

است به لاغر شدن و کاهش وزن نیز کمک کند. **کمبود سد** ممکن است این عنصر را از جدول تناوبی در کلاس شیمی خود به یاد بیاورید یا نام مایع آن را شنیده باشید که به عنوان ضد عفونی کننده استفاده می شود. به نظر می رسد بدن مس نیز به پد نیاز دارد تا غده تیروئید هورمون های T₃ و T₄ را تولید کند. هر دو این هورمون ها نقش کلیدی در تعیین میزان کارآمدی بدن ما برای سوزاندن کالری دارند. سطح پایین ید می تواند باعث عملکرد کند تیروئید شود، زیرا این غده قادر به تولید کافی هورمون های مذکور نخواهد بود. به گفته انجمن تیروئید آمریکا، بدن انسان نمی تواند به تنهایی ید مورد نیاز خود را تولید کند، به این معنی که باید به عنوان پزشک می تواند کمبود ید را با بررسی نمونه ادرار مشخص کند. از جمله دیگر عوامل تاثیر گذار بر چاقی که کمبود آنها در بدن منجر به ایجاد مشکل خواهد شد، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کم کاری تیروئید
- کاهش هورمون های جنسی مانند استروژن و تستوسترون
- کمبود سروتونین در بدن
- کیفیت خواب نامناسب و کمبود خواب

اگر اضافه وزن دارید حتما باید دلیل آن را از مسیر پزشکی متخصص بررسی و دنبال کنید. استفاده از ویتامین ها و سایر انواع مکمل بدون مشورت و نظر پزشک قطع سلامتی شما را تهدید خواهد کرد و مشکلات سلامتی را افزایش می دهد.

کمتری داشتند، شیوع بالاتری دارد. هرچند چنین چیزی لزوما به این معنی نیست که منیزیم پایین دلیل مستقیم افزایش وزن است، اما ارتباط قوی میان افزایش سطح منیزیم و کاهش وزن مشاهده شده است. سایر علائم کمبود منیزیم عبارت اند از: انقباضات عضلانی، خستگی، اسهال، فشار خون بالا و ضربان قلب نامنظم.

کمبود روی از جمله عناصر معدنی مهم که کمبود آن می تواند منجر به افزایش وزن و خطر ابتلا به چاقی شود، روی نام دارد. روی در بسیاری از عملکردهای ضروری بدن نقش حیاتی دارد و به نظر می رسد که در فرآیند متابولیسم نیز بی تاثیر نیست. این عنصر در بسیاری از مواد غذایی مانند محصولات پروتئینی وجود دارد اما امکان مصرف آن به صورت مکمل های دارویی هم وجود دارد. به گفته محققان کمبود روی با اثر بر جوانه های چشایی می تواند منجر به مصرف بیشتر مواد قندی و نمکی شود.

از این رو می توان گفت که عنصر روی در بهبود حس چشایی و بویایی اثر دارد و از این جهت ممکن است در ایجاد تعادل در زمینه مصرف غذا موثر باشد. **کمبود امگا ۳** امگا ۳ نوعی اسید چرب و ترکیب مغذی است که توسط انواع ماهی و فرآورده های دریایی تامین می شود. مطالعات مختلفی در خصوص تاثیر امگا ۳ بر فرآیند چاقی صورت گرفته و نتایج آنها نشان داده است که کمبود این ترکیب منجر به افزایش اشتها شده و احتمال افزایش وزن را بالا می برد. امگا ۳ حتی ممکن

وقتی ویتامین نیست، چاق می شویم!

با وجود آن که چاقی معمولا نشان دهنده تغذیه بیش از حد از نظر کالری است، افراد چاق همچنان ممکن است در مورد ریز مغذی ها دچار سوء تغذیه باشند.

عصرت نیز در کودکان دارای اضافه وزن شایع تر است. این مطالعه همچنین نقش کمبود آهن در چاقی را مورد بررسی قرار داده و نویسندگان آن توضیح داده اند که کاهش جذب آهن ممکن است ناشی از التهاب مرتبط با چاقی در بدن باشد. در واقع احتمالا مشکل مقدار آهن مصرفی افراد چاق نیست، بلکه این اختلال بدین دلیل رخ می دهد که نیاز به آهن افزایش یافته و جذب متناسب وجود ندارد. البته گفتنی است که مکانیسم مستقیمی برای کمبود ویتامین ب و آهن و

در مورد آهن، مطالعه ای دیگر نشان داده که ۱۰ الی ۲۰ درصد از بیماران قبل از جراحی چاقی دچار کمبود آهن هستند و کمبود این عنصر نیز در کودکان دارای اضافه وزن شایع تر است.

ارتباط آنها با افزایش توده چربی نشان داده نشده است. اما آنها می توانند به طور غیرمستقیم با ایجاد کم خونی؛ مشکلی که در آن خون نمی تواند اکسیژن کافی را حمل کند، نقش خود را ایفا کنند. علائم آن عبارت اند از خستگی و ضعف جسمانی. این موضوع ممکن است کاهش وزن را سخت تر کند، چرا که فرد نمی تواند به راحتی از جای خود بلند شود و برای تناسب اندام کار خاصی انجام دهد. **کمبود منیزیم** در مطالعه ای که ۱۸۰۰۰ بزرگسال با وزن های مختلف را طی



معتبر، شیوع کمبود ویتامین دی در افراد چاق ۲۵ درصد بیشتر از افراد با وزن طبیعی است. این موضوع بسیار خطرناک است، زیرا کمبود ویتامین دی یک عامل خطر مهم برای بیماری های قلبی، تحلیل استخوانی، اختلال در متابولیسم گلوکز، سندرم متابولیک و دیابت و همچنین سایر مشکلات مزمن سلامتی مرتبط با چاقی است. علاوه بر این ممکن است کمبود ویتامین دی منجر به تجمع چربی در بدن شود و کمبود ویتامین-چاقی را تبدیل به یک چرخه معیوب کند. محققان دلایل مختلفی را برای کمبود ویتامین دی در افراد چاق را در نظر گرفته اند:

قران گیری کمتر در معرض آفتاب: اکثر مردم بیشتر ویتامین دی مورد نیاز خود را از نور خورشید دریافت می کنند. با این حال افرادی که از چاقی رنج می برند، به واسطه انتقادهای بسی رحمانه مردم بیش از دیگران سعی در مخفی ساختن اندام



عارضه را به حداقل برسانیم. این متخصص تغذیه با بیان اینکه قطره ویتامین A و D را در زمان ثابت صبح یا عصر با وعده غذایی مصرف کنید، اظهار کرد: برای تشخیص نیاز کودک به مکمل باید به منحنی رشد قدی، رشد وزن و منحنی دور سر توجه کنیم و اگر رشد فرزندانه طبق منحنی رشد و یا همان شیب پیش می رود، احتمال اینکه فرزند شما کمبود ویتامین داشته باشد، کم است.

کودک تا چه سنی باید شیر مادر بخورد؟

وی افزود: در کنار شیر مادر از روز سوم تا پنجم تولد، به صورت روزانه، مکمل ویتامین A و D و یس مولتی ویتامین ۲۰ تا ۲۵ قطره، به نوزاد داده می شود. این متخصص تغذیه ادامه داد: کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند و از ۶ ماهگی غذای کمکی را شروع می کنند، باید قطره آهن را دریافت کنند که مصرف مکمل، A و D و آهن تا ۲ سالگی ادامه می یابد. فارسانی با تاکیب در مصرف

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیز به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال	۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ 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.

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 .

خواص درمانی گیاه «شنبلله» از دیدگاه طب سنتی

فتق و در طب هندی در تسکین تب، استفراغ، بی‌اشتهایی عصبی، سرفه، برونشیت و التهاب کولون (روده بزرگ) به کار می رود.

در طب سنتی با نام حلبه شناخته می شود و طبیعت آن گرم و خشک است. ملین، رقیق کننده اسهال، روان کننده ادرار و خون قاعدگی و مقوی ریه است. مدفوع را خوشبو و ادرار و عرق را بدبو می کند. جوشانده آن با عمل منهل است. جهت بواسیر، درد کبد، زخم معده و روده و ضعف معده، لیبچه و اسهال مزمن مفید است.

جهت بهبود تنگی نفس، سرفه، درد مزمن قفسه سینه، التهاب و درد رحم نیز مفید است. موجب تسهیل زایمان و خارج شدن مژشبه و پاکسازی رحم می‌شود. همچنین ضمد آن برای ریزش مو، کچی ناخن، تقویت مو و سوختگی مفید است. جای زخم را از بین می برد و لعاب تخم آن با روغن گل، ترک‌های ناشی از سرما را برطرف می کند. شستن سر با آن برطرف کننده شوره سر و مخلوط روغنش با شمع برای سوختگی و ترک ناشی از سرما مفید است.

همچنین برای بوی بد دهان مفید است. البته توع آور و مضر برای بوضه‌ها است و مصلح آن سکنجبین و جانشین آن تخم کتان است. برای مصرف و تهیه آن باید حدود نیم گرم از دانه‌های خرد شده را برای سه ساعت در آب سرد بخیساند و پس از صاف کردن می توان آن را با عسل یا ترکیبات دیگر شیرین و مصرف کرد چون خود دانه‌ها به شدت تلخ هستند.

برای تهیه ضمد شنبلله نیز می توان ۵۰ گرم از دانه‌های پودر شده را به یک چهارم لیتر آب جوش اضافه کرد و پس از پنج دقیقه به صورت تخمیر تغلیظ کرد. مقدار مصرف خوراکی روزانه گیاه ۶ گرم است. چنانچه به صورت چای مصرف شود می توان چندین نوبت در روز از آن استفاده کرد.

فعالیت فیزیکی و رژیم سالم راه حل درمان کبد چرب

وی بیان کرد: اگر به کبد چرب رسیدگی نشود عملکرد کبد مختل می‌شود و این موضوع سبب نارسایی کبد و در طولانی مدت سبب بروز سرطان کبد در افراد خواهد شد. باقری اضافه کرد: اختلال کبد چرب بیشترین عامل برای پیوند کبد چرب خواهد شد. وی با اشاره به اینکه کاهش وزن و فعالیت‌های فیزیکی مناسب برای درمان کبد چرب مناسب است، تاکید کرد: رژیم سالم و تغذیه خوب برای درمان اختصاصی کبد چرب موثر است.

گروه بهداشت و سلامت- فوق تخصص گوارش و کبد با لاین لکرنی، فوق تخصص گوارش و کبد با لاین وزیر بهداشت اسبق در ارتباط زنده برنامه تلویزیونی با اشاره به مشکلات کبد چرب اظهار کرد: بیشتر کسانی که کبد چرب دارند دچار مشکلات بیماری های قلبی و عروقی خواهند شد.

گروه بهداشت و سلامت- فوق تخصص گوارش و کبد با لاین گفت: سرطان کبد، معده و روده بزرگ سهمی برای کبد بوده و سبب تخریب کبد خواهد شد.

کامران باقری لکرنی، فوق تخصص گوارش و کبد با لاین و وزیر بهداشت اسبق در ارتباط زنده برنامه تلویزیونی با اشاره به مشکلات کبد چرب اظهار کرد: بیشتر کسانی که کبد چرب دارند دچار مشکلات بیماری های قلبی و عروقی خواهند شد.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش روزنامه