

یادداشت

تغذیه خوب در «هوای آلوده»



متخصص تغذیه منصور رضایی

آلوده‌ها از طریق دستگاه تنفس و پوست، وارد بدن می‌شوند و همه نقاط و ارگان‌های بدن را درگیر می‌کنند...



جدی‌ترین هشدارهای کم خوابی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

شب‌های امتحان، از مواقعی هستند که احتمالاً سعی می‌کنیم به خواب آلودگی خود غلبه کنیم تا به کارهایمان برسیم...



افسردگی



با گذشت زمان، کمبود خواب و اختلالات خواب باعث بروز علائم افسردگی می‌شود...

اختلال در عملکرد شناختی



به صراحت می‌توان گفت کمبود خواب تفکر و توانایی‌های یادگیری شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد...

پیری زودرس



در حالی که با افزایش سن علائم پیری خود را نشان می‌دهند، کمبود خواب نیز می‌تواند منجر به تیره شدن پوست و چین و چروک‌های زودرس شود...

افزایش وزن



بد خوابی و بی خوابی مغز شما را به مصرف مواد غذایی بیشتر ترغیب می‌کند...

افراد ای که سفر می‌روند از سلامت بهتری برخوردارند

یک مطالعه جدید نشان داد، افرادی که می‌توانند به سفر بروند، نسبت به افرادی که نمی‌توانند از سلامتی بهتری برخوردار هستند...

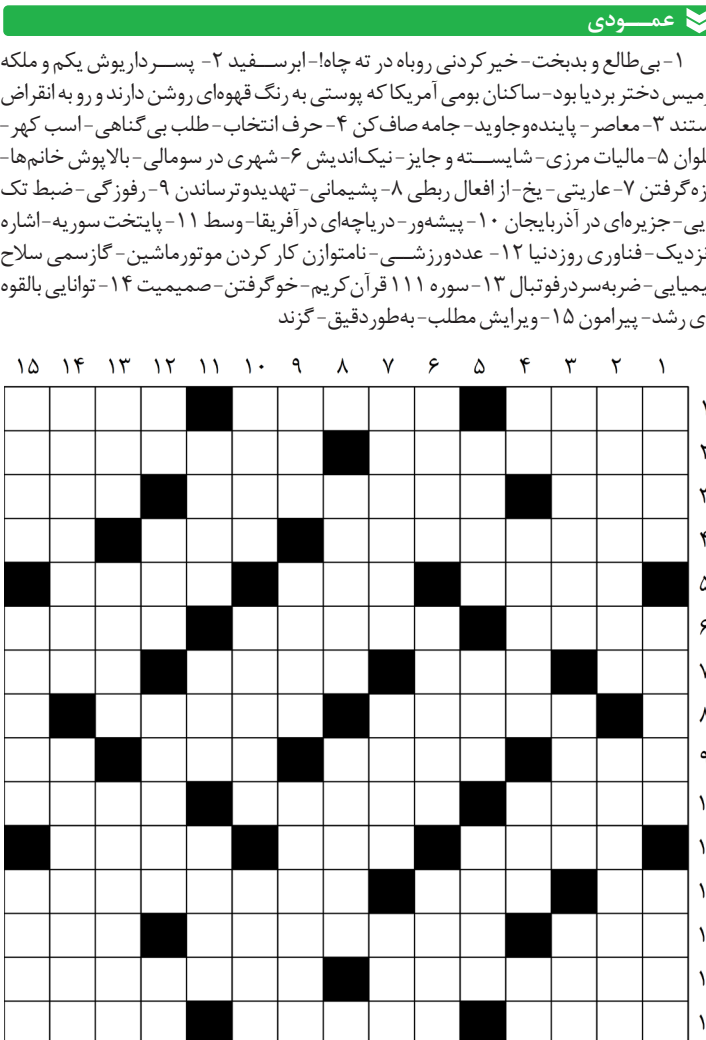
راهکارهایی برای خداحافظی با «خستگی ذهنی»

اغلب توانایی ما برای درست فکر کردن تحت تاثیر خستگی ذهنی و مغزی قرار می‌گیرد...

شماره ۱۴۷۵

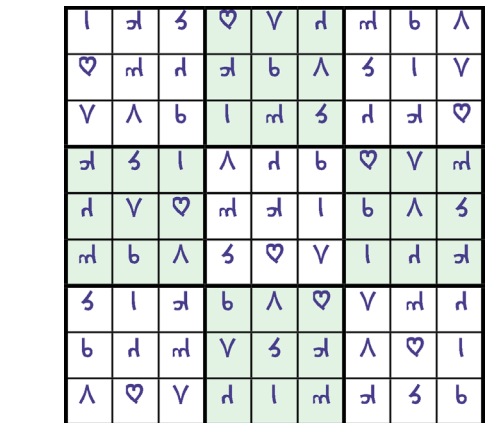
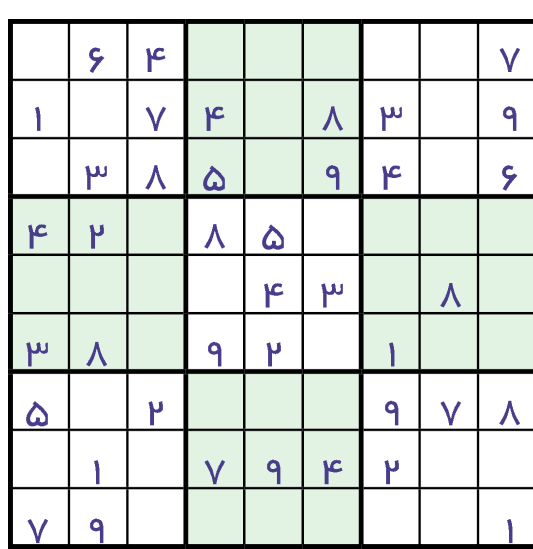
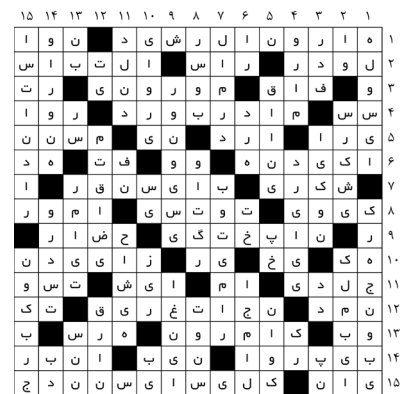
جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو



۱- غافل - میراث - بخش پایینی شلوار ۲- زمان اوج امری - میادله ۳- ردپا - طرز ساختمان چیزی...

حل جدول ۱۴۷۴



دانشتنی‌ها

همه چیز در باره رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی سالم، رژیمی است که در آن تعادل مصرف مواد غذایی مختلف، حفظ شود؛ رژیمی که در آن به اندازه کافی میوه و سبزیجات، پروتئین، لبنیات و با احتیاط غذاهای حاوی شکر و چربی قرار بگیرند...

میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات منابع حیاتی ویتامین و مواد معدنی هستند، توصیه شده که افراد در روز حداقل پنج وعده میوه و سبزی میل کنند...

گوشت، ماهی و تخم‌مرغ

گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات غنی از پروتئین هستند که برای رشد و ترمیم بدن لازم است...

شیر و لبنیات

شیر و محصولات لبنی چون ماست و پنیر یکی دیگر از منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند...

چربی و شکر

در مصرف چربی و شکر باید احتیاط کرد، در بیشتر افراد میزان مصرف چربی و شکر بسیار زیاد است...