

# با محدود کردن مصرف گوشت قرمز، شاهد ۱۰ اتفاق در بدن باشید

اگر شما هنوز نمی دانید گوشت قرمز خوب است یا نه و با حذف آن در بدن چه می شود، خواندن این مطلب را از دست ندهید.

های فاحشی داشته باشد. علاوه بر این، در مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۵ میلادی که در مجله «پزشکی» منتشر شد، با کاهش مصرف گوشت قرمز در مردان، خطر ابتلا به سرطان کولون و سرطان پروستات به میزان ۲۰ درصد کاهش یافت.

**مصرف گوشت قرمز تورم بیشتری را در بدن به وجود می آورد و چنین تورم های مزمنی می تواند در پیشرفت سرطان تاثیر داشته باشد.**

عمومی داخلی» به چاپ رسید. نشان داده شد که افراد گیاهخوار در مقایسه با گوشتخواران زودتر وزن کم می کنند. کاهش اسید استیک گوارش: گوشت قرمز در کنار سایر مواد همچون آرد، قهوه و نوشابه می تواند فضای اسیدی را در بدن به وجود آورد. فضای

گروه بهداشت و سلامت - کارشناسان در پاسخ به این پرسش که خودداری از خوردن مواد گوشتی چه واکنشی در بدن به دنبال دارد، برخی موارد را مطرح کرده اند. **کاهش وزن:** تکه های بزرگ و اضافه گوشت قرمز می تواند توسط سایر پروتئین های مفیدتر جایگزین شوند که کالری کمتری نیز دارند. به عنوان مثال در یک تکه گوشت ۱۷۰ کالری وجود دارد که در صورت جایگزینی با لوبیا تنها ۷۰ یا ۱۰۰ کالری به بدن می رساند. ممکن است در نظر اول این مقدار چندان تفاوتی نداشته باشد اما در طول زمان می تواند تفاوت

گروه بهداشت و سلامت - یکی از دمنوش هایی که فواید فراوانی را برای سلامت و زیبایی شما به ارمان می آورد، دمنوش بابونه است. دمنوش بابونه یکی از پرفرودارترین و محبوب ترین نوشیدنی های در میان دمنوش ها به حساب می آید. علت آن هم مشخص است: زیر دارای طعم بسیار ملایمی است و تحقیقات گسترده صورت گرفته نشان می دهد این نوشیدنی دارای مزایای سلامتی متعددی است که از بهبود سیستم ایمنی بدن گرفته تا کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی را شامل می شود. از این ماده گیاهی امروز در بسیاری از محصولات استفاده می شود که از جمله محصولات مراقبت از پوست تا لوازم آرایشی و بهداشتی در بر گرفته است. آنتی اکسیدان های موجود در دمنوش بابونه باعث باز شدن رگ های خونی و کاهش التهاب می گردد. کاهش التهاب نیز خود می تواند به تسکین دردهای مانند اسپاسم عضلات و گرفتگی های قاعدگی کمک کند.

**۲- کمک به خواب بهتر** همانطور که ترکیبات آرامش بخش دمنوش بابونه در کاهش استرس و اضطراب مؤثر است، این نوشیدنی می تواند به شما کمک کند تا سریعتر بخوابید و آرامش بیشتری داشته باشید. چای بابونه برای افرادی که اختلالات خواب مانند آپنه خواب، و بی خوابی

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان می گویند مصرف برخی مواد غذایی می تواند دردهای مختلف در بدن را تشدید کند. دردهای مختلفی که امروزه بسیاری از مردم از آن رنج می برند. درد مفاصل می تواند ناشی از طیف گسترده ای از مسائل باشد. با این حال، خوشبختانه همواره راهکارهایی برای تسکین و التیام آن وجود دارد.

توجه به رژیم غذایی یکی از مواردی است که می تواند در جلوگیری از بروز درد در مفاصل مؤثر باشد. التهاب یکی از دلایل اصلی درد مفاصل است. متخصصان تاکید دارند برای کاهش خطر بروز درد و التهاب در مفاصل و مایه چغره ها از مصرف برخی مواد غذایی اجتناب کنید. در این مطلب به مواد غذایی که می تواند درد و التهاب مفاصل را تشدید کند و یا در مصرف آن اجتناب کنید، می پردازیم:

**شکر:** متأسفانه شکر در صدر گروه بهداشت و سلامت - یک فوق تخصص نقص ایمنی گفت: با استفاده از برنامه های درمانی موثر برای رفع مشکلات خواب در دوران کرونا می توان ناراحتی های روانی را کاهش داد. جمال میرزایی، فوق تخصص نقص ایمنی، سرطان و پیوند گفت: به دنبال شیوع بیماری کرونا و ابتلا به این بیماری، بیشتر افراد یک اختلال و بی نظمی در خواب را تجربه می کنند. او افزود: اگر اختلال در خواب ناشی از

از بابونه برای افزودن یک «رایحه معطر» در مکان های عمومی استفاده می شد. **در این گزارش قصد داریم به خواص دمنوش بابونه اشاره کنیم:**

**۱- کاهش استرس** دمنوش تهیه شده از بابونه مصری یک نوشیدنی عالی برای آرامش و کاهش استرس به حساب می آید. دمنوش بابونه به دلیل طبیعت گرم خود می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. برای ا دست آوردن بهترین نتیجه درمانی از این گیاه، یک یا دو فنجان دمنوش بابونه را روزانه به هنگامی که احساس استرس دارید، بنوشید. همچنین ترکیبات شیمیایی آنتی اکسیدان های موجود در دمنوش بابونه باعث باز شدن رگ های خونی و کاهش التهاب می گردد. کاهش التهاب نیز خود می تواند به تسکین دردهای مانند اسپاسم عضلات و گرفتگی های قاعدگی کمک کند.

**۲- کمک به خواب بهتر** همانطور که ترکیبات آرامش بخش دمنوش بابونه در کاهش استرس و اضطراب مؤثر است، این نوشیدنی می تواند به شما کمک کند تا سریعتر بخوابید و آرامش بیشتری داشته باشید. چای بابونه برای افرادی که اختلالات خواب مانند آپنه خواب، و بی خوابی

## مواد غذایی که درد مفاصل را تشدید می کند

لیست مواد غذایی قرار داده که می تواند التهاب در مفاصل و مایه چغره ها را تشدید کند. تحقیقات متعدد نشان داده است شکر سفید باعث تولید ترکیبات تحریک کننده التهاب در بدن شده که می تواند به افزایش التهاب مفاصل منجر شود. از این رو، کاهش مصرف شکر باید از نخستین اقدامات شما باشد. **اسید چرب امگا ۶:** برخلاف اسید چرب

امگا ۳ که برای بدن بسیار مفید است، اسید چرب امگا ۶ می تواند به تشدید التهابات بدن منجر شود. از منابع غذایی حاوی این اسید می توان به

## درمان بی خوابی دوران کرونا با چند راهکار ساده

کرونا کنترل نشود، ممکن است بعد از پایان اپیدمی با افزایش برخی مشکلات مانند افسردگی یا فشار خون رو به رو شویم. این فوق تخصص نقص ایمنی ادامه داد: یکی از مهم ترین راهکارها برای کنترل این اختلال، زمان بندی در ساعت خواب است. در واقع بهتر است از خوابیدن در ساعات غیرمعمول پرهیز کنید تا ساعت بدن تنظیم شود.

این فوق تخصص نقص ایمنی تصریح کرد: نگرانی از شرایط اپیدمی ویروس کرونا در بین همه افراد دیده می شود اما کنترل این نگرانی از اهمیت بالایی برخوردار است. او افزود: بهتر است به نکات مثبت مانند سرعت گرفتن روند واکسیناسیون برای

واکسیناسیون

در بسیاری از افراد حذف گوشت قرمز و جایگزین کردن آن با مواد غذایی محتوی فیبر، برای سلامتی آنها مفید بوده و میزان تورم بدن را نیز کاهش داده است.

**بهبود سلامت پوست:** بیوست که یکی از نشانه های هضم نادرست مواد غذایی در بدن است سبب تیره شدن و عدم شادابی سلول های پوستی می شود. در این میان، حذف گوشت قرمز به کارکرد بهتر اندام های چون کبد و کلیه ها که مسئول فیلتر کردن ضایعات هستند، نیز کمک می کند.

**کاهش کلسترول:** حذف گوشت قرمز میزان چربی اشباع شده در بدن را نیز کاهش می دهد که در ارتباط مستقیم با سطح کلسترول و گرفتگی های عروقی قرار دارد.

**کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها:** حذف کردن گوشت قرمز خطر ابتلا به برخی از سرطان ها از جمله سرطان روده و روده بزرگ را کاهش می دهد. این اتفاق خصوصاً زمانی که

## خواص دمنوش بابونه برای سلامتی و زیبایی

برگ بنوع و ریشه شیرین بیان در بین سایر ترکیبات به جلوگیری از ایجاد زخم معده کمک می کنند. برای همین برای استفاده بهتر از مزایای دمنوش بابونه، یک فنجان از دمنوش بابونه را نیم ساعت پیش از هر وعده غذایی مصرف کنید.

**۵- تقویت سیستم ایمنی** یکی دیگر از فواید سلامتی دمنوش بابونه، تقویت سلامت و درخشانی موهای شماست. ترکیبات سیستم ایمنی بدن برای جلوگیری از سرماخوردگی و مبارزه با آنفلوآنزا است. رایحه معطر بابونه به پاکسازی سینوس های گرفته، کمک می کند. خواص تسکین دهنده بابونه نیز می تواند به تسکین علائم سردی که در فصل سرما رخ می دهد، مانند سرماخوردگی و آنفولانزا کمک کند. همچنین برخی پژوهش هایی که در سطحی کوچک صورت گرفته، از احتمال تاثیر بابونه بر مهار رشد سلول های سرطانی سخن می گویند.

یکی دیگر از کاربردهای موضعی دمنوش بابونه، تقویت سلامت و درخشانی موهای شماست. ترکیبات سیستم ایمنی بدن برای جلوگیری از سرماخوردگی و مبارزه با آنفلوآنزا است. رایحه معطر بابونه به پاکسازی سینوس های گرفته، کمک می کند. خواص تسکین دهنده بابونه نیز می تواند به تسکین علائم سردی که در فصل سرما رخ می دهد، مانند سرماخوردگی و آنفولانزا کمک کند. همچنین برخی پژوهش هایی که در سطحی کوچک صورت گرفته، از احتمال تاثیر بابونه بر مهار رشد سلول های سرطانی سخن می گویند.



دمنوش بابونه به تسکین دردهای سردی که در فصل سرما رخ می دهد، مانند سرماخوردگی و آنفولانزا کمک کند.

کوچک شده و تحقیقات نشان داده است می تواند سایر اندام ها و بافت ها از جمله مفاصل را درگیر کند. به افرادی که از درد مفاصل رنج می برند توصیه می شود رژیم غذایی غنی از گلوتن را انتخاب کنند.

**مواد غذایی چرب:** رژیم غذایی حاوی سطح بالای چربی علاوه بر آنکه خطر التهاب در بدن را افزایش می دهد، خطر بیماری های قلبی - عروقی را نیز تشدید می کند. بر اساس اعلام مرکز ملی سرطان آمریکا پیکنر و بیتزادو منبع اصلی مواد غذایی چرب است که بیشترین مصرف را در ایالات متحده دارد.

در کنار مواد غذایی تشدید کننده التهاب، مواد غذایی نیز وجود دارد که در مفاصل و التهاب را کاهش می دهد که از آن جمله می توان به میوه ها، سبزیجات، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، آواکادو، زیتون، غلات کامل، سالمون، ساردین، ماهی های چرب، آجیل، ماکیان، شکلات تلخ، حبوبات، ادویه های تند، و چای سبز اشاره کرد.

میرزایی گفت: سیستم سمپاتیک بدن باعث بیقرار و هوشیار شدن افراد می شود بنابراین از تحریک این سیستم به خصوص در ساعات پایانی شب خودداری کنید. برای مثال برخی افراد ورزش و پیاده روی را برای ساعت های پایانی شب برنامه ریزی می کنند؛ در صورتی که با بالا رفتن دمای عمومی بدن، بیداری و هوشیاری بدن با وجود خستگی بیشتر می شود.

این فوق تخصص نقص ایمنی تصریح کرد: نگرانی از شرایط اپیدمی ویروس کرونا در بین همه افراد دیده می شود اما کنترل این نگرانی از اهمیت بالایی برخوردار است. او افزود: بهتر است به نکات مثبت مانند سرعت گرفتن روند واکسیناسیون

این فوق تخصص نقص ایمنی تصریح کرد: نگرانی از شرایط اپیدمی ویروس کرونا در بین همه افراد دیده می شود اما کنترل این نگرانی از اهمیت بالایی برخوردار است. او افزود: بهتر است به نکات مثبت مانند سرعت گرفتن روند واکسیناسیون

واکسیناسیون

**انرژی:** از آنجایی که وعده غذایی محتوی گوشت قرمز روند هضم را کاهش می دهد بدن برای هضم آن مجبور به صرف انرژی بیشتری خواهد بود. مطالعات نشان داده اند که مصرف تاثیر داشته باشند.

**کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری ها:** حذف یا مصرف کم گوشت قرمز می تواند از بیماری های قلبی عروقی، چاقی و دیابت نیز جلوگیری کند. مصرف گوشت قرمز برخی از باکتری ها را در شکم شکل داده که می تواند بر متابولیسم بدن، بویارهای شریان ها و عروق بدن تاثیر داشته باشد. همچنین با بیماری هایی چون آلزایمر هم ارتباط دارد.

**افزایش مصرف منابع دیگر پروتئین:** اگرچه پروتئین می تواند سبب ساخت عضله در بدن شود اما میزان آن نیز با توجه به سایز و وزن افراد مدت فعالیت های بدنی آنها تفاوت های دارد. زمانی که شما تنها به ۲۱ گرم از این پروتئین نیاز دارید در یک وعده غذایی در رستوران بیش از ۵۰ گرم آن را دریافت می کنید. انجمن ملی پژوهش آمریکا میزان مصرف این پروتئین را برای خانم ها ۳۶ گرم و برای آقایان ۴۶ گرم دانسته است که البته بسیاری دیگر از مواد وجود دارند که می توانند این میزان پروتئین را فراهم آورند. به عنوان مثال پروتئین موجود در کونینسا بیش از پروتئین موجود در یک استیک است.

## بهترین ترکیبات غذایی برای خلاصی از درد

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان می گویند برخی ترکیبات غذایی می تواند به اندازه مسکن های شیمیایی برای التیام درد مفید باشند. بسیاری از مردم زمانی که با درد مواجه می شوند نخستین گزینه ای که سراغ آن می روند مسکن ها و داروهای شیمیایی است. با این حال، کمتر کسی می داند که برخی مواد غذایی که روزانه از آن ها استفاده می کنیم می تواند باعث التیام درد شود.

برای مثال، تحقیقات نشان داده است مصرف ماهی سالمون می تواند باعث تسکین کمردرد شود. محققان می گویند ترکیب کربن برخی مواد غذایی که خواص ضد درد دارند، مانند روغن ماهی نیز در تسکین درد موثر است. برای مثال، تحقیقات نشان داده است مصرف ماهی سالمون می تواند باعث تسکین کمردرد شود. محققان می گویند ترکیب کربن برخی مواد غذایی که خواص ضد درد دارند، مانند روغن ماهی نیز در تسکین درد موثر است.

سطح یک مایه تابه را با یک قاشق چایخوری چرب کنید. سپس روی شعله ملایم قرار دهید تا گرم شود. سپس سیخ های چوبی را بر روی روغن قرار دهید و به طور

مربت آن را بگردانید تا میگوها به طور یکنواخت پخت شوند. پس از پخته شدن میگوها آن را در داخل سس مخصوصی که در ابتدا تهیه کرده بودید بغلتانید تا سس کاملاً روی آن بماند. این سس را در یک قابلمه کوچک با روغن زردچوبه، زنجبیل، سویا، زردچوبه، گیلاس، قهوه و ماهی از دیگر مواد غذایی هستند که خاصیت ضد درد دارند می توانید مورد ذکر شده را به صورت ترکیبی مورد استفاده قرار دهید. برای مثال، ماهی را با زردچوبه و زنجبیل طعم دار کنید و با مایه عنوان تغذیه از گیلاس و انگور بهره بگیرید. قهوه نوشیدنی بسیار مفیدی برای تسکین درد و آرامش ذهن است. با این حال، مصرف قهوه به دلیل کافئین که دارد می تواند باعث اختلال در خواب شبانه شود. از این رو نباید هنگام شب از آن استفاده کرد.

مصرف ماهی سالمون می تواند باعث تسکین کمردرد شود.

## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش** ویژه اقتصادی

**تولید مسکن در هر مزگان شتاب می گیرد**

رئیس جمهور قانون جدید تولید مسکن را ابواب اولیای کیش به پایان رساند

۴۵ واحد آپارتمان کلان اتری وارد فاز ساخت شد

**آیند حاصل**

تولید مسکن در کیش

**همیشه جاری**

**تهران روی موج واکسیناسیون**

شماره ۱۰۰۰

پایان یافت یک ماهه واکسیناسیون کودکان تهران

تولید مسکن در کیش

**ایران**

**آغاز رنگ مهر در مدارس کشور**

رئیس جمهوری در نقطه صفر مرزی

برای نایز نقشه کشید

درخواست حضور وزیر

علی آقا

بهرین بازی فوتبال

تولید مسکن در کیش

تولید مسکن در کیش

تولید مسکن در کیش

میزان آن نیز با توجه به سایز و وزن افراد مدت فعالیت های بدنی آنها تفاوت های دارد. زمانی که شما تنها به ۲۱ گرم از این پروتئین نیاز دارید در یک وعده غذایی در رستوران بیش از ۵۰ گرم آن را دریافت می کنید. انجمن ملی پژوهش آمریکا میزان مصرف این پروتئین را برای خانم ها ۳۶ گرم و برای آقایان ۴۶ گرم دانسته است که البته بسیاری دیگر از مواد وجود دارند که می توانند این میزان پروتئین را فراهم آورند. به عنوان مثال پروتئین موجود در کونینسا بیش از پروتئین موجود در یک استیک است.

## کمیاب برخی ریز مغذی ها: اگر گوشت قرمز را حذف یا کمتر کرده اید باید آن را با مصرف مکمل ها جایگزین کنید.

به عنوان مثال ویتامین های گروه ب خصوصاً ویتامین ب ۱۲ و آهن را در رژیم خود بگنجانید یا مکمل های دارویی آن را مصرف کنید.



مصرف گوشت قرمز را با مصرف مکمل ها جایگزین کنید.

## بهداشت و سلامت

**اقتصاد کیش** ویژه اقتصادی

**تولید مسکن در هر مزگان شتاب می گیرد**

رئیس جمهور قانون جدید تولید مسکن را ابواب اولیای کیش به پایان رساند

۴۵ واحد آپارتمان کلان اتری وارد فاز ساخت شد

**آیند حاصل**

تولید مسکن در کیش

**همیشه جاری**

**تهران روی موج واکسیناسیون**

شماره ۱۰۰۰

پایان یافت یک ماهه واکسیناسیون کودکان تهران

تولید مسکن در کیش

**ایران**

**آغاز رنگ مهر در مدارس کشور**

رئیس جمهوری در نقطه صفر مرزی

برای نایز نقشه کشید

درخواست حضور وزیر

علی آقا

بهرین بازی فوتبال

تولید مسکن در کیش

تولید مسکن در کیش

تولید مسکن در کیش

**مالکین محترم، با توجه به اتمام مهلت مقرر قانونی، اسناد مالکیت دفتر چهای را به تک برگ تبدیل نمایید.**

شماره همراه: ۰۹۱۱۱۳۸۸۰۴۳

جهت پاسخگویی پیامکی به سوالات شما

اداره ثبت اسناد و املاک کیش