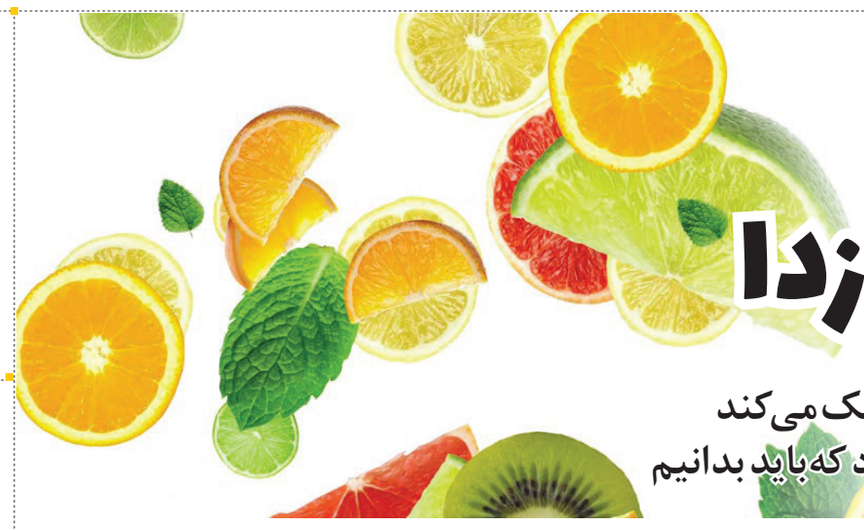
نکاتی درباره رژیم های سم زدا



مصرف مواد سم‌زدا به دفع سموم از بدن کمک می‌کند اما نکاتی درباره رژیم‌های سم‌زدا وجود دارد که باید بدانیم

تغذیه

به‌طور معمول سمومی مانند آفت کش ها ، آلودگی هوا و ... در بدن تجمع می یابد و بهتر است با استفاده از مواد غذایی مانند سبزیجات و میوه‌های تازه به دفع سم های انباشته شده در بدن کمک کرد. افراد با شیوه‌های مختلف از بدن خود سم‌زدایی می کنند به عنوان مثال شما می توانید با کاهش زمانی که به صفحه‌های نمایش نگاه می کنید یک رژیم سم‌زدایی دیجیتالی را تجربه کنید یا با قطع مصرف سیگار بدن‌تان را از سموم پاک کنید. برای آشنایی بیشتر با روش‌های سم‌زدایی ادامه مطلب را مطالعه کنید:

سم‌زدایی و کاهش‌وزن

یکی از دلایل رایجی که مردم را به سوی رژیم‌های سم‌زدایی سوق می‌دهد آن است که گفته می‌شود این رژیم‌ها می‌توانند به کاهش‌وزن منجر شوند اما شواهد بسیار اندکی وجود دارد که نشان دهد این رژیم‌ها برای کاهش‌وزن در درازمدت مفید هستند.

سم‌زدایی برای بدن خطرناک است؟

ریانون لمبرت، نویسنده کتاب «علم تغذیه» می گوید: «رژیم‌های غذایی سم‌زدایی در درازمدت می‌توانند باعث فقر مواد مغذی در بدن شوند و به همین دلیل می‌توانند برای ما خطرناک باشند. این نوع محدودیت‌ها می‌تواند باعث شود فرد برای جبران این حس دچار پرخوری شود.»

نکته استفاده از گیاه سنا می‌تواند باعث خشکی و بی‌آبی بدن، دل‌درد و دل‌پیچه و اسهال شود و این‌ها باعث می‌شود که جذب مواد مغذی از طریق روده‌ها صورت نگیرد و مواد معدنی ضروری مانند کلسیم، سدیم و پتاسیم از بدن حذف شوند. دکتر مور متخصص تغذیه، تحقیقات مبسوطی روی سلامت کبد انجام داده است. او توضیح می دهد که کبد و کلیه‌ها به طور مؤثری بدن ما را پاک‌سازی می کنند. آن‌ها هر چیزی را که ما مصرف می کنیم متابولیزه و هر چیزی را که نیاز نداریم دفع می کنند.

سالم بودن یعنی مصرف پروتئین، کربوهیدرات، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی و ریزمغذی‌ها. همه این مواد متابولیزه و آن چه ما نیاز نداریم از بدن‌مان دفع می‌شود. در واقع برخی متخصصان معتقدند که رژیمی با عنوان سم‌زدا نداریم، بلکه کبد و کلیه‌های شما در همه اوقات در حال کار کردن هستند. نیازی ندارید یک رژیم سم‌زدا بگیرید تا از شر سم‌ها راحت شوید.

رژیم غذایی سالم نکته اساسی است

آن چه ما نیاز داریم یک رژیم غذایی سالم است. بهترین کاری که می‌توانید برای سالم نگه داشتن کبدتان انجام دهید، مصرف نکردن مواد سمی و کم کردن مصرف غذاهای پرچرب است. رژیم غذایی سالم در کاهش دادن مصرف غذاهای پرچرب، کم کردن مصرف کافئین و هر چیزی است که برای بدن مضر است.

منبع: BBC

آشپزی من

غذای اصلی

دمی عدس با رشته پلویی

- عدس-دو و نیم فنجان
- رشته پلویی-۱۰۰ گرم
- سیب زمینی متوسط-۲ عدد
- روغن یا کره-۸۵ گرم
- پیاز خرد شده-یک عدد
- زرشک و کشمش پلویی-یک فنجان
- زعفران دم کرده-۲ قاشق غذاخوری

۱-عدس را نیم ساعت قبل خیس کنید و در قابلمه بریزید تا بپزد.

۲-وقتی عدس پخت رشته ها را اضافه کنید کمی بعد در آبکش بریزید رشته باید زیاد بپزد در غیر این صورت خمیر می شود.

۳-ته قابلمه کمی روغن بریزید سپس سیب زمینی ها را حلقه حلقه کنید و در ته قابلمه بچینید و یک قاشق زعفران اضافه کنید.

۴-عدس و رشته آبکش شده را در قابلمه بریزید و دمی بگذارید تا دم بکشد.

۵-پیازها را در کمی روغن سرخ کنید و وقتی خوب طلایی شد زرشک و کشمش شسته شده را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید و در آخر زعفران را اضافه و شعله را خاموش کنید.

۶-یک قاشق روغن یا کره روی دمی بریزید و مخلوط کنید. ۵ دقیقه دیگر بگذارید دم بکشد و بعد در ظرف مدنظر سرو کنید و پیاز داغ هم روی آن بریزید.

بیشتر بدانیم

دمای بدن از چند به بالا خطرناک می‌شود؟

هر دمایی بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد دمای بالا محسوب می شود و آن را تب تفسیر می کنند. در چنین حالتی ممکن است احساس خوبی نداشته باشید اما به طور کلی تب برای بدن ضرر ندارد، بلکه علامت این است که بدن سعی دارد با این کار در برابر جرم‌ها و آلودگی ها از خودش مراقبت کند و در حال مبارزه است. اگر دمای بدن شما ۳۸/۳ درجه سانتی گراد یا بیشتر است یا بیش از سه روز است که تب دارید، حتما به پزشک مراجعه کنید. اگر تب همراه با علایمی مثل ورم گلو، استفراغ، سردرد، درد قفسه سینه، گردن درد یا حساسیت بود، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

پزشکی

واکسن کرونا می تواند جلوی سرماخوردگی را هم بگیرد

نتیجه مقدماتی پژوهشی در دانشگاه «اولم» آلمان نشان می دهد که واکسیناسیون کامل کرونا در ایجاد مصونیت نسبت به سرماخوردگی هم کاربرد دارد و به کاهش شدت سرماخوردگی یا سرعت بهبودی کمک می کند. ویروس های کرونا و سرماخوردگی در ساختار پروتئین اسپایک مشابه هستند و واکسن هایی چون آسترازنکا یا بیون‌تک که بر پایه mRNA ساخته شده‌اند، سلول ها را در برابر نفوذ این پروتئین مجهز می کنند. حتی افرادی هم که یک بار واکسن زده بودند، ایمنی خاصی نسبت به دو نوع ویروس کرونا، سرماخوردگی و مصونیت نسبتا ضعیف‌تری نسبت به یک نوع ویروس دیگر نشان دادند. این تاثیر بعد از واکسیناسیون کامل، یک و نیم تا چهار برابر بیشتر بود.

مجله پزشکی

آنتی کرونا

علت خستگی پس از امیکرون

سویه جدید ویروس کرونا با نام امیکرون دارای عوارضی است که یکی از آن‌ها خستگی است، در این مطلب به علل خستگی ماندگار پس از امیکرون می پردازیم. تحقیقات پزشکی بر این نکته تاکید دارد که امیکرون می تواند آثار طولانی مدت تری بر بدن بیمار به جای بگذارد که حتی پس از بهبودی کامل و خروج از مرحله ناقل بودن هم ادامه دارد. بسیاری از بهبودیافتگان با شکایت از سرفه مزمن و خستگی یا احساس ضعف عمومی بدن به پزشک مراجعه می کنند. احساس خستگی، تنگی نفس، اضطراب، سردرد و اختلال مه مغزی که باعث فراموشی، پریشانی فکر و نداشتن تمرکز می شود از جمله متداول ترین علایم کووید طولانی به شمار می رود.

خستگی چیست؟

همه ما با احساس خستگی پس از ورزش یا یک دوره تمرکز روی فعالیتی مهم آشنا هستیم. با این حال گاهی اوقات خستگی به گونه ای تظاهر می یابد که گویی به هیچ عنوان طبیعی به نظر نمی رسد. با وجود استراحت و خواب مطلوب، احساس خستگی به دنبال محدودترین سطح فعالیت هم رخ می دهد، طولانی می شود و فعالیت معمول فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. این موضوع ممکن است باعث بی حوصلگی شود و تمرکز و یادآوری خاطرات را هم دشوار کند. خستگی پس از عفونت های ویروسی مانند کووید-۱۹ و به خصوص سویه امیکرون بسیار شایع است و به طور معمول پس از دو تا سه هفته برطرف می شود. با این حال در برخی افراد چنین عوارضی ممکن است هفته ها یا ماه ها به قوت خود باقی بماند.

علت خستگی پس از امیکرون چیست؟

پاسخ مداوم به ویروس کرونا از جانب سیستم ایمنی بدن حتی در صورتی که عفونت بهتر شده باشد. تاثیری که یک بیماری جدی می تواند بر سلول های بدن داشته باشد. برای نمونه خستگی ناشی از ذات الریه ممکن است تا شش ماه هم ادامه داشته باشد. با این حال در شماری از افراد یک سری عوامل به تشدید احساس خستگی و ضعف عمومی منجر می شود و دوره زمانی آن را طولانی تر می کند. مواردی مانند سطوح پایین فعالیت بدنی، برنامه روزانه آشفته، الگوی خواب نامناسب، کار سخت، مسئولیت های مراقبتی، خلق و خوی ناپایدار، اضطراب و استرس همگی می توانند احساس خستگی را بدتر کنند.

گروه سلامت سیمرغ

شرکت سهامی پشتیبانی امور دام کشور آگهی مزایده عمومی فروش املاک شماره ۶۲/۱۴۰۰

۱-مزایده گزار: اداره کل پشتیبانی امور دام کشور استان خراسان رضوی به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۷۷۱۷۳۶ و شماره اقتصادی ۴۱۱۱۱۳۶۷۳۷۷۱

۲- موضوع مزایده: فروش املاک مندرج در جدول ذیل از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) با شماره مزایده های مربوطه با وضعیت موجود و بصورت نقدی طبق شرایط آگهی و اسناد مزایده

۳- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده : مبلغ تضمین شرکت در مزایده طبق جدول بند ۲ آگهی و نوع و شرایط بارگذاری و تحویل آن بشرح مندرج در برگ شرایط عمومی مزایده می باشد

۴-برنامه زمانی

۴-۱- تاریخ انتشار در سامانه ستاد: از تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۷ ساعت ۱۱ صبح الی ۱۴۰۰/۱۲/۱۹ ساعت ۱۹:۰۰

۴-۲- مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد: از تاریخ انتشار تا مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۹ ساعت ۱۹:۰۰

۴-۳- مهلت بازدید: از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۰ تا ۱۴۰۰/۱۲/۱۲ روزانه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ساعت ۱۴:۰۰

۴-۴- زمان و مکان تحویل پاکت الف : تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ مشهد - بلوار شهید صادقی نبش تقاطع ارشاد اداره کل پشتیبانی امور دام خراسان رضوی دبیرخانه

۴-۵- مهلت ارسال پیشنهاد در سامانه ستاد: از تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۷ ساعت ۱۱:۰۰ صبح تا تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۹ ساعت ۱۹:۰۰

۴-۶- بازگشایی: تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ ساعت ۱۲:۳۰

۴-۷- اعلام به برنده: تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ ساعت ۱۱

۵-خرید اسناد: متقاضیان شرکت در مزایده می توانند با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) با واریز مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به شماره حساب شبا IR ۳۱۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۹۸۰۴۰۰۶۰۸۷ با کد شناسه شماره ۳۴۲۰۳۹۸۶۰۲۰۳۹۰۰۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸ به صورت پایا به خزانه بانک مرکزی اسناد مزایده را دریافت نمایند .

۶- کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل ، دریافت اسناد مزایده ، تسلیم و پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، بارگزاری پیشنهادات و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق سامانه ستاد می باشد .

۷- کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل اسناد مربوطه، مشخصات، شرایط و نحوه فروش در صفحه اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.

۸- ارائه پیشنهاد مالی توسط مزایده گر به منزله پذیرش و قبول تمام شرایط و اسناد مزایده و الحاقیات بارگزاری شده در سامانه ستاد می باشد و مزایده گر حق هر گونه اعتراض را از خود سلب و اسقاط می نماید.

۹- پیشنهاد دهنده می بایستی برای هر ملک (هر شماره مزایده) بصورت جداگانه تضمین معتبر برای شرکت در مزایده و اسناد پیشنهاد مربوطه را بارگذاری نماید.

۱۰-جهت هرگونه سوال با شماره تلفن های ذیل تماس حاصل فرمایید

۰۵۱-۳۷۶۳۰۸۱۴ -آقای شفیعی و آقای موسوی و شماره همراه ۰۹۱۵۵۰۲۲۷۶۶ *۰۹۱۵۲۵۲۰۰۲۰

۱۱- علاقمندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند:

مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ستاد: ۱۴۵۶

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها ، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/ پروفایل مزایده گر" موجود است.

ردیف	استان	نوع ملک: زمین	نوع ملک: خانه	نوع ملک: مغازه	عنوان ملک: تجاری	عنوان ملک: مسکونی	کاربری طبق اسناد موجود	نوع سند	شماره پلاک ثبتی: پلاک اصلی	شماره پلاک ثبتی: پلاک فرعی	شماره ثبت ملک	مساحت عرصه	مساحت اعیان	وضعیت تصرف: شرکت	وضعیت تصرف: غیر	وضعیت اجاره: در اجاره غیر می باشد: مدت اجاره	وضعیت اجاره: در اجاره غیر می باشد: میزان اجاره	وضعیت اجاره: در اجاره غیر می باشد: مبلغ ودیعه	وضعیت ملک: مشاع	وضعیت ملک: مفروز	وضعیت ملک: وقف	وضعیت ملک: طلق	وضعیت ملک: دولتی	قیمت کارشناسی	مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۱۰٪ مبلغ قیمت کارشناسی	شماره مزایده	محل وقوع ملک	مال شریک مشاعی دارد / ندارد: ندارد	مال شریک مشاعی دارد / ندارد: دارد	وضعیت انتقال سند: عهده فروشنده	وضعیت انتقال سند: عهده خریدار	وضعیت فعلی مال: تخلیه	وضعیت فعلی مال: تصرف
1	خراسان رضوی	*				*	زمین	تک برگ	۲۲۹۲	۱۳	۱۵۱۱۱	۲۸۲/۲۷		*								*		۳/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	٪۱۰	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰ ۲۹۹	شهرستان قوچان خ مدرس شمالی ۲۰ سمت چپ		✓	✓	✓	✓	
2	خراسان رضوی	*					کارخانه	تک برگ	۱۶۲	۶۳۵	۳۲۵۲۸	۱۲۸۰۰/۷	۱۵۵۹	*									*		۳۰/۹۵۰/۸۴۰/۰۰۰	٪۱۰	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰ ۳۰۰	سبزوار - جاده قدیم دلقند جنب کارخانه پنیر		✓	✓	✓	✓	
3	خراسان رضوی	*					دامداری	تک برگ	۱۶	۲۳		۴۶۴۱/۵	۴۵۵	*									*		۶/۴۳۰/۷۵۰/۰۰۰	٪۱۰	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰ ۳۰۱	سبزوار - کیلومتر ۸ جاده تهران- قبل از نمایندگی ایویکو		✓	✓	✓	✓	
4	خراسان رضوی	*					زمین	تک برگ	۱۱۱	۱۵۸		۸۹۹۸	۷۷۲	*									*		۳/۵۳۴/۸۸۰/۰۰۰	٪۱۰	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰ ۳۰۲	مه ولات روستای ازغند		✓	✓	✓	✓	
5	خراسان رضوی			*			تجاری	تک برگ	۱	۲۶۶۱		۲۱/۲۲	۲۱/۲۲		*								*		۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	٪۱۰	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰ ۳۰۳	شهرستان درگز - خیابان رازی ۶- کوچه ختایی - پلاک ۱۷		✓	✓	✓		✓
6	خراسان رضوی	*					مسکونی	تک برگ	۴۵	۸۶		۸۶۲/۵۳	۳۷۰		*					*					۲/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰	٪۱۰	۲۰۰۰۰۱۰۱۴۰۰۰ ۳۰۴	سرخس - روستای نریمان - خیابان امام جعفر صادق ۱۳- قطعه پنجم جنوبی		✓	✓	✓		✓