چه اقداماتی انجام دهیم تا در هواپیما بیمار نشویم؟

■ به دنبال شیوع ویروس کرونا در جهان رعایت برخی نکات بهداشتی هنگام سفر با هواپیما برای سلامتی افراد امری لازم و ضروری است.

گروه تغذیه و سلامت – همه می‌دانیم ویروس کرونا مدتی است که تمامی سطح کره زمین را فراگرفته و افراد زیادی از ترس ابتلا به این بیماری خانه نشین شده اند، اما برخی افراد با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برای انجام امور روزانه زندگی خود از خانه خارج می‌شوند.

سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند تا حد امکان در خانه بمانیم و فقط در موارد ضروری در خیابان‌ها تردد کنیم. اما با این حال برخی افراد مجبور به انجام مسافرت‌های ضروری با هواپیما می‌شوند که باید برای حفظ سلامت خود برخی نکات بهداشتی را رعایت کنند.

تماس با سطوح را کاهش دهید

هنگام سوار شدن به هواپیما حتما از ماسک و دستکش استفاده کنید تا به این صورت اگر ناقل بیماری بودید باعث انتشار آن نشوید و در صورتی که دیگران به ویروس مبتلا بودند سلامت شما در امان بماند. همچنین به هیچ عنوان سطوح هواپیما به خصوص صندلی و پنجره‌ها را لمس نکنید و اگر ناخودآگاه این اتفاق برایتان افتاد از محلول‌های ضدعفونی کننده استفاده کنید.

از منطق خود استفاده کنید

ممکن است برخی از مسافران هواپیما تاکنون مسائل مربوط به کرونا را جدی نگرفته باشند و شما را در حین رعایت اصول بهداشتی مسخره کنند، اما شما با عقل و منطق خود پیش بروید و با دیگران کاری نداشته باشید.

دست‌هایتان را زیاد بشویید

سازمان جهانی بهداشت طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد که مهم‌ترین عامل پیشگیری از ابتلا به کرونا شستشوی مداوم دست‌ها با آب و صابون یا مایع و پرهیز از روبوسی است. در صورتی که افراد هر یک ساعت دستان خود را با آب و صابون بشویند شانس ابتلا به ویروس کرونا به شدت کاهش می‌یابد.

پرهیز از لمس کردن صورت

همانطور که می‌دانیم ویروس کرونا از طریق تماس با اعضای صورت مانند چشم، گوش، بینی و دهان منتقل می‌شود؛ بنابراین باید از لمس کردن آن‌ها پرهیز کنیم. متخصصان عفونی استفاده از دستکش را تنها عاملی می‌دانند که باعث می‌شود یادمان باشد دستانمان را به صورت خود نزدیک نکنیم.

دستمال مرطوب ضدمیکروب با خود داشته باشید

تهیه دستمال مرطوب ضدمیکروب از داروخانه‌ها باعث می‌شود تا در مواقع ضروری و در صورت اتمام ژل‌های شستشو دهنده دست از این دستمال‌ها استفاده کنید و از خطر ابتلا به این ویروس کشنده درامان بمانید.

ژل ضدعفونی‌کننده دست به همراه داشته باشید

ژل‌های ضدعفونی کننده دست تنها در مواردی توصیه می‌شوند که دسترسی به آب و صابون وجود نداشته باشد، در سفرهای هوایی به دلیل محدودیت در امکان شستشوی مداوم دست‌ها می‌توان از ژل ضدعفونی کننده دست استفاده کرد.

بالش و پتوی خود را به همراه داشته باشید

در بحران کرونا که ویروس به راحتی و از هر طریقی منتقل می‌شود، بهترین گزینه برای رفتن به مسافرت به همراه داشتن پتو و بالش خود است تا درصد قابل توجهی از احتمال ابتلا به کرونا کاهش یابد.

در غیر این صورت معلوم نیست چه کسانی قبلا از پتو و بالش استفاده کرده اند و ممکن است هنگام استفاده مشترک، شما هم مبتلا شوید.

قبل از پرواز خوب بخوابید

خوابیدن، استراحت کافی و مصرف مواد غذایی مغذی قبل از زمان پرواز باعث می‌شود تا سیستم ایمنی بدنتان تقویت شده و در هواپیما از مصرف مواد غذایی که ممکن است ناقل ویروس باشند، در امان باشید. خواب ناکافی خستگی شما را افزایش داده و باعث می‌شود به آلودگی مبتلا شوید.

آب کافی بنوشید

نوشیدن آب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل ویروس کرونا می‌شود. متخصصان تغذیه و عفونی مدعی هستند که نوشیدن بیش از حد مایعاتی مانند آب، چای، قهوه، غذاهای آبکی و ... نه تنها تاثیری در پیشگیری از ابتلا به کرونا ندارند، بلکه ممکن است شانس ابتلای افراد به آلودگی را افزایش دهند.

راه‌هایی برای سرگرمی کودکانمان در قرنطینه خانگی

گروه تغذیه و سلامت – با شیوع کرونا و تعطیلی مدارس، وظیفه پر کردن این ساعت‌ها، سرگرم کردن و بخش بزرگی از آموزش به عهده والدین است.

ایده‌هایی برای کار در خانه با کودکان در دوران کرونا

ما ایرانی‌ها به طور معمول افرادی شاد، اهل معاشرت و سفر هستیم به همین خاطر در خانه ماندن و قرنطینه کمی سخت به نظر می‌رسد. اما می‌توان این قرنطینه را با انجام امورات سرگرم‌کننده به‌روزهایی شاد تبدیل کرد تا علاوه بر خانواده، کودکان ما نیز با این تجربه برای خود خاطراتی به یادماندنی بسازند.

به فرزندانتان مسئولیت دهید

ممکن است بخاطر اینکه نمی‌توانید کارهای خارج از خانه خود را انجام دهید احساس ناامیدی کنید فرزندان شما نیز دقیقا چنین احساسی دارند بنابراین اگر کودکان هر روز زمان مشخصی برای آموزش و یادگیری داشته باشند، احساس رضایت بیشتری می‌کنند، به آن‌ها وظایفی محول کنید که بطور مستقل انجام دهند.

استقلال و یادگیری فرزندتان را پرورش دهید

به کودک فرصت دهید تا مهارت‌های جدیدی کسب کرده و بتواند مستقل کار کند، شما نیز می‌توانید به کارهای خود برسید. اگر پدر و مادر هر دو در خانه هستند؛ می‌توانند روز را به بخش‌هایی برای گذراندن با کودکان تقسیم کنند تا روی کارهای خود نیز تمرکز داشته باشند.

پیاده روی کنید

پیاده روی کنید، مگر اینکه بیمار یا در قرنطینه کامل شهری باشید. حداقل یک بار در روز با فرزند خود بیرون بروید شما به هوای تازه، ورزش و تغییر محیط نیاز دارید. همچنین در خانه ورزش کنید، کودک به ورزش نیاز دارد برخی خلاقیت‌ها در همین شرایط اتفاق می‌افتد، از فرزندتان ایده بگیرید.

سرگرمی ایجاد کنید

فیلم و انواع مستندهای طبیعی را با فرزند خود تماشا کنید، حتی می‌توانید با هم باشید و کارهای جداگانه خود را انجام دهید. یک فعالیت یا مطالعه آزاد تعیین کنید تا فرزندتان بی سر و صدا خود را سرگرم کند و طی آن بتوانید به کارهای خود برسید. حتی می‌توانید از فرزند خود بخواهید، نقاشی کند یا مجسمه و کولاژ بسازد.

به فرزندتان پیشنهاد دهید یک نمایشنامه بنویسد و آن را اجرا کند

می‌توانید آن را ضبط کنید یا بصورت زنده برای دوستان یا دیگر خانواده‌ها در فضای مجازی به اشتراک بگذارید.

به فرزند خود انجام کارهای خانگی را بیاموزید

اگر قبلا کار با لباسشویی، نظافت و مرتب کردن کمد و وسایل خود را انجام نداده اید، الان فرصت خوبی است تا به آنها در کسب مهارت‌های اساسی زندگی کمک کنید. حتی اگر مخالفت یا سرسختی نشان دهند شما مصر باشید؛ چرا که نه تنها مهارت‌های مهم را یاد می‌گیرند بلکه با کمک به خانواده؛ احساس رضایت و اعتماد به نفس بدست می‌آورند. به فرزند خود آشپزی و مهارت‌های مفید در پخت و پز بیاموزید.

یک دفتر ثبت برای این ایام تنظیم کنید

مواردی که باعث حفظ سلامت خانواده می‌شود را با کمک فرزند خود در آن یادداشت کنید، اینکه اکنون چه تفاوتی با گذشته دارد، انجام چه کارهایی را دوست دارند و یا وقتی این ایام تمام شود، تمایل دارند چه کارهایی انجام دهند. می‌توانید از عکس هم استفاده کنید و توضیحات و فعالیت‌ها و نظرات فرزندتان را در آن ثبت کنید.

به حرفهای فرزند خود گوش کنید

وقت بگذارید تا درباره آنچه اتفاق می‌افتد به او گوش دهید و صحبت کنید. اکنون فرزند شما به اطمینان نیاز دارد. اگر کودک شما از یک تماس تصویری با مادر بزرگ، پدربزرگ یا شخص دیگری لذت می‌برد با او روزانه ارتباط بگیرید.

یک سفر برنامه ریزی کنید

هیچ کس نمی‌داند دوره قرنطینه و انزوا چه موقع به پایان می‌رسد، اما بی شک پایان خواهد یافت. در مورد سفری در آینده صحبت و برنامه ریزی کنید. از فرزندتان در مورد امیدها و آرزوهایش سوال کنید، به آینده نزدیکی که در پیش است و به آرزوها و امیدهایش فکر کنید.

مشکلات دوران کودکی با بیماری قلبی در میانسالی مرتبط است

گروه تغذیه و سلامت –نتایج مطالعه نشان می دهد بزرگ شدن در یک محیط خانوادگی پرچالش با نرخ بالاتر ابتلا به بیماری قلبی عروقی و مرگ در میانسالی مرتبط است.

محققان دریافتند ضربه‌ها و آسیب‌های روحی دوران کودکی احتمال ابتلاء به بیماری قلبی عروقی را در میانسالی افزایش می‌دهد. تغییرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و رفتاری طولانی در این زمینه نقش دارند.

چالش‌های دوره کودکی می‌تواند توانایی فرد را در کنترل وقایع استرس زا در سنین بالاتر مختل کند. در نتیجه، آنها ممکن است در بزرگسالی به سوی شیوه‌های ناسالمی نظیر سیگارکشیدن و پرخوری برای مقابله با آنها بپردازند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در کودکی مورد سوءاستفاده و توهین قرار گرفته و نادیده انگاشته می‌شوند، بیشتر در واکنش به استرس، مبتلا به دیابت، فشارخون بالا، التهاب و میزان بالاتر هورمون کورتیزول می‌شوند.

«جاکوب پیرس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نورث‌وسترن آمریکا، در این باره می‌گوید: «افرادی که در دوره کودکی با چالش‌های خانوادگی مواجه هستند، بسیار در معرض تجربه حمله قلبی یا سکته در میانسالی قرار دارند. حتی نرخ مرگ و میر به هر دلیلی در این گروه از افراد بالاتر است.»

در این مطالعه، عشق و حمایت والدین، توهین کلامی، محبت جسمی، تنبیه بدنی، وجود فرد الکلی یا معتاد به مواد مخدر در خانواده، سازماندهی و مدیریت خانواده، و توجه اطرافیان به فرد در قالب پرسشنامه‌ای مورد بررسی قرار گرفت. شرکت کنندگان به مدت ۳۰ دهه تحت نظر بودند.

محققان در طول این مدت دریافتند افرادی که در معرض میزان بالا مشکلات در دوره کودکی قرار داشتند، ۵۰ درصد بیشتر از افراد دیگر در معرض مشکلات قلبی عروقی قرار دارند.

ارتباط از دست دادن شنوایی و آلزایمر

گروه تغذیه و سلامت – صوت دارای قدرت تحریک مغز است، به همین دلیل است که ناشنوایی احتمالا تاثیر شدیدی بر سلامت دارد.

دکتر «کوستانتینو آیدکولا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی ویل کورنل نیویورک، در این باره می‌گوید: «از دست دادن شنوایی با زوال شناختی مرتبط است اگرچه انجام تحقیقات بیشتری در این زمینه برای تعیین میزان این رابطه نیاز است.»

در مطالعه سال ۲۰۱۱ مشخص شد افراد مبتلا به ناشنوایی خفیف تقریباً دو برابر با ریسک ابتلاء به زوال عقل در مقایسه با افراد دارای شنوایی عادی روبرو بودند. افراد مبتلا به ناشنوایی با شدت متوسط سه برابر با ریسک زوال شناختی و افراد مبتلا به ناشنوایی شدید پنج برابر با این ریسک مواجه بودند. به گفته آیدکولا، «زوال عقل به دلایل مختلف نظیر مشکلات عروقی، فساد عصبی و ایمنی عصبی ایجاد می‌شود که هر یک تأثیر متفاوتی بر مغز دارند.»

یک نظریه این است که رابطه بین زوال عقل و ناشنوایی به این علت است که زوال عقل موجب بروز برخی مشکلات تأثیرگذار بر توانایی شنوایی می‌شود. نظریه دیگر کاملاً برعکس است یعنی ناشنوایی تا حدودی توانایی عملکرد مغز را آسیب می‌رساند. به گفته محققان، از دست دادن شنوایی ارتباط زیادی با تنهایی و انزوای اجتماعی دارد. حفظ سلامت کلی بدن نظیر ورزش کافی و مداوم و پیشگیری از ابتلاء به فشارخون بالا می‌تواند بر سلامت شنوایی تأثیر داشته باشد.

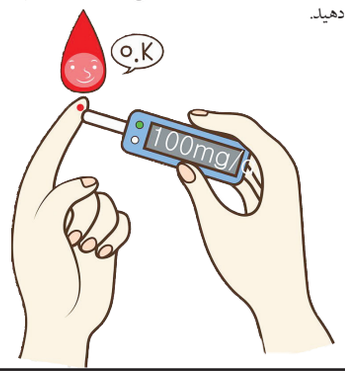
محققان توصیه می‌کنند افراد دهه ۶۰ سال، به طور منظم قدرت شنوایی شأن را ارزیابی نمایند.

۱۰ نشانه دیابت کنترل نشده را بشناسید

گروه تغذیه و سلامت – از آنجا که حفظ و کنترل قند خون در مبتلایان به دیابت، سلامت کلی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بهتر است چند نشانه دیابت کنترل نشده را بشناسید.

دیابت یک نوع بیماری مزمن است که میزان قند خون توسط انسولین، هورمون تولید شده از پانکراس کنترل می‌شود. در حقیقت زمانی که غذا مصرف می‌کنید، مواد غذایی به حالت تجزیه شده و گلوکز وارد جریان خون شما می‌شوند؛ بنابراین انسولین، گلوکز را از جریان خون گرفته و آن را وارد سلول‌هایی می‌کند که در آنجا تجزیه و به سوخت مورد نیاز تبدیل شوند. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می‌رود یا بدن در برابر آن مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط سازوکارهای مختلف است. دیابت نوع یک را دیابت وابسته به انسولین نیز می‌گویند. این نوع دیابت به دلیل بروز علایم به سرعت تشخیص داده می‌شود و درمان شروع می‌شود.

دیابت نوع ۲ یا غیروابسته به انسولین، معمولاً چندین سال طول می‌کشد تا شخص مورد نظر از بیماری خود آگاهی پیدا کند. اغلب این بیماران با رعایت رژیم غذایی و ورزش منظم درمان می‌شوند. گاهی اوقات برای رساندن قند خون به میزان طبیعی از قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون و یا انسولین هم استفاده می‌شود. آشنایی با مبانی و نشانه‌های دیابت اولین گام برای کنترل سلامتی است. اگر به تازگی بیماری شما تشخیص داده شده، بهتر است ابتدا دلایل بروز دیابت و برخی از نشانه‌های رایج در این بیماری را بررسی کنید تا بتوانید برای کنترل به موقع آن، اقدامات لازم را انجام دهید.



از مهم‌ترین نشانه‌های دیابت کنترل نشده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- قدرت دیدتان ضعیف می‌شود.
- دهان شما خشک می‌شود.
- مثانه شما به خوبی کار نمی‌کند.
- قدرت شنوایی‌تان تغییر می‌کند.
- دست و پاهایتان مورمور می‌شود.
- لثه‌های شما خونریزی می‌کند.
- بیشتر از همیشه عرق می‌کنید.
- احساس سرگیجه می‌کنید.
- پوستتان ترک می‌خورد.

از مهم‌ترین راهکارها برای کنترل دیابت این است که نسبت به انتخاب غذاهای توصیه شده و سالم توجه بیشتر داشته باشید. همچنین در روند مدیریت دیابت خود از نوشیدنی‌ها غافل نشوید. آب، چای غیرشیرین و یا قهوه و نوشیدنی‌های کم کالری بهترین گزینه‌ها هستند. از مصرف آب میوه و یا نوشابه‌های قندی گازدار خودداری کنید. توصیه می‌شود ارزیابی میزان قند خون را به طور مرتب فراموش نکنید.

ترکیب سیب زمینی و سوسیس برای مغز مضر است

گروه تغذیه و سلامت – مطالعه جدید نشان می دهد اگر رژیم غذایی مملو از گوشت های فراوری شده، نشاسته و میان وعده های شیرین باشد، احتمال ابتلا به زوال عقل بسیار بالا خواهد بود. «سیسیلیا سمیری»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بوردکس فرانسه، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می هد که ترکیب مواد غذایی مصرفی در پیشگیری از زوال عقل بسیار مهم است.» زوال عقل بسیار در بین افرادی که عمدتاً گوشت‌های فراوری شده نظیر همبرگر و سوسیس، نشاسته نظیر سیب زمینی، و میان وعده‌های همچون کیک و کلوچه مصرف می‌کنند، شایع تر است.

یافته‌ها نشان می‌دهد معمولاً در افراد فاقد زوال عقل رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، غذاهای دریایی و مرغ است. به گفته محققان، زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر می‌تواند از دهه‌ها قبل از ظهور علائم آغاز شود و رژیم غذایی طولانی مدت نقش مهمی در این زمینه دارند.

سمیری در ادامه می‌افزاید: «عادتهای بد غذا خوردن به سمت گوشت‌های پخته سرد و میان وعده‌ها سال‌ها قبل از تشخیص زوال عقل در گروه ما مشهود بود. در مقابل، رژیم‌های غذایی متنوع و سالم خطر ابتلاء به زوال عقل را کاهش می‌دهد.»

برای این مطالعه، ۲۰۹ فرد مبتلا به زوال عقل و ۴۱۸ فرد فاقد این بیماری در فرانسه مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین سنی افراد ۷۸ سال بود و به مدت ۱۲ سال تحت نظر بودند. این افراد ۵ سال زودتر پرسشنامه‌ای در مورد تغذیه شأن تکمیل کرده بودند. محققان مشاهده کردند سال‌ها قبل از ابتلاء به زوال عقل، رژیم غذایی افراد مبتلا به این بیماری بسیار متفاوت از افرادی بود که مبتلا به زوال عقل نبودند.

به گفته سمیری، «ما همچنین دریافتیم رژیم غذایی سرشار از سبزیجات پهن برگ، انواع توت‌ها، مغزیجات آجیلی، غلات کامل، و ماهی ریسک زوال عقل را کاهش می‌دهد.» وی در ادامه تاکید می‌کند: «دفعات مصرف این نوع مواد خوراکی ناسالم، بیش از مقدار آنها، در ریسک ابتلاء به زوال عقل مهم است.»

رعایت چند نکته ضروری هنگام استفاده از عابر بانک‌ها

گروه تغذیه و سلامت – هنگام کار با عابر بانک‌ها حتما اصول بهداشتی را رعایت کنید تا مانع شیوع ویروس کرونا شوید.

ویروس کرونا که این روزها دغدغه اصلی تمام افراد در سطح کره زمین است باعث شده تا اصول بهداشتی را کمی جدی‌تر رعایت کنیم؛ به همین علت برخی افراد هنگام خروج از منزل حتما از ماسک و دستکش یک بار مصرف استفاده می‌کنند و پس از رسیدن به خانه آنرا با رعایت اصول بهداشتی دور می‌اندازند.

صفحه کلید عابر بانک به دلیل استفاده افراد مختلف از آن، یکی از راه‌های انتقال ویروس کرونا است. لازم است هنگام استفاده از عابر بانک توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیریم.

–سعی کنید نقل و انتقال پول و یا وجه خرید را با اپلیکیشن نصب شده روی موبایل انجام دهید تا نیازی به استفاده از سیستم‌های عابر بانک را به حداقل برسانید.

–هنگام کار با دستگاه از دستکش‌های یک بار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده کنید و در طول انجام عملیات بانکی هرگز دست خود را به بینی، چشم‌ها و دهان نزنید.

–در صف عابر بانک حداقل یک متر از نفر جلویی فاصله بگیرید. کارت بانکی خود را پس از استفاده در دستمال کاغذی یا کیسه نایلونی قرار داده و در اولین فرصت آن را ضدعفونی کنید.

–تا می‌توانید از دریافت وجه نقد خودداری کرده و در مواقع ضروری پول دریافتی را در داخل کیسه نایلونی قرار داده و در جیب خود بگذارید.

–پس از اتمام عملیات بانکی دستمال کاغذی یا دستکش یک بار مصرف را در محیط رها نکنید و حتما آن را داخل زباله دردار بیندازید. تا حد امکان از پول نقد استفاده نکنید و عملیات پرداخت و انتقال وجه را به صورت الکترونیکی انجام دهید.

وزارت جهانی بهداشت توصیه زیادی به شستشوی مداوم دست‌ها دارد؛ به همین علت برای پیشگیری از ابتلا به کرونا این نکته را جدی بگیرید. از آن جایی پیشگیری بهتر از درمان است؛ بنابراین تمام اصول بهداشتی را جدی گرفته و با جان خود با دیگران بازی نکنید.

بعد از استفاده از وسایلی مانند کارت عابر بانک حتما آن‌ها را ضدعفونی کنید و در پایان دستانتان را بشویید و اگر کارت شماروی زمین افتاد با دستمال کاغذی آن را برداشته و با کمی الکل ضدعفونی اش کنید. اگر وسایل ضدعفونی کننده در دسترستان نبود حتما در کیسه پلاستیکی بیندازید و پس از رسیدن به منزل این کار را انجام دهید.

خواص شگفت‌انگیز گشنیز؛ از دفع سموم تا تقویت سیستم ایمنی بدن

گشنیز عامل شگفت انگیزی در دفع سموم از بدن بوده، سیستم ایمنی را تقویت و پوست را پاکسازی می کند.

برخی از گیاهان مانند گشنیز می‌توانند به فلزات سنگین متصل شده و به بدن شما برای دفع آن‌ها کمک کنند. مطالعات نشان داده که این گیاه می‌تواند دفع جیوه را افزایش و جذب سرب را کاهش دهد. کبد شما قوی‌ترین سلاح بدنتان در برابر سموم است. کبد کار سم زدایی را با حدود ۵۰۰ مکانیسم وابسته انجام می‌دهد. در حقیقت کبد با استفاده از این مکانیسم‌ها خون را فیلتر می‌کند و از ورود سموم به بدن جلوگیری می‌کند؛ بنابراین باید به توصیه‌های غذایی برای کمک به دفع مواد سمی بدن توجه کنیم.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: بسیاری از رژیم‌های غذایی که برای سم زدایی بدن مطرح هستند، به گروه سبزیجات مربوط می‌شوند؛ زیرا این گروه با اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی و ضد سرطانی می‌توانند بدن را از تمام سموم و مواد مضر پاکسازی کنند. او در ادامه افزود: به طور کلی رژیم‌های سم زدا باعث می‌شوند بدن در حالت استراحت قرار بگیرد و در نهایت منجر به خروج مواد التهاب زا و رادیکال‌های آزاد شوند. البته موارد دیگر مانند ورزش، خواب خوب و باکیفیت در کنار رژیم غذایی برای پاکسازی بدن از سموم؛ مفید محسوب می‌شوند.

این رژیم شناس مطرح کرد: توصیه می‌کنیم همیشه بین ۲ تا ۴ واحد میوه و بین ۳ تا ۵ واحد سبزیجات در روز مصرف شود. همچنین می‌توان میزان مصرف سبزیجات برای سم زدایی بدن را بیشتر در نظر گرفت. از مهم‌ترین سبزیجات برای سم زدایی بدن می‌توان به گشنیز اشاره کرد که بسیاری از فلزات سنگین موجود در بدن مانند آلومینیوم، جیوه و سرب را دفع می کند. حتی جیوه که خاصیت سمی فراوان دارد، با مصرف گشنیز و از طریق ادرار دفع می‌شود. همچنین گشنیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پاکسازی پوست بسیار مفید است.

اولیایی بیان کرد: از جمله رفتارهای تغذیه‌ای برای دفع سموم بدن می‌توان به کاهش مصرف نمک، استفاده غذاهای سرشار از بیوتیک مانند لبنیات، مصرف کافی مایعات، کاهش مصرف شکر و غذاهای فرآوری شده اشاره کرد.

دکه مطبوعات

چگونگی استفاده از فناوری های جدید و فضای مجازی را به فرزندان خود بیاموزیم
«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»
نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران