سلامت

امگا ۳ و کاهش فشار خون

اسیدهای چرب امگا ۳ گروهی از اسیدهای چرب ضروری هستند که بدن انسان برای کاهش فشار خون و همچنین انجام عملکردهای صحیح به آن‌ها نیاز دارد و چون توسط بدن انسان ساخته نمی‌شوند، بنابراین از طریق مصرف مواد غذایی باید آن‌ها را برای بدن تامین کرد

پزشکی

۳۰ درصد از جمعیت بالای ۱۸ سال در ایران از فشار خون بالا رنج می‌برند. برای درمان فشار خون بالا معمولا تغییر در سبک زندگی، کاهش مصرف نمک و استفاده از بعضی داروها توصیه می‌شود اما تا به حال درباره فشار خون و امگا ۳ چیزی شنیده‌اید؟ امگا ۳ به اسیدهای چرب ضروری برای بدن اشاره دارد که بدن انسان قابلیت تولید آن‌ها را ندارد و برای کاهش فشار خون موثر هستند. در این مطلب درباره تاثیر امگا ۳ روی کاهش فشار خون با شما صحبت خواهیم کرد.

منظور از فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا یک بیماری شایع است که بر عروق بدن تاثیر می گذارد. فشار خون بالا به این معناست که نیروی فشار خون به دیواره سرخرگ‌ها به طور مداوم بسیار زیاد است.

در این صورت قلب برای پمپاژ خون باید بیشتر کار کند. بیشتر افراد مبتلا به فشار خون بالا هیچ علایمی ندارند، اما برخی از افراد ممکن است علایم زیر را داشته باشند: سردرد، تنگی نفس و خون ریزی بینی.

امگا ۳ چیست؟

اسیدهای چرب امگا ۳ گروهی از اسیدهای چرب ضروری هستند که بدن انسان برای رشد و انجام عملکردهای صحیح به آن‌ها نیاز دارد. این اسیدهای چرب توسط بدن انسان ساخته نمی‌شوند. بنابراین از طریق مصرف مواد غذایی باید آن‌ها را برای بدن تامین کرد تا در عملکرد اعضای بدن اختلالی ایجاد نشود.

ارتباط امگا ۳ و فشار خون

به گزارش «مثبت مگ» در تحقیقات، افرادی که روزانه بین ۲ تا ۳ گرم اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می کردند، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در آن‌ها به طور متوسط حدود ۲ میلی متر جیوه کاهش یافته بود. همچنین فشار خون سیستولیک به طور متوسط ۵ میلی متر جیوه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و حدود ۲ میلی متر جیوه برای افراد بدون فشار خون کاهش یافت.

چه مقدار امگا ۳ برای کاهش فشار خون بخوریم؟

با توجه به عواملی همچون سن و جنس به‌طور کلی بزرگ سالان باید روزانه بین ۱/۱ تا ۱/۶ گرم امگا ۳ مصرف کنند اما در برخی در بیشتر منابع برای کاهش فشار خون همان مقدار ۳ گرم در روز توصیه شده است.

منابع امگا ۳ برای کاهش فشار خون

ماهی‌ها بهترین منابع غنی از امگا ۳ به حساب می‌آیند. ماهی سالمون، شاه ماهی، ساردین، آنچوی و روغن کبد ماهی از بهترین منابع امگا ۳ در غذاهای دریایی هستند. منابع غنی از امگا ۳ را در دانه‌هایی همچون کتان و چیا و مغزهایی همچون گردو می‌توانید بیابید. اگر فکر می کنید که از منابع امگا ۳ در رژیم غذایی خود به اندازه کافی استفاده نمی کنید، می‌توانید به سراغ مکمل‌های امگا ۳ بروید اما برای این کار اول باید با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید سطح اسیدهای چرب امگا ۳ واقعا در بدن شما کم باشد.

ضمن این که برای کاهش فشار خون یا به هر منظور دیگری که قصد مصرف قرص امگا ۳ را دارید، دقت کنید که مصرف را از دوزهای پایین شروع کنید تا ببینید که بدن شما چه واکنشی نشان می‌دهد. یعنی از همان اول به سراغ مصرف روزانه ۳ گرم امگا ۳ نروید و دوز مصرف را کم کم افزایش دهید.

در ضمن اگر فشار خون شما بالاست و از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنید، مصرف بالای امگا ۳ می‌تواند به رقیق شدن خون منجر شود که خطرات زیادی دارد.

آشپزی من

خواص میوه‌ها

آشنایی با خواص گیلاس برای دیابت، کم‌خونی، لاغری و بی‌خوابی

گیلاس یکی از میوه‌های بسیار پر طرفدار و محبوب فصل تابستان است که طبعی سرد و تر دارد، در ادامه با فواید این میوه خوشگل و خوشمزه بیشتر آشنا می‌شویم

کاهش وزن و لاغری

یکی از مهم‌ترین دلایلی که می‌توانید از گیلاس در رژیم‌های لاغری استفاده کنید این است که این میوه دارای کالری بسیار پایینی است و برای آب کردن چربی های اطراف شکم بسیار مفید است.

فیبر زیاد

این میوه علاوه بر فیبر غنی، دارای انواع مواد مغذی و ویتامین‌ها است و به همین دلیل می‌تواند به همراه احساس سیری طولانی، انرژی مورد نیاز بدن را فراهم کند و برای لاغری مفید باشد.

مفید برای دیابت و کم‌خونی

گیلاس شاخص گلیسمی پایینی دارد برای همین برای دیابتی‌ها مفید است. علاوه بر آن حاوی مقادیر غنی از آهن است و به همین دلیل می‌تواند باعث افزایش تولید گلبول های قرمز خون شود که در نتیجه به درمان کم خونی ناشی از فقر آهن کمک می کند.

کاهش سردرد

گیلاس حاوی مقادیر مناسبی آنتوسیانین و انواع بیوفلاونوئیدها و آنتی اکسیدان های قوی است که برای قطع سریع سردرد بسیار مفید هستند.

خواص ضد سرطان

گیلاس حاوی مقادیر غنی از کورستین است که این ماده به عنوان یکی از موثرترین مواد ضد سرطانی شناخته می‌شود. علاوه بر این آنتی اکسیدان‌ها و فلاونوئیدهای موجود در گیلاس می‌توانند مانع آسیب رساندن رادیکال های آزاد مخرب به سلول های بدن شوند و سرعت رشد سلول های سرطانی را کاهش دهند.

درمان بی خوابی

گیلاس هایی که ترش هستند مقادیر غنی از ملاتونین دارند و علاوه بر رفع استرس و اضطراب به درمان بی خوابی هم کمک می کنند.

درمان فشار خون

گیلاس سرشار از پتاسیم است به همین دلیل می‌تواند باعث دفع سدیم اضافی موجود در بدن شود و فشار خون بالا را کاهش دهد.

هشدار: برخی افراد ممکن است به مصرف خوراکی یا موضعی گیلاس حساسیت داشته باشند. برای مصرف موضعی گیلاس حتما تست حساسیت پوست را انجام دهید و برای حساسیت و آلرژی خوراکی که نشانه های آن تنگی نفس، کهیر و ... است به پزشک مراجعه کنید.

تازه ها

فواید لحاف سنگین برای خواب راحت

بد نیست بدانید استفاده از لحاف سنگینی که حدود ۱۰ درصد وزن شما باشد به خواب بهتر، عمیق‌تر و کاهش اضطراب که از عوامل بدخوابی است کمک می کند. لحاف سنگین استاندارد حاوی دانه‌های شیشه‌ای، گلوله‌های پلاستیکی، ساچمه یا مواد دیگری است که به وزن کلی آن می افزاید. بسیاری از مبتلایان به اضطراب یا افسردگی خود را در یک چرخه معیوب، گرفتار می بینند. اضطراب و افسردگی می تواند بر خواب تأثیر منفی بگذارد و کمبود خواب سبب تشدید اضطراب و افسردگی می شود. بنابراین پرداختن به مشکل خواب برای کمک به رفع آن بسیار مهم است. با توجه به دشواری انجام آزمایش های کنترل تصادفی درباره لحاف‌های سنگین، هنوز شواهد کافی برای اثبات قطعی و نهایی مزایای آن وجود ندارد.

با این حال بررسی سیستماتیکی که نتایج آن سال ۲۰۲۰ در مجله آمریکایی «کار درمانی» منتشر شد، نشان داد استفاده از لحاف سنگین، توانایی فرد برای به خواب رفتن، خواب عمیق در طول شب و استراحت در طول روز را بهبود می بخشد. استفاده از این نوع لحاف‌ها سبب بهبود برنامه روزانه صبح و عصر، از جمله آماده شدن برای خواب و بیدار شدن در صبح می شود. با این حال، نویسندگان این پژوهش به این نتیجه رسیدند اگرچه لحاف سنگین شاید یک ابزار درمانی مناسب برای کاهش اضطراب باشد، شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد این روانداز ها می توانند درمانی برای بی خوابی باشند. برای داشتن یک لحاف سنگین، لحافی بخرید که وزن آن، تقریباً ۱۰ درصد وزن بدن شماست. بهتر است موردی را انتخاب کنید که گرمای بیش از حد به بدن شما ندهد، چون ثابت شده که خوابیدن در محیط خنک به رفع بی خوابی کمک می کند. به عوامل محیطی مؤثر بر خواب‌تان، مانند تاریکی، تأثیر صفحه نمایش و سر و صدای محیط هم فکر کنید!

بیشتر بدانیم

چند نکته ساده که نیاز شما به پزشک را کاهش می‌دهد

۱) فعالیت بدنی منظم و حساب شده، برای سلامت قلب و مغز شما مفید است.
۲) حضور در طبیعت و هورمون‌های مفیدی که بعد از آن در بدن ایجاد می شود برای جسم و روح ضروری است.
۳) خواب کافی و عمیق، کیفیت کار روزانه و انرژی شما را افزایش می دهد.
۴) استفاده از نور خورشید غیر از انرژی روحی، برای سیستم ایمنی مفید است.
۵) هوای تمیز برای ریه و قلب شما ضروری است.
۶) مصرف میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های مختلف، ویتامین‌های بدن را تامین می کند.

نکته سلامت

مهم‌ترین نکات برای خرید عینک آفتابی

۱- تیرگی عینک آفتابی باید به حدی باشد که شخص در نور آفتاب با آن راحت باشد و دچار حالت خیرگی نشود.
۲- وقتی عینک‌های آفتابی را در مقابل یک صفحه طرح‌دار تکان می دهیم؛ نباید صفحه، موج‌دار، تار و کج و معوج دیده شود.
۳- عینک‌های آفتابی نباید تشخیص رنگ‌های اشیا و چراغ‌های راهنمایی را مختل کند. رنگ خاکستری شیشه عینک از این نظر ارجح است.
۴- شیشه‌ها باید در برابر ضربه مقاوم باشد. پلی کربنات از همه موارد مقاوم‌تر است.
۵- لازم است شیشه‌های عینک جاذب پرتوهای UV باشد.
۶- قاب عینک‌های آفتابی باید بزرگ باشد تا محافظت کافی فراهم شود.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز خودرو سواری دناپلس توربو شارژ اتومات مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۷۱و۵۱ وشماره موتور ۱۵۳H۰۱۰۱۱۰۹ وشماره شاسی NAAW61HU5NEY14636 بنام مریم امینی صدر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶/ر

بدینوسیله به اطلاع می رساند که پروانه اشتغال به کار مهندسی محمدرضا دیمه کار به شماره پروانه ۱۹۳۰۰۰۱۸۸۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۲۰۵۹۶۸/ف

اینجانب صفیه معافیان طرقدری مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۸ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۳۳ ب ۴۵ به شماره موتور 124K1349237 و شماره شاسی NAAM01CE8KK176180 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۶۸۰/م

آگهی ابلاغ دعوتنامه افراز
نظر به اینکه آقای غلامرضا شیرمحمدی علی اکبر خانی فرزند حسن نسبت به دو قسمت از ده قسمت از ۳۹۱ سهم از ده هزار سهم ششدانگ و دو قسمت از ده قسمت از ۳۹۱ سهم از ده هزار سهم ششدانگ و ۳/۱۶ سهم از ۳۹/۱۰ سهم یک قسمت از ده قسمت از ۳۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۲۳۱۸ فرعی از ۲۷۶ اصلی واقع در اراضی فریمان بخش ۱۳ مشهد درخواست افراز مالکیت مشاعی خویش را نموده است. لذا نماینده و نقشه بردار این اداره در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ جهت اجرای عملیات افراز به محل وقوع ملک عزیمت می نمایند. بدینوسیله به سایر مالکین مشاعی که برابر اعلام متقاضی مجهول المکان می باشند در اجرای ماده ۱۸ آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی ابلاغ می گردد که در تاریخ فوق الذکر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. بدیهی است عدم حضور مالکین مشاعی مانع از انجام عملیات افراز نخواهد شد. ضمنا نقشه و صورتمجلس افرازی متعاقبا آگهی خواهد شد.
محمدرضا رجایی مقدم
رییس ثبت اسناد و املاک فریمان
۱۴۰۲۰۶۰۱۴/ش

برگ سبز و کارت خودرو آردی مدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ۷۴-۹۳۹ ب ۹۵ به شماره موتور ۲۲۳۲۷۹۱۵۵۲۴ به شماره شاسی ۷۹۷۱۸۴۸۹ بنام محمدهادی تقی پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۰۲۰/م

برگ سبز و کارت خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۷۵ ب ۳۴-ایران ۸۴ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۳۲۹۱۱۰ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۹AK۷۷۴۴۴۵ بنام محسن کریمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۹۸۶/م

برگ سبز و کارت خودرو برلیانس بنام محمود ظریف امانیان جوین زاده به شماره انتظامی ۱۵ ط ۹۸۸ ایران ۱۲ شماره موتور BM15l*F117134 Vin:NAa2H330ABH1020435 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۶۰۷۴/ب

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۲۰۶ بنام حسین محمدزاده به شماره انتظامی ایران 12 ج 695 و شماره موتور 182A0168322 و شماره شاسی NAAP03EEXNJ282985 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۶۰۸/ب

برگ سبز و سند کمپانی (برگ سبز و سند کمپانی) موتور سیکلت LUCkY مدل 1401 به شماره انتظامی 778-96735 شماره موتور 180NCT401017 شماره تنه NCT53K779NMA05045 به نام محمد فلاح تفتی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۵۹۰۳/ب

برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیسان وانت مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۵۴ج۳۹ مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۶۰۸۶/ش

برگ سبز تراکتور کشاورزی سام EXPLORER۷۵ مدل ۸۶ به شماره پلاک ۸۹۶ ک ۷۳ ایران ۵۹ به شماره موتور 10004W441306 به شماره شاسی 013092 بنام مرتضی پیمانیان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۰۹۷/م

برگ سبز و سند کمپانی و کارت و وکالتنامه خودرو نیسان مدل ۱۳۸۶ بشماره انتظامی ۶۲-۸۱۵ ب ۹۴ به شماره موتور ۳۸۲۴۱۳ به شماره شاسی K۰۶۳۹۲۴ بنام حمید هاشمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۰۰۹/م

خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۱۹ب۶۸ وشماره شاسی NAANA15E1NK806625 و شماره موتور 125K0073221 مفقود گردیده درصورت مشاهده با شماره ۰۹۱۵۱۵۹۳۰۴۳ تماس حاصل فرمایید ۱۴۰۲۰۶۰۱۶/ف

سند کمپانی و برگ سبز خودرو تیبا ۲ سواری (سایپا) مدل ۱۳۹۴ بشماره انتظامی ایران ۷۴-۳۴۴ ق ۶۹ (سفید) به شماره موتور ۸۱۹۳۳۸۶ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰F۱۰۲۴۳۴۹ بنام فائزه امام دوست لیواری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۰۵۶/م

برگ سبز موتور سیکلت حسان 125 کلاچ B وشماره انتظامی ایران 767-86816 و شماره موتورNDX153SNI و شماره شاسی NDX9190166 به نام سید محمد سیادت مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۰۳۲/ف

برگ سبز خودرو تیبا به نام سعیده سادات جوادی به شماره انتظامی 36 ایران 199 د72 و شماره موتور 8059707 و شماره شاسی NAS811100C5720295 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۶۰۹۱/ب

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت بنام حسین رسولی زاده ثی به شماره انتظامی 12 ایران 342 ط 39 و شماره موتور 11518113983 و شماره شاسی 81914955 مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۲۰۶۰۲۵/ب

برگ سبز و کارت خودرو تویوتا بنام یحیی برهانی طرقی به شماره انتظامی 32 ایران 717 م 87 و شماره موتور 777011 و شماره شاسی 087664 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۶۰۳۱/ب

کارت ماشین سواری کیا تیپ اسپورتیج sl به شماره انتظامی ایران 12/278ج96 و شماره موتور G4KEDH436542 و شماره شاسی KNAPC812DE7561273 به نام احسان نوروزی هارونی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۶۰۶۸/ر

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SE مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۶۹ ط ۳۴ به شماره موتور M۱۳/۶۱۱۳۰۴۵ به شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰J۳۴۴۰۹۸۳ بنام احسان برکمان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۰۴۳/م

برگ سبز خودرو سواری دوو اسپرو مدل ۱۹۹۴ رنگ سبز به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۶۱ س ۳۶ به شماره شاسی ۷۲۱۴۰۲ به شماره موتور ۰۶۱۵۹۸ بنام مهدی قابل مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۶۱۰۶/م

سند و برگ سبز خودرو سرانزا مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ۳۴ ب ۶۲۳ ایران ۱۲ و شماره موتور KA۲۴۸۵۴۶۶۵Y و شماره شاسی ۳۰۰۵۸۲ به نام ناصر وهاب رجایی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۲۰۵۹۹۹/ل

برگ سبز و کارت موتور آپاچی نارنجی پرتقالی مدل ۹۸ شماره انتظامی ۷۶۴ ایران/۸۹۹۶۹ شماره بدنه NE۸۱۶۰R۸۹۰۰۳۰۷ شماره موتور OE۴H۹۲۲۱۵۳۱۰ به نام حسین پایندان مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۶۰۸۹/ف

برگ سبز و کارت موتور سیکلت آپاچی RRT۱۸۰ به شماره پلاک 768 ایران 6957 و شماره موتور 0E6DB2093525 و شماره تنه NE۸***۱۸۰B۹۰۰۲۱۸۶ بنام محمود رجبیون کلاته رحمن مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۶۰۰۶/ل

کلیه مدارک خودرو پراید بنام محمد تقتمش و شماره انتظامی 42 ایران 533 و 14 و شماره موتور 1744010 و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۸۲۲۴۲ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۶۰۴۹/ب

گواهی میشود فاکتور بلوک سیلندر به شماره ۱۴۰۱۱۱۴۷۹۲۲ و به شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۹۷۴۷۶ مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۱۴۰۲۰۵۱۱۲/ر

برگ سبز و کارت خودرو و برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز و بیمه نامه و سند کمپانی، وکالتنامه، عوارض و قولنامه خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۸۵ نقره ای به شماره پلاک ایران ۱۲-۸۳۳س ۶۴ به شماره موتور ۱۴۰۸۷۲۴ به شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۴۱۳۹۰۳۲ بنام علی بهرام فر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۹۵۱/م