



تأثیر سبک زندگی بر ایجاد کبد چرب

یک متخصص داخلی و غدد گفت: کبد چرب علل مختلفی دارد، اما مهم‌ترین و شایع‌ترین آن‌ها تغذیه نامناسب، عدم تحرک و چاقی شکمی یا اصطلاحاً چاقی سببی شکل است.

می‌داند که البته باور درستی نیست. افراد لاغر هم دچار کبد چرب می‌شوند؟

بله در افراد لاغر هم ممکن است اتفاق بیفتد. مخصوصاً آن‌هایی که از نظر ژنتیکی مستعد هستند، سبک زندگی نامناسبی دارند. بیمار شاید در طول روز غذا کم بخورد، اما همان غذایی که می‌خورد غذایی بی کیفیت است، شاید این فرد خیلی چاق نباشد اما به خاطر غذاهای نامناسبی که می‌خورد مبتلا به کبد چرب است. نکته مهم‌تر این است که این‌ها افرادی هستند که ورزش نمی‌کنند و حجم عضلانی کمی دارند. هر چه قدر حجم عضلانی بدن کمتر باشد، فرد بیشتر مستعد مبتلا به کبد چرب می‌شود.

آیا لازم است که ما بیماری کبد چرب را در همه افراد چک کنیم؟

به صورت معمول لازم نیست در همه افراد جامعه غربالگری کبد

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی میزان این قندها از حد نیاز بدن خیلی بیشتر شود، به سرعت تبدیل به بافت چربی در کبد می‌شوند.

کبد چرب چه علائمی دارد؟

شایع‌ترین علامت کبد چرب، بی‌علامتی آن است. ممکن است در تعداد معدودی از افراد علامتی چون احساس خستگی مزمن، احساس درد مبهم و مختصر در قسمت سمت راست و بالای شکم هم دیده شود، اما در عمده افراد بی‌علامت است.

گاهی بیماران به ما مراجعه می‌کنند و می‌گویند که ما جوش صورت یا فالان علامت پوستی را داریم و این مساله را نشانه کبد چرب

افراد نرمال جامعه است. چه عواملی باعث کبد چرب می‌شوند؟

کبد چرب علل مختلفی دارد، اما مهم‌ترین و شایع‌ترین آن‌ها تغذیه نامناسب، عدم تحرک و چاقی شکمی یا اصطلاحاً چاقی سببی شکل است. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به صورت معمول لازم نیست در همه افراد جامعه غربالگری کبد چرب انجام شود. مگر افرادی که مبتلا

قرمز و ماهی‌ها پر کرد. این دکتری تخصصی تغذیه در خصوص مصرف مایعات در بشقاب غذای سالم بیان کرد: در رژیم، مصرف آب، چای کم‌رنگ و قهوه البته به شرطی که فرد مشکل گوارشی و رفلاکس معده نداشته باشد، توصیه می‌شود و دو واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر و یک لیوان ماست هم باید استفاده شود.

او با بیان این که در رژیم غذایی «بشقاب غذای سالم» نوع کربوهیدرات از مقدار آن مهم‌تر است، افزود: در این رژیم غذایی از کربوهیدرات‌های مفید از قبیل غلات کامل استفاده می‌شود. از این رو مصرف قند و شکر، شیرینی‌ها، افزودنی‌ها و نوشابه در رژیم بشقاب غذای سالم توصیه نمی‌شود.

جزایری درباره بشقاب غذای

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت -

امروزه شاهد شیوع روزافزون انواع بیماری‌های روحی و جسمی در بین اقشار مختلف جامعه نه تنها در کشور خودمان بلکه در سراسر دنیا هستیم، هر چند ممکن است زمینه‌های ژنتیکی و وراثت در ایجاد برخی از آن‌ها نقش داشته باشند، اما به نظر می‌رسد سبک

زندگی افراد نیز نقش بسزایی در این زمینه دارد، چرا که زندگی ماشینی، عدم تحرک و استفاده از غذاهای آماده و مواردی از این قبیل، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی افراد در تمام دنیا شده است. در این خصوص با دکتر نسرین بابا زاده متخصص داخلی و غدد که در ادامه قسمت اول آن را می‌خوانید:

کبد چرب چیست؟

کبد چرب وضعیتی است که در آن شاهد تجمع چربی در سلول‌های کبدی هستیم. اهمیت این قضیه بدین جهت است که اگر این روند ادامه پیدا کند و درمان نشود و تجمع چربی‌ها از حد خاصی بیشتر شود، باعث التهاب مزمن در کبد می‌شود، این التهاب کم‌کم به بافت کبد آسیب می‌رساند و باعث می‌شود که سایز کبد کوچک‌تر و سفت‌تر یا اصطلاحاً فیبروتیک شود.

در نهایت، در صورت عدم درمان، با گسترش فیروز، سلول‌های کبدی دچار نارسایی در عملکرد یا سیروز

دکتری تخصصی تغذیه گفت: که، روغن حیوانی و خامه به دلیل این که، حاوی چربی اشباع و ترانس هستند، فقط یک بار در هفته مصرف شود. شیمیاچراپری دکتری تخصصی تغذیه بیان کرد: بشقاب غذای یکی از راهنامه‌های تغذیه سالم است. در این رژیم غذایی افراد بشقاب غذا را به دو بخش تقسیم می‌کنند. یک قسمت (یک نیمه) را سبزی و میوه همچون کاهو، قارچ، کلم، گوجه فرنگی، سبزی خوردن، هویج و ... می‌ریزند که البته باید مقدار سبزی از میوه بیشتر باشد.

او ادامه داد: غلات کامل شامل نان کامل، نان جو و برنج قهوه‌ای باید یک چهارم از بشقاب را پر کنند و یک چهارم بعدی را نیز باید از پروتئین‌ها از قبیل گوشت سفید،

کرمز و ماهی‌ها پر کرد. این دکتری تخصصی تغذیه در خصوص مصرف مایعات در بشقاب غذای سالم بیان کرد: در رژیم، مصرف آب، چای کم‌رنگ و قهوه البته به شرطی که فرد مشکل گوارشی و رفلاکس معده نداشته باشد، توصیه می‌شود و دو واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر و یک لیوان ماست هم باید استفاده شود.

او با بیان این که در رژیم غذایی «بشقاب غذای سالم» نوع کربوهیدرات از مقدار آن مهم‌تر است، افزود: در این رژیم غذایی از کربوهیدرات‌های مفید از قبیل غلات کامل استفاده می‌شود. از این رو مصرف قند و شکر، شیرینی‌ها، افزودنی‌ها و نوشابه در رژیم بشقاب غذای سالم توصیه نمی‌شود.

جزایری درباره بشقاب غذای

قرمز و ماهی‌ها پر کرد. این دکتری تخصصی تغذیه در خصوص مصرف مایعات در بشقاب غذای سالم بیان کرد: در رژیم، مصرف آب، چای کم‌رنگ و قهوه البته به شرطی که فرد مشکل گوارشی و رفلاکس معده نداشته باشد، توصیه می‌شود و دو واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر و یک لیوان ماست هم باید استفاده شود.

او با بیان این که در رژیم غذایی «بشقاب غذای سالم» نوع کربوهیدرات از مقدار آن مهم‌تر است، افزود: در این رژیم غذایی از کربوهیدرات‌های مفید از قبیل غلات کامل استفاده می‌شود. از این رو مصرف قند و شکر، شیرینی‌ها، افزودنی‌ها و نوشابه در رژیم بشقاب غذای سالم توصیه نمی‌شود.

جزایری درباره بشقاب غذای

قرمز و ماهی‌ها پر کرد. این دکتری تخصصی تغذیه در خصوص مصرف مایعات در بشقاب غذای سالم بیان کرد: در رژیم، مصرف آب، چای کم‌رنگ و قهوه البته به شرطی که فرد مشکل گوارشی و رفلاکس معده نداشته باشد، توصیه می‌شود و دو واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر و یک لیوان ماست هم باید استفاده شود.

او با بیان این که در رژیم غذایی «بشقاب غذای سالم» نوع کربوهیدرات از مقدار آن مهم‌تر است، افزود: در این رژیم غذایی از کربوهیدرات‌های مفید از قبیل غلات کامل استفاده می‌شود. از این رو مصرف قند و شکر، شیرینی‌ها، افزودنی‌ها و نوشابه در رژیم بشقاب غذای سالم توصیه نمی‌شود.

جزایری درباره بشقاب غذای

راهکار «بشقاب غذای سالم» راهی برای رسیدن به وزن ایده‌آل

مشلا پنیبر برای افراد عادی در گروه لبنیات قرار دارد.

وی در ادامه بیان کرد: رژیم افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، شبیه عموم مردم است. منتهی مصرف قند و شکر بسیار کم‌تر خواهد بود.

این دکتری تخصصی تغذیه در پاسخ به این پرسش که در رژیم غذایی نوجوانان مصرف لبنیات چه تفاوتی با بزرگسالان دارد، گفت:

بزرگسالان باید روزانه دو واحد و نوجوانان سه واحد لبنیات در روز مصرف کنند.

وی در پایان اظهار کرد: در کنار بشقاب غذای، ظرف روغن سالم به میزان متعادل وجود دارد. این روغن شامل روغن زیتون، کلزا (کانولا)، کنجد و گاهی روغن آفتابگردان و سویا است.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم، سبب زمینی، کدو حلوا، ذرت و باقالا سبز برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند.

کبد چرب علل مختلفی دارد، اما مهم‌ترین و شایع‌ترین آن‌ها تغذیه نامناسب، عدم تحرک و چاقی شکمی یا اصطلاحاً چاقی سببی شکل است. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد. در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

همچنین مصرف بی‌رویه قندهای ساده مانند آب میوه‌های طبیعی، صنعتی و مصرف بیش از حد مواد نشاسته‌ای نیز باعث کبد چرب می‌شوند. وقتی تجمع بافت چربی اطراف شکم باشد، نشان‌دهنده این است که این فرد چربی احشایی بالایی دارد، در واقع چربی‌های احشایی هستند که فعالیت متابولیک و فعالیت التهابی دارند. نسه چربی‌های زیر پوستی! در این رابطه لازم است به این نکته اشاره شود که در جراحی‌های لاغری زیبایی مثل لیپوساکشن یا پینکر تراشی که چربی‌های زیر پوستی خارج می‌شوند، اساساً تأثیری روی سلامت فرد ندارد.

به دیابت هستند، چاقی شکمی دارند و افرادی که در خانواده آن‌ها سیروز ناشی از کبد چرب وجود دارد. نکته قابل ذکر این است که

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پایتذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- 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 ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

مصرف کافئین چگونه بر چرخه خواب افراد تأثیر گذار است؟

همچنین دریافتند که جریان خون مغز موش‌ها در هنگام بیدار شدن بیشتر و در هنگام خواب کمتر است. با این حال، در طول دوره‌های خواب REM که افزایش زیادی در جریان خون مغز وجود داشت، یک استثنا وجود داشت. دکتر چارلز، سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «ما دریافتیم که تحت شرایط کنترل شده (یعنی بدون کافئین) خواب REM با افزایش زیادی در جریان خون مغز همراه است، که فکر می‌کنیم ممکن است در عملکرد خواب REM نقش داشته باشد.»

وی ادامه داد: «مصرف کافئین در حالت بیداری در موش باعث افزایش قابل توجه جریان خون مغز در طول خواب غیر REM و افزایش جریان خون در خواب REM شد. ما حدس می‌زنیم که این افزایش جریان خون مغز می‌تواند در اثرات محافظت کننده عصبی کافئین با افزایش پاکسازی ضایعات مغزی در طول خواب نقش داشته باشد.»



مرتبط دانسته است. وقتی افراد در طول روز از کمبود خواب خسته می‌شوند، به دنبال چیزی می‌روند تا به آن‌ها انرژی بدهد. اغلب اوقات این نوشیدنی حاوی کافئین است، مانند قهوه، چای یا یک نوشیدنی انرژیزا.

با این حال، اثرات محرک کافئین دائمی نیست و تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که مصرف کافئین می‌تواند منجر به مشکلات بیشتر خواب شود.

زردچوبه در درمان سوءهاضمه موثر است

که کورکومین ممکن است به اندازه امپرازول - دارویی که برای مهار اسید معده اضافی استفاده می‌شود - در تسکین سوءهاضمه در افرادی که مبتلا به سوءهاضمه هستند مؤثر باشد.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه چولالانگ کورن در بانکو تایلند، به طور تصادفی ۱۵۱ بیمار ۱۸-۷۰ ساله را به مدت ۲۸ روز به یکی از سه گروه درمانی تقسیم کردند.

میلی گرم کورکومین چهار بار در روز و یک کیسول دارونما کوچک دریافت کردند. گروه دوم روزانه یک کیسول ۲۰ میلی گرم امپرازول