

چه روش‌هایی برای جوان‌سازی صورت و چشم‌ها وجود دارد؟

خیلی از افراد در بزرگسالی که به دنبال جوان‌سازی پوست هستند اما در میان روش‌های گوناگون و تبلیغات مختلف، سرگردان می‌شوند. مناسبانه برخی افراد و موسسه‌های خدمات بهداشتی با انجام تبلیغات کاذب مردم را فریب داده و ضمن انجام اقدامات غیرتخصصی زمینه ابتلا را به بیماری و مشکلات دیگر فراهم می‌کنند. چه روش‌هایی برای جوان‌سازی صورت و چشم‌ها وجود دارد؟

برای این منظور دو روش کلی داریم: یکی جراحی و دیگری غیرجراحی. در روش غیرجراحی این کار برعهده پمادها و کرم‌های تقویتی حاوی پروتئین‌های مورد نیاز پوست قرار می‌گیرد. در عین حال فرد باید به مقدار کافی از پروتئین‌ها و ویتامین‌های طبیعی استفاده کند تا تاثیرگذاری اقدامات انجام شده در زمان کوتاه‌تری مشاهده شود.

آیا می‌توان از چربی طبیعی بدن برای چنین جراحی‌هایی نیز استفاده کرد؟

بله. در مورد فیلرها با تشخیص پزشک متخصص می‌توان از چربی طبیعی ناحیه شکم و داخل ران استفاده کرده و با انجام تغییراتی دوباره آنها را به ناحیه مورد نظر تزریق کرد. این کار نوعی پیوند طبیعی چربی است و نتایج خوبی هم دارد، هر چند که با محدودیت‌هایی مواجه است زیرا یک فرآیند جراحی محسوب شده و باید در اتاق عمل و با شرایط خاص انجام شود.

شایع‌ترین انواع روش‌های جراحی جوان‌سازی مناسب است؟

سن بالای ۱۸ سال مناسب است. البته در پاره‌ای موارد برای درمان انحراف چشم کودکان از این روش استفاده می‌شود که صرفا جنبه طبیی دارد و نه زیبایی. زمان چنین جراحی‌هایی را چشم پزشک تعیین می‌کند. ممکن است در به‌کارگیری این روش، فردی با محدودیت مواجه باشد؛پله؛ اگرچه مورد خانم‌های باردار یا شیرده، اگرچه تاکنون عرضه ای گزارش نشده، روش اعمال جراحی توصیه نمی‌شود.

اگر چه کدام از داروهای به‌کارگرفته شده چقدر است؟

برای بوتولونیوم توکسین A ماندگاری دارو حدود۳ ماه و در مورد فیلرها حدود ۶ ماه است و پس از آن دوباره باید روش مورد نظر تا رسیدن به نتیجه مطلوب پیگیری شود. چه عواملی به پوست صورت و چشم‌ها آسیب می‌رساند؟

نور خورشید، رژیم های غذایی نامتعادل و سیگار از آن جمله‌اند. استفاده از عینک آفتابی و کرم‌های دور چشمی برای حفظ رطوبت دور چشم، بسیار مناسب است و به شادابی پوست کمک می‌کنند.

۶ نوع ادویه که بیشترین خاصیت آنتی اکسیدانی را دارند

مصرف ادویه چات در رژیم غذایی علاوه بر طعم و طعمی که دارند، از نظر سلامتی بسیار مهم است. ادویه ها و گیاهان معطر علاوه بر اینکه مقدار کمی ویتامین، املاح و فیبر به غذا اضافه می کنند، حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که عوامل تخریب کننده سلول ها یعنی رادیکال های آزاد را خنثی کرده و سطح سلامتی را ارتقا می بخشند.
مفیدترین ادویه ها و گیاهان معطری که همه ما باید آنها را در رژیم غذایی خود مصرف کنیم، از این قرارند:

زردچوبه: زردچوبه خاصیت ضد التهابی، ضد ویروسی، ضد باکتریایی، ضد سرطان و ضد قارچ دارد. در طب سنتی چین زردچوبه درمان همه چیز بوده است؛ از دیابت گرفته تا آلرژی، آرتريت و یبوست. ماده فعال موجود در زردچوبه کورکومین است و یک ترکیب آنتی اکسیدانی محسوب می شود که باعث کاهش التهاب می گردد. همچنین نشان داده شده است که کورکومین منجر به کاهش رشد سولل های سرطانی می گردد. ترکیبات ضد التهابی زردچوبه مانع بروز تورم و درد می گردد و از بروز علائم آلزایمر جلوگیری می کند.لفل: حاوی کیسایسین است و سابقه طولانی تری در استفاده های دارویی در هند و چین دارد. فلفل منبع قوق العاده آنتی اکسیدان ها است که به مبارزه با رادیکال های آزاد می رود و در برابر آسیب سلولي که اغلب نشانه اشکار پیری زوردرس است، محافظت ایجاد می کند. زنجبیل: در طب سنتی چین علاوه بر زردچوبه، از زنجبیل نیز برای مبارزه با التهاب، درد، تسکین درد عضلات و درمان خستگی استفاده می شده است. ترکیبات موجود در زنجبیل مانند داروهای ضد التهابی مانند ایبوپروفن برای درمان آرتريت عمل می کند.



خامه سرشار از چربی است. اما مصرف آن می‌تواند فوایدی هم داشته باشد. باید توجه داشت که مصرف خامه پاستوریزه در حد مناسب برای کودکان، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

ارزش تغذیه‌ای خامه

خامه به دلیل این که دارای حجم بالاتری چربی نسبت به سایر محصولات لبنی است، بنابراین همیشه این نگرانی در مورد این ماده غذایی وجود داشته که مصرفش باعث افزایش چربی بدن می‌شود، در صورتی که مصرف مقادیر کافی آن می‌تواند تامین کننده منابع کافی از کلسیم و ویتامین D گردد. ایمن بودن خوردن خامه توسط کودکان



مصرف خامه برای کودکان خوب است یا بد؟

عموما مصرف خامه برای کودکان مشکلی ایجاد نمی‌کند، مگر اینکه کودک مبتلا به عدم تحمل لاکتوز موجود در لبنیات باشد. البته در مورد کودکانی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند و به طور مرتب دچار بیماری‌های عفونی و سرماخوردگی می‌شوند، توصیه می‌گردد که از خامه کمتر استفاده نمایند.

در مورد کودکان سالم ۵ سال به بالا، مصرف ۱ تا ۲ قاشق خامه در روز می‌تواند تامین کننده ویتامین دی و کلسیم مورد نیاز در آنها باشد. در ضمن برخی متخصصان تغذیه کودکان معتقدند که مصرف خامه به مقادیر کم در کودکانی که دچار

مرکبات بیشتر به ۷ دلیل!



فلاونوئیدهای موجود در

میوه های خانواده مرکبات ممکن

است به پیشگیری از بیماری های

انحطاط عصبی، مانند آلزایمر و

پارکینسون، که در نتیجه تجزیه

سلول ها در سیستم عصبی شکل

می گیرند، کمک کنند. میوه های

خانواده مرکبات با رنگ های

درخشان و جذاب خود روشنایی

آفتاب را وارد روزهای زمستان

می کنند. اما این میوه ها تنها

زیبا و خوشمزه نیستند، بلکه فواید

سلامت قابل توجهی نیز ارائه می

کنند.

به گزارش «اوریستی

نیوتریشن»، این دسته از میوه ها

شامل لیموها، لیموترش ها، پرتقال

ها، و گریپ فروت ها و همچنین

نمونه های پیوندی و ارقام بیشتر

می شوند. مرکبات فواید سلامت

مختلفی از تقویت سیستم ایمنی تا

مبارزه با سرطان را ارائه می کنند.

مرکبات چیست؟

میوه های خانواده مرکبات

روی درخت ها و درختچه های

شکوفه دهنده رشد می کنند.

پوستی چرمی و مغز میوه سفید که

بخش آبدار را در بر گرفته است از

ویژگی های میوه های این خانواده

محسوب می شوند. مرکبات بومی

استرالیا، گینه نو، کالدونیای نو و

احتمالا جنوب شرق آسیا هستند.

امروزه، مرکبات در آب و هوای

گرمسیری و نیمه گرمسیری در

سراسر جهان پرورش داده می

شوند. از تولیدکنندگان اصلی

مرکبات می توان به اسپانیا، برزیل،

چین، آمریکا، مکزیک و هند اشاره

کرد. جالب توجه است که نزدیک

به یک سوم از میوه های خانواده

مرکبات برای تهیه آبمیوه مورد

استفاده قرار می گیرند. از محبوب

ترین انواع میوه های خانواده

مرکبات می توان به موارد زیر

اشاره کرد:

پرتقال های شیرین؛ والنسیا،

پرتقال خونی، کارا، کارا، ناول

ماندارین ها- ساتسوسما،

کلمانتین، ناگورو، تانجلو

لیمو ترش ها- ایرانی، کافیر،

کی لایم

گریپ فروت؛ سفید، سرخ

یاقوتی، اوروبلانوکو

لیموها؛ یورکا، مایر

انواع دیگر؛ سیترن،

سوداچی، یوزو، پوملوس

کنند، که آثار ضد التهابی و آنتی اکسیدانی از آن جمله اند. این ترکیبات شامل بیش از ۶۰ نوع از فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، و عصاره ها می شوند و مسئول بسیاری از فواید سلامت میوه های خانواده مرکبات هستند.

آنها منبع خوبی برای فیبر هستند

میوه های خانواده مرکبات منبع خوبی برای فیبر هستند. تنها یک فنجان پرتقال خرد شده حاوی چهار گرم فیبر است. برای آن که درک بهتری از موضوع داشته باشید، توصیه می شود برای هر ۱۰۰۰ کالری مصرفی ۱۴ گرم فیبر مصرف شود. از جمله فواید سلامت فیبر می توان به بهبود سلامت گوارش و کمک به کاهش وزن اشاره کرد.

پرتقال، به طور خاص، از محتوای فیبر محلول بالا، نوعی از فیبر که به کاهش سطوح کلسترول کمک می کند، برخوردار است. در مقایسه با میوه ها و سبزیجات دیگر، میوه های خانواده مرکبات به واسطه نسبت بالاتر فیبر محلول و نامحلول خود منحصr به فرد هستند.

آنها از کالری پایین برخوردار هستند

اگر به دقت مراقب میزان کالری مصرفی خود هستید، میوه های خانواده مرکبات گزینه خوبی برای شما هستند. آنها دارای کالری پایین هستند، در شرایطی که محتوای آب و فیبر بالای آنها به کسب احساس سیری کمک می کنند. همچنین، نتایج مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد، پیوند بین مصرف میوه های خانواده مرکبات و کاهش وزن را نشان داد.

آنها می توانند خطر سنگ کلیه را کاهش دهند

سنگ های کلیه بلورهای معدنی درنداک هستند. آنها می

توانند زمانی که ادرار بسیار غلیظ می شود و یا هنگامی که میزان بالاتر از حد عادی مواد معدنی سنگ ساز در ادرار وجود دارد، شکل بگیرند.

یک نوع از سنگ کلیه در نتیجه سطوح پایین سیترات در ادرار ایجاد می شود. سیساری از میوه ها و سبزیجات، به ویژه میوه های خانواده مرکبات، می توانند سطوح سیترات را در ادرار افزایش دهند و خطر ابتلا به سنگ های کلیه را کاهش دهند. نوشیدن آبمیوه مرکباتی یا خود این میوه ها سیترات بناسیم محسوب می شود. آنها می توانند به مبارزه با محافظت در برابر سرطان کمک کنندمطالعات بسیاری میوه های خانواده مرکبات را با خطر کاهش یافته برخی سرطان ها، از جمله سرطان ریه، سرطان مری، سرطان پستان و سرطان لوزالمعده پیوند داده اند.

این میوه ها حاوی ترکیبات گیاهی، از جمله فلاونوئیدها، هستند که ممکن است در برابر سرطان از انسان محافظت کنند. برخی از این فلاونوئیدها به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند و ممکن است بیان برخی ژن های مشخص که مسئول برخی بیماری های انحطاطی، از جمله سرطان، هستند را مسدود کنند. میوه های خانواده مرکبات ممکن است از طریق سرکوب سرطان ها، مسدود کردن شکل گیری سرطان های جدید و غیر فعال کردن عوامل سرطان‌زا به مبارزه با این بیماری کمک کنند.

آنها حاوی مواد مغذی تقویت کننده سلامت قلب هستند

مصرف میوه های خانواده مرکبات می تواند برای قلب انسان خوب باشد. مطالعه ای که توسط پژوهشگران ژاپنی انجام شد، نشان داد، افرادی که میزان

بیشتری از این میوه ها مصرف می کنند، با نرخ های پایین‌تر ابتلا به بیماری قلبی و سکنه مغزی مواجه هستند. ترکیبات مختلفی در میوه های خانواده مرکبات می توانند سلامت قلب را بهبود بخشند. به عنوان مثال، فیبرر محلول آنها و فلاونوئیدها ممکن است از طریق افزایش سطوح کلسترول خوب و کاهش سطوح کلسترول بد و تری گلیسیرید، شرایط کلسترول بدن را بهبود بخشند. بسیاری از فلاونوئیدهای موجود در میوه های خانواده مرکبات، مانند نارینجین، از جمله آنتی اکسیدان های قوی محسوب می شوند، که به روش های مختلف سلامت قلب را بهبود می بخشد.

آنها می توانند از مغز محافظت کنند

فلاونوئیدهای موجود در میوه های خانواده مرکبات ممکن است به پیشگیری از بیماری های انحطاط عصبی، مانند آلزایمر و پارکینسون، که در نتیجه تجزیه سلول ها در سیستم عصبی شکل می گیرند، کمک کنند. التهاب در شکل گیری این بیماری ها نقش دارد. فلاونوئیدهای موجود در میوه های خانواده مرکبات دارای ویژگی های ضد التهابی هستند و تصور می شود به محافظت در برابر زنجیره ای از رویدادها که موجب انحطاط سیستم عصبی می شوند، کمک می کنند. فلاونوئیدهایی مانند هسپریدین و آپیجنتین نشان داده اند که از سلول های مغزی محافظت می کنند و عملکرد مغز را بهبود می بخشند.

جنبه های منفی میوه های خانواده مرکبات به رغم تصویر کلی مثبت میوه های خانواده مرکبات، چند جنبه منفی بالقوه نیز درباره آنها وجود دارد.

مقادیر زیادی می تواند موجب پوسیدگی دندان شودمصرف مقادیر زیاد میوه های خانواده مرکبات و آبمیوه های مرکباتی

مشکلات گوارشی هستند، می‌تواند باعث بهبود عملکرد باکتری‌های پروبیوتیک در روده‌های آنها شود و مانع از بروز بیماری‌های عفونی در مجاری گوارشی گردد.
یکی از نکات مهم در مورد خامه آن است که به سرعت در دمای محیط فاسد می‌گردد، به همین دلیل مصرف خامه‌های فاسد شده یا مشکل‌دار می‌تواند بلافاصله باعث بروز مشکلات گوارشی در کودک شود. به همین دلیل توصیه اکید می‌شود که کودکان حتماً از خامه تازه پاستوریزه استفاده نمایند و از مصرف خامه‌های غیر پاستوریزه و قدیمی برای کودکان پرهیز گردد.

می‌تواند خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد، زیرا اسید موجود در این میوه ها می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد.

اما اگر علت کم‌خونی در شما، سوءتغذیه، خونریزی و عوامل ژنتیکی ایجاد شود، علائم این بیماری خستگی مفرط، کسلی، بی‌حالی، حساسیت به سرما، خشکی پوست، سردرد، بی‌اشتهایی، خواب زیاد، تنگی نفس و بی‌قراری است. اگر این علائم در شما وجود دارد در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است علت این علائم یک بیماری حاد باشد که برای درمانش به دارو و مراقبت‌های پزشکی احتیاج داشته باشد.

اما اگر علت کم‌خونی در شما، سوءتغذیه است، بهتر است با درمان‌های ساده خانگی به درمان آن بپردازید. مصرف مواد خوراکی مانند چغندر، اسفناج، کنجد و انار برای درمان کم‌خونی بسیار مناسب است.

در کنار مصرف مواد پرخاصیتی چون چغندر و اسفناج که برای خون‌سازی در بدن مفید هستند، یک ماده غذایی که علاوه بر داشتن آهن که مناسب کم‌خونی است، ویتامین C نیز داشته باشد، برای جذب آهن غذا بسیار عالی است. به همین خاطر توصیه می‌شود افرادی که کم‌خونی دارند، حتماً در کنار غذا و اسلاد گوجه‌فرنگی میل کنند. مصرف یک تا دو عدد گوجه‌فرنگی در روز یا یک لیوان آب این ماده بسیار مناسب است.

از خوردن جعفری در کنار غذایاتان غافل نشوید. این سبزی خوشمزه و خوش‌عطر در هر ۱۰۰ گرم برگ تازه آن، ۵٫۵ گرم آهن و اسیدفولیک وجود دارد که این به معنای نصف فنجان جعفری تازه یا یک قاشق جعفری خشک شده است که ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به آهن را تامین می‌کند. جعفری دارای ویتامین C هم هست که باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

خرما دارای آهن بسیار زیادی است و علاوه بر آن کلسیم، منیزیم و مس نیز در ترکیب خود دارد که وجود مس برای تولید سلول‌های خونی ضروری است. پس این ماده را در درمان کم‌خونی فراموش نکنید و حتماً از آن کمک بگیرید. ۳ تا ۴ عدد خرمای خشک را با یک لیوان آبمیوه طبیعی یا یک فنجان در یخچال بماند و صبح روز بعد با معده خالی میل کنید و شیر را هم همراه آن بنوشید. اگر به شیر حساسیت دارید، خرما را در آب گرم خیس کنید یا اینکه صبح‌ها به صورت ناشتا ۲ تا ۳ عدد خرمای تازه میل کنید.

این مواد غذایی سرشار از آهن گیاهی و طبیعی هستند و جایگزین مناسبی برای انواع حیوانی آن مانند گوشت قرمز و مرغ می‌باشند. حبوبات مانند نخود، نخود سبز، لوبیا و لوبیا چیتی منبع غنی آهن هستند و از آجیل‌ها بادام‌زمینی، بادام و گردو بهترین گزینه‌ها برای دریافت آهن هستند. مصرف نصف فنجان گردو در روز میزان ۳٫۷۵ میلی‌گرم آهن به بدن می‌رساند. حتماً مصرف این مواد غذایی را بگنجانید و از فواید آن بهره ببرید.

این مواد برای استفاده در میان‌وعده‌های مفوی برای جوانان و همچنین تهیه سالادهای رژیمی نیز مناسب‌اند، زیرا کالری کمی دارند.

کشمش یک ماده خوراکی عالی که دارای پوتنتین، کلسیم، سدیم، پتاسیم، فیبر و آهن است. بسیاری از نسخه‌های طب قدیمی مصرف این ماده را برای افزایش انرژی و درمان کم‌خونی عباترند از:

آهن، چگر، انجیر، غذاهای دریایی، چغندر، برنج قهوه‌ای، غلات سبوس‌دار، مرغ، تخم‌مرغ، انگور، کشمش، سیب‌زمینی، بادام و حبوبات.

پتاسیم؛ موز، دانه آفتابگردان، کلم بروکلی، سبزیجات، غلات کامل، کیوی و میوه‌های خشک.

ویتامین C: مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز و پیازچه.

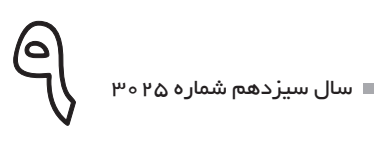
اسیدفولیک: سبزیجات برگ سبز، قارچ، لوبیا چشم بلبلی و نخود.

همچنین سعی کنید از نوشیدن مایعات گازدار مانند کولا همراه با غذا خودداری کنید و مصرف چای و قهوه را کاهش دهید زیرا مانع از جذب آهن غذا در بدن می‌شوند.

روایط عمومی سازمان غذا و دارو از مردم خواست در صورت مشاهده محصولات نامبرده شده با احتجاب از خرید آنها، مراتب را به شماره تلفن ۰۵۶۹۰۶۶۴۰ یا نزدیک ترین معاونت دانشگاه های غذا و داروی سراسر کشور اطلاع دهند.

در شهر

شنبه ۳۰ بهمن ماه ۹۵ ■ سال سیزدهم شماره ۲۵ ۳۰



کم‌خونی را در منزل درمان کنید

کم‌خونی یا آنمی یک بیماری شایع و مزمن به شمار می‌رود که در این بیماری میزان گلبول‌های قرمز در خون شخص از میزان طبیعی کمتر است و در نتیجه اکسیژن رسانی به اندام‌های بدن با مشکل روبرو می‌شود.نوع دیگر کم‌خونی که ژنتیکی است، تالاسمی نام دارد که در این بیماری خون از لحاظ تعداد گلبول‌های قرمز چیزی کم ندارد اما میزان هموگلوبین خون کم است. هموگلوبین با اکسیژن ترکیب می‌شود و عمل اکسیژن رسانی را انجام می‌دهد.

اما نوع دیگر کم‌خونی فقر آهن است که ممکن است در اثر عوامل گوناگون مانند سوءتغذیه، خونریزی و عوامل ژنتیکی ایجاد شود. علائم این بیماری خستگی مفرط، کسلی، بی‌حالی، حساسیت به سرما، خشکی پوست، سردرد، بی‌اشتهایی، خواب زیاد، تنگی نفس و بی‌قراری است. اگر این علائم در شما وجود دارد در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است علت این علائم یک بیماری حاد باشد که برای درمانش به دارو و مراقبت‌های پزشکی احتیاج داشته باشد.

اما اگر علت کم‌خونی در شما، سوءتغذیه است، بهتر است با درمان‌های ساده خانگی به درمان آن بپردازید. مصرف مواد خوراکی مانند چغندر، اسفناج، کنجد و انار برای درمان کم‌خونی بسیار مناسب است.

گوجه‌فرنگی

در کنار مصرف مواد پرخاصیتی چون چغندر و اسفناج که برای خون‌سازی در بدن مفید هستند، یک ماده غذایی که علاوه بر داشتن آهن که مناسب کم‌خونی است، ویتامین C نیز داشته باشد، برای جذب آهن غذا بسیار عالی است. به همین خاطر توصیه می‌شود افرادی که کم‌خونی دارند، حتماً در کنار غذا و اسلاد گوجه‌فرنگی میل کنند. مصرف یک تا دو عدد گوجه‌فرنگی در روز یا یک لیوان آب این ماده بسیار مناسب است.

جعفری

از خوردن جعفری در کنار غذایاتان غافل نشوید. این سبزی خوشمزه و خوش‌عطر در هر ۱۰۰ گرم برگ تازه آن، ۵٫۵ گرم آهن و اسیدفولیک وجود دارد که این به معنای نصف فنجان جعفری تازه یا یک قاشق جعفری خشک شده است که ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به آهن را تامین می‌کند. جعفری دارای ویتامین C هم هست که باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

خرما

خرما دارای آهن بسیار زیادی است و علاوه بر آن کلسیم، منیزیم و مس نیز در ترکیب خود دارد که وجود مس برای تولید سلول‌های خونی ضروری است. پس این ماده را در درمان کم‌خونی فراموش نکنید و حتماً از آن کمک بگیرید. ۳ تا ۴ عدد خرمای خشک را با یک لیوان آبمیوه طبیعی یا یک فنجان در یخچال بماند و صبح روز بعد با معده خالی میل کنید و شیر را هم همراه آن بنوشید. اگر به شیر حساسیت دارید، خرما را در آب گرم خیس کنید یا اینکه صبح‌ها به صورت ناشتا ۲ تا ۳ عدد خرمای تازه میل کنید.

غلات سبوس‌دار، آجیل و حبوبات

این مواد غذایی سرشار از آهن گیاهی و طبیعی هستند و جایگزین مناسبی برای انواع حیوانی آن مانند گوشت قرمز و مرغ می‌باشند. حبوبات مانند نخود، نخود سبز، لوبیا و لوبیا چیتی منبع غنی آهن هستند و از آجیل‌ها بادام‌زمینی، بادام و گردو بهترین گزینه‌ها برای دریافت آهن هستند. مصرف نصف فنجان گردو در روز میزان ۳٫۷۵ میلی‌گرم آهن به بدن می‌رساند. حتماً مصرف این مواد غذایی را بگنجانید و از فواید آن بهره ببرید.

این مواد برای استفاده در میان‌وعده‌های مفوی برای جوانان و همچنین تهیه سالادهای رژیمی نیز مناسب‌اند، زیرا کالری کمی دارند.

کشمش

کشمش یک ماده خوراکی عالی که دارای پوتنتین، کلسیم، سدیم، پتاسیم، فیبر و آهن است. بسیاری از نسخه‌های طب قدیمی مصرف این ماده را برای افزایش انرژی و درمان کم‌خونی عباترند از:

آهن، چگر، انجیر، غذاهای دریایی، چغندر، برنج قهوه‌ای، غلات سبوس‌دار، مرغ، تخم‌مرغ، انگور، کشمش، سیب‌زمینی، بادام و حبوبات.
پتاسیم؛ موز، دانه آفتابگردان، کلم بروکلی، سبزیجات، غلات کامل، کیوی و میوه‌های خشک.
ویتامین C: مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز و پیازچه.

اسیدفولیک: سبزیجات برگ سبز، قارچ، لوبیا چشم بلبلی و نخود.
همچنین سعی کنید از نوشیدن مایعات گازدار مانند کولا همراه با غذا خودداری کنید و مصرف چای و قهوه را کاهش دهید زیرا مانع از جذب آهن غذا در بدن می‌شوند.

این نمک ها را اصلا نخورید!

کریستاله تبلور مجدد ریزدانه، نمک شرکت تولیدی و بسته بندی نمک تصفیه با نام تجاری بهتاش و نمک نانوائی شرکت طبیعت مشرق به دلیل جعل پروانه بهداشتی غیر مجاز هستند.

براساس این اطلاعیه، نمک تصفیه شده

یددار خوراکی با نام تجاری سوهر ،نمک تصفیه شده یددار با نام تجاری ساحل، نمک تولید کننده دپیا با نام تجاری مالو و نمک با نام تجاری شفا دریاچه ارومیه به دلیل نداشتن مجوز های لازم به عنوان محصولات غیر مجاز معرفی شده اند.

روایط عمومی سازمان غذا و دارو از مردم خواست در صورت مشاهده محصولات نامبرده شده با احتجاب از خرید آنها، مراتب را به شماره تلفن ۰۵۶۹۰۶۶۴۰ یا نزدیک ترین معاونت دانشگاه های غذا و داروی سراسر کشور اطلاع دهند.