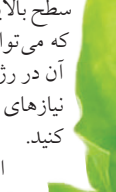




به دلیل وجود زمینه اختلالات روانی، مستعد بیماری باشند، افزایش می دهد.

صرف کنیم؟



گروه بهداشت و سلامت - اسفناج دارای سطح بالایی از آهن است که می‌توانید با کنجندادن آن در رژیم غذایی خود نیازهای بدن را تامین می‌کنید.

اسفناج یکی از غنی‌ترین سبزیجات است که طرفداران بسیاری دارد.

این گیاه یکی از منابع مناسب آهن است که برای بسیاری از کارکردهای بدن به ویژه فرایند خون‌سازی اهمیت دارد.

کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از بیماری‌های رایج در جهان محسوب می‌شود و داشتن یک رژیم غذایی غنی از آهن می‌تواند از بروز آن جلوگیری کند.

یکی از سئوالاتی که درباره اسفناج مطرح می‌شود، خام خوردن آن است.

پختن این سبزی است. برخی خواص خام آن را بیشتر می‌دانند و برخی دیگر بر خواص پخته شده آن تاکید دارند.

مختصمان می‌گویند در اسفناج موادی مانند اوکسالیکی اسید وجود دارد. این اسید به طور طبیعی با کلسیم و آهن موجود در اسفناج ترکیب شده و همین موضوع جذب این مواد از سوی بدن را بسیار دشوار می‌کند.

خوشبختانه زمانی که اسفناج پخته می‌شود این ترکیب است یک‌دیگر جدا شده و باعث سهولت در جذب آهن موجود در آن می‌شود.

از این رو، اگر به دنبال تامین آهن مورد نیاز بدن به وسیله مصرف اسفناج هستید، بهتر است آن را گیاه را به صورت پخته شده استفاده کنید.

براساس برآوردهای انجام شده، یک فنجان اسفناج خام تنها ۰.۸ میلی‌گرم آهن و ۰.۴ میلی‌گرم کلسیم دارد. این در حالی است که یک فنجان اسفناج پخته شده ۶.۵ میلی‌گرم آهن و ۱۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد.

بنابراین، اگر به دنبال تامین آهن و کلسیم هستید، پختن اسفناج گزینه بهتری است.

این استاد روانشناسی خاطرنشان کرد: اختلال وسواس فکری - عملی از دو جزه که تشکیل می‌شود، وسواس‌های فکری و عملی است. وسواس‌ها تصورات و تئانه‌های رفتاری است و هوشیاری را اشغال می‌کند و وسواس‌های عملی که پاسخ‌گویی به وسواس‌های فکری است.

وی افزود: کنترل وسواس‌های فکری دشوار است، این افکار و اندیشه

علل اصلی ابتلاء به اختلالات «وسواس فکری - عملی» چیست؟

این راهبردی مقدم یادآور شد: این اختلال از علل روانشناسی متعددی برخوردار بوده و مستلزم درمان‌های خاص است. برخی از بیماران دارای گروه به دلیل آسیب‌دار انتقال‌دنده‌های عصبی (نظیر تروما) به این بیماری مبتلا می‌شوند. بعضی از بیماران هم

۲- مواد معدنی:
همانطور که پیش تر عنوان شد، کمبود آهن یکی از دلایل اصلی ریزش موی سر است. اسید چرب امگا ۳ موجود در روغن سویا باعث تحریک رویش موی سر می شود. مطالعات نشان داده است آهن و اسید چرب امگا ۳ موجود

[illegible]

گروه بهداشت و سلامت - از آنجایی که طی چند روز گذشته شمار زیادی از بیمه‌ایه‌های آسپ‌ها در گذشتند، پزشکان مبتلا به این نگرانی برای پزشکان وجود دارد که جمعیت آسیب‌پذیر شامل افراد مسن و کودکان که معرض خطر جدی ابتلا به این عفونت قرار گیرند. در حالیکه کودکان و نوجوانان در مقایسه با جمعیت بزرگسال عالم

گروه بهداشت و سلامت-
پژوهشگران دریافتند برخی مواد موجود در آناناس می‌تواند باعث بروز سوزش در دهان شود. آناناس یکی از میوه‌های بسیار پرخواص و مفید برای بدن انسان است. شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که دقیقی پس از خوردن آناناس، احساس سوزش در دهان خود کرده باشید. اما آیا تاکنون به دلیل بروز این موضوع فکر کرده‌اید؟

برخی افراد پس از سوزش دهان تصور می‌کنند که به آناناس آلرژی دارند. در سوی مقابل، برخی افراد خوردن آناناس ترش و اسیدی بودن آن را به این موضوع مرتبط می‌دانند. گرچه آناناس دارای اسید سیتریک است اما دلیل سوزش دهان، این ماده نیست. تخصص‌های می‌گویند که سوزش‌ناده غذایی آناناس، بروملین است. (ماده آنزیم است که

باعث هضم پروتئین می‌شود. بروملین با هضم کردن سطح پوست دهان، باعث سوزش می‌شود. این آنزیم در مرکز آناناس به وفور وجود دارد. در صنایع از این آنزیم برای نرم کردن گوشت (بیات کردن گوشت) استفاده می‌کنند. با این حال، نباید از این موضوع وحشت کنید، اگر بروملین به صورت مکمل غذایی مورد استفاده قرار گیرد نه‌آسیبی به بدن وارد نمی‌کند، بلکه خواص ضدالتهابی داشته و می‌تواند برای بیماران بسیار باشد. متخصصان می‌گویند اگر به مصرف آناناس آلرژی ندارید، نباید نگران آنزیم بروملین باشید. در حقیقت بدن انسان قابلیت خوار کردن آن برای التیام خود دارد.

የፋኖላን-ፋኖላን

کیش نوش