



کرد: منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند بادام، پسته و زیتون به علت اینکه منبع غنی آنتی اکسیدان هستند، به عنوان ضد التهاب عمل می کنند و سلول های سرطانی را از بین می برند. وی با تأکید بر مصرف لبنیات کم چرب و بایان اینکه لبنیات پر چرب سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند، مطرح کرد: باید سعی کنیم در روزهای آلودگی از منابع حاوی آهن مانند حبوبات و انواع جوجه ها استفاده کنیم. کارهای تصریح کرد: استفاده از روغن زیتون به علت اینکه برخلاف چربی های دیگر ضد التهاب است، در کاهش التهاب مؤثر بوده و بدن را محافظت می کند. وی بایان اینکه میوه و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان هستند، افزود: بهتر است در آلودگی ها از کلم، مواد غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی، گردو و تخم کتان، سیب و پیاز ترجیحاً خام به علت اینکه حاوی موادی هستند که فلات تسکین را جذب کرده و مانع جذب آن در بدن می شوند، استفاده کرد. به گفته این کارشناس تغذیه، استفاده از انار، آب انار و چای سبز بسیار مؤثر بوده و استفاده از مواد غذایی حاوی مواد نگهدارنده همچون

در روزهای آلودگی استفاده از مواد غذایی حاوی کافئین شامل چای پر رنگ، نوشابه، قهوه و شکلات تا حد امکان کمتر شود چراکه این مواد ضربان قلب را افزایش می دهد و به تبع آن افزایش تنفس را در پی دارد و مواد آلوده کننده را بیشتر وارد بدن می کند.

می شود روزانه یک عدد قرص جوشان و یک روز در میان یک عدد مکمل امگا ۳ مصرف شود.

برای کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا بر بدن در صورت امکان و دسترسی به قرص جوشان ویتامین ث توصیه

کنسروها و غلات حجیم شده و یا چیپس استفاده نکنیم. وی در پایان خاطر نشان کرد:

مواد غذایی جبران کننده فقر آهن
گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص طب سنتی مواد غذایی جبران کننده فقر آهن و پرهیزات غذایی زنان باردار را تشریح کرد. علیرضا یارقلی به مواد غذایی جبران کننده فقر آهن اشاره و تصریح کرد: گوشت قرمز، ماهی، جگر و زرده تخم مرغ، سبزیجات با برگ تیره، عدس، لوبیا، جوجه های غلات، شیره های توت، انگور، خرما و میوه های خشک مانند برگه زردآلو از جمله موادی هستند که جبران کمبود آهن بدن را می کنند. وی همچنین به منابع تأمین ویتامین K بدن اشاره کرد و افزود: کاهو، کلم و گل کلم، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس، جعفری، لوبیا سبز، نخود سبز، سلغم و شاهی نیز از جمله این منابع هستند. یارقلی در خصوص مواد غذایی که کمبود ویتامین E بدن را تأمین می کنند، تأکید کرد: گندم، تخمه آفتابگردان، دانه سویا، روغن های گیاهی، کلم بروکلی، اسفناج، دانه های غلات و تخم مرغ نیز از جمله این مواد هستند. این متخصص طب سنتی در خصوص پرهیز غذایی زنان باردار بیان کرد: زرشک، بابونه، پونه، کدو، جعفری، نعنا کوهی، زعفران، زیره، سیاه دانه، مسهل ها، کرفس و گل پر نیز از جمله مواد غذایی و گیاهی هستند که زنان باردار نباید استفاده کنند. وی افزود: مصرف غذاهای مانده مخصوصاً گوشتی از بدترین سموم هستند. مصرف سوسیس، کالباس، ژامبون و سایر کنسروها و ماهی نیز به زنان باردار توصیه نمی شود. همچنین توصیه می شود بانوان در دوران بارداری از غذاهای لطیف و زود هضم، کم ادویه و در عین حال مقوی استفاده کنند و غذاهای مانند حریره و شیره بادام و زرده تخم مرغ عسلی، خورشک های کم چرب و کم ادویه و استفاده از داروهای گیاهی باید در این دوران محدود شود.

نکات تغذیه ای در هوای آلوده

شاید یکی از مهم ترین نکات مهم در حفظ سلامت بدن در روزهایی که هوا آلوده می شود، نوع تغذیه ای است که می یابست به آن اهمیت بدهیم. بنابر توصیه کارشناس تغذیه، به آنجا که می توانید، آنتی اکسیدان مصرف کنید.

به شما در مقابله با اثرات آلودگی هوا بر بدنتان کمک می کند. پروتئین شیرین می تواند سرب را به یک ترکیب محلول تبدیل کند و مانع جذب سرب به بدن شود و سرب را از بدن خارج کند. کلسیم و آهن، جذب سرب را کمتر می کنند و از این طریق شمارا از آلودگی هوا مصون نگه می دارند. **در زمان آلودگی هوا غذاهای سرخ شده مصرف نکنید** یک کارشناس ارشد تغذیه بایان اینکه آلودگی هوا التهاب بیشتری برای بیماران قلبی و تنفسی ایجاد می کند، افزود: در زمان آلودگی هوا برای پیشگیری از بروز بیماری های تنفسی باید استفاده کمتری از غذاهای سرخ شده داشت چراکه چربی التهاب را مضعف می کند و بدن را به سمت سوی ایجاد التهاب و زمینہ ساز سرطان شود. مصرف مواد غذایی دیگر هم بسیار مهم است. وی اظهار کرد: در روزهای آلودگی استفاده از مواد غذایی حاوی کافئین شامل چای پر رنگ، چای و حتی بنار این کمتر کردن این منابع غذایی بسیار توصیه می شود. وی ادامه داد: معمولاً لبنیات برای آلودگی های گوارشی که در دستگاه گوارش رخ دهد، توصیه می شود و مؤثر است اما در آلودگی هوا به علت اینکه ذرات

همه چیز درباره یکی از قدیمی ترین درمان های گیاهی جهان

مذکور با بسیاری از اثرات نامطلوب و عوارض جانبی ریشه شیرین بیان نیز در ارتباط است. در نتیجه در تولید برخی از محصولات از شیرین بیان دگلیسیریزه (DGL) استفاده می کنند که گلیسیریزین آن را حذف کرده اند. **چند مورد از مهم ترین مزایای شیرین بیان** - کمک به بهبود مشکلات پوستی ریشه شیرین بیان حاوی بیش از ۳۰۰ ترکیب متنوع است که برخی از آنها اثرات ضد التهابی، ضد باکتریایی و ضد ویروسی قوی دارند. یک سری مطالعات حیوانی و آزمایشگاهی گلیسیریزین را با مزایای ضد التهابی و ضد میکروبی مرتبط دانسته اند. در نتیجه از عصاره ریشه شیرین بیان برای درمان انواع بیماری های پوستی از جمله آکنه و اگزما استفاده می شود. در یک مطالعه ۸ هفته ای روی ۵۸ داوطلب بزرگسال مبتلا به GERD، دوز پایین اسید گلیسیریتیکیک در ترکیب با درمان استاندارد باعث محدود سازی علائم به طرز معناداری شد. پژوهش دیگری روی ۵۸ بزرگسال مبتلا به رفلاکس نشان داد که استفاده روزانه از ریشه شیرین بیان در کاهش علائم یک دوره ۲ ساله مؤثرتر از آنتی اسیدهای معمولی بوده است. در حالی که این نتایج امیدوار کننده هستند، به مطالعات انسانی بیشتری نیاز خواهد بود. **کک به درمان زخم معده** - **کاهش رفلاکس اسید و** **کاربدهای امروزی** امروزه بسیاری از مردم از ریشه شیرین بیان برای درمان بیماری هایی مانند سوزش سر دل، رفلاکس اسید، گرگرفتگی، سرفه و عفونت های باکتریایی و ویروسی استفاده می کنند. از این رو مکمل های حاوی این ترکیب گیاهی به شکل قرص، کپسول و یا مایع در دسترس هستند. علاوه بر این گفته می شود که چای شیرین بیان گلدرود را تسکین می دهد. از طرفی دیگر ادعای می شود که ژل های موضعی آن هم می تواند بیماری های پوستی مانند آکنه و یا اگزما را درمان کند. شیرین بیان حتی برای طعم دادن به برخی غذاها و نوشیدنی ها نیز کاربرد دارد. **تقریبات فعال گیاهی شیرین بیان** در حالی که این گیاه حاوی صدها ترکیب مختلف است، ماده فعال اصلی ریشه آن گلیسیریزین نام دارد. گلیسیریزین مسئول طعم شیرین ریشه و همچنین خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد میکروبی آن است. با این حال، ترکیب



روشی برای کاهش تاثیرات کافئین بر بدن

ممکن است به محافظت در برابر دیابت، سکته مغزی، بیماری قلبی، افسردگی و سایر بیماری ها کمک کند. **بسیار این حال، کافئین بیش از حد می تواند بر سلامتی شما تأثیر بگذارد و منجر به بی خوابی، افزایش فشار خون و تپش قلب شود.** کلینیک کیولند هشدار می دهد که این خطرات برای افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی، مشکلات قلبی عروقی یا فشار خون بالا بیشتر است. خوشبختانه، راه هایی برای کاهش عوارض جانبی کافئین وجود دارد و دوباره احساس می کنید که خودتان هستید. کلینیک کیولند توضیح می دهد که این محرک نیمه عمر حدود پنج ساعت دارد، به این معنی که در مدت ۱۰ ساعت یا بیشتر از بدن شما خارج می شود. پس چه کاری می توانید انجام دهید؟ زمانی که غرق در کار هستید، زیاده روی در مصرف کافئین آسان است. یک فنجان قهوه می نوشید،



کمبود ویتامین B۱۲ به روند رشد کودکان آسیب می رساند

«در میان بسیاری از کودکانی که در مطالعه ما شرکت کردند، ما یک ارتباط قوی بین کمبود ویتامین B۱۲ و رشد ضعیف حرکتی و کم خونی پیدا کردیم.» سالهاست که در سرتاسر جهان به کمبود ویتامین A، روی و آهن توجه می شود، در حالی که تحقیقات کمی در مورد کمبود B۱۲ وجود دارد. بیش از ۱۰۰۰ کودک مبتلا به سوء تغذیه حاد تا ۲۶ ماهه در این مطالعه شرکت کردند. سطح ویتامین B۱۲ کودکان کم قبل و هم بعد از سه ماه رژیم غذایی روزانه حاوی محتوای توصیه شده B۱۲ اندازه گیری شد. هنگامی که مطالعه شروع شد، دو سوم از کودکان سطح B۱۲ پایین یا حاشیه ای داشتند. حتی پس از سه ماه تسکین غذایی، یک سوم از کودکان همچنان سطح پایین یا حاشیه ای خود را حفظ کردند. توضیح تأسف بار این است که محدودیتی برای میزان جذب B۱۲ وجود دارد. به گفته محققان، روند کودکی تنها می تواند ۱ میکروگرم B۱۲ را در هر وعده غذایی جذب کند. بنابراین، اگر کودکی ۵۰۰

گروه بهداشت و سلامت - آنتی اکسیدان ها شامل سلنیوم و بتاکاروتن هستند که بهترین دوستان شما در طول روزهای آلودگی هستند. طالبی، انبه، کدو حلوبی، فلفل دلمه ای، اسفناج، کلم برگ و زردآلو سرشار از بتاکاروتن هستند. سلنیوم در غذاهای دریایی، مرغ، نان، مغزها و غلات کامل و سیوس دار یافت می شود. خوردن کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و کاهو را در هر جا هستید، در ماشین، خانه یا در اداره فراموش نکنید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین ث هستند و طبق مطالعات، این غذاها اثرات مضر آلودگی هوا را کمتر می کنند. ویتامین E در جوجه گندم، روغن های گیاهی، گردو، بادام، زیتون و سبزیجات با برگ های سبز یافت می شود. شیر، کره و زرده تخم مرغ نیز منابع خوبی از ویتامین E هستند. هر روز یک سیب بخورید زیرا پکتین موجود در آن از شما در برابر مسمومیت با سرب ناشی از آلودگی هوا محافظت می کند. در طول آلودگی هوا، شیر، ماست و سایر محصولات لبنی را تا آنجا که می توانید مصرف کنید. لبنیات حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم هستند که

گروه بهداشت و سلامت - شیرین بیان نام علمی Glycyrrhiza glabra گیاهی خودرو از تیره سبزی آسارها بومی جنوب اروپا، شمال آفریقا و نواحی معتدل آسیا به شمار می رود. ریشه شیرین بیان که یکی از قدیمی ترین داروهای گیاهی جهان محسوب می شود، سابقاً برای مسال است که برای درمان بیماری های مختلف و به عنوان طعم دهنده آب نبات ها، نوشیدنی ها و همچنین داروها مورد استفاده قرار می گیرد. با وجود چنین سابقه درخشانی، تنها برخی از کاربردهای دارویی و درمانی شیرین بیان توسط تحقیقات علمی معتبر پشتیبانی می شوند. علاوه بر این، مصرف حساب نشده شیرین بیان می تواند با خطرات



گروه بهداشت و سلامت -

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) توصیه می کند که مصرف کافئین برای پیشگیری از عوارض آن به ۴۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید. برخی از افراد می توانند شبانه روز قهوه بنوشند و احساس خوبی داشته باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است تنها پس از نوشیدن چند جرعه قهوه دچار عصبانیت، اضطراب یا سردرد شوند. یک فنجان ۸ اونس قهوه حدود ۸۰ تا ۱۰۰ میلی گرم کافئین دارد، به این معنی که طبق توصیه بالا، یک فرد بالغ متوسط می تواند با خیال راحت چهار یا پنج فنجان قهوه در روز بنوشد. با این حال، کافئین را می توان در جای سبز، نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا، شکلات و برخی داروها نیز یافت. البته این محرک طبیعی می تواند انرژی و استقامت شما را افزایش دهد، تمرکز ذهنی را افزایش داده و التهاب را کاهش دهد. در درازمدت،

دکه مطبوعات

تقریبات فعال گیاهی شیرین بیان

روشی برای کاهش تاثیرات کافئین بر بدن

کمبود ویتامین B۱۲ به روند رشد کودکان آسیب می رساند

گروه بهداشت و سلامت -

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) توصیه می کند که مصرف کافئین برای پیشگیری از عوارض آن به ۴۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید.

برخی از افراد می توانند شبانه روز قهوه بنوشند و احساس خوبی داشته باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است تنها پس از نوشیدن چند جرعه قهوه دچار عصبانیت، اضطراب یا سردرد شوند.

یک فنجان ۸ اونس قهوه حدود ۸۰ تا ۱۰۰ میلی گرم کافئین دارد، به این معنی که طبق توصیه بالا، یک فرد بالغ متوسط می تواند با خیال راحت چهار یا پنج فنجان قهوه در روز بنوشد. با این حال، کافئین را می توان در جای سبز، نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا، شکلات و برخی داروها نیز یافت.

البته این محرک طبیعی می تواند انرژی و استقامت شما را افزایش دهد، تمرکز ذهنی را افزایش داده و التهاب را کاهش دهد. در درازمدت،

اقتصاد کیش

نمایشگاه ایده های دانش بنیان در شرکت عمران، آب و خدمات کیش

ایجاد کارون پورش کوری کودکان و نوجوانان در جزیره کیش

نمایشگاه ایده های دانش بنیان در شرکت عمران، آب و خدمات کیش

ایجاد کارون پورش کوری کودکان و نوجوانان در جزیره کیش

همیشه برای

پایان بن بست شفافیت

نقش حقوق بشر است

تحریم ایران

نقش حقوق بشر است

چاره جویی برای آینده هولناک جمعیتی

پرسه در بازار کالاهای اساسی

پرسه در بازار کالاهای اساسی

ایران

انحصاری در واردات خودرو نیست

خیز بهارستان علیه صاحبخانه ها

خیز بهارستان علیه صاحبخانه ها

ایران

انحصاری در واردات خودرو نیست

خیز بهارستان علیه صاحبخانه ها

خیز بهارستان علیه صاحبخانه ها

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲