

# نکات مهم تغذیه‌ای برای تقویت بدن و سلامت پاها در تابستان

غذاهایی که می‌خورید نیز می‌توانند نقش زیادی در سلامت پاهای شما در فصل تابستان داشته باشند.

گروه بهداشت و سلامت - ماهیچه‌ها، رباط‌ها و رگ‌های خونی متخصص بیماری‌های مربوط به پا، است، بنابراین مراقبت از آن‌ها بسیار مهم

**ویتامین‌ها به طور کلی می‌توانند یکی از دلایل رایج ترک پاشنه پا باشند که می‌تواند بدون درد، سطحی و گاهی عمیق و بسیار دردناک باشد. بنابراین، مهم است که از رژیم غذایی متناسب اطمینان حاصل کنیم، زیرا آنچه می‌خوریم بر کل بدن ما از جمله پاهای ما تأثیر می‌گذارد.**

می‌گویند: پاهای شما مانند هر قسمت دیگری از بدن شما حاوی استخوان‌ها، است. وی گفت: ویتامین‌ها به طور کلی می‌توانند یکی از دلایل رایج ترک پاشنه

## خواص زردآلو و تمامی اثرات مثبت این میوه تابستانی

گروه بهداشت و سلامت - فایده‌های بسیار زیادی از زردآلو استفاده می‌شود. این میوه در سراسر جهان در دسترس قرار دارد و می‌توان آن را بصورت خام، خشک و مربای زردآلو مصرف نمود. زردآلو این میوه شیرین فواید متعددی دارد و عصاره آن می‌تواند تولید می‌شود. این میوه به خواص

دارد و طبع سرد و تر است اما نوع شیرین آن طبع گرم‌تری دارد. زردآلو ارزش غذایی زیادی دارد و دارای قند طبیعی می‌باشد که هضم آن بسیار راحت است. زردآلو غنی از ویتامین‌های A، B، C، B۱، B۲، B۳، B۶، B۱۲، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، سدیم و مقدار کمی مس، آهن و روی است. ورزشکاران بعد از ورزش می‌توانند زردآلو بخورند به شری که پس از آن، آب میل نکنند. برگ زردآلو را می‌توان در زمستان مصرف کرد و در تابستان آن را در آب خیس کرده و همراه با همان آب مصرف نمود.

**بهبود دستگاه گوارش:** اولین فایده‌ی عنوان شده از میوه‌ی شیرین زردآلو در بخش دستگاه گوارش است. فیبر محلول در زردآلو، حرکت روده را بهبود می‌بخشد که باعث دفع بهتر مدفوع می‌شود. علاوه بر این اسیدیته‌ی چرب را سریع تجزیه می‌کند که موجب بهبود هضم می‌شود.

کنیم، زیرا آنچه می‌خوریم بر کل بدن ما از جمله پاهای ما تأثیر می‌گذارد. در این گزارش فهرستی از غذاهای مهم برای سلامت پاها را برای آماده سازی بدن و ورود به تابستان مور می‌کنیم:

**کلم بروکلی و مرکبات برای تسکین درد**  
بروکلی و مرکبات حاوی ویتامین C هستند که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند. کاهش التهاب می‌تواند به درمان التهاب کف پا کمک کند، یعنی درد در بافت همبند حامی قوس پا که منجر به درد در پاشنه و پاپین پامی شود.

**عدس و آجیل برای رفع گرفتگی پا**  
آجیل‌هایی مانند بادام، گردو و بادام زمینی و همچنین حبوبات (از جمله نخود و عدس) همگی سرشار از برخی ویتامین‌های گروه B هستند که می‌تواند به حفظ سلامت اعصاب

در نتیجه باعث کاهش وزن می‌شود. **افزایش سلامت استخوان:** زردآلو به دلیل داشتن کلسیم یکی از مواد معدنی مهم، برای رشد و سلامت استخوان‌ها به شمار می‌رود. از همه مهم تر، پتاسیم نیز برای جذب مناسب و توزیع یکنواخت کلسیم لازم است که در زردآلو وجود دارد. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که زردآلو می‌تواند از دست دادن استخوان را معکوس کرده و حتی متابولیسم استخوان را در زنان پانسانه تغییر دهد.

**درمان کم خونی:** زردآلو منبع خوبی از آهن است که به درمان کم خونی کمک می‌کند. آهن تولید هموگلوبین را بهبود می‌بخشد و این باعث افزایش کیفیت خون نیز می‌شود. **مفید در دوران بارداری:** زردآلو میوه‌ای بسیار مغذی است و به دلیل داشتن دو ماده مهم به نام آهن و مس، مصرف آن در دوران بارداری توصیه می‌شود. علاوه بر این زردآلو به پیش گیری از عواقب مهلک در دوران بارداری کمک می‌کند.

**درمان گوش درد:** اگرچه تحقیقات بسیار کمی در این زمینه صورت گرفته است، اما برخی منابع پیشنهاد می‌کنند که ریختن دو تا سه قطره روغن زردآلو داخل گوش آسیب دیده، درد را تسکین می‌دهد. **درمان مشکلات تنفسی:** مشکلات تنفسی شامل آسم، سرما خوردگی و آنفولانزا هستند. همین چنین ویتامین ایی موجود در زردآلو مانند یک آنتی اکسیدان عمل کرده و با

صبور و ثابت قدم باشید تا احتمال اینکه به هدف خود برسید بیشتر شود. برخی از تغییرات کوچکی که می‌توانید برای کمک به کاهش وزن ایجاد کنید میان وعده‌های سالم، برنامه‌ریزی از قبل برای وعده‌های غذایی و وقت گذاشتن برای فعالیت بدنی منظم است. خواب کافی در شب نیز برای کاهش وزن مهم است. افرادی که خواب شبانه کافی دارند، نسبت به افرادی که به اندازه کافی نمی‌خوابند، به احتمال زیاد در مسیر کاهش وزن

## آیا قهوه لیمو کاهش وزن را تسریع می‌کند!

چون سریع‌تر برای کاهش وزن وجود ندارد. اگر به دنبال کاهش وزن هستید، به جای تکیه بر یک غذا یا نوشیدنی برای آب کردن چربی خود به‌طور جادویی، بر یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم تمرکز کنید. کاهش وزن می‌تواند یک فرآیند سالم و پایدار باشد اما نیازمند تعهد و تلاش است. اگر دارای اضافه وزن یا چاق هستید، کاهش وزن می‌تواند سلامت شما را از طرق مختلف بهبود بخشد. کاهش وزن به کاهش خطر بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و انواع خاصی از سرطان کمک می‌کند.

بهرترین راه برای کاهش وزن این است که به آرامی و پیوسته وزن کم کنید؛ با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی که شامل یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم است. با این موارد سعی کنید هفته‌ای یک یا دو پوند وزن کم کنید و در تلاش‌های خود

بسیار جدی باشد و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برای محافظت پوست از گرم ضد آفتاب استفاده کنید و حداقل هر دو ساعت یکبار آن را دوباره تمدید کنید. برای پوشاندن سر، گوش و چشمان از کلاه استفاده کنید و عینک آفتابی بزنید. هنگامی که هوا گرم می‌شود، ممکن است پوست شما نیز خشک‌تر از حد معمول احساس شود. استفاده از مرطوب‌کننده می‌تواند به حفظ سلامت پوست شما کمک کند. اگر خال یا لکه‌های قهوه‌ای روی پوست خود دارید، معمولاً بی‌ضرر می‌مانند اما اگر خونریزی کردند، یا تغییر

بسیار جدی باشد و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برای محافظت پوست از گرم ضد آفتاب استفاده کنید و حداقل هر دو ساعت یکبار آن را دوباره تمدید کنید. برای پوشاندن سر، گوش و چشمان از کلاه استفاده کنید و عینک آفتابی بزنید. هنگامی که هوا گرم می‌شود، ممکن است پوست شما نیز خشک‌تر از حد معمول احساس شود. استفاده از مرطوب‌کننده می‌تواند به حفظ سلامت پوست شما کمک کند. اگر خال یا لکه‌های قهوه‌ای روی پوست خود دارید، معمولاً بی‌ضرر می‌مانند اما اگر خونریزی کردند، یا تغییر

## راهکارهایی برای خنک ماندن در موج گرما

بسیار جدی باشد و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برای محافظت پوست از گرم ضد آفتاب استفاده کنید و حداقل هر دو ساعت یکبار آن را دوباره تمدید کنید. برای پوشاندن سر، گوش و چشمان از کلاه استفاده کنید و عینک آفتابی بزنید. هنگامی که هوا گرم می‌شود، ممکن است پوست شما نیز خشک‌تر از حد معمول احساس شود. استفاده از مرطوب‌کننده می‌تواند به حفظ سلامت پوست شما کمک کند. اگر خال یا لکه‌های قهوه‌ای روی پوست خود دارید، معمولاً بی‌ضرر می‌مانند اما اگر خونریزی کردند، یا تغییر

بسیار جدی باشد و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برای محافظت پوست از گرم ضد آفتاب استفاده کنید و حداقل هر دو ساعت یکبار آن را دوباره تمدید کنید. برای پوشاندن سر، گوش و چشمان از کلاه استفاده کنید و عینک آفتابی بزنید. هنگامی که هوا گرم می‌شود، ممکن است پوست شما نیز خشک‌تر از حد معمول احساس شود. استفاده از مرطوب‌کننده می‌تواند به حفظ سلامت پوست شما کمک کند. اگر خال یا لکه‌های قهوه‌ای روی پوست خود دارید، معمولاً بی‌ضرر می‌مانند اما اگر خونریزی کردند، یا تغییر

بسیار جدی باشد و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. برای محافظت پوست از گرم ضد آفتاب استفاده کنید و حداقل هر دو ساعت یکبار آن را دوباره تمدید کنید. برای پوشاندن سر، گوش و چشمان از کلاه استفاده کنید و عینک آفتابی بزنید. هنگامی که هوا گرم می‌شود، ممکن است پوست شما نیز خشک‌تر از حد معمول احساس شود. استفاده از مرطوب‌کننده می‌تواند به حفظ سلامت پوست شما کمک کند. اگر خال یا لکه‌های قهوه‌ای روی پوست خود دارید، معمولاً بی‌ضرر می‌مانند اما اگر خونریزی کردند، یا تغییر

**آب برای سلامت پاها**  
مرکز خدمات ملی بهداشتی در آمریکا توصیه می‌کند که فرد روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشد که شامل آب ساده، نوشیدنی‌های بدون قند، چای، قهوه و شیر کم چرب است. به این دلیل است که آب نه تنها برای سلامت کلی ضروری است، بلکه برای سلامت پاها نیز مهم است. همچنین آب بیشتر به معنای جریان خون بهتر است که برای پاهای ما بسیار مهم است.

عوامل در عضلات، جلوگیری از آسیب سلولی و حفظ قدرت، باید در رژیم غذایی ضروری باشد. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که سوزن سوزن شدن پاها در واقع می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد. ویتامین B۱۲ محلول در آب است، به این معنی است که دوز روزانه مورد نیاز است و بدن نمی‌تواند آن را ذخیره کند. غذاهای غنی از ویتامین B۱۲ شامل ماهی، مرغ، لبنیات و تخم مرغ است.

وجود در روغن زردآلو به افزایش رشد مو کمک می‌کند و مانع از ریزش موی می‌شود. این ویتامین در ترکیب با اسیدهای چرب، به عنوان ماده نگهدارنده به جلوگیری از آسیب به رادیکال‌های آزاد عمل می‌کند.

**درمان مشکلات پوست سر:** روغن زردآلو حاوی ویتامین‌های A و B است که از سلامت پوست محافظت کرده و آن را ترنیم می‌کند. بنابراین، یک درمان خانگی عالی برای مشکلاتی مانند خشکی‌س، پسوریازیس، شوره سر، و اگزما است. این روغن رطوبت را به پوست سر و موهای خشک باز می‌گرداند.

**خواص برگه زردآلو:** برگه زردآلو دارای ویتامین D است که در رشد استخوان بسیار موثر است. همچنین وجود فلوئور در زردآلو موجب پیشگیری از پوسیدگی دندان می‌شود. همچنین مصرف آن برای هضم غذا و جلوگیری از یبوست مفید است. برای این منظور، ابتدا آن را شسته و سپس در آب خیس کنید تا یک شب در آب بماند. سپس یک دانه لیمو ترش در آن اضافه کرده و به صورت ناشتا همراه با همان آب میل کنید.

**رفع تشنگی:** مصرف زردآلو، موجب رفع تشنگی و عطش می‌شود. زردآلو میوه‌ای ضد سرطان است به ویژه سرطان ریه و لوزالمعده. برای از بین بردن ترک دست و پا برگ زردآلو را در روغن بادام زمینی خیس کرده و سپس استفاده

عوامل در عضلات، جلوگیری از آسیب سلولی و حفظ قدرت، باید در رژیم غذایی ضروری باشد. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که سوزن سوزن شدن پاها در واقع می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد. ویتامین B۱۲ محلول در آب است، به این معنی است که دوز روزانه مورد نیاز است و بدن نمی‌تواند آن را ذخیره کند. غذاهای غنی از ویتامین B۱۲ شامل ماهی، مرغ، لبنیات و تخم مرغ است.

وجود در روغن زردآلو به افزایش رشد مو کمک می‌کند و مانع از ریزش موی می‌شود. این ویتامین در ترکیب با اسیدهای چرب، به عنوان ماده نگهدارنده به جلوگیری از آسیب به رادیکال‌های آزاد عمل می‌کند.

**درمان مشکلات پوست سر:** روغن زردآلو حاوی ویتامین‌های A و B است که از سلامت پوست محافظت کرده و آن را ترنیم می‌کند. بنابراین، یک درمان خانگی عالی برای مشکلاتی مانند خشکی‌س، پسوریازیس، شوره سر، و اگزما است. این روغن رطوبت را به پوست سر و موهای خشک باز می‌گرداند.

**خواص برگه زردآلو:** برگه زردآلو دارای ویتامین D است که در رشد استخوان بسیار موثر است. همچنین وجود فلوئور در زردآلو موجب پیشگیری از پوسیدگی دندان می‌شود. همچنین مصرف آن برای هضم غذا و جلوگیری از یبوست مفید است. برای این منظور، ابتدا آن را شسته و سپس در آب خیس کنید تا یک شب در آب بماند. سپس یک دانه لیمو ترش در آن اضافه کرده و به صورت ناشتا همراه با همان آب میل کنید.

**رفع تشنگی:** مصرف زردآلو، موجب رفع تشنگی و عطش می‌شود. زردآلو میوه‌ای ضد سرطان است به ویژه سرطان ریه و لوزالمعده. برای از بین بردن ترک دست و پا برگ زردآلو را در روغن بادام زمینی خیس کرده و سپس استفاده

**استیک و ماهی سالمون برای رشد ناخن و سلامت پوست**  
بسیاری تقویت رشد ناخن و جلوگیری از خشکی و پوسته پوسته شدن پوست، مواد معدنی خاصی مانند آهن و منیزیم ضروری هستند. منابع آهن شامل گوشت قرمز و مرغ است، اما در غذاهای گیاهی مانند سبزیجات سبز تیره و لوبیا نیز یافت می‌شود. برای افزایش جذب غذاهای غنی از آهن، مصرف آن‌ها با منبع غذایی غنی از ویتامین C توصیه می‌شود. منابع منظم اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند برای رشد ناخن مفید باشد، زیرا می‌تواند التهاب ناخن را کاهش دهد و سلول‌های ناخن سالم را تقویت کند.

**تخم مرغ برای خارش پا**  
دیابت ارتباط نزدیکی با خطر بیشتر ایجاد مشکلات پا و عوارض آن دارد، بنابراین ویتامین B با توجه به توانایی آن در محافظت از

و چسروک‌های کوچک کمک می‌کند و سلول‌های جدید پوست را قادر می‌سازد که دوباره رشد کنند. روغن زردآلو به حفظ شفافیت پوست و الاستیسیته کمک می‌کند. این می‌تواند با دیگر روغن‌های میوه‌ای به عنوان یک ماسک صورت برای نرم کردن پوست به کار رود.

**درمان اختلالات پوست:** زردآلو و مریای زردآلو به دلیل داشتن ویتامین‌های A و B، برای پوست‌های حساس عالی است. خواص ضد التهابی آن برای درمان اختلالات پوستی مانند درماتیت و اگزما موثر است. روغن زردآلو در ترکیب با دیگر روغن‌های اساسی دار، تأثیر آرامش‌بخشی روی اختلالات پوستی دارد. پس در این حال توصیه می‌شود قبل از استفاده با پزشک مشورت کنید تا از هرگونه عوارض جانبی خودداری کنید. گوشت زردآلو به پاک‌سازی آکنه مفید است. می‌توانید برگ‌های زردآلو را مخلوط کنید تا عصاره آن را به دست آورید. مایلدن آن را به طور روزانه به درمان خارش ناشی از آفتاب سوختگی و اگزما کمک می‌کند.

**ماسک زردآلو و عسل:** ماسک زردآلو پوست صورت و گردن را نرم و لطیف می‌کند. برای رفع چروک‌ها و خطوط عمیق، ماسک زردآلو را با کمی شیر و عسل ترکیب کرده و پوست خود را با آن ماساژ دهید. البته قبل از انجام این کار پوست را با صابون گیاهی شستشو دهید.

کمک کند. ویتامین‌های B۱، B۶ و B۱۲ به طور خاص به حمایت از عملکرد عصبی و همچنین مشارکت در کنترل حرکت و درد عصبی کمک می‌کنند. کمبود برخی از ویتامین‌های B می‌تواند احتمال گرفتگی عضلات را افزایش دهد. بنابراین اطمینان از مصرف منظم و متعادل غذاهای حاوی ویتامین B به جلوگیری از کمبود و کاهش خطر گرفتگی پا کمک می‌کند.

**استخوان‌ها**  
پاهای ما حاوی ۲۶ استخوان است و تقریباً یک چهارم استخوان‌های بدن ما در پاها مقرار دارند و کلسیم نقش مهمی در قوی نگه داشتن سیستم اسکلتی مادر دارد. بنابراین، حتماً با مصرف شیر، ماست طبیعی و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کلم بروکلی، مقدار توصیه‌شده روزانه کلسیم را دریافت کنید.

رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. این فرآیند ایمنی را افزایش می‌دهد و از مسائلی مانند سرماخوردگی و آنفلانزا جلوگیری می‌کند. زردآلو غنی از بتا کاروتن است که به درمان تب نیز کمک می‌کند. برای رفع تب، زردآلو را خیس کرده و میل کنید. سپس آب گرم و عسل را بعد از آن بنوشید تا تب برطرف شود.

**درخشندگی پوست:** در میان سبزیجات، هویج و در میوه‌ها، زردآلو بیشترین مقدار بتاکاروتن را دارند. این ماده از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش محافظت می‌نماید. بتاکاروتن موجود در زردآلو از پینه بستن و خشک شدن پوست جلوگیری می‌کند. پوسته پوسته شدن پوست و رگ سفید یا خاکستری آن نشانه کمبود بتاکاروتن است. زردآلو با لایه برداری پوست آسیب دیده، به بهبود پوست کمک می‌کند. در واقع از تجمع رنگ‌دانه‌های آشکارکننده سلول‌های جدیدتر و روشن‌تر نیز پوست جلوگیری می‌کند. می‌توانید از روغن زردآلو و شکر برای لایه برداری صورت و بدن خود استفاده کنید. این یک لایه برداری عالی است که سلول‌های مرده پوست را پاک می‌کند و پوست نرم به شما می‌دهد. همچنین جوش‌های سیاه و منافذ پوست را نیز از بین می‌برد. فقط اطمینان حاصل کنید که پوست قبل از استفاده از این لایه بردار کاملاً تمیز باشد.

**تأخیر در علائم سالخوردگی:** لایه بردار زردآلو به رفع سلول‌های مرده پوست و از بین بردن خطوط ریز

## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
تأکیدات مهم  
جمعه کیش  
بر اوضاع  
فکر عمومی  
نیروهای  
یومی

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
تأکیدات مهم  
جمعه کیش  
بر اوضاع  
فکر عمومی  
نیروهای  
یومی

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
تأکیدات مهم  
جمعه کیش  
بر اوضاع  
فکر عمومی  
نیروهای  
یومی

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
تأکیدات مهم  
جمعه کیش  
بر اوضاع  
فکر عمومی  
نیروهای  
یومی

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
تأکیدات مهم  
جمعه کیش  
بر اوضاع  
فکر عمومی  
نیروهای  
یومی

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
تأکیدات مهم  
جمعه کیش  
بر اوضاع  
فکر عمومی  
نیروهای  
یومی

نصب و راه‌اندازی دوربین‌های مدار بسته  
پشتیبانی دوربین‌های مدار بسته  
رفع اشکال

۰۷۱ ۳۶۹۰۴ ۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶

Tiyamnet  
www.webotel.ir  
www.tiyam.com

تیام رایان کیش  
اینترنت پرسرعت...