

است که صرفایه دلیل سوددهی برای تاجران، در بین مردم جافانده است؛ باوری که واقعیت علمی ندارد و مصرف ید به اندازه نیاز و کافی، برای بدن ضروری است.

۳۴ حتی سرطان‌زا

رنگی بودن برخی از انواع نمک‌ها به دلیل این است که از دل طبیعت استخراج شده‌اند؛ نمک‌هایی با رنگ‌ها و البته ناخالصی‌های متفاوت که به صورت سنگ نمک از طبیعت گرفته شده و بدون از بین بردن ناخالصی و اعمال روش‌هایی برای سلامت بیشتر آن، صرفاً به دلیل رنگ‌های جذابی، مورد استفاده قرار می‌گیرند. در واقع این‌طور که متخصصان تغذیه می‌گویند، این نمک‌ها سرشار از ناخالصی هستند؛ «ناخالصی‌هایی که می‌تواند گاهی عوارضی ساده برای سلامت بدن و گاهی هم خطر ابتلا به سرطان‌ها و مثانه را به همراه داشته باشد.» آن‌ها در مریم عمادی، مشاور تغذیه می‌گویند که البته معتقد است مصرف یک یا دو بار این نمک‌ها خطرناک نیست؛ بلکه استفاده طولانی مدت این نمک‌های تصفیه نشده ممکن است به رسوب آن در عروق و آزار مهمتر، کبد فرد مصرف‌کننده منجر شود. حالا چرمی گویم استفاده بیشتر و مداوم‌تر؟ به دلیل شوری بیشتری که این نمک‌های تصفیه‌نشده دارد، لازم است که به مقدار کمی از آن برای طعم‌دار کردن استفاده کنیم. آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ نمک بیشتر، ناخالصی بیشتر و خراب‌تر رسوب می‌پوشد!

در روز زانمک استفاده کند. حال تصور کنید اگر همین نمک، تبدیل به نمکی با ناخالصی فراوان و بدون ید شود، محدودیت مصرفش چقدر خواهد شد؟ احتمالاً به صفر خواهد رسید؛ این همان چیز است که درباره نمک‌های رنگی موجود در بازار صدق می‌کند. نمک‌هایی که صرفاً به دلیل داشتن رنگ‌های جذاب و متنوع، سرشار از ناخالصی‌هایی هستند که بالاخره یک‌روز، گریبانگیر سلامت بخشی از چشم‌مان خواهند شد.

ناخالصی هستند؛ ناخالصی هایی که می تواند گاهی عوارضی ساده برای سلامت بدن و گاهی هم خطر ابتلا به سرطان کبد و مثانه را به همراه داشته باشد. «این را مریم عمادی، مشاور تغذیه می گوید که البته معتقد است مصرف یک یا دو بار این نمک ها خطر ساز نیست؛ بلکه استفاده طولانی مدت این نمک های تصفیه نشده منجر است به رسوب آن در عروق و از آن مهم تر، کبد درد مصرف کننده منجر شود. حالا چرا می گویم استفاده منظم و مداوم تر؟ به دلیل شوری که این نمک های تصفیه نشده دارد، لازم است که به مقدار بیشتری از آن برای طعم دار کردن استفاده کنیم. آن وقت چه اتفاقی می افتد؟ نمک بیشتر، ناخالصی بیشتر و خب نهایتاً بیشتر بویستر!

همه این اما و اگرها نسبت به نمک و عوارضی که می‌تواند در پی داشته باشد، درباره نمک دیدار و کریستالی است؛ نمکی که به کارخانه رفته، ناخالصی‌های طبیعی‌اش از بین برده شده، بلوری شکل شده وید هم به آن اضافه می‌شود.

در واقع نمک کریستاله و دیدار، سالم‌ترین نمکی است که متخصصان استفاده از آن را توصیه می‌کند و دست رد محکمی بر دیگر نمک‌های موجود در بازار می‌زند.

نمک به خودی خود، جزو آن دسته از مواد غذایی سالم و توصیه شده نیست! برای همین است که به طور دائم پزشکان و متخصصان سلامت، به کنترل نمک و رعایت آن به اندازه طبیعی (یا حتی کمتر از حالت طبیعی) در سفره غذایی‌مان تاکید دارند، اما جالب است بدانید

به خودی خود مصرف نمک، نیاز به کنترل و رعایت مقدار مشـ
در روز دارد؛ آن قدر که قریب به اتفاق متخصصان، از مقدار
مصرف نمک‌های یددار تصفیه‌شده می‌گویند و معتقدند یک
بزرگسال و سالم، نباید بیشتر از پنج گرم یا همان یک قاشق چایـ

توصیه‌های طب سنتی برای تقویت رحم پس از سقط جنین

۱

کاهو: تجربه نشان داده است که مصرف یک الی دو بار کاهو در طول روز، باعث تقویت رحم و تخمدان‌ها می‌شود

۲

شیره چغندر: برای افزایش احتمال باروری و تقویت رحم مناسب است؛ می‌توانید روزانه یک قاشق غذاخوری شیره چغندر میل کنید

۳

گوشت قرمز: از آنجاکه سقط جنین باعث خونریزی شدید می‌شود پس سبب کمبود آهن شدید برای مادر نیز می‌شود بهترین منبع برای جبران این کم‌خونی، گوشت قرمز است که به خوبی پخته شود

۴

به: میوه‌ای گرم است که موجب تقویت رحم می‌شود و همچنین از احتمال سقط دوباره جنین جلوگیری می‌کند؛ بهتر است به‌را به صورت پخته مصرف کنید

۵

کاسنی: برگ کاسنی را دم کنید و برای تقویت رحم بعد از سقط جنین مصرف کنید؛ عرق کاسنی می‌تواند در تقویت رحم بعد از سقط موثر باشد

۶

سبزیجات: بهتر است مصرف میوه و سبزیجات در رژیم غذایی‌تان را بالا ببرید. این مواد به تامین مواد مغذی از دست رفته بدن کمک می‌کند

ایستگاه سلامت

بالا رفتن سن ازدواج برابر با افزایش ناباروری



				۴	۶	۸			۶	
			۸			۷				
			۷	۱		۴			۴	
		۳				۹	۱		۷	
	۲					۸				
۴		۸				۲				
۷			۳	۵				۷		
	۸			۴						
۱		۵	۲					۲		
								۴		۹
						۹	۸			۶
								۷		۶
۵		۲	۸					۶		
	۴			۱						
۱			۳	۶				۵		
۶		۱				۹				
	۹						۷			
		۷				۶		۲		۹
			۶		۱			۵		۳
				۷		۱				
				۴	۸		۳			۲