سلامت

دانه‌های شفابخش!



دانه های کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که از ویژگی های ضد التهابی، ضد درد و تقویت کننده سلامت سود می برند و یک افزودنی عالی به رژیم غذایی هستند. زمانی که مردم درباره مواد غذایی مغذی یا آنهایی که از محتوای پروتئین بالا برخوردار هستند، صحبت می کنند، دانه ها را به ندرت مد نظر قرار می دهند.دانه های خوراکی به معنای واقعی کلمه نیروی زندگی گیاهانی هستند که از آنها سرچشمه می گیرند و هر آنچه را برای رشد سالم گیاهان جدید نیاز است را در خود ذخیره کرده اند. زمانی که ما این مواد غذایی را به طور منظم مصرف می کنیم به حفظ یا تقویت سلامت ما نیز کمک می کنند.

دانه های کرفس

دانه های کرفس یک افزودنی خوب به رژیم غذایی هستند، به ویژه اگر از التهاب یا درد رنج می برید. دانه های کرفس حاوی حداقل ۲۰ ویژگی ضد التهابی هستند. در مطالعه ای که در نشریه **Progress in Drug Research** منتشر شد، پژوهشگران دریافتند که عصاره دانه های کرفس به اندازه آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن در درمان آرتریت موثر بوده است.

دانه های چیا

دانه های چیا حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که پروستاگلاندین ها و التهاب که با درد و خطر سرطان پستان پیوند خورده اند را کاهش می دهند. همچنین، دانه های چیا برای کمک به بهبود یبوست و تنظیم حرکات روده و اجابت مزاج عالی هستند.شما می توانید یک قاشق غذاخوری از دانه های چیا را با یک لیوان آبمیوه ترکیب کرده و مدتی صبر کنید تا دانه ها لعاب انداخته و سپس این نوشیدنی را مصرف کنید. همچنین، با ترکیب یک قاشق غذاخوری دانه های چیا با نصف فنجان از توت ها و مقداری شیر بادام می توانید یک پودینگ خوشمزه تهیه کنید. پس از ترکیب مواد ۱۰ دقیقه صبر کنید تا پودینگ غلیظ شود.

دانه های کتان

دانه های کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که از ویژگی های ضد التهابی، ضد درد و تقویت کننده سلامت سود می برند و یک افزودنی عالی به رژیم غذایی هستند. فیبر موجود در دانه های کتان به بهبود شرایط اجابت مزاج کمک می کند و همچنین با سموم موجود در روده ها پیوند تشکیل داده و آنها را به خارج از بدن هدایت می کنند. افزون بر این، در مطالعه ای که در نشریه پزشکی **Lipids** منتشر شد، پژوهشگران دریافتند که دانه های کتان به تقویت استخوان ها نیز کمک می کنند. مطالعه ای دیگر نشان داد که دانه های کتان ممکن است یکی از بهترین مواد غذایی برای مغز باشند. آنها نه تنها پتانسیل آسیب مغزی را کاهش می دهند، بلکه از ویژگی های محافظت از مغز نیز برخوردار هستند که به محافظت از این اندام کلیدی در برابر آسیب شناختی و افسردگی مرتبط با جراحت کمک می کند. اثرات ضد التهابی دانه های کتان نیز آنها را به گزینه ای مهم در پیشگیری و درمان بیماری قلبی، سرطان، و مشکلات سلامت دیگر تبدیل می کند.

دانه های کدو تنبل

دانه های کدو تنبل نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند و از بهترین مواد غذایی ضد التهاب محسوب می شوند که می توانید در رژیم غذایی خود جای دهید. از آنجایی که بیماری های جدی مانند آرتریت، سرطان، دیابت، بیماری قلبی، و بسیاری موارد دیگر با سطوح کم یا زیاد التهاب پیوند خورده اند، افزودن دانه های کدو تنبل به رژیم غذایی روزانه ایده خوبی است.همچنین، دانه های کدو تنبل سرشار از ماده معدنی روی هستند که آن را به یک ماده غذایی خوب برای بهبود شرایط پروستات مردان و سلامت باروری تبدیل می کند. در شرایطی که دانه های کدو تنبل به عنوان یک منبع خوب برای ویتامین **E** در نظر گرفته نمی شوند، پژوهشی های جدید نشان داده اند زمانی که اشکال مختلفی از ویتامین **E** از جمله آلفا توکوفرول، گاما توکوفرول، دلتا توکوفرول، آلفا توکومونوئنول، و گاما توکومونوئنول، در نظر گرفته می شوند، دانه های کدو تنبل ممکن است از جایگاه ویژه ای در برابر دیگر منابع غذایی ویتامین **E** برخوردار باشند. این ویتامین برای موارد مختلفی مانند سلامت مغز، سیستم ایمنی، و پوست ضروری است.

کینوا

کینوا یک دانه خوراکی باستانی است و قدمت استفاده از آن به دوران اینکاها باز می گردد. کینوا منبعی کامل از پروتئین است، به این معنی که حاوی تمام اسید آمینه های ضروری مورد نیاز انسان است. افزون بر این، کینوا سرشار از مواد مغذی دیگر است که از آن جمله می توان به آهن که برای انتقال اکسیژن در سراسر بدن نیاز است، منیزیم که برای حفظ سلامت عضلات و تنفس ضروری است، ویتامین های **B** که سطوح انرژی ما را بهبود می بخشند، و فیبر که از سلامت گوارش ما اطمینان حاصل می کند، اشاره کرد. همچنین، کینوا منبع خوبی برای تریپتوفان، یک پیش‌ساز برای ملاتونین، است که به خواب خوب و با کیفیت کمک می کند. همچنین، این دانه مغذی منبع خوبی برای لیزین است که در صورت ابتلا به تبخال به بهبود این شرایط کمک می کند.کینوا طی مدت ۲۰ دقیقه می پزد و از این رو جایگزینی سالم برای برنج سفید محسوب شده و سرعت پخت آن از اکثر غلات کامل بیشتر است.

دانه های کنجد

دانه های کنجد سرشار از منیزیم و کلسیم هستند و از این رو یک افزودنی عالی به رژیم غذایی روزانه برای کمک به ساخت یا حفظ قدرت و سلامت استخوان ها و عضلات محسوب می شوند. دانه های کنجد سرشار از مس و منگنز هستند و منبع خوبی برای آهن، فسفر، ویتامین **B1**، روی، سلنیم و فیبر نیز در نظر گرفته می شوند.

دانه های آفتابگردان

دانه های آفتابگردان منبعی عالی از مواد مغذی کلیدی مانند ویتامین **E**، منیزیم، پتاسیم، سیلیکا و روی هستند. به واسطه محتوای بالای ویتامین **E**، این دانه های مغذی محافظت در برابر بیماری قلبی را ارائه می کنند.

همچنین، آنها حاوی ترکیباتی به نام فیتواسترول ها هستند که سیستم ایمنی را تقویت کرده و خطر سرطان را کاهش می دهند.

اصول غذایی برای پیشگیری از پیری سلولی

اقداماتی ساده مانند ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می توانند به کند کردن روند پیری سلولی کمک کرده و موجب شکل گیری احساس بهتری در شما شوند.

انسان ها، به ویژه بانوان، برای پیشگیری و بهبود نشانه های افزایش سن از محصولات مختلف مراقبت از پوست مانند کرم ها و لوسیون های نرم کننده و آبرسان استفاده می کنند. اما اگر از درون بدن با پیری مقابله نشود، تلاش های ما در این نبرد چندان موثر نبوده و در نهایت شکست خواهیم خورد.

، بر همین اساس است که هر آنچه برای پوست شما رخ می دهد، از بروز چین و چروک ها تا خطوط و لکه های پیری، تنها بازتاب بیرونی از آن چیزیست که برای سلول های بدن رخ می دهد. پس چرا مستقیم به ریشه مشکل رسیدگی نکنیم؟ در همین راستا، باید نگرانی درباره پیری پوست را متوقف کرده و نگرانی درباره پیری سلولی را مد نظر قرار دهید.

کند کردن آهنگ پیری سلولی شاید در ابتدا آسان به نظر نرسد. این گونه احساس می شود که سلول های بدن شما هر آنچه را قصد داشته باشند، انجام می دهند و کاری از دست شما برای بهبود این شرایط ساخته نیست. اما اثرگذاری بر سلول های بدن به آن اندازه هم که فکر می کنید دشوار نیست.

اقداماتی ساده مانند ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می توانند به کند کردن روند پیری سلولی کمک کرده و موجب شکل گیری احساس بهتری در شما شوند.

رژیم غذایی سالم اندازه تلومرها را دراز نگه می دارد

مطالعه ای جدید در دانشگاه میشیگان نشان داده است بانوانی که قصد دارند آهنگ پیری را کند سازند شاید تنها به سالم‌تر غذا خوردن نیاز داشته باشند.

پژوهشگران دریافتند بانوانی که رژیم غذایی سالم‌تری را دنبال می کردند از تلومرهای درازتری نیز برخوردار بودند.

تلومرها ساختارهای پروتئینی کوچکی در انتهای کروموزوم های انسان هستند که از **DNA** محافظت می کنند. هرچه



تلومرها کوتاه تر باشند، نسبت به آسیب دیدگی **DNA** که موجب پیری جسمانی و ابتلا به بیماری می شود، آسیب پذیرتر هستند.

کوتاه شدن اندازه تلومرها با افزایش سن انسان روندی طبیعی است. هر بار که سلول تقسیم می شود تلومرها اندکی کوتاه‌تر می شوند. اما بانوانی که یک رژیم غذایی سالم را دنبال می کنند ممکن است قادر به پیشگیری از این روند باشند.

پژوهشگران نوع رژیم غذایی و درازای تلومر پنج هزار فرد بزرگسال سالم را مورد بررسی قرار دادند و بانوانی که رژیم های غذایی همانند رژیم غذایی مدیترانه ای و رژیم غذایی دش (**DASH**) که دو نمونه از رژیم های غذایی سالم و باکیفیت بالا محسوب می شوند را دنبال می کردند، از تلومرهای درازتری نیز برخوردار بودند.

از این رو، به نظر می رسد دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم می تواند مشکلات پوست مرتبط با افزایش سن را سریع‌تر از کرم های ضد پیری بهبود ببخشد. اما این تمام داستان نیست.

کند کردن آهنگ پیری سلولی از انسان در برابر بیماری های مرتبط با افزایش سن مانند بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی انواع سرطان نیز محافظت می کند.

اصول رژیم غذایی برای حفظ جوانی سلول ها

بانوانی که در مطالعه دانشگاه میشیگان مورد بررسی قرار گرفتند انواع مختلفی از رژیم های غذایی سالم را مصرف کرده و تنها یک رژیم غذایی خاص را دنبال نمی کردند، اما همچنان از فواید ضد پیری سود می بردند.

رژیم هایی غذایی که در این مطالعه به حفظ درازای تلومرها کمک کرده بودند از برخی ویژگی های مشترک برخوردار بودند. از اصول سالم غذا خوردن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

میوه‌جات و سبزیجات به میزان فراوان مصرف شود.

غلات کامل به جای غلات پردازش شده انتخاب شوند.

بر پروتئین هایی که منشا گیاهی دارند تمرکز شود.

مصرف شکر محدود شود.

مصرف سدیم (نمک) کاهش یابد.

گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده به میزان کم مصرف شوند.

تقویت بدن با یک ماده مغذی کمتر شناخته شده

اسید لیپوئیک طیفی گسترده از واکنش ها را برای تقویت سیستم های دفاعی بدن در برابر سموم و آسیب سلولی ناشی از فعالیت رادیکال های آزاد که می تواند به بیماری منجر شود را موجب می شود.

زمانی که برای نخستین بار به باشگاه می روید یا دوباره برنامه ورزشی خود را آغاز می کنید، شاید این گونه به نظر برسد که چالش بزرگی پیش روی شما قرار دارد. حتی ممکن است این گونه به نظر برسد که تنش و استرس وارده به بدن شما بیش از آن چیزی است که ارزش داشته باشد.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از «ایزی هلث اپشنز»، اما پس از گذشت چند هفته و تداوم برنامه ورزشی جدید، استرس و تنش از بین رفته و احساس افزایش قدرت و ارتقا سلامت بدن در شما شکل می گیرد.

یک ماده مغذی وجود دارد که به روشی مشابه کار می کند و به آرامی بدن را زیر فشار قرار می دهد تا سیستم های دفاعی آن را تقویت کند. این ماده مغذی اسید لیپوئیک نام دارد که به نام اسید آلفا لیپوئیک یا اسید ای-لیپوئیک نیز شناخته می شود. این ماده مغذی کمتر شناخته شده ممکن است به کند کردن آهنگ پیشرفت بیماری اماس کمک کند. طی یک مطالعه که در دانشگاه ارگان انجام شد، پژوهشگران دریافتند که مصرف روزانه اسید لیپوئیک به مدت دو سال آتروفی مغزی کلی، یک نشانگر پیشرفت بیماری اماس، را در مقایسه با دارونما به میزان ۶۹ درصد کاهش داده است.

اسید لیپوئیک طیفی گسترده از واکنش ها را برای تقویت سیستم های دفاعی بدن در برابر سموم و آسیب سلولی ناشی از فعالیت رادیکال های آزاد که می تواند به بیماری منجر شود را موجب می شود. این واکنش ها طیف گسترده ای از فواید سلامت را برای انسان به همراه دارند.

مقابله با بیماری های مزمن. اسید لیپوئیک یک ترکیب آنتی اکسیدانی قوی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. وظیفه اصلی آنتی اکسیدان ها مبارزه با رادیکال های آزاد است که به سلول های سالم، اندام ها و بافت های بدن آسیب وارد می کنند. هرچه میزان رادیکال های آزاد در بدن شما بیشتر باشد، خطر ابتلا به انواع مختلف بیماری ها نیز افزایش می یابد.

اسید لیپوئیک یک آنتی اکسیدان منحصر به فرد است زیرا محلول هم در آب و هم در چربی است. برخلاف ویتامین **C** که محلول در آب محسوب شده یا ویتامین **E** که یک آنتی



اکسیدان محلول در چربی است. اسید لیپوئیک هم ویتامین **C** و هم ویتامین **E** را احیا می کند تا توانایی های آنتی اکسیدانی آنها را افزایش دهد.

کاهش التهاب. با افزایش سن، بدن انسان هرچه بیشتر مستعد ابتلا به التهاب خفیف در سلول ها می شود. این فرآیندی عادی در طول زندگی انسان است زیرا بدن با محرک های خارجی که از ویروس ها و باکتری ها، سموم زیست محیطی، سموم غذایی، و عوامل دیگر سرچشمه می گیرند، مبارزه می کند. اما با افزایش سن انعطاف پذیری بدن کاهش می یابد و التهاب می تواند موجب بیماری شود. اسید لیپوئیک می تواند به زیر کنترل نگه داشتن این التهاب کمک کند.

کاهش وزن. نتایج حاصل از آزمایش های بالینی در موسسه لینوس پالینگ و دانشگاه ارگان نشان داده است که اسید لیپوئیک کاهش وزن را در بانوان تقویت می کند. این ماده مغذی اثرات مختلفی بر سوخت و ساز دارد که از آن جمله می توان به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، پیشگیری از افزایش وزن، تسریع سوخت و ساز چربی، و کاهش سطوح کلسترول اشاره کرد.

برای عملکرد مغز و پیشگیری از سکته مغزی. اگرچه شواهد قطعی در این زمینه وجود ندارند، اما به گفته پژوهشگران، اسید لیپوئیک ممکن است از مغز و بافت عصبی محافظت کند، و در نتیجه از سکته مغزی و زوال عقل پیشگیری کند. پژوهشگران در حال بررسی پتاسیل این ماده مغذی هستند زیرا اسید لیپوئیک از توانایی منحصر به فرد عبور از سد خونی-مغزی برخوردار است که بسیاری از داروها فاقد آن هستند.

غلبه بر نوروپاتی. نوروپاتی دیابتی یک بیماری تحریک کننده ناشی از آسیب عصبی است که از علائم آن می توان به درد، سوزش، خارش، سوزن سوزن شدن، و بی حسی در دست ها و پاها اشاره کرد. این شرایط بسیار جدی است زیرا زمانی که بی حسی رخ می دهد، ممکن است جراحاتی شکل بگیرند که حتی به قطع عضو منجر شوند.

آزمایش های بالینی نشان داده اند که اسید لیپوئیک برای درمان نوروپاتی دیابتی و نوع دیگری از نوروپاتی به نام نوروپاتی خودمختار که بر اعصاب متصل به اندام ها تاثیر می گذارد، بسیار موثر است.

تقویت آنتی اکسیدان اصلی. گلوتاتیون آنتی اکسیدان اصلی مورد نیاز بدن انسان برای حفظ سلامت و قدرت خود است. خبر خوب این است که بدن ما به طور طبیعی گلوتاتیون تولید می کند. خبر بد این است که بدن احتمالا به میزان کافی از این آنتی اکسیدان تولید نمی کند و زمانی که آن را به صورت خوراکی مصرف می کنید نیز می تواند در روده از بین برود. اما اسید لیپوئیک توانایی احیای گلوتاتیون را دارد.

مواد غذایی و مکمل ها. منابع غذایی خوب برای اسید لیپوئیک شامل گوشت قرمز، گوشت های اندامی مانند جگر، بروکلی، اسفناج و مخمر آبجو می شوند. برای مکمل ها، دوز روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم توصیه شده است. این در شرایطی است که برای دیابت یا نوروپاتی دوز روزانه ۸۰۰ میلی گرم که در چند نوبت تقسیم می شود، توصیه شده است.

نشانه‌های غیر منتظره قلبی ناسالم

در روزهای منتهی به یک حمله قلبی، بیماران حتی به رغم استراحت کافی نیز اغلب با احساس خستگی شدید و ضعف مواجه می شوند.

بیماری قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در جهان است. سال هاست که پیشگیری از بیماری قلبی یکی از خطوط مقدم فعالیت پژوهشگران محسوب می شود و نتایج این پژوهش ها نشان داده اند که بیماری قلبی با فعالیت جسمانی، رژیم غذایی و متاسفانه ژنتیک در ارتباط است.

خطر بیماری قلبی و دیگر مشکلات قلب را می توان با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی به حداقل رساند. به عنوان مثال، رژیم غذایی شما اثر قابل توجهی بر سلامت قلب دارد. فعالیت جسمانی می تواند عضلات قلب را در بهترین شکل خود حفظ کند. حتی شادی نیز می تواند به سلامت قلب کمک کند و خطر بیماری قلبی را به رغم افزایش سن کاهش دهد.

اما حتی اگر هرآنچه را در توان دارید انجام دهید تا از مشکلات قلبی پیشگیری کنید، امکان وقوع آنها همچنان وجود دارد. اگرچه برخی بیشتر از دیگران، اما هر فردی در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارد، از این رو آگاهی از نشانه ها و علائم مشکلی که می تواند در آینده رخ دهد، اهمیت دارد.

در شرایطی که بیشتر مردم آگاهند که تپش قلب، درد قفسه سینه، و فشار خون بالا از نشانه های بروز مشکل در قلب هستند، اما نشانه های غیر منتظره دیگری نیز می توانند به در معرض خطر قرار داشتن قلب اشاره داشته باشند.

سرفه

سرفه مرتبط با بروز مشکل در قلب با سرفه ناشی از یک سرماخوردگی متفاوت است. اگر با سرفه شدید که طی چند هفته از بین نمی رود، مواجه هستید باید با پزشک خود مشورت کنید. نارسایی احتقانی قلب می تواند موجب تجمع مایع در ریه ها شود که این شرایط خس خس سینه و سرفه هایی که با گذشت زمان بهبود نمی یابند را به همراه دارد.

افسردگی

حدود ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان از افسردگی رنج می برند. روش هایی برای درمان این شرایط یا حداقل کمک به مدیریت آن وجود دارند، اما همچنان درمان قطعی و واقعی برای آن معرفی نشده است. گفته شده است که افسردگی به طور مستقیم به بیماری قلبی منجر نمی شود، اما با به واسطه ارتباط با برخی عوامل سبک زندگی دیگر با آن پیوند خورده است.

سرگیجه

آریتمی، ریتم غیر طبیعی قلب، می تواند جریان خون به مغز را تحت تاثیر قرار دهد. همانند زمانی که به سرعت از جای خود بلند می شوید، هجوم ناگهانی خون به سمت سر می تواند موجب سرگیجه ای ناخوشایند شود که حتی می تواند به غش کردن منجر شود.

خستگی

در روزهای منتهی به یک حمله قلبی، بیماران حتی به رغم استراحت کافی نیز اغلب با احساس خستگی شدید و ضعف مواجه می شوند.

این احساس نسبت به یک خستگی جزئی که ممکن است در پایان یک روز کاری تجربه کنید، بسیار متفاوت است. این احساس مزمن و شدید است.

بی اشتهایی

حالت تهوع یا بی اشتهایی یک نشانه بارز بروز مشکل در بدن است. یکی از مشکلات سلامت زمینه ای می تواند بروز مشکل در قلب باشد. اگر بی اشتهایی پایدار است به پزشک مراجعه کنید تا شرایط به دقت ارزیابی شود. هرچه زودتر مشکل تشخیص داده شود، شانس بیشتری برای پرهیز از یک حمله قلبی وجود دارد.

ریزش موی پاها

مو به یک منبع پایدار مواد مغذی از جریان خون برای رشد نیاز دارد. بدون این مواد مغذی، بدن رشد مو را متوقف می کند. موی پا احتمالا نخستین مکانی است که این شرایط را تجربه می کند زیرا دورترین قسمت به قلب است. موی سر می تواند ایستگاه بعدی باشد.

میگرن

میگرن شرایطی شایع است. ۱۲ درصد مردم میگرن را تجربه می کنند، اما ۴۰ درصد افراد مبتلا به بیماری قلبی با آن مواجه می شوند. پژوهش ها همچنان موفق به بیان چرایی ارتباط بین آنها نشده اند.

گرفتگی های عضلانی

گرفتگی های عضلانی بیش از حد می تواند نشانه ای از بروز مشکلی بزرگ باشد. گرفتگی های عضلانی یکی از نشانه های چشمگیر بیماری سرخرگ محیطی، تشکیل پلاک در سرخرگ های پا، هستند. این بیماری قابل درمان است، از این رو تشخیص هرچه زودتر نشانه ها اهمیت دارد.

گردن درد یا فک درد

شاید فکر کنید که احساس درد در قفسه سینه نخستین نشانه مشکلات قلبی محسوب می شود، اما همواره این گونه نیست. درد بی دلیل در گردن یا فک یک نشانه بالقوه آنژین باشد که این مشکل قلبی به واسطه کمبود خون سرشار از اکسیژن در اندام شکل می گیرد. زنان نسبت به مردان احتمال بیشتری دارد این علائم غیر معمول را بروز دهند.

اگر درد شدید را به طور مداوم احساس می کنید، زمان مراجعه به پزشک فرا رسیده است.

تنگی نفس

آیا پس از بالا رفتن از پله ها با کمبود نفس مواجه می شوید؟ اگر این گونه است، هراسان نشوید زیرا شرایطی عادی است. اما اگر با تنگنگی نفس و نفس نفس زدن پس از بلند شدن سریع از جای خود، پیاده روی های کوتاه، یا انجام فعالیتی ساده مواجه می شوید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. توانایی بدن برای فعالیت بدون تنگی نفس به میزان پمپاژ خون وابسته است. تنگی نفس ناگهانی می تواند نشانه ای از بروز مشکل در قلب باشد.

آپنه خواب

آپنه خواب موجب بیداری فرد در میانه های شب برای تنفس می شود. این ناهنجاری تنفسی با خطر بیشتر برای حملات قلبی و آریتمی قلبی پیوند خورده است. زمانی که افراد مبتلا به آپنه خواب یک اختلال در تنفس طبیعی را تجربه می کنند، بدن کمبود اکسیژن را تشخیص داده و رگ های خونی را وادار می کند به سرعت تنگ شوند که نیاز به جذب هوا را موجب می شود. تنش در رگ های خونی می تواند با گذشت زمان به بروز مشکلاتی منجر شود.

تورم پاها

ما درباره تورم جزئی صحبت نمی کنیم که به واسطه یک آسیب دیدگی یا گرمای هوا شکل گرفته است. این نوع از تورم که به نارسایی قلبی اشاره دارد، شدید و قابل توجه است. زمانی که خون به درستی جریان نمی یابد، تورم به واسطه تجمع خون در سیاهرگ های پا شکل می گیرد.

تورم یا درد لثه ها

سلامت لثه و سلامت قلب بیشتر از آنچه فکر می کنید با یکدیگر پیوند خورده اند. بروز مشکلی در لثه ها می تواند پیوند نزدیکی با یک مشکل قلبی داشته باشد، زیرا آنها حاوی برخی باکتری های مشابه هستند.

بیماری پریودنتال اغلب نشانه ای از یک مشکل قلبی زمینه ای است که هر دو مورد التهاب آسیب رسان به عنوان یک نشانه چشمگیر را شامل می شوند.

تعریق بی دلیل

تعریق بی دلیل می تواند به واقع یک نشانه بد باشد. اگر در شرایطی عادی روی صندلی خود نشسته اید و به ناگاه با تعریق مواجه می شوید، این شرایط می تواند نشانه ای اولیه از یک حمله قلبی پیش رو باشد.

با اورژانس تماس گرفته یا به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید.

سلامت

دانستنی‌هایی درباره رژیم‌های سمزدایی کبد

رژیم های غذایی سمزدایی کبد برای افرادی که بیش از حد مواد غذایی مضر و الکل مصرف کرده اند توصیه شده است. رژیم های غذایی سمزدایی کبد روشی محبوب برای از بین بردن سمومی است که در این اندام انباشته شده اند. به طور خلاصه، آنها برنامه های غذایی هستند که برخی مواد غذایی به راحتی قابل گوارش را برای فراهم کردن فرصت کارکرد بهتر کبد گرد هم می آورند. همانند رژیم های غذایی سمزدای دیگر، رژیم های غذایی سمزدایی کبد نیز باید در هر نوبت برای چند روز استفاده شوند زیرا در شرایطی که می توانند به بهبود شرایط کبد کمک کنند، اما بیشتر از این که نمونه های متعادل باشند، رژیم هایی بسیار محدود کننده محسوب می شوند.رژیم های غذایی سمزدایی کبد برای افرادی که بیش از حد مواد غذایی مضر و الکل مصرف کرده اند توصیه شده است. همچنین، آنها روشی خوبی برای پیشگیری از کبد چرب و برخی آلرژی های مرتبط با عملکرد نامناسب کبد هستند.

اهمیت رژیم های غذایی سمزدایی کبد

کبد یکی از اندام های کلیدی بدن انسان است که نقش مهمی در حفظ سلامت ما ایفا می کند. کبد نه تنها در پالایش سموم از خون نقش دارد، بلکه به گوارش چربی، سوخت و ساز، و ترشح برخی هورمون ها نیز کمک می کند.

بنابر برآوردهای صورت گرفته، کبد در ۵۰۰ عملکرد بدن نقش دارد زیرا به عنوان مثال، بازیگری کلیدی در سنتز پروتئین و ذخیره ویتامین های ضروری محسوب می شود. همچنین، این اندام کلسترول تولید می کند و برای حفظ عملکرد درست و بهینه سیستم ایمنی نیز حیاتی است.

مشکل این است که تداوم مواجهه با سموم و دنبال کردن یک سبک زندگی کم تحرک می تواند تاثیر منفی بر سلامت کبد گذاشته و کارایی آن را کاهش دهد. در نتیجه، ممکن است کبد موجب اختلالات التهابی و بیماری هایی شود که به واقع کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهند.

از این رو، مد نظر قرار دادن و بکارگیری گاه به گاه رژیم های غذایی سمزدایی کبد می تواند یک زمان استراحت را برای این اندام فراهم کند. در شرایطی که بهبود سبک زندگی به طور پیوسته ایده آل است، رژیم های غذایی سمزدایی کبد نیز روشی کارآمد برای مقابله با مسمومیت هستند.

رژیم های غذایی سمزدایی کبد از چه چیزهایی تشکیل شده اند؟

رژیم های غذایی سمزدایی کبد برنامه های غذایی کم کالری با هدف احیای شرایط خوب و ارتقا سلامت کبد پس از مصرف مقدار بیش از حد سمومی هستند که به این اندام آسیب رسانده اند.

این رژیم غذایی حذف گروه های غذایی مهم را شامل می شود و بر همین اساس است که نباید آنها را بیش از چند روز ادامه دهید.

بهترین زمان برای آغاز رژیم های غذایی سمزدایی کبد پیش از آغاز یک برنامه کاهش وزن است. زمانی که میزان بار و فشار بر سیستم کبدی خود را کاهش می دهید، سوخت و ساز شما بهتر کار می کند. همچنین، آنها زمانی که علائمی مانند گوارش ضعیف، التهاب، و سردردهای عودکننده را تجربه می کنید، توصیه شده اند.

مواد غذایی قابل مصرف

میوه ها و سبزی های تازه
گیاهان دارویی و ادویه ها
دانه ها و مغزهای خوراکی
غلات کامل
چربی های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو، ماهی های آب سرد
گندم سیاه و کینوا
حبوبات مانند لوبیاها، عدس و نخود

مواد غذایی ممنوع

گوشت قرمز- کره و مارگارین
گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس
روغن های فرآوری شده مانند روغن نخل و سویا
غذاهای سرخ شده-محصولات لبنی شیر کامل
قهوه و دیگر نوشیدنی های حاوی کافئین
نوشابه های گازدار-غذاهای کم ارزش مانند همبرگر، پیتزا و هات داگ
نان ها و شیرینی های صنعتی
غذاهای منجمد فرآوری شده و کنسروی
شیرینی ها و هر نوع قند پالایش شده
نوشیدنی های الکلی

نمونه رژیم غذایی سمزدایی کبد

برای تسکین شرایط کبد و کاهش بار ناشی از میزان بیش از حد سموم، دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل، با چربی و کالری کم بهترین گزینه است. با این وجود، پیروی از یک رژیم غذایی خاص حداقل سه بار در سال نیز ایده خوبی است.

رژیم غذایی سمزدایی کبد که در ادامه معرفی شده است را می توانید برای حداکثر پنج روز دنبال کنید.

گزینه هایی برای آغاز روز (جدا از غذاهای دیگر)

آب گرم با لیمو
دمنوش کنگر فرنگی
روغن زیتون فوق بکر با آبلیمو
گزینه هایی برای صبحانه
چای بابونه با لیمو و نان غلات کامل با آووکادو و دانه های خوراکی
شیر بادام، املت اسفناج، و میوه های تازه فصلی
جو دوسر آب پز با کشمش و دارچین
آب پرتقال با پاپایا و یک ساندویچ گیاهخواری
یک اسموتی با شیر گیاهی، موز، سیب سبز، و چای سبز
گزینه هایی برای اواسط صبح
چای سبز یا چای گیاهی
یک مشت مغزهای خوراکی که یک شب در آب خیس خورده اند
سیب یا پاپایا-گزینه هایی برای ناهار
سوپ سبزیجات با برنج قهوه ای و کنگر فرنگی گریل شده
یک سالاد با تربچه، پیاز، هویج، حمص، و میوه
یک وعده سینه بوقلمون، سالاد کنگر فرنگی با روغن زیتون فوق بکر، نان غلات کامل و چای سبز
عدس با برنج قهوه ای، یک وعده ماهی سالمون، و سیب سبز
سوپ سبزیجات با سالاد آراگولا، کاهو، هویج، و آووکادو
گزینه های برای بعد از ظهر:میوه (به انتخاب خود)
یک مشت بادام خام-یک برش آناناس و چای سبز
گزینه هایی برای شام-سالاد سبز به همراه روغن زیتون فوق بکر، یک وعده ماهی سفید، یک برش آناناس
سوپ کدو تنبل با جلبک دریایی، برنج قهوه ای، و چای شکوفه لیمو-سوپ هویج، برنج قهوه ای، و چای سمزدا (به انتخاب خود)-برنج قهوه ای با سبزیجات بخارپز و مرغ گریل شده