

۶ مکمل ویتامین برای کنترل کبد چرب را بشناسید

در صورت عدم کنترل کبد چسرب، این بیماری می تواند منجر به عوارض جدی تری شود. برخی مکمل هااز جمله خار مریم، ویتامین E و... هستند که ممکن است به بهبود و کنترل این بیماری کمک کنند.

به گفته یک متخصص تغذیه، مکمل هایی هستند که ممکن است به بهبود و کنترل بیماری کبد چرب کمک کنند. البته مبتلایان باید پیش از شروع مصرف هر نوع مکملی با پزشک مشورت کنند تا نوع و دوز مناسب باشد بیماری شان انتخاب شود.

دکتر فرادروشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می گوید: در صورت عدم کنترل کبد چسرب، این بیماری می تواند منجر به عوارض جدی تری شود. برخی مکمل هااز جمله خار مریم، ویتامین E و... هستند که ممکن است به بهبود و کنترل این بیماری کمک کنند.

خار مریم(سیلیمارین)

ترکیب اصلی گیاه خار مریم، سیلیمارین است که یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شودو از سلول های کبدی در برابر آسیب محافظت می کند. سیلیمارین با کاهش التهاب و دفع سموم، عملکرد طبیعی کبد را بهبود می دهد. پژوهش ها نشان داده اند که این ماده



با مصرف این خوراکی ها، عمرتان را طولانی کنید!

و سایر منابع بتاسیم می تواند ریسک ابتلا به بیماری های قلبی، آرتمی و مرگ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.

غذاهای غنی از بتاسیم، از جمله ماهی سالمون، پرکلی و اسفناج، به بدن کمک می کنند تا سدیم اضافی را از سیستم خود

مصرف بالاتر بتاسیم در رژیم غذایی می تواند نه تنها برای بیماران قلبی مفید باشد، بلکه

مطالعاتی جدید حاکی است که مصرف سبزیجات برگ دار



است و همکارانم پس از حضور مالباخته در پلیس فتا و تشکیل پرونده با بررسی های فنی توانستند فرد کلاهبردار را که به روش اسکیمری کارت بانکی را کپی و از حساب شخص تعدادی سکه طلا خریداری کرده بود شناسایی و دستگیر کنند و در حال حاضر هم پرونده در دستگاه قضایی در حال رسیدگی است.

وی در ادامه تصریح کرد: ما بارها به شهروندان درباره افشای اطلاعات بانکی و با پیگیری های پلیسی مشخص شده وی دستغرو های سیار که جای ثابتی ندارند، هشدار داده ایم. حتی تأکید کرد ایم که اگر مجبور شدید از جایی خرید کنید که نمی توانید خودتان از دستگاه عابر بانک استفاده کنید و باید رمز را به فروشنده بگویید، از کارتی که مبلغ زیادی در آن نیست استفاده کنید تا هدف سوء استفاده کلاهبرداران قرار نگیرید.

نوجوان ۱۴ ساله؛ قربانی جنایت هالیوودی



با انتقال مجروحان به مرکز درمانی، «میکائیل س» (نوجوان ۴ ساله) جان خود را از دست داد و پدربزرگ ۶۵ ساله وی نیز تحت درمان قرار گرفت.

این مرد مجروح به قاضی ویژه پرونده های جنایی گفت: شلیک هااز درون دو خودروی سیاه رنگ بود که من و نوام را هدف گرفته بودند. ردزی های اطلاعاتی در حالی با نظارت و هدایت مستقیم سرهنگ «جوادیگی» (رئیس پلیس آگاهی مشهد) برای شناسایی عاملان این جنایت هالیوودی آغاز شد که سر نخ های مهمی در این باره به دست آمده است.

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت - در

صورت عدم کنترل کبد چرب، این بیماری می تواند منجر به عوارض جدی تری شود.

برخی مکمل ها از جمله خار مریم، ویتامین E

و... هستند که ممکن است به بهبود و کنترل

این بیماری کمک کنند..

چربی کبد را بهبود دهد. دوز های مورد استفاده در مطالعات، بین ۴۰۰ واحد تا ۸۰۰ واحد در روز است که بسیار بیشتر از مقدار توصیه شده برای بزرگسالان سالم است.

حد بالای قابل تحمل برای مصرف روزانه ویتامین E در بزرگسالان ۱۰۰۰ میلی گرم است. مصرف بیش از ۴۰۰ واحد ممکن است خطر خونریزی یا سکنه را افزایش دهد. قبل از شروع مصرف مکمل ویتامین E، مشورت با پزشک ضروری است.

زردچوبه(کورکومین)

زردچوبه گیاهی هندی با ماده فعال کورکومین است که خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهاب دارد. این مکمل می تواند سطح آنزیم های کبدی را کاهش دهد و سطح کلسترول را نیز بهبود بخشد.

اگر چه برخی مطالعات اثر بخشی آن را تایید کرده اند، اما نتایج، متناقض است و تحقیقات بیشتری نیاز است. در بسیاری از مطالعات دوز مصرفی بیش از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز بوده است. عوارض احتمالی شامل مشکلات گوارشی، سردرد و یبورات پوستی است.

ویتامین D

ویتامین D ممکن است بر عملکرد انسولین، التهاب و واکنش های ایمنی مؤثر بر سلول های کبدی تأثیر گذار باشد. تحقیقات نشان

گروه بهداشت و سلامت - نحوه و زمان غذا خوردن ما با افزایش سن

تغییر می کند، اما اینکه این موضوع چه تأثیری بر سلامت ما دارد، به خوبی درک نشده است. با این حال، تحقیقات جدید نشان داده است که در میانسالی و پس از آن، خوردن یک وعده غذایی خاص در اواخر روز با خطر بالاتر مرگ زودرس مرتبط است.

به لطف یکی از موفق ترین کمپین های بازاریابی قرن بیست و یکم و همچنین تغییر نیروی کار پس از جنگ، نسل ها با شنیدن این جمله بزرگ شده اند که «صبحانه مهم ترین وعده غذایی روز است» و در حالی که داده های مربوط به این موضوع هنوز قطعی نیست، بسیاری از تحقیقات تاکنون بر روی کودکان یا بزرگسالان جوان تر متمرکز بوده اند.

در یک مطالعه جدید، محققان دانشگاه ماساچوست جنرال بر یکام توجه خود را به بزرگسالان مسن در ستین میانسالی و پس از آن معطوف کردند تا بهتر درک کنند که آیا برنامه های غذایی با مشکلات سلامتی مرتبط با سن مرتبط هستند یا خیر. این گروه جمعیتی تاحد زیادی در بررسی های مربوط به علم تغذیه نادیده گرفته شده اند.

دکتر حسن دشتی، نویسنده اصلی این مقاله و متخصص تغذیه و زیست شناس در بیمارستان عمومی ماساچوست، می گوید: تاکنون، ما درک محدودی در مورد چگونگی تغییر زمان بندی وعده های غذایی در ستین بالاتر و ارتباط این تغییر با سلامت کلی و طول عمر داشتیم.

آنچه آنها دریافتند این بود که به دلایل زیادی از توانایی جسمی گرفته تا بهداشت دهان و دندان، بزرگسالان مسن تر عموماً دیر تر صبحانه می خوردند، در طول روز دیر تر غذا می خوردند و در کل، زمان کمتری برای غذا خوردن صرف می کنند.

محققان خاطر نشان کردند: دیر صبحانه خوردن با بیماری های جسمی و روانی بیشتر بیماری های چندگانه و افزایش خطر مرگ و میر مرتبط است. این یافته ها نشان می دهد که تغییر در زمان وعده های غذایی ممکن است منعکس کننده

هدفم فقط سرقت بود، قصد قتل نداشتم

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

مردی که در زندان به سرقت متهم شده است، می گوید: «هدف من سرقت بود، نه قتل. من می خواستم فقط یک چیز را سرقت کنم، اما بعد از آن متوجه شدم که اشتباه کرده ام و قصد قتل داشتم».

دوشنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۴ ۲۷ ربیع الثانی ۱۴۴۷ ۲۰ اکتبر ۲۰۲۵ شماره ۴۸۱۱ صفحه ۹



نشان داده اند که امگا-۳ آنزیم های کبدی و میزان چربی کبد را بهبود می بخشد، اما داده ها در مورد اثر بخشی کلی آن متناقض هستند و نیاز به تحقیقات بیشتر وجود دارد. می توان امگا-۳ را از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها دریافت کرد. مقدار توصیه شده روزانه برای بزرگسالان متفاوت است. عوارض احتمالی شامل بوی بد دهان، سوزش معده، سردرد و بوی ماهی است.

برای بهبود کبد چرب، صرفاً به مصرف مکمل ها اکتفا نکنید و در کنار مکمل ها، ورزش منظم، اصلاح رژیم غذایی، کاهش وزن و محدودیت مصرف الکل باید رعایت شود.

زمان صبحانه خوردن بر طول عمر اثر می گذارد

فرآیندهای اساسی سلامت و پیری در افراد مسن تر باشد.

محققان از طریق مدل سازی پیچیده ای که در مقاله اخیر به تفصیل شرح داده شده است، دریافتند که دیر خوردن صبحانه با افزایش خطر مرگ در طول ارزیابی های مرتبط بوده است. افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد ویژگی های مرتبط با «شب بیداری» بودند، تمایل به خوردن وعده های غذایی در زمان های دیرتر نیز داشتند و از نظر آماری، هیچ مشکل سلامتی قابل توجهی با تغییرات در زمان صرف ناهار و شام مرتبط نبود.

افزود: همچنین، تشویق مسنلاندان به داشتن برنامه های غذایی منظم می تواند بخشی از استراتژی های گسترده تر برای ارتقای پیری سالم و طول عمر باشد. مانند هر مطالعه ای از این نوع، محدودیت های زیادی وجود دارد. محققان به تنوع روزانه، حذف وعده های غذایی یا میان وعده ها در طول روز نگاه نکردند و همچنین بر آنچه در طول صبحانه، ناهار و شام مصرف می شد، تمرکز نکردند. در حالی که مدل های این مطالعه چندین عامل مخدوش کننده به عنوان مثال سیگار کشیدن را در نظر گرفته بودند، نشانگرهای دیگری مانند فعالیت بدنی را در نظر نگرفتند و بسیاری از داده های مربوط به زمان صرف غذا به گزارش های شخصی متکی بودند که با عدم دقت های خاص خود همراه است.



را سرقت کند. در ادامه مصاحبه با متهم اصلی پرونده را بخوانید:

«با مقتول چطور آشنا شدی؟

از مدتی قبل به عنوان مشتری به صرافی او در سعادت آباد می رفتم. با مقتول آشنا شدم و چندین بار از او دلار و یورو خریدم.

«معنی قبل از آن او را نمی شناختی؟

نه، فقط به او معرفی شده بودم و بعد مشتری او شدم.

«انگیزه قتل چه بود؟

پیشنهاد سرقت از صراف که وضع مالی خوبی داشت از من بود، اما انگیزه قتل نداشتم، فقط می خواستم سرقت کنم.

«همدستت را از کجا می شناسی؟

او در کار زیر خاکی بود. بعد از مدتی که با او آشنا شدم پیشنهاد نقشه سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

سرقت ۶ میلیارد تومان ارز را دادم و او هم قبول کرد.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش