

چرا دچار کاهش حافظه می شویم؟ علت غیر منتظره

بسیاری از این نوع فراموشی هاجدی نیستند. کمبود خواب، برخی داروها، حتی استرس می تواند باعث ضربه کوتاه مدت به حافظه شوند. ولی خوشبختانه مغز انعطاف پذیری است و این شرایط را تغییر و بهبود می بخشد.

گروه بهداشت و سلامت - مداخلات ساده و قدرتمند می تواند برخی علل تعجب آور کاهش سطح حافظه را رفع کند. **تیر و نیند ناکار آمد:** اگر چه تیر و نیند نقش خاصی در مغز ندارد اما

شواهد قوی نشان می دهد که اضطراب، افسردگی، و بیماری های عصبی درگیر در توسعه و بازیابی خاطرات را مختل می کند. افسردگی ششید اغلب به همراه آن دست دادن حافظه است. در مدت زمان طولانی استرس روزمره باعث افزایش سطح کورتیزول در مغز می شود که همین امر از دست دادن سینیاس در سلول های مغزی را به همراه دارد که نتیجه آن ایجاد اشکال در بازیابی خاطرات است.

از دست دادن حافظه با متوقف شدن کارکرد طبیعی تیر و نیند اتفاق می افتد. این غده پرانه ای شکل تقریبا حاکم

خصوص در دوران یائسگی علاوه بر افسردگی، خستگی، بی حوصلگی و افزایش تحریک پذیری، با کاهش

کاهش سطح حافظه در این دوران را به دنبال دارد. **کمبود خواب:** افراد مبتلا به

و آن هم با بهبود خلق و خو، **داروهای تجویزی:** بسیاری از داروهای تجویزی شما را فراموشکار می کند. زاناکس، والیوم، و داروهای ضد افسردگی دارای این اثرات هستند. داروهای قلبی مانند استاتین ها و مسدودکننده های بتا، مسکن های مخدر، و حتی آنتی هیستامین های مانند بنادریل اثرات مشابه دارند. اگر فکر می کنید مصرف این داروها دچار فراموشی موقت می شوید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

سیگار کشیدن: سیگار فرایند حافظه را دچار خطا می کند و آن هم با مختل کردن جریان خون مغز. کسانی که سیگار می کشند نسبت به دیگران با افزایش سن دچار کاهش سریع تر عملکرد مغز می شوند. علاوه بر این سیگار تجمع پروتئین غیر طبیعی می شود که توانایی مغز را برای پردازش و انتقال اطلاعات مختل می کند. پس اگر می خواهید آسپیی به حافظه خود نرسانید، سیگار را همین حالا کنار بگذارید.

رژیم غذایی پرچرب: این رژیم تنها برای قلب مضر نیست

بلکه عوارضی نیز روی حافظه دارد. مطالعات نشان می دهد که رژیم غذایی حاوی چربی، شکر و غذاهای فرآوری شده، به مرور زمان مغز را فرسوده می کند. مصرف شکر به اندازه ای در کاهش حافظه و قابلیت تفکر موثر است که محققان آن را زیرم را دیابت نوع ۳ نامیده اند که مستقیما با نوع تغذیه مرتبط است. بهترین رژیم برای محافظت از مغز، رژیم مدیترانه ای، شامل چربی های مفید، میوه، سبزیجات، آجیل و ماهی است.

کمبود ویتامین B۱۲: گیاهخواران در معرض خطر بالاتری از این کمبود هستند. ویتامین B۱۲ در غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، فرآورده های لبنی و ... موجود است. علاوه بر

خستگی، از دست دادن اشتها، بیوست، از دست دادن وزن و ... کمبود این ویتامین می تواند منجر به مشکلات حافظه شود. اگر شما گیاه خوار هستید از نظر کمبود ویتامین B۱۲ باید حتما تحت **میکروب ها:** افرادی که در معرض برخی میکروب ها مانند هریس سیمپلکس نوع ۱ یا همان ویروس تبخال هستند، با احتمال بیشتری دچار مشکل حافظه می شوند. اگر چه هیچ واکنشی برای ویروس تبخال وجود ندارد، واکسیناسیون دوران کودکی در برابر دیگر ویروس ها می تواند به جلوگیری از مشکلات بعدی در زندگی کمک کند. علاوه بر این ورزش منظم فرد را از قرار گرفتن در معرض عفونت های مکرر دور می کند.

برای کنترل موثر فشار خون، ۶ ماده غذایی را روزانه مصرف کنید

گروه بهداشت و سلامت - اگر فشار خون شما بالاتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است، و اگر دیدن راهکارهای ساده برای حفظ سطح سالم فشار خون خود هستید، بشقاب غذا یک راه عالی برای رسیدن به این هدف است.

لوبیا: این ماده مغذی سرشار از فیبر، پتاسیم و منیزیم است. به حفظ سطح فشار خون سالم کمک می کند. افرادی که روزانه یک فنجان لوبیا و دیگر حبوبات را مصرف می کنند، شاهد افت فشار خون خود هستند.

کاکائو: مطالعات محققان استرالیایی نشان داده است که اضافه کردن کاکائو به رژیم غذایی می تواند به دلیل وجود فلاونول در آن به کاهش فشار خون کمک کند و عملکرد رگ های خونی را بهبود بخشد. محققان دانشگاه هاروارد نیز اعلام کرده اند که شکلات تیره به کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا کمک می کند.

موز: یک منبع فوق العاده از پتاسیم محسوب می شود و اثرات سدیم در افزایش فشار خون را خنثی می کند. بزرگسالان باید روزانه حدود ۴ هزار و ۷۰۰ میلی گرم پتاسیم دریافت کنند و یک موز متوسط ۱۲ درصد از این میزان نیاز را برطرف می کند.

لبنیات کم چرب: افرادی که این نوع لبنیات را استفاده می کنند، نه تنها نیازشان به کلسیم و ویتامین دی برطرف می شود بلکه ۱۱ درصد احتمال بروز پرفشاری خون در آنها کاهش می یابد. فراموش نکنید که باید مطمئن باشید شیر فاقد چربی باشد، چرا که چربی منجر به افزایش فشار خون می شود.

گوچه فرنگی: حاوی مقادیر فراوانی لیکوپن است. این آنتی اکسیدان به طور قابل توجهی فشار خون را کاهش می دهد. همچنین غنی از کلسیم، پتاسیم، ویتامین های آ، ث و ویتامین E و دارای تمام مواد مغذی مورد نیاز برای جلوگیری از فشار خون است.

سبزی: دارای خواص متعددی است که از لخته و ضخیم شدن رگ های خونی جلوگیری کرده و همچنین به آسانی با عوارض ناشی از فشار خون بالا مبارزه می کند.

چرا که به دلیل سرشار بودن از ویتامین C باعث تجدید سلول های پوست می شود و با از میان رفتن آن مبارزه می کند. این ماده به عنوان احیا کننده، مرطوب کننده و سفید کننده منافذ پوست شناخته می شود.

۱۰- تخم مرغ تخم مرغ دارای گوگرد است و در تولید کلاژن، مؤثر است. همچنین به دلیل دارا بودن بسیاری از ویتامین ها، از مواد مفید برای پوست محسوب می شود.

۸- روغن ها به طور خاص، روغن جگر ماهی و روغن زیتون به خواص ضد چین و چروک معروف هستند.

۹- پرتقال پرتقال به عنوان میوه ای با فواید فراوان برای پوست شناخته می شود؛

۶- آووکادو این میوه سرشار از ویتامین های گروه B، C، E، علاوه بر چربی های اشباع نشده ای است که سلامت عروق قلب را حفظ می کند.

۷- گردو سرشار از آنتی اکسیدان، امگا ۳،

ویتامین ها و موادمعدنی تغذیه ای، عصاره "میوه ضد پیری" را به خود اختصاص می دهد. همه آن ها ترکیبی ضد پیری را تشکیل می دهند. انار دارای خواص ضد میکروبی است که بهبود زخم ها را تسهیل می کند، در حالی که روغن انار سرشار از خواص تسکین دهنده و ضد التهابی است که آسپ به فیبرهای کلاژن را کاهش می دهد و پوست را برای امدتی طولانی جوان نگه می دارد.

۴- چای سبز این نوشیدنی حاوی درصد بالایی از آنتی اکسیدان است که از پوست در برابر پیری زودرس محافظت می کند. جای سبز را ادیکال های آزاد را که گفته

صبح بخور

داوری عشق است و برای رسیدن به عشق باید تلاش کرد

اعطای مجوز به یک واحد فولادی در استان

داوری عشق است و برای رسیدن به عشق باید تلاش کرد

نقل و حرکت در جامعه محور در کابل تاسی

بازگویی مواد معدنی در بندر شهید رجایی

اقتصاد کیش

اظهار نامه به کمیته ماده ۱۰ هیئت مدیره

مستشاران را با همکاران

فرصت است

اقتصاد کیش

اقتصاد کیش

اقتصاد کیش

اعتنا

آخرین دفاع حقوقدانان برای نجات «کالت»

آخرین دفاع حقوقدانان برای نجات «کالت»

آخرین دفاع حقوقدانان برای نجات «کالت»

ایران

ایفانوس ها زیر عرشه شانوارهای ایرانی

ایفانوس ها زیر عرشه شانوارهای ایرانی

ایفانوس ها زیر عرشه شانوارهای ایرانی

منتخب

بازگراگان طلایی بازار موبایل

بازگراگان طلایی بازار موبایل

بازگراگان طلایی بازار موبایل

همیشه برای

تغییر رفتار اقتصادی ایرانیان

تغییر رفتار اقتصادی ایرانیان

تغییر رفتار اقتصادی ایرانیان

۱۰ خوراکی که پوست شما را جوان نگه می دارد

شده مسئول چین و چروک پوست هستند، خنثی می کند و دارای خاصیت قابض و ضد احتقان است.

۵- زغال اخته زغال اخته به دلیل دارا بودن سطوح بالای آنتی اکسیدان در برابر آسیب های طولانی مدتی که پوست با آن روبروست، محافظت می کند. این ماده غذایی همچنین توانایی محافظت از پوست در برابر آسیب های محیطی را دارد.

۳- انار یکی دیگر از مواد مناسب برای مقابله با پیری پوست، انار است. این میوه به دلیل غنی بودن از تانن، فلاونوئیدها، اسیدهای چرب، ویتامین ها و موادمعدنی تغذیه ای، عصاره "میوه ضد پیری" را به خود اختصاص می دهد. همه آن ها ترکیبی ضد پیری را تشکیل می دهند. انار دارای خواص ضد میکروبی است که بهبود زخم ها را تسهیل می کند، در حالی که روغن انار سرشار از خواص تسکین دهنده و ضد التهابی است که آسپ به فیبرهای کلاژن را کاهش می دهد و پوست را برای امدتی طولانی جوان نگه می دارد.

۴- چای سبز این نوشیدنی حاوی درصد بالایی از آنتی اکسیدان است که از پوست در برابر پیری زودرس محافظت می کند. جای سبز را ادیکال های آزاد را که گفته

شده مسئول چین و چروک پوست هستند، خنثی می کند و دارای خاصیت قابض و ضد احتقان است.

۵- زغال اخته زغال اخته به دلیل دارا بودن سطوح بالای آنتی اکسیدان در برابر آسیب های طولانی مدتی که پوست با آن روبروست، محافظت می کند. این ماده غذایی همچنین توانایی محافظت از پوست در برابر آسیب های محیطی را دارد.

۶- آووکادو این میوه سرشار از ویتامین های گروه B، C، E، علاوه بر چربی های اشباع نشده ای است که سلامت عروق قلب را حفظ می کند.

۷- گردو سرشار از آنتی اکسیدان، امگا ۳،

ویتامین ها و موادمعدنی تغذیه ای، عصاره "میوه ضد پیری" را به خود اختصاص می دهد. همه آن ها ترکیبی ضد پیری را تشکیل می دهند. انار دارای خواص ضد میکروبی است که بهبود زخم ها را تسهیل می کند، در حالی که روغن انار سرشار از خواص تسکین دهنده و ضد التهابی است که آسپ به فیبرهای کلاژن را کاهش می دهد و پوست را برای امدتی طولانی جوان نگه می دارد.

۳- پیچشگری از دیابت جلوگیری از دیابت نوع ۲ گلیسمی پایین (شاخص گلیسمی بالا) است. وقتی شاخص گلیسمی غذا پایین است، این بدن معاشد و که روند تخلیه معده کندتر می شود و بنابراین این امر بر سطح قند خون تأثیر می گذارد و حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد.

۴- تقویت سلامت قلب یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، افزایش سلامت قلب است. بسیاری از مطالعات مصرف جو دوسر را با افزایش سلامت قلب، به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی و همچنین منبع غنی ویتامین ها و مواد معدنی مهم برای تنظیم عملکرد قلب مرتبط دانسته اند. در مطالعه ای که در مجله American Journal of Nutrition منتشر شد، مشخص شد که خوردن وعده های غذایی غلات کامل خطر بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می دهد. همچنین نشان داده شده

۷- کاهش خطر ابتلا به آسم در کودکان مطالعات نشان داده است که تغذیه نوزادان زیر ۶ ماه با جو دوسر خطر ابتلا به آسم در دوران کودکی را کاهش می دهد.

۸- کاهش بیوست مطالعات نشان داده است که سبوس جو دوسر بیوست را در افراد مسن کاهش داده و نیاز آن ها به استفاده از ملین ها را کاهش داده است.

۲- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۱- منبع انرژی خوردن یک وعده جو دوسر برای صبحانه مقدار زیادی انرژی را برای شما در طول روز فراهم می کند و به شما کمک می کند بدون خستگی

۲- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۱- منبع انرژی خوردن یک وعده جو دوسر برای صبحانه مقدار زیادی انرژی را برای شما در طول روز فراهم می کند و به شما کمک می کند بدون خستگی

۲- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۳- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۴- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۵- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

یک و نیم لیتر مایعات بنوشید. با وجود این باید از عواملی که پیری پوست را سرعت می بخشد، دوری کنید. مهمترین موارد آن، قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون هیچ محافظ و نیز سیگار کشیدن است؛ این عوامل سبب افزایش تولید رادیکال های آزاد در بدن می شود.

در زیر به برخی از مواد غذایی که می توانند در حفظ جوانی پوست شما مؤثر باشند، اشاره می کنیم:

۱- گوچه فرنگی این میوه سرشار از لیکوپن است که به عنوان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها شناخته می شود. این ماده حتی پس از پختن نیز خواص خود را حفظ می کند. توصیه می شود روزانه گوچه فرنگی و سبزی های سبز و چغندر میوه های غنی از آنتی اکسیدان را جمله هویج، کیوی، کدو سبز و مرکبات مصرف کنید.

۲- ماهی ماهی ها و به ویژه آن هایی که سرشار از امگا ۳ هستند (امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای عملکرد مناسب بدن محسوب می شود) از دیگر مواد غذایی است که در این باره توصیه

به انجام کارهای روزانه خود پردازید. این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می دهد و برای مدت طولانی انرژی می دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می بخشد. جو دوسر حاوی مقدار زیادی ویتامین B است که به ارتقا فرآیندهای تولید انرژی در بدن کمک می کند.

۲- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۱- منبع انرژی خوردن یک وعده جو دوسر برای صبحانه مقدار زیادی انرژی را برای شما در طول روز فراهم می کند و به شما کمک می کند بدون خستگی

۲- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۳- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۴- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۵- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۶- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۷- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۸- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۹- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

۱۰- کاهش خطر چاقی یکی از فواید جو دوسر به عنوان وعده غذایی روزانه، کاهش خطر چاقی است. این به دلیل محتوای بالای فیبر غذایی است که به پر شدن معده و افزایش احساس سیری کمک می کند. در مقایسه با غلات صحنانه که از

به انجام کارهای روزانه خود پردازید. این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می دهد و برای مدت طولانی انرژی می دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می بخشد. جو دوسر حاوی مقدار زیادی ویتامین B است که به ارتقا فرآیندهای تولید انرژی در بدن کمک می کند.

در زیر به برخی از مواد غذایی که می توانند در حفظ جوانی پوست شما مؤثر باشند، اشاره می کنیم:

۱- گوچه فرنگی این میوه سرشار از لیکوپن است که به عنوان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها شناخته می شود. این ماده حتی پس از پختن نیز خواص خود را حفظ می کند. توصیه می شود روزانه گوچه فرنگی و سبزی های سبز و چغندر میوه های غنی از آنتی اکسیدان را جمله هویج، کیوی، کدو سبز و مرکبات مصرف کنید.

۲- ماهی ماهی ها و به ویژه آن هایی که سرشار از امگا ۳ هستند (امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای عملکرد مناسب بدن محسوب می شود) از دیگر مواد غذایی است که در این باره توصیه

به انجام کارهای روزانه خود پردازید. این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می دهد و برای مدت طولانی انرژی می دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می بخشد. جو دوسر حاوی مقدار زیادی ویتامین B است که به ارتقا فرآیندهای تولید انرژی در بدن کمک می کند.

در زیر به برخی از مواد غذایی که می توانند در حفظ جوانی پوست شما مؤثر باشند، اشاره می کنیم:

۱- گوچه فرنگی این میوه سرشار از لیکوپن است که به عنوان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها شناخته می شود. این ماده حتی پس از پختن نیز خواص خود را حفظ می کند. توصیه می شود روزانه گوچه فرنگی و سبزی های سبز و چغندر میوه های غنی از آنتی اکسیدان را جمله هویج، کیوی، کدو سبز و مرکبات مصرف کنید.

۲- ماهی ماهی ها و به ویژه آن هایی که سرشار از امگا ۳ هستند (امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای عملکرد مناسب بدن محسوب می شود) از دیگر مواد غذایی است که در این باره توصیه

به انجام کارهای روزانه خود پردازید. این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می دهد و برای مدت طولانی انرژی می دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می بخشد. جو دوسر حاوی مقدار زیادی ویتامین B است که به ارتقا فرآیندهای تولید انرژی در بدن کمک می کند.

در زیر به برخی از مواد غذایی که می توانند در حفظ جوانی پوست شما مؤثر باشند، اشاره می کنیم:

۱- گوچه فرنگی این میوه سرشار از لیکوپن است که به عنوان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها شناخته می شود. این ماده حتی پس از پختن نیز خواص خود را حفظ می کند. توصیه می شود روزانه گوچه فرنگی و سبزی های سبز و چغندر میوه های غنی از آنتی اکسیدان را جمله هویج، کیوی، کدو سبز و مرکبات مصرف کنید.

۲- ماهی ماهی ها و به ویژه آن هایی که سرشار از امگا ۳ هستند (امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای عملکرد مناسب بدن محسوب می شود) از دیگر مواد غذایی است که در این باره توصیه

به انجام کارهای روزانه خود پردازید. این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می دهد و برای مدت طولانی انرژی می دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می بخشد. جو دوسر حاوی مقدار زیادی ویتامین B است که به ارتقا فرآیندهای تولید انرژی در بدن کمک می کند.

در زیر به برخی از مواد غذایی که می توانند در حفظ جوانی پوست شما مؤثر باشند، اشاره می کنیم:

۱- گوچه فرنگی این میوه سرشار از لیکوپن است که به عنوان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها شناخته می شود. این ماده حتی پس از پختن نیز خواص خود را حفظ می کند. توصیه می شود روزانه گوچه فرنگی و سبزی های سبز و چغندر میوه های غنی از آنتی اکسیدان را جمله هویج، کیوی، کدو سبز و مرکبات مصرف کنید.

۲- ماهی ماهی ها و به ویژه آن هایی که سرشار از امگا ۳ هستند (امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای عملکرد مناسب بدن محسوب می شود) از دیگر مواد غذایی است که در این باره توصیه

به انجام کارهای روزانه خود پردازید. این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می دهد و برای مدت طولانی انرژی می دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می بخشد. جو دوسر حاوی مقدار زیادی ویتامین B است که به ارتقا فرآیندهای تولید انرژی در بدن کمک می کند.

در زیر به برخی از مواد غذایی که می توانند در حفظ جوانی پوست شما مؤثر باشند، اشاره می کنیم:

۱- گوچه فرنگی این میوه سرشار از لیکوپن است که به عنوان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها شناخته می شود. این ماده حتی پس از پختن نیز خواص خود را حفظ می کند. توصیه می شود روزانه گوچه فرنگی و سبزی های سبز و چغندر میوه های غنی از آنتی اکسیدان را جمله هویج، کیوی، کدو سبز و مرکبات مصرف کنید.

۲- ماهی ماهی ها و به ویژه آن هایی که سرشار از امگا ۳ هستند (امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای عملکرد مناسب بدن محسوب می شود) از دیگر مواد غذایی است که در این باره توصیه

به انجام کارهای روزانه خود پردازید. این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می دهد و برای مدت طولانی انرژی می دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می بخشد. جو دوسر حاوی مقدار زیادی ویتامین B است که به ارتقا فرآیندهای تولید انرژی در بدن کمک می کند.

اقتصاد کیش پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش روزنامه