

بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید برای درک کشور (استرالیا، چین، ژاپن)



با توجه به این که در بیشتر دست دادن بارداری رخ د بیشتر سخته مغزی است تغییراتی در سبک زندگی

**گوجه برای کمک به حفظ
استخوان‌های محکم:**
گوجه حاوی مواد مفیدی همچون کلسیم و ویتامین ک است که هر دو در استحکام، ترمیم استخوان‌ها و مشکلات استخوانی نقش حیاتی دارند. گوجه برای ارتقای سیستم ایمنی و با توجه به محتوای لیکوپن و کاروتن آ، گوجه در بهبود دادن ایمنی شما عملکرد خوبی دارد. این مواد به راحتی با پیماهای سر می مانند. سامخوردگی و افزودن آن مقابله می کنند. علاوه بر آن، مواد مغذی موجود در گوجه، عوامل شسته شده ای در تاثیر بر روی سیستم بدن می باشد.



چاکلتای دینی و میان‌مدن و جلد ۱

چاکلتای دینی و میان‌مدن و جلد ۱



اولین نتایج گشت ارشاد مدیران

استادکار و مدیران مساجد و اورات
 در مشهد به کار خود
 در مشهد و استان قزوین

نتایج گشت ارشاد مدیران

در مشهد و استان قزوین

[illegible]

ایرہ، تحویل
۴۴۴۷

و متداولی که بین عموم مردم رواج دارد این است که هر زمان احساس ضعف یا گرسنگی دارید بیسکویت سبوس دار بخورید.

مختص تغذیه و رژیم درمانی

توضیح داد: اضافه شدن سبوس به مواد غذایی مثل بیسکویت، نان‌ها و ماکارونی، ارزش و مزیت نسبی ماده غذایی را بالاتر می‌برد ولی هرگز به این معنی نیست که آن کالری آن می

کاهد یا برای سلامت مفید است و می‌توان در مقادیر بالا از آن استفاده کرد.

نیستانی با اشاره به این که یکی از رایج‌ترین و اشتباه‌ترین باورهای عمومی این است که "دوره بارداری دوره رژیم غذایی نیست" اضافه کرده: خیلی از مردم در این باره از آوازه رژیم‌دندان، رژیم بارداری به معنی برقراری تعادل تغذیه‌ای برای حفظ سلامت مادر و جنین است.

وی یادآوری کرد: دوره بارداری بسی ترید زمان گرفتن رژیم کاهش

وزن نیست، یک خانم باردار حتی اگر حین بارداری وزن بسیار بالایی هم داشته باشد نباید رژیم‌هایی را به قصد کاهش وزن دنبال کند. در این دوران حساس وزن باید به صورت منطقی بالا رود.

نیستانی با بیان این که زنان باردار نیازمند مشاوره گرفتن از متخصصان تغذیه در دوران بارداری



୧୧୧୧୩୩୩୩-୧୧୧୧୩୩୩୩