

آیا مصرف ترشی چاق کننده

است؟

ترشی به عنوان چاشنی جدا نشدنی غذاهای ایرانی معرفی می‌شود و مصرف آن علاوه بر طعم خوشایند معایبی هم در پی دارد.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیشتر افراد عادت دارند در کنار وعده غذایی خود یک کاسه ماست، سالاد یا ترشی مصرف کنند. مصرف این چاشنی بسیار رایج جزو جدا نشدنی سفره‌ها محسوب می‌شود.

در تهیه ترشیجات به دلیل اینکه از میوه و سبزی‌های خام بدون نیاز به حرارت استفاده می‌کنند، خواص تغذیه‌ای آن‌ها کمی حفظ می‌شود اما در تهیه ترشی‌هایی که نمک بسیار استفاده می‌شود این خواص هم از بین می‌رود. نمک و سرکه در ترشی از موارد مهمی هستند که بر سلامت بدن و سیستم ایمنی تأثیرگذار است. سیر ترشی دارای طبعی گرم است، برای بیماری‌های قلبی-عروقی و فشار خون مفید است، اما به شرطی که این ترشی خانگی باشد و هرچه قدمت بیشتری داشته باشد خواص درمانی آن هم بیشتر خواهد بود.

مضرات ترشیجات

ترشیجات حاوی اسید فروکتوز (قند) هستند که در طولانی مدت مصرف آن باعث چاقی می‌شود البته باور اینکه مصرف ترشی، چربی خون را کاهش می‌دهد، باوری غلط است. ترشی هم مانند مریا باعث افزایش اشتها و در نهایت پر خوری می‌شود، که این عامل مهمی در چاق شدن افراد است. اگر چاق هستید و می‌خواهید وزن خود را پایین بیاورید، بهتر است در مصرف ترشی دقت کنید؛ اما در صورتی که دچار کمبود وزن هستید، می‌توانید در کنار غذای ترشی مصرف کنید، زیرا ترشی اشتها را زیاد می‌کند.

به یاد به این نکته هم توجه داشت که مصرف ترشی مانند سرکه و آب لیمو همراه با ماست باعث می‌شود بدن شما کلسیم جذب نکند همچنین باعث شدید شدن دفع کلسیم از کلیه و بعد از آن سبب افزایش بیماری‌های کلیوی و مفصلی خواهد شد همچنین باید افزود که مصرف ترشی در شب باعث دفع بیشتر کلسیم و در نهایت باعث پوکی استخوان می‌شود.

این موضوع که مصرف ترشی به سم زدایی بدن و صفرا و افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند تا حدی درست است، اما نکته مهم این است که مصرف بیش از حد آن احتمال مبتلا شدن به سرطان معده را افزایش می‌دهد؛ افرادی که سوماه‌اشمه یا زردیه تحریک پذیر دارند باید از خوردن ترشی پرهیز کنند.

مصرف بیش از حد ترشیجات باعث حواس پرتی و کند شدن حافظه و به دلیل داشتن طبع سرد باعث سردی مغز می‌شوند؛ اگر کم خونی دارید بهتر است از مصرف ترشی تا جایی که می‌توانید پرهیز کنید زیرا ترشیجات خون سازی را کاهش می‌دهد؛ از دیگر مضرات ترشی می‌توان به فشار خون، تشدید بیماری‌های قلبی-عروقی و تشدید آرتروز در ستین بالا اشاره کرد همچنین مصرف زیاد آن کبد را به سمت چرب شدن می‌برد.

فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به عوارض متعدد بیماری‌های کبدی بر بدن گفت: قبل از آنکه کبد دچار مشکل شود، سلامت آن را جدی بگیرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مهران بابایی فوق تخصص گوارش و کبد در برنامه طبیب درباره مشکلات بیماری سیروز کبدی اظهار کرد: مردم باید توجه داشته باشند که در زمان شیوع کرونا از سایر بیماری‌های بدن و انجام آزمایش غافل نشوند چراکه بیماری‌های کبدی از جمله سیروز جزو بیماری‌هایی است که ممکن افراد زیادی به آن مبتلا باشند و ندانند.

او ادامه داد: با توجه به اینکه کبد با وزنی حدود ۱/۵ کیلوگرم عضو اساسی بدن و دارای وظایف متعددی از جمله ساختن پروتئین، دفع سموم، تنظیم قند، چربی و پروتئین، ساختن صفرا و ساختن فاکتور انعقادی است اما اگر به جایی برسد که یکی از این کارها را انجام ندهد متوجه می‌شویم که شخص تغییر شخصیت پیدا کرده است.

مصرف برخی از مواد غذایی باعث کاهش وزن و لاغری می‌شود و می‌تواند نتایج مطلوبی برای شما به همراه داشته باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کاهش وزن امروزه به یک معضل اساسی در جامعه تبدیل شده است و بسیاری از افراد به منظور کاهش وزن یا لاغری ممکن است بسیاری از راه‌های خطرناک و طاقت فرسا مانند ریسک انجام عمل جراحی گرسنگی‌های طولانی مدت، نوشیدن آب زیاد بدون مصرف غذاهای سالم و ... را امتحان کرده باشند، اما نه تنها از آن نتیجه ندیده‌اند بلکه احتمال زیادی دارد تا به مشکلات و بیماری‌های خطرناک مبتلا شده باشند.

متخصصان تغذیه در سراسر جهان مهم‌ترین عامل کاهش وزن را کم‌تر کردن مصرف خوراکی یا مواد غذایی می‌دانند، شما هم اگر قصد کاهش وزن یا لاغری دارید، حتما مطالب زیر را بخوانید.

مصرف سالادهای کامل

سالادهای کامل سالادهایی هستند که باید آن‌ها را در وعده‌هایی غذایی به منظور پر کردن حجم معده مصرف کرد. برخی افراد به اشتباه در زمان مصرف سالاد از سس‌های فراوان استفاده می‌کنند که همین عامل باعث افزایش وزن، چرب شدن کبد، ورم معده، اختلال در دستگاه گوارش و... خواهد شد. اگر قصد کاهش وزن دارید از سبزیجات لاغر کننده‌ای مانند هویج، کاهو خیار، کلم، گوجه و... استفاده کنید و حجم معده خود را با آن‌ها پر کنید تا شاهد اضافه وزن زیاد در خود نباشید.

آب بیشتری بنوشید

برخی از افراد به اشتباه عقیده دارند که نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب می‌تواند میزان آب دریافتی بدن شان را تامین کند، اما به عقیده متخصصان تغذیه، افراد باید یک لیتر آب در طول روز

جانی ناخواسته‌ای داشته باشد، کاهش دهد.

آن‌ها منطقه جدیدی از زیست توده سازی را ایجاد کردند، روشی شیمیایی که برای اختف کردن دو مولکول استفاده می‌شود و سه مولکول اگزتدین آگونوست و دی سبائوکوبین آمید را با هم ترکیب کرده و مولکول Cbi-ExF را به وجود آوردند. ده‌ده‌ها جمع آوری شده از آزمایش Cbi-ExF در نوعی پستاندار مورد استفاده در این مطالعه که دلیل توانایی استفرغ را دارد، اثرات مفیدی را نشان داد که از افزایش قند خون در حین گلوکز مشهود است. نکته مهم این است که هیچ کاهش وزنی بعد از این آزمایش مشاهده نشده است و این روند برخلاف داروی آگونوست GLP-۱R که در حال حاضر برای دیابت نوع ۲ در نظر گرفته شده است.

این داروی جدید برای بیماران که نیاز به تنظیم قند خون دارند بدون اینکه روی سطح شاخص توده بدنی (BMI) تأثیر بگذاردند، ایده بسیار مناسبی است؛ بنابراین، این دارو می‌تواند از بیماران دیابتی که مبتلا به فیبروز کیستیک، COPD، سارکونی، سرطان یا HIV هستند، مفید باشد.

چند نکته برای ضد عفونی کردن محیط خانه در شرایط قرنطینه

نداشته باشند.

به هیچ عنوان هیچ گونه مواد ضد عفونی کننده یا شوینده را با یکدیگر مخلوط نکنید.

۱۳) شیوه ضد عفونی کردن محیط آشپزخانه:

برای تمیز کردن کابینت‌ها، کف، سینک و سایر سطوح فلزی یا چوبی از مواد ضد عفونی کننده چند منظوره یا مخلوط صابون و آب استفاده کنید. سپس سطوح مذکور را با یک قاشق غذاخوری از سفید مخلوط شده در یک سطل آب پاک کنید.

برای پاک کردن ظروف و سطوح دیگر که با مواد غذایی در تماس مستقیم هستند از مایع ظرفشویی استفاده کنید که خاصیت ضد جرم داشته باشد.

برای تمیز کردن میوه‌ها و سبزیجات آن‌ها را با آب جاری بشویید. از صابون برای شستشوی آن‌ها استفاده نکنید. می‌توانید از مایع ضد عفونی کننده مخصوص برای سبزیجات استفاده کنید. برای سبزیجات برگ‌دار مانند کلم و کاهو دو یا سه برگ اول را دور انداخته و سپس از آن استفاده کنید.

۱۴) چگونه ضد عفونی کردن اتاق‌ها:

کف‌ها باید با مایعات حاوی فیل و ضد عفونی کننده تمیز شوند. می‌توانید ابتدا از دستگاه تمیز کننده کف مانند تی یا بخارشوی استفاده کرده و سپس با مواد ضد عفونی کننده دوباره کف‌ها را تمیز کنید.

تمام سطوح سخت را می‌توان با پاک کننده‌های سطحی چند منظوره که به راحتی در بازار موجود هستند تمیز کرد. اگر از سفید کننده استفاده می‌کنید، نسبت مناسب سفید کننده به آب تقریباً پنج میلی لیتر در یک لیتر آب است. برای روکش میل و سایر اتانیه یا لوازم داخلی از مواد شوینده و آب گرم استفاده کنید. برای از بین بردن لکه‌ها می‌توانید کمی سرکه به آب اضافه کنید.

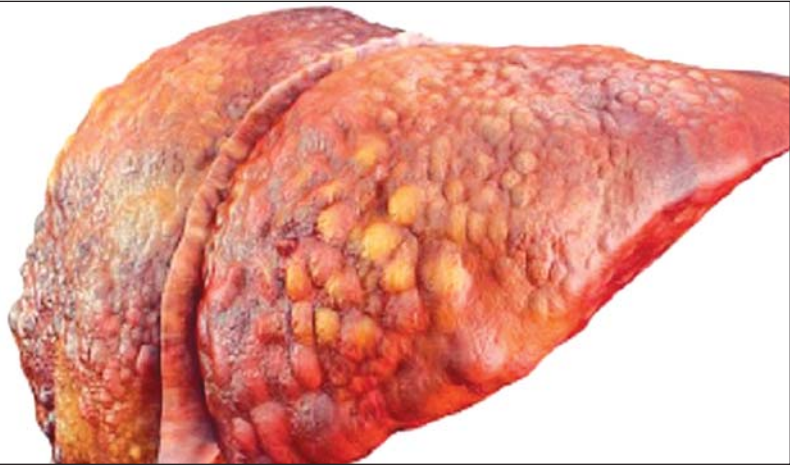
۱۵) نحوه ضد عفونی کردن حمام و سرویس بهداشتی:

برای ضد عفونی کف‌ها از پاک کننده‌های مخصوص حمام و دستشویی یا مواد شوینده حاوی فیل استفاده کنید.

سطوح دیگر مانند سینک دستشویی و وان را با پاک کننده‌های چند منظوره و دستمال یا فرچه مخصوص تمیز کنید. سنگ دستشویی یا توالت فرنگی را تنها با ضد عفونی کننده‌های مخصوص توالت تمیز کنید.

فراموش نکنید که در شرایط شیوع کرونا وپروس علاوه بر شستشوی مداوم دست‌ها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، انجام دورکاری و حفظ قرنطینه، ضد عفونی کردن سطوح مختلف نیز از اهمیت زیادی برای حفظ سلامت افراد برخوردار است.

سلامت کبد را پیش از بیماری جدی بگیرد



و خشن می‌کند که به دو شکل جبران نشده و جبران شده بروز می‌کند.

فوق تخصص گوارش، کبد و مجاری صفراوی با اشاره به اینکه در بسیاری از موارد کبد در حالت فشار است اما همچنان به کار خود ادامه می‌دهد، گفت: افراد در بحث بیماری‌های کبدی منتظر نشوند که کبد به شما علامت بدهد شما با آزمایش و سونوگرافی سرغش بروید.

او درباره علائم بیماری کبدی گفت: کبد قبل از اینکه از کار بایفتد به شکلی بیماری خودش را نشان می‌دهد به طور مثال فرد دچار خستگی ضعف و بی‌حالی می‌شود، گاهی ناخن‌ها تغییر شکل می‌دهد و حالت قاشقی پیدا می‌کند تغییرات استخوانی پیدا در فرد ظاهر می‌شود

قرمزی در کف دست، بزرگی سینه‌ها در آقایان و تغییر اندازه کبد هم از دیگر علائم بیماری محسوب می‌شود. بابایی اضافه کرد: باید توجه داشته باشیم تمام سموم بدن توسط دو عضو کلیه و کبد از بدن خارج می‌شوند، افرادی که دچار مشکل کلیه می‌شوند شاید بتوان با دیالیز مشکل شان را برای مدتی حل کرد، اما در خصوص کبد این‌طور نیست. البته برای تشخیص مشکلات کبدی تنها سونوگرافی کافی نیست.



بنوشند و در کنار آن چای، قهوه، نسکافه و... رافرموش کنند. تقریباً بیشتر افراد در زمان گرسنگی به مصرف غذای می‌آورند، اما به این فکر کنید که ممکن است ذهن شما در آن لحظه تشنه باشد و به علت عدم آگاهی شما را به مصرف غذاسوق دهد؛ بنابراین نوشیدن زیاد آب به طور روزانه در اولویت قرار داده تا حجم معده تان با غذاهای اضافی پر نشود و به راحتی بتوانید وزن خود را کاهش دهید.

نان و برنج کمتر بخورید

مصرف بیش از اندازه غلاتی مانند نان و برنج علاوه بر چاقی و اضافه وزن می‌تواند باعث بروز بیماری‌های خطرناک از قبیل مرض قند، کبد چرب، بیماری قلبی و ... شود؛ بنابراین در مصرف آن حد تعادل را رعایت کنید

تا بتوانید به راحتی وزن خود را کاهش دهید. مهم‌ترین عامل چاقی یا اضافه وزن، مصرف سیب‌زمینی، برنج و نان نیست، ولی مصرف بیش از حد آن می‌تواند چاقی را به همراه داشته باشد، لازم است افراد در کنار این موارد سبزیجات، میوه‌جات و لبنیات که دارای انرژی بیشتری هستند، مصرف کنند.

به آرمی غذا بخورید

شاید جز آن دسته از افرادی باشید که به علت مشغله فکری زیاد یا پر بودن وقت خود از مصرف غذا غافل بمانید یا به تند خوردن آن بپردازید، اما باید بدانید که انجام این کار شما را چاق می‌کند؛ بنابراین بهتر است حدود ۲۰ دقیقه بعد از خوردن خود وقت بگذارید و آن را به آرمی بچوید.

هر روز ورزش کنید

متخصصان مدعی این موضوع هستند که نیمی از افراد جهان فعالیت

دلایل از دست دادن حس بویایی در افراد



بسیاری از افراد مشکلات مرتبط با حس بویایی را تجربه کرده‌اند که در بروز این مشکل با نوع خفیف یا از دست دادن کامل این حس رو به رو می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد دچار مشکلات مرتبط با حس بویایی خود شده‌اند، در بعضی از افراد به طور کامل این حس از بین می‌رود و در بعضی افراد به صورت خفیف‌تر بروز می‌کند. از دست رفتن حس بویایی دلایلی دارد که در ادامه این مطلب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

- **کوئید ۱۹ (کرونا):** بسیاری از افراد که به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، از دست دادن حس بویایی را تجربه کرده‌اند.

- مصرف برخی از داروها: داروهایی مانند میگرن، ضد اضطراب و برخی آنتی بیوتیک‌ها ممکن است حس بویایی را دچار اختلال کنند. **آنفلوآنزا:** افرادی که به سرماخوردگی شدید یا آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند، بویایی آن‌ها دچار مشکل می‌شود.

- **کم کاری تیروئید:** بعضی از بیماری‌های سیستماتیک مانند تیروئید می‌توانند حس بویایی را با مشکل مواجه کنند.

- **سکته مغزی:** برخی از افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند حس بویایی خود را از دست خواهند داد.

- **افزایش سن:** با افزایش سن در برخی از افراد مشکلاتی را در بافت بینی به وجود آورده و باعث اختلال در حس بویایی می‌شود.

- **کمبودهای تغذیه‌ای:** کمبود روی، ویتامین‌های A و ۱۲B می‌تواند از عوامل اختلال در حس بویایی باشد.

- **دیابت کنترل نشده:** افرادی که دیابت دارند در تمایز و تشخیص رایحه‌های مختلف دچار مشکل می‌شوند. بویایی

- **پرتو درمانی سر و گردن:** یکی از عوارض پرتو درمانی برای سرطان‌های سر و گردن، می‌تواند از دست دادن حس بویایی را به دنبال داشته باشد.

- **عفونت‌های سینوسی:** عفونت سینوسی می‌تواند باعث التهاب در اطراف بینی شود که این موضوع در بعضی موارد حتی باعث از دست رفتن حس بویایی می‌شود.

- **سیگار کشیدن:** سیگار به دلیل دارا بودن نیکوتین باعث اختلال در حس بویایی می‌شود.

- **لکل:** مصرف لکل باعث می‌شود حس بویایی افراد کاهش یابد. **بیماری ام‌اس:** ام‌اس یک بیماری التهابی مزمن در سیستم اعصاب مرکزی است.

افراد مبتلا به این بیماری ممکن است به مرور زمان حس بویایی خود را از دست دهند.

- **پولیپ بینی:** به دلیل رشد خوش خیم بافت داخلی یا مخاط بینی پولیپ ایجاد می‌شود که یکی از علائم پولیپ بینی کاهش حس بویایی است.

- **پارکینسون:** پارکینسون می‌تواند مشکلات حرکتی و غیر حرکتی در افراد به وجود آورد. یکی از مشکلات غیر حرکتی این بیماری کاهش حس بویایی است.

- **کوکائین:** یک ماده مخدر اعتیاد آور است که مصرف این ماده می‌تواند باعث از بین رفتن حس بویایی در افراد شود.

- **ضربه مغزی:** ضایع‌ترین عامل از دست رفتن حس بویایی ضربه مغزی است که باعث می‌شود قسمتی از مغز که مرتبط با این حس است از بین برود.

فروشی

آپارتمان دوبلکس به متراژ ۱۵۱ متر واقع در خیابان ۶ غربی پاداد خوش طرح و خوش نقشه ، دسترسی آسان به بلوار آیت ا...، بهیانی و نزدیک به بازار سلطانی و پارک ، نوردهی در هر دو طبقه عالی ۳ عدد کولر اسپیلیت ، اتاق خوابها همراه با کمد دیواری سرویس بهداشتی ایرانی و فرنگی و حمام د طبقه بالا آشپزخانه و پذیرایی ، سرویس بهداشتی ایرانی در طبقه پایین کابینت ام دی اف و کف سرامیک ۰۹۱۲۰۱۲۹۲۶۰

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی
ماهان
قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت
دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره
درب برقی ، شیشه سه سکوریت ، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۳۲۲۶۱۲۲۲-۰۶۱ دناولی

استخدام

برند پوشاک جین وست Jeanswest

پرسنل آقا و خانم بصورت تمام وقت

استخدام می نماید

لطفا جهت مصاحبه حضوری به آدرس ذیل مراجعه نمایید

آدرس: اهواز ، کیانپارس ، خیابان ۲ شرقی ، مجتمع تشریفات ، طبقه سوم ، فروشگاه جین وست

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلیمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

۳۲۲۲۷۸۵۱