هرگز ایستاده آب نخورید

آب خوردن یکی از ساده‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید با این حال اگر ایستاده آب بخورید تنها به سلامت بدن خود ضرر رسانده‌اید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک، تمام پزشکان توصیه می‌کنند که شما برای حفظ سلامت بدنتان باید روزانه ۸ لیوان آب بخورید.

بخش عمده‌ای از سوخت و ساز بدن شما توسط آبی که روزانه مصرف می‌کنید اتفاق می‌افتد در نتیجه مصرف آب برای بدن شما بسیار ضروری است.

نکته مهم در این است که خوردن آب در حالت ایستاده می‌تواند جنبه‌های مختلفی از سلامت شما را تحت تاثیر قرار بدهد. نوشیدن آب به حالت ایستاده تعادل مایعات در بدن بر هم می‌خورد و این اغلب منجر به تجمع بیشتر مایعات در

مفاصل و در نتیجه آرتروز می‌شود.

با نوشیدن آب در حالت ایستاده آب به دیواره معده پاشیده می شود، این شوک ناشی از پاشیدن آب می‌تواند در طولانی مدت باعث آسیب به دستگاه گوارش شود. این کار به روند فیلتراسیون آب توسط کلیه‌ها آسیب می‌زند، از این رو غالباً ناخالصی‌ها در کلیه‌ها و مثانه باقی می‌ماند، که این می تواند منجر به اختلال دستگاه ادراری و حتی آسیب دائمی به کلیه‌ها شود.

نوشیدن آب در حالت ایستاده باعث ایجاد زخم و سوزش معده می‌شود هنگامی که در حالت ایستاده آب می‌نوشید، باعث می‌شوید که آب به نیمه پایینی مری پاشیده می‌شود و موجب جریان یافتن اسیدهای معده به سمت عقب احساس سوزش کند.

سم زدایی طبیعی کلیه با مصرف دمنوش های خانگی

مصرف دمنوش های خانگی می تواند، به بهبود سلامت کلیه های شما کمک و آن را سم زدایی کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، کلیه روزانه ۱۲۰ تا ۱۵۰ لیتر خون را فیلتر می کند تا مواد زائد از طریق ادرار از بدن خارج شود. متأسفانه، سبک زندگی ناسالم می‌تواند منجر به تجمع این سموم شود و عملکرد کلیه‌ها را مختل کند. از این رو، برای حفظ عملکرد مناسب کلیه ها، و جلوگیری از بیماری‌های کلیوی، سنگ کلیه و تجمع سموم در بدن، باید هیدراته بمانید و همین طور هر چند وقت یکبار دست به کار شوید و کلیه‌های خود را سم زدایی کنید. در ادامه با یک دمنوش بسیار عالی با استفاده از جعفری برای سم زدایی طبیعی کلیه‌ها آشنا خواهیم شد. جعفری چطور می‌تواند به بهبود سلامت کلیه‌های شما کمک کند؟

جعفری دارای مقدار زیادی ویتامین A، C، K، آهن و فولات است که برای سلامت کلیه‌ها ضرورت دارند. علاوه بر این، جعفری از خواص زیر برخوردار است:

- ضد میکروبی
- ضد آنمی
- ضد انعقاد
- ادرارآور
- ضد چربی خون
- از سمی شدن کبد جلوگیری می کند
- استروژنیک
- ضد فشار خون

چرا فشار خون را قاتل خاموش می‌نامند؟

سال‌هاست که از جعفری در طب سنتی برای درمان سنگ کلیه استفاده می‌شود. جعفری می‌تواند تولید و جریان ادرار را افزایش دهد، و به این ترتیب کلیه‌های شما را تمیز می‌کند. به علاوه، این توانایی را دارد که از جذب نمک به بافت کلیه جلوگیری کرده و از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کند.

دمنوش این گیاه برای آرامش اعصاب و کاهش اضطراب بسیار موثر است. این ۸ ماده غذایی نیز به کاهش اضطراب در بدن کمک می کنند.

طرز تهیه چای جعفری برای سم زدایی کلیه‌ها

مواد لازم:

- ۱ دسته برگ جعفری تازه
- ۸ فنجان آب تصفیه شده
- ۲ قاشق غذاخوری عسل خام و ارگانیک
- آب نصف لیمو، تازه

طرز تهیه: جعفری را بشویید و به قطعات بزرگ خرد کنید. آب را روی حرارت متوسط قرار بدهید و وقتی به جوش آمد برگ‌ها را اضافه کرده و حرارت را کم کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد سپس ترکیب را صاف کرده و بگذارید سرد شود. می‌توانید کمی لیمو و عسل نیز برای بهتر شدن طعمش به آن اضافه کنید.

توصیه می‌شود روزانه ۱-۲ فنجان از این ترکیب را بنوشید. می‌توانید این چای را در ظروف شیشه‌ای و در یخچال تا ۱ هفته نگهداری کنید.

اگر به بیماری کلیوی یا سایر بیماری‌ها مبتلا هستید یا داروهای تجویزی مصرف می کنید، قبل از نوشیدن چای جعفری برای سم زدایی طبیعی کلیه‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنید. به زنان باردار نیز توصیه می‌شود که از این چای استفاده نکنند، زیرا می‌تواند باعث خونریزی و سقط جنین شود.

کاهش التهاب بدن

التهاب نوعی پاسخ موضعی بدن است که به دنبال خراش، بریدگی، سوختگی یا هر نوع آسیب بافتی دیگر بروز می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شما کارهای زیادی را برای محافظت از خود در برابر آسیب و عفونت و حفظ سلامتی‌تان انجام می‌دهید و مراقب موقعیت‌های خطرناک هستید، برای مثال برای جلوگیری از عفونت و ابتلا به کووید۱۹ از ماسک استفاده می‌کنید، اما درمان التهاب در بدن موردی است که بسیاری از افراد آن را فراموش می کنند.

در واقع بدن راه محافظت از خود را دارد و این محافظت از طریق التهاب است. این فرآیند باعث می‌شود، بدن گلبول‌های سفید بیشتری را به ناحیه مشخصی از بدن ارسال کند تا به مبارزه با هرگونه آسیب یا عفونت احتمالی کمک کند.

سیدرینا کالدر، متخصص بهداشت و پزشک در این باره اظهار کرد: التهاب واکنش طبیعی سیستم ایمنی برای محافظت از بدن در برابر عفونت و آسیب است. هرچند التهاب، مکانیسم دفاعی بدن ما است، اما التهاب بیش از حد می‌تواند مضر باشد. با این حال، راه‌هایی برای کاهش التهاب از جمله یک ترفند ساده نوشیدنی برای درمان التهاب در بدن وجود دارد ، یکی از این راه حل‌ها، نوشیدن آبمیوه‌های تازه است.

علاوه بر خوردن میوه و سبزیجات، می‌توانید آب آن‌ها را نیز بگیرید. نوشیدن میوه‌ها و سبزیجات ممکن است به شما در جذب مقدار ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری که در طول روز باید دریافت کنید، کمک کند. به گفته هاروارد هلث، گوجه فرنگی و سایر میوه‌ها مانند توت فرنگی، گیلاس و پرتقال از جمله بهترین مواد غذایی هستند که به کاهش التهاب مداوم و مبارزه با التهاب کمک می‌کنند. آب این میوه‌ها مصرف مقدار بیشتری از آن‌ها را به عنوان مواد غذایی کاهش دهنده التهاب آسان‌تر می کند.

آب میوه به طور معمول منبع عالی ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری است، می‌تواند به آب کردن چربی شکم کمک کند و حتی می‌تواند به بهبود خواب‌تان نیز کمک کند.

پائیز اوج زمان افزایش غلظت خون است

افرادی که غلظت خون دارند بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند

متخصص طب ایرانی با اشاره به علائم ، دلائل و اثرات افزایش غلظت خون به تشریح تأثیر زالودرمانی در درمان این بیماری پرداخت.

به گزارش فارس، محمد عزیزخانی متخصص طب ایرانی در خصوص مشکل غلظت خون گفت: در مبانی طب سنتی و از نگاه حکما ریشه بیماری‌ها غلظت خون یبوست و خلط‌های مجاری سینوسی است، غلظت خون امروز در جامعه خیلی زیاد شده، آمارهای جهانی آن را ۱۰ تا ۱۵ درصد اعلام کردند اما ما شاهد افزایش آن در جامعه هستیم تا آنجا که حتی کودکان هم دچار غلظت خون هستند، ما در طب سنتی علاوه بر افزایش گلبول‌های قرمز، تغییرات کیفیت خون را هم ملاک غلظت خون قرار می‌دهیم، البته ممکن است فردی با وجود کم خونی غلظت خون هم داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه ژنتیک، تغذیه و غذاهای غلیظ مولد خون غلیظ است، اظهار کرد: شیرینی‌ها حتی عدم اعتدال در مصرف خرما و عسل هم خون را غلیظ می کند، هر چه غذا هضم سخت‌تری داشته باشد غلظت خون را هم بالاتر می‌برد.

مصرف الکل و شیره تریاک هم غلظت خون را افزایش می‌دهند، حتی بازی‌های کامپیوتری و استفاده از موبایل هم فرد را دچار غلظت خون می کند، به دلیل اینکه هیجانات و سیگنال‌ها باعث ایجاد سودا و خون بد می‌شود. همچنین کرونا هم باعث غلظت خون می‌شود و افرادی که غلظت خون دارند هم بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند، آنتی‌بیوتیک‌ها و مصرف داروهایی مثل رمدسویل نیز باعث غلظت خون می‌شود.

این پزشک متخصص با اشاره به اینکه غذاها با ترشی‌های ملایم، مثل رب انار، آبلیمو و آبغوره به اعتدال و غذاهای رقیق‌تر برای درمان غلظت خون مؤثرند، تصریح کرد: مصرف نان جو و جو نیز برای درمان غلظت خون مفیدند چنانکه امام رضا(ع) می‌فرمایند «نان جو و جو قوت بدن است و یا اینکه آب را ناگهان سر نکشید و جرعه به جرعه بنوشید چون باعث ضعف معده و کبد می‌شود» که این ضعف باعث غلظت خون هم خواهد شد درمان دیگر این است که گشنیز، شوید، سماق و یا اسفناج به برنج

اضافه کنید. فرمول طلایی طب سنتی برای این بیماری عناب است، عناب را بجوشانند و مقداری آویشن و مرزنجوش به آن اضافه کنند و یا ترکیب آب زرشک و آب سیب و عسل و یا ترکیبات عسل و لیمو، عسل و زردچوبه، عسل و دارچین، سکنجبین و سبزیجات به ویژه کاهو به تنهایی و یا با سکنجبین همه از رقیق کننده‌های خون هستند.

عزیزخانی در خصوص مصرف آسپرین نیز تأکید کرد: برای درمان غلظت خون بالا بهتر است آسپرین را همراه با داروهای گیاهی استفاده کنید و یا اینکه یک روز در میان بخورید، تحقیقات نشان داده فولیک اسید ضمن اینکه اثرات آسپرین را دارد اما عوارض آن را ندارد، اما برای کسانی که غلظت خون متوسط دارند مصرف آسپرین لازم نیست.

وی با اشاره به اینکه فصل پائیز اوج زمان افزایش غلظت خون است و به همین دلیل در فصل پائیز تعداد سکته‌های مغزی و قلبی بالا می‌رود، عنوان کرد: این بیماری ۴۰ علامت دارد، پیری زودرس، افت سیستم ایمنی، کارکردهای خون و هورمون‌ها، بروز مشکلات پوست و مو، تیرگی و برافروختگی صورت، کبودی لب‌ها، ناباروری، کرختی دست و پا، خواب رفتن بدن، دردهای نامعلوم و اسپاسم‌ها، سندروم پای بیقرار، خرو پف و احساس خواب آلودگی شدید زمان مطالعه از عوارض غلظت خون است،

همچنین این بیماری روی رشد مغزی، قد و سیستم ایمنی کوک اثرات نامطلوب داشته و کودک را کسل بی‌حوصله، خواب آلود و دچار اختلالات اشتهایی می کند.

این پزشک متخصص زالودرمانی در خصوص تأثیر زالودرمانی در درمان غلظت خون گفت: زالودرمانی یک روش مؤثر است اما مثل همه حوزه‌های طب ایرانی، بادکش، حجامت و فصد حتما باید این درمان زیر نظر متخصص و کسی که مزاج را می‌شناسد انجام شود چون باید شرایط بیمار را بسنجد، حداقل ۲۵ مورد است که باید مدنظر قرار بگیرد و بیمار معاینه شود، طبق کتاب‌های مرجع طب ایرانی ابتدا بدن باید به وسیله داروها و برنامه‌های غذایی تنقیه و پاکسازی شود تازه بعد فصد خون را مطرح می کند و در انتها پاکسازی نهایی با زالو انجام می‌شود، که در موارد غیراورژانسی خود پاکسازی و اصلاح مزاج و تقویت حداقل شش ماه طول می کشد.

عزیزخانی همچنین افزود: اگر بی‌مقدمه وارد زالودرمانی شویم شاید ابتدا شاهد علائم بهبودی شویم ولی اینها مقطعی است و ممکن است مشکل را چند برابر کند، حتی فصد و حجامت در افرادی که کم خونی و غلظت خون را با هم دارند ممکن است مشکل ایجاد کند، اما به طور کلی اگر درمان‌ها به طور اصولی انجام شود زالو پشت گوش در بالا بردن تمرکز و حافظه، درمان بیماری‌های سر و گردن و پوست، افزایش میل جنسی و درمان بسیاری از مشکلات مفید است.

وی در پایان با تأکید براینکه در بزاق زالو بیش از ۱۰۰ ماده حیاتی و بیواکتیو وجود دارد که در بدن کارهای مختلفی انجام داده و حتی عصب‌ها را ترمیم می کند، یادآور شد: زالودرمانی خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی را بهبود بخشیده و حتی سیستم ایمنی را تقویت می کند و اینها همه بستگی به تجربه درمانگر و وضعیت بیمار دارد، ما این عمل را معمولا در مراحل ابتدایی در فواصل یک ماهه تا چهل روزه با سه تا ۱۰ زالو انجام داده و پس از این فواصل مجددا آن را تکرار می کنیم.

مصرف نمک دریایی برای سلامتی مفید است یا مضر؟

مصرف نمک دریایی این روزها برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود، اما آیا در واقعیت این نمک برای سلامتی مفید است یا مضر؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نمک دریایی حاوی مواد مغذی و معدنی بیشتری نسبت به نمک فرآوری شده و صنعتی است.

زمانی که نمک به کارخانه‌فرستاده می شود و آن را فرآوری می کنند، به همین دلیل مقدار زیادی از مواد معدنی نمک از بین می‌رود و تنها چیزی که باقی می‌ماند سدیم و کلره است.

نمک دریا حاوی مواد معدنی که به بهبود فعالیت‌های بدن کمک می کند. در واقع نمک دریا شامل مواد معدنی حیاتی مثل پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم، کلر، آهن، مس و روی است. همچنین نمک دریا فلوئور دارد که برای سلامتی دندان‌ها مفیده است این ماده به محافظت از دندان‌ها و جلوگیری از آسیب‌های اسیدی کمک می کند.

همچنین مانع از پیشرفت پوسیدگی و سوراخ‌شدگی دندان‌ها می‌شود. شست و شو و آبکشی منظم با آب ولرم و نمک دریا به تسکین دردهای دهان، خونریزی، زخم‌ها و گلودرد کمک می کند. از نمک دریا می‌توانید برای خلاص شدن از آرتروزهای رماتیسمی هم استفاده کنید. مطالعات نشان می‌دهد که این نمک خواص ضدالتهابی نیز دارد.

از این نمک در صنعت لوازم آرایشی و بهداشتی هم استفاده می‌شود؛ این نمک به تقویت لایه‌برداری و پاکسازی پوست کمک زیادی می کند. نمک دریا به ارتقای رطوبت پوست و پاکسازی آن از سموم کمک زیادی می کند. یکی دیگه از فواید نمک دریا تنظیم قند خون است.

نمک دریا به حفظ قند خون هم کمک می کند و از رخ دادن اختلال‌های مختلف قلبی هم پیشگیری می کند. نکته جالب این است که نمک دریا می‌تواند افسردگی را از بین ببرد.

اما در میان خواص نمک دریایی، این نمک می تواند ضررهایی نیز داشته باشد، متاسفانه تقریبا بیش از ۹۰ درصد نمک‌های دریایی موجود، غیر مجاز است و نباید مصرف شود، نمک‌های دریا دارای ناخالصی‌هایی مانند فلزات سنگین و برخی مواد معدنی است، که این ناخالصی‌ها عوارضی جدی برای مصرف کننده به همراه دارد.

فلزات سنگین زمینه ساز بعضی سرطان‌ها است و حتی در

اندام‌های حیاتی بدن نیز رسوب کرده و به کبد و کلیه‌ها آسیب جدی وارد می کند.

مضر بودن ید برای بدن کاملا غیرعلمی و اثبات نشده است و بحث تقلب در موادغذایی که نمک هم یکی از آن‌ها به شمار می‌رود، تقریبا زیاد شده و بهتر است افراد از مراکز معتبر و دارای مجوز خرید کنند و از محصولات مطمئن استفاده کنند؛ توصیه مصرف نمک دریا بیشتر تبلیغ برای فروش است تا نگرانی برای سلامتی افراد!

خواص بیشمار کدو تنبل؛ از تقویت سیستم ایمنی بدن تا دارویی برای درمان گوارش

کدو تنبل دارای خواص بیشماری است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کدو تنبل به عنوان یک میوه زمستانی مخاطبان خاص خود را دارد و برخی‌ها معتقد هستند که منشا آن در آمریکای شمالی است.

یک کدوتنبل حدود ۴ تا ۸ کیلوگرم وزن دارد، در حالی که بزرگ‌ترین گونه کدوتنبل می‌تواند تا ۳۴ کیلوگرم وزن هم داشته باشد.

بعد از پختن، کدوتنبل رنگ ملایم و شیرینی دارد که می‌توانید همراه شکر یا با همان مزه و طعم اصلی خود آن را مصرف کنید.

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب و ماهیچه‌ها است. یک وعده کدوتنبل حدود ۵۵۰ گرم پتاسیم دارد، یکی از بزرگ‌ترین منابع پتاسیم است.

شما می‌توانید کدوتنبل را به میان وعده غذایی خود یا وعده غذایی اضافی برای افزایش پتاسیم اضافه کنید.

کدوتنبل منبع خوبی از ویتامین C است که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی مصرف می‌شود. گفتنی است که بتا کتروتن موجود در آن به جلوگیری از آسیب UV و بهبود بافت پوست کمک می کند. این کار به ارتقای تولید کلاژن کمک می کند در نتیجه باعث بهبود بافت و کشش پوست افراد خواهد شد و می‌تواند پوست را از آسیب شدید محافظت کند و با انجام این روش به پیشگیری از بروز چین و چروک و حتی سرطان پوست کمک کند.

ویتامین‌های کدو تنبل

کدوتنبل منبع خوبی از ویتامین‌های B از قبیل نیاسین، و اسید فولیک، ریبوفلاوین،B۶، نیاسین است که باعث گردش خون می‌شود و در نتیجه در درمان آکنه مفید خواهد بود. گفتنی است که اسید فولیک به افزایش گردش خون کمک می کند و گردش و نوسازی سلول‌ها را بهبود می‌بخشد.

علاوه بر موارد گفته شده کدو تنبل به علت ارزش غذایی غنی که دارد در مراقبت از پوست و مو نیز موثر است. چرا که؛ کیسه‌های ترشحی مو به تامین کافی مواد مغذی برای رشد و سلامت بهینه خود نیاز دارند.

رنگ نارنجی درخشان کدوتنبل نشان می‌دهد که یک منبع غنی از بتا کاروتن است.

افرادی که رژیم غذایی غنی از بتا کاروتن دارند، کم‌تر مستعد ابتلا به سرطان خواهند بود. بتا سیپتوکسانتین و کاروتنویید موجود در کدوتنبل خطر سرطان ریه در افراد سیگاری را کاهش می‌دهند. همچنین گفتنی است که خواص آنتی اکسیدانی کدوتنبل از سیستم تنفسی از عفونت‌ها محافظت می کند و باعث کاهش حملات آسم می‌شود.کدوتنبل مقادیر زیادی منیزیم برای حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و تقویت سیستم ایمنی دارد.

با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. این باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند سرما، آنفلوانزا و تب می‌شود.

کدوتنبل یک غذای سم زدایی فوق العاده و ادرار آور طبیعی است که برای دفع سموم و مواد زائد از بدن مفید است. خواص دارویی کدوتنبل دستگاه گوارش را آرام می کند و از زخم معده جلوگیری می کند. همچنین، مصرف کدو تنبل به عنوان یک ماده مغذی برای حفظ و نگهداری از سلامت چشم‌ها موثر است؛ بنابراین حتما به صورت هفتگی آن را مصرف کنید تا سیستم ایمنی خود را تقویت کرده باشید.

۷ نکته کلیدی برای محافظت از سلامت قلب

متخصصان قلب تاکید دارند برای حفظ سلامت قلبتان از رژیم غذایی مناسب پیروی کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، میانگین تعداد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی سالانه حدود ۹/۱۷ میلیون مرگ و میر است، که باعث می‌شود علت شماره یک مرگ و میر در سطح جهانی باشد.

اگرچه علت دقیقی برای بیماری‌های قلبی عروقی وجود ندارد، اما عوامل زیادی وجود دارند که خطر ابتلا به آن را افزایش می‌دهند، از جمله فشار خون بالا و سطح کلسترول سیگار کشیدن، خوردن غذاهای ناسالم و عدم فعالیت بدنی.

قلب یک عضله فعال است که به طور مداوم کار می کند و حفظ قدرت و سلامت آن نیز همانند سایر ماهیچه‌های بدن بسیار مهم است. ما می‌توانیم با برخی تغییرات ساده در شیوه زندگی مانند ورزش منظم، تغذیه سالم و قطع مصرف دخانیات و الکل، گام‌های بلندی برای بهبود سلامت قلب برداریم.

کنترل رژیم غذایی

شیوه زندگی سالم به معنی توجه به مقدار و نوع غذاست. غذاهای غنی از مواد مغذی حاوی کالری کمتر مانند میوه‌ها و سبزیجات بیشتر بخورید. توصیه می‌شود از بشقاب‌های کوچک برای کنترل حجم غذا استفاده کنید. بهتر است از مصرف غذاهای فرآوری شده و دارای قند بالا اجتناب کنید زیرا باعث افزایش سطح کلسترول خون می‌شوند.

چربی اشباع شده را کاهش دهید

کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده سطح کلسترول مضر در بدن را کاهش می‌دهد و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌یابد. چربی‌های اشباع شده معمولاً در چربی‌های حیوانی مانند گوشت قرمز، طیور و محصولات لبنی پرچرب یافت می‌شوند.

از مصرف کربوهیدرات‌های ساده خودداری کنید

از کربوهیدرات‌های ساده مانند بیسکویت، غلات صبحانه‌ای شیرین، شیرینی‌ها و نوشابه‌ها دوری کنید، زیرا خطر التهاب داخلی را افزایش داده و سطح قند خون بالا می‌برند. بهتر است این غذاها را با غذاهای حاوی فیبر بالا جایگزین کنید تا به تعادل قند خون خود کمک کنید.

میزان سدیم را کاهش دهید

کاهش میزان سدیم که در طول وعده‌های غذایی خود می‌خورید می‌تواند به جلوگیری از حملات قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند. سعی کنید غذاهای خانگی مانند سوپ و سایر غذاها را تهیه کنید، زیرا این امر مقدار نمک را در رژیم غذایی شما بسیار کاهش می‌دهد.

غذاهای دوستدار قلب را بخورید

یکی از برجسته‌ترین گزینه‌های غذایی که می‌توان برای بهبود سلامت قلب مصرف کرد، سبزیجات برگ سبز است که حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی هستند و همچنین فشار خون و گرفتگی عروق را کاهش می‌دهند.

چربی‌های غیر اشباع (چربی‌های سالم) مانند ماهی روغن‌های گیاهی، آووکادو، آجیل و دانه‌ها، همگی باعث کاهش کلسترول و فشار خون می‌شوند.

همچنین، دانه‌ها، مانند دانه‌های چیا و کتان، سرشار از فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به کاهش عفونت و افزایش کلسترول مفید کمک می کند.

ورزش منظم

ورزش منظم یک عامل اساسی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی است، زیرا نقش عمده‌ای در کاهش فشار خون، افزایش کلسترول سالم و تنظیم بهتر قند خون دارد. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید تا باعث سلامتی قلبتان شوید.

مصرف مکمل

لیستی از مکمل‌های غذایی که برای سلامت قلب بسیار مفید هستند، وجود دارد مانند امگا ۳ که علاوه بر ویتامین D نقش بسیار مهمی در محافظت از قلب در برابر کلسترول مضر و تری گلیسیریدها دارد.

این مکمل‌ها نه تنها در حفظ تراکم استخوان و بهبود عملکرد مغز مفید هستند بلکه باعث کاهش فشار خون، کاهش التهاب و بهبود عملکرد ماهیچه‌ها می‌شوند.

منیزیم نیز برای نظم قلب ضروری است و به حفظ الکترولیت‌های مورد نیاز بدن برای انتقال پیام‌های عصبی مانند پتاسیم و کلسیم، به انقباض ماهیچه‌های قلب کمک می کند.

اگر هر روز یک مشت بادام زمینی بخورید، چه اتفاقی در بدن شما می‌افتد؟

بر اساس مطالعه دانشمندان اسپانیایی، مصرف روزانه بادام زمینی بر عملکرد شناختی و پاسخ به استرس در جوانان تأثیر مثبت دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک بادام زمینی یک گیاه حبوباتی است که در قرن ۱۸ از آمریکای جنوبی به اروپا آمد.

بادام زمینی سرشار از اسیدهای چرب، پروتئین، فیبر، پلی فنول‌ها و سایر ترکیبات فعال بیولوژیکی هستند که برای سلامتی بدن مفید هستند.

محققان بارسلونا و مادرید گروهی متشکل از ۶۳ جوان سالم، ۱۹ تا ۳۳ ساله را انتخاب کردند که روزانه یک وعده از محصولات بادام زمینی را در رژیم غذایی خود قرار دادند.

اکثر مطالعات قبلی بر روی افراد مبتلا به چاقی، سندرم متابولیک یا افرادی که در معرض بیماری مزمن متابولیک قرار دارند انجام شده است.

در چنین افرادی، با تغییر ساختار رژیم غذایی یا وارد کردن غذاهای سالم به رژیم غذایی معمول، اثر مثبت خوردن بادام زمینی مشهود شد.نویسندگان راه متفاوتی را انتخاب کردند - آن‌ها افراد جوان و کاملاً سالم را برای آزمایش خود انتخاب کردند. دانشمندان با استفاده از طیف گسترده‌ای از آزمایشات شناختی و تجزیه و تحلیل‌های مربوط به شاخص‌های بیوشیمیایی پاسخ به استرس، مانند کورتیزول نشان داده اند که در این گروه از افراد، مصرف روزانه بادام زمینی منجر به بهبود عملکردهای شناختی و پاسخ به استرس می‌شود.