

گروه بهداشت و سلامت - همه مواد غذایی حاوی چربی برای سلامتی شما مفید نیستند. برخی ممکن است حاوی چربی‌های ترانس اشباع شده باشند که عموماً به عنوان چربی ناسالم شناخته می‌شوند. این چربی‌ها نقش مهمی در افزایش وزن ناخواسته دارند و سبب افزایش سطح کلسترول در بدن می‌شوند. بنابراین، با مصرف چربی‌های سالم از طریق رژیم غذایی خیلی سریع می‌توانید وزن خود را کم کنید.

هرچند گیاهخواران معمولاً مقدار زیادی کره، خامه، پنیر و سایر مواد حاوی چربی را در رژیم غذایی خود قرار می‌دهند تا چربی مورد نیاز بدنشان را فراهم کنند. اما کسانی که بیشتر به سلامت خود اهمیت می‌دهند، از مصرف این مواد غذایی دوری می‌کنند. با این حال باید گفت که هر دو این دو روش صحیح نیست. چربی‌هایی که از کره یا پنیر در رژیم غذایی می‌کنند، در گروه چربی‌های اشباع ترانس یا چربی‌های ناسالم قرار می‌گیرد.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

چربی‌ها حتی بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها منبع عالی انرژی هستند. ۱ گرم چربی به شما ۹ کالری انرژی می‌دهد. چربی‌ها انرژی را در بدن ذخیره می‌کنند. در طول جلسات تمرینی سخت یا ناشتا، چربی‌ها به انرژی تبدیل می‌شوند تا به شما قدرت بدهند. برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، D، E و K محلول در چربی هستند.

۶ منبع چربی سالم که باید در برنامه غذایی‌تان بگنجانید

زمانی که افراد تصمیم به کاهش وزن می‌گیرند، اولین کاری که انجام می‌دهند حذف کامل چربی‌ها از رژیم غذایی است، اقدامی که کاملاً اشتباه است زیرا بدن به چربی‌های مفید و خوب نیاز دارد.

مضر می‌باشند. تنها سبب افزایش وزن، بلکه سبب افزایش سطح کلسترول نیز می‌شود که باعث ایجاد بسیاری از بیماری‌های قلبی و اسکلتی‌ها نیز می‌شوند. کره، پنیر

سعی کنید به جای بیسکویت، کیک یا شیرینی، یک مشت آجیل بخورید. آجیل باعث می‌شود برای مدت طولانی تری سیر بمانید. دانه‌های کتان منبع غنی از چربی‌های امگا ۳

شده است که باید در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. بادام، مغزها و دانه‌ها آجیل و دانه‌های بادام، از بهترین منابع چربی برای همه افراد و به ویژه

چربی دمای بدن را تنظیم می‌کند. به پوست درخشندگی می‌بخشد و به سلامت آن کمک می‌کند. همچنین این چربی‌ها هستند که به سلامت موهای شما کمک می‌کنند. چربی‌ها از برخی از اندام‌های بسیار حیاتی بدن شما مانند قلب، کلیه‌ها و روده‌ها محافظت می‌کنند البته به شرطی که از بهترین منابع چربی گیاهی استفاده کنید. آن‌ها یک لایه در اطراف این اندام‌ها تشکیل می‌دهند و به عنوان یک بالشتک از اندام‌ها در برابر هر نوع آسیبی محافظت می‌کنند.

سفت، خامه، کلوچه، کیک، شیر نارگیل و غذاهای سرخ شده منابع چربی اشباع شده هستند. منابع چربی‌های سالم برای این که از چربی خوب استفاده کنید، باید بدانید چه چیزی مصرف می‌کنید. در این جافهرستی از بهترین منابع چربی گیاهی گنجانیده

اما قندهای جایگزین کم‌کالری چه تأثیری بر عملکرد مغز دارند؟ بر اساس پژوهش‌های جدید، این قندها احتمالاً بر روده و مغز در حال رشد تأثیر منفی دارند. بر اساس پژوهش‌های محققان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، نوجوانانی که شیرین کننده‌های کم‌کالری شامل ساکارین، آسولفام پتاسیم و استویا مصرف می‌کنند، دچار اختلالات متابولیک در بدن تأثیر می‌شوند. نتایج به‌دست‌آمده با سایر پژوهش‌های صورت گرفته درباره اختلال حافظه پایدار در موش‌های نوجوانی که شکر مصرف می‌کنند، مطابقت دارد. مصرف شیرین کننده‌های کم‌کالری نیز بر آرسنال سیگنال‌های متابولیک در بدن تأثیر می‌گذارد که احتمال دارد منجر به دیابت و سایر

خطر ۲ برابری ابتلا به دیابت با داشتن احساس تنهایی

تحقیقاتی وی در پژوهش خود ارتباط میان احساس تنهایی و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین نقش بی‌خوابی و افسردگی را بررسی کردند. تعداد فرآیندهای از شواهد نشان می‌دهد که بین استرس روانی و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط وجود دارد. احساس تنهایی باعث ایجاد حالت غم مداوم و در برخی موارد طولانی مدت می‌شود که ممکن است پاسخ استرس فیزیولوژیکی بدن را تحریک کند. مکانیسم‌های دقیق این فرآیند ناشناخته است اما محققان معتقد هستند این پاسخ از طریق مکانیسم‌هایی مانند مقاومت موقت به انسولین ناشی از سطوح بالای هورمون استرس، کورتیزول، در ایجاد دیابت نوع ۲ نقش کلیدی ایفا می‌کند.

این فرآیند همچنین بر نحوه کنترل رفتار خوردن توسط مغز تأثیر می‌گذارد که منجر به افزایش میل به کربوهیدرات و در نتیجه افزایش میزان قند خون می‌شود. پژوهش

شیوع بی‌دندانی در ایران پس از ۳۵ سالگی

وی شیوع بی‌دندانی کامل بعد از ۳۵ سالگی را در ایران بین ۱۹ تا ۳۸ درصد اعلام کرد و افزود: کسی که حتی یک دندان هم از دست داده باشد جزو افرادی ندان محسوب می‌شود که آمار آن هم حدود ۶۰ درصد است. دبیر اجرای کنگره پرودنتولوژی بیان اینکه بی‌دندانی موجب کاهش کیفیت زندگی و کاهش امید به زندگی می‌شود گفت: بسیاری از بیماران بی‌دندانی کامل دارند و خیلی افسرده هستند اما وقتی دندان‌های آن‌ها بازسازی می‌شود امید به زندگی آن‌ها هم افزایش می‌یابد. سیمبازی با اذعان

به این مطلب که کاهش هزینه‌های دندانپزشکی و حمایت‌های بیمه‌ای از خدمات دندانپزشکی می‌تواند تعدادی دندان‌ها را در کشور کاهش دهد تأکید کرد: بهترین راه‌حمایت از مردم در بخش هزینه‌های دندانپزشکی و هزینه‌های درمان، استفاده از بیمه‌هاست؛ با وجود اینکه بیمه‌ها به عنوان سودآورترین صنعت کشور حضور دارند اما خدمات خوبی ارائه نمی‌دهند. وی افزود: بیمه‌ها مانند برخی شرکت‌ها از جمله شرکت نفت حداقل می‌تواند بخشی از هزینه‌های دندانپزشکی بیمه شدگان خود را بقبل

نمی‌خورند. روغن‌های گیاهی جزو غذای با چربی سالم برای گیاه خواران است. روغن نباتی، روغن زیتون، روغن آفتابگردان یا روغن کانولا منبع بسیار غنی و سالم چربی در خوراکی‌ها هستند. از این روغن‌ها در هنگام پخت و پز استفاده کنید (به جز روغن زیتون که بهتر است آن را به صورت خام مصرف کنید). همچنین می‌توانید یک یا دو قاشق کوچک از این روغن زیتون را به سس سالاد خود اضافه کنید. **لوبیای سویا از بهترین منابع چربی خوب** دانه‌های سویا منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۶ هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. **توفو بخورید اگر به دنبال منبع غنی از چربی سالم هستید** توفو پنیری است که از شیر سویا تهیه می‌شود. طعم آن تقریباً مشابه پنیر است که



چگونه بفهمیم درد سینه از قلب است یا معده؟

محققان از روش‌هایی استفاده کردند که توانایی تشخیص اشیا و شناخت فضایی را آزمایش می‌کنند. موش‌ها آب شیرین شده یا استویا، یا اسولفام پتاسیم یا ساکارین یا آب ساده همراه با غذای معمولی خود دریافت کردند. پس از یک ماه، محققان حافظه موش‌ها را با استفاده از روش مختلف آزمایش کردند. در یکی از آزمایش‌ها این موضوع بررسی می‌شد که آیا موش‌ها وسیله‌ای را که قبلاً دیده بودند به خاطر می‌آورند یا خیر و آزمایش دیگر، عبور از یک هزار تو بود. در پایان، موش‌هایی که شیرین کننده مصرف می‌کنند، در مقایسه با موش‌هایی که فقط آب معمولی می‌نوشیدند، توانایی کمتری برای یادآوری مسائلی با مسیر عبور از هزار تو را داشتند.

گروه بهداشت و سلامت - یکی از بیماری‌های مشابه بیماری قلبی، زخم معده و دوازدهه است.

یکی از بیماری‌های شایعی که می‌تواند بیماری قلبی را تقلید نماید، زخم معده و دوازدهه است. این بیماری می‌تواند علائمی ایجاد نماید که به صورت درد سینه احساس شده و علائم مشابه با بیماری‌های قلبی و آرتزین ایجاد نماید. زمانی که زخم معده یا دوازدهه وجود داشته باشد، درد آن در اغلب موارد در ناحیه بالای شکم و زیر قفسه سینه احساس می‌شود. (ناحیه سردل Epigaster). با این حال در برخی از موارد در گوارشی به صورت دردهای سینه و در ناحیه جناغ سینه احساس می‌شود و علائمی مانند دردهای قلبی ایجاد می‌کند. درد ناشی از زخم‌های گواشی حالت سوزشی دارد و به صورت پیچشی یا مجاله شدن احساس می‌شود. این درد معمولاً با غذا خوردن بهبود پیدا می‌کند و با مصرف الکل، قهوه، سیگار و غذاهای محرک تشدید می‌شود. معمولاً در کنار درد بر روی معده، علائمی مانند تهوع، استفراغ، آروغ زدن و احساس مزه ترش اسیدی در گلو هم ایجاد می‌شود.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:
نشانی:
تلفن:
تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
 ۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
 ۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
 ۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

