

خوردنی های پاییزی برای تقویت سیستم ایمنی

انتخاب گزینه های غذایی فصلی نه تنها راهی برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن به منظور مقابله با بیماری هاست بلکه برای محیط زیست نیز مزایایی از جمله کاهش سطح انتشار کربن به همراه دارد.

به گزارش ایسنا، در حالی که هوا به تدریج رو به سردی می رود توجه به مواد غذایی مفید و سالم در فصل پاییز بیشتر می شود.

از این رو متخصصان تغذیه توصیه می کنند که در فصل پاییز مصرف سیب را فراموش نکنید. این میوه سرشار از مواد مغذی حیاتی از جمله ویتامین K، پتاسیم و ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. شما همچنین مقدار زیادی فیبر غذایی (کتین) از پوست و گوشت این میوه دریافت می کنید. این نوع فیبر محلول به بهبود کنترل قند خون، هضم غذا و مدیریت کلسترول کمک می کند. سیب، طعم و بافت مطلوبی در ماه های پاییز دارد.

بادچمان نیز یک ماده غذایی کم کالری است. این ماده غذایی منبع خوبی از فیبر و مملو

آیا ترشی برای سلامت ما مضر است؟



یک متخصص تغذیه درباره باورهای اشتباه پیرامون مضرات ترشی برای سلامت بدن توضیح داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ یک متخصص مشهور تغذیه اظهار کرد که این باور رایج در مورد ترشيجات مینی بر اینکه ترشی برای سلامت انسان مضر است و آن را یک باور اشتباه دانست، این متخصص تغذیه در مصاحبه با روزنامه اندیان اکسپرس چند باور اشتباه و رایج در مورد مصرف ترشيجات را رد کرد که در ادامه آن را می خوانید:

ترشی حاوی نمک و روغن مضر است

بدون روغن و نمک، باکتری های مفید برای هضم صحیح غذا رشد نخواهند کرد و نمی توانیم بدون آن، همه فواید ترشی را جذب کنیم می توان به جای نمک سنتی از نمک سیاه یا نمک صخره ای استفاده کرد؛ این دو نوع از نمک ها تاثیر کمتری روی فشار خون دارند.

روغن موجود در ترشی برای سلامت قلب مضر است مصرف برخی از چربی ها یا روغن ها مشکلی برای قلب ایجاد نمی کند. بهتر است از روغن بادام زمینی، روغن خردل و یا روغن کنجد در ترشی ها استفاده کرد، چرا که این نوع از روغن ها نسبت به دیگر انواع روغن های گیاهی سالم تر هستند. ترشی سرشار از انواع ویتامین ها، مواد معدنی و باکتری های مفید است؛ بنابراین خوردن یک یا دو قاشق ترشی به صورت روزانه برای کاهش نفخ شکم، کم خونی، کمبود ویتامین دی و ب ۱۲ توصیه می شود، کمّا اینکه مصرف ترشيجات به درمان سندروم روده تحریک پذیر که عوارضی همچون درد شکم، اسهال و یبوست دارد، کمک می کند.

۵ دلیل خشکی دهان هنگام بیدار شدن از خواب

کارشناسان حوزه سلامت دلایل متعددی را برای خشکی دهان پس از بیدار شدن از خواب بر می شمرند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مشکل خشکی دهان یکی از شایع ترین مشکلات در جهان است که گاهﺎ نشان از وجود یک مشکل جدی سلامتی دارد.

برخی افراد هنگام بیدار شدن از خواب به میزان کمی احساس خشکی دهان دارند؛ چراکه بدن هنگام خواب به مقداری آب نیاز دارد؛ اما دلایل متعدد دیگری برای خشکی



از بتاکاروتن، ویتامین ها و مواد معدنی به ویژه پتاسیم و ویتامین ب ۶ و ویتامین C و منگنز است.

کدو تنبل هم حاوی بتاکاروتن، پتاسیم، ویتامین C و منگنز است. بتاکاروتن پیش ساز

ویتامین A است که برای سلامت چشم مهم است. بتاکاروتن یک پروتئین بسیار بااهمیت برای بدن انسان است که کمبود آن باعث ابتلا به انواع سرطان ها مانند سرطان روده و ریه می شود. تره فرنگی هم از خوراکی های مفید در این فصل است. این سبزی سرشار از مواد مغذی بوده و کالری بسیار پایینی دارد. تره فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات گوگردی از جمله کامفرول و آلیسین است که از بیماری های قلبی و انواع خاصی از سرطان ها محافظت می کند.

و اما جوجه های بروکسل که از سبزیجات چلیپایی و حاوی پتاسیم، آهن و ویتامین های گروه B از جمله ب ۶ و تیامین هستند. جوجه های بروکسل حاوی پری بیوتیک هستند که پروبیوتیک ها از آن تغذیه می کنند. ترکیب پری بیوتیک ها با پروبیوتیک ها باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می شود.

به گزارش دویچه وله، انار هم از گروه این مواد غذایی مفید است. دانه های این میوه شیرین و ترش، آنتی اکسیدان ها و طعم بی نظیری را به نوشیدنی ها و غذاهای پاییزی مورد علاقه شما اضافه می کند. آب انار به طور متوسط دارای ظرفیت آنتی اکسیدانی بیشتری نسبت به انگور یا چای سبز است.

اکسیر زیبایی موهای شما در این ویتامین نهفته است



ویتامین ب ۷ (بیوتین) و نقش آن در بدن

بیوتین برای سنتز اسیدهای چرب، گلوکز و برخی اسیدهای آمینه مانند والین و ایزولوسین مهم است.

پرمیشت شدن مو

افراد باید از رژیم غذایی خود به میزان کافی بیوتین دریافت کنند؛ حال چه این کار را به صورت طبیعی و از طریق افزایش مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین انجام دهند یا از مکمل ها



دهان وجود دارد.

کارشناسان می گویند تعریق شبانه ممکن است یکی از دلایل خشکی دهان هنگام بیدار شدن باشد که علت این

تعریق احتمالاً افزایش دمای اتاق، ابتلای به تب و یا به دلیل عوارض یک بیماری است، کمّا اینکه استفاده بیش از حد از مشروبات الکلی نیز در بسیاری از مواقع می تواند باعث خشکی دهان شود. کارشناسان توضیح می دهند که خوردن غذاهای سرشار از سدیم به ویژه بدون نوشیدن آب کافی پیش از خواب ممکن است یکی دیگر از دلایل احساس خشکی دهان هنگام بیدار شدن از خواب باشد.

به گفته این کارشناسان بیماری قند و کاهش سطح همون استروژن در خانم ها که هنگام دوره عادت ماهیانه احساس تشنگی می کنند از جمله دیگر عوامل خشکی دهان پس از بیدار شدن از خواب است.

خواص برگ بو؛ گیاهی که یک

تنه سرما خوردگی و آنفلوانزا را

حریف است



برگ بو یا گیاه غار یکی از ادویه های بسیار خوش طعم بوده که برای درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا موثر است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ برگ بو در بخت غذا استفاده می شود و طعم بسیار لذیذی دارد. همچنین این گیاه به خاطر مواد غذایی بسیار مفیدی که برای سلامت جسم دارد، یکی از گیاهان مفید به شمار می رود. برگ بو سرشار از ویتامین آ، ویتامین سی، آنتی اکسیدان و بسیاری از عناصر مفید دیگر برای بدن است که در ادامه به فواید آن برای سلامت قلب، کاهش درد جلوگیری از ریزش مو و حفاظت از پوست اشاره می شود.

حفاظت از سلامت قلب با برگ بو

برگ بو از جمله گیاهانی است که به حفاظت از قلب در برابر بیماری ها کمک می کند؛ این گیاه حاوی ترکیباتی مانند سالیسیلات هاست و مقادیر زیادی کافئیک اسید دارد که همه آن ها به تقویت سلامت قلب، عروق خونی و جلوگیری از سکنه های قلبی ناگهانی کمک می کند.

برگ بو در درمان دیابت نوع ۲ مفید است؛ پژوهش های مختلف نشان می دهد این گیاه از میزان قند خون و کلسترول و تری گلیسریدها می کاهد همچنین به خاطر آنتی اکسیدان هایی که دارد به تولید انسولین طبیعی کمک می کند.

برگ بود درد را کاهش می دهد

باعث درمان التهابات مفصلی و دردهای رماتیسمی می شود. علاوه براین استعمال روغن برگ بو بر روی سر هنگام سردردهای خفیف و میگرنی به آرامش انسان و کاهش درد کمک می کند؛ چراکه این کار گردش خون را تسهیل می کند.

مقابله با سرماخوردگی و آنفلونزا

برگ بو حاوی مقادیر زیادی مواد آنتی باکتریال و ضدآلتهایی است که به مقابله با بیماری های مسری و درمان انواع سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می کند. برگ بو به خاطر آنکه دارای خاصیت ضد باکتریایی و ضد فارچی است باعث التیام زخم ها کاهش درد نیش حشرات و درمان التهابات پوستی می شود. برگ بو یکی از گیاهانی است که به تقویت سلامت دستگاه گوارش و درمان برخی اضطراب ها مانند احساس سوزش در معده و نفخ شکم کمک می کند و یبوست، ترش کردن معده و سوهاضمه را کاهش می دهد.



موسسه حقوقی و دآوری میزان عدل

ارائه خدمات حقوقی

رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع دآوری

متخصص در حوزه روابط کار

دعاوی ثبت احوال، تغییر نام و نام خانوادگی

تلفن: ۰۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۰۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰

آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت ا...، پهنانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی ماهان

قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت

دربهای دوجداره، پنجره های دوجداره

درب برقی، شیشه سکوریت، تراس

۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۳۲۲۶۱۲۷۲-۰۶۱ دعاوی

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب ۰۵۰۰۵۰۶۵۳۳-۰۶۱ جزیی و کلی

آدرس: اهواز، امانیه، خیابان انقلاب، بین سقراط و دز، کوچه رشیدی، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

پوست سبب زمینی و این همه خاصیت؟

با قاتل کلسترول و دیابت بیشتر آشنا شوید



درحالی که بسیاری از ما جایگاه پوست سبب زمینی را سطل زباله می دانیم، این ماده مغذی مواد بسیار مفیدی برای سلامت ما دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از وب سایت پزشکی البیان، سیب زمینی یکی از پرمصرف ترین غذاها در سراسر جهان است؛ به گونه ای که همگان به خاطر ارزان بودن و سرعت رشد و کاشت آسان از آن استفاده می کنند، اما پوست سیب زمینی اسرار بسیاری دارد که اکثر مردم از آن بی اطلاع بوده و از این رو سرنوشت آن غالباً سطل زباله است.

یک مجله تخصصی غذا و دارو لیستی بلند از فواید پوست سیب زمینی که گنجینه ای از مواد مغذی و مفید برای بدن دارد را منتشر کرده است.

تقویت سیستم دفاعی بدن با پوست سیب زمینی
پوست سیب زمینی یکی از مهم ترین منابع ویتامین سی به شمار می رود؛ به گونه ای که به مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند. علاوه براین پوست زمینی حاوی ویتامین ب و کلسیم است که نقشی اساسی را در تقویت سیستم دفاعی بدن ایفا می کنند.

خاصیت ضد سرطانی پوست سیب زمینی

پوست سیب زمینی سرشار از موادی شیمیایی گیاهی است که آنتی اکسیدان قوی به شمار می رود و همچنین مقادیر زیادی اسید کلروژنیک دارد که بدن را از سرطان حفظ می کند.

کاهش کلسترول خون با پوست سیب زمینی

در پوست سیب زمینی مقدار زیادی الیاف، آنتی اکسیدان و بولیفیل وجود دارد که باعث کاهش میزان کلسترول می شود؛ از این رو توصیه می شود تا پس از شستشوی دقیق سیب زمینی را با پوست میل کنید.

کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی با پوست سیب زمینی

از آنجایی که پوست سیب زمینی سرشار از پتاسیم و یک ماده معدنی بسیار مهم است، مصرف آن از خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه مغزی می کاهد؛ زیرا پتاسیم نقشی اساسی در کاهش فشار خون و حفظ سلامت قلب ایفا می کند. پوست سیب زمینی همچنین حاوی مواد غذایی متنوع، مفید و ضروری برای قلب مانند اسید امگا ۳ و اسیدهای چرب است.

حفظ میزان قند خون با پوست سیب زمینی

افزودن پوست سیب زمینی به وعده های غذایی خود اقدام مناسبی برای

یافته محققان استرالیایی؛

مصرف داروی دیابت روند زوال شناختی را کند می نماید

محققان در مطالعه ای جدید دریافتند مصرف متفورمین، داروی موثر در درمان دیابت، با روند کندتر کاهش زوال شناختی و نرخ پایین تر زوال عقل مرتبط است.

به گزارش مهر، این تحقیق به سرپرستی دانشگاه نیو ساوت ولز در استرالیا به مطالعه تغییر عملکرد شناختی ۱۰۲۷ استرالیایی در رده سنی ۷۰ تا ۹۰ سال در طول یک دوره ۶ ساله پرداخت.

محققان مشاهده کردند در بین تمام شرکت کنندگان مبتلا به دیابت نوع ۲

افرادی که متفورمین مصرف می کردند در مقایسه با سایر افرادی که این دارو را دریافت نمی کردند روند زوال شناختی شان به مراتب کندتر بود و با ریسک کمتر زوال عقل روبرو بودند.

مطالعه همچنین نشان داند نرخ زوال در عملکرد

شناختی در طول یک دوره ۶ ساله بین شرکت

کنندگان مبتلا به دیابت نوع ۲ که متفورمین مصرف می کردند و شرکت کنندگانی که این دارو را مصرف نمی کردند یکسان بود.

«کانرین ساماراز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ به

