

یادداشت

تأثیر لبنیات بر کاهش عوارض آلودگی هوا



علی میلانی متخصص تغذیه

مصرف لبنیات بدن را در برابر عوارض ناشی از آلودگی هوا تا حدی مصون می کند و هنگامی که در هوا آلودگی سربی وجود داشته باشد، کلسیم می تواند با ایجاد تداخل در جذب مانع از جذب سرب در دستگاه گوارش شود...

تشخیص کمبود برخی ویتامین ها از روی «صورت»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

برای حفظ سلامت بدن مصرف مواد غذایی مغذی و سرشار از ویتامین حائز اهمیت است. از این رو افرادی که به دنبال کاهش وزن یا به دلیل شرایط جسمی مجبور به رعایت نوعی رژیم غذایی خاص هستند...



آکنه و خشکی پوست

آکنه و خشکی پوست می تواند پیامد تغییرات هورمونی یا نتیجه انباشت آلودگی و میکروب باشد. این حالت کمبود برخی ویتامین ها در بدن با تغییرات روی پوست همراه خواهد بود.



ورم چشم

آلرژی ممکن است باعث ورم چشم ها شود اما اگر این نشانه به طور متداول مشاهده شود، ممکن است نشانه پائین بودن سطح ید در بدن باشد.



خونریزی لثه ها

کمبود ویتامین C می تواند آسیب های زیادی به بدن و سلامت وارد کند. یکی از نشانه های کمبود این ویتامین خونریزی لثه است.



خشکی مو

موهای آسیب دیده و خشک ممکن است نشانه کمبود بیوتین یا ویتامین B7 نیز باشد. بیوتین از جمله مواد مغذی است که به تغذیه موها کمک می کند.



دخانیت موجب کوتاه شدن عمر می شود

بر اساس یک مطالعه، حمله قلبی اغلب اولین نشانه بیماری قلبی در افراد سیگاری می باشد. علاوه بر این، استعمال دخانیات با ابتلا به بیماری های قلبی در سنین پایین تر و کوتاه شدن عمر فرد به میزان چهار تا پنج سال مرتبط است.

ورزش موجب کاهش اضطراب

یک مطالعه جدید بر اهمیت فعال بودن و گذراندن وقت در خارج از منزل، حتی در طول پاندمی، تأکید می کند. محققان دریافتند افرادی که در دوران قرنطینه بیشتر ورزش می کردند، اضطراب و افسردگی کمتری داشتند.

آلودگی عامل تشدید کننده «برونشیت»

بیماری انسداد مزمن ریه سومین علت مرگ مومیر در جهان است. در روز جهانی بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) این بیماری مورد بحث قرار می گیرد. سیگار بزرگترین عامل خطر این بیماری است.

نکته

«روغن پالم» به پیشرفت سرطان کمک می کند

تحقیقات جدید روی موش ها نشان می دهد که ماده موجود در روغن پالم ممکن است باعث متاستاز سرطان شود. اسیدهای چرب بلوک های اصلی سازه بدن چربی در بدن ما و غذایی است که می خوریم.

شماره ۱۱۶۱

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes a key at the bottom with numbers 1 through 15 corresponding to the grid.

جدول سودوکو

Sudoku grid with a 4x4 grid and a larger 10x10 grid. Includes a key at the bottom with numbers 1 through 10.