

ویتامین هایی که پوست شما را شفاف می کنند



صورت پخته همراه مواد غذایی استفاده شوند تا قابلیت جذب شان افزایش پیدا کنند.

نقش مصرف ویتامین C و E در سلامت پوست افراد
او گفت: ویتامین C و E به عنوان آنتی اکسیدان ها نقش بسیار مهمی در سلامت پوست افراد دارند. با توجه به نزدیک شدن فصل پاییز ترکیب این ویتامین ها در پرتقال، لیمو، گریپ فروت، گوجه فرنگی، مغزا، تخمه آفتاب گردان، روغن زیتون و ... وجود دارد.

جوزدانی توصیه کرد: بهتر است تخمه آفتاب گردان به عنوان یک ترکیب آنتی اکسیدانی، داشتن ویتامین کافی و اسیدهای چرب مفید، نسبت به مایقی انواع آجیل ها در برنامه غذایی مصرف شود زیرا می تواند نقش موثری در سلامت پوست داشته باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تاثیر مصرف روی و زینک بر داشتن پوستی سالم و شاداب تصریح کرد: مصرف روی و زینک به عنوان یک موضوع بسیار مهم در سلامت پوست افراد شناخته شده است که در مواد غذایی مانند بادام جوانه ها و گوشت بوقلمون وجود دارد. باید دانست که این گوشت نسبت به مایقی گوشت های دیگر دارای روی و زینک بیشتری است.

جوزدانی اضافه کرد: تهیه جوانه هایی مانند ماش و گندم بسیار راحت است؛ بنابراین افراد می توانند آن ها را در غذا به خصوص در سالاد به عنوان منبع گیاهی روی، استفاده کنند.

تاثیر سلنیوم بر تقویت و شادایی پوست

او با بیان اینکه ترکیب سلنیوم تاثیر زیادی بر تقویت، سلامتی

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مصرف انواع ویتامین و مواد غذایی به منظور داشتن پوستی سالم و شاداب توضیحاتی داد.

نگرس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره داشتن پوستی سالم و شاداب اظهار کرد: هیچ غذای خارق العاده ای وجود ندارد که باعث ایجاد پوستی سالم یا شاداب شود.

او افزود: همیشه برای سالم بودن هر نقطه ای از بدن مجموعه ای از غذاها و مواد مغذی سالم و مفید نیاز است که پوست هم همانند بدن به این مواد احتیاج دارد.

جوزدانی تصریح کرد: خیلی از افراد به اشتباه معتقدند که تنها استفاده از ماسک، روش های درمانی مانند مژورتراپی، استفاده از دستگاه های هایپو، نوشیدن آب، مصرف مواد غذایی کلارژن ساز به علت وابستگی آن به پوست برای داشتن پوستی شاداب و سالم موثر است اما واقعیت این است که هیچ کدام از این موارد به تنهایی نمی توانند برای پوست افراد عملکردی داشته باشند و هر کدام از آن ها در حوزه تخصصی خود مهم هستند.

رژیم غذایی مناسب در داشتن پوستی سالم موثر است

او با بیان اینکه داشتن بیس و پایه رژیم غذایی درست برای وجود پوستی سالم و شاداب تاثیر گذار خواهد بود، تاکید کرد:
نداشتن رژیم غذایی مناسب یا بیس و پایه درست، عدم دریافت کافی پروتئین، نبود کلارژن سازی مناسب در پوست و ... اول به صورت ابتدایی باعث کاهش شادایی پوست و دوم اینکه باعث می شود تا تمام کار های درمانی روی پوست بی تاثیر باشند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به تاثیر ویتامین A بر داشتن پوستی سالم و شاداب تصریح کرد: ویتامین A در شفافیت پوست و سلامت پوست نقش بسیار مهمی دارد. شاید جالب باشد که بدانیم مصرف ویتامین در کشور ما بسیار محدود است و به علت کم بودن باعث ایجاد مشکلات فراوانی برای افراد شده است که در اینصورت مصرف روغن ماهی، انواع ماهی ها اسفناج ها و هویج باعث تأمین مقدار زیادی از ویتامین ها در بدن خواهند شد.جوزدانی ادامه داد: پیش ماده ویتامین A که در سبزیجاتی مانند اسفناج و هویج وجود دارند، بهتر است به

پف صبحگاهی صورت را چطور درمان کنیم؟

پف صبحگاهی صورت ناشی از تجمع آب و مایعات زیر بافت های پوست بوده که ممکن است به علل متفاوتی بروز کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از افراد در اولین مواجهه روزانه با تصویر خودشان در آینده متوجه پف صورت به ویژه در اطراف چشم ها می شوند. اگرچه این موضوع عادی تلقی می شود، ولی در صورت نداشتن دلیل مشخص ممکن است نشانه بیماری یا اختلال در ارگان های بدن باشد.

پف صورت یک وضعیت است که کاملاً به سبک زندگی و نوع تغذیه افراد بستگی دارد.

عوامل مختلفی باعث پف کردن صورت می شوند:

– آنباسش بیش از حد مایعات در بافت ها و اندام ها مثل دست و پا و صورت

– آسیب فیزیکی، حساسیت به نیش حشرات، عفونت دندان و عوارض جانبی دارو

– زیاده روی در مصرف الکل و نمک کمبود آب مواد معدنی



شاید تا چند ماه قبل اگر یک نفر کنار دست شما ده بار عطسه هم می کرد، زیاد مهم نبود. اما این روزها، شنیدن صدای هر عطسه ای، هراس به جان ما می اندازد. به گزارش مهر، با نزدیک شدن به آغاز فصل پاییز، روزهای سرد سال هم را راه می رسد. روزهایی که به دلیل تغییرات جوی، با شیوع بالای سرماخوردگی ها همراه است. اما، پاییز ۹۹ یک تفاوت با پاییزهای گذشته دارد و آن هم همان ناخونده ای به نام ویروس کرونا است.

این ویروس منحوس و در عین حال خطرناک، پاییز امسال را نگران کننده ساخته است. زیرا، علاوه بر اینکه باید مراقب باشیم تا سرما نخوریم، بایستی از خودمان در برابر این ویروس محافظت کنیم.

به گفته پزشکان، در رابطه با همه گیری کووید ۱۹، دو مسیر انتقال اصلی در نظر گرفته می شود. اولین مسیر انتقال از طریق قطرات تنفسی هنگام عطسه، سرفه یا صحبت کردن است. دومین مسیر انتقال از طریق تماس دست به دست، دست به سطوح و... است که منجر به آلوده شدن دست و در نهایت با تماس دست آلوده، به بدن منتقل می شود.

بنابر آنچه ویروس شناسان عنوان می کنند، میزان دوز ویروس و زمانی که فرد در معرض آن قرار می گیرد برای برخی بیماری ها ارتباط مستقیمی با ابتلاء به بیماری خواهد داشت. اما آیا دوز ابتدایی ویروس کرونا و مدت زمان مواجهه با ویروس با احتمال ابتلاء به بیماری مرتبط است.

بر اساس شواهد موجود تا این زمان، برای اینکه فردی به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شود لازم است با دوز مشخصی از ویروس مواجهه یابد. بر اساس فرمول منتشر شده در برخی مطالعات، ابتلاء به این بیماری حاصل ضرب مواجهه با دوز

یک متخصص تغذیه بالینی عنوان کرد:

کودکان روزانه چند لیوان شیر بخورند

افرادی که تا سن بلوغ روزانه دو لیوان شیر مصرف می کنند، از رشد استخوانی بهتری برخوردارند. به گزارش مهر، پروین میرمیران متخصص تغذیه، با اشاره به مصرف روزانه شیر در گروه های مختلف سنی، گفت: برای کودکان توصیه شده که روزانه حداقل دو لیوان شیر بخورند و در مورد کودکان بالای دو سال توصیه به مصرف شیر کم چرب و کودکان زیر دو سال طبق علم روز و نظر اسلام توصیه به مصرف شیر مادر شده است.

وی ادامه داد: تغذیه با شیر مادر مناسب ترین نوع تغذیه برای شیرخوار است. پس از زایمان، هیچ لحظه ای را برای شروع تغذیه با شیر مادر نباید از دست داد. چربی موجود در شیر مادر از نوع چربی هایی زنجیره متوسط و بلند است که به راحتی قابل هضم هستند و شیر مادر حدود ۴ درصد چربی دارد. در حال حاضر علم روز به این نتیجه رسیده که مادران در سراسر دنیا و حتی آمریکای ششوپه می شوند تا به فرزندانشان شیر خود را بدهند.

میرمیران افزود: شیر مادر برای رشد جسمی و ذهنی کودک با وجود چربی برای رشد غشاهای سلولی موثر است. کودکانی که شیر مادر دریافت

– کمبود آب ماد معدنی و برخی از ویتامین ها

– عفونت چشمی، سینوزیت، ورم ناشی از تب

– تواسانات هورمونی ناشی از بارداری و یائسگی

پف صورت معمولاً کمی پس از بیدار شدن و آغاز فعالیت های روزمره برطرف می شود. برای اینکه سریعتر برطرف شود از آب سرد برای شستشوی صورت استفاده کنید یا یک تکه یخ را در پارچه یا دستمال کاغذی ببیچید و روی نواحی پف آلود قرار دهید.

چه کنیم تا دچار پف صبحگاهی صورت نشویم؟

اصلاح سبک زندگی، ورزش کردن، مصرف مایعات کافی، کاهش مصرف نمک و غذاهای فرآوری شده و استفاده از سبزیجات تازه در این زمینه بسیار موثر هستند. علاوه بر اینها داشتن خواب کافی و منظم و سرخیزی هم به شادایی صبحگاهی کمک می کند. اگر در طول روز از لوازم آرایشی استفاده می کنید، قبل از خواب حتما صورت خود را با مواد شوینده مناسب بشویدید تا آثاری از این مواد روی صورتتان باقی نماند.

مراقب عطسه های کرونایی باشید

۳۰ هزار قطره خطرناک در هر عطسه

مشخصی از ویروس و مدت زمان مواجهه است.

بر اساس مطالعات انجام شده روی ویروس «هرس» و «سارس»، تخمین زده می شود هزار ذره ویروسی برای ایجاد عفونت لازم است. یک سرفه حدود ۳ هزار قطره رها می کند و قطره ها با سرعت حدود ۸۰ کیلومتر در ساعت می توانند حرکت کنند. اغلب قطره ها بزرگ هستند و به سرعت می افتند اما تعداد زیادی از آنها در هوا باقی مانده و می توانند در چند ثانیه طول یک اتاق را پیمایند.هر عطسه حدود ۳۰ هزار قطره رها می کند که تا ۳۲۱ کیلومتر در ساعت می تواند پیمایش کنند. اگر فردی مبتلا باشد، قطرات در هر سرفه یا عطسه او ممکن است حاوی ۲۰۰ میلیون ذره ویروسی باشند. اگر فردی نزدیک بیمار باشد و بیمار مبتلا مستقیماً به سمت او عطسه یا سرفه کند احتمال خیلی زیادی دارد که هزار ذره ویروس را استنشاق کرده و به بیماری مبتلا شود. حتی اگر آن سرفه یا عطسه به سمت فرد نباشد، برخی قطرات آلوده کوچک می توانند چندین دقیقه در هوامعلق بمانند. اگر فردی چند دقیقه بعد از آن عطسه یا سرفه نیز به اتاق وارد شود و چند نفس بکشد احتمال دارد که ویروس لازم برای مبتلا شدن را دریافت نماید. در حالی که اگر به اتاقی که شخصی آلوده در آن تنفس می کند وارد شود، ممکن است ۵۰ دقیقه یا بیشتر طول بکشد تا یک دوز عفونی را استنشاق کند.

قطرات ناشی از تنفس، سرعت پایینی داشته و به سرعت سقوط می کنند. به دلیل عدم نیروی بازدمی در یک تنفس، ذرات ویروسی از نواحی پایینی دستگاه تنفسی خارج نمی شوند. قطرات تنفسی ناشی از نفس کشیدن تنها حاوی سطوح پایینی از ویروس ها هستند. صحبت کردن نیز رهاسازی قطرات تنفسی را ۱۰ برابر افزایش می دهد. پنج دقیقه صحبت کردن نزدیک با فرد مبتلا لازم است تا فرد سالم، دوز مورد نیاز برای بیمار شدن را دریافت نماید. بنابراین هر فردی که در یک فضای بسته، مانند دفتر کار مدتی با فرد مبتلا بماند، پتانسیل ابتلاء را دارد.

دو عامل موثر بر ابتلاء به بیماری کووید ۱۹، دوز (تعداد ویروس) و زمان مواجهه است. به طور خلاصه در معرض عطسه و سرفه قرار گرفتن، پنج دقیقه صحبت، یا حدود ۵۰ دقیقه قرار گرفتن در یک مکان بسته با فرد مبتلا خطر بیمار شدن را در افراد سالم به طور قابل توجهی افزایش می دهد.

در این روزها، رعایت پروتکل های بهداشتی و استفاده از ماسک حداقل کاری است که می تواند از ما در برابر بیماری های خطرناک ویروسی، محافظت کند. اگر می خواهیم به سلامت از پاییز و زمستان عبور کنیم، بهتر است که پروتکل های بهداشتی را جدی بگیریم.

می کنند، در مقابل بیماری هایی همچون سرطان، ام اس و سایر بیماری های مقاوم هستند، چرا که شیر مادر سرشار از ایمونوگلوبین های تقویت کننده سیستم ایمنی است.

وی در مورد کودکانی که شیر مادر نمی خورند، گفت: عدم مصرف شیر مادر نرمی استخوان را به دنبال دارد و در الگوهای غذایی و راهنماهای روزانه گفته می شود که نوزادان باید شیر مادر را دریافت کنند.

این متخصص تغذیه، درباره تأثیر گذاری مصرف شیر بر استخوان ها، اظهار داشت: افرادی که تا سن بلوغ شیر را تا دو لیوان در روز مصرف می کنند، از رشد استخوانی بهتری برخوردارند. یعنی رشد آنها متناسب با قد و ژنتیک خانواده خواهد بود. اما افرادی که شیر کمتر مصرف می کنند ممکن است از جهت دذی به حد پتانسیل نرسند.

میرمیران ادامه داد: شیر در گروه لبنیات بیشترین تأثیر را نسبت به کلسیم بر استخوان ها دارد. بنابراین برای جلوگیری از نرمی استخوان در کودکان شیر را توصیه و در بزرگسالان برای پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی های نواحی مختلف استخوان ناحیه دست و... نیز توصیه به مصرف لبنیات به ویژه لبنیات غنی شده از ویتامین D می شود. چون جذب کلسیم با ویتامین D افزایش می یابد. بنابراین اگر کلسیم در کنار ویتامین D باشد جذب آن بهتر است و از پوکی استخوان پیشگیری می کند. برای همین به افراد مسن توصیه می شود یک تا دو لیوان شیر به طور روزانه به منظور جلوگیری از پوکی استخوان مصرف کنند.

سلامت

و شادایی پوست دارد، تاکید کرد: سلنیوم در ماهی تن، ماهی سالمون، سیر، تخم مرغ، برنج قهوه ای و جوانه ها وجود دارد که مصرف جوانه ها به علت داشتن سلنیوم و روی همیشه بر سلامت پوست تاثیر زیادی داشته اند. همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی هایی مانند سالمون، ساردین، روغن بذر کتان، انواع آجیل ها مانند گردو، بادام و تخمه آفتاب گردان وجود دارد که استفاده از آن ها در تقویت و سلامت پوست بسیار تاثیر گذار خواهند بود.

جوزدانی درباره تهیه مواد غذایی ارزان قیمت در سلامت پوست ها گفت: تهیه هویج، گوجه فرنگی، انواع میوه، تخمه آفتاب گردان، جوانه ها و تخم مرغ به عنوان منابع ارزان قیمت در داشتن پوستی سالم و شاداب تاثیر بسیار زیادی دارند.

نوشیدن آب فراوان برای داشتن پوستی شاداب را در اولویت قرار دهید

او تصریح کرد: نوشیدن آب فراوان در داشتن پوستی سالم و شاداب بسیار تاثیر گذار خواهد بود که باید حتما در برنامه غذایی افراد رعایت شود و آن را جزو اولویت برنامه روزانه قرار داد.

جوزدانی ادامه داد: اگر می خواهیم پوستی شاداب و سالم داشته باشیم باید از مصرف برخی مواد غذایی مانند شکر در هر شکلی مثل شکلات، شیرینی جات، قند ساده و ... اجتناب کرد؛ چرا که استفاده از آن باعث تحریک ترشح انسولین خواهد شد.

او افزود: مصرف نان های ساده هم یکی دیگر از مهم ترین عوامل در جهت عدم داشتن پوستی سالم و شاداب است. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: مصرف اسنک ها به خصوص چیپس، پفک، لبنیات پرچرب به علت انتقال و ذخیره سموم در قسمت های چربی، نان های سفید، مواد غذایی آماده مصرف، سبب زمینی سرخ کرده، گوشت های پرچرب بر عدم داشتن پوستی سالم و شاداب نقش دارند.

جوزدانی در پایان یادآوری کرد: افراد اگر قصد استفاده از روش های درمانی برای داشتن پوستی سالم و شاداب را دارند باید در ابتدا روش های خانگی را جدی بگیرند و سپس در کلینیک های درمانی به انجام عمل های زیبایی و ... به منظور داشتن پوستی سالم، شاداب و تاثیر گذار اقدام کنند.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درخصوص راهکارهای تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی بدن دانش آموزان در روزهای کرونایی توضیحاتی را ارائه کرد.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: در صورتی که نیاز به حضور فیزیکی دانش آموزان در کلاس های آموزشی وجود داشته باشد، نیاز

است که والدین نسبت به تغذیه فرزندان خود بیشتر دقت کنند.

او در ادامه افزود: همچنان دو معقوله تقویت سیستم ایمنی بدن و رعایت بهداشت فردی می تواند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا داشته باشد.

اولیایی بیان کرد: محیط هایی که در آن ها تجمع می شود، می توانند مکان های بسیار مستعدی برای انتقال انواع و اقسام ویروس ها مانند کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی باشند؛ بنابراین عمل به توصیه های بهداشتت فردی و دستورالعمل های بهداشتی بسیار حائز اهمیت است.

این متخصص تغذیه گفت: در صورتی که دانش آموزی دارای علائم بیماری باشد، تحت هیچ عنوان نباید در کلاس درس حاضر شود. استفاده از لوازم شخصی در کلاس های درس حتما باید آموزش داده شود و نظارت توسط عوامل آموزشی مدرسه صورت بگیرد.

او مطرح کرد: والدین حتما تغذیه و خوراکی را برای فرزندان خود از منزل تهیه کنند و در کیف آن ها قرار دهند. بسیار حائز اهمیت است که در این شرایط از تغذیه بوفه ها در مدارس استفاده نشود. در صورت نیاز ضروری فقط اقلام بسته بندی شده و بهداشتی از بوفه مدرسه تهیه شود. والدین یک بطری آب شخصی در کیف فرزند خود قرار دهند و دانش آموزان توجه داشته باشند از محل آبخوری عمومی مدرسه استفاده نکنند.

اولیایی افزود: توصیه های بهداشتی به دانش آموزان توسط والدین مانند حفظ فاصله اجتماعی، استفاده از وسایل شخصی و شستشوی مرتب دستاں بسیار مهم و تاثیر گذار است.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: توصیه می شود همه دانش آموزان نسبت به مصرف صبحانه توجه ویژه داشته باشند و بهتر است صبحانه شامل تخم مرغ، شیر کم چرب، پنیر کم چرب، گردو، نان و غلات سبوس دار باشد.

همچنین لازم است دانش آموزان برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود از میوه و سبزیجات استفاده کنند، اما باید به این نکته توجه داشت که شستشوی

راهکار های تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی دانش آموزان



این مواد تغذیه ای حتما در منزل انجام شود.

اولیایی با اشاره به اینکه منابع غذایی حاوی

ویتامین C حتما مورد استفاده قرار بگیرد، بیان کرد: ویتامین D یکی از موارد بسیار مهم است که می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود که می توان با مصرف زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پاستوریزه و ماهی میزان این ویتامین را در بدن افزایش داد. همچنین در صورت نیاز ضروری، دانش آموزان می توانند مصرف مکمل های ویتامین D را با مشورت متخصص مورد استفاده قرار دهند.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه افزود: توصیه می شود کودکان و نوجوانان از منابع غذایی حاوی آهن و روی مانند گردو، پسته، بادام، فندق، بادام زمینی، تخم مرغ، حبوبات، انواع گوشت های کم چرب، غلات سبوس دار و ماهی استفاده کنند. دانش آموزان دختر که در سن بلوغ قرار دارند و دفع ماهیانه آن صورت می گیر؛ باید به این نکته توجه داشته باشند که ماهیانه در زمان دفع آهن از یک عدد قرص فرسوسولات استفاده کنند. همچنین همه دانش آموزان دریافت آب و مایعات به مقدار کافی را در رژیم غذایی خود داشته باشند.

اولیایی گفت: دانش آموزان از مصرف غذاهای نیم پز به شدت پرهیز کنند و غذای مورد استفاده مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی به صورت کامل پخته شده باشد. همچنین توصیه می شود از مصرف تنقلات بی ارزش مانند چیپس و پفک پرهیز کنند.

او در ادامه افزود: نکته حائز اهمیت و قابل تکرار این است که همه دانش آموزان نسبت به مصرف کامل صبحانه مانند تخم مرغ، عدسی، شیر، خوراک لوبیا، نان و پنیر و گردو توجه داشته باشند. بهتر است در تهیه غذای دانش آموزان از بعضی ادویه جات و مواد غذایی مانند زردچوبه، زعفران، دارچین، سیر، پیاز و لیمو ترش استفاده شود.

اولیایی در پایان تصریح کرد: توصیه می شود برای میان وعده های دانش آموزان از میوه و غزاهایی مثل گردو، بادام، فندق و شکلات تلخ به عنوان منابع آنتی اکسیدان استفاده شود و از مصرف فست فود های دارای ارزش غذایی کم در این شرایط زمانی خودداری کنند.

چه خوراکی هایی برای لاغری مفید هستند؟

قابل توجهی از کلسترول دریافتی از غذاهای مصرفی نیز کاهش می یابد و دفع می شود.

چای سبز

زمانی که حرف از لاغری به میان می آید اولین چیزی که برای مصرف به فکرمان می رسد چای سبز است. چای سبز حاوی مواد آنتی اکسیدان بالایی است و همین امر هم سبب می شود تا بعد از مصرف یک لیوان چای سبز سوخت و ساز بدن شما افزایش یابد و با کاهش اشتهایتان کمک می کنید تا به مرور زمان لاغر شوید. اما بهتر است در مصرف این چای زیاده روی نکرده و بیش از دو تا سه لیوان در روز مصرف نکنید.

مصرف لبنیات

اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که لبنیات به خصوص شیر را بر برنامه غذایی حذف کرده اید بیشتر در معرض تجمع چربی ها در اطراف شکم و پهلو هایتان قرار می گیرید.

شیر و دیگر فرآورده های لبنی حاوی مقدار بسیار زیادی کلسیم است. زمانی که شما مصرف لبنیات را در برنامه غذایی قرار می دهید کلسیم موجود در لبنیات سبب می شود تا بدن بیشترین سوخت چربی های تجمع یافته بردارد به همین خاطر روزی فیبر، ویتامین و پروتئین است. زمانی می تواند به لاغر شدن و از بین رفتن چربی های اطراف شکم و پهلو هایتان کمک کند.



خوراکی های مختلفی برای کاهش وزن مفید هستند که در این گزارش برخی از آنها را معرفی کرده ایم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چاقی یکی از معضلاتی است که اکثر افراد با آن درگیر هستند و بهترین و موثرترین راه برای رهایی از دست انواع چربی ها ورزش کردن است. اما برخی از افراد به دلیل تنبلی نه تنها به ورزش کردن روی نمی آورند بلکه برای لاغری به دنبال مصرف خوراکی ها و مواد غذایی متعددی هستند تا از این طریق به وزن ایده آل برسند.

کاهش دریافت کالری

عده ای از افراد بر این باور اشتباه هستند که با نخوردن غذا در طول روز و یا به عبارتی تحمل گرسنگی بیش از حد می توانند وزنشان را کاهش دهند در حالیکه این گونه نیست.

زمانی که بدن مواد غذایی لازم را دریافت نکند به ذخیره بیشتر کالری ها می پردازد که خود این امر باعث چاقی می شود.

بهتر است بجای تحمل گرسنگی در طول روز از مواد غذایی استفاده کنید که از میزان کالری کمتری برخوردار باشد تا بدن سوخت و ساز طبیعی داشته باشد.

مصرف آب کرفس

لاغر شدن به این معنا نیست که شما خود را از

در روزهای شیوع کرونا بسیاری از افراد تمایلی برای رفتن به دندانپزشکی ندارند و ترجیح می دهند از نسخه های خانگی برای کاهش درد دندان استفاده کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از راه های انتقال ویروس کرونا از طریق دهان است به همین دلیل رفتن به دندان پزشکی در شرایط کرونایی بسیار پر خطر است.

گاهی اوقات افراد درد دندانشان ناشی از عفونت های شدید لثه و آسیب جدی دندان نیست که در چنین شرایطی می توان از راهکارهای خانگی برای تسکین درد دندان استفاده کرد تا در شرایط مساعدتر به دندان پزشک مراجعه کرد.

سیر

اغلب مردم سیر را یک ماده بد بو می دانند که معمولاً از مصرف آن نیز خودداری می کنند. اما برای سیر خواص بسیار فراوانی وجود دارد که یکی از هزاران فواید آن درمان درد دندان است. در بین انواع گیاهان دارویی که برای کاهش و تسکین درد دندان استفاده می شود اسفاده از سیر یکی از تاثیر گذارترین و سریع ترین روش ها محسوب می شود.

برای تسکین دندان درد با سیر دو روش وجود دارد که می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

۱- در ابتدا می توانید یک حبه سیر را له کرده و سپس با مقداری نمک مخلوط کرده و روی دندان قرار دهید.

۲- دوامی که بسیاری از افراد تمایلی به انجام آن ندارند جویدن دو حبه سیر است که این کار را ۲ تا ۳ مرتبه در روز تکرار کنید.

آب و نمک

بسیاری از افراد معمولاً آب نمک را برای تسکین التهاب گلو به هنگام سرما خوردگی استفاده می کنند، اما این در حالی است که نمک به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی به شما حتی در تسکین دندان درد نیز کمک می کند. نمک موجود در این محلول به شما کمک می کند تا عفونت موجود در لثه از بین برود.

برای این کار شما می توانید یک قاشق غذا خوری نمک را در یک لیوان آب