

میوه‌ای که کلسترول بد را کاهش می‌دهد

مطالعات اخیرا نشان داده است مصرف منظم آووکادو می‌تواند به کاهش کلسترول منجر شود و خطر بیماری‌های قلبی و بیماری‌های عروق کرونر را کم کند. بنابراین افزودن آن به رژیم غذایی بیشتر افراد، فایده دارد.

فریاده پناه

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه‌ای که مجله Cureus نتایج آن را منتشر کرد، متخصصان بسیاری از مطالعات علمی انجام شده روی مصرف آووکادو و بیماری‌های قلبی عروقی را تجزیه و تحلیل کردند و دریافته اند افرادی که به طور منظم آووکادو می‌خورند، کلسترول کمتری داشتند و در مقایسه با کسانی که آووکادو نمی‌خورند، کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی بودند.

دکتر «آنتونی آتوبلی»، رئیس مرکز پزشکی قلب و عروق بیمارستان رابرت وود جانسون به مطالعه دیگری اشاره می‌کند که نشان می‌دهد مصرف منظم آووکادو می‌تواند به سلامت قلب کمک کند.

او می‌گوید: یک مطالعه مشاهده‌ای ۳۰ ساله که در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شد، نشان داد در افرادی که در هفته حداقل دو وعده آووکادو می‌خورند (معادل یک آووکادوی کامل)، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ۱۶ درصد و خطر بیماری‌های عروق کرونر ۲۱ درصد کاهش یافت.

فلوراید برای سلامت دندان‌ها ضروری است

جدی سلامتی می‌شود، اما این ادعاها توسط تحقیقات علمی معتبر پشتیبانی نمی‌شوند. - مقادیر استاندارد فلوراید در خمیردندان، دهانشویه، ژل و وارنیش فلوراید ایمن است. - به علم اعتماد کنید، نه به شبکه‌های اجتماعی!

اجتماعی اغلب فاقد شواهد علمی هستند و ممکن است برای جذب مخاطب و به اشتراک گذاری ترس و اضطراب تولید شوند. - وقتی صحبت از سلامتی می‌شود، بهتر است به متخصصان معتبر و تحقیقات علمی تکیه کنید.

جدی سلامتی می‌شود، اما این ادعاها توسط تحقیقات علمی معتبر پشتیبانی نمی‌شوند. - مقادیر استاندارد فلوراید در خمیردندان، دهانشویه، ژل و وارنیش فلوراید ایمن است. - به علم اعتماد کنید، نه به شبکه‌های اجتماعی!

اجتماعی اغلب فاقد شواهد علمی هستند و ممکن است برای جذب مخاطب و به اشتراک گذاری ترس و اضطراب تولید شوند. - وقتی صحبت از سلامتی می‌شود، بهتر است به متخصصان معتبر و تحقیقات علمی تکیه کنید.

جدی سلامتی می‌شود، اما این ادعاها توسط تحقیقات علمی معتبر پشتیبانی نمی‌شوند. - مقادیر استاندارد فلوراید در خمیردندان، دهانشویه، ژل و وارنیش فلوراید ایمن است. - به علم اعتماد کنید، نه به شبکه‌های اجتماعی!

اجتماعی اغلب فاقد شواهد علمی هستند و ممکن است برای جذب مخاطب و به اشتراک گذاری ترس و اضطراب تولید شوند. - وقتی صحبت از سلامتی می‌شود، بهتر است به متخصصان معتبر و تحقیقات علمی تکیه کنید.

جدی سلامتی می‌شود، اما این ادعاها توسط تحقیقات علمی معتبر پشتیبانی نمی‌شوند. - مقادیر استاندارد فلوراید در خمیردندان، دهانشویه، ژل و وارنیش فلوراید ایمن است. - به علم اعتماد کنید، نه به شبکه‌های اجتماعی!

اجتماعی اغلب فاقد شواهد علمی هستند و ممکن است برای جذب مخاطب و به اشتراک گذاری ترس و اضطراب تولید شوند. - وقتی صحبت از سلامتی می‌شود، بهتر است به متخصصان معتبر و تحقیقات علمی تکیه کنید.

برای سلامتی روده، باعث کاهش التهاب و حذف مواد زائد می‌شود و کلسترول را هم کاهش می‌دهد. همچنین به گفته دکتر آتوبلی، فیبر محلول در دستگاه گوارش به‌ویژه با کلسترول ارتباط برقرار می‌کند و آن به جریان خون جلوگیری می‌کند، آنچه می‌تواند سطح کلی کلسترول و



نگهداری از مولیسین و ... به عنوان یک روش موثر در کاهش پوسیدگی‌ها در بسیاری از کشورهای پیشرفته و توسعه یافته انجام می‌شود. مسواک زدن با خمیردندان حاوی فلوراید - طبق توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت WHO، حداقل ۲ بار مسواک زدن در طول روز با خمیردندان حاوی فلوراید برای سلامت دندان‌ها ضروری است. - یکی از زمان‌های مسواک زدن، قبل از خواب شبانه باشد. - علاوه بر بزرگسالان، خمیردندان کودکان نیز باید حاوی فلوراید باشد.

فلوراید بار به اندازه یک دانه نخود روی مسواک قرار داده شود. - در افراد نوجوان و بزرگسال، مقدار خمیردندان فلوراید دار روی مسواک به اندازه یک سوم طول سر مسواک باشد. - برای کودکان زیر ۳ سال در هر بار مسواک زدن از خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برین روی مسواک قرار داده شود. - برای کودکان ۳ تا ۶ سال، در هر بار مسواک زدن از خمیردندان

فلوراید بار به اندازه یک دانه نخود روی مسواک قرار داده شود. - در افراد نوجوان و بزرگسال، مقدار خمیردندان فلوراید دار روی مسواک به اندازه یک سوم طول سر مسواک باشد. - برای کودکان زیر ۳ سال در هر بار مسواک زدن از خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برین روی مسواک قرار داده شود. - برای کودکان ۳ تا ۶ سال، در هر بار مسواک زدن از خمیردندان

فلوراید بار به اندازه یک دانه نخود روی مسواک قرار داده شود. - در افراد نوجوان و بزرگسال، مقدار خمیردندان فلوراید دار روی مسواک به اندازه یک سوم طول سر مسواک باشد. - برای کودکان زیر ۳ سال در هر بار مسواک زدن از خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برین روی مسواک قرار داده شود. - برای کودکان ۳ تا ۶ سال، در هر بار مسواک زدن از خمیردندان

فلوراید بار به اندازه یک دانه نخود روی مسواک قرار داده شود. - در افراد نوجوان و بزرگسال، مقدار خمیردندان فلوراید دار روی مسواک به اندازه یک سوم طول سر مسواک باشد. - برای کودکان زیر ۳ سال در هر بار مسواک زدن از خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برین روی مسواک قرار داده شود. - برای کودکان ۳ تا ۶ سال، در هر بار مسواک زدن از خمیردندان

فلوراید بار به اندازه یک دانه نخود روی مسواک قرار داده شود. - در افراد نوجوان و بزرگسال، مقدار خمیردندان فلوراید دار روی مسواک به اندازه یک سوم طول سر مسواک باشد. - برای کودکان زیر ۳ سال در هر بار مسواک زدن از خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برین روی مسواک قرار داده شود. - برای کودکان ۳ تا ۶ سال، در هر بار مسواک زدن از خمیردندان

یکی از دلایل اصلی مفید بودن آووکادو برای سلامت قلب، این است که این میوه سرشار از چربی‌های اشباع نشده چندانگانه است. «میشل روتشتاین»، متخصص تغذیه قلب هم اضافه می‌کند که چربی‌های اشباع نشده به تنظیم سطح کلسترول و کاهش التهاب کمک می‌کنند.

کارشناسان می‌گویند خوردن هر روز آووکادو مشکلی ندارد، اما حتی چند بار خوردن آن در هفته هم کافی است و مانند هر ماده غذایی دیگر نباید از حد اعتدال خارج شد. دکتر آتوبلی در این مورد توصیه می‌کنند: اگر نمی‌خواهید آووکادو را به تنهایی بخورید، آن را به تخم‌مرغ یا سالاد اضافه کنید. البته مهم است که سایر غذاهای غنی از مواد مغذی را نیز مصرف کنید. علاوه بر آووکادو، مغزها، روغن زیتون و ماهی‌های چرب مانند سالمون نیز حاوی چربی‌های غیراشباع مفید و سایر مواد مغذی هستند که به کنترل کلسترول و سلامتی قلب کمک می‌کنند.



موسواک زدن شدید، با فشار و به صورت افقی فقط باعث سایش دندان، تحلیل لثه و خراب شدن زود هنگام موهای مسواک می‌شود. - مسواک باید به صورت ملایم از روی لثه‌ی مجاور دندان، به سمت لبه دندان هدایت شود. - تمیز کردن دندان‌ها با نمک خشک یا جوش شیرین اصلا خوب نیست و باعث مسایذگی دندان‌ها می‌شود.

موسواک زدن شدید، با فشار و به صورت افقی فقط باعث سایش دندان، تحلیل لثه و خراب شدن زود هنگام موهای مسواک می‌شود. - مسواک باید به صورت ملایم از روی لثه‌ی مجاور دندان، به سمت لبه دندان هدایت شود. - تمیز کردن دندان‌ها با نمک خشک یا جوش شیرین اصلا خوب نیست و باعث مسایذگی دندان‌ها می‌شود.

موسواک زدن شدید، با فشار و به صورت افقی فقط باعث سایش دندان، تحلیل لثه و خراب شدن زود هنگام موهای مسواک می‌شود. - مسواک باید به صورت ملایم از روی لثه‌ی مجاور دندان، به سمت لبه دندان هدایت شود. - تمیز کردن دندان‌ها با نمک خشک یا جوش شیرین اصلا خوب نیست و باعث مسایذگی دندان‌ها می‌شود.

موسواک زدن شدید، با فشار و به صورت افقی فقط باعث سایش دندان، تحلیل لثه و خراب شدن زود هنگام موهای مسواک می‌شود. - مسواک باید به صورت ملایم از روی لثه‌ی مجاور دندان، به سمت لبه دندان هدایت شود. - تمیز کردن دندان‌ها با نمک خشک یا جوش شیرین اصلا خوب نیست و باعث مسایذگی دندان‌ها می‌شود.

موسواک زدن شدید، با فشار و به صورت افقی فقط باعث سایش دندان، تحلیل لثه و خراب شدن زود هنگام موهای مسواک می‌شود. - مسواک باید به صورت ملایم از روی لثه‌ی مجاور دندان، به سمت لبه دندان هدایت شود. - تمیز کردن دندان‌ها با نمک خشک یا جوش شیرین اصلا خوب نیست و باعث مسایذگی دندان‌ها می‌شود.