

بهترین و بدترین غذاها هنگام ابتلا به گلودرد

عفونت‌های ویروسی مثل کووید ۱۹، آنفلوآنزا و... می‌توانند باعث التهاب گلو شوند و فرایند بلع را دردناک کنند، اما در این زمان بدن به مواد مغذی نیاز دارد تا بهبود یابد

پزشکی

گلودرد می‌تواند بلع را دردناک و دشوار کند. وقتی این اتفاق می‌افتد، سخت است که بدانید چه چیزی بخورید و بنوشید. با وجود این، بدن همچنان به مواد مغذی برای کمک به بهبودی نیاز دارد. به‌نوشته‌نشده پزشکی Prevention، وقتی گلودرد شما در اثر ابتلا به کووید ۱۹، آنفلوآنزا و سایر عفونت‌های ویروسی درد می‌کند، بهتر است غذاهای نرم که به راحتی بلعیده می‌شوند و تحریک گلو را تسکین می‌دهند، بخورید. باید مراقب باشید که نوشیدنی‌ها خیلی داغ نباشد، زیرا گلوبی که از قبل ملتهب شده، بیشتر مستعد آسیب است. در ادامه مروری بر بهترین خوراکی‌ها و غذاها داریم.

آب‌انار: مطالعات نشان داده است که مواد مغذی موجود در آب‌انار می‌تواند عفونت را از بین ببرد و التهاب را کاهش دهد. **موز:** از آن جایی که میوه‌ای نرم و سالم است، مصرف آن هنگام ابتلا به گلودرد توصیه می‌شود. **سوپ مرغ:** سبزیجات و مرغ موجود در سوپ

را به یک لیوان آب گرم اضافه کنید و این نوشیدنی را به آرامی در صبح و با معده خالی بنوشید. این کار را یک بار در روز برای سه یا چهار روز متوالی انجام دهید.

عسل: عسل می‌تواند در مبارزه با عفونت و بهبود زخم کمک‌کننده باشد. اگر طعم عسل را دوست ندارید، افزودن آن به چای گرم یا آب هم می‌تواند به گلودرد کمک کند.

زنجبیل: این ادویه به اشکال مختلف از جمله چای و پودر موجود است. زنجبیل خواص ضد التهابی دارد که ممکن است با کاهش تورم و درد به گلودرد کمک کند.

چای: مطالعات نشان داده که علاوه بر نوشیدن انواع چای، غرغره کردن محلول چای سبز گلودرد را کاهش می‌دهد. چای سبز خواص ضد التهابی دارد.

اسموتی‌ها و ماست: غذاهای نرمی که افراد

می‌توانند از طریق نی بنوشند، می‌توانند به تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن برای التیام و تسکین گلودرد کمک کنند.

سبزیجات خوب پخته‌شده: هویج، کلم، سیب زمینی و سایر سبزیجات، مواد مغذی ضروری را برای افرادی که گلودرد دارند فراهم می‌کنند.

ژله: حاوی ژلاتین است که منبع خوبی از پروتئین محسوب می‌شود. ژله می‌تواند سرازار را شکر باشد، اما نسخه‌های بدون شکر آن نیز موجود است.

اما از غذاها و مایعاتی که ممکن است گلودرد را تشدید کند، خودداری کنید. این غذاها عبارتند از: غذاهای ترد و سفت مانند کراکر، نان تست خشک و آجیل، غذاهای ترش، آب گوجه‌فرنگی و سس، ادویه‌های تحریک‌کننده و...

خطرناک‌ترین حالت بدن



به گفته محققان بریتانیایی، جایگزین کردن نشستن طولانی‌مدت با هر نوع فعالیت، حتی خوابیدن و ایستادن، می‌تواند سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد. به نوشته نشریه پزشکی WebMD و بر اساس تحقیق جدیدی که توسط محققان

کالج دانشگاهی لندن و دانشگاه سیدنی انجام شده، هر نوع فعالیت، حتی خوابیدن برای سلامت قلب و عروق بهتر از نشستن برای مدت طولانی است. محققان دریافته‌اند که بزرگ‌سالان به‌طور متوسط ۹ ساعت و نیم در روز بی‌حرک هستند. دانشمندان داده‌های شش مطالعه را که شامل ۱۵ هزار و ۲۰۰ نفر از ۵ کشور بود، تجزیه و تحلیل کردند تا ببینند حرکت در طول روز چگونه با سلامت قلب مرتبط است. هر یک از شرکت‌کنندگان دستگاهی را روی ران خود نصب می‌کردند که فعالیت آن‌ها را در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز اندازه‌گیری می‌کرد. آن‌ها گزارش دادند که جایگزینی رفتار بی‌حرک با کمتر از ۵ دقیقه فعالیت متوسط و شدید، تأثیر قابل توجهی بر سلامت قلب دارد. این تحقیق نشان داد که جایگزینی ۳۰ دقیقه نشستن روزانه با خوابیدن، ایستادن و ورزش متوسط یا شدید می‌تواند به کاهش ۲.۵ سانتی‌متری (۲.۷ درصدی) دور کمر یا کاهش ۱.۳۳ میلی‌مولی (۳.۶ درصدی) «هموگلوبین گلیکوزیله» منجر شود. اندازگی هموگلوبین گلیکوزیله به‌منظور تشخیص بیماری دیابت استفاده می‌شود. سطوح پایین‌تر هموگلوبین گلیکوزیله، احتمال بروز عوارض دیابت را کاهش می‌دهد. سودمندترین تغییری که تیم تحقیقاتی مشاهده کرد، جایگزینی نشستن با فعالیت متوسط تا شدید بود که می‌تواند دویدن، پیاده‌روی سریع، بالا رفتن از پله یا هر فعالیتی باشد که ضربان قلب را بالا می‌برد و باعث می‌شود شما سریع‌تر نفس بکشید، حتی برای یک یا ۲ دقیقه.

نکته‌ها

بلاهایی که خوردن نوشابه بر سر سلامت ما می‌آورد

۱. نوشابه می‌تواند منجر به کاهش عملکرد کلیه شود. ۲. نوشابه ریسک ابتلا به دیابت را بالا می‌برد. ۳. نوشابه به‌خاطر وجود رنگ‌ها می‌تواند سرطان ز باشد. ۴. رنگ کاراملی در نوشابه به‌مسائل عروقی مرتبط است. ۵. نوشابه کالری زیادی دارد. ۶. نوشابه خطر ابتلا به چاقی را افزایش می‌دهد. ۷. نوشابه خطر بیماری‌های قلبی در مردان را افزایش می‌دهد. ۸. نوشابه در نوشابه‌مینی‌اندان را از بین می‌برد. ۹. نوشابه حاوی مقدار زیادی شکر است. ۱۰. نوشابه سطح کلسترل بدن را کاهش می‌دهد. ۱۱. نوشیدن نوشابه متابولیسم را تغییر می‌دهد و مانع از کاهش وزن می‌شود. ۱۲. نوشیدن بیشتر از یک نوشابه روزانه خطر بیماری قلب، سندرم متابولیک را افزایش می‌دهد. ۱۳. نوشابه رژیم کاهش وزن شما را مختل می‌کند. ۱۴. خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش می‌دهد. ۱۵. نوشابه می‌تواند باعث آسم شود. ۱۶. فشار خون بالا از عوارض جدی دیگر نوشابه است.

استخدام

به انباردار آشنا به امور دارویی

ساعت کار ۱۰ الی ۱۷ و ۱۷ الی ۲۲ با پایه حقوق ۱۱ میلیون تومان نیازمندیم.

۰۹۱۲۶۵۰۶۱۷۱

بازاریاب و مدیر فروش

جهت فروش محصولات غذایی بهداشتی خوش فروش ویرند درآمد ماهانه از ۲۵ تا ۴۰ میلیون قطعی

۰۹۱۵۸۱۵۷۳۱۰

به کمک آشپز و کارگر ساده جهت کار در آشپزخانه واقع در بلوار وکیل آباد نیازمندیم.

۰۹۱۵۱۵۷۴۷۵۶

بازاریابی مهندسی ساختمان

طراحی - مجری - آرمایشگاه

۰۹۰۱۷۳۴۴۰۰۴

استخدام نیروی خانم جهت سالنداری رستوران نیازمندیم

۰۹۱۵۳۱۶۱۲۸۶

هتل جواهر شرق

جهت تکمیل کادر پرسنلی خود به افراد ذیل نیازمند است:

میزبان رستوران -رزرواسیون -پذیرش -کافی من(خانم یا آقا) -تاسیسات -مصاحبه فقط حضوری ساعت اداری بین امان ر۶ و ۸

به نیروهای ذیل نیازمندیم

خانه داری - گارسون وپذیرش آقا

مراجعه حضوری : میدان بیت المقدس هتل آپارتمان ترنم

چرخکار مانتو،پاییزه وپالتو نیازمندیم.

۰۹۳۶۹۶۹۲۴۳۹

به تعدادی چرخکار خانم و آقا

مانتودوز منظم ومتعهد به کار

۰۹۱۵۸۱۱۰۹۹۶

استخدام همراه باآموزش

تبت:۲۰۱۹ نیمه وقت، تمام وقت و پاره وقت حسابداری کمک حسابدار با شرایط قانون کار جهت پروژه های شرکت حسابداری (شرکتها و کارخانجات معتبر) با همکاری دفاتر کارایی) همراه با برگزاری کارگاه عملی حسابداری شامل قوانین مالیاتی اظهار نامه ،ارزش افزوده ،حقوق و دستمزد، صنعتی و نرم افزار های روز نیازکار، رشته های غیر مرتبط از سطح مقدماتی آموزش خواهد دید. دوره کارگاهی فوق به صورت کار با سیستم و۴ نفره برگزار میشود.

۰۹۳۰۸۹۷۸۷۰۶

به تعدادی نیروی خانم ماهر و نیمه ماهر

جهت کار در بسته بندی پوشاک نیازمندیم. محدوده ساختمان

۰۹۱۵۴۴۴۴۷۲۵

۰۹۳۷۶۷۶۸۹۱۴

به چرخکار راسته دوز ماهر

نیازمندیم محدوده شهدا

۰۹۱۵۵۰۹۲۶۵۶

توجه فوری توجه

به تعدادی نیروی پهن کفن و تنگ زن با تجربه تریکو جهت کار در کارگاه برش پوشاک نیازمندیم. کار دائم -بیمه -حقوق کارمزدی با تضمین بالای ۱۰ م سربوس رفت وبرگشت محدوده گلشهر

۰۹۰۲۸۲۱۴۰۱۴

استخدام خانم تولیدی لباسکار

چرخکار (۱۰ تا۱۵ میلیون) بردست (۱۵تا۱۰ میلیون) بیرون بر (کار ساده) تیراز بالا و دائم بصورت زنجیره ای محیط کاملا زانه با سربیس رفت وبرگشت

۰۹۳۵۴۰۸۰۷۵۱

۰۹۱۵۵۸۲۸۵۹۸

۰۹۱۵۳۱۲۲۴۶۰

به یک طراح وگرافیسث با تجربه

جهت تولیدی پوشاک (با حقوق بالا وبیمه)آشنا به اجرا چاپ سیلک نیازمندیم.

۰۹۰۲۸۲۱۴۰۱۴

به تعدادی سردوز کار

محدوده ۱۷ شهپور خطی ۲۰ م یا نیازمندیم.

۰۹۰۳۱۵۸۶۸۹

به تعدادی چرخکار خانم و آقا

محدوده ۱۷ شهپور خطی ۲۰ م یا نیازمندیم.

۰۹۰۳۱۵۸۶۸۹

به یک نفر فروشنده نیازمندیم

پارچه عاقبتی ساعت تماس ۱۴ الی ۱۷

۰۹۱۵۱۱۸۰۷۴

یک شرکت بازرگانی در زمینه فروش قطعات خودرو

۱- کارشناس فروش ۲-بازاریاب تلفنی ارسال رزومه به آیتا

۰۹۰۳۴۶۷۷۰۰۴

نیروی جوان

بین ۱۶ تا ۲۸ سال جهت کار در انبار کش نیازمندیم. آدرس ۱۷ شهپور شمالی ۲ وسط کوچه کیان پاز

۰۹۱۵۸۱۱۴۳۵۶

استخدام کارخانه تولید رابیتس

به تعدادی کارگر ساده و فنی نیازمند است. حقوق و بیمه طبق قانون کار

آدرس: بلوار توس ۱۷۶ کوچه دوم سمت چپ مجتمع ستسو صنعت شرکت اسپرلوس تماس:

۰۵۱۳۶۷۷۷۶۰۵

۰۹۱۵۱۱۰۹۷۵۰

۰۹۱۵۹۵۸۵۰۰۱

کارمند اداری خانم و آقا

جهت ارتباط با مشتریان به صورت پاره وقت و تمام وقت نیازمندیم

۰۹۹۶۵۸۰۹۲۲۴

به یک طراح و گرافیک و IT

جهت طراحی گرافیکی و IT آژانس هواپیمایی،محدوده وکیل آباد

۰۹۱۵۵۱۹۸۷۹۰

نیروی خانم جهت کار

در فروشگاه شیفث عصر نیازمندیم(محدوده طالب)

۰۹۲۵۲۷۱۰۲۳۳

به یک فروشنده خانم محدوده خیام و ساجدی نیازمندیم (جهت فروش سرویس خواب)

۰۹۱۵۳۰۸۷۰۲۰

به تعدادی فروشنده خانم

جهت کار در پوشاک زنانه در ۲ شیفث نیازمندیم. آدرس خیابان سحر نبش سحر ۳۰

۰۹۰۱۵۶۱۲۳۲۷

به تعدادی فروشنده خانم

جهت فروشدهی در فروشگاه لباس زیر محدوده ۳۰ شهپور نیازندیم.

۰۹۱۵۳۰۸۴۸۵۵

کارمند تور داخلی و خارجی آژانس هواپیمایی محدوده وکیل آباد

۰۹۱۵۵۱۹۸۷۹۰

یک شرکت بازرگانی جهت تکمیل کادر فروش

لوازم خودرو و لوازمیه به چند نفر خانم و روابط عمومی بالا، آشنایه زبان انگلیسی وکامپیوتر در حد شایان با نرم افزار ورد و اکسل نیازمندانست

ساعت تماس: ۱۶ الی ۲۳

۰۹۳۶۶۲۵۹۷۹۸

مرکز فروش

با مجوز وزارت بهداشت استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل در شیفث روز

۰۹۱۵۱۶۳۳۹۹

۰۹۱۵۳۱۰۵۲۵۰

مراقبت از سالمندان

استخدامی جهت نگهداری از سالمند در منزل نیازمندیم.

۰۹۱۵۱۲۰۴۹۰۶

استخدام یک واحد صنعتی

به نیروی ساده آقا نیازمند است.

۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

استخدام یک واحد صنعتی

نیاز به نیروی خانم جهت خط مونتاژ و بسته بندی دارد.

۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

استخدام یک واحد صنعتی

نیاز به نیروی خانم جهت خط مونتاژ و بسته بندی دارد.

۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

استخدام یک واحد صنعتی

نیاز به پرسکار آشنا به پرسکاری ضربه ای و هیدرولیک دارد.

۳۵۴۱۱۷۰۱-۵

به تعدادی نیروی خانم جهت کار در تولیدی دوات و ویک

پایه حقوق حداقل ۷م تومان ساعت کاری:۷صبح الی ۱۷ اضافه کاری بعضی روز هادارد بیمه دارد

سرویس از میدان امام حسین آدرس:کیلومترهجاهد کلات روسای خلق آبادروبروی پاس ۲۰

۰۹۱۵۳۱۰۵۲۵۰

به تعدادی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی بدلیجات محدوده (اروپا) نیازمندیم

۰۹۱۵۳۰۰۲۵۳۷

به تعدادی خانم

جهت کار در کارگاه تولیدی بدلیجات محدوده (اروپا) نیازمندیم

۰۹۳۷۷۷۷۴۰۲۷

کارگر ساده خانم جهت کار در آبیوم-بستنی نیازمندیم با حقوق ثابت

۰۹۱۵۱۱۷۲۶۳۶

شرکت ندای به آوران

جهت تکمیل کادر فنی در تهران نیاز به ۲ نفر سیم کش اتوبوس شهری ویک سرویس کار فنی دارد ویک همراه محل اسکان

۰۹۱۵۶۲۶۳۳۵۰

آقای احمد زاده

به تعدادی نیروی کفاب ماهر و نیمه ماهر و دستچی

گروه برای اجرا با ابزار نیازمندیم.

۰۹۱۵۱۱۱۲۷۳۰

نیازمند نیروی نصاب

متخصص درب های اتوماتیک

۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳

پرستاری بهار سلامت

استخدام مراقب جهت نگهداری و نگهداری بیمار در منزل

۰۹۰۵۵۰۷۱۱۰۰

مهر آفرین مهسان

استخدام نیرو جهت نگهداری از کودک و سالمند و امور منزل

۰۹۱۵۵۰۰۱۴۷۹

به یک خانم

جهت امورخانه داری نیازمندیم

۰۹۳۷۷۷۷۴۰۲۷

به چند نیروی کار کارواش ماهر

تمام وقت وثابت نیازمندیم جای خواب ووزن ایابایی

۰۹۱۵۳۰۸۶۰۴۸

نبش امام خمینی ۸۸ کارواش کلین

به یک همکار آقا جهت کار در دندلسازی

نیازمندیم.

۰۹۰۰۲۸۶۲۰۲۳

کلینیک ترک اعتیاد نصر

به یک پرستار یا دانشجوی پرستاری یا اماجا جهت کار در کلینیک ترک اعتیاد شیفث عصر در قاسم آباد نیازمندیم. از تعدادی بیمار جدید متاون و ب ۲ ثبت نام به عمل می آورد.

۰۹۱۵۹۰۵۶۵۲۰

مهر گستران

استخدام جهت نگهداری کودک یا سالمند و امور منزل باحقوق بالا

۰۹۹۱۰۱۲۳۰۸۲-۳۸۴۶۴۸۹۴

ارغوان

استخدام نیرو جهت کودک یا سالمند وامور منزل

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۳۰

۰۹۱۵۴۱۰۰۰۱۳

استخدام نیرو با حقوق بالا

جهت نگهداری کودک سالمند بصورت تضمینی

آدرس: بین فلسطین ۶ و ۸ مجتمع آزاد واحد ۶

۳۷۶۴۳۷۸۶

۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲

کارشناس و کاردان

عمران، معماری،زمین،مکانیک و برق

تسویه نقد، بالابتر قیمت

۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰

۳۶۰۲۲۱۱۳-۵

آموزشگاه دخترانه صد

استخدام فوری اپراتور خانم

ساعت پاسنگویی ۱۶ تا ۲۰ فلسطین ۲۰

۰۹۱۵۷۵۷۵۳۲۹

دفتر فنی فارا الکترونیک

به ۵ نفرمهندس الکترونیک خانم جهت تعمیرات برد های الکترونیکی نیازمندیم.

۰۹۱۵۰۱۰۰۸۸۲

۳۶۰۳۳۰۴۹

به تعدادی نیروی ام دی اف کار نیمه ماهر

وعلاقه مندبه کاری حقوق وبیمه نیازمندیم آدرس:آبادی جاده شاندریز

۰۹۱۵۱۱۱۳۴۳۰

۰۹۱۵۴۱۰۰۰۱۳

به تعدادی آقاوخانم جهت حضور در بازار نیازمندیم

۰۹۳۰۴۵۹۴۶۹۰

آرایشگر شوبد تضمینی

۱۰۰٪ عملی به روش جدید در آموزشگاه (خسرو) با ارائه گواهینامه درجه ۱ فنی و حرفه ای

۰۹۳۷۹۱۵۱۰۰۱۵۷

نیروی ماهر داروخانه

مسلم به هراسی نیازمندیم طبرسی شمالی

۰۹۳۵۵۸۴۶۶۱۸

سفال‌ش تفلن-آگه‌یا باپیک رایگان

۳۷۰۱۰