

مصرف روزانه آب پر تقال فعالیت ژن مرتبط با سلامت قلب را تغییر می دهد

آب پر تقال صبحگاهی ممکن است به روش هایی که نمی توانید تصور کنید، بر سلامت شما تأثیر بگذارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، در یک مطالعه جدید، محققان دریافتند که مصرف روزانه آب پرتقال، فعالیت ژن های مرتبط با قلب و عملکرد متابولیک را تغییر می دهد.

برای این مطالعه، ۲۰ بزرگسال سالم به مدت دو ماه روزانه حدود دو فنجان آب پرتقال ۱۰۰٪ طبیعی نوشیدند.

سپس دانشمندان دانشگاه های برزیل و ایالات متحده نمونه هایی از سلول های ایمنی شرکت کنندگان را بررسی کردند. آنها تغییرات در بیش از ۱۷۰۰ زن را ردیابی کردند و به دنبال تغییراتی مرتبط با التهاب، فشار خون و نحوه استفاده بدن از چربی بودند.

تیم محققان پس از مصرف منظم آب پرتقال، تغییرات گسترده ای در فعالیت



ژن ها مشاهده کردند. بسیاری از این تغییرات به کاهش التهاب یا عملکرد سالم تر رگ های خونی اشاره داشتند. اما نوع تغییرات بسته به وزن بدن فرد متفاوت بود.

این مطالعه بخشی از یک برنامه تحقیقاتی بزرگتر برای بررسی ارتباط بین رژیم غذایی و سلامت قلب است.

افراد با وزن طبیعی تمایل به نشان دادن تغییراتی در ژن های مرتبط با التهاب داشتند، در حالی که افراد دارای اضافه وزن تغییرات بیشتری در متابولیسم چربی و مصرف انرژی نشان دادند.

محققان می گویند که این اثرات ممکن است توسط فلاونوئیدها، ترکیبات گیاهی طبیعی موجود در مرکبات، انواع توت ها، چای و کاکائو، هدایت شوند. محققان خاطرنشان کردند که فلاونوئیدها به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند و مطالعات نشان داده اند که ممکن است به محافظت از قلب کمک کنند.

محققان گفتند که این یافته ها «ممکن است بر پاسخ مولکولی به ترکیبات زیست فعال در آب پرتقال تأثیر بگذارد و اطلاعاتی را برای توصیه های شخصی در مورد مصرف غذاهای غنی از فلاونوئید ارائه دهد.»

با این حال، محققان تأکید کردند که این یک مطالعه بسیار کوچک بوده و شامل یک نوشیدنی مقایسه ای نبوده است، به این معنی که نمی تواند نشان دهد که آب پرتقال به تنهایی باعث این تغییرات شده است.

برای تأیید نتایج و تعیین اینکه آیا این تغییرات مولکولی منجر به فواید واقعی می شوند یا خیر، مطالعات بزرگ تری مورد نیاز است.

رازی از غذا های شرقی که خلق و خورا

بهبود می بخشد

این تجزیه و تحلیل نشان می دهد که اثربخشی داروهای ضد افسردگی سنتی را می توان با ترکیب آنها با مکمل های خاص افزایش داد. دکتر امین توصیه می کند: «اگر داروی ضد افسردگی مصرف می کنید و می خواهید اثرات آن را افزایش دهید، اضافه کردن روی و کورکومین را در نظر بگیرید. زعفران، همراه با روی و کورکومین، ترکیبی فوق العاده ایجاد می کند.»

برای فواید درمانی، مقدار زعفران مورد استفاده در پخت و پز ممکن است کافی نباشد، بنابراین مکمل ها به صورت کپسول، قرص و پودر موجود هستند. دوز توصیه شده روزانه ۳۰ میلی گرم است، اما متخصصان هشدار می دهند که مطالعات هنوز اثرات طولانی مدت آن را مشخص نکرده اند.

توجه به این نکته مهم است که دوزهای بالا یا استفاده طولانی مدت ممکن است عوارض جانبی مانند اضطراب، تغییر در اشتها، ناراحتی معده، خواب آلودگی یا سردرد ایجاد کند. بنابراین، توصیه می شود قبل از شروع مکمل های زعفران، به ویژه برای افرادی که داروهای دیگری مصرف می کنند یا شرایط سلامتی خاصی دارند، با پزشک مشورت کنید.

بنابراین، زعفران فقط یک ادویه نیست که طعم متمایزی به غذا می دهد، بلکه یک عنصر طبیعی امیدوارکننده در دنیای سلامت روان و عاطفی است و افق های جدیدی را برای درمان های تلفیقی که بهترین های طب مرسوم را با درمان های طبیعی ترکیب می کنند، باز می کند.

مصرف زیاد میوه، شما را مستعد کبد چرب می کند



مبتلا به کبد چرب اکیداً توصیه می شود. این فوق تخصص کبد و گوارش با بیان اینکه برای پیشگیری و کنترل این بیماری، تغییر در سبک زندگی ضروری است، افزود: تغذیه سالم و تحرک بدنی، این دو رکن اصلی پیشگیری هستند. مصرف سبزیجاتی مانند کاهو به دلیل داشتن فیبر کمک کننده است.

رضامند در مصاحبه با رادیو سلامت در مورد تأثیر مصرف میوه ترش، آلبیمو و سرکه، خاطر نشان کرد: در این خصوص تأثیر قطعی و اثبات شده ای وجود ندارد، اگر تغییر سبک زندگی شامل کاهش وزن و ورزش به اندازه کافی مؤثر واقع نشود، در نهایت پزشک اقدام به تجویز دارو خواهد کرد.

این متخصص، کبد چرب را یک بیماری مزمن و پیشرونده می داند و تأکید می کند: «مصرف زیاد میوه

هم فرد را مستعد کبد چرب می کند.»

همچنین، رضامند اشاره کرد: مصرف غذاهای حاوی قندهای پیچیده مانند برنج، نشاسته، سیب زمینی، ماکارونی، غلات کامل و حبوبات نیز باید در حد متعادل و متناسب با کالری مورد نیاز روزانه فرد باشد، زیرا دریافت کالری بیش از حد نیاز، عامل اصلی مستعد کننده است.

هشدار به افراد لاغر و راهکارهای درمانی

رضامند با رد این باور که کبد چرب فقط مختص افراد چاق است، افزود: «افراد لاغر هم به علت حجم کم عضله ممکن است به کبد چرب مبتلا شوند.» در مقابل، کاهش وزن به افراد چاق

بسیار آسان تر است و می تواند به بهبود کبد چرب کمک کند.

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

یک متخصص پزشکی توانایی یک ادویه محبوب را در عمل به عنوان یک داروی ضد افسردگی طبیعی، با مجموعه ای از مزایای سلامتی اضافی که ممکن است فراتر از انتظارات بسیاری از مردم باشد، آشکار کرده است.

باشگاه خبرنگاران جوان: دانیل آمن، روانپزشک مشهور و بنیانگذار کلینیک های آمن در کالیفرنیا، در مصاحبه ای اختصاصی با فاکس نیوز، اشتیاق خود را برای استفاده از زعفران برای حمایت از سلامت روان ابراز کرد. او گفت: من به زعفران علاقه زیادی دارم. من اصالتاً لبنانی هستم و ما آن را به طور گسترده در غذاهای شرقی استفاده می کنیم. حتی یک ضرب المثل رایج در ایران وجود دارد: اگر از همیشه شادتر هستید، حتماً زعفران خورده اید.

آنچه این ادویه را به ویژه جالب می کند، شواهد علمی است که از فواید آن پشتیبانی می کند. دکتر آمن به یافته های تحقیقاتی اشاره کرد که تأیید کرد دوز کمی از ۳۰ میلی گرم زعفران در آزمایش های تصادفی کنترل شده 'به اندازه' داروهای ضد افسردگی سنتی مؤثر است.

در حالی که بسیاری از داروهای ضد افسردگی سنتی بر عملکرد جنسی تأثیر منفی می گذارند، زعفران شگفتی خوشایندی را ارائه می دهد. دکتر امین توضیح می دهد: «به عنوان یک روانپزشک، نمی خواهم به سلامت عاطفی بیمارانم آسیبی برسانم. تحقیقات نشان داده است که زعفران، برخلاف

داروهای ضد افسردگی سنتی، هیچ تأثیر منفی بر عملکرد جنسی ندارد.»

توجه به این نکته مهم است که مصرف زیاد میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند. دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

سه شنبه ۴ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۵۲ / سال سی ویکم **نورخوږستان** ۷

پدیده «گردن فناوری» چیست؟



افزایش ساعت های استفاده از گوشی های هوشمند و نگاه مداوم به صفحه نمایش ها، پدیده ای تازه اما روبه گسترش را ایجاد کرده است که متخصصان پوست آن را «گردن فناوری» (Tech Neck) یا اصطلاحاً گردن موبایلی می نامند. به گزارش ایسنا، وضعیتی که بر اثر خم کردن مکرر سر هنگام کار با تلفن همراه یا رایانه به شل شدن پوست و ایجاد چروک های زودرس در ناحیه گردن منجر می شود. پزشکان هشدار می دهند که این پدیده اکنون در میان جوانان به سرعت در حال زیاد شدن است.

دکتر «هلن هه» از مدیران مرکز پوست بیمارستان مانت سینای نیویورک، توضیح می دهد که پوست گردن به طور ذاتی نازک تر و حساس تر از پوست بیشتر بخش های دیگر بدن است بنابراین با افزایش سن، بیشتر در معرض ایجاد چین وچروک و خطوط افقی قرار می گیرد. خم کردن پیوسته سر به جلو هنگام استفاده از تلفن همراه، لپ تاپ یا سایر دستگاه ها به بروز زود هنگام این چروک ها و شل شدن پوست در ناحیه گردن منجر می شود.

دکتر هه برای پیشگیری از این مشکل توصیه می کند هنگام کار با این وسایل به وضعیت بدنتان توجه داشته باشید. به جای خم کردن گردن، صفحه نمایش را هم سطح چشم نگه دارید تا هم از بروز گردن موبایلی پیشگیری شود و هم تنش عضلانی کاهش یابد.

به گزارش ایندپندنت، به گفته او، مراقبت پوستی نیز نقش مهمی دارد. استفاده از پاک کننده های ملایم، مرطوب کننده و ضد آفتاب برای گردن هم ضروری است.

همچنین دکتر «جیکوب بیر» متخصص پوست در فلوریدا بر اهمیت استفاده از ضد آفتاب روی گردن تأکید می کند: بسیاری از بیماران را می بینیم که رنگ پوست صورتشان با گردن متفاوت است، چون فقط صورتشان را ضد آفتاب می زنند. برای گردن هم ضد آفتاب توصیه می شود. درمان بیماری هایی مانند اکزما که سد دفاعی پوست را تضعیف می کنند هم می تواند مانع تشدید چروک ها شود.

پیش بینی شیوع بیماری با استفاده از رسانه های اجتماعی

پژوهشگران کانادایی یک مدل یادگیری ماشینی را ارائه داده اند که با تحلیل پست های منتشرشده در رسانه های اجتماعی می تواند به پیش بینی محل وقوع شیوع بیماری کمک کند.

به گزارش ایسنا، میزان واکسیناسیون در بسیاری از جوامع به دلیل گسترش اطلاعات نادرست رو به کاهش است و بیماری هایی مانند سرخک که بیشتر ریشه کن شده یا کنترل شده بودند، در سراسر آمریکا و کانادا رو به افزایش هستند.

به نقل از میراژ نیوز، پژوهشگران «دانشگاه واترلو»(UWaterloo) در کاناداروش جدیدی را ارائه داده اند که می تواند به مقامات بهداشت عمومی در پیش بینی محل وقوع شیوع بیماری کمک کند. این روش با تحلیل پست های منتشرشده در رسانه های اجتماعی، نشانه های اولیه افزایش تردید را درباره واکسن شناسایی می کند. این یک سیگنال هشداردهنده است که می تواند پیش از آغاز شیوع هر بیماری ظاهر شود.

دکتر «کریس باوخ»(Chris Bauch)، استاد دانشگاه واترلو گفت: در طبیعت، ما سیستم های مسری مانند بیماری ها را داریم. ما تصمیم گرفتیم به پویایی اجتماعی مانند یک سیستم اکولوژیکی نگاه کنیم و بررسی کردیم که چگونه اطلاعات نادرست می توانند از طریق یک شبکه رسانه اجتماعی به صورت مسری از کاربری به کاربر دیگر منتقل شوند.

این گروه پژوهشی یک مدل یادگیری ماشینی را بر اساس مفهوم ریاضی نقطه اوج -لحظه ای که یک سیستم ناگهان به حالت جدیدی تغییر می کند- آموزش دادند.

باوخ گفت: فرقی نمی کند که بدن یک فرد مبتلا به صرع را بررسی کنید یا یک سیستم اکولوژیکی مانند دریاچه اشغال شده توسط جلبک ها یا از دست دادن ایمنی جمعی در یک جمعیت. از نظر ریاضی، یک مکانیسم اساسی مشترک وجود دارد.

پژوهشگران برای آزمایش مدل خود، ده ها هزار پست عمومی منتشرشده در پلتفرم ایکس از کالیفرنیا را درست پیش از شیوع گسترده سرخک در سال ۲۰۱۴ تحلیل کردند. روش های سنتی مانند شمارش ساده توییت های شکاکانه پیش از شیوع، هشدار بسیار کمی را نشان می دادند.

باوخ گفت: روش های معمول پیش بینی شیوع بیماری را انجام دادن تحلیل آماری توییت های شکاکانه، زمان زیادی را

پیش از شیوع بیماری ارائه نمی دهند. ما با استفاده از نظریه ریاضی نقاط اوج توانستیم زمان بسیار بیشتری را به دست بیاوریم و الگوهای موجود در داده ها را بسیار مؤثرتر تشخیص دهیم.پژوهشگران با مقایسه الگوهای ارسال پست در کالیفرنیا با مناطق دیگری در همان زمان که هیچ شیوعی در آنها رخ نداده بود، دقت روش نقطه اوج را تأیید کردند. اگرچه این مدل در ابتدا روی ایکس آزمایش شد اما می توان آن را به راحتی با پلتفرم هایی مانند «تیک تاک» یا «اینستاگرام» نیز تطبیق داد. با وجود این، در مقایسه با فرمت عمدتاً مبتنی بر متن پلتفرم ایکس، برای تحلیل تصاویر و ویدئوهای این دو پلتفرم به منابع محاسباتی بیشتری نیاز خواهد داشت.باوخ گفت: ما در نهایت می خواهیم این مدل را به روشی برای مقامات بهداشت عمومی تبدیل کنیم تا بر جمعیت هایی که در معرض بیشترین خطر برای رسیدن به نقطه اوج هستند، نظارت کنند. راضیات کاربردی می تواند روش قدرتمندی برای پیش بینی، نظارت و رسیدگی به تهدیدات سلامت عمومی باشد.

این متخصص دندانپزشکی توضیح داد: پوسیدگی دندان زمانی ایجاد می شود که

تخصص دندانپزشکی ترمیمی، با تأکید بر اهمیت تشخیص به موقع پوسیدگی

دندان، گفت: پوسیدگی های اولیه دندان معمولاً هیچ علامتی ندارند و تنها زمانی

متوجه آن می شویم که پیشرفت کرده و درد یا حساسیت ایجاد می کند.

باشگاه خبرنگاران جوان – هاجر فرهادپور متخصص دندانپزشکی ترمیمی و عضو

هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز درخصوص نشانه های پوسیدگی دندان توضیح داد: از جمله نشانه های پوسیدگی دندان می توان به درد هنگام مصرف مواد

شیرین، حساسیت به غذاها و نوشیدنی های سرد یا اسیدی، برخی لکه های سفید،

پنهان مشخص شود.

وی افزود: مدیریت استرس نقش زیادی دارد، چون بدن تحت فشار، انرژی را از مو می گیرد و صرف فعالیت های مهم تر می کند. مصرف

بی رویه مکمل ها پیشنهاد نمی شود و بهتر است تحت نظر پزشک انجام شود. اگر ریزش شدید

شد، پزشک می تواند دوز دارو را تنظیم کند یا برای مدتی دارو را متوقف کند.

علویان در پایان تأکید کرد: خبر خوب این است که تلوزن افلوویوم معمولاً برگشت پذیر

است و با تثبیت وزن و اصلاح تغذیه، مو دوباره به چرخه طبیعی رشد باز می گردد.

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چرب می تواند به تدریج به یک بیماری مزمن تبدیل شود، تأکید می کند: «افراد لاغر نیز باید به رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه کنند. مصرف میوه و سبزیجات تازه و آب و نوشیدنی های سالم می تواند به سلامت کبد کمک کند.»

دکتر رضامند با اشاره به این نکته که کبد چ