

گروه بهداشت و سلامت - در این مطالعه عنوان شده افرادی که پیش از ابتلا به کرونا، دچار کمبود این ویتامین بودند، شدت بیماری و مرگ و میر بیشتری داشتند. دکتر غزاله اسلامیان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره مطالعه انجام شده پروتکل ها و زیر نظر پزشک در زمان خود را پیگیری کنیم. وی با تأکید بر پریز از مصرف خودسرانه ویتامین D، گفت: در دوران همه گیری کووید، برخی افراد به خاطر پیشگیری به صورت خودسرانه ویتامین D مصرف کردند و دچار سمومیت شدند. اسلامیان با اشاره به تأثیرات ویتامین D در سیستم ایمنی بدن گفت: بسیاری از افراد ویتامین D را با پوکی استخوان و جذب کلسیم می شناسند؛ در حالی که یکی از تأثیرات این ویتامین در سیستم ایمنی و برخی فرآیندهای مهم ایمنی بدن است. به دلیل همین نقش؛ خیلی از افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، خیلی زودتر از دیگر افراد در معرض عفونت های تنفسی مثل کووید-۱۹، آنفلوآنزا و ... قرار می گیرند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم



پزشکی شهید بهشتی در خصوص منابع ویتامین D گفت: منابع غذایی برای ویتامین D بسیار محدود هستند. مقدار کمی از این ویتامین در ماهی های چرب وجود دارد همچنین در زرده تخم مرغ و در محصولات غنی شده با ویتامین D، مثل شیرینی غنی شده و ... موجود است؛ ولی نکته مهم این است که ما معمولاً ماهی های چرب و یا زرده تخم مرغ را به صورت رویتین مصرف نمی کنیم. حتی اگر فردی به صورت رویتین هم مصرف کند، باز

بسیاری از افراد ویتامین D را با پوکی استخوان و جذب کلسیم می شناسند؛ در حالی که یکی از تأثیرات این ویتامین در سیستم ایمنی و برخی فرآیندهای مهم ایمنی بدن است. به دلیل همین نقش؛ خیلی از افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، خیلی زودتر از دیگر افراد در معرض عفونت های تنفسی مثل کووید-۱۹، آنفلوآنزا و ... قرار می گیرند.

هم نمی تواند حد مورد نیاز روزانه را دریافت نکند؛ به همین دلیل مجبور به مصرف مکمل هستیم. وی ادامه داد: مسئله مهم بعدی این است که ویتامین D، ویتامینی است که در بدن ما به وسیله نور خورشید ساخته می شود؛ ولی ما به خاطر آلودگی هوا، فراتر، استفاده از ضد آفتاب، پوشش در روزهای سرد سال

نبود کدام چربی ها در بدن موجب عوارض می شود؟

گروه سینما و تلویزیون - اگر چه ممکن است لاغر شدن آرزوی هر فردی از جمله مردان باشد، اما چربی پایین بدن می تواند اثرات منفی جبران ناپذیری برای آنها داشته باشد. اگر چه لاغر شدن ممکن است آرزوی بسیاری از افراد از جمله مردان باشد، اما باید گفت درصد پایین چربی بدن و کاهش زیاد چربی، می تواند اثرات منفی و گاه جبران ناپذیری را به همراه بیاورد. طبق اعلام دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، میانگین چربی بدن در مردان بین ۱۵ تا ۲۰ درصد است که ۳ درصد از آن ضروری است؛ به این معنا که بدون آن افراد نمی توانند زنده بمانند. بانسازان مرد برای رقیابت ها، در صد چربی بدنشان را به زیر ۵ درصد می رسانند، اما بدنشان را روی این عدد در خارج مسابقات و تمرین ها نگه نمی دارند. در ادامه از ۱۰ مشکلاتی که ممکن است بر اثر چربی پایین بدن با آن روبرو شوید، می پردازیم:

- ۱- ششما مستعد به مشکلات جدی قلبی هستید:** «کروین کمپبل» متخصص قلب می گوید: داشتن درصد کم چربی بدن می تواند سیستم قلبی - عروقی را از لحاظ عملکردی در نمرال داشته باشد، تحت تأثیر قرار دهد. به طور مثال در یک پژوهش که در مجله بین المللی فیزیولوژی ورزش منتشر شد، اعلام شد زمانی که بدن سازان با کاهش چربی، خود را برای رقیابت ها آماده کردند، ضربان قلب شان به زیر ۲۷ عدد در دقیقه می رسید، تعداد پایین ضربان قلب به «برادی کاردی» منجر می شود که همین امر، می تواند به سرگیجه و حتی ایست قلبی بیانجامد.
- ۲- انرژی ششما کاهش می یابد:** این متخصص قلب می گوید: زمانی که شما چربی بدن پرتان را از دست می دهید، انرژی ذخیره شده ای ندارید و بدن شما نمی تواند در سطح بهینه ای عمل کند.
- ۳- سردی بدن:** چربی نقش مهمی در حفظ دمای بدن دارد و به نوعی، عایقی برای اندام های فرد فراهم می آورد، افرادی که دچار چربی فوق العاده پایین هستند، همیشه از سرما شکایت دارند.
- ۴- تأثیر منفی بر تمرینات ورزشی:** پس از ۲۰ دقیقه ورزش، بدن شما به مرور کربوهیدراتش را برای کسب انرژی از دست می دهد و بدن سراغ چربی

رعایت ۴ اصل برای شروع برنامه کاهش وزن

برنامه های لاغری خود را می زنند. به این موضوع توجه داشته باشید که هر برنامه ریزی برای کاهش وزن باید در طول اجزای آن صوری کرد تا به اهداف خود نزدیک و نزدیک تر شوید. رعایت این چهار اصل پیش از آغاز یک برنامه ریزی برای کاهش وزن می تواند بازدهی این برنامه ریزی را تا چندین برابر افزایش دهد و ذهن شما را برای پذیرش سختی های این برنامه ریزی آماده کند. می کند. درصد قابل توجهی از افرادی که وارد یک برنامه ریزی برای کاهش وزن می شوند، تصور این را دارند که در پایان هر روز تغییرات عمده ای در بدن خود شاهد باشند و در غیر این صورت قید

عالم نمی بینند. افزایش اعتماد به نفس و تحمیل توانایی های خود به افکار می تواند یک پیش نیاز بسیار موثر برای افرادی باشد که قصد آغاز یک مرحله سخت را دارند تا بتوانند باقی عمر خود را در آرامش و به دور از بیماری های ناشی از چاقی بگذرانند.

۴. قدرت زمان را فراموش نکنید. درصد قابل توجهی از افرادی که وارد یک برنامه ریزی برای کاهش وزن می شوند، تصور این را دارند که در پایان هر روز تغییرات عمده ای در بدن خود شاهد باشند و در غیر این صورت قید

۲. ذهنیت مثبت نسبت به کاهش وزن پیش از انجام یک برنامه ریزی برای کاهش وزن یا شروع یک رژیم غذایی سخت یا از آمادگی ذهن روان خود مطمئن شویم. در این مرحله یک درس روان پزشکی وجود دارد که می گوید سختی یک رژیم غذایی یا برنامه های لاغری را از ذهن خود دور کرده و دشمن خیالی را تصور کنید که باید با آن مبارزه کنید.

رعایت ۴ اصل برای شروع برنامه کاهش وزن اعتماد به نفس داشته باشید تقریباً تمام افرادی که از افزایش وزن رنج می برند و سراغ برنامه های خود کاهش وزن نمی روند، اعتماد به نفس کافی برای موضوع رانداند و این توانایی را در خود برای رسیدن به یک وزن ایده

۴ ویتامین و ماده معدنی ضروری برای قلب

یک ماده معدنی است که به طور طبیعی در سبزیجات سبز تیره، آجیل و غلات سبوس دار و برخی دیگر از مواد غذایی یافت می شود. کمبود منیزیم با فشار خون بالا مرتبط است. برای به دست آوردن میزان مورد نیاز روزانه منیزیم با مکمل آن را مصرف کنید و یا غذاهای غنی از منیزیم مانند اسفنج خام، سویا، آووکادو و حتی شکلات تلخ را به رژیم غذایی روزانه خود بیافزایید.

پتاسیم - یک رژیم غذایی غنی از میوه ها و سبزیجات می تواند به دریافت مقدار توصیه شده پتاسیم در روز کمک کند که طبق نظر انجمن غذا و تغذیه در انستیتوی پزشکی آمریکا ۴۷۰۰ میلی گرم است. مدت هاست که پتاسیم به عنوان ماده معدنی برای تنظیم سطح فشار خون شناخته شده است. در حالی که گفته می شود موز غنی از پتاسیم است اما سیب زمینی در واقع مشابه دارد. پتاسیم را نیز می توان به صورت مکمل خوراکی مصرف کرد.

توسط بدن تولید می شود و به تنظیم فشار خون کمک می کند. با این حال، عواملی مانند قرار گرفتن کمتر در معرض نور خورشید، چاقی یا سن می تواند منجر به کمبود این ویتامین در بدن شوند. بسیاری از افراد برای دریافت مقدار مورد نیاز روزانه از این ویتامین از مکمل های خوراکی استفاده می کنند تا کمبود آن را در بدن خود جبران کنند و البته بهترین توصیه برای مصرف مکمل های خوراکی، استفاده از آنها طبق تجویز پزشک است. اسید فولیک - اسید فولیک که اغلب با عنوان ویتامین B۹ شناخته می شود، یکی دیگر از ویتامین های مورد نیاز برای سلامت قلب است. این ویتامین به تنظیم میزان نوعی اسید آمینه موجود در خون موسوم به «هوموسیستین» کمک می کند. منابع طبیعی سرشار از ویتامین B۹ شامل کلم بروکلی، عدس، جوانه بروکسل و مارچوبه هستند. منیزیم - منیزیم نیز

عجیب ترین دلایل بروز مژه ترش در دهان

می شود. در افرادی که از فرآکس معده رنج می برند، این درجه به صورت غیرطبیعی باز شده و باعث ورود اسید معده به مری می شود. از علائم فرآکس معده می توان به سوزش سر معده، درد سینه، مژه تلخ یا ترش دهان، بوی بد تنفسی، سوزش گلو، سستی در عمل بلع، احساس وجود برجستگی در گلو، سرفه، و حنجره خش دار اشاره کرد. دلایل متعددی می تواند باعث بروز این بیماری شود که می توانند به آن ها زایده روی در مصرف مواد غذایی، خوردن غذاهای اسیدی و یا چرب، مصرف مدام کافئین، بارداری، و چاقی است.

داروها داروهای دیگری از مواردی است که می تواند باعث بروز حالت ترشی در دهان شود. انجمن داروسازان کانادا ۲۵۰ داروی مختلف را در بروز حالت ترشی در دهان موثر می داند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش

صبح خیز

عرق شرم برپیشانی مسئولین

اقتصاد کیش

کمیسیون بالاخره پایلوت شد

منتصب

خواب شریفی ها برای بنزین

هلمشهری

کاسبی میلیاری از واکسن ستیزی

لنت

عجله نکنید!

ایران

درهای باز قفقاز