

بهترین نوشیدنی هایی که متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند



متخصصان تغذیه تأکید دارند در کنار مصرف روزانه آب، می توان از نوشیدنی های مغذی نیز استفاده کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه همه مردم می دانند که آب بهترین نوشیدنی برای سلامت بدن است. همچنین این نکته که نوشابه های گازدار و انرژی زا را نباید به میزان بالا در رژیم غذایی گنجانده و توصیه های متخصصان تغذیه است. با توجه به این موارد، به جز آب چه نوشیدنی های سالم و مغذی را می توان در رژیم غذایی قرار داد؟

در این گزارش متخصصان تغذیه نوشیدنی سالم و پر انرژی که می تواند باعث ارتقای سلامت بدن شود را معرفی می کنند.

۱- **چای سبز**
 بی تردید چای سبز سالم ترین نوشیدنی روی کره زمین است. این نوشیدنی دارای فواید بی شماری است که از آن جمله می توان به افزایش عملکرد مغز اشاره کرد. به دلیل کافئین بالا و تئین موجود در چای سبز، این نوشیدنی می تواند سطح قند خون را پایین بیاورد.

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان پلی فنول است که می تواند متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را بهبود بخشد و باعث سوختن چربی های اضافی شود. درجه حرارت و تازه یا خشک بودن چای سبز در میزان پلی فنول آن تاثیر دارد. بهتر است از آب گرم (نه جوش) برای درست کردن چای سبز استفاده کنید و اجازه دهید ۲ تا ۳ دقیقه چای دم بکشد.

۲- **آب چغندر**
 چغندر که در میان ایرانیان به لبو نیز شهرت دارد یکی از پر خواص ترین نوشیدنی های است. آب چغندر سرشار از ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی مانند ویتامین AB، ویتامین C، منگنز و پتاسیم است. همچنین چغندر دارای نیترات است که در بدن به نیتریک اکسید تبدیل می شود. نیتریک اکسید می تواند برای کارکرد رگ های خونی مفید باشد. این مورد برای ورزشکاران و کسانی که فشار خون بالای دارند بسیار پر اهمیت است.

۳- **آب حاوی کته های لبو**
 موسسه ملی سلامت آمریکا تأیید کرده است با خوردن آب حاوی لیمو ترش بخش زیادی از نیاز روزانه بدن به ویتامین C تأمین می شود. یک لیمو ترش به طور معمول حاوی ۳۰ میلی گرم ویتامین C است. از همین رو مصرف آن ۳۳ درصد از ویتامین C مورد نیاز روزانه یک فرد بزرگسال مرد و ۴۰ درصد نیاز یک زن را تأمین می کند. ویتامین C برای ترمیم بافت آسیب دیده بدن تقویت سیستم ایمنی و ارتقای جذب آهن در بدن ضروری است.

آب و لیمو ترش به دلیل آنکه طعم دار و در عین حال کم کالری است، بهترین جایگزین برای نوشیدنی های ناسالم مانند نوشابه، چای سرد و آب میوه های صنعتی است. با مصرف آب و لیمو ترش می توان با جذب کمتر کالری در بدن باعث کاهش وزن شد.

لسیده های موجود در لیمو ترش می تواند مانع از ایجاد سنگ کلیه شود. اسید سیتریک موجود در لیمو ترش با شکستن کلسیم در کلیه ها، آن را با ادرار دفع می کند. مطالعاتی که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، نشان می دهد سطح اسید سیتریک در ادرار افرادی که از مخلوط ۴ لیمو با دو لیتر آب استفاده کرده بودند به صورت قابل توجهی بالا رفته بود. سطح بالای اسید سیتریک در ادرار باعث جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه شده و یا دستکم مانع از بزرگ شدن سنگ های موجود در کلیه می شود.

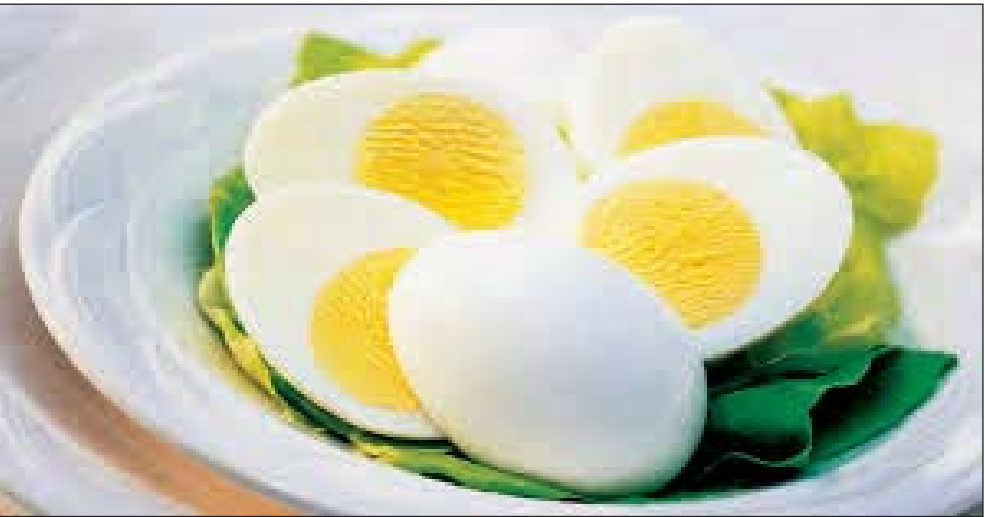
همچنین اسید سیتریک موجود در لیمو ترش می تواند باعث از بین رفتن باکتری هایی شود که باعث تنفس بد می شوند. اگر چه مصرف زیاد آب و لیمو می تواند برای سیستم تنفسی مضر باشد، اما مصرف اندازۀ این نوشیدنی با از بین بردن باکتری های مضر، بوی بد تنفس را از بین می برد.

۴- **نوشیدنی کرنبری (توت خرس)**
 کرنبری میوه ای کوچک با خواص فراوان است. این میوه به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی ضد تخریب دندان شناخته می شود. کرنبری سرشار از پلی فنول (نوعی آنتی اکسیدان) است و می تواند با محیط اسیدی دهان و پلاکت دندان ها مقابله کند.

همچنین این نوشیدنی غیر شیرین سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مختلف از جمله ویتامین E، ویتامین C و مس است. کرنبری خواص ضد التهابی دارد و برای افراد در دوره ریکاوری پس از بیماری بسیار مفید است. به دلیل خواص کرنبری در تقویت سیستم ادراری، زنان می توانند برای جلوگیری از ابتلا به سندرم مثانه دردناک از آن استفاده کنند. سندرم مثانه دردناک به التهاب مثانه اطلاق می شود و در دوره قاعدگی در زنان شایع است.

ادامه دارد

بهترین ماده غذایی برای صبحانه چیست؟



به نگرانی در مورد خوردن تخم مرغ نیست که خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. تخم مرغ از بینایی شما محافظت می کند. دو آنتی اکسیدان لو تئین و زاکزاتین که در تخم مرغ وجود دارد باعث محافظت از بینایی شما در مقابل اشعه یووی می شود همچنین با کاهش احتمال ابتلا به آب مروارید در پیری همراه است.

استرس پوست صورتتان را می خورد

استرس و اضطراب از عوامل بسیار تاثیر گذار بر سلامت بدن هستند که اگر به موقع مهار نشوند عوارض سختی به دنبال خواهند داشت.

هانا لطفی متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، با بیان اینکه استرس و اضطراب چه بلاهایی می تواند بر سر پوست انسان آورد گفت: این روزها با شیوع ویروس کرونا در کشور استرس و اضطراب افراد جامعه دوجندان شده است، به طوری که اگر این استرس ها و مشکلات اعصاب و روان بر انسان فائق آیند، انسان آن زیبایی صورت خود را به جهت استرس و مشکلات روانی از دست می دهد، بر اساس گفته پزشکان پوست و زیبایی استرس بر روی لایه های درونی و روانی مغز اثر گذاشته و به مرور زمان زیبایی بصری افراد را از بین می برد. او افزود: هر گاه با مشکلات شدید پوستی مواجه شدید، گذشته خود را به یاد آورید که این موضوع از کجا نشأت گرفته است، زیرا استرس ها به دو دسته استرس حاد و زودگذر و استرس های مزمن و درازمدت تقسیم می شوند. البته هر دو استرس تغییرات شدید پوستی را به همراه دارد اما تاثیرات و تغییرات هر کدام روی پوست انسان ها متفاوت است.

لطفی در ادامه بیان کرد: استرس های حاد، پوست صورت انسان را به صورت موقت دچار برخی تغییرات پوستی از جمله لک های قهوه ای بر روی پوست صورت و گاهی پوسته پوسته شدن لب می کند که البته با گذر زمان به راحتی محو خواهد شد. اما استرس های مزمن همان طور که مشخص است، تاثیرات ماندگاری بیشتری در بدن افراد از خود به جای می گذارد، به طوری که افراد شاید چندین ماه یا چندین سال از عواقب و عوارض آن از جمله افسردگی و جوش رنج ببرند، بنابراین به افراد توصیه می شود در هر شرایطی از هر گونه استرس و اضطراب به دور باشند تا بتوانند از انواع بیماری ها در امان باشند.

آیا با خوردن میوه به جای شام لاغر می شویم؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درخصوص خوردن انواع میوه به جای شام برای کاهش وزن توضیحاتی را ارائه کرد.

مهین لاله کار متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص مصرف میوه به جای وعده شام گفت: برخی از افراد برای لاغر شدن وعده شام خود را حذف کرده و میوه های پر کالری را جایگزین آن می کنند که این کار اشتباه است؛ زیرا مصرف میوه ها به دلیل داشتن قند بالا در دراز مدت بیماری هایی نظیر دیابت را به دنبال خواهد داشت. او در ادامه بیان کرد: گرسنگی شبانه به هیچ عنوان برنامه درستی برای کاهش وزن نیست و در برخی افراد حتی نتیجه معکوس هم خواهد داشت. افراد برای کاهش وزن و رسیدن به اندام ایده آل تنها باید در مصرف غذا سبزیجات و میوه ها تعادل داشته باشند. این متخصص تغذیه در ادامه افزود: بسیاری از میوه ها می توانند انتخاب مناسبی برای میان وعده و یا جلوگیری از پرخوری در شب باشند. سبب یکی از میان وعده های کم کالری و انرژی ساز محسوب می شود و در کنار آن مصرف یک فنجان تمشک، زغال اخته یا توت نیز می تواند بهترین گزینه برای میان وعده باشد. او در پایان گفت: به افراد جامعه توصیه می شود میوه های خود را با غذه های سالم مصرف کنند. به طور مثال ترکیب توت فرنگی با ماست بهترین گزینه سبک برای پایان شب است.

دعوت به همکاری

شرکت ارژن گاز کارون

نیاز به یک راننده متعهد با کارت هوشمند جهت هدایت کامیونت ۶ تن الوند

بیشترین مسیر: اهواز – عسلویه

۰۹۱۶۶۱۶۴۷۱۲ (آقای رضایی پور)
 ۰۹۱۶۳۰۶۳۸۴۸ (سید علی موسوی)

استخدام

یک شرکت مهندسی مشاور

جهت تکمیل کادر خود به یک نفر کارشناس عمران با حداقل ۵ سال سابقه کار مفید (مرتبط با پروژه های آبرسانی) بومی شهرستان شوشتر ، دزفول یا گتوند و یک نفر کارشناس حسابداری ساکن اهواز نیازمند است

متقاضیان می توانند رزومه خود را از طریق پست الکترونیکی به آدرس pourab@gmail.com ارسال نمایند

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری

✓ متخصص در حوزه روابط کار

✓ دعاوی کارگر و کارفرما

تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰

آدرس: اهواز ، چهار اه آبادان ، بلوار آیت ا... بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدر السادات (سیروس) و نادری ، طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد باز سازی عتبات عالیات

داغی کف پا، زنگ هشدار چند بیماری

داغ شدن کف پا ممکن است دلایل زیادی از جمله کمبود مواد مغذی، ناراحتی کلیوی، دیابت و ... باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید تا به حال برای شما هم پیش آمده باشد که در شب به هنگام خوابیدن در قسمت کف پاپتان احساس گرما و داغی شدیدی داشته باشید. اگر به صورت مکرر دچار این حالت نمی شوید جای نگرانی وجود ندارد، اما برخی از افراد علاوه بر داغی مکرر در کف پا احساس مور مور شدن می کنند، این علائم می تواند زنگ هشدار برای بروز یک بیماری باشد.

چربی خون
 اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که عادت به مصرف غذاهای چرب و فست فودی دارید و حتی در مصرف این دسته از غذاهای چرب زیاده روی می کنید، احتمال بروز بیماری چربی خون در شما افزایش می یابد. یکی از علائم بروز این بیماری در شما داغ شدن همراه با مور مور شدن و سوزن سوزن شدن پاهایتان است.

ابتلا به دیابت
 داغی کف پا یکی از هزاران علائمی است که به شما خبر ابتلا به دیابت را می دهد. همچنین ممکن است داغی کف پای شما با عرق کف دست نیز همراه باشد. پس داغی کف پا را باید جدی گرفت.

بیماری مزمن کلیوی
 یکی از وظایف اصلی کلیه، تصفیه و پاک سازی بدن و جلوگیری از تجمع انواع آلودگی ها در بدن است اما زمانی که کلیه به هر دلیلی از کار بیفتد و دیگر نتواند وظایف خود را به خوبی انجام دهد، این مواد زائد و اضافی در بدن که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت های بدن حرکت می کند و بر اثر سوختن این مواد زائد در دیگر قسمت های بدن شما در کف پاهایتان احساس داغی دارید.

یکی دیگر از عواملی که می تواند سبب بروز داغی کف پا شود کم کاری تیروئید است. زمانی که شما دچار کم کاری تیروئید می شوید سوخت و ساز بدنتان نیز کاهش می یابد پس در نتیجه با تجمع انواع مواد در بدنتان روبه رو می شوید که می تواند سبب بروز داغی در کف پاپتان شود.

کمبود ویتامین ها
 در بین انواع ویتامین ها، افراد زیادی از کمبود ویتامین B رنج می برند. ویتامین B از جمله ویتامین های لازم و ضروری بدن است که کمبود این ویتامین می تواند سبب بروز انواع بیماری در شما شود. زمانی که شما با کمبود این ویتامین رو به رو می شوید در سیستم عصبی اختلالی ایجاد می شود که سبب می شود تا شما احساس سوزن سوزن شدن در پا و داغی کف پاپتان رو به رو شوید. لازم است با بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید تا بعد از انجام آزمایشات و معالجه پزشک به علت اصلی این عارضه پی ببرید.

آگهی استخدام

یک شرکت بین المللی فعال در ۱۲۰ کشور جهان برای تکمیل کادر خود در شهر اهواز از میان جوانان مستعد و پر انرژی برای شغل زیر نیرو جذب می نماید

* نماینده امور فروش و چیدمان کالا *

شرایط مورد نیاز

دبیرلم متوسط یا فوق دبیرلم در رشته های بازاریابی ، مدیریت و یا رشته های مشابه

دارای ۲ سال سابقه مرتبط در زمینه بازاریابی و فروش

دارای روابط عمومی قوی

علاقمند به کار تیمی ، سخت کوش و علاقمند به یادگیری

دارا بودن کارت پایان خدمت

دارا بودن گواهینامه رانندگی

از افراد واجد شرایط تقاضا می شود تا شرح مشخصات شخصی / شغلی خود را به این شرکت ارسال فرمایند

پست الکترونیک : iran.careers@JTI.com
 فکس : ۰۲۱-۸۸۵۵۲۱۴۲
 تلفن تماس ضروری : ۰۳۳۷۷۷۹۷۷-۳۳۷۹۸۸۸۶-۰۶۱

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱