تاثیر خاکشیر بر بهبود عملکرد کبد

«خاکشیر» از دیرباز به عنوان بخشی از درمان‌های خانگی در طب چینی، هندی و ایرانی مورد استفاده قرار گرفته است و گفته می‌شود که مصرف آن می‌تواند در کنار درمان‌های اصلی بهبود کبد چرب، به عنوان جزئی از طب مکمل در بهبود التهاب کبدی کمک‌کننده باشد.

به گزارش ایسنا، خاکشیر که با نام علمی آن "Descurainia sophia" شناخته می‌شود، گیاهی جزو خانواده «براسیکاسه» محسوب می‌شود. خاکشیر از دیرباز به عنوان بخشی از درمان‌های خانگی در طب چینی، هندی و ایرانی مورد استفاده قرار گرفته است.به طور معمول، دانه‌های خاکشیر برای رفع یبوست، تخفیف علائم آسم و سرفه‌های شدید استفاده می‌شود؛ همچنین گل و برگ این گیاه نیز به عنوان یکی

از منابع مناسب ویتامین C در نظر گرفته می‌شود. بررسی‌ها بیانگر این است که مصرف عصاره دانه‌های این گیاه سبب بهبود سطوح آنزیم‌های کبدی ALT، AST، ALP می‌شود. همچنین کاهش سطح «بیلی‌روبین تام» و کاهش سطح ماده «مالون دی آلدئید» "MDA" به عنوان یک نشانگر التهاب درونی و آسیب اکسیداتیو در بیماران مبتلا به آسیب کبدی شده است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به دلیل اینکه در شرایط اختلالات کبدی مانند کبد چرب نیز با سطوح افزایش‌یافته و مختل آنزیم‌های کبدی مواجه هستیم، احتمال دارد مصرف خاکشیر بتواند در فرآیند کنترل التهاب ناشی از کبد چرب کمک‌کننده باشد. می‌بایست دقت شود که به این منظور، مصرف خاکشیر نباید به صورت شربت‌های قندی و شیرین صورت گیرد؛ چرا که دریافت بالای قندهای ساده و شیرینی‌جات مانند شربت‌های فروکتوز از اصلی‌ترین علل ابتلا و تشدید کبد چرب به حساب می‌آید.

مصرف خاکشیر می‌تواند در کنار درمان‌های اصلی بهبود کبد چرب، به عنوان جزئی از طب مکمل در بهبود التهاب کبدی کمک‌کننده باشد.

خواص شیره توت و درمان قطعی کمبود آهن

شیره توت به عنوان ماده‌ای که مقدار زیادی آهن در ترکیباتش به کار رفته، می‌تواند به عنوان یک ماده غذایی مؤثر در رفع کم‌خونی ناشی از فقر آهن استفاده شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، توت میوه‌ای پرخاصیت و البته پرکالری است. یکصد گرم توت که تقریباً معادل یک فنجان است حاوی ۶۱ کالری انرژی است. هر فنجان توت حاوی ۹.۰ گرم پروتئین است. البته باید توجه داشت که پروتئین توت، پروتئین گیاهی است. این حجم توت ۱.۱ گرم چربی دارد و حاوی ۱۶ میلی‌گرم کلسیم است. میزان کلسیم توت قابل توجه است. بد نیست بدانید میزان توصیه شده کلسیم ۸۰۰ میلی‌گرم در روز است.

یکصد گرم توت همچنین حاوی ۰.۸ میلی‌گرم آهن، ۲۸۰ واحد بین‌المللی ویتامین آ، ۰.۰۲ میلی‌گرم ویتامین بی یک، ۰.۶۰ میلی‌گرم ویتامین بی ۲، ۱.۱ میلی‌گرم ویتامین B۳ و ۱۶ میلی‌گرم ویتامین c است. توت همچنین حاوی مقادیر بالایی آب، فیبر، تانن و منیزیم است. بد نیست بدانید هر ۱۰۰ گرم توت خشک ۳۶۰ کالری انرژی تولید می‌کند. شیره توت سفید ماده‌ای است بسیار شیرین که از آب توت سفید به دست می‌آید. اغلب صاحبان باغ‌های توت برای استفاده از خواص توت سفید در فصول دیگر و افزایش ماندگاری به دو روش سنتی اقدام به فراوری آن می‌کنند.

شیره توت سفید به علت داشتن انواع ویتامین‌های گروه ب در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی و اضطراب و هیجان موثر است. همچنین مصرف این شیره به رفع بی‌حسی و کرختی و ضعف عمومی بدن کمک می‌کند.

شیره توت از میوه توت به دست می‌آید و سرشار از خاصیت‌های درمانی و تقویتی است. این میوه را به عنوان ملکه میوه‌ها در آسیا می‌شناسند.

شیره توت، درمانی طبیعی برای کمبود آهن

یکی از درمان‌های طبیعی و موثر کمبود آهن، مصرف شیره توت است، چرا که سرشار از آهن بوده و برای رفع کم خونی‌های متاثر از کم خونی فوق‌العاده مناسب است. همچنین شما با مصرف مداوم این خوراکی خوشمزه می‌توانید به راحتی از کمبود آهن پیشگیری کنید.

افزایش قدرت بینایی

خواص شیره توت برای تقویت بینایی ما هم کارایی دارد، زیرا دارای ویتامین A بوده و در نتیجه سبب درمان مشکلات بینایی یا کاهش دیدهایی که در شب رخ می‌دهد، می‌شود.

خواص شیره توت و مبارزه با سرطان

توت دارای آنتی‌اکسیدان قابل توجهی است که در شیره آن، این آنتی اکسیدان‌ها به شکل غلیظ شده‌ای وجود دارند و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن مشغولند و با سرطان مبارزه می‌کنند.

تجربه آرامشی فوق‌العاده

از عواملی که باعث می‌شود ما احساس استرس و ناآرامی داشته باشیم، کمبود برخی از املاح و ویتامین‌ها در بدن ماست. در این بین، ویتامین B نقش موثری در آرامش و یا استرس ما دارد که برای داشتن زندگی آرام باید سعی کنیم به قدر کافی آن را تامین کنیم و یکی از منابع غنی از ویتامین B همین شیره توت است، چرا که بر اساس تحقیقات، خواص شیره توت برای تامین ویتامین B بدن بسیار مفید و موثر بوده و موجب آرامش دو چندان افراد می‌شود.

دیابتی‌ها و غیردیابتی‌ها با خیالی راحت شیره توت بخورید

مطمئنا این مطلب برای شما عجیب است که چطور می‌شود شیره توت با این همه شیرینی که دارد، نه تنها برای افراد معمولی بلکه حتی برای دیابتی‌ها هم مضر نیست. در جواب باید بگوییم که اساساً فرقی که بین خواص شیره توت و شیره‌هایی همچون شیره خرما و انگور وجود دارد در همین است که قندی که در شیره توت وجود دارد برای افراد ضرر خاصی ندارد و همین سبب منحصر به فرد شدن فواید شیره توت شده است.

البته توجه دارید که این موضوع به معنای افراط در استفاده از شیره توت نیست و معنای آن مجاز بودن مصرف شیره توت است.

خواص شیره توت در نقش یک ملین

خواص شیره توت به عنوان یک ملین قدرتمند عمل می‌کند، زیرا حاوی فیبر قابل ملاحظه‌ای است؛ بنابراین برای درمان مشکلات دستگاه گوارشی مفید و موثر است.

تاثیرات آنتی‌اکسیدانی شیره توت فوق‌العاده است

خواص شیره توت با آنتی‌اکسیدانی که دارد، توجه بیشتری را به خودش جلب می‌کند، زیرا این آنتی‌اکسیدان تاثیر بسیاری در سلامتی بدن می‌گذارد و سطح کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند. همچنین خاصیت ضدسرطانی دارد و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

دیگر خواص شیره توت برای سلامتی

تقویت عملکرد کلیه‌ها و در نتیجه آسان شدن جریان ادراری بدن

مفید برای درمان خواب رفتگی‌های اعضای بدن

درمانی برای سردرد و سرگیجه ناشی از کمبود آهن

انرژی زایی بالا و برطرف کردن ضعف بدن و بی‌حالی‌ها

موثر در تصفیه خون و تقویت کننده عملکرد کبد و طحال

خوب است بدانید که خواص شیره توت برای کودکان و نوجوانانی که در سن رشد هستند خیلی مفید است و می‌تواند روند رشدی آن‌ها را ارتقای قابل توجهی ببخشد و جایگزینی بسیار مناسب برای خوراکی‌های انرژی‌زایی است که آن‌ها می‌خورند و می‌توانید به جای این خوراکی‌های مضر، فرزندان‌تان را از کودکی به این خوراکی‌های طبیعی عادت دهید تا بدنی سالم‌تر و با نشاط‌تر داشته باشند.

کارایی‌های مختلف شیره توت

شیره توت ماده غذایی مغذی و خوش مزه و شیرینی است که معمولا در وعده‌های صبحانه و عصرانه میل می‌شود. می‌توانید از شیره توت برای تهیه حلواها و یا تزیین خیلی از شیرینی‌های خانگی استفاده کنید.

در ضمن می‌توانید شیره توت را به شیر برنج هم اضافه کنید و بعد میل کنید.

این ترکیب، بسیار مقوی و اصولی است چرا که با این کار شما طبع سرد شیربرنج را با شیره توت اصلاح کرده‌اید.

چگونه در خانه شیره توت درست کنیم؟

شیره توت امروزه علاوه بر روش خانگی، روش‌های صنعتی مختلفی دارد، اما هیچ چیزی مزه غذای خانگی را ندارد، بنابراین به بررسی روش تهیه شیره توت در خانه می‌پردازیم.

آب توت را بگیرید و آنرا با خاک سفید که به احتمال زیاد دارای آهک و املاح معدنی دیگر است ترکیب کنید. شما با افزودن خاک سفید، در حقیقت آب توت را به خوبی تصفیه کرده‌اید. حالا باید آب توت را از خاک سفید جدا کرده و آب توت را به خوبی بجوشانید تا بر اثر جوشیدن، آب اضافی آن تبخیر شود و میزان قند آن در واحد حجم افزایش یابد.

مضرات شیره توت

چاقی و اضافه وزن، همانطور که دانستید شیره توت دارای خاصیت انرژی بخشی بالایی است که دلیل آن کالری بالایی است که دارد و این کالری می‌تواند موجب چاقی و اضافه وزن شود.گرم مزاجان بیشتر دقت کنند، قبلا گفتیم که طبع شیره توت گرم است، بنابراین گرم مزاجان سعی کنند مصرف زیادی نداشته باشند چراکه مصرف بالای آن می‌تواند سبب بروز جوش و صفراوی شدن خون شود.

دیابتی‌های نوع ۲ مقداری محتاط باشند؛ درست است که قند شیره توت ضرر خاصی ندارد، ولی هرگز استفاده زیادی نکنید و هرچه کمتر بخورید مطمئنا برای سلامتی شما بهتر است.

سمی به نام شیرداغ و عسل!

با خوردن عسل و شیر داغ نه تنها از خواص عسل بهره‌ای نمی‌برید بلکه مواد سمی وارد بدنتان می‌کنید، حقایقی در مورد مصرف شیر عسل داغ وجود دارد که باید از آن‌ها مطلع باشید.

به گزارش ایسنا، شبهات زیادی درباره اینکه آیا مخلوط کردن مایعات گرم به همراه عسل مفید است یا خیر وجود دارد اما آیا حقیقت دارند؟ تجربه شخصی و مطالعه‌ای که آیوردا درباره‌ی این ادعا انجام داد چنین بود:

«اواخر شب بود که همراه یک لیوان شیر گرم که با عسل مخلوط کرده بودم قصد رفتن به رخت خواب را داشتم که در میان راه مادرم را دیدم و طی مکالمه‌ی کوتاهی که با او داشتم از من خواست تا لیوان شیر را دور بریزم و استفاده نکنم. از واکنش ناگهانی مادرم سوالی در ذهنم به وجود آمد که باعث شد از او دلیل کاری که از من خواسته بود را بپرسم، او پاسخ داد که امروز مقاله‌ای را در روزنامه خوانده است که در آن ذکر شده بود مخلوط عسل به همراه مایعات گرم نه تنها فواید سلامتی آن را کاهش می‌دهد بلکه باعث تولید سم نیز خواهد شد.

حقیقتا درباره ادعای مادرم قانع نشدم و تصمیم گرفتم در مورد آن تحقیق بیشتری را انجام دهم. طی تحقیقات متوجه شدم که شبهات و نگرانی‌های زیادی درباره این ادعا وجود دارد، پاسخ‌ها روشنگرانه اما مبهم بودند اما تقریبا پاسخ تمامی نگرانی‌ها مبنی بر سمیت عسل در مایعات گرم بود که مربوط به یک افسانه می‌شد و تا حدی نگرانی‌ها را از بین می‌برد.»

مضرات شیر و عسل

آیا واقعا عسل در شیر گرم تبدیل به سم می‌شود؟

از دیرباز، عسل به عنوان یک مایع طلایی شفابخش که خواص دارویی زیادی دارد مورد استقبال قرار می‌گرفته است. عسل خام از نظر طبیعت ضدباکتری است و این موضوع کاملا اثبات شده می‌باشد. این ماده به عنوان داروی خانگی نیز پذیرفته شده است که در درمان‌های زیبایی پوست و مو و حتی درمان زخم‌های کوچک نیز کابرد دارد. با این حال این واقعیت وجود دارد که هرگز نباید عسل را در آبگرم و شیرداغ حل کرد.

برخی افراد معتقدند که مصرف عسل گرم می‌تواند کشنده باشد! به این علت که حل کردن مایعات در قندها باعث آزاد شدن ماده‌ای به نام ۵ هیدروکسی متیل فورفورال می‌شود که این ماده سرطان‌زا است. این موضوع نه تنها برای عسل، بلکه برای تمامی موادی که حاوی قند هستند نیز صدق می‌کند.

شیر عسل گرم

براساس مطالعه‌ای که توسط مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی انجام شد نتیجه گیری آن بدین شرح بود: عسل گرم شده (در دمای بالاتر از ۴۰ درجه سانتی گراد) باعث تولید هیدروکسی متیل فورفورال می‌شود که ممکن است اثرات زیان آوری را ایجاد و مانند سم عمل کند.

بااین وجود، جدول مقایسه‌های مقادیر هیدروکسی متیل فورفورال در مطالعه نشان می‌دهد هنگامی که عسل گرم شود تنها مقداری از هیدروکسی متیل فورفورال افزایش میابد (از ۲۵ قسمت در میلیون به ۷۵پی پی‌ام می‌رسد). این مقدار کمتر از مقادیر سم موجود در غذاهای دیگر است بنابراین هیچ اثبات مهمی مبنی بر سرطان‌زا بودن این ماده برای انسان وجود ندارد.

سم شیر و عسل داغ

در نتیجه مخلوط کردن عسل در شیر داغ آنقدر که آیوردا می‌خواهد آن را باور کنید سمی نمی‌باشد. گرم کردن عسل تا دمای بالاتر از ۴۰ درجه سانتی گراد برای بدن می‌تواند مضر باشد زیرا مواد مغذی موجود در آن از بین می‌روند اما قطعا سبب مرگ نمی‌شود.

بهترین راه لذت بردن از عسل همراه شیر این است که ابتدا شیر را گرم کنید و صبر کنید تا کمی خنک شود سپس عسل را به آن اضافه کرده و میل کنید. منبع: نمناک

عناوین «ضدآب» یا «ضدتعریق» در ضدآفتاب‌ها تبلیغاتی است

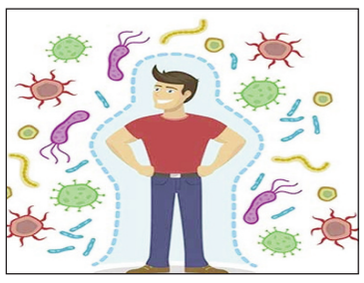
معاون سازمان غذا و دارو گفت: استفاده از عناوین «ضدآب» یا «ضدتعریق» برای ضدآفتاب‌ها بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد و تمام ضدآفتاب‌ها با گذشت زمان از روی پوست پاک می‌شوند.

رویا مرجانیان معاون اداره کل امور فراورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه تولیدکنندگان کرم‌های ضدآفتاب مجاز به استفاده از عناوین تبلیغاتی غیرواقع روی محصولات نیستند، اظهار کرد: برای استفاده از ادعای ضدآفتاب مقاوم در برابر آب بایستی فراورده آزمایش و ادعای مقاوم بودن در برابر آب ثابت شود و زمان مقاوم بودن به آب مشخص باشد.

وی افزود: همه ضدآفتاب ها، چه برچسب مقاوم در برابر آب داشته باشند یا نداشته باشند، باید دستورالعمل‌هایی را در مورد زمان استفاده مجدد را بر روی برچسب خود درج کنند تا از محافظت پوست اطمینان حاصل شود.

معاون اداره کل امور فراورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: ضدآفتاب‌ها به اشکال مختلف از جمله لوسیون ها، کرم ها، ژل ها، استیک‌ها و اسپری هادر دسترس هستند. دستورالعمل استفاده از محصولات ضدآفتاب بسته به شکل آنها می‌تواند متفاوت باشد. باید همیشه قبل از استفاده از یک محصول ضدآفتاب برچسب آن را بخوانید.

بهترین راه تقویت سیستم ایمنی کدام است؟



نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خواب باکیفیت می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند.به نقل از ارث، دانشمندان بررسی کردند که خواب چگونه بر حرکت سلول‌های ایمنی به نام سلول‌های تی تأثیر می‌گذارد. آنان بزرگسالان سالم را مورد مطالعه قرار دادند، خواب آنان را ردیابی کردند و در زمان‌های مختلف نمونه خون گرفتند. این مورد به متخصصان این امکان را می‌دهد که حرکت سلول‌های تی را بعد از یک خواب خوب و بدون آن مقایسه کنند.

این گروه همچنین بررسی کرد که آیا هورمون‌های تحت تأثیر خواب، مانند هورمون رشد و پرولاکتین، تأثیری بر حرکت سلول‌های تی دارند یا خیر؛ شایان ذکر است که سلول‌های تی به سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

سلول‌های تی نوعی گلبول سفید هستند که با عفونت مبارزه می‌کنند. آنها نمی‌توانند همیشه در یک مکان بمانند، نیاز به حرکت در اطراف بدن برای پیدا کردن و مبارزه با مشکلات دارند.

هنگامی که می‌خوابیم، بدن ما چندین هورمون ترشح می‌کند که به ما کمک می‌کند سالم بمانیم و رشد کنیم. هورمون رشد و پرولاکتین، در طول خواب عمیق به مقدار بسیار بیشتری تولید می‌شوند.

نتایج تحقیق همچنین دارای پیامدهای بالینی بالقوه است، بنابراین، هورمون رشد و پرولاکتین را می‌توان برای تقویت پاسخ‌های ایمنی به دنبال واکسیناسیون، به ویژه در افراد مسن که معمولاً سطوحی از این هورمون‌ها را در طول خواب نشان می‌دهند، در نظر گرفت.

نقش تغذیه در مدیریت اعتیاد

مواد غذایی مناسب برای تقویت بدن

کارشناسان تغذیه معتقدند: با رژیم غذایی مناسب افراد معتاد تحت درمان می‌توانند روش سالم خوردن را آموزش دیده و با برنامه ورزشی، قدرت و تحمل خود را در برابر وسوسه‌های مصرف مجدد بالا ببرند.

به گزارش ایرنا ، ترک اعتیاد شامل تغییر عادات و رفتارهای منفی به عادات مثبت است. تغذیه مناسب، استراحت کافی و آرامش و ورزش عوامل اصلی در موفقیت این تغییر هستند.

انتخاب درست و سالم مواد غذایی، برای رسیدن به شیوه سالم زندگی اهمیت دارد و افراد معتاد به سبب بی توجهی به برنامه غذایی خود، دچار اختلالات گوارشی متعددی مثل، اسهال، یبوست، اشکال در هضم غذا و کاهش اشتها می‌شوند.

در نتیجه این افراد برای موفقیت در ترک اعتیاد نیازهای تغذیه‌ای خاصی ندارند. غذای این افراد باید حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی باشد تا بتواند بافت ها و اندام‌های از بین رفته بدنشان را ترمیم کند و عملکرد دستگاه عصبی و گوارشی را بهبود بخشد.

تحقیقات نشان داده است که داشتن رژیم غذایی حاوی پروتئین، مواد غذایی با ارزش زیستی بالا و غنی از کربوهیدرات مرغوب نسبت به سایر رژیم‌ها، در ترک اعتیاد تاثیر بیشتری داشته است. غذا بر خلق و خوی فرد نیز اثر دارد. کمبود مواد مغذی مثل اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B، هم چنین کمبود اسیدهای آمینه برای سلامت فرد خطری جدی محسوب می‌شود.

افرادی که به انواع مواد مخدر و مشروبات الکلی اعتیاد دارند، به دلیل تاثیرات بسیار زیان بار این ترکیبات و نیز عدم توجه به تغذیه خود، دچار کمبودها و مشکلات متعددی می‌شوند، این مشکلات و ناراحتی‌ها تا زمانی که مواد اعتیاد آور به بدن فرد می‌رسد، پنهان مانده و یا به عبارتی فرصت بروز پیدا نمی‌کنند.کافیست که تنها برای چند روز، ترکیبات اعتیاد آور به بدن فرد نرسد.

همین مسئله باعث پدید آمدن شرایطی می‌شود که تمام معتادان در حال ترک با آن دست به گریبانند و بدون اغراق می توان گفت همین کمبودها و نارسائی‌های تغذیه‌ای یکی از اصلی‌ترین دلایل بازگشت معتادان به سمت استفاده به مواد مخدر می شود.

برای بیماران در حال ترک، علاوه بر خدمات مشاوره‌ای ، به طراحی و تنظیم برنامه‌های خاص غذایی نیاز است که ضمن تقویت سیستم ایمنی و قوای جسمانی فرد، درمان کمبودهای تغذیه‌ای متعدد وی را نیز در سرلوحه کار خویش قرار داده و به گونه‌ای عمل کند تا درصد و احتمال بازگشت فرد بیمار به سمت مواد مخدر به کمترین حد ممکن برسد.

تغذیه علمی است که در ارتباط با تغییر و تبدیل غذا در بدن و شرکت مواد مغذی در بافت‌ها بعد از هضم و جذب و تولید انرژی بحث می‌کند. ترک اعتیاد نسبت به مخدر هایی مانند متادون، هرویین، تریاک، کراک و .. شامل تغییر عادات و رفتارهای منفی به عادات مثبت است.

تغذیه مناسب، از عوامل مهم و یکی از دلایل اصلی در موفقیت این تغییر می‌باشد. بیشتر کسانی که به مواد وابسته هستند، رژیم غذایی نامناسبی دارند. افراد مصرف‌کننده به سبب بی‌توجهی به برنامه غذایی خود، دچار اختلالات گوارشی متعددی می‌شوند.

بنابراین کسانی که وابسته به مواد باشند رژیم غذایی آن‌ها اغلب عکس چیزی است که توصیه می‌شود یعنی اغلب چیزهایی را که باید کم خورده شود بیشتر می‌خورند و بر عکس هر آنچه که باید بیشتر خورده شود کمتر استفاده می‌شود. به طورکلی افراد مصرف‌کننده به مواد مخدر دچار سوءتغذیه هستند و با توجه به این مسئله، برای کمک به ترک اعتیاد، درک نقش تغذیه اهمیت فراوانی دارد.

مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده در این دوران بسیار مهم هستند. منابع غذایی غنی از این مواد مغذی شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لبنیات، گوشت، مرغ، ماهی، آجیل و دانه‌ها هستند و در مقابل، غذاهای فرآوری شده، فست فود، نوشیدنی‌های قندی، کافئین و الکل برای ترک اعتیاد مضر هستند.مصرف غذاهای متنوع و مغذی، توجه به مصرف کافی آب، پرهیز از غذاهای نامناسب و مشورت با متخصص تغذیه برای دریافت برنامه غذایی متناسب با نیازهای فردی، از نکات کلیدی در تغذیه مناسب دوران ترک اعتیاد است.با رعایت این نکات می‌توان به روند سم‌زدایی بدن، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت روان و افزایش شانس موفقیت در ترک اعتیاد کمک کرد.

مواد غذایی مناسب برای تقویت بدن بعد از ترک اعتیاد

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص «نقش تغذیه در مدیریت اعتیاد»، با بیان این مطلب که هیچ علمی به اندازه علم تغذیه بر سلامت افراد اثرگذار نیست، گفت: رژیم غذایی مناسب بعد از ترک اعتیاد باید همه گروه های غذایی را به میزان کافی در خود داشته باشد تا بدن ضعیف شده و آسیب دیده بیمار معتاد بتواند سلامت خود را باز یابد.

کوروش جعفریان با تاکید براینکه تغذیه مناسب معتادان در حال ترک اعتیاد، باعث کاهش اختلالات رفتاری شان می شود، افزود: وقتی ویتامین های گروه B در بدن فرد کم باشد انرژی مغزی کاهش می‌یابد و فرد به طور ناخودآگاه به دنبال انرژی می گردد که متاسفانه در بعضی افراد می‌تواند انرژی نهفته در یک ماده مخدر باشد.