

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت - هوای گرم روزهای تابستان، علاوه بر کاهش آب بدن، می تواند تهدیدسوی برای سلامت فرد باشد در صورتی که بدن افراد، نیازهای غذایی روزهای گرم را تأمین نکند. در این بین، خوردن بعضی از میوه‌ها، می تواند تأمین کننده سلامت فرد در روزهای گرم سال باشد. فصل تابستان، فصل گرم‌ماست، بنابراین به دلیل تعریق بیشتر، نیاز بدن به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود و میوه‌ها از بهترین منابع تأمین کننده این مواد مغذی هستند زیرا علاوه بر تأمین نیازهای بدن موجب شادابی و طراوت پوست و پیشگیری از بیماری‌ها می‌شوند.

گلابی - مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند. در ضمن، دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز مؤثر است به همین دلیل توصیه می‌شود افراد دیابتی در برنامه غذایییشان آن را میوه را بگنجانند. همچنین، بررسی‌ها نشان داده‌اند در گلابی ماده معدنی آبی به نام «پرن» وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام‌های عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور - خوردن از منابع بهترین محبوب

وی افزود: فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژیزا یافت می‌شود.

این استادیار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن، گفت: کافئین، مدریادراور است؛ بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل بیوست مواجه می‌کند.

وی کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون برشمرد و خطر نشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود.

این دکتری تخصصی علوم

می‌شود بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر، از آنجا که کمبود پتاسیم اختلال‌های حواس و افسردگی را در سنین بالا و سالمندی به وجود می‌آورد، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی‌های کمی مصرف می‌کنند، عادت به خوردن انگور می‌تواند کمک کننده باشد. به علاوه، انگور از منابع ترکیب‌هایی با خواص آنتی‌اکسیدانی است که دریافت آنها از بروز سرطان‌هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده‌های گوشتی ممکن است به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه نشان بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن در آنها کاهش پیدا کند. این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود آل را در سبد میوه خود داشته‌باشند و روزانه ۳ تا ۴ عدد از این میوه را میل کنند. در ضمن، آلو از میوه‌هایی است که شدت بیوست را کاهش می‌دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می‌شوند، بهتر است بیشتر آل بخورند.

هلو - خوردن یک هلو متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین

می‌کند و دریافت آن بهبود دهنده بیوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند. هلو کم خونی، خستگی بر نامه غذایی روزانه را هم چنین کنترل‌ور بالا را کاهش می‌دهد. این میوه از منابع محسوب می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌شود افراد را بر طرف حساب بدانند با خوردن یک هلو متوسط ۳۳ میلی‌گرم از نیاز روزانه به این ویتامین

بهداشت و سلامت

از خواص میوه‌های تابستانی نگذریم!

■ سیستم ایمنی بدن انسان در فصل گرما و دمای بالای ۴۰ درجه سانتیگراد ضعیفتر عمل کرده و از این نقطه به بعد کارایی سیستم اعصاب به سرعت کاهش می‌یابد. خدایوند با قدرت تمام میوه‌های مناسب هر فصل را مطابق با نیاز بدن آفریده است، بنابراین میوه و سبزی‌های موجود در فصل گرما، مناسب‌ترین منابع غذایی برای حفظ سلامت بدن هستند.

تأمین می‌شود. **انفیه** - خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌تواند ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تأمین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونی‌ها توصیه می‌شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و از بروز کم خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کند. بررسی‌ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کربوتینز، ریسک ابتلا به سرطان ریه را کم می‌آورد. **انجیر** - انجیر از میوه‌های کلسمید دار است. به طوری که با خوردن ۳۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی

فصل تابستان، فصل گرم‌ماست، بنابراین به دلیل تعریق بیشتر، نیاز بدن به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود و میوه‌ها از بهترین منابع تأمین کننده این مواد مغذی هستند زیرا علاوه بر تأمین نیازهای بدن موجب شادابی و طراوت پوست و پیشگیری از بیماری‌ها می‌شوند.

خوردن چای پررنگ چه مشکلاتی برای بدن ایجاد می‌کند؟

فرد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا صرفاً آن را محدود کنند.

گرید. وی با اشاره به این که کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد، گفت: شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد، ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب - سبب منجر به بی‌خوابی می‌شود و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد.

وی تأکید کرد: افراد دارای سایه مشکلات قلبی، خنک‌های باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و

تغذیه با بیان این که کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، اظهار کرد: چای مصرفی هر چه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود.

وی در ادامه توصیه کرد: افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن ماکول کنند.

گفته ریبعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آن‌ها نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز؛ بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار

بهر است بیشتر آل بخورند.

این استادیار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن، گفت: کافئین، مدریادراور است؛ بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل بیوست مواجه می‌کند.

وی کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون برشمرد و خطر نشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود.

این دکتری تخصصی علوم

تأمین می‌شود. **انجیر** - انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از یوست رنج می‌برند، بهتر است آن را در برنامه غذاییشان بگنجانند. **آناناس** - آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می‌رسد از این رو، انجیر گزینه‌ای مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و است و دارای ویتامین‌های A و B بوده و دارای کلسیم، پتاسیم، فسفر و ضد سرطان و ضد انعقاد خون و سکنه است.

این میوه در درمان سسل، سوختگی‌های روی پوست، عکس، کم‌خونی، بی‌اشتهایی، کم‌کردن سینه، تقرس، سنگ کلیه، کمبود شیر مادران، خشکی پوست، نفخ و غیره مفید است. همچنین خربزه چون دارای قند است اثر مفیدی در اشنخاصی که مبتلا به سل ریوی و یا کم خونی‌های مختلف هستند بر جای می‌گذارد. ویتامین A موجود در آن سلول‌های بدن را ترمیم کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی می‌شود. خربزه و طالبی سرشار از آب بوده و برای رفع عطش و تقویت اشتها مفید و مؤثر هستند.

از میوه‌های محبوب تابستانی است که در بسیاری از ویژگی‌ها مشابه با خواص هلو و خواص آلو بوده، اگر چه ممکن است هندوانه بعضی مناطق به آن هلو بدون کرک نیز گفته می‌شود. از نظر میزان مواد و عناصر مغذی نیز بسیار به هلو مشابهت

۵ گیاه آپارتمانی خطرناک برای کودکان

گیاه پوتوس: تمام قسمت‌های گیاه پوتوس حاوی کریستال‌های سوزنی‌مانند اگزالات کلسیم است که در صورت جویدن یا خوردن، می‌تواند باعث درد فوری یا سوزش و تورم لب‌ها، دهان، زبان و گلو شود. شیوه آن نیز می‌تواند باعث درمانیت تماسی و همچنین سوزش چشم شود.

گیاه زاموفیلیا با نئکین زنگبار: تمام قسمت‌های گیاه زاموفیلیا با نئکین زنگبار سمی است و والدین باید این گیاه را دور از دسترس بچه‌های خود نگاه دارند. یاد در صورت جویدن یا بلعیدن می‌تواند باعث درد فوری یا احساس سوزش و تورم لب‌ها، دهان، زبان و گلو شود. انگشتان حساس نیز ممکن است در اثر لمس این گیاه دچار درمانیت تماسی شوند.

گیاه سنسنیو بار شسته مر واید: گیاه سنسنیو بار شسته مر واید شبیه رشته‌های از مر واید میوه‌های سبز است که گلدان آویزان شده‌اند و همسین موضوع آن را برای کودکان جذاب می‌کند. خوردن این گیاه ممکن است باعث بیماری‌های جزئی مانند استفراغ یا اسهال شود. تماس با شیوه گیاه می‌تواند باعث تحریک یا بروز بثورات پوستی شود.

دکه مطبوعات

اقدام کور تروبیست‌ها
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

خیز ایران و الجزایر برای توسعه میلانات تجاری
وزیر امور خارجه گفت: در جریان دیدار خود در الجزایر، با مقامات این کشور گفت‌وگو‌های مفیدی داشتیم و توافق‌هایی در زمینه‌های اقتصادی و تجاری شد.

بگوبخند ایران
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

دکه مطبوعات

اقدام کور تروبیست‌ها
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

خیز ایران و الجزایر برای توسعه میلانات تجاری
وزیر امور خارجه گفت: در جریان دیدار خود در الجزایر، با مقامات این کشور گفت‌وگو‌های مفیدی داشتیم و توافق‌هایی در زمینه‌های اقتصادی و تجاری شد.

بگوبخند ایران
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

دور زدن ایران
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

بگوبخند ایران
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

دور زدن ایران
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

بگوبخند ایران
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

دور زدن ایران
وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر ۱۰۰۰۰ نفر در تهران و در سایر شهرهای کشور از کوید-۱۹ آلوده شده‌اند و این افراد در بیمارستان‌ها بستری شده‌اند و پزشکان در حال درمان آنها هستند.

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

بهداشت و سلامت

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا