

خوراکی هایی که طول عمر را افزایش می دهند

بیشترین مقدار از مواد مغذی که سلامتی را ارتقا داده و طول عمر را افزایش می دهند، در گوجه فرنگی یافت می شود؛ لیکوپن، ویتامین های C و E، بتاکاروتن و آنتی اکسیدان های فلاونول فقط چند نمونه از ترکیبات مفید گوجه فرنگی محسوب می شوند.

غذاهایی وجود دارند که می توانند انرژی مورد نیازتان را تأمین کنند، خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهند و به تثبیت وزن شما کمک کنند. اگر می خواهید طولانی تر زندگی کنید و سالمتر بمانید، باید مغذی ترین مواد غذایی را مصرف کنید. افزودن غذاهای گیاهی طبیعی به عنوان بخش اصلی از رژیم غذایی، سلامتی و شادابی شما را نیاز می گرداند.

از مواجهه با اشعه ی ماوراء بنفش خورشید و بیماری های قلبی عروقی محافظت می کند. لوبیا لوبیا، مغز، حبوبات در تثبیت قند خون، کاهش اشتها و محافظت از روده ی بزرگ در برابر سرطان مؤثر است. طبق شواهد، اگر دو بار در هفته لوبیا، نخود یا عدس مصرف کنید،

احتمال ابتلا به سرطان روده ی بزرگ کاهش می یابد. لوبیا قرمز، لوبیا سیاه، نخود و عدس همگی برای سلامتی و افزایش طول عمر مفیدند. **سبزیجات برگ سبز**

اکسیدانی و ضد التهابی دارند. مغزها آجیل منبع غنی چربی های سالم، پروتئین گیاهی، فیبر، آنتی اکسیدان و مواد معدنی است. مغزها به دلیل اینکه شاخص گلیسمی (GI) پایین دارند، به کنترل قند خون کمک می کنند و به همین دلیل بخش مهمی از رژیم غذایی ضد التهابی را تشکیل می دهند. شاخص گلیسمی میزان تأثیر غذاها را روی قند خون نشان می دهد. هر چقدر GI یک غذا پایین تر باشد، بعد از مصرف آن قند خون شما به میزان کمتری افزایش پیدا می کند. خوردن مغزها آجیل در کاهش کلسترول خون مؤثر است و از ابتلا به بیماری قلبی جلوگیری می کند. مغزهای خوراکی مثل گردو، بادام، پسته کاری بالایی دارند. اما چون اشتها را کاهش می دهند، گنجاندن آن ها در برنامه ی غذایی به کاهش وزن کمک می کند.



سبزیجات دارای برگ های سبز مثل اسفناج و کاهو در هر پوند (حدود ۴۵۰ گرم) کمتر از صد کالری انرژی دارند؛ همین مسئله این گروه از سبزیجات را به یک غذای مناسب برای کنترل وزن تبدیل می کند. در سبزیجات برگ دار مقدار زیادی فولات (ویتامین B9)، لوتئین و زاکزانتین وجود دارد. لوتئین و زاکزانتین، کاروتنوئیدهایی هستند که از چشم ها در برابر آسیب ناشی از نور محافظت می کنند. فیتو کیمیکال های محلول در چربی، به ویژه کاروتنوئیدها، برگ دار یافت می شوند، خاصیت آنتی

اکسیدانی و ضد التهابی دارند. مغزها آجیل منبع غنی چربی های سالم، پروتئین گیاهی، فیبر، آنتی اکسیدان و مواد معدنی است. مغزها به دلیل اینکه شاخص گلیسمی (GI) پایین دارند، به کنترل قند خون کمک می کنند و به همین دلیل بخش مهمی از رژیم غذایی ضد التهابی را تشکیل می دهند. شاخص گلیسمی میزان تأثیر غذاها را روی قند خون نشان می دهد. هر چقدر GI یک غذا پایین تر باشد، بعد از مصرف آن قند خون شما به میزان کمتری افزایش پیدا می کند. خوردن مغزها آجیل در کاهش کلسترول خون مؤثر است و از ابتلا به بیماری قلبی جلوگیری می کند. مغزهای خوراکی مثل گردو، بادام، پسته کاری بالایی دارند. اما چون اشتها را کاهش می دهند، گنجاندن آن ها در برنامه ی غذایی به کاهش وزن کمک می کند.

ویروس امیکرون تا چه مدت منتقل می شود؟

گروه بهداشت و سلامت - پژوهش های جدید نشان داد که ویروس کرونا ۲۰ دقیقه پس از انتقال از طریق هوا، بیشتر توانایی خود را برای انتقال از فردی به فرد دیگر از دست می دهد. این یافته ها تأکید می کند که تماس نزدیک برای مدت طولانی همچنان بالاترین خطر انتقال است. استفاده از ماسک و فاصله گذاری فیزیکی همچنان بهترین راه برای محافظت از خود در برابر کرونا هستند. از آنجایی که نوع امیکرون ویروس کرونا سریعتر از حالت گسترش است، دانشمندان در حال یادگیری بیشتر در مورد این گونه ویروس و نحوه انتشار آن هستند. در این راستا، مطالعات جدید در دانشگاه بریستول انگلیس نشان داد که ویروس کرونا ی جدید معروف به سویه امیکرون ۲۰ دقیقه پس از انتقال به هوا، بیشتر توانایی خود را برای انتقال از فردی به فرد دیگر از دست می دهد. پس از انتقال به هوا مشخص شد که ویروس ۹۰ درصد از قدرت خود را از دست داده است. محققان توضیح می دهند که کاهش عفونت پذیری تقریباً به ۱۰ درصد از مقدار اولیه برای سویه امیکرون در طی ۲۰ دقیقه قابل مشاهده بود و با بخش بزرگی از آن تماس ها در ۵ دقیقه اول اتفاق می افتد. این تحقیقات نشان می دهد که ویروس کرونا برای مدت طولانی در خارج از بدن انسان میزبان زنده نمی ماند و به سرعت قابلیت عفونی خود را از دست می دهد. به گفته محققان، راه اصلی انتقال ویروس کرونا از فردی به فرد دیگر از طریق قطرات تنفسی است. تیلور نلسون (Taylor Nelson) متخصص بیماری های عفونی در دانشگاه میسوری، می گوید: قطرات آب بزرگی که هنگام سرفه یا عطسه از بدن بیمار خارج می شوند حاوی ویروس بوده و عامل انتشار بیماری هستند. هنگامی که فردی در تماس نزدیک با فرد مبتلا به عفونت است، اگر این قطرات به چشم، دهان یا بینی او برسد، ممکن است دچار عفونت شود. مطالعات قبلی براسی رویکرد ویروس در محافظه های بسته برای ایجاد یک محیط آرومسل تکیه داشتند. با استفاده از این روش، محققان تشخیص دادند که ویروس هنوز هم به مدت ۳ ساعت قابل شناسایی است. با این حال، چنین تکرار نمی کنند. برای این پژوهش جدید، دانشمندان دستگاهی ابداع کردند که از یک میدان الکتریکی برای معلق کردن قطرات بزرگ حاوی ویروس استفاده می کند. محققان در حین کنترل دما، رطوبت و شدت نور ماورای بنفش، عفونی بودن رادر زمان های مختلف از ۵ ثانیه تا ۲۰ دقیقه آزمایش کرده و نتیجه را بررسی کردند.

آسپرین؛ همه چیز درباره یکی از پر طرفدارترین داروهای جهان

بیماری های قلبی عروقی را دارند، کاهش می دهد. افرادی که با این خطر افزایش یافته روبرو هستند عبارتند از کسانی که: - در حال حاضر سیگار می کشند - سابقه فشار خون بالا دارند - سابقه کلسترول خون بالا دارند - نابراین در حالی که آسپرین می تواند به جلوگیری از اولین حمله قلبی در خصوص برخی از افراد کمک کند، اما این مزیت ممکن است همه چیز نباشد. - بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ افرادی که به طور منظم آسپرین مصرف می کنند، تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به اولین حمله قلبی در آنها کاهش می یابد. با این حال همین مطالعه نسبت به استفاده گسترده از آسپرین برای این منظور هشدار می دهد. زیرا به طور همزمان مصرف منظم آسپرین می تواند خطر خونریزی را تا ۴۶ درصد افزایش دهد. همچنین در پژوهشی مربوط به سال ۲۰۲۰ می خوانیم که مزایای بالقوه آسپرین برای همه افراد یکسان نیست. به عنوان مثال محققان دریافتند که مصرف منظم آسپرین تنها خطر رخداد اولین حمله قلبی را در مورد شماری از افرادی که ریسک ابتلا به

بیماری های قلبی عروقی را دارند، کاهش می دهد. افرادی که با این خطر افزایش یافته روبرو هستند عبارتند از کسانی که: - در حال حاضر سیگار می کشند - سابقه فشار خون بالا دارند - سابقه کلسترول خون بالا دارند - نابراین در حالی که آسپرین می تواند به جلوگیری از اولین حمله قلبی در خصوص برخی از افراد کمک کند، اما این مزیت ممکن است همه چیز نباشد. - بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ افرادی که به طور منظم آسپرین مصرف می کنند، تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به اولین حمله قلبی در آنها کاهش می یابد. با این حال همین مطالعه نسبت به استفاده گسترده از آسپرین برای این منظور هشدار می دهد. زیرا به طور همزمان مصرف منظم آسپرین می تواند خطر خونریزی را تا ۴۶ درصد افزایش دهد. همچنین در پژوهشی مربوط به سال ۲۰۲۰ می خوانیم که مزایای بالقوه آسپرین برای همه افراد یکسان نیست. به عنوان مثال محققان دریافتند که مصرف منظم آسپرین تنها خطر رخداد اولین حمله قلبی را در مورد شماری از افرادی که ریسک ابتلا به

بیماری های قلبی عروقی را دارند، کاهش می دهد. افرادی که با این خطر افزایش یافته روبرو هستند عبارتند از کسانی که: - در حال حاضر سیگار می کشند - سابقه فشار خون بالا دارند - سابقه کلسترول خون بالا دارند - نابراین در حالی که آسپرین می تواند به جلوگیری از اولین حمله قلبی در خصوص برخی از افراد کمک کند، اما این مزیت ممکن است همه چیز نباشد. - بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ افرادی که به طور منظم آسپرین مصرف می کنند، تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به اولین حمله قلبی در آنها کاهش می یابد. با این حال همین مطالعه نسبت به استفاده گسترده از آسپرین برای این منظور هشدار می دهد. زیرا به طور همزمان مصرف منظم آسپرین می تواند خطر خونریزی را تا ۴۶ درصد افزایش دهد. همچنین در پژوهشی مربوط به سال ۲۰۲۰ می خوانیم که مزایای بالقوه آسپرین برای همه افراد یکسان نیست. به عنوان مثال محققان دریافتند که مصرف منظم آسپرین تنها خطر رخداد اولین حمله قلبی را در مورد شماری از افرادی که ریسک ابتلا به

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
امکان تأسیس بانک های روسی در مناطق آزاد ایران

اقتصاد کیش
معرضی بر تری های جشنواره کوهر فاطمی کیش

اقتصاد کیش
تأسیس بانک های روسی در مناطق آزاد ایران

اقتصاد کیش
معرضی بر تری های جشنواره کوهر فاطمی کیش

روزنامه
خروج استیضاح از دستور کار

روزنامه
اعتبار سنجی جای ضامن را گرفت

این ادویه را وارد زندگی خود کنید و عمر ۱۲۰ ساله داشته باشید

فوایدی است که از سوزاندن چربی و کاهش وزن به دست می آید. غذاها و نوشیدنی هایی که به طور معمول این ادویه در آنها به کار برده می شود، عبارتند از: کمی دارچین به جای یا قهوه اضافه کنید. بسیاری از جای هایی که طعم ندارند با دارچین بسیار خوش طعم می شوند، حتی می توانید به جای های طعم دار هم دارچین اضافه کنید. در تمام غذاهای می توانید از دارچین استفاده کنید. اگر مقدار

بیماری های قلبی عروقی را دارند، کاهش می دهد. افرادی که با این خطر افزایش یافته روبرو هستند عبارتند از کسانی که: - در حال حاضر سیگار می کشند - سابقه فشار خون بالا دارند - سابقه کلسترول خون بالا دارند - نابراین در حالی که آسپرین می تواند به جلوگیری از اولین حمله قلبی در خصوص برخی از افراد کمک کند، اما این مزیت ممکن است همه چیز نباشد. - بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ افرادی که به طور منظم آسپرین مصرف می کنند، تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به اولین حمله قلبی در آنها کاهش می یابد. با این حال همین مطالعه نسبت به استفاده گسترده از آسپرین برای این منظور هشدار می دهد. زیرا به طور همزمان مصرف منظم آسپرین می تواند خطر خونریزی را تا ۴۶ درصد افزایش دهد. همچنین در پژوهشی مربوط به سال ۲۰۲۰ می خوانیم که مزایای بالقوه آسپرین برای همه افراد یکسان نیست. به عنوان مثال محققان دریافتند که مصرف منظم آسپرین تنها خطر رخداد اولین حمله قلبی را در مورد شماری از افرادی که ریسک ابتلا به

بعد از عمل جراحی پنیر نخورد

افراد بیوست ایجاد کند. همچنین لبنیات می تواند در برخی باعث بروز ناراحتی معده شود و ترشحات ریه را افزایش دهد. همه این مسائل بهبودی بیمار را ناراحت کننده تر می کند. اگر هنگام مصرف لبنیات با مشکل مواجه نمی شوید، همچنان هوشمندانه است که در دوران نقاهت از لبنیات کم چرب استفاده کنید. برخی غذاها ممکن است پس از جراحی باعث ایجاد احساس بیماری در بیمار شود. فیبر یکی از مهم ترین مواد مغذی است که باید بعد از عمل جراحی روی آن تمرکز کرد. فیبر می تواند از بیوست که بعد از عمل جراحی شایع است، جلوگیری کند. تجربه بیوست ناخوشایند است و می تواند با کاهش اشتها و افزایش سطح کلی درد و فشار بر قسمت های جراحی شده بر بهبودی شما تأثیر

بیماری های قلبی عروقی را دارند، کاهش می دهد. افرادی که با این خطر افزایش یافته روبرو هستند عبارتند از کسانی که: - در حال حاضر سیگار می کشند - سابقه فشار خون بالا دارند - سابقه کلسترول خون بالا دارند - نابراین در حالی که آسپرین می تواند به جلوگیری از اولین حمله قلبی در خصوص برخی از افراد کمک کند، اما این مزیت ممکن است همه چیز نباشد. - بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ افرادی که به طور منظم آسپرین مصرف می کنند، تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به اولین حمله قلبی در آنها کاهش می یابد. با این حال همین مطالعه نسبت به استفاده گسترده از آسپرین برای این منظور هشدار می دهد. زیرا به طور همزمان مصرف منظم آسپرین می تواند خطر خونریزی را تا ۴۶ درصد افزایش دهد. همچنین در پژوهشی مربوط به سال ۲۰۲۰ می خوانیم که مزایای بالقوه آسپرین برای همه افراد یکسان نیست. به عنوان مثال محققان دریافتند که مصرف منظم آسپرین تنها خطر رخداد اولین حمله قلبی را در مورد شماری از افرادی که ریسک ابتلا به

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱