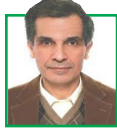




یادداشت

گرستگی پنهان



دکترای تخصصی علوم تغذیه

گرستگی پنهان زمانی رخ می دهد که بدن با وجود دریافت کالری کافی، دچار کمبود ریزمغذی ها شود و رژیم غذایی متعادل راهکار اصلی پیشگیری از این مشکل است...

خوراکی هایی برای تقویت حافظه



تحقیقات نشان می دهد که توانایی به حداکثر رساندن عملکرد حافظه ممکن است با آنچه می خورید مرتبط باشد. رژیم های غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حیوانات، ماهی، چربی های سالم و گیاهان...

میوه ها

توت ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند که می توانند از مغز در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کنند و از پیری زودرس و زوال عقل که حافظه را تضعیف می کند، جلوگیری کنند...

سبزیجات

چغندر سرشار از نیترات است، یک ترکیب طبیعی که می تواند رنگ های خونی را گشاد کند و اجازه دهد اکسیژن بیشتری به مغز برسد. سبزی های تیره و برگ دار به خاطر آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C شناخته می شوند...

غذای دریایی

ماهی های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت قلب هستند. نشان داده شده که خوردن ماهی برای یک تا دو بار در هفته حافظه را نیز بهبود می بخشد. رژیم های غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حیوانات، ماهی، چربی های سالم و گیاهان یا دانه ها عملکرد حافظه مغز را تقویت می کند.

گیاهان یادانه ها

کاکائو منبع غنی فلاونوئیدهاست که به ویژه در جلوگیری از آسیب های ناشی از افزایش کلسترول LDL، محافظت از پوشش شریان ها و جلوگیری از نلخته شدن خون بسیار مهم است. عطر نعناع نیز باعث تقویت حافظه می شود...

غلات کامل و حبوبات

گندم پرک، کوسکوس سبوس دار، نخود، جو دوسر، سیب زمینی شیرین و لوبیا سیاه نمونه هایی از کربوهیدرات های پیچیده هستند. این کربوهیدرات ها سرشار از ویتامین B هستند که بهبود دهنده حافظه است.

دانستی ها

کلسیم سازترین میوه

افزایش استحکام استخوان ها و مفاصل؛ کلسیم موجود در انجیر خشک تا حد زیادی به افزایش تراکم استخوان ها و مفاصل کمک می کند...

افزایش استحکام استخوان ها

کلسیم موجود در انجیر خشک تا حد زیادی به افزایش تراکم استخوان ها و مفاصل کمک می کند و درصد ابتلاء به پوکی استخوان را به حداقل می رساند...

تقویت حافظه

آنتی اکسیدان موجود در انجیر خشک موجب بهبود عملکرد حافظه و کاهش آسیب های ناشی از استرس به مغز می شود. بر همین اساس با نحوه مصرف صحیح انجیر خشک تشکیلات پلاک در بیماری آلزایمر را به تأخیر می اندازد...

کاهش قند خون

بعضی از افراد بر این عقیده اند که طعم شیرین انجیر خشک نشان دهنده میزان قند بالای آن است. در صورتی که اصلا این گونه نیست و انجیر خشک به لحاظ اینکه برخورداری از ویتامین E، استرول، تانن و سایر ترکیبات فنی میزان گلوکز خون را تا حد زیادی کاهش می دهد...

مفید برای معده

انجیر خشک از دسته میوه های خوش طعم و دارای خواص عالی برای بهترین کارکرد بدن و سلامت دستگاه گوارش است. استفاده مستمر از انجیر خشک برای بهبود فرآیند هضم غذا مناسب بوده و معده و روده را از هرگونه عفونت، باکتری و قارچ پاک می سازد...

در این میوه خواص انجیر خشک برای معده را دو چندان کرده و موجب بهبود عملکرد روده می گردد. با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات بدن از دستگاه گوارش سرچشمه می گیرد و بیشترین آسیب در این میان به معده وارد می گردد؛ استفاده از انجیر خشک را جدی بگیرید و روزانه حداقل ۷ تا ۱۰ انجیر بخورید. گاهی اوقات خشک بودن انجیر سبب شده تا افراد از خوردن آن امتناع کنند. در این گونه موارد صرفا قراردادن انجیر خشک در آب و گلاب می تواند این مشکل را رفع کند...

مفید برای پوست

انجیر خشک با داشتن میزان کافی ویتامین C، ویتامین E و کلسیم موجب تقویت پوست می شود. علاوه بر این آنتی اکسیدان انجیر خشک نیز موجب پاکسازی رادیکال های آزاد شده و بدین نحو از ایجاد استرس اکسیداتیو جلوگیری به عمل می آورد. بدین ترتیب پوست در برابر این قبیل آسیب ها در امان می ماند و منجر به ایجاد چین و چروک نمی شود. عصاره انجیر خشک نیز خاصیت ضد کلاژنازی و ضد التهابی دارد. بر همین اساس با کاهش ملاتین پوست موجب آبرسانی به تمامی منافذ می شود و شادابی و نشاط پوست را به ارمان می آورد...

«گره» خطر مرگ را افزایش می دهد

محققان دریافتند افرادی که مقدار زیادی گره می خورند بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. محقق ارشد گفت: «آنچه شگفت انگیز است، بزرگی ارتباطی است. وقتی گره را با روغن های گیاهی در رژیم غذایی روزانه جایگزین کردیم، ۱۷ درصد خطر مرگ کمتری را شاهد بودیم...»

خالکوبی سرطان پوست را افزایش می دهد

یک مطالعه جدید نشان می دهد اکثر افراد به تأثیری که تا تپو یا خالکوبی ممکن است در طولانی مدت بر سلامت آنها بگذارد فکر نمی کنند اما شاید لازم باشد به این موضوع فکر شود. محققان داده های ۲۴۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. محقق ارشد «ژاکوب فون بورنمن هجلبرگ» گفت: «جنبه منحصر به فرد رویکرد ما این است که می توانیم جفت های دوقلو را در جایی که یکی از آنها سرطان...»

شماره ۲۷۱

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 columns and 15 rows. Includes the word 'عمودی' (Vertical) and the number ۲۷۱.

Word search grid with ۱۰ rows and ۱۵ columns. Includes the word 'افقی' (Horizontal).

جدول سودوکو

9x9 Sudoku puzzle grid with some numbers filled in.

15x15 Word search puzzle grid.