

آیا فست فودها برای افطار و سحر مناسبند؟

متاسفانه فواید استفاده از فست فودها بعنه صرفه جویی در زمان و هزینه ها ناکاراین است. طعم و بوی خوشابند و تنواع بالای این غذاها همه مارا به سمت مصرف آنها سوق می دهد، اما آیا مخصوص صنایع غذایی فست فود می تواند عده غذایی مناسبی برای افطار و سحر باشد؟

فست فودها غذاهای سالم نیستند. به رغم تبلیغات که فروشندهان مبنی بر سالم و کم کالری بودن غذاهای خود می کنند، باید پذیریم که فست فودها سیار پر کالری هستند. مصرف مقدار زیاد از پذیریت را که حاوی درصد سیار بالای جزو است، هرگز نمی تواند گرینه مناسبی برای ماه رمضان باشد، چراکه مصرف غذاهای چرب سبب احساس شدید سینگینی و خستگی در افراد روزه دار می شود.

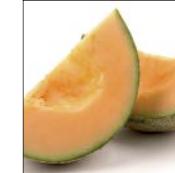
مصرف فست فودها اغلب همراه نوشابه های گازدار است. این نوشابه ها باوری در ماه رمضان باشند، در مصدهای بالای از شکر هستند که مصرف آنها در ماه رمضان آب مورد نیاز بدن یک اشتیاه مخصوص است.

مواد اوایله مورد استفاده برای تهیه این غذاها شامل مقادیر قابل توجه نمک است، مثلاً نوع سوپسیس، همبرگر و حتی پنیرهای پیتزا پس شماره روعده با مصرف فست فودهای دون این که باید مقادیر زیادی نمک و اراده خود کرده اید و راهی چشم تشنگی ناشی از آن راطی روزه داری نداشتن، بنابراین مصرف فست فود به خوبی هیچ عنوان نمی شود. علاوه بر این، وجود مقدار زیاد سیم در این غذاها علاوه بر افزایش فشار خون در افراد روزه دار مستعد بیماری های قلبی و فشار خون، می تواند عملکرد کلیه ها را نیز به خطر اندازد. برای جلوگیری از آسیب به کلیه ها در ماه مبارک رمضان، مصرف کافی آب در زمان بین افطار و سحر توصیه اکيد شده است، اما با جایگزین کردن فست فود به جای افطار و سحر سالم، به کلیه ها آسیب بیشتری وارد خواهد شد.

غذاهای سرخ گردی مثل انواع زیادی از سبزی و زننده ها، بکرها، فراورده های گوشت و سوخاری ها نه تنها حاوی مقادیر قابل توجهی رون هستند، بلکه در صورتی که در داماهای بالا پخته و سوخته شوند، حاوی مقادیر زیاد نوجوی از ترکیبات سمعی نظیر آکریلامید و نیترو آجین های سنتند که در از مدت می توانند سلامت شمارا تحفظ کنند. پنیرها و فراورده های گوشتی حاوی ترکیبات نگذراند هر ضر نظیر نیترات ها و بیزوات ها هستند که مصرف مدام آنها نهیدید جدید برای سلامت است.

طالبی برای سلامت قلب مفید است

مسئول واحد آموزش همگانی استیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با اشاره به خواص طالبی گفت: طالبی میوه ای آبدار است که تشنگی را بطرف مقادیر مناسبی از بتاسیم می تواند نقص مهمنی در این موارد را داشته باشد.



وی تاکید کرد: طالبی سرشار از پیش ساز و بتامین های این را رعایت کرد. / ایسا

پیوند عضو از سالهای دور به شکل ایده هایی در داستان های تاریخ طهر بوده است. در یک از این داستان ها پیشکی چینی قلب مدری را که روح قوی ام اراده قوی عوض کرد تا باعث ایجاد تعادل در هردو نفر شود. اما به واقعیت پیوستن این آژو به یک قرن اخیر باری گردید. اولین پیوند به معنای امروزی پیوند غده تیروئید بود که سال ۱۸۸۳/۱۲۶۴ توودر کوچراج انجام شد. ازان زمان به بعد پیشگاه در جوهرهای مختلف پیشکی به احیای بیماران با کملک پیوند اعضا اقدام کردند و پیوند غصه بعنوان یکی از داشت. عسل اخویان هفتوان داشت و سلامت

به مناسبت ۳۱ اردیبهشت، روز ملی اهدای عضو و به یاد اهدادکنندگانی که پس از مرگ زندگی بخشیدند

بَگَذَارِ قَلْبِيْم بَتَّپَد...

اندام
پیوند اندام حیاتی در بیمارانی که عملکرد یکی از اعضای بدن شان با اختلال مواجه شده اند را به زندگی عادی بازمی گردانند.
۰۶ *
۱۳۷۹
٪ ۴۵۷

قلب
۱۲۰
٪ ۹۷
۱۳۷۲
٪ ۹۷

*** کبد**
۸۰۹
٪ ۷۱۴
۱۳۷۲
٪ ۹۷
۱۳۴۷
٪ ۹۰۴۲
۱۳۴۵
٪ ۷۷۴
تعداد پیوند از فرد زنده در سال ۹۷: ۱۰۱۸.۹۷
نرخ رشد نسبت به سال گذشته: ۹% / ۱۳

*** کلیه**
۳۰
٪ ۵۷۹
۱۳۸۵
٪ ۹۱
۱۳۸۹
٪ ۹۰
روود
۵۴

(سال اولین پیوند در ایران) (تعداد پیوند موفقیت آمیز را در ایران در سال ۹۷)
(تعداد پیوند موفقیت آمیز تاکنون در ایران) (نرخ رشد نسبت به سال گذشته)

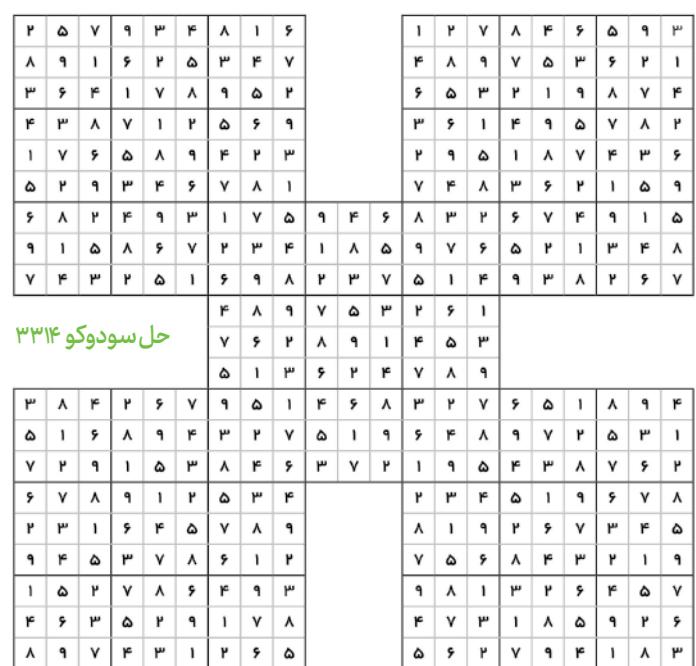
* اعضا که هم از فرد زنده و هم فرد دچار مرگ مغزی قابل اهداء هستند

عوارض کپسول های لاغری را نادیده نگیرید

لاغری است، در صورتی که بیش از ۴۰٪ مصرف کپسول های غذایی است، استفاده نشود. وی تاکید کرد: این مطالعات نشان می دهد همان طور که این کپسول از طریق آبریزی لیپیدر مانع جذب چربی می شود، آن‌زیم دیگری در ارگان های داخلی رامهاری می کند که نقش مهمی در سرم زدایی بدن دارد که می تواند این طور نیست: بلکه منع اثر آزتمیم لیپیدر چربی سوز است. لادن گیاهی افزوده اگر افرادی هستند که اثری دریافتی خود را از طریق متابن غیر چربی به دست می آورند، مصرف این کپسول برای آنها اثربخش ندارد. مطالعات نشان داده که اورلیستات، همراه زیم زنگانی و وزش، می تواند در مدت یک سال، در صد بیشتر منجر به کاهش وزن شود. در عین حال کم عارضه ترین کپسول ویتامین های A, D, E, K و بتاکاروتین می شود، بنابراین لازم است کسانی که اورلیستات می خورند، از مکمل های این نوع و بتامین های اینزای استفاده کنند. / مهر

بدخوابی کودکان با تمایش زیاد تلویزیون

طبق مطالعه جدید محققان، تمایش ای تلویزیون می تواند بر کیفیت و مدت خواب کودک تاثیرگذارد. محققان دانشگاه ماساچوست آمریکا دریافتند که کودکان پیش دستان که روزانه کمتر از یک ساعت تمایش ای تلویزیون نمایش می کنند در مقایسه با کودکانی که بیش از یک ساعت در روز پای تلویزیون می نشینند، خواب شبانه شان ۲۲ ساعت بیشتر است یا هفت تا هشت تقریباً ۵/۲ ساعت بیشتر تمایش می کنند. پیشتر است، اما نمی تواند جبران کمود خواب شب را داشته باشد. یافته های نشان داد که کودکان پیش دستانی که تمایش ای تلویزیون می کنند در مقایسه با کودکان دیگر خواب سبب مکتری در این طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، کودکان بین دو تا چهار سال نباید بیش از یک ساعت در روزی تحرک پای تلویزیون بنشینند و هر چقدر طول مدت تمایش ای تلویزیون شان کمتر از یک ساعت باشد بهتر است. / مهر



سودوکو ۳۳۱۵

