

خوراکی که دشمن چربی ها هستند

خوراکی ها و میوه های چربی سوز مخصوص لاغری شکم:

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی ها در کمک به چربی سوزی شکم اثر بخش هستند. گوجه فرنگی حاوی لیکوپن و بتا کاروتن است که موجب کم شدن وزن می شود. افرادی که از رژیم غذایی سرشار از گوجه فرنگی استفاده می کنند، لاغر تر می شوند و اثر بیشتری در رژیم آن ها دارد. گوجه فرنگی یک فیبر غنی است و حاوی آنتی اکسیدان ها هم است این ها بعضی از مزایای گوجه فرنگی هستند که می تواند با اضافه کردن در رژیم غذایی به کاهش وزن خود کمک کند.

گریپ فروت

هورمون های داخل گریپ فروت خاصیت چربی سوزی دارند. آن ها شما را کامل و سر پا نگاه میدارند و اشتها را سرکوب می کنند. یکی از بزرگترین مزایای آن از دست دادن چربی شکم است.

مصرف فلفل های تند راه ساده برای لاغری شکم

غذای تند، به از دست دادن چربی کمک می کند. برخی از فلفل های تند مانند نوعی فلفل سبز مکزیک، هابانرا چیپوتله به از دست دادن وزن و همین طور افزایش طعم و مزه غذا کمک می کنند. این فلفل ها، حاوی کپسایسین است که توانایی تبدیل غذا به انرژی را دارد.

دارچین

عملکرد اصلی دارچین، تنظیم میزان قند خون است در حقیقت، این میزان نقش مهمی در نحوه فعالیت و یا آرامش شما در طول روز دارد. زمانی که شما سطح قند خون خود را خوب نگاه دارید تا حد زیادی به کم شدن میل شما به غذا کمک می کند. - کاهش وزن با سرکه سیب

مزایای غذای اسیدی این است که سرعت بدن بالا می رود و تمایل به غذا کم می شود همچنین سطح متابولیسم را بالا می برد که برای کاهش وزن مفید است. آنزیم های موجود در سرکه سیب، به هضم خوب و کنترل قند خون کمک خواهند کرد.

سیب موثر در چربی سوزی و لاغری شکم

سیب حاوی پکتین است که می تواند میزان چربی سلول های بدن را جذب کند. همینطور دارای فیبر بالا هستند و کمک می کند تا مدت زمان طولانی تری، احساس سیری داشته باشیم.

مصرف موز برای لاغری شکم

موزها روند هضم را تسریع می بخشند و به شما کمک می کنند تا احساس سیری کاملی داشته باشید. اگر در صبحانه موز بخورید، شما می توانید به راحتی تا وعده غذایی بعدی بدون گرسنگی بمانید. بهترین راه برای خوردن یک صبحانه سالم و کامل خوردن یک موز و بلغور جو است.

ماه به هیچ عنوان توصیه نمی کنیم و باید از مواد غذایی با ارزش بالا استفاده شود تا سیستم ایمنی بدن ضعیف نشود. توصیه می شود برای تقویت سیستم ایمنی به موارد کلی زیر توجه کنید:

- نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات بین افطار تا سحر
- پرهیز از غذاهای کم ارزش مانند: فست قودها، زولبیا و بامیه
- مصرف آجیل و خشکبار بدون نمک
- مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین مثل تخم مرغ
- نوشیدن شیر بادام و شیر بسته برای تامین نیاز بدن نوجوانان
- مصرف حریره چهار مغز برای نوجوانان کم اشتها
- توجه به منابع غنی از کلسیم برای استخوان سازی
- مصرف مکمل ویتامین و املاح با نظر پزشک
- خوردن میوه و سبزی های آبدار به مقدار کافی
- خوابیدن حداقل ۸ ساعت در شبانه روز
- مهمترین توصیه سحری خوردن و عدم حذف وعده های افطار و سحری است.



افطار و سحر لحاظ کنند تا ویتامین و املاح کافی برای تقویت سیستم ایمنی بدن دریافت شود؛ نوجوانان عادت به مصرف مواد غذایی با ارزش بسیار کم دارند و این مواد فقط حجم معده را افزایش می دهند که توصیه می کنیم از مصرف این مواد به خصوص در ماه مبارک رمضان صرف نظر کنند.

او در ادامه افزود: مصرف چیپس، پفک و تخمه های شور را در این

توصیه های تغذیه ای برای روزه اولی ها

روزه اولی ها باید اصول تغذیه ای مناسب را رعایت کنند تا در ماه مبارک رمضان، سلامت و سیستم ایمنی بدن خود را به خطر نیندازند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هر فردی بسته به توان استقامت و میزان تحملی که از خود سراغ دارد خود را برای ماه مبارک رمضان مهیا می کند. در این میان بسیاری از نوجوانان اسهال برای اولین بار روزه داری ماه مبارک رمضان را تجربه می کنند. روزه گرفتن روزه اولی ها و کودکان شاید برای خانواده ها نگران کننده باشد که با انجام توصیه های متخصصان تغذیه می توانند سلامت و سیستم ایمنی بدن خود را حفظ کنند.

پیام فرح بخش متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گفت: نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده اند و توانایی روزه گرفتن دارند، باید تمام گروه های غذایی را در وعده

یک متخصص نورولوژی عنوان کرد:

علت سردرد روزه های اول روزه داری

استاد نورولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: احتمال سردرد در روزه های اول ماه مبارک رمضان برای افراد مستعد به سردرد وجود دارد که به نظر می رسد علت اصلی آن تغییر عادات غذایی و خواب باشد. به گزارش مهر، منصوره تقاء، افزود: روزه داری علاوه بر مزایای معنوی، اثرات بسیار پرفایده بر سلامت دستگاه های مختلف بدن مانند تقویت سیستم ایمنی و از بین رفتن سلول های ناسالم و افزایش طول عمر سلول های سالم در بدن را دارد. وی ادامه داد: البته باید به یاد داشت افرادی که بیماری های خاص دارند ممکن است مجاز به روزه داری نباشند و همانطور که دستور به روزه داری از طرف پروردگار صادر شده است در صورت احتمال منطقی ضرر با روزه داری، دستور پرهیز از روزه گرفتن نیز داده شده است. تقاء در خصوص ارتباط روزه داری و سردرد، گفت: بر اساس مطالعات انجام شده در کشورهای اسلامی، احتمال سردرد در روزه های اول ماه مبارک رمضان برای افراد مستعد به سردرد وجود دارد که به نظر می رسد علت اصلی آن تغییر عادات غذایی و خواب باشد. لذا توصیه می شود مدتی قبل از شروع ماه مبارک، مصرف مواد حاوی کافئین مانند قهوه و نسکافه و همچنین چای کمتر شود و همچنین حجم وعده ناهار را نیز کمتر کنید و سعی کنید ساعات خواب و بیداری خود را به ماه مبارک رمضان شبیه کنید. وی افزود: در صورت داشتن سینوزیت و یا آلرژی فصلی به درمان آن بپردازید و همچنین اگر از مشکلات گوارشی رنج می برید درمان آن را جدی بگیرید و در صورتی که پزشک برای شما داروهایی برای کنترل سردرد تجویز کرده است، آنها را به طور مرتب مصرف کنید.

مصرف زیاد ویتامین ها باعث پیشگیری از کرونا نخواهد شد



مصرف زیاد ویتامین ها شانس ابتلا به کرونا را افزایش نخواهند داد

او افزود: اگر فردی مستعد ابتلا به سنگ کلیه باشد مصرف زیاد ویتامین C باعث ایجاد سنگ کلیه خواهد شد و شواهدی در این مورد وجود ندارد که به کرونا ارتباطی داشته باشد.

قوی هستند و هیچ مشکل یا بیماری ندارند در حالت عادی الگوبرداری از برنامه رژیم غذایی کفایت می کند. جوزدانی اظهار کرد: اگر فردی به بیماری زمینه ای مانند: فشار خون، دیابت، بیماری قلبی و ... مبتلاست، حتی اگر به مصرف زیاد ویتامین یا مکمل اقدام کند باید بداند که با این روش نمی تواند از ابتلا به کرونا پیشگیری کند. او گفت: هیچ یافته علمی وجود ندارد که نشان دهد مصرف زیاد ویتامین ها یا مکمل ها شانس ابتلا به کرونا را افزایش خواهد داد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: یکی از ویتامین هایی که بر سیستم ایمنی بدن نقش دارد ویتامین D است که در صورت زیاد مصرف کردن مسمومیت ایجاد می کند و هفته ای یک بار خوردن در ۵۰ هزار آن باعث ایجاد مشکل خواهد شد. جوزدانی گفت: ویتامین های گروه B و ویتامین C از مولتی ویتامین های محلول در آب هستند و زیاد مصرف کردن آن ها مشکل ایجاد نمی کند، اما مصرف زیاد ویتامین های محلول در چربی مشکل ساز خواهد شد.

هیچ یافته علمی وجود ندارد که نشان دهد مصرف زیاد ویتامین یا مکمل ها باعث پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا می شود. ترکس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: هیچ مطالعه ای مبنی بر اینکه دریافت زیاد ویتامین ها می تواند در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا نقش داشته باشد، وجود ندارد. او افزود: شایعانی وجود داشت در مورد «روی» که اگر زیاد مصرف شود باعث تقویت سیستم ایمنی بدن خواهد شد، این موضوع تکذیب شد و اکنون مجدد به حالت اولیه برگشته است. جوزدانی تصریح کرد: شایعانی هم وجود داشت که نشان می داد مصرف زیاد ویتامین C می تواند در افرادی که ناقل ویروس کرونا هستند، احتمال ابتلا را افزایش دهد، اما بعدها این موضوع رد شد و هیچ یافته ای آن را تایید نکرد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: در حال حاضر توصیه ای نداریم برای کسانی که هر روز ویتامین استفاده می کنند بلکه اگر رژیم روزانه خود را رعایت می کنند و دارای سیستم ایمنی

سریع تر، مصرف کنند استفاده از داروهای گیاهی و شیمیایی مختلف و روش های درمانی مطرح شده در فضای مجازی، هیچ تأثیری در پیشگیری یا درمان ویروس کرونا ندارد. در حال حاضر درمانی برای این بیماری کشف نشده و تنها راه کنترل آن، پیشگیری از ابتلا با رعایت نکات بهداشتی است. استفاده از وسایل محافظت فرد مانند ماسک و دستکش، شست و شوی مداوم دست ها و رعایت فاصله اجتماعی از جمله راه های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا هستند. هم چنین توجه به سلامت تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است. عمل به برخی از شایعات تغذیه ای برای مبارزه با کرونا، به سیستم ایمنی بدن آسیب رسانده و در برخی موارد حتی منجر به مرگ فرد شده است؛ بنابراین برای حفظ سلامت خود، از اعتماد به هر خبر و منبع نامعتبری خودداری کنید.

سلامت افراد را به خطر انداخته اند؛ بنابراین کارشناسان تأکید می کنند که مردم به شایعات توجه نکرده و اخبار و اطلاعات مرتبط با ویروس کرونا را از طریق مراجع رسمی و معتبر دنبال کنند. یکی از شایعات منتشر شده، تأثیر نوشیدن زیاد آب در پیشگیری از ابتلا به کرونا است. متخصصان و پزشکان این مطلب را رد کرده و بدون پشتوانه علمی خوانده اند. کم آبی یا وجود آب بسیار در بدن، هیچ ارتباطی با کاهش ریسک ابتلا به کرونا نداشته و این مطالب شایعه ای برای گمراه کردن مردم هستند. کارشناسان تأکید می کنند مردم به این شایعات توجه نکرده و از انتشار این مطالب بی اساس خودداری کنند. در زمان شیوع کرونا نیز مصرف روزانه ۸ لیوان آب کافی است و مصرف بیشتر توصیه نمی شود. بیماران مبتلا به کرونا و کسانی که دارای علائم این بیماری هستند، بهتر است روزانه مقدار زیادی مایعات گرم برای بهبودی

دعوت به همکاری

شرکت معتبر تولید کننده و پخش بهداشتی

در سطح استان خوزستان از تعدادی سرپرست و مدیر فروش و بازاریابی دارای سابقه مرتبط با محصولات شوینده ، بهداشتی دعوت به همکاری می نماید .

(حقوق ، بیمه و پورسانت)

تلفن : ۰۲۱-۷۷۱۲۳۵۵۴

تمایر : ۰۲۱-۸۹۷۷۷۵۶۷

آدرس ایمیل: Sales.dep2@dr-abidi.ir

استخدام

به یک منشی خانم مسلط به کامپیوتر جهت کار در بنکداران نیازمندیم

آدرس: مجتمع بزرگ بنکداران ، خیابان سنایی فاز ۳ ، پخش منشی ۰۹۱۶۱۱۱۹۲۸۸ (منتی)

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانی

مطب: خیابان خیابان فارسی خیابان قتادان زاده مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

دکتر سرمست

کلینیک بیمارستان مهر شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر مشهدی زاده

مطب: کیانپارس خیابان اسفند شرقی ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

اختلال گوارشی در روزه داران نتیجه خوردن چه غذاهایی است؟

عدم تمرکز، سردرد، افت قند و فشارخون، عصبانیت در طول روز، بوی بد دهان، بی حوصلگی و تحریک پذیری، از حذف وعده سحری خودداری شود و در افطار استفاده از شیر و خرما یا یک قاشق مربا یا عسل، یا شیر کشمش و یا شیرموز جهت تامین قند مورد نیاز مغز و بدن بسیار مناسب است. مظهري افزود: در صورت عدم مصرف شیر، آبمیوه طبیعی و خانگی سوپ های سبک، آش سبزیجات، فرنی یا شیربرنج غنی شده با خلال بادام پوست کنده و آسیاب شده بسیار مناسب بوده و نان سنگک تازه با پنیر، گردو و سبزی خوردن یا نان، پنیر و انگور نیز از جمله مواد مفید برای مصرف در افطار است. وی تصریح کرد: روزه داران از مصرف نوشیدنی های گازدار بسیار خنک، آب یخ و یا نوشیدن چای های یی در پی خودداری کنند و خوردن شام حاوی غذاهای پرچرب و سرخ کرده یا دسرهای سنگین (حلاوا، زولبیا، بامیه، گوش فیل و شیرینی تازه) که سرشار از روغن های اشباع شده جوشیده و حاوی ترکیبات ترانس است، نه تنها اثر سودبخش روزه داری را خنثی می کند، بلکه کبد و گوارش را دچار مشکل می کند. مظهري توصیه کرد: یک شام متناسب، متعادل و ساده حاوی ۶۰ تا ۹۰ گرم از انواع گوشت ها، یک سوم لیوان حبوبات پخته، دو کف دست نان، ۱۰ قاشق غذاخوری پلو ساده یا عدس پلو، سبزی پلو یا یک لیوان ماکارونی پخته یا دو عدد سیب زمینی تنوری و سبزیجات پخته (شامل کدو، لوبیا سبز، کلم بروکلی نخودفرنگی، لپو، هویج) است. وی خاطر نشان کرد: فاصله بین شام تا خوابیدن مهم است، برای خواب هیچ گونه احساس خستگی، خواب آلودگی و احساس تپش قلب، احساس پری و نفخ نباید داشته باشید. به گفته مظهري، غذای مناسب برای وعده سحر شامل نان های سبوس دار یا تهیه شده از دانه های کامل یا پرک شده و یا غلات مختلف مخصوصا جو پرک شده پخته در شیر کم چربی و حلیم کم چرب خانگی با آب گوشت یا مرغ چربی گرفته، برای سحر بسیار مناسب است. وی افزود: مصرف مواد غذایی حاوی قندهای تصفیه شده، باعث تحریک پانکراس و ترشح انسولین شده و سطح قندخون و فشارخون را کاهش می دهد و استفاده بیشتر از حد مواد غذایی حاوی قندهای ساده، انواع شیرینی ها و شکلات، زولبیا و بامیه و سایر شیرینی های خامه ای، حلاوا و شله زرد سبب بروز ضعف و بی حالی، خستگی، رنگ پریدگی سرگیجه، افت فشارخون ناشی از تحریک ترشح انسولین توسط لوژامعده به علت افزایش قندخون و افت سریع آن تحت تأثیر عملکرد انسولین مترشحه و به کار افتادن مکانیسم های دفاعی تامین کننده گلوکز مورد نیاز مغز می شود که بهتر است میوه و سبزیجات را در وعده های روزمره خود حذف نکنید یا مقدار آن را کاهش ندهید.

استاد دانشگاه شهید بهشتی گفت: مردم درمان های دندانپزشکی غیر اورژانسی را به هفته های بعد موکول کنند. رضا افتخار آشتیانی دندانپزشک در گفت وگو با فارس، درباره درمان بیماری های دهان و دندان در شرایط بحران کرونا گفت: ترس از مراجعه به دندانپزشکی به دلیل ابتلا به کرونا را روزها مشاهده می شود، از یک ماه قبل از شیوع این بیماری در کشور سه کلینیک دندانپزشکی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی راه اندازی شد و در این مدت به صورت شبانه روزی به مردم خدمات ارائه شد. وی گفت: درحال حاضر دستورالعمل وزارت بهداشت این است که در این مراکز فقط درمان های اورژانسی انجام شود و افرادی که با مشکلات دهان و دندان مواجهند می توانند برای درمان های اورژانسی به کلینیک های دولتی تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مراجعه کنند. بهتر است مردم درمان های دندانپزشکی غیر اورژانسی را به هفته های بعد موکول کنند. این استاد دانشگاه افزود: طی روزه های آتی با کاهش روند شیوع بیماری در کشور تصمیمات جدیدی برای نحوه فعالیت کلینیک های دندانپزشکی صورت خواهد گرفت.

درمان های دندانپزشکی غیر اورژانسی را به بعد موکول کنید