

کمیود این ویتامین را دارند از این مسئله آگاه نیستند. افراد سنین بالاتر، کسانی که پوست تیره‌تری دارند، کسانی که مرتباً از ضد آفتاب استفاده می‌کنند و افراد چاق بیشتر احتمال دارد دچار کمیود ویتامین D باشند. چرا کمیود ویتامین D این قدر مهم است؟ چون استخوان‌های ما بدون ویتامین D کافی تدریجاً شکننده و ضعیف می‌شوند. تحقیقات نیز پائین بودن سطح ویتامین D را با سرطان، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های قلبی و عروقی، افسردگی و... مرتبط نشان داده است. چه می‌توانید بکنید؟ هر روز در میانه روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه و چند بار در هفته خود را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید. ماهی‌های چرب بخورید، لبنیات غنی شده با ویتامین D مصرف کنید و در صورت نیاز روزانه مکمل ویتامین D با دوز ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد مصرف نمایید. اگر فکر می‌کنید کمیود ویتامین D دارید از پزشکانتان بخواهید با آزمایش خون وضعیت بر بررسی کنند.

آهن
آهن ایسن امکان را به گلبول‌های قرمز خون می‌دهد تا اکسیژن را در سراسر بدن پخش کنند. کمیود آهن می‌تواند باعث آنمی، خستگی، ضعف، سردرد و تنگی نفس شود. گروه‌هایی که بیشتر مستعد کمیود آهن هستند شامل زنان در سنین قاعدگی، زنان باردار، گیاهخوارها و افرادی می‌شود که دچار عوارضی هستند که بر جذب آهن بدنشان اثر می‌گذارد. به‌مورد زمان، کمیود آهن عملکرد سیستم ایمنی را مختل می‌کند و ریسک عوارض حین

ویتامین D
ویتامین D که به نسام ویتامین خورشید معروف است، باعث افزایش جذب کلسیم و سلامت استخوان‌ها می‌شود. اما کمیود این ویتامین بسیار شایع می‌باشد و تخمین زده می‌شود ۴۱ درصد از افراد بزرگسال به میزان کافی ویتامین D ندارند. از آنجایی که ما به طور منظم سطح ویتامین D بدن خود را چک نمی‌کنیم، بیشتر کسانی که

گروه بهداشت و سلامت - در
کشورهای توسعه‌یافته مثل ایالات متحده، شاید این طور به نظر برسد که افراد معمولاً کمیود مواد مغذی ندارند؛ چون غذا و کالری زیادی می‌خورند؛ اما حتی با وجود دسترسی به انواع غذاها، باز هم رژیم‌های غذایی مدرن و امروزی اغلب از جهت ویتامین‌ها و املاح لازم برای سلامتی کمیودهایی دارند، چرا؟ تغییرات در کیفیت خاک و تکنیک‌های کشاورزی به‌مورد زمان باعث کاهش سطح مواد مغذی محصولات شده‌اند؛ بنابراین حتی اگر همان ماده غذایی همیشگی را از فروشگاه‌ها همیشه بخرید، ممکن است نسبت به دهه گذشته دارای مواد مغذی کمتری باشد. در عین حال مسئله غذاهای بسیار فراوری شده مطرح است. این غذاها ارزش غذایی کمتری دارند و فیبرشان نیز کم است. ضمناً بیشتر افراد غذاهای بسیار متنوع نمی‌خورند تا انواع مواد مغذی به بدنشان برسد. در این مطلب به این می‌پردازیم که در رژیم‌های غذایی امروزی و غربی چه کمیودهایی وجود دارد.

ویتامین D که به نسام ویتامین خورشید معروف است، باعث افزایش جذب کلسیم و سلامت استخوان‌ها می‌شود. اما کمیود این ویتامین بسیار شایع می‌باشد و تخمین زده می‌شود ۴۱ درصد از افراد بزرگسال به میزان کافی ویتامین D ندارند. از آنجایی که ما به طور منظم سطح ویتامین D بدن خود را چک نمی‌کنیم، بیشتر کسانی که

گروه بهداشت و سلامت -
قرن‌ها است که از آنتی‌بیوتیک‌های موجود در منابع طبیعی برای بهبود بیماری‌ها استفاده می‌شود. عسل خواص بسیاری دارد. عسل طبعی یا عسل دارویی یکی از انواع عسل است که در مبارزه با عفونت کار ساز است. این عسل به تشکیل سد محافظ کمک می‌کند و زخم‌ها را مرطوب نگه می‌دارد. از عسل می‌توان برای درمان مواردی مانند زخم‌های بعد از جراحی، بیماری‌های پوستی، زخم و سوختگی، بیماری‌های چشم‌همچنین مشکلات مربوط به غشای دهان استفاده کرد.

عسل بهترین رویه، مشورت با پزشک متخصص پیش از استفاده است.

سیر
مردم جهان طی قرن‌ها از سیر برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده کرده‌اند. بنابر یافته‌های پژوهشی، سیر و مشتقات آن در مقابله با برخی باکتری‌ها مانند سالمونلا و اشریشیاکلی (ای‌کی‌ئی) بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند.

البته در موارد مصرف دارویی عسل بهترین رویه، مشورت با پزشک متخصص پیش از استفاده است.

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

زایمان را بالا می‌برد. کاری که می‌توانید بکنید این است که مصرف گوشت قرمز کم‌چرب، غذاهای دریایی، مغزها و دانه‌ها، پنشن و حیوانات، غلات غنی شده با آهن و سبزی‌های برگ‌دار سبز را افزایش دهید. اما همه افراد به آهن بیشتر در رژیم غذایی خود نیاز ندارند. آهن خیلی زیاد هم می‌تواند مضر باشد و دوزهای بسیار بالای آن می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو در بدن بشود. از آنجایی که زنان در سنین پیش از یائسگی بیشتر در معرض کمیود آهن هستند، این افراد باید غذاهای آهن‌دار بیشتر بخورند.

ید
ید برای تولید هورمون تیروئید لازم است و از این طریق بر تنظیم متابولیسم، رشد و تکامل و... اثر می‌گذارد. حتی کمیود ید خفیف طی بارداری می‌تواند بر رشد مغز جنین اثر منفی بگذارد. امروزه تخمین زده می‌شود ۳۵ درصد از افراد در تمام دنیا به اندازه کافی ید نمی‌خورند.

مصرف غذاهای حاوی ید مثل ماهی، لبنیات، تخم‌مرغ و نمک یددار می‌تواند در پیشگیری از کمیود ید مفید باشد. استفاده از نمک یددار در رژیم غذایی در دریافت ید لازم بسیار مهم است. نمک‌های مثل نمک دریا و یا نمک صورتی همیالما ممکن است سالم به نظر برسند؛ اما ید ندارند. از مصرف مکمل ید خودداری کنید، مگر اینکه تحت نظر پزشک باشید. استفاده طولانی مدت از مکمل ید با دوز بالا می‌تواند مشکلات تیروئید را در برخی از افراد بدتر کند.

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند؛ زیرا چند ماده موجود در سیر از جمله آلینین و آجونی، خواص ضدباکتریایی دارند. البته متخصصان در مورد دز

۵ کمیود تغذیه‌ای در رژیم‌های غذایی مدرن

یک رژیم غذایی ظاهرأ سالم را شروع می‌کنید و فکر می‌کنید اصولی پیش می‌روید. اما تغذیه بسیار پیچیده‌تر و مهم‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید.

غذاهای یددار را به طور منظم در رژیم غذایی خود وارد کنید و با نمک یددار آشنایی کنید؛ چون سالم‌ترین منابع حیوانی در رژیم غذایی‌تان جای می‌توانند نیاز بدنتان به ید را از طریق تغذیه به‌خوبی تأمین کنید. مصرف مکمل ید واقعاً ضرورتی ندارد و حتی ممکن است خطرانی هم برای سلامتی داشته باشد. به همین دلیل، تغییراتی در عادات غذایی، روشی بهتر و بی‌ضرتر برای پیشگیری از کمیود ید می‌باشد.

ویتامین B۱۲
در بیشتر رژیم‌های غذایی، فقط منابع حیوانی منبع قابل توجه ویتامین

ار تباط بین مکمل‌های کلسیم و سلامت قلب در سال‌های اخیر زیاد مورد بحث بوده است. مطالعات متعددی نشان داده‌اند افرادی که عادت دارند نذبه‌طور مرتب از مکمل‌های کلسیم با دوزهای بالا استفاده کنند، بیشتر در معرض حمله قلبی و بیماری‌های قلبی و عروقی اند.

کلسیم از سبزیجات هم خوب است اما شاید کافی نباشد. کمیود کلسیم به‌مورد زمان می‌تواند فایده بیافریند؛ ترد و ضعیف‌شدن را در نهایت شکستگی‌های استخوان! بعد از ۵۰ سالگی بدن شما تا

کلسیم از سبزیجات هم خوب است اما شاید کافی نباشد. کمیود کلسیم به‌مورد زمان می‌تواند فایده بیافریند؛ ترد و ضعیف‌شدن را در نهایت شکستگی‌های استخوان! بعد از ۵۰ سالگی بدن شما تا

کلسیم از سبزیجات هم خوب است اما شاید کافی نباشد. کمیود کلسیم به‌مورد زمان می‌تواند فایده بیافریند؛ ترد و ضعیف‌شدن را در نهایت شکستگی‌های استخوان! بعد از ۵۰ سالگی بدن شما تا

کلسیم از سبزیجات هم خوب است اما شاید کافی نباشد. کمیود کلسیم به‌مورد زمان می‌تواند فایده بیافریند؛ ترد و ضعیف‌شدن را در نهایت شکستگی‌های استخوان! بعد از ۵۰ سالگی بدن شما تا

کلسیم از سبزیجات هم خوب است اما شاید کافی نباشد. کمیود کلسیم به‌مورد زمان می‌تواند فایده بیافریند؛ ترد و ضعیف‌شدن را در نهایت شکستگی‌های استخوان! بعد از ۵۰ سالگی بدن شما تا

چند آنتی‌بیوتیک طبیعی ...

زنجبیل را می‌توان به‌صورت دمنوش یا مخلوط با آب‌میوه‌ها یا در غذاها و آب‌نبات‌ها مصرف کرد. به کودکان زیر دو سال نباید زنجبیل داد. بزرگسالان هم می‌توانند چهار گرم زنجبیل در روز و زنان در صورت بارداری یک گرم در روز، مصرف کنند.

سرخراگل
سرخراگل یا اکنیناسه گیاهی گل دار است. عصاره این گیاه خواص ضد باکتریایی دارد و از دیرباز برای درمان زخم‌ها و عفونت‌ها استفاده می‌شده است. سرخراگل را می‌توان به شکل های گوناگون مانند پماد، تهیه کرد. به صورت قرص و کپسول نیز



می‌شود تا کلسیم گرفته‌شده از مکمل‌ها.

اهمیت تغذیه را دست‌کم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم

مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمناً در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مورد زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی و عروقی شود، مثل حمله قلبی و سکته مغزی. اما خیرها در مورد کلسیم همگی بد نیستند. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهراً چنین ریسکی ندارد. کلسیم گرفته‌شده از غذا توسط بدن مؤثرتر جذب و تنظیم