

کدام خوراکی ها کمتر مصرف شود؛

## تغذیه فصل بهار چگونه باشد

یک متخصص طب ایرانی، در خصوص تغذیه در فصل بهار، توضیحاتی ارائه داد.

**گروه بهداشت و سلامت** - علیرضا عباسیان عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این موضوع که فصل بهار گرم و تر است، اظهار داشت: رعایت برخی نکات در فصل بهار برای همه مردم با هر مزاجی خوب است از جمله اینکه در این فصل مصرف برخی غذاها مثل شیرینی ها، گوشت‌ها، غذاهای حاوی ادویه‌جات نظیر غذاهای تند باید کاهش یابد.

وی ادامه داد: در این فصل هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند و به همین دلیل افرادی که مزاج گرم و تر دارند، حالشان بدتر می‌شود و به عنوان مثال نوجوان‌ها و جوان‌ها ممکن است دچار جوش‌های صورت شوند و عارضه‌هایی نظیر کپهرهای پوستی، آگزری و حساسیت،

خارش انتهای حلق، آبریزش از بینی، آبریزش از چشم، عطسه، حالت زکام و... افزایش یابد که این حالت‌ها بیشتر مربوط به مزاج گرم و تر است. به این اشخاص علاوه همه دستوراتی که برای سایر افراد مطرح است؛ عدم مصرف گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز، غذاهای تند و شیرینی جات توصیه می‌شود. همچنین مناسب است که افراد دارای مزاج گرم و تر از عطرها‌ی عطر استفاده کنند و یا همچون گذشته عطر نیلوفر یا گلاب را مصرف کنند و این افراد نباید عطرها‌ی که خیلی بوهای تند و تیزی دارند مثل مشک یا عطرها‌ی شیرین استفاده کنند. این متخصص طب ایرانی تأکید کرد: در هم خوری‌ها را باید کم کرد. مصرف اغذیه‌های خشک نسبت به

پزشکی تهران با تأکید بر اینکه در این فصل باید بیشتر غذاهایی که سساده هستند میل شوند و بهتر است اجزای غذا کم باشد، اظهار داشت: در گذشته ما ایرانی‌ها غذاهایی داشتیم که بسیار ساده بودند و اجزایش کم بود. مثلاً انواع املت، تخم مرغ، خاگینه‌ها، هویج یا بادماجان یا کشک که یک غذای خیلی خوب است و در این فصل به شکل کله‌جوش استفاده می‌شود. همچنین مواد غذایی نظیر سوپ جو، آش جو و نان جو غذاهای خیلی ایده‌آلی برای این فصل هستند و حیواناتی که کمی خنک‌تر است مثل عدس یا ماش برای این فصل مناسب‌تر هستند. وی افزود: در کنار این دستورات کلی دستوراتی داریم که برای همه فصول است اما برای این فصل بیشتر است و برای مثال غذاهایی که رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی دارند مثلاً شیرینی‌هایی که رنگ‌های خیلی خاص نظیر قرمز، سبز، تند، تیره‌ای و طلایی دارند، برای بدن مضر هستند و همچنین آدامس‌ها و تنقلاتی که رنگ‌های زیاد و طعم‌های خیلی خاص دارند نیز برای همه فصول

## بهداشت و سلامت

خوب نیست و در فصل بهار از آنجایی که بدن خیلی حساس‌تر است، ویژه‌تر مضر هستند. عباسیان بیان کرد: در میان آجیل‌ها مابیشتر فندق و بادام و تا حدودی پسته را توصیه می‌کنیم و همچنین مصرف تخم کدو، آفتاب‌گردان، تخمه ژاپنی و تخم هندوانه هم خوب است اما گردو ممکن است افراد را تا یک حدودی اذیت کند و به علاوه بادام زمینی یا بادام هندی هم به دلیل گرمی و هستند، اذیت‌کننده باشند. حالا اگر این ترکیبات باهم مخلوط شوند باز اذیت بیشتر می‌شود و برای مثال مصرف انواع باقلواها چون معمولاً نوعی از این آجیل‌ها را دارند و به آن‌ها انواع شیرین‌کننده‌ها و گاهی مواد نگهدارنده می‌زنند ممکن است اذیت‌کننده باشند.

این متخصص طب ایرانی ضمن اشاره به این‌که در میان آجیل‌ها هر روز یک مدل آجیل را بخورید و برای مثال یک روز تخمه کدو میل کنید و روز بعد چند بادام، یادآور شد: فاصله‌گذاری بین مواد غذایی مهم است و بلافاصله بعد از

شیرین‌ها استفاده کنید باوجوداینکه شیرین است به میزان چشمگیری می‌تواند به تثبیت قند خون کمک کند. ضمناً خرما یک استک بسیار مناسب است و می‌توانید چند عدد از آن را همیشه همراه خود داشته باشید. **فیبری که به گوارش کمک می‌کند**

خرما منبع خوبی از فیبر است و به سلامت عملکرد گوارش کمک می‌کند. فیبر خرما می‌تواند حرکات روده را منظم کرده و جلوی یبوست را بگیرد. فیبر ریسک انواع بیماری‌های

یک الکترولیت ضروری برای سیستم قلبی و عروقی است. بتاسیم به‌خوبی همراه با خرما منابع دیگری از پروتئین را نیز مصرف کنید، مانند گوشت کم‌چرب، ماهی، مغزها و دانه‌ها و حیوانات تا نسیز روزانه‌تان به پروتئین تأمین شود. **ویتامین‌ها و املاح**

خرما منبع خوبی از بتاسیم، منیزیم و آهن است. ضمناً خرما دارای ۶ ویتامین B ضروری است، از جمله فولیک‌اسید و پانتوتینیک‌اسید (ویتامین B5). خرما دارای پلی‌فنول‌های زیادی می‌باشد که نوعی آنتی‌اکسیدان هستند و از آسیب‌های سلولی پیشگیری می‌کنند و فیتواستروژن‌های مفیدی نیز دارد. **کالری**

یک عدد خرما ۸ گرم یعنی حدود ۲۳ کالری دارد که اکثر آن از کربوهیدرات است. **دیگر خواص خرما برای سلامت**

خرما حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاباتی است که منجر به سرطان می‌شوند. **کمک به سلامت قلب**

خرما دارای بتاسیم است که

مزمّن از جمله سرطان را کاهش می‌دهد و کمکتان می‌کند به یک وزن سالم می‌تواند به تثبیت قند خون کمک کند. انواع بیماری‌های مرتبط با چاقی را نیز می‌گیرد، مانند دیابت، فشارخون بالا و بیماری‌های متابولیکی. **کمک به زایمان طبیعی**

نشان داده شده که خرما می‌تواند به شل شدن دهانه رحم کمک کند و در نتیجه نیاز کمتری به‌اکسی‌توسین جهت سرعت‌دادن به مرحله آخر زایمان است و اجزایه می‌دهد و وضع حمل پرسه طبیعی خود را راحت‌تر طی کند. خرما دارای ترکیباتی است که به گیرنده‌های

اوکسی‌توسین می‌چسبند و مشابه اکسی‌توسین در بدن عمل می‌کند. اکسی‌توسین یک هورمون طبیعی و مسئول کمک به انقباضات رحم طی زایمان است. **کاهش علائم یائسگی**

ایزوفلاونون‌ها که معمولاً آنها را به محصولات سویا ربط می‌دهیم، نوعی فیتواستروژن هستند که به کاهش علائم در میان میوه‌ها، خرما بالاترین میزان ایزوفلاونون‌ها را دارد. به همین دلیل طبق یافته‌های علمی خرما می‌تواند علائم یائسگی را کاهش دهد. **کمک به تثبیت قند خون**

اگر خرما را به‌جای کنسرواترهای شیرین‌کننده مثل قندهای فرآوری شده

مصرف می‌شود و بهتر است همیشه سبزی از سر سفره بلند نشویم و هنگام باشیم.

توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند.

## چه خوراکی‌هایی میگردن را بدتر می‌کند؟

**گروه بهداشت و سلامت** - محرک‌های رایج میگرن مانند استرس، کمبود خواب و حتی ورزش می‌تواند باعث سردرد شود، اما برخی خوراکی‌ها هم می‌توانند محرک میگرن باشند. اجتناب از غذاهایی می‌تواند به کاهش دفعات یا شدت حملات سردرد های میگرنی کمک کند.

شواهد علمی وجود دارد که نشان می‌دهد حملات میگرن ممکن است توسط غذاهای خاصی تحریک شوند. علاوه بر این، ۲۷ درصد از کسانی که میگرن را تجربه می‌کنند معتقدند که غذاهای خاص برای آن‌ها محرک هستند. گفته دکتر سارا کریستال متخصص مغز و اعصاب برخی غذاها و افزودنی‌ها در درصد بیشتری از مبتلایان به میگرن باعث سردرد می‌شوند، اما حتی در بین افراد عوامل دیگری مانند استرس، تغییرات هورمونی و کمبود خواب می‌توانند افزایش پیدا کنند.

احتمال حمله پس از مصرف یک ماشه شناخته شده بنابراین، بدون هیچ مقدمه ای، لیستی از رایج‌ترین محرک‌های غذایی برای مبتلایان به میگرن، بدون ترتیب خاصی آورده شده است که شامل قهوه، پنیر مانده، شکلات، میوه‌های خانواده مرکبات، آسپار تام و سایر شیرین‌کننده‌های مصنوعی انواع مخمرها مثل خمیر مایه نان، گوشت‌های فرآوری شده و آجیل و دانه‌های خاص، بادام زمینی و بسیاری از آجیل‌ها و دانه‌های دیگر که حاوی تیرامین هستند. بنابراین مبتلایان به میگرن، هر قدر که می‌توانید این مواد خوراکی را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید.

مصرف می‌شود و بهتر است همیشه سبزی از سر سفره بلند نشویم و هنگام باشیم.

توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند.

توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند.

توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند.

## چه خوراکی‌هایی میگردن را بدتر می‌کند؟

**گروه بهداشت و سلامت** - محرک‌های رایج میگرن مانند استرس، کمبود خواب و حتی ورزش می‌تواند باعث سردرد شود، اما برخی خوراکی‌ها هم می‌توانند محرک میگرن باشند. اجتناب از غذاهایی می‌تواند به کاهش دفعات یا شدت حملات سردرد های میگرنی کمک کند.

شواهد علمی وجود دارد که نشان می‌دهد حملات میگرن ممکن است توسط غذاهای خاصی تحریک شوند. علاوه بر این، ۲۷ درصد از کسانی که میگرن را تجربه می‌کنند معتقدند که غذاهای خاص برای آن‌ها محرک هستند. گفته دکتر سارا کریستال متخصص مغز و اعصاب برخی غذاها و افزودنی‌ها در درصد بیشتری از مبتلایان به میگرن باعث سردرد می‌شوند، اما حتی در بین افراد عوامل دیگری مانند استرس، تغییرات هورمونی و کمبود خواب می‌توانند افزایش پیدا کنند.

احتمال حمله پس از مصرف یک ماشه شناخته شده بنابراین، بدون هیچ مقدمه ای، لیستی از رایج‌ترین محرک‌های غذایی برای مبتلایان به میگرن، بدون ترتیب خاصی آورده شده است که شامل قهوه، پنیر مانده، شکلات، میوه‌های خانواده مرکبات، آسپار تام و سایر شیرین‌کننده‌های مصنوعی انواع مخمرها مثل خمیر مایه نان، گوشت‌های فرآوری شده و آجیل و دانه‌های خاص، بادام زمینی و بسیاری از آجیل‌ها و دانه‌های دیگر که حاوی تیرامین هستند. بنابراین مبتلایان به میگرن، هر قدر که می‌توانید این مواد خوراکی را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید.

مصرف می‌شود و بهتر است همیشه سبزی از سر سفره بلند نشویم و هنگام باشیم.

توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند.

توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند.

توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند.

**گروه بهداشت و سلامت** - یکی از خوراکی‌های محبوب ماه مبارک رمضان است که معمولاً در سفر و افطاری و سحری جایگاه مخصوصی دارد. این میوه‌ی شیرین خواص فوق‌العاده‌ای نیز دارد که به برخی از آن‌ها اشاره کرده‌ایم. خرما را معمولاً به‌خاطر شیرینی آن مصرف می‌کنیم و آن را یک شیرینی طبیعی و خوشمزه می‌دانیم. **فواید غذایی خرما**

سرشار از مواد مغذی است انواع آنتی‌اکسیدان‌ها را دارد شیرینی طبیعی است و قند اضافی ندارد برای سلامت گوارش مفید است حافظ سلامت قلب و تنظیم قند خون است برای مغز مفید است به تسهیل زایمان طبیعی کمک می‌کند **ارزش غذایی یک عدد خرما**

یک عدد خرما حدود ۲۳ کالری، ۰.۲ گرم پروتئین، ۶ گرم کربوهیدرات و صفر چربی دارد. خرما منبع خوبی از بتاسیم، منیزیم و آهن است. ۳۳- کالری ۰- چربی ۰.۲- میلی‌گرم سدیم

**آگهی افزایش سرمایه شرکت تحکیم سازان پدیده خلیج فارس کیش (با مسئولیت محدود)**

**آگهی تصمیمات شرکت ایده آفاق ناب کیش (سهامی خاص)**

**آگهی تصمیمات شرکت خدمات فنی سهپد پیشگام پارس کیش (با مسئولیت محدود)**

**آگهی تصمیمات شرکت پرلا سار کیش (سهامی خاص)**

**آگهی تصمیمات شرکت مروارید پارسین کیش (سهامی خاص)**

**آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی آهن و میلگرد ترقی کیش (سهامی خاص)**

**آگهی تصمیمات شرکت نامی یکتا نیروی کیش (سهامی خاص)**

**آگهی تغییرات شرکت باراد انرژی تراز کیش (سهامی خاص)**

**آگهی تصمیمات شرکت خدمات مسافرت هوایی و گردشگری (سهامی خاص)**

**آگهی تصمیمات شرکت تجارت مبین پارس کیش (سهامی خاص)**

**آگهی تصمیمات شرکت ماهتاب کیش (سهامی خاص)**

