

تغذیه‌ای باید به تایید سازمان بهداشت جهانی، انسیتیتو تحقیقات تغذیه ای کشور، انجمن تغذیه ایران و یا سایر مجامع علمی ملی و بین‌المللی معتبر دنیا برسد، این مراکز مرجع رسمی اعلام این مطالب‌اند و هر مطلبی که به تایید این مراکز نرسیده باشد فاقد اعتبار است.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نیستانی با یادآوری این موضوع که ادعای علمی نیاز به شواهد علمی معتبر دارد، توضیح داد: نتیجه تحقیقات در موضوعات سلامت محور و در مورد سلامت با بیسان اینکه تغذیه، رژیم غذایی و به طور کلی امور مربوط به سلامت، افراد هرگز مسئله‌ای فردی نیست، تاکید کرد: تحقیقات تغذیه‌ای فقط در چارچوب‌های علمی سندیت دارد، این تحقیقات باید تکرار پذیر باشد تا برای جمعیت عمومی استفاده شود.

سلامت به چه گروه‌هایی از مواد غذایی نیاز دارد وابسته به اعتقاد باور این نظر غیرکارشناسانه نیست بلکه باید تمام این موارد علمی و ثابت شده باشد.

هر مطلبی که به تایید مراجع علمی معتبر نرسد فاقد اعتبار است

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با یادآوری این موضوع که ادعای علمی نیاز به شواهد علمی معتبر دارد، توضیح داد: نتیجه تحقیقات در موضوعات سلامت محور و در مورد سلامت با بیسان اینکه تغذیه، رژیم غذایی و به طور کلی امور مربوط به سلامت، افراد هرگز مسئله‌ای فردی نیست، تاکید کرد: تحقیقات تغذیه‌ای فقط در چارچوب‌های علمی سندیت دارد، این تحقیقات باید تکرار پذیر باشد تا برای جمعیت عمومی استفاده شود.



در منع یا مصرف مواد غذایی نداشتن

عضو هیئت علمی دانشگاه خاخر نشان کرد: مواد غذایی که افراد از کودکی تا بزرگسالی مصرف می‌کنند در دراز مدت اثرات خود را نشان می‌دهد و به طور قطعی گروه‌های خونی در استفاده یا منع مصرف مواد غذایی هیچ نقشی ندارند. نیستانی با یادآوری این که بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه حفظ سلامت بدن، گروه خاصی از مواد غذایی حذف شود، در دراز مدت مشکلات فراوانی را در پی خواهد داشت.

محدود کردن برخی گروه‌های غذایی فقط با نظر پزشک متخصص مجاز است

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مطالعات جمعیتی و شواهد علمی ثابت شده بسیار زیادی وجود دارد که عدم مصرف گروهی از مواد غذایی به ویژه لبنیات افراد را با مخاطرات متعددی مثل مشکلات استخوانی مواجه خواهد کرد. عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که چنانچه با نظر پزشک لازم باشد، مصرف برخی گروه‌های غذایی محدود شود، برای جبران این کمبود، داروهای مکمل

ارتباط گروه خونی با رژیم غذایی؛ باوری علمی یا توصیه‌ای مخرب؟

■ متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه حفظ سلامت بدن، گروه خاصی از مواد غذایی حذف شود، در دراز مدت مشکلات فراوانی را در پی خواهد داشت.

محدودیت‌های غذایی برای کودکان نیز آغاز شود. اساس گروه خونی، برای افراد ایجاد می‌کند در گروه‌های خاص، کودکان،

افزود: مشکلاتی که رژیم غذایی بر اساس گروه خونی، برای افراد ایجاد می‌کند در گروه‌های خاص، کودکان،

محدودیت‌های غذایی برای کودکان نیز آغاز شود. اساس گروه خونی، برای افراد ایجاد می‌کند در گروه‌های خاص، کودکان،

سواد غذایی که افراد از کودکی تا بزرگسالی مصرف می‌کنند در دراز مدت اثرات خود را نشان می‌دهد و به طور قطعی گروه‌های خونی در استفاده یا منع مصرف مواد غذایی هیچ نقشی ندارند. نیستانی با یادآوری این که بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه حفظ سلامت بدن، گروه خاصی از مواد غذایی حذف شود، در دراز مدت مشکلات فراوانی را در پی خواهد داشت.

سالمندان و افراد با بیماری زمینه‌ای می‌تواند به مراتب حادتر باشد. وی با بیان این که اساساً تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن با رژیم غذایی مناسب،

سالمندان و افراد با بیماری زمینه‌ای می‌تواند به مراتب حادتر باشد. وی با بیان این که اساساً تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن با رژیم غذایی مناسب،

سالمندان و افراد با بیماری زمینه‌ای می‌تواند به مراتب حادتر باشد. وی با بیان این که اساساً تأمین نیازهای تغذیه‌ای بدن با رژیم غذایی مناسب،

فقر آهن چگونه درمان می‌شود

ابتلاء به کم خونی فقر آهن اشاره کرد و گفت: بسیاری از افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن هیچ علامتی ندارند و این در شرایطی است که نشانه‌های این بیماری با احساس خستگی یا ضعف، به خصوص در ورزش یا بالا رفتن از پله‌ها و سردرد بروز می‌کند. در افرادی که معده یا بارده خود مشکل تنفسی، هوس‌های غیر طبیعی مثل خوردن یخ یا خاک رس از دیگر نشانه‌های ابتلاء به کم خونی است. سندرم پاهای بی‌قرار که در آن پاها به حرکت خود به خصوص در شب ادامه می‌دهند از دیگر نشانه‌های ابتلاء به کم خونی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد.

خونریزی به قدری آهسته اتفاق می‌افتد که شما خون را در حرکات روده خود نمی‌بینید. ناتوانی بدن در جذب کافی آهن، یکی دیگر از علت‌های ایجاد فقر آهن است که این متخصص زنان و زایمان به آن اشاره کرد و گفت: این مشکل در افرادی که معده یا بارده خود مشکل تنفسی، هوس‌های غیر طبیعی مثل خوردن یخ یا خاک رس از دیگر نشانه‌های ابتلاء به کم خونی است. سندرم پاهای بی‌قرار که در آن پاها به حرکت خود به خصوص در شب ادامه می‌دهند از دیگر نشانه‌های ابتلاء به کم خونی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد.

نکته عصب با اشاره به دلایل مختلف ایجاد کم خونی خاطر نشان کرد: کم خونی ممکن است به دلایل مختلفی اتفاق بیافتد که یکی از دلایل رایج آن کمبود آهن است، به این نوع کم خونی فقر آهن می‌گویند.

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علت کمبود آهن می‌تواند این باشد که مقدار زیادی خون از دست داده باشید، این موضوع می‌تواند به آرامی و در طول زمان یا به طور ناگهانی اتفاق بیفتد، این مسئله شایع‌ترین علت کم خونی فقر آهن است. وی اظهار کرد: دوره‌های قاعدگی و بارداری از دلایل رایج از دست دادن خون هستند. عرب با تاکید بر اینکه در افراد مسن، و مومرهای روده می‌تواند خونریزی ایجاد کند، ادامه داد: گاهی اوقات

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علت کمبود آهن می‌تواند این باشد که مقدار زیادی خون از دست داده باشید، این موضوع می‌تواند به آرامی و در طول زمان یا به طور ناگهانی اتفاق بیفتد، این مسئله شایع‌ترین علت کم خونی فقر آهن است. وی اظهار کرد: دوره‌های قاعدگی و بارداری از دلایل رایج از دست دادن خون هستند. عرب با تاکید بر اینکه در افراد مسن، و مومرهای روده می‌تواند خونریزی ایجاد کند، ادامه داد: گاهی اوقات

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علت کمبود آهن می‌تواند این باشد که مقدار زیادی خون از دست داده باشید، این موضوع می‌تواند به آرامی و در طول زمان یا به طور ناگهانی اتفاق بیفتد، این مسئله شایع‌ترین علت کم خونی فقر آهن است. وی اظهار کرد: دوره‌های قاعدگی و بارداری از دلایل رایج از دست دادن خون هستند. عرب با تاکید بر اینکه در افراد مسن، و مومرهای روده می‌تواند خونریزی ایجاد کند، ادامه داد: گاهی اوقات



گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص زنان و زایمان با بیان اینکه دوره‌های قاعدگی و بارداری از دلایل رایج از دست دادن خون است، بر ضرورت تشخیص علت کمبود آهن و پیگیری مراحل درمانی تاکید کرد. ملیحه عرب، با اشاره به اینکه زمانی که فقر به مقدار کافی هموگلوبین در خون خود نداشته باشد، کم خون است، اظهار کرد: هموگلوبین به گلبول‌های قرمز کمک می‌کند تا اکسیژن را به تمام قسمت‌های بدن منتقل کنند.

وی افزود: اگر سطح هموگلوبین پایین باشد، بدن ممکن است تمام اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت

چگونه سلامت کلیه‌های خود را تضمین کنیم؟

سیگار دشمن درجه یک عروق است و از آنجایی که کلیه پوشیده از عروقی است که نقش فیلتر و تصفیه خون را به عهده دارند، سیگار نه تنها به این عروق بلکه به کلیه‌ها نیز آسیب وارد می‌کند.



از مصرف داروهای مسکن به مدت طولانی پرهیز کنید

کلیه‌ها به مصرف طولانی داروهای ضد درد حساس هستند. کلیه‌های ناسالم ممکن است بر اثر استفاده از این داروها به نارسایی حاد دچار شوند.

از مصرف نمک و غذاهای پر نمک پرهیز کرد، زیرا باعث افزایش فشار خون می‌شود.

آسیب کمتری به عروق وارد می‌شود. فشار خون‌تان را مرتب کنترل کنید

به حد کافی آب بنوشید

مصرف آب و مایعات برای کمک به کلیه برای دفع مواد زائد لازم است. توصیه می‌شود روزانه ۵/۱ تا ۲ لیتر آب بنوشید.

کسانی که فعالیت‌های ورزشی دارند می‌توانند مقدار بیشتری آب مصرف کنند، در غیر این صورت نوشیدن بیش از حد آب و مایعات نیز ممکن است باعث بروز مشکل شود.

فشار خون دومین علت شایع نارسایی کلیوی است. هنگامی که رگ‌های خونی به مدت طولانی تحت فشار قرار گیرند، دچار آسیب می‌شوند.

بررسی سالانه سلامت کلیه‌ها

هر سال به طور منظم وضعیت سلامت کلیه‌های خود را کنترل کنید، به‌ویژه چنانچه سن شما بالاتر از ۶۰ سال است، مبتلا به دیابت، فشار خون و اضافه وزن هستید یا یکی از افراد درجه یک خانواده دچار نارسایی کلیه است. تشخیص زودهنگام نارسایی کلیوی از طریق آزمایش منظم خون و ادرار موجب می‌شود بیماری پیش از آسیب جدی درمان شود.

بسیار کمتری به عروق وارد می‌شود. فشار خون‌تان را مرتب کنترل کنید

کسانی که فعالیت‌های ورزشی دارند می‌توانند مقدار بیشتری آب مصرف کنند، در غیر این صورت نوشیدن بیش از حد آب و مایعات نیز ممکن است باعث بروز مشکل شود.

بسیار کمتری به عروق وارد می‌شود. فشار خون‌تان را مرتب کنترل کنید

بسیار کمتری به عروق وارد می‌شود. فشار خون‌تان را مرتب کنترل کنید

بسیار کمتری به عروق وارد می‌شود. فشار خون‌تان را مرتب کنترل کنید

دکه مطبوعات

با احتیاط

برنامه‌های ساخت و ساز در بندر خاخر جانی

معاذت مشور کان کم مصرف

بهبود یستی و کمیته امداد از پرداخت قبوض آب

اقتصاد کیش

دولت به همکاری شهر آنتاب کیش جهت تکمیل کار راه‌آهن و دفتر و مهندسی

با مسئولان معطل کننده کار مردم برخورد خواهد شد

ایران

برنامه دولت برای مقابله با قاچاق آرد

دولت در حفاظت از معادن زغال سنگ

تأمین و توزیع

منتخب

رونق در بغداد، کساد در وین

اوضاع و احوال

همیشه برای

بدون ضامن، ۲۰۰ میلیون وام بگیرد

کارت

مکرون، زیرگوتین آرای سفید

آتابیز حریفان تیم ملی از لندن

دست و پا زدن غربی برای «عماد نشینی»

ترند جدید خودرو سازان برای گرانی

استرس، سلامت قلب زنان را تهدید می‌کند

در بروز بیماری‌های قلبی و مغزی مانند حمله قلبی و سکته هستند. علاوه بر این، نتایج مطالعات متعدد نشان داده که افتخردگی به تنهایی یک عامل خطر زای قوی و مستقل در بروز بیماری قلبی است. متأسفانه زنان که دچار استرس هستند در صورتیکه تحت درمان قرار نگیرند بیشتر در معرض خطر ابتلا به افتخردگی قرار دارند. زنان نباید علائم استرس را نادیده بگیرند که افزایش

برای سرکوب تاثیر استرس استفاده کنند که در نتیجه باعث افزایش وزن و قستی وزن بالا رود و توانایی فرد برای انجام حرکات بدنی کاهش یابد، فاکتورهای خطرزا در بروز مشکلات قلبی همچون فشار خون و کلسترول بالا در فرد ظاهر شده یا تشدید می‌شود. چاقی، فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت از عوامل خطر زای اصلی

گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که استرس سلامت قلب زنان را تهدید می‌کند. زنان نه تنها استرس مربوط به مسائل خود بلکه استرس اعضای خانواده را نیز تحمل می‌کنند. این امر خطرات بالقوه ای را متوجه سلامتی آنان میکند که شامل مسائل روانی و جسمی می‌شود. زنان تمایل دارند از غذا خوردن

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش