

وزن خود را با مصرف نان‌های سبوس‌دار کاهش دهید



گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید درمانی مصرف نان‌های سبوس‌دار توضیح داد. نرگس جوزدانی گفت: مصرف زیاد نان‌های سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای به عنوان بخشی از رژیم غذایی برای وعده صبحانه و درمان برخی بیماری‌ها مانند سندرم روده تحریک پذیر، کم خونی‌های مقاوم به درمان و... بسیار مفید است.

کارشناسان معتقد هستند که مصرف نان باید در افراد مبتلا به فشار خون و حتی فشار خون مقاوم حذف شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد که نان‌های سبوس‌دار باعث تقویت عضلات قلب و بهبود گردش خون و انسولین می‌شوند و می‌توانند قند خون ناشنا را یک مطالعه روی ۱۵ هزار خانم در ده‌های سنی بین ۲۵ تا ۶۵ ساله نشان

داده است که مصرف نان کامل باعث کاهش مرگ خواهد شد. جوزدانی گفت: مصرف نان‌های سبوس‌دار باعث کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع دو و دریافت ۵ گرم فیبر از آن استفاده می‌کنند، بیماری قلبی کمتری خواهند داشت. ۳۰ درصد سبوس در مردان با مصرف روزانه ۱۰ گرم فیبر کاهش می‌یابد. مصرف نان‌های سبوس‌دار باعث کاهش سطح کلسترول، فشار خون و سرطان خواهد شد.

علائم شایع‌ترین بیماری مزمن تنفسی در کودکان

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص بیماری‌های کودکان از نشانه‌های این بیماری در کودکان یاد کرد. او گفت: ۲۵ مطالعه نشان داده شده است افرادی که به صورت مرتب نان سبوس‌دار و حداقل یک واحد در روز از آن استفاده می‌کنند، بیماری قلبی کمتری خواهند داشت. ۳۰ درصد سبوس در مردان با مصرف روزانه ۱۰ گرم فیبر کاهش می‌یابد. مصرف نان‌های سبوس‌دار باعث کاهش سطح کلسترول، فشار خون و سرطان خواهد شد.

روش‌های مرسوم برای تست آسم در کودکان برای برخی کودکان از جمله کودکان بالای هفت سال پزشک ممکن است آزمایش آسم را تجویز کند. یکی از رایج‌ترین آنها تست عملکرد ریه (اسپیرومتري) است. در این نوع آزمایش، کودک در دستگاهی تنفس می‌کند که نشان می‌دهد آیا کودک به انسداد مجرای تنفسی مبتلاست یا خیر. در آزمایش دیگر میزان اکسیژن در خون را اندازه‌گیری می‌کنند. بررسی می‌شود که سطح التهاب راه هوایی ارزیابی شود.

همچنین تست‌های پیچیده‌تر عملکرد ریه در دسترس هستند و برای تشخیص و پیگیری مدیریت آسم مورد استفاده قرار می‌گیرند. این متخصص اطفال افزود: والدین باید بدانند که بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز وجود دارند که علائم آنها می‌تواند شبیه آسم در کودکان باشد یا آن را تشدید کند که شامل آلرژی‌های فصلی، ریفلاکس اسید، عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی، وضعیت آناتومی کودک و مشکلات قلبی است.

این متخصص بالینی بیان کرد: علائم آسم در کودکان می‌تواند به صورت تکراری و در طول هفته سرفه یا خس خس سینه باشد. علائم آسم در کودکان می‌تواند به صورت تکراری و در طول هفته سرفه یا خس خس سینه باشد. علائم آسم در کودکان می‌تواند به صورت تکراری و در طول هفته سرفه یا خس خس سینه باشد.

یک روانشناس بالینی گفت: در اغلب مواقع بدن انسان در مواجهه با اضطراب منقبض می‌شود و سنگینی و فشار زیادی را تجربه می‌کند اما هنگامی که فردی می‌خندد، حالت بدن تغییر می‌کند و به نوعی حتی برای مدتی کوتاه از فشار رها می‌شود و بدن تأثیرات خودش را بر روان با دستیابی به آرامش، تسکین و تنظیم هیجانات بر جای می‌گذارد.

مواقع افسردگی ناشی از فقدان پیوند است. صدفی با بیان اینکه عملکرد خنده بر بدن مانند عملکرد ورزش هوازی است، گفت: خندیدن علاوه بر اینکه سبب افزایش جریان خون می‌شود، سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد و اکسیژن بیشتری به قلب می‌رساند. همچنین خنده موجب ترشح اندروفین در بدن می‌شود که برای دردها مسکنی قوی به حساب می‌آید. به همین دلیل در کشورهای دیگر از تکنیک‌های خنده و یوگای خنده برای درمان بیماران در بیمارستان‌ها و خانه سالمندان استفاده می‌شود.

این روانشناس بالینی بیان کرد که در شادی ۲ ماهیت متفاوت وجود دارد که شامل لذت‌های گذرا و شادمانی پایدار است، اضافه کرد: افراد باید بتوانند شادمانی پایدار را درون خود توسعه دهند. موضوعی که اهمیت دارد این است که افراد، سازمان‌ها یا دولت‌ها به دنبال راه میانبر برای رسیدن به شادی هستند که همین موضوع سبب می‌شود افراد زندگی شادمانه پایدار نداشته و فقط دچار شادی‌های لحظه‌ای شوند.

وی ادامه داد: وقتی افراد در روان خود احساس امنیت نکنند یا در فضاهایی قرار داشته باشند که فشارهای سختی را تجربه می‌کنند، خندیدن برای آن‌ها سخت یا حتی ممکن است آزاردهنده باشد؛ به عنوان مثال فردی که سوگوار است، نیاز به سوگواری و تجربه کامل غم دارد یا زمانی که عصبانی است، نیاز به بهزشتن و بیان نیازها و فرستادن اعتراض دارد. نکته مهمی که شاید اغلب افراد از آن آگاه نباشند، این است که ما به همه احساساتمان برای سازگاری با زندگی نیاز داریم. تجربه همه آن‌ها به یک اندازه برای بهزیستی ما لازم است. وقتی تاکید ما تنها بر شادی باشد، اثر عکس دارد.

بسیاری از والدین ماناگویی هیجانی دارند صدفی افزود: متأسفانه ما فضاهایی برای آموزش افراد در خصوص یادگیری نحوه ارتباط با هیجاناتشان که بخش مهمی از سلامت روان افراد به آن گره خورده نداریم. در سیستم خانواده فرزندان اجازه تجربه هیجانات خود مانند خشم، ترس، ضعف و غم را در ارتباط با والدین ندارند زیرا والدین مادر این زمینه آموزشی نداشته‌اند. همچنین بسیاری از والدین دچار ماناگویی هیجانی هستند.

این روانشناس بالینی تاکید کرد: وقتی افراد احساسات ناخوشایند خود را می‌کنند، ناخواه احساسات خودشان را هم با آن بین می‌رود در صورت همان اتفاقی که در فرزندگي رخ می‌دهد. زمانی افراد می‌توانند شادی را به صورت عمیق تجربه کنند که اجازه دهند احساساتی مانند غم و خشم را نیز تجربه نمایند. آیا این مدل فضاها در خانواده با جامعه ما وجود دارد؟



چرا باید بخندیم؟

گروه بهداشت و سلامت - سیدهد صدفی با اشاره به اینکه اولین یکشنبه ماه می به نام روز جهانی قهقهه ثبت شده، اظهار کرد: در تقویم جهانی این روز در سال ۱۹۹۸ توسط یک پزشک هندی به نام مادن کاتاریا که بنیانگذار یوگای خنده است، با هدف تأثیرگذاری از راه خنده بر نزدیک‌تر شدن افراد به یکدیگر ایجاد شد.

وی افزود: ابتدا کاتاریا با اجتماعی که در پارک‌ها جهت خندیدن افراد به وجود آورده بود، مشاهده می‌کرد که مردم از این فضای ۱۰ دقیقه‌ای با هم خندیدن چقدر استقبال می‌کنند. این اجتماع به تدریج بزرگتر شد و افراد بیشتر و در مدت زمان طولانی‌تری در مکان‌های مخصوصی جمع می‌شدند و به خنداندن و خندیدن می‌پرداختند.

این روانشناس بالینی بیان کرد: به مرور زمان یوگای خنده مجهز تر شد و در این فضا تمرینات خندیدن، یوگای تنفسی، مراسم و ماساژ مثل مالم دست زدن و حرکت کردن انجام گرفت. به نوعی جریانی به راه افتاد که افراد بدون هیچ دلیلی در کنار هم حس و حال بهتری داشتند و می‌توانستند برای لحظاتی خوش بود را کنار یکدیگر تجربه کنند و استرس‌ها و مشکلات خود را کنار بگذارند.

ادای خندیدن را در آوردن هم می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیر گذار باشد صدفی ضمن اشاره به اینکه در یوگای خنده تمرکز بر خندیدن صرف است، آن هم به صورت جمعی گفت: این جنبش با این ایده بیشتر شکل گرفته که صرف خندیدن حتی ادای خندیدن را در آوردن هم می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیر گذار باشد و کم کم به تمرین می‌تواند اثر یک خنده و خندیدن را از ته دل را بر افراد بگذارد.

راه کارهای طبیعی برای درمان کم خونی

همه‌چیز با جویبومیان برای تهیه ابتلاغ ایران از اوکراین

آفتاب

والدین عزیز سالم

به گران فروشان لوازم خانگی

واقعیت جنگ اوکراین

به میزبان فرهنگی را بپذیرد

همیشه همراهی

مردان و زنان

اقتصاد کیش

روزنامه

تجزیه و تحلیل از فعالان صنعت ساختمان در کیش

مصرف جغرفی

یک درمان گیاهی دیگر برای حل مشکل کم خونی، جغرفی است. می‌توان جغرفی را یکی از پرکاربردترین گیاهان در آشپزی دانست. مصرف جغرفی برای درمان کم خونی بسیار مهم است؛ زیرا مقدار زیادی آهن و اسید فولیک دارد. در واقع، مصرف ۱۰۰ گرم جغرفی، ۱۰٪ نیاز روزانه فرد به آهن را تأمین می‌کند. فقط این نیست، این سبزیجات، ویتامین سی بالایی نیز دارد که به جذب آهن، مخصوصاً آهن «غیر هم» به بدن کمک می‌کند.

12 راه کارهای طبیعی برای درمان کم خونی

دارید، خوراکی‌های سرشار از ویتامین B۱۲ مصرف کنید. کمبود ویتامین B۱۲ نشان‌دهنده خود را مشخص می‌کند. افزایش مصرف ویتامین سی دیگر درمان مرتبط با تغذیه در رژیم غذایی که باید در زمان ابتلا به کم خونی انجام دهید، مصرف بیشتر ویتامین سی است. ویتامین سی برای رفع کم خونی لازم است؛ زیرا معمولاً این بیماری به دلیل عدم تولید سلول‌های قرمز خون به وجود می‌آید و برای تولید این سلول‌ها، به مصرف آهن نیاز است. ویتامین C به جذب آهن کمک کرده که به افزایش تولید سلول‌های قرمز خون منجر می‌شود. می‌توانید مکمل ویتامین C مصرف کنید یا این که دریافت ویتامین C را با مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال، گریپ‌فروت، توت‌فرنگی و سبزیجاتی مانند بروکلی، لفل، کلم و سبزیجات سبز برگ، افزایش دهید.

افزایش دریافت اسید فولیک

درمان بعدی کم خونی مخصوصاً کم خونی ناشی از کمبود فولات، دریافت اسید فولیک بیشتر است. اسید فولیک، نوعی ویتامین B کمپلکس است که در دفع کم خونی موثر است؛ زیرا در رشد مناسب سلول‌ها نقش دارد. در صورت ابتلا به کم خونی، شاید احتمالاً پزشک تریق اسید فولیک با مصرف قرص‌های آن را به صورت ۲ تا ۳ بار در ماه، تجویز می‌کند. اما در صورت ابتلا به کم خونی خفیف، مصرف خوراکی‌های سرشار از اسید فولیک می‌توان به لوبیاء، سبزیجات با برگ‌های تیره، گوشت گاو، موز، پرتقال و برخی میوه‌های دیگر اشاره کرد.

افزایش مصرف اسفنج

اسفنج درمان موثر دیگری برای رفع کم خونی است. در صورت ابتلا به کم خونی باید اسفنج بیشتری مصرف کنید؛ زیرا اسفنج سرشار از ویتامین B۹، B۱۲، C و E، مقادیر بالایی آهن، فیبر، کلسیم و بتاکاروتین است. در واقع، نصف فنجان اسفنج پخته، ۲۰٪ نیاز روزانه زنان به آهن را تأمین می‌کند. هنگام مصرف این سبزی سالم، فراموش نکنید آن را بزیند؛ زیرا اسفنج، حاوی اسید اکسالیک است که با جذب آهن تداخل دارد. فرآیند پخت، سطح اسید اکسالیک را پایین می‌آورد.

مصرف انار

انار هم درمان موثر دیگری برای رفع کم خونی است. مصرف انار در زمان ابتلا به کم خونی خفیف یا شدید ضروری است؛ زیرا آهن و کلسیم بالایی دارد. معمولاً به انار، اثر خوراکی گفته می‌شود زیرا سرشار

همیشه همراهی

مردان و زنان

غرب، اوکراین را تنها گذاشت

خبرگیشه برای بلیت ۵۰ هزار تومانی

افزایش قیمت پروتکل‌ها

مردان و زنان

ایران

تأثیر جنگ اوکراین بر اقتصاد ایران

توسعه طلبی ناتوتش زاست

مصرف جگر

یک درمان خانگی دیگر برای رفع کم خونی، مصرف جگر است. جگر، برای درمان کم خونی ضروری است؛ زیرا حاوی مقدار زیادی آهن است. در واقع، جگر در گروه آهن «هم» نوعی آهن که نسبت به آهن «غیر هم»، راحت‌تر جذب می‌شود قرار می‌گیرد. در واقع، خوردن جگر می‌تواند ۸۵٪ نیاز روزانه بدن به آهن را تأمین کند. فقط این نیست، جگر، مقادیر بالایی ویتامین B۱۲، مس، فسفر و روی نیز دارد. می‌توانید جگر خام مرغ یا گاو مصرف کنید؛ اما جگر خام مرغ، آهن بیشتری دارد. اگر گیاهخوار هستید، می‌توانید جگر خشک گاو مصرف کنید و از فواید آن بهره‌مند شوید.

افزایش دریافت ویتامین B۱۲

درمان بعدی مربوط به تغذیه در رژیم غذایی که در صورت ابتلا به کم خونی باید انجام دهید، به ویژه اگر کم خونی ناشی از کمبود ویتامین باشد، افزایش مصرف ویتامین B۱۲ است. هنگامی که به کم خونی شدید ناشی از کمبود ویتامین دچارید، احتمالاً پزشک، تریق ماهانه ویتامین B۱۲ یا مصرف ضروری است؛ زیرا آهن و کلسیم بالایی دارد. معمولاً به انار، اثر خوراکی گفته می‌شود زیرا سرشار

دریا

جنگ چگونه آغاز شد؟

روند مسافرت مسکن حومه

بیشتر صحنه پشت صحنه

خون و باروت در جبهه شرقی

هالک ایرانی

مصرف جگر

یک درمان خانگی دیگر برای رفع کم خونی، مصرف جگر است. جگر، برای درمان کم خونی ضروری است؛ زیرا حاوی مقدار زیادی آهن است. در واقع، جگر در گروه آهن «هم» نوعی آهن که نسبت به آهن «غیر هم»، راحت‌تر جذب می‌شود قرار می‌گیرد. در واقع، خوردن جگر می‌تواند ۸۵٪ نیاز روزانه بدن به آهن را تأمین کند. فقط این نیست، جگر، مقادیر بالایی ویتامین B۱۲، مس، فسفر و روی نیز دارد. می‌توانید جگر خام مرغ یا گاو مصرف کنید؛ اما جگر خام مرغ، آهن بیشتری دارد. اگر گیاهخوار هستید، می‌توانید جگر خشک گاو مصرف کنید و از فواید آن بهره‌مند شوید.

مصرف انار

انار هم درمان موثر دیگری برای رفع کم خونی است. مصرف انار در زمان ابتلا به کم خونی خفیف یا شدید ضروری است؛ زیرا آهن و کلسیم بالایی دارد. معمولاً به انار، اثر خوراکی گفته می‌شود زیرا سرشار

کلید سفارشات کلیه صنایع چوب

حلاج کیش

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل