

خوراکی هایی برای پیشگیری از سکته

تغذیه مناسب می تواند فشار خون و التهاب رگ ها را کاهش دهد و با افزایش دریافت آنتی اکسیدان ها، راه مناسبی برای پیشگیری از سکته باشد



سکته جزو خطرناک ترین اتفاقات در زندگی انسان هاست اما شما می توانید با رعایت نکاتی در زندگی روزمره از بروز این اتفاق پیشگیری کنید. پایین آوردن فشار خون بهترین راه برای محافظت از بدن در برابر سکته است. همچنین پیروی کردن از این مورد در رژیم غذایی می تواند خطر ابتلا به سکته را کاهش دهد که در این مطلب به نقل از «بهداشت نیوز» این مواد غذایی را به شما معرفی خواهیم کرد.

۱ ماهی سالمون خوردن غذاهای غیر سرخ کردنی به اندازه دو بار در هفته خطر ابتلا به سکته را کاهش می دهد که یکی از بهترین آن ها ماهی سالمون است که اسید چرب امگا ۳ دارد و باعث کاهش التهاب رگ ها می شود، جریان خون را بهبود می بخشد و خطر ابتلا به لخته خون را هم کاهش خواهد داد.

۲ جودوسر برای جلوگیری از سکته باید کلسترول بد را کاهش دهید. می توانید مقداری جودوسر را بپزد و آن را استفاده کنید که باعث کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی و سکته می شود، زیرا سطح

بیشتر بدانیم

حالت تهوع بعد از ورزش یک تجربه ناخوشایند است که می تواند بسیاری از افراد را مبتدی ها گرفته تا ورزشکاران حرفه ای را تحت تاثیر قرار دهد. این پدیده از فردی به فرد دیگر متفاوت است و از عوامل مختلفی ناشی می شود. راه های مختلفی برای جلوگیری از حالت تهوع ناشی از ورزش وجود دارد که در ادامه به تعدادی از آن ها اشاره می کنیم:

• از مصرف دوزهای بالای کافئین پرهیز کنید.

• با نوشیدن مداوم آب در طول روز و در حین ورزش، بدن تان

تغذیه

انجیر خشک را می توانید به عنوان میان وعده ای سالم و سرشار از خاصیت سرو کنید. بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن را می توانید با مصرف انجیر خشک تأمین کنید. در ادامه خواص جالب این خوراکی خوشمزه را مرور می کنیم:

برای معده برای تقویت معده خود روزانه و به صورت ناشتا انجیر خشک مصرف کنید. این میان وعده به کاهش نفخ و گاز معده و بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند.

برای لاغری فایبر موجود در انجیر خشک زیاد است و برای مدتی طولانی به شما احساس سیری می دهد. این احساس سیری مانع از مصرف غذاهای دیگر می شود، سایر غذاهای مصرف شده را هضم و به شما در لاغر شدن و کاهش وزن کمک می کند.

برای تنبلی تخمدان استرس اکسیداتیو از مهم ترین عوامل تنبلی تخمدان است. آنتی اکسیدان های موجود در انجیر خشک

استرس اکسیداتیو را کم می کنند.

برای روده انجیر خشک ملین و سرشار از فایبر است. فایبرهای موجود در انجیر با نرم کردن و افزایش حجم مدفوع مانع از یبوست می شوند و فرصت مناسبی را برای رشد باکتری های مفید روده فراهم می کنند. مصرف روزانه ۴ انجیر خشک به شما در درمان سندروم روده تحریک پذیر کمک و علائمی مانند کولیک روده را رفع می کند.

در دو نفخ ناشی از یبوست نیز با مصرف انجیر خشک کم می شود.

برای قلب انجیر خشک به بهبود فشار خون و کاهش

راه های پیشگیری از حالت تهوع ورزشی

- برنامه های غذایی مختلف را امتحان کنید تا بفهمید مصرف کدام غذاها و نوشیدنی ها برای شما مناسب تر است و چقدر فاصله باید بین زمان غذا خوردن و ورزش در نظر بگیرید.
- بدن خود را قبل از تمرین به خوبی گرم کنید. بعد از اتمام ورزش هم سرد کردن بدن را فراموش نکنید.
- در صورت لزوم، شدت ورزش را کاهش دهید.
- از تکنیک های تمدد اعصاب برای کاهش استرس یا اضطراب کمک بگیرید.

بافواید جالب انجیر خشک آشنا شوید



چربی خون کمک می کند و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد. مصرف روزانه ۱۴ انجیر خشک، حدود ۱۲۰ گرم، مقدار چربی خون را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

برای پوست انجیر خشک برای افرادی که آلرژی دارند یا پوستشان خشک و دچار خارش می شود، مفید است. می توانید انجیر خشک و آب را با یکدیگر ترکیب و استفاده کنید.

این ترکیب تجزیه کلسترول را کاهش می دهد و به رفع چین و چروک های پوست کمک می کند.

کمک می کند.

داده تصویری

نکاتی درباره

نرمش های خانگی سالمندان



خواص خوراکی ها

آب میوه ای برای پیشگیری از پیری زودرس

آب انگور نوشیدنی پرطرفداری است که برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از پیری زودرس مفید است. مطالعاتی در مجله نوتریت منتشر شده است که نشان می دهد روزانه مصرف دو وعده انگور یا ۱۰۰ میلی لیتر آب انگور می تواند تنوع میکروبیوم روده را افزایش دهد. انگور و آب انگور سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین C سیستم ایمنی را تقویت و به مادر مبارزه با بیماری ها کمک می کند، البته مصرف میوه انگور بر آب میوه آن از حیثیت دارد. وجود آنتی اکسیدان رسوراترول در انگور، سلامت عمومی بدن را افزایش می دهد. رسوراترول، نقشی در سلامت قلب ایفا می کند. طبق مطالعه ای که در مجله «فود کنترول» منتشر شد، این آنتی اکسیدان در مراحل اولیه عفونت نوروویروس تداخل و مانع ایجاد می کند. این مطالعه از نوروویروس های جایگزینی استفاده کرده که بر گرچه باهوش هاتاثیر می گذارد.

تازه ها

خبر های جالب درباره پیش بینی ابتلا به آلزایمر



دانشمندان می دانند که در افراد مبتلا به آلزایمر توانایی های کلیدی شناختی نظیر حافظه، گفتار و درک مطلب روبه کاهش می گذارد. این امری است که در روند پیشرفت بیماری اتفاق می افتد، با این حال پیش بینی این که چه عواملی در این قضیه موثر هستند تا کنون ممکن نبوده است. اکنون یک تیم بین المللی از محققان با انجام یک مطالعه در یافتند که «سن»، «جنسیت»، «ریتیم نامنظم قلب» و «سطح فعالیت روزانه» قابل اعتمادترین پیش بینی کننده ها در زمینه زوال توانایی های شناختی در مبتلایان به آلزایمر هستند. محققان در این مطالعه، گروهی متشکل از ۵۰۰ بیمار آلزایمری را برای مدت دو سال تحت نظر گرفتند و داده ها را برای عوامل جمعیت شناختی، سلامتی و عملکردی متعددی از جمله تجربه در د، افسردگی و علائم عصبی روانی ثبت کردند. زوال در زمینه توانایی های شناختی برای تمامی شرکت کنندگان معنی دار بود. پژوهشگران گفته اند که داشتن سن بالا، زن بودن، به مشکل برخوردن در انجام فعالیت های روزانه و داشتن سابقه فیبریلاسیون دهلیزی (مشکلات مربوط به ریتم نامنظم قلب) عوامل تاثیر گذار عمده در کاهش توانایی شناختی در این بیماران است. محققان در مقاله خود نوشته اند: «با در نظر گرفتن ترکیبی از متغیر های جمعیت شناختی، جسمی و عملکردی، زوال شناختی حتی در مراحل اولیه بیماری آلزایمر به بهترین وجه در بیماران پیش بینی شد.» پژوهشگران می گویند با فاکتورهایی نظیر جمعیت شناسی، تاریخچه پزشکی فرد و معیار های فعالیت روزانه او می توان میزان زوال شناختی ناشی از آلزایمر را تا حد خوبی پیش بینی کرد. تحقیقات جدید توانایی پزشکان را در پیش بینی چگونگی پیشرفت آلزایمر بالا برده است. به عنوان مثال، یک تکنیک به تازگی توسعه یافته از اسکن مغز و نشانگر های زیستی مختلف مراحل زوال شناختی طی پنج سال آینده، پیش بینی می کند. نتایج تحقیقات تازه در نشریه علمی «PlosOne» منتشر شده است.

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

دانشنامه کاردانی فنی فناوری اطلاعات اینترنت شبکه های
 گسترده از دانشگاه علمی کاربردی خوارزمی ورودی
 ۹۳-۹۲ **بنام الهام نصیری نسب** با شن دانشجوی
 ۹۳۱۲۲۰۷۵۱۶۰۲۷۲ مفقود و فاقد اعتبار است

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰

برک سبز کوپک ۳ مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۲۲-۴۹۱۹۲۷
 به شماره موتور ۹۹۲۰۰۷
 به شماره شاسی ۱۰۳۶۹۴۵۰۱۰۳۶۹۴۵
 به نام اکرم پیشانی دار
 فرزند ناصر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
 سفارش می پذیرد
 layout@khorasannews.com
 ۰۵۱۳۰۷۰۹۳۹۰