

کنار بشقابی های پر طرفدار ایرانی و نکاتی که باید بدانید

کرد. افرادی که مبتلا به چاقی و اضافه وزن هستند، می توانند سالاد یا ماست و خیار خود را بیش از غذا مصرف کنند تا موجب پر شدن حجمی از معده شده و اشتهای فرد برای صرف وعده اصلی غذایی را کاهش دهد.

کنار بشقابی های پر طرفدار در ایران و نکاتی که باید بدانید

البته، بهتر است این را هم بدانید که انواع ماست ها مانند سایر لبنیات، حاوی پروتئین های خاصی هستند که روی جذب آهن موجود در گوشت ها اثر منفی می گذارند. این نوع پروتئین ها حتی در جذب آهن «هم»، اختلال ایجاد می کنند. از این رو، افراد مبتلا به کم خونی و خانم ها می توانند ماست را با فاصله ای از غذای اصلی خود میل کنند.

سبزی و سالاد

یکی دیگر از کنار بشقابی های پر طرفدار در ایران، سالاد شیرازی است. شما می توانید برای بالا بردن ارزش غذایی سالاد شیرازی و وعده اصلی غذایی خود، مقداری آبلیمو، آغوره یا آب نارنج تازه به این سالاد سنتی اضافه کنید. ویتامین C فراوان در لیمو، غوره و نارنج، به جذب بهتر عناصر در ظرفیتی موجود در غذا مانند آهن، کمک می کند. با این حساب به افراد سالم می توانید غذاهای حاوی گوشت را با سالاد شیرازی میل کنند.

سالاد شیرازی

زیاده روی در مصرف شور و ترشی عوارض ناگواری برای بدن خواهد داشت و بهتر است افراد حجم مناسب و متعادلی از این مواد غذایی را میل کنند.

کنار بشقابی های پر طرفدار ایرانی و نکاتی که باید بدانید

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با وجود اینکه فکر می کنیم در خوردن مواد خوراکی مانند ترشی ها و شورها که آن ها را به عنوان پیش غذا مصرف می کنیم محدودیت نداریم در واقع مصرف این موارد با شرط و شروطی همراه است. حتی افراد سالم هم باید حجم مناسب و متعادلی از شور و ترشی را با وعده های غذایی خود مصرف کنند. این حجم متعادل می تواند برابر با حدود ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری باشد. زیاده روی در مصرف شورها موجب وارد شدن حجم بالایی از نمک به بدن و کم آبی بدن می شود.

ماست

ماست ها انواع مختلفی دارند؛ از ماست های ساده گرفته تا انواع طعم دار آن ها یا ماست و موسیر و ماست و خیار که طرفداران زیادی هم بین ما ایرانی ها دارد. ماست، منبع خوبی برای دریافت کلسیم و پروتئین است و خیار هم یک صیفی کم کالری و دارای آب محسوب می شود. به این ترتیب، همراه کردن ظرف کوچکی از ماست و خیار با غذاهای اصلی، مشکلی ایجاد نخواهد

یک متخصص طب ایرانی:

از نوشیدن آب و مایعات سرد موقع افطار پرهیز کنید



متخصص طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت:

یکی از شیوه های اشتباه شروع افطاری

در ایام روزه داری، خوردن حجم زیادی

از مایعات سرد در ابتدای افطار است که

این رفتار خصوصا در افراد گرم مزاج

جوانان و افرادی که در طول روز عطش

زیادی را تحمل کردند یا فعالیت زیادی

داشته اند که منجر به تشنگی بیش از

حد به آن ها شده بیشتر صدق می کند.

دکتر مرتضی مجاهدی در گفت و گو با

ایستنا، اظهار کرد: این افراد در ابتدای

شروع افطار ممکن است چند لیوان آب

یا دیگر مایعات سرد میل کنند که از

دیدگاه طب ایرانی به شدت برای

سلامت معده و حتی کبد و کل بدن

مضر است. وی تصریح کرد: نوشیدنی سرد خصوصا به صورت ناشتا بسیار

دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی بابل خاطر نشان کرد: مطالعات جدید هم نشان می دهند که نوشیدن آب سرد

در ایجاد بیماری های معده، گوارشی و حتی کبد چرب هم دخیل است.

مجاهدی ادامه داد: برای شروع افطاری در مصرف آب سرد و مایعات سرد اجتناب کنید.

وی یادآور شد: سرد شدن معده به دنبال مصرف مایعات سرد سبب آسیب به فرآیند هضم غذای خورده شده می شود

و به دنبال آن مشکلات گوارشی و بیماری های معده ایجاد خواهد شد.

ارتباط مصرف مواد ضد عفونی کننده و اگزمای پوستی

که وضعیت پوست خوب نیست نیز می توانند برای دو

روز از پمادهای حاوی کورتون استفاده و بعد از گذشت این

زمان از پمادهای حاوی نرم کننده و یا ترمیم کننده ها که

هزینه زیادی نیز ندارند و در داروخانه ها موجود است

استفاده کنند.

یارقلی در خصوص استفاده از مواد ضد عفونی و ایجاد

حساسیت های تنفسی گفت: بهتر است هنگام استفاده از مواد

ضد عفونی کننده پنجره ها را باز کنیم و در این فصل که هوا

خوب است مشکل سرما ایجاد نمی شود و باعث کاهش

مشکلات تنفسی ما خواهد شد. از سوی دیگر مصرف لبنیات

در غذا مانند استفاده از شیر در سوپ نیز منجر به کم شدن

مشکلات دستگاه تنفسی می شود.

متخصص طب سنتی، به اگزمای پوستی به علت استفاده

زیاد و نادرست از مواد ضد عفونی کننده اشاره و راهکارهایی

برای بهبود پوست عنوان کرد.

علیرضا یارقلی، در گفتگو با مهر، در خصوص اگزمای

پوستی بعد از استفاده از مواد ضد عفونی کننده گفت: اگر

نسبت مناسب مواد ضد عفونی کننده با آب، رعایت و از مواد

رقیق استفاده شود مشکلی برای پوست ایجاد نمی شود.

وی افزود: بعد از اینکه مشکل پوستی برای افراد ایجاد شد

می توانند از انواع چرب کننده ها مانند روغن زیتون، روغن

بادام و... استفاده کنند و یا اینکه از پمادهایی که در

داروخانه ها هست، استفاده کنند.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: همچنین در صورتی

مطالعات نشان می دهد:

تاثیر مستقیم افزایش دی اکسیدکربن بر قدرت تفکر انسان

طبق نتایج تحقیق جدید، افزایش پیش بینی شده میزان

دی اکسیدکربن در محیط زندگی و فضاهای کاری تا سال

۲۱۰۰ می تواند منجر به آسیب به توانایی شناختی انسان شود.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه کلرادو عنوان می کنند

افزایش غلظت دی اکسید کربن موجب افزایش میزان این گاز

در فضاهای داخلی و بیرونی می شود که در نتیجه آن، توانایی

تصمیم گیری و تفکر استراتژیک به شکل چشمگیری کاهش می یابد.

به گفته محققان، تا پایان این قرن افراد به میزان ۱۴۰۰ بار در میلیون در معرض دی اکسید کربن فضای داخلی قرار می گیرند که بیش از

سه برابر میزان دی اکسید کربن محیط بیرونی کنونی است.

«کریس کارناپوسکاس» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: نحوه افزایش میزان گاز CO₂ در فضاهای بسته داخلی جالب است.

معمولاً سیستم تهویه هوا ساختمان میزان CO₂ را تعدیل می کند، اما برخی مواقع به خاطر وجود جمعیت زیاد در یک محیط بسته و عدم

وجود هوای تازه کافی، میزان CO₂ رقیق نمی شود. به عبارت دیگر، زمانی که ما هوای ملول از میزان بالا دی اکسید کربن را نفس می کشیم

میزان CO₂ خون مان افزایش می یابد، که در نتیجه، میزان اکسیژن برای رسیدن به مغز مان کاهش می یابد. مطالعات نشان می دهد این

شرایط می تواند موجب افزایش خواب آلودگی و اضطراب شده و به عملکرد شناختی مغز آسیب برساند.

میزان CO₂ جو از زمان انقلاب صنعتی در حال افزایش است و طبق گزارش محققان، در سال ۲۰۱۹ به میزان اوج خود یعنی ۴۱۴ ppm

رسید. طبق این سناریو، در صورت عدم کاهش گازهای گلخانه ای، میزان CO₂ فضاهای بیرونی تا سال ۲۱۰۰ به ۹۳۰ ppm افزایش خواهد

یافت. محققان طبق یک مدل جامع پیش بینی دریافتند اگر غلظت CO₂ فضای بیرونی تا میزان ۹۳۰ ppm افزایش یابد، میزان CO₂

فضاهای بسته داخلی تا ۱۴۰۰ ppm افزایش خواهد یافت که بسیار مضر است.

مطالعات قبلی نشان داده اند که وجود این میزان CO₂ به شدت به عملکرد شناختی مغز آسیب می رساند.



وی ادامه داد: وقتی محیط مرطوب باشد احتمال آسیب به

دستگاه تنفسی کمتر از محیط های خشک است.

یارقلی در خصوص استفاده زیاد و بیمارگونه از مواد

شوینده و ضد عفونی کننده گفت: وقتی وارد منزل می شویم

بعد از یک بار ضد عفونی کردن دیگر نیازی نیست که هر

ساعت ضد عفونی کنیم مگر اینکه وسیله و جنسی از بیرون

خردیاری و به خانه آورده شود.

به گفته این متخصص طب سنتی، هنگامی که خانواده ای

یک هفته در خانه هستند دیگر نیازی به شستشوی هر

ساعت دست ها و ضد عفونی مرتب سطوح وجود ندارد و آنها

می توانند در مواقع ضروری مانند گذشته موارد بهداشتی را

رعایت کنند.

وی با اشاره به اینکه در محیط های کاری باید فرض بر این

گذشته شود که آلوده ترین مکان است، تأکید کرد: باید

همیشه دستکش دستمان باشد و اگر دستمان زیر دستکشی

است که رطوبت داشته باشد مشکل پوستی ایجاد نمی شود و

باید حواسمان باشد که دست خود را به سر و صورت و چشم

و زخم و در محل کار فقط در مواقع ضروری دستکش را در

بیاوریم و دست های خود را بشویم البته در بعضی از مشاغل

که در گذشته نیاز به شستن مکرر دست ها بود در حال حاضر

هم باید این اتفاق بیفتد.

پر خورها این خوراکی ها را فراموش نکنند!



به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخوردی اتفاقی است

که برای هر کسی می افتد؛ بنابراین، به جای اینکه به انکار صورت

مسئله بپردازید، بهتر روش های کنترل آسیب را یاد بگیرید.

اگر می خواهید از قبل بروز مشکلات احتمالی مانع آن شوید، کافی

است به چند نکته توجه کنید.

تا دو ساعت چیزی نخورید و نخوید

بهترین کاری که می توانید انجام دهید نشستن و تکیه دادن

است تا معده ثان سبک شود سپس به روی دست چپ بخوید.

وضعیت را از این بدتر نکنید و تا ۲ ساعت چیزی نخورید. اگر

احساس تشنگی کردید جرعه جرعه آب بنوشید تا تشنگی

برطرف شود. اجازه دهید بدن عملیات هضم را انجام دهد پس

دراز نکشید و نخوید. بهترین کاری که می توانید انجام دهید

نشستن و تکیه دادن است تا معده ثان سبک شود سپس به روی

دست چپ بخوید. **زردچوبه:** زردچوبه یک ادویه ضد التهاب

است که خاصیت ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی نیز دارد.

کوركومین موجود در زردچوبه با التهاب ناشی از برخوردی مقابله

کرده و بنوشید. **سرکه سیب:** ک متخصص تغذیه و صاحب بنیاد

تغذیه NAO، معتقد است نوشیدن ترکیب یک فنجان آب با یک

قاشق غذاخوری سرکه سیب بسیار مفید خواهد بود. به گفته او

سرکه سیب به هضم غذا کمک می کند و باعث پاکسازی کبد

می شود؛ پروبیوتیک های موجود در سرکه سیب نیز موجب بهبود

عملکرد روده ها خواهد شد. **ماست و توت:** می توانید ماست یونانی

که داخل آن توت ریخته اید را بعد از یک وعده برخوردی مصرف

کنید. ماست حاوی باکتری لاکتوباسیلوس است که برای بدن

مفید بوده و حالت های ناشی از غذاهای شیرین و سنگینی را

کاهش می دهد. جای سبز: جای سبز سرشار از آنتی اکسیدان ها

است که از تخریب سلول ها ممانعت می کنند. برخی تحقیقات نیز

نشان می دهند که جای سبز، قند خون را ثابت نگه می دارد و هوس

غذایی را کمتر می کند.

چای زنجبیل یا چای نعناع

این چای ها با آرام کردن عضلات شکم از انقباضات و ناراحتی های

شکم جلوگیری می کنند و به گازهای شکم اجازه می دهند که به

آرامی مسیر خود را طی کنند.

استخدام

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

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

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مشهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

۳۲۲۲۷۸۵۱

استخدام

ماشینهای اداری فرین جهت تکمیل کادر خود به افراد ذیل نیازمند است

فروشنده آقا مسلط به ماشینهای اداری و کامپیوتر با سابقه کاری مفید

آدرس: اهواز ، سیمتری ، خیابان سقاخونه ، ماشینهای اداری فرین
ساعت تماس: ۹ صبح الی ۲
۰۶۱-۳۲۲۲۲۱۳۱