

خوراکی هایی که نیاز شما را به پزشک کم می کنند

سلامت افراد مبتلا به فشار خون در خطر جدی است و علاوه بر آن در معرض بیماری های قلبی و کلیوی هم هستند، اما بد نیست بدانید پژوهش ها نشان می دهد خوردن میوه و سبزیجاتی چون سیب، موز، بروکلی و... نیاز این افراد به پزشک را کم می کند



تغذیه

باور ش سخت است اما تحقیقات جدید نشان می دهد خوردن چند سیب بیشتر یا کلم بروکلی، خیار، موز یا لوبیا سبز واقعا می تواند نیاز به دکتر رفتن را کم کند؛ به ویژه برای افرادی که فشار خون بالا دارند و با خطر ابتلا به بیماری های قلبی و کلیوی مواجهند. دکتر دونالد وسون، محقق ارشد این مطالعه و استاد دانشگاه آستین در تگزاس، گفت: «بیماران مبتلا به فشار خون بالا با دو مشکل اساسی بیماری های قلبی و کلیوی مواجه می شوند. این مطالعه بررسی می کند که آیا کاهش میزان اسید در رژیم غذایی می تواند عوارض مربوط به بیماری های کلیوی و بیماری قلبی ناشی از فشار خون بالا را کاهش دهد یا خیر.» وسون افزود: «محصولات حیوانی، به ویژه گوشت، معمولاً تولیدکننده اسیدند، در حالی که میوه ها و سبزی ها هنگام مصرف، تولیدکننده باز (پایه) هستند.»

نتیجه جالب یک مطالعه ۵ ساله

به گزارش «سی ان ان»، محققان برای بررسی این که گیاهان چگونه می توانند به سلامت ما کمک کنند، روی ۱۳۵ فرد مبتلا به فشار خون بالا و افرادی که با وخیم تر شدن بیماری های قلبی و کلیوی مواجهند، یک آزمایش کنترل شده تصادفی انجام دادند. شرکت کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: یک گروه که روزی دو تا چهار فنجان میوه و سبزی

دنبال داشت، اما تنها مصرف میوه و سبزی بیشتر به سلامت قلب هم کمک کرد. او گفت: «نتیجه گیری ما این بود که برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا، رژیم های غذایی سرشار از میوه و سبزی باید بخشی اساسی از روش ها و راهبردهای کنترلی و درمانی باشد.»

چرا باید از مصرف زیاد اسید خودداری کرد؟

اما چرا باید از مصرف اسید اجتناب کرد؟ مطالعات آزمایشگاهی و سون بر این متمرکز است که کلیه اسید را از خون حذف و از طریق ادرار دفع می کند. سال ها قبل، تیم تحقیقاتی اوپیش نشان داد که رژیم غذایی تولیدکننده اسید برای کلیه حیوانات مضر و رژیم غذایی قلیایی برای کلیه ها مفید است. تحقیقات اخیر نتایجی مشابه را در مورد انسان نشان داد. وسون می گوید: «سوال واقعی آینده این نیست که آیا میوه ها و سبزیجات بر کنترل فشار خون موثرند یا خیر. سوال این است که چگونه می توانیم طوری

عمل کنیم که بیشتر بیماران مبتلا به فشار خون بالا از آن مطلع باشند و پیروی کنند.»

رژیمی کارآمد برای مبتلایان به فشار خون

وسون می گوید حتی اگر فشار خون بالا ندارید، هم هرچقدر بیشتر میوه و سبزی مصرف کنید، برایتان بهتر است. انجمن قلب آمریکا مصرف چهار تا پنج وعده میوه و سبزی در روز را توصیه می کند که یک وعده آن می تواند حاوی پنج تا هشت گل کلم بروکلی، یک موز، یک فنجان سبزی برگ دار خام یا چهار عدد توت فرنگی بزرگ باشد. رژیم غذایی «دش» (DASH) که مخفف «رئیکر» غذایی برای توقف فشار خون بالا» است، به طور ویژه در سلامت قلب تاثیر دارد. این رژیم غذایی شامل چهار تا شش وعده سبزی و چهار تا شش وعده میوه، سه وعده از محصولات غلات کامل، دو تا چهار وعده لبنیات بدون چربی یا کم چرب، چند وعده گوشت بدون چربی و مغزها، دانه ها و حبوبات در روز است.

تازه ها

قدرت عضلانی در خدمت طول عمر بیشتر

دشوار بود بالاتنه را روی زمین آزاد بگذارد. در این حالت پای راست را به تندی تا زمین پایین بیاورید و بعد تا بالای باسن بالا ببرید. این حرکت را ۱۲ بار تکرار کنید و آن گاه به



گاهی اوقات پیر شدن مجموعه انواع آسیب ها و ضعف ها تعبیر می شود. با افزایش سن، تغییرات هورمونی مانند تغییرات پیش از یائسگی و یائسگی ممکن است علایمی مانند مه مغزی، از دست دادن حافظه، تعریق شبانه، نازک شدن مو و آکنه را به همراه داشته باشد. یکی از علایم پیری از دست رفتن عضلات بدون چربی است که بر کل بدن تاثیر منفی می گذارد. به همین دلیل است که ساخت توده عضلانی قبل و در حین افزایش سن کلید طول عمر است. یک متخصص پیشنهاد می کند که تمرینات را با گروه مشخصی آغاز کنید. اومی گوید در میان سالی قدرتمندی عضلات مرکزی بدن به شما کمک می کند تا سر حال و سرپا بمانید. قدرت عضلات شکمی در تحرک کلی، تعادل و ثبات و پرشده تدر موثر است و می تواند از آسیب هایی مانند افتادن جلوگیری کند. سه روش اثرگذار در این زمینه را مرور می کنیم: **ضربه های پاشنه** به پشت دراز بکشید و زانوهارا به شکل قائم خم کنید و بالا بیاورید. دست ها را پشت سر قلاب کنید، و سر و گردن و بالاتنه را کمی به داخل خم کنید، اگر برایتان

سراغ پای چپ برآید. تمام بدن را هنگام حرکت و تنفس درگیر نگه دارید.

تمرین پلانک پلانک حرکتی است که کل بدن را درگیر می کند. مانند تمرین شنا رفتن روی زمین قرار بگیرید و در همان حال پاها را به شکل پلانک از روی زمین بلند کنید. اگر این کار خیلی سخت است، می توانید زانوهارا روی زمین بگذارید. همان طور که حین انجام پلانک نفس می کشید، کل عضلات هشته مرکزی بدن درگیر می شوند. زانوی راستتان را به سمت شکم بیاورید و سپس به حالت قبل برگردانید. این حرکت را هشت بار با هر کدام از پاها انجام دهید.

پلانک جانبی به پهلوی راست روی زمین قرار بگیرید و در حالی که روی زانو و ساعد است اتکا کرده اید، دست چپ را روی لگن بگذارید. زانوهارا به هم چسبانید و خم کنید. دم بگیرید و با بازدم باسن را از زمین بلند کنید، با دم بعدی باسن را پایین بیاورید. این حرکت عضلات پهلوی و کمر و شکم را درگیر می کند. کسانی که آمادگی دارند این حرکت را با پاها یا خم نشده انجام بدهند. حرکت را ۸ بار در هر طرف انجام دهید.

تازه ها

۳ نکته برای خوش رنگ شدن خورش



برای طبخ عالی و خوش رنگ شدن غذای اصیل ایرانی و خورش های قرمز رنگ مثل خورش قیبه، خورش مرغ و خورش بادمجان...، نکته های ریز و مهمی وجود دارد. برای خوش رنگ شدن خورش های قرمز نکات زیر را رعایت کنید:

از زعفران استفاده کنید! برای خوش رنگ و معطر شدن خورش های قرمز، یک قاشق غذاخوری گلاب، نوک قاشق چای خوری پودر هل یا یک قاشق غذاخوری عرق هل و یک چهارم استکان زعفران دم کرده را ترکیب کنید و در خورش بریزید تا رنگ خورش تان مفرع شود.

رب را تفت دهید! رب گوچه را قبل از افزودن به خورش حتما تفت دهید، افزودن رب گوچه بدون تفت دادن به خورش موجب بدرنگ شدن خورش می شود. می توانید برای بهتر شدن رنگ خورش، رب را با مقدار کمی شکر تفت دهید و سپس به خورش بیفزایید.

از پودر دارچین استفاده نکنید! در خورش های قرمز هیچ گاه از پودر دارچین استفاده نکنید زیرا موجب تغییر رنگ خورش و سیاه شدن رنگ آن می شود، به جای پودر دارچین، یک رب آخر پخت خورش کمی چوب دارچین را به خورش بیفزایید و در آخر پخت از خورش خارج کنید.

نکته ها

آیا نوروبیون یک مکمل بی خطر است؟

زیاده روی در مصرف نوروبیون، مانند هر دارو و مکمل خوراکی، یک سری عوارض جانبی در بر دارد که معمولاً خفیف هستند و خود به خود رفع می شوند؛ اما در صورت تداوم یا تشدید هر یک از این نشانه ها ضروری است به پزشک مراجعه کنید. برخی از عوارض جانبی احتمالی نوروبیون عبارتند از: اسهال، بیبوست، تهوع و استفراغ، گرفتگی عضلات شکم، سرگیجه، سردرد، کسالت، تنگی نفس، تاری دید، درد قفسه سینه، خارش، بثورات پوستی، اگزما، خشکی دهان، تشنگی بیش از حد، گرگرفتگی (قرمزی در صورت یا گردن به دلیل افزایش ناگهانی جریان خون)، احساس لرز، احساس تورم در کل بدن، سیانوز (تغییر رنگ پوست به آبی در اثر کمبود کسیرن)، تکرر ادرار، واکنش های آلرژیک، کپیر، تورم در صورت یا دهان. به گزارش «خبرآنلاین»، بروز عوارض جانبی ناشی از مصرف نوروبیون محتمل است اما معمولاً تجربه نمی شوند؛ از همین رو مکمل نوروبیون یک مکمل بی خطر شناخته می شود و مصرف آن مانعی ندارد اما توجه داشته باشید که ویتامین B محلول در آب است و اگر فراتر از نیاز روزانه مصرف شود، ممکن است بدن آن را جذب نکند و از طریق ادرار دفع کند.

خواص خوراکی ها

ویتامینی که از تحلیل استخوان جلوگیری می کند



ویتامین C، علاوه بر نقش بنیادین در تولید کلاژن، به حفظ سلامت پوست، مفاصل و جلوگیری از تحلیل استخوان کمک می کند. ویتامین K برای رشد صحیح جنین و سلامت زنان در دوران بارداری اهمیت فراوانی دارد. منابع غنی از ویتامین K شامل کلم، اسفناج، زرد تخم مرغ، کاهو، کرفس، لوبیا سبز، شلغم و نخود رنگی می شود. افزایش مصرف این مواد غذایی می تواند به تامین ویتامین K مورد نیاز بدن کمک کند. ویتامین C، علاوه بر نقش بنیادین در تولید کلاژن، به حفظ سلامت پوست، مفاصل و جلوگیری از تحلیل استخوان کمک می کند. توت فرنگی، انبه، لیمو، هندوانه، اسفناج، کلم، مرکبات و کیوی از جمله منابع غنی ویتامین C هستند. ادغام این میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی روزانه می تواند به تقویت سلامت عمومی کمک کند.

میوه ها را پوست کنید، شستن کافی نیست

به اشتراک گذاشتن جزئیات فنی فرایندی است که نویسندگان برای تشخیص ردیابی بهتر آفت کش ها در خوراکی ها توسعه داده اند. با این حال، نویسندگان خاطر نشان کردند که آگاهی بخشی به مصرف کنندگان در مورد نا کارآمدی شست و شوی میوه بسیار مهم است، چرا که شست و شوی با شیوه های رایج ممکن است ایمنی لازم را فراهم نیاورد. در این مقاله آمده است: «تمیز کردن میوه ها به شکل سنتی آن نمی تواند آفت کش ها را به طور کامل از بین ببرد.» به عنوان مثال، پس از شستن یک سیب به روش مرسوم، محققان دریافتند که نتایج تصویربرداری ثابت می کند که آفت کش ها از لایه پوست به لایه گوشتی میوه نفوذ می کنند.» نویسندگان با استفاده از فناوری پیشرفته دریافتند که وقتی پوست سیب به همراه مقداری از لایه پالپ برداشته شد، آلودگی آفت کش ها کاهش می یابد.



یک پژوهش تازه ثابت کرد که سطح آفت کش ها در ۲۰ درصد از میوه ها و سبزی های آزمایش شده به حدی است که «خطرات قابل توجهی» برای سلامت انسان دارد. یافته های یک مطالعه علمی جدید، نگرانی های مصرف کنندگان درباره اثرات باقی مانده آفت کش ها بر محصولات باغی را تقویت می کند و شواهد تازه ای ارائه می کند که شستن میوه ها قبل از خوردن آن ها هم نمی تواند مواد شیمیایی سمی مختلفی را که معمولاً در کشاورزی استفاده می شوند، از بین ببرد. به گزارش «یورو نیوز» بر اساس تجزیه و تحلیلی که از داده های جمع آوری شده توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده تهیه شده، مشخص شد که ۲۰ درصد از گروه از میوه و سبزی های مختلف دارای بقایای آفت کش ها در سطوحی هستند که «خطرات قابل توجهی» برای مصرف کنندگان ایجاد می کند. هدف اصلی این مقاله جدید

برگ سبز پز ۲۰۰۰ مدل ۱۳۹۹ رنگ قرمز
به شماره انتظامی ۴۲-۸۳۷۲۴
به شماره موتور ۱۹۸۹۲۷۲۰
و شماره شاسی ۲۴۲۰۳۶۴۵ بنام محمد حسن قصابی
فرزند علی اکبر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد

ایجناب مرتضی پیرانی مالک خودرو پیکان مدل ۸۰
به شماره انتظامی ۳۲-۵۵۸۲۰۵
به شماره موتور ۱۱۱۲۵۲۸۶۵
و شماره شاسی ۸۰۵۱۶۸۸۷ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و بن جاق سند تقاضای رونوشت امتنی 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. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

ایجناب مرتضی پیرانی مالک خودرو پیکان مدل ۷۵
به شماره انتظامی ۲۲-۵۵۷۲۵۷
به شماره موتور ۰۱۱۲۷۵۲۸۶۵
و شماره شاسی ۰۰۷۵۵۲۲۴۹ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و بن جاق سند تقاضای رونوشت امتنی 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. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۳ سال ۱۴۰۳ فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاچا (مدیریت خرید و پیمان)						
فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاچا در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.						
ردیف	شرح جنس	مقدار	واحد	نیازمندی	سپرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها
۱	سبب زمینی	۱۲۰۰۰			یک ساله	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۰۶
	پیاز	۶۵۰۰				قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۰۶
	ترو بار قوچان	هویج	۳۵۰	کیلوگرم		قوچان - میدان فلسطین - مهمانسرای تپ ۲۷۷ شهید تولایی
	فلل دلمه ای	۴۰۰				
	گوچه فرنگی	۲۰۰۰				
۲	خامه غسل ۱۰۰ گرمی	۶۵۰۰۰۰	عدد	یک ساله	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۲۰
۳	پنیر لبنه ۳۰ گرمی	۶۰۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۲۰
۴	نوشیدنی ماء الشعیر تک نفره طعم دار	۳۷۰۰۰۰	قوطی	شش ماهه	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	مشهد- انتهای امام خمینی(ره) ۸۱ دفتر مدیریت خرید و پیمان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاچا

۸۰۶۲۶

۸۰۶۲۶