

نمک زده باشد. در مقابل، یک سینه مرغ کبابی می تواند منبع خوبی از پروتئین در رژیم غذایی کاهش وزن باشد.

**نوشابه های گازدار**

یک مطالعه ادعا کرد که مصرف منظم نوشابه های گازدار که با شکر شیرین شده است می تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. سایر تحقیقات ادعا می کنند افرادی که به طور منظم سدیم مصنوعی شیرین مصرف می کنند در معرض خطر ابتلا به سکنه مغزی و بیماری قلبی بودند.

**ماکارونی و پنیر**

ماکارونی و پنیر با چربی های اشباع شده و نمک پر شده است، که می تواند به قلب شما آسیب برساند. از این رو، هنگام پختن خوراک شیرین بدون چربی یا پنیر کم چرب، جایگزین کنید.

**جگر**

حتی غذاهایی که برخی از مزایای بهداشتی دارند، می توانند برای شریان های شما مضر باشند. در حالی که جگر آهن زیادی دارد، مصرف بیش از حد جگر می تواند سطح کلسترول را افزایش دهد. علاوه بر این، نیمی از چربی های موجود در قسمت جگر اشباع می شوند. در نهایت، جگر اغلب به صورت سرخ شده آماده می شود، می تواند مشکلات قلبی را افزایش دهد.



**محصولات پخته شده**

به طور کلی، دسترهایا پخته در حد اعتدال مورد استفاده قرار بگیرند، اما محصولات پخته شده مانند کیکها ممکن است به دلیل چربیهای ترانسفورماتورشان به شدت مشکل باشند. یک گزارش نشان داد که بین بیماری های قلبی و اسیدهای چرب ترانس رابطه مثبت وجود دارد. بسیاری از محصولات پخته شده با شکر طعم دارند، که اگر بیش از حد خورده شوند، می توانند فشار به قلب برسانند. شکر ۶-فسفات باشد، که می تواند عملکرد قلب را به نقطه نارسایی قلبی کاهش دهد.

**بستنی**

بستنی اغلب حاوی مقادیر بالای کلسترول است. نصف فنجان بستنی وانیلی حاوی بیش از ۴ گرم چربی اشباع شده است. این بیشتر از یک چهارم آنچه بزرگسالان باید در روز داشته باشند.

**غذاهای سرخ شده**

به طور کلی، غذاهای سرخ شده برای سلامتی شما بد است، زیرا فرآیند سرخ کردن باعث ایجاد چربی های ترانس می شود. یک وعده ۴ اونس از مرغ سرخ شده می تواند همانند کلسترول به اندازه ۱۱ نوار گوشت

# غذاهایی که باعث مسدود شدن رگ ها می شود!

هنگامی که حرف سلامت قلب می آید، ممکن است قبلا بدانید که غذا خوردن سالم و اجتناب از مواد غذایی مضر شروع خوبی است، اما می تواند پیچیده تر از آنچه فکر می کنید باشد.



استفاده در این محصولات کنسرو شده می تواند مضر باشد.

**وعده های غذایی منجمد**

وعده های غذایی منجمد راحت، ارزان و اغلب کم کالری هستند. با این حال، بسیاری از وعده های یخ زده دارای سطوح بالای سدیم هستند که اغلب برای طعم غذا و همچنین نگهدارنده استفاده می شود. مردم باید حدود ۲۰۰۰ میلیگرم سدیم در روز بخورند، اما بسیاری از شام یخ زده می توانند نصف آن را در یک وعده غذایی داشته باشند.

**ژامبون گوشت**

ژامبون گوشت که با نمک افزوده شده مانند بولونیا یا سالامی طعم دار می شود، به طور کلی دارای چربی اشباع است و می تواند میزان کلسترول شما را افزایش دهد که باعث رشد ذخایر چربی در رگ های خونی شما و افزایش خطر می شود.

**سبزیجات کنسرو شده**

سبزیجات و غذاهای کنسرو شده به نظر می رسد یک راه مناسب برای افزودن سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی شما است، اما اغلب حاوی نمک زیاد هستند، به خصوص اگر آنها با سس یا گوشت قرمز باشد. نمک بیش از حد فشار خون را افزایش می دهد که میزان اکسیژن را به قلب شما کاهش می دهد. که حتی می تواند منجر به حمله قلبی شود. بسیاری از مواد نگهدارنده مورد

## بهترین مکمل ها برای پشتیبانی از سلامت کبد

از متابولیسم مواد سمی توسط کبد را کاهش می دهد.

**ریشه قاصدک**

پژوهش ها نشان داده اند که ریشه قاصدک توانایی افزایش جریان صفرا را دارد. صفرا مایع مهمی است که توسط کبد برای کمک به گوارش تولید می شود. مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ نشان داد که پلی ساکاریدها (نوعی کربوهیدرات) موجود در قاصدک ممکن است با تقویت سمزدایی از عملکرد کبد پشتیبانی کنند. اما این که عصاره ریشه قاصدک با چای ای گیاه به واقع فولیاد مفید برای کبد ارانه می کنند، همچنان به طور دقیق مشخص نیست، از این رو، به پژوهش های بیشتر در این زمینه نیاز است.

**برگ کنگر فرنگی**

کنگر فرنگی گیاهی است که ممکن است از سلامت کبد پشتیبانی کند. برخی پژوهش ها با حضور سوزده های حیوانی نشان داده اند که مکمل برگ کنگر فرنگی می تواند به بازسازی سلول های آسیب دیده کبد کمک کند. افزون بر این، مطالعات با حضور سوزده های انسانی و با حضور افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی نشان داده اند که این مکمل در مقایسه با دارونما نشانگرهای آسیب کبدی را کاهش می دهد. با این وجود، به پژوهش های بیشتر در این زمینه برای نتیجه گیری قطعی نیاز است.

**ریشه شیرین بیان**

ریشه شیرین بیان حاوی ماده فعالی به نام اسید گلیسرزیک است که ممکن است به کاهش التهاب کبد و حتی بازسازی سلول های آسیب دیده این اندام کمک کند. یک آزمایش بالینی در سال ۲۰۱۲ با حضور ۴۰۰ فرد مبتلا به هپاتیت C نشان داد که تزریق هفتگی گلیسرزین به کاهش علائم در افراد منجر شده است. اما پیش از نتیجه گیری قطعی در این زمینه به پژوهش های بیشتر درباره توانایی ریشه شیرین بیان برای پیگیری یا درمان بیماری کبد نیاز است.

عصاره خار مریم

عصاره خار مریم یک داروی گیاهی است که از گیاهی خاردار با گل های بنفش گرفته می شود و یکی از محبوب ترین مکمل ها برای بهبود شرایط کبد است. ماده فعالی به نام سیلیمارین در گیاه خار مریم وجود دارد که در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که کاهش التهاب، بازسازی بافت کبد، و محافظت از سلول های کبد در برابر آسیب کمک می کند. عصاره این گیاه ممکن است به عنوان یک درمان مکمل برای افرادی که به بیماری کبد الکسی، بیماری کبد چرب غیر الکلی، هپاتیت و حتی سرطان مبتلا هستند، مفید باشد.

نتایج مطالعات مختلف در مورد اثربخشی مکمل عصاره خار مریم یکدست نیستند، اما در بیشتر افراد، مصرف آن ضرری ندارد. از آنجایی که این داروی گیاهی به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند، باور بر این است که آسیب ناشی از رادیکال های آزاد پس

از مهم ترین اقدام های بدن انسان است. کبد اغلب به عنوان فیلتر طبیعی بدن در نظر گرفته می شود زیرا با لایش خون به پاکسازی سموم و ناخالصی های دیگر کمک می کند.

از آنجایی که کبد به طور طبیعی بدن را سمزدایی می کند، ممکن است از خود پرستید دلیل استفاده از مکمل های سمزدایی چیست؟ شک شما درمست است زیرا در شرایط عادی نیازی به مصرف این نوع مکمل ها وجود ندارد. با این وجود، اگر فردی به بیماری کبد یا یک مشکل سلامت کبد درگیر می شود، مبتلا باشد، ممکن است از دریافت مواد مغذی اضافه سود ببرد.

در ادامه برخی از بهترین مکمل های طبیعی که می توانند به ترمیم سلول های کبد و بهبود عملکرد کلی این اندام کمک کنند، بیشتر آشنا می شویم. اما پیش از افزودن هر نوع مکمل جدید به برنامه معمول روزانه خود ابتدا با یک پزشک در این زمینه مشورت کنید.

**۵- مسواک زدن خطرناک**

مسواک زدن بیشتر باید همراه با شستن دست برای محافظت در برابر ویروس کرونا انجام شود، زیرا عوامل ضد میکروبی موجود در خمیر دندان دهان شویه باعث کاهش باکتری های دهان می شود.

ارتباط ابتلا به ویروس با مسواک زدن هنوز اثبات نشده است، اما یک مطالعه از دانشگاه کار دیف اعلام می کند که دندان های یافت که دهان شویه می تواند به از بین بردن ویروس کرونا کمک کند. تحقیقات بیشتر در مورد چگونگی تأثیر بهداشت دهان و دندان در کاهش خطر ویروس کرونا در حال انجام است.

**۶- غیر از مسواک زدن کامل چه کار دیگری می توانم انجام دهم؟**

اگر قبلاً به طور مرتب نخ دندان کشیده، آن را ادامه دهید. تمیز کردن بین دندان ها به ویژه در مواردی که سابقه بیماری لته داشته باشید بسیار مهم است. این کار را قبل از مسواک زدن انجام دهید.

**۷- پس از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن لته های من خونریزی می کند. آیا باید نگران باشم؟**

به خصوص هنگام شروع یک رژیم جدید مراقبت از دهان و دندان می توان افراد را تحت تأثیر قرار داد، اما خیلی نگران نباشید.

به خاطر محکم مسواک زدن باشد. هر چند گاهی نشانه بیماری لته نیز هست. تحقیقات نشان می دهند که بیماری لته در زمان بیماری کرونا بیشتر شده است.

**۸- فکر می کنم دارم دندان هایم را خرد می کنم. چه می توانم بکنم؟**

سگازش شده است که دندان قروچه به دلیل افزایش سطح

**دندان هایمان انجام دهید؟**

اکثر مشکلات دندانسی قابل پیشگیری است. مسواک زدن صحیح و شیب، هر بار به مدت دو دقیقه، به طور کلی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان و بیماری لته کافی است. با این حال مطالعات نشان داده است که افراد به طور متوسط ۲۳ ثانیه مسواک می زنند.

**۲- از چه نوع خمیر دندان استفاده کنیم؟**

هر خمیر دندان حاوی فلوراید کاربست و شو را انجام می دهد. نه تنها به پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند، بلکه سرعت پیشرفت هر گونه پوسیدگی موجود را کند می کند.

**۳- آیا مسواک برقی ایده خوبی است؟**

آنچه که با آن مسواک می زنید اهمیت کمتری نسبت به مسواک زدن دارد. استفاده از مسواک دستی هر نوبت دو دقیقه و هر روز دو بار مفید است. برای مسواک برقی هم اینچنین است. برخی مسواک های برقی دارای تایمر یا حتی یک اپلیکیشن هستند که شما کمک می کند تا دقیق تر باشید.

**۴- چند وقت یکبار باید مسواک خود را تعویض کنیم؟**

دندانپزشکان توصیه می کنند هر سه ماه مسواک یا سر مسواک خود را تعویض کنید. تعداد بیشتر که مردم این کار را می کنند. تحقیقات نشان می دهد که هر هفت تا هشت ماه یکبار مسواک ها را تعویض می کنیم.

**۱- حالا که کمتر می توانید به دندان پزشکی مراجعه کنید، چه کاری می توانید برای مراقبت از**

استرس طی همه گیری شیوع بیشتری پیدا کرده است. مقابله با دندان قروچه در هنگام خواب دشوار است. حتی ممکن است ندانید که این کار را انجام می دهید مگر اینکه تختخواب مشترک بی خوابی، درد صورت و سردرد شود. دندانپزشکی می تواند تشخیص دهد که آیا دندان قروچه شما در حال آسیب زدن به دندان های شما هست یا نه.

**۹- چگونه تشخیص دهم که نیاز اورژانسی به دندانپزشکی دارم؟**

نیاز فوری به دندانپزشکی می تواند شامل تورم صورت تا چشم کشیدن دندان که متوقف نمی شود، دندان دردی که مانع از خوردن یا خوابیدن می شود، یا ضربه ای که منجر به خونریزی یا شکستگی می شود.

**۱۰- اگر دندانم افتاد چه کنم؟**

اگر قبلاً به طور مرتب نخ دندان کشیده، آن را ادامه دهید. تمیز کردن بین دندان ها به ویژه در مواردی که سابقه بیماری لته داشته باشید بسیار مهم است. این کار را قبل از مسواک زدن انجام دهید.

**۱۱- چند وقت یکبار باید به دندان پزشکی مراجعه کنم؟**

اگر بهداشت دهان و دندان خوبی فقط هر دو یا سه سال یک بار مراجعه کنید. دندانپزشکی تعمیرگاهی نیست که همه کارها را برای شما انجام دهد. شما باید خود مسئول بهداشت دهان و دندان خود باشید.

## دکه مطبوعات

**اقتصاد**

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

**اقتصاد**

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

**اقتصاد**

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

**اقتصاد**

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

**اقتصاد**

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

**اقتصاد**

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

پژوهش های جدید در زمینه سلامت کبد

**تعمیرات تخصصی**

ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴

KishIslandIT