

اطلاعاتی جالب درباره فواید سبزیجات

مسئله بخاطر فیبر بالای آن‌هاست؛ پس سعی کنید به جای خام خوردن آن‌ها، این سبزیجات را بپزید. سبزیجات خانسواده کلم‌ها (براسیکا) همچنین به سم زدایی شناخته می‌شوند. شما می‌توانید توانایی طبیعی بدن خود برای از میان بردن سموم را با افزودن این سبزیجات به رژیم غذایی‌تان تقویت کنید.



گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه از بهترین سبزیجات که برای سلامتی فواید فراوانی دارند، سخن گفت. کلم بروکلی، کلم پیچ و کلم غنچه (که به آن کلم بروکسل نیز می‌گویند) تنها، تعدادی از سبزیجات دلچسب هستند که در یک گروه بزرگتر از محصولات به نام سبزیجات چلیپایی رده بندی می‌شوند.

او در ادامه گفت: من به عنوان یک متخصص رژیم غذایی، از خوردن سبزیجات گوناگون دفاع می‌کنم، اما اگر مجبور بودم تا میان آن‌ها تعیض قائل شوم، سبزیجات چلیپایی (که به آن سبزیجات صلیبی نیز می‌گویند) گزینه نخست من برای بهترین سبزیجات بود. این سبزیجات سرشار از مواد مغذی و فیبر بوده و دارای اثرات ضد سرطانی این سبزیجات دشوار است، این

بر پایه این گزارش، سبزیجات چلیپایی دارای ویتامین‌های محلول در آب و محلول در چربی هستند؛ یعنی ویتامین‌های K و C.A.E در آن‌ها یافت می‌شود. ویتامین C در تشکیل کلاژن کمک کرده و سبب می‌شود تا موها، پوست و ناخن‌های شما سالم رشد کنند. ویتامین‌های محلول در چربی A.E و K کمک می‌کند تا سیستم ایمنی بدن مورد حمایت قرار گرفته و روند ضد پیری را تقویت می‌کند. پس از این رو، طیفی از این سبزیجات را بخورید تا در سال‌های آتی سالم بمانید.

سبزیجات چلیپایی بخشی از خانواده کلم‌ها هستند. این طبقه از سبزیجات به دلیل داشتن فیبر زیاد و اینکه نقشی حیاتی را در سلامتی دستگاه گوارش ایفا می‌کنند، معروف هستند. اگر شما فکر می‌کنید هضم این سبزیجات دشوار است، این

آیاد یابتی‌ها می‌توانند عسل مصرف کنند؟

این‌انواع طبیعی قند پس از ورود به بدن انسان در نهایت به گلوکز تبدیل می‌شوند.

او افزود: یک دیابتی که این مواد را مصرف می‌کند می‌تواند به سطح قند خون بالایی مبتلا شود و بنابراین بهتر است از مصرف این قند نیز خودداری شود.

این متخصص ادامه داد: اگر می‌خواهید یک فنجان قهوه یا چای را شیرین کنید می‌توانید از شکر مصنوعی به مقدار محدود استفاده کنید.

او گفت: شما می‌توانید با افزودن یک میوه به وعده غذایی‌تان، برولع شدید خود به خوردن شیرینی‌ها غلبه کنید. بیماران دیابتی به شرط استفاده محدود و متعادل، مجاز به استفاده از میوه‌های فصلی هستند.

دکتر موهان توصیه کرد: هنگام تمایل به خوردن قند یا حتی تشنگی شدید، سعی در منحرف کردن حواس

اندام‌های مختلف بدن انسان تأثیر می‌گذارد، از غذاهای سالم استفاده کنند.

مصرف شکر، شیرینی و سایر غذاهای شیرین منجر به افزایش سطح قند خون می‌شود. آیا می‌توان برخی از انواع قندهای طبیعی مانند عسل و جاگری را به عنوان جایگزین قند در جدول غذایی یک فرد دیابتی وارد کرد؟

دکتر وی موهان متخصص دیابت می‌گوید: حقیقت این است که همه



شرط مجوز مصرف واکسن‌های داخلی اعلام شد؛

آغاز واکسیناسیون عمومی با واکسن‌های ایرانی از ابتدای پاییز

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: بر اساس پیش‌بینی‌ها از ابتدای پاییز، واکسیناسیون عمومی توسط واکسن‌های ملی و بومی انجام خواهد شد.

گروه بهداشت و سلامت -

محمد رضا شانه‌ساز رئیس سازمان غذا و دارو درباره دستاوردهای صنعت دارو در حوزه کووید ۱۹ گفت: با تکیه بر توان داخلی و خودباوری خوشبختانه توانستیم هر دارویی که به درمان کرونا کمک می‌کند را ظرف کمتر از دو ماه در داخل کشور تولید کنیم؛ داروهایی همچون رمدسیویر، فاپیرواویر و ... که در دنیا مطرح می‌شد به سرعت در داخل فرموله تولید شد و حتی بخش مهمی از مواد اولیه این داروها، در حال حاضر در داخل کشور تولید می‌شود و ظرفیت صادرات نیز ایجاد شده است.

او افزود: اگر وعده‌های غذایی ناهار و شام از مایعات باشد مانند سوپ، آش، شیر برنج و عدسی دیگر نیاز نیست که همراه غذا آب مصرف شود. زمانی که همراه با غذا آب مصرف می‌شود باعث پر شدن بخشی از حجم معده می‌شود؛ بنابراین برای کسانی که دارای سوء تغذیه هستند و البته سالمندان خطرناک بوده و توصیه نمی‌شود.

رحمانی بیان کرد: اگر بخشی از حجم معده اشغال شود دریافت غذا کاهش پیدا می‌کند و در هضم غذا نیز مشکل ایجاد شده و باعث رفیق شدن شیره‌های گوارشی می‌شود، اما در مواقع ضروری از مایعاتی مانند دوغ در وعده ناهار و شام و از شیر در وعده صبحانه استفاده شود. او ادامه داد: مصرف آب بعد و قبل از غذا نیز توصیه نمی‌شود، زیرا همچنان خطرات خود را در همراه دارد. کسانی که دارای افزایش وزن بوده و در حال کم کردن وزن و کالری کمتری دریافت کنند و گرسنگی واقعی را از گرسنگی کاذب تشکیل دهند توصیه می‌شود که بعد از غذا بلکه قبل از غذایی یک لیوان آب بنوشند.

متخصص تغذیه در پایان تصریح کرد: نوشیدن آب همراه غذا به خصوص برای افرادی که دچار سوء هاضمه هستند باید از این کار خودداری کنند، همچنین در کودکانی که دچار سوء تغذیه و وزن کم هستند و یا در سالمندان نوشیدن آب توصیه نمی‌شود.

شماره کرد و گفت: مجوزهای ۱۶ داروی طبیعی براساس معیارهای بین‌المللی بررسی و صادر شده است که عمدتاً به عنوان کمک درمان کرونا مطرح هستند

و نتایج بسیار خوبی را در فاز مطالعات انسانی نشان داده اند؛ در صورت اتمام مطالعات و تکرار نتایج با تعداد بیماران بیشتر (فازهای بعدی مطالعات) شانس ورود به راهنماهای بالینی در مان را خواهند یافت.

واکسیناسیون با واکسن ایرانی از اواخر خرداد ماه

وی با تأکید بر سرعت و میزان تولید داروها و واکسن در داخل کشور، افزود: تقریباً همه پلن‌ها و روش‌هایی که دنیا برای تولید واکسن کرونا مورد استفاده قرار داده، توسط شرکت‌های دانش‌بنیان به کار گرفته شده و امیدواریم از خردادماه بتوانیم اولین محموله‌های

۱۶ داروی گیاهی کاندیدی ورود به نسخه درمان کرونا

رئیس سازمان غذا و دارو به مطالعات بالینی موفق ۱۶ فرآورده طبیعی به روش کاملاً علمی و مستند



شانه‌ساز بیان کرد: هم‌زمان با تولید داخل واکسن‌های کرونا، بحث واردات واکسن‌های مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی را نیز در دستور کار داریم

و واکسیناسیون طبق روال در حال انجام است. بر اساس پیش‌بینی‌ها از ابتدای پاییز، واکسیناسیون عمومی توسط واکسن‌های ملی و بومی انجام خواهد شد.

تولید ۱۰ میلیون دوز واکسن ایرانی از پاییز

وی با اشاره به اینکه تولید کنندگان واکسن کرونای داخلی وضعیت خوبی دارند و نتایج مطالعات بالینی به خوبی پیش می‌رود، گفت: در تیر، مرداد و شهریورماه روند تولید واکسن تصاعدی خواهد بود و امیدوار هستیم

مضرات خطرناک نوشیدن آب همراه غذا؛ بلایی که نوشیدن آب حین غذا به سران می‌آورد

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: افرادی که دچار سوء هاضمه هستند از نوشیدن آب همراه غذا خودداری کنند. خدیجه رحمانی متخصص تغذیه با اشاره به عوارض نوشیدن آب همراه غذا اظهار کرد: یکی از اصولی که باید در تغذیه و وعده‌های غذایی رعایت شود این است که نباید همراه غذا آب نوشید و حداکثر مصرف آب در وعده‌های غذایی، یک لیوان است.

او افزود: اگر وعده‌های غذایی ناهار و شام از مایعات باشد مانند سوپ، آش، شیر برنج و عدسی دیگر نیاز نیست که همراه غذا آب مصرف شود. زمانی که همراه با غذا آب مصرف می‌شود باعث پر شدن بخشی از حجم معده می‌شود؛ بنابراین برای کسانی که دارای سوء تغذیه هستند و البته سالمندان خطرناک بوده و توصیه نمی‌شود.

رحمانی بیان کرد: اگر بخشی از حجم معده اشغال شود دریافت غذا کاهش پیدا می‌کند و در هضم غذا نیز مشکل ایجاد شده و باعث رفیق شدن شیره‌های گوارشی می‌شود، اما در مواقع ضروری از مایعاتی مانند دوغ در وعده ناهار و شام و از شیر در وعده صبحانه استفاده شود.

او ادامه داد: مصرف آب بعد و قبل از غذا نیز توصیه نمی‌شود، زیرا همچنان خطرات خود را در همراه دارد. کسانی که دارای افزایش وزن بوده و در حال کم کردن وزن و کالری کمتری دریافت کنند و گرسنگی واقعی را از گرسنگی کاذب تشکیل دهند توصیه می‌شود که بعد از غذا بلکه قبل از غذایی یک لیوان آب بنوشند.

متخصص تغذیه در پایان تصریح کرد: نوشیدن آب همراه غذا به خصوص برای افرادی که دچار سوء هاضمه هستند باید از این کار خودداری کنند، همچنین در کودکانی که دچار سوء تغذیه و وزن کم هستند و یا در سالمندان نوشیدن آب توصیه نمی‌شود.

ماده مغذی که کمبود آن عامل بد خوابی و بد خلقی شماست!



دچار کمبود چه مکمل‌ها و مواد مغذی است! در ادامه به چند نمونه اشاره خواهیم کرد. فهرست کاملی از این اطلاعات را می‌توانید در اینترنت بیابید، با این‌که ما برآهجه به پزشک، با اطیبان از کمبودهای مواد مغذی بدن‌تان مطلع شود.

۷ کمبود مواد مغذی که بسیاری به آن مبتلا هستند و خودشان اطلاع ندارند!

۱. ولع خوردن خوراکی‌های خاص و کمبود ماده‌ی مغذی مربوط به آن

۲. میل به خوردن خوراکی‌های شیرین - کمبود سولفور، کرومیوم، کربن، فسفر، تریپتوفان

۳. میل به خوردن نان - تیروزن

۴. میل به خوردن تنقلات چرب - کلسیم

۵. میل به قهوه - فسفر، سولفور، آهن، نمک

۶. میل به الکل - پروتئین، کلسیم، پتاسیم، پروتئین موجود در جو دوسر (آوین)، گلوآمین

۷. میل به نوشابه‌های گازدار - کلسیم

۸. میل به خوراکی‌های شور - کلرید

۹. میل به تنباکو - سیلیکون، تیروزین

۱۰. مواد غذایی پروتئینی بیش‌تری به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید

دومین و آشکارترین راه درمان

گروه بهداشت و سلامت -

کمبود برخی مواد در بدن می‌تواند عامل بد خوابی و بد خلقی باشد، زیرا وجود آن‌ها برای انجام کارهای روزانه، احساس سلامتی و تندرستی ضرورت زیادی دارد.

آیا برای‌تان پیش آمده که مدت‌زمانی را پیش از قبل احساس خستگی داشته باشید، بد خلق شده باشید یا بدون اینکه دلیل آشکاری وجود داشته باشد، بی‌بیش از حد دچار استرس باشید؟ احتمالاً فکر این شرايط، به روزهای گذشته فکر می‌کنید و به دنبال دلایل این اتفاقات می‌گردید، ولی چیزی پیدا نمی‌کنید؟

شاید تمام این‌ها فقط یک دلیل داشته باشند! کمبود مواد مغذی می‌تواند بر قسمت‌های مختلف بدن شما تأثیرات متفاوت به جای بگذارد و در این مورد می‌تواند کمبود پروتئین را مقصر دانست.

کمبود پروتئین می‌تواند عامل بد خوابی و بد خلقی باشد، زیرا وجود این ماده مغذی برای انجام کارهای روزانه و احساس سلامتی و تندرستی ضرورت زیادی دارد!

۷ نشانه که دچار کمبود پروتئین هستید!

تعداد کسانی که دچار کمبود پروتئین هستند کم نیست و بیش‌تر افرادی که در این گروه قرار می‌گیرند کسانی هستند که معمولاً بیرون از خانه غذا می‌خورند و عمدتاً دانشجوی هستند. برخی از گیاه‌خواران نیز دچار این مشکل می‌شوند. در اغلب اوقات غذای سالم را کنار می‌گذاریم و در عوض، فقط به دنبال غذاهای سریع و آسان می‌گردیم، چرا که مشغله‌های زندگی شلوغ و پرسرعت امروز باعث می‌شوند مدام از این طرف به آن طرف بدویم و آن قدر فعالیت پشت فعالیت داشته باشیم که دیگر هیچ زمان و انرژی برای درست کردن غذای مناسب و سالم برای مان باقی نماند.

البته جای هیچ نگرانی نیست! در پایان این نوشتار، چند راه حل

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
آماده سازی در کمپن فونیل برای راهپای به جام جهانی قطر

انفقاد تفاهم نامه همکاری اجرای طرح مهر در منطقه آزاد انزلی

اقتصاد کیش
وزیر ورزش از اردوی تیم ملی فوتبال در جزیره کیش بازدید

امضا تفاهم نامه لاسر نوین و سازمان منطقه آزاد کیش

توسعه آموزش و ورزشی در کیش
اجای ریشه کهن کیش با راه اندازی موزه تاریخی شهر خیره

همیشه برای
چالش تأمین آب برای ۱۰ شهر

تاریخ روی دستمان
دختر ۱۰ ساله

رقابت بسز آرای سرگردان

دوچرخه‌سواری در شهر نسیمیل می‌شود

صبح‌خوردن
نیروگاه ۱۴۰۰ مگاواتی سیریک

آغاز برداشت رطوبت نوباره از نمکساران های شهرستان میناب

تختگاه
مهمان‌های ترازو از آلمان چین

زیربوت تانکران

چهار جالش اصلی مذاکرات وین

اقتصاد و سیاست ایرانی

تخت تأثیرت کوبین

اعتقاد
متخصصان را در صلاحیت کردند

حمایت از رای مردم

علاج خاموشی با گفتار درمانی

عاقبت ۸۵ تنگهانی

تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید

KishIslandIT

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴