

توصیه های مهم درباره مکمل های غذایی

قبل از مصرف مکمل حتما با پزشک متخصص مشورت کنید و در زمان مصرف نکات زیر را در نظر داشته باشید



دارو شناسی

تغذیه متنوع و متعادل می تواند نیاز بدن به ریز مغذی ها را تامین کند اما در صورت رعایت نکردن این موارد با کمبود غذایی مواجه می شوید و نیاز به مصرف مکمل پیدا می کنید. چند توصیه مهم برای مصرف مکمل ها وجود دارد از جمله انجام آزمایش خون برای تشخیص کمبود ریز مغذی های ضروری تا بتوان بهترین مکمل را برای مدت مشخص استفاده کرد. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

● تاخیر نینداختن زمان مصرف

در صورت بروز علائم کمبود ریز مغذی ها مانند خستگی مفرط، استرس های مداوم، اختلالات خواب، گرفتگی عضلانی و... مصرف مکمل های غذایی را با مشورت پزشک آغاز کنید.

● دوره منظم مصرف کنید

برای این که مکمل ها بهترین تاثیر را داشته باشد، توجه به دوره مصرف حتما ضروری

است. در صورتی که دوره مصرف مکمل ها طولانی باشد، معمولاً دوره دو ماهه منظم توصیه می شود. بین هر دوره مصرف مکمل ها دو ماه فاصله باشد. به طور متوسط در طول یک سال سه دوره مکمل می توان مصرف کرد.

● دوز مکمل را رعایت کنید

مقدار دوز تجویز شده مکمل را به طور دقیق رعایت کنید. زیاد کردن دوز، تاثیری در نتیجه بهتر ندارد و حتی ممکن است خطرناک باشد.

دانستنی ها

با نخوردن میوه ها و سبزیجات به مدت یک ماه چه اتفاقی ممکن است برای بدن بیفتد؟

محدثه تنها | مترجم

- اختلال دید در شب** برای دیدن اجسام در تاریکی، چشمان ما به ویتامین A نیاز دارد که به دو شکل وجود دارد: رتینول و بتا کاروتن. رتینول را می توان در کبد ماهی، روغن ماهی و تخم مرغ یافت، اما در صورت مصرف بیش از حد آن بسیار سمی است. هنگام خوردن میوه ها و سبزیجات، امکان اور دوز بتا کاروتن وجود ندارد.
- بوی بد بدن** یک مطالعه نشان می دهد افرادی که سبزیجات و میوه مصرف می کنند بوی خوش تری دارند، حتی اگر برای مدتی از صابون یا مام استفاده نکنند.
- افزایش فشار خون** پزشکان به کسانی که فشار خون بالا دارند توصیه می کنند که رژیم غذایی حاوی میوه ها و سبزیجات زیادی داشته باشند.
- مشکلات گوارشی** سبزیجات و میوه ها به داشتن منبع ارزشمند فیبر نامحلول معروف هستند که در آب حل

۷ خراب شدن دندان ها | خوردن

- سیب یا دیگر میوه ها و سبزیجات غنی از فیبر دندان های ما را به روشی طبیعی مانند مسواک تمیزی می کنند و ترشح بزاق را افزایش می دهد. هنگامی که دهان ما به درستی آبیاری شود، اسیدهای مضر و باکتری ها شسته می شود. میوه ها و سبزیجات همچنین حاوی ویتامین های A، C و کلسیم هستند که دندان های ما را قوی تر و از ریختن آن ها جلوگیری می کند.
- سبب یا دیگر میوه ها و سبزیجات غنی از فیبر دندان های ما را به روشی طبیعی مانند مسواک تمیزی می کنند و ترشح بزاق را افزایش می دهد. هنگامی که دهان ما به درستی آبیاری شود، اسیدهای مضر و باکتری ها شسته می شود. میوه ها و سبزیجات همچنین حاوی ویتامین های A، C و کلسیم هستند که دندان های ما را قوی تر و از ریختن آن ها جلوگیری می کند.
- سبب یا دیگر میوه ها و سبزیجات غنی از فیبر دندان های ما را به روشی طبیعی مانند مسواک تمیزی می کنند و ترشح بزاق را افزایش می دهد. هنگامی که دهان ما به درستی آبیاری شود، اسیدهای مضر و باکتری ها شسته می شود. میوه ها و سبزیجات همچنین حاوی ویتامین های A، C و کلسیم هستند که دندان های ما را قوی تر و از ریختن آن ها جلوگیری می کند.

تغذیه

خوراکی هایی که چربی ها را آب می کند

- چاقی بر اثر تجمع چربی اطراف قسمت های مختلفی از بدن به وجود می آید و به راحتی از بین نمی رود اما با وجود این غذاهایی وجود دارد که در این کار به شما کمک می کند.
- سبوس جو دوسر** | خوردن یک صبحانه خوب می تواند به شما برای از دست دادن چربی کمک کند. بلغور جو دوسر به همراه شیر و دارچین یک گزینه پر فیبر، کم کالری و در نهایت پر پروتئین است که کمک بسیاری به شما خواهد کرد.
 - چای سفید** | چای سفید خواص فوق العاده ای برای چربی سوزی دارد. این چای به شکل همزمان فرایند چربی سوزی را افزایش می دهد و در کنار آن مانع از ذخیره چربی می شود. همچنین در کاهش التهاب نیز نقش دارد.
 - لوبیا سیاه** | لوبیا ها به طور کلی سرشار از فیبر هستند و نشاسته مقاوم را درون خود جای داده اند که به راحتی هضم نمی شوند و برای مدت طولانی شما را سیر نگه می دارند. همچنین لوبیای سیاه ماده ای به نام بوترا تولید می کند که در سوزاندن چربی نقش مؤثری دارد.

بیشتر بدانیم

زود شام خوردن می تواند از دیابت نوع ۲ پیشگیری کند

زود شام خوردن و به عبارت دقیق تر، چند ساعت فاصله بین شام و خواب در کاهش زمینه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تاثیر دارد. زود شام خوردن یکی از عادات تغذیه سالم است که تاثیرات مثبتی بر سلامت دارد و از آن جمله می توان به بهبود کیفیت خواب و حفظ تناسب اندام اشاره کرد. البته نتایج مطالعات اخیر نشان می دهد که این سبک تغذیه در پیشگیری از بروز دیابت نوع ۲ هم نقش دارد. محققان در این زمینه به تاثیر دیر شام خوردن و اختلال در کنترل قند خون پرداختند و به این منظور وضعیت ۸۴۵ نفر را که به طور معمول دیر شام می خوردند بررسی کردند. آن ها کد ژنتیک و به عبارت دقیق تر ژن گیرنده ملاتونین (هورمون تنظیم کننده خواب) را بررسی کردند و مطالعات پیشین در باره دیابت نوع ۲ مطابقت دادند. نتایج حاکی از آن بود که سطح ملاتونین هنگام دیر شام خوردن ۳/۵ برابر بیشتر از زمانی است که شام زود صرف می شود. زمان صرف شام همچنین موجب کاهش هورمون انسولین و افزایش قند خون هم می شود. از همین رو توصیه می شود شام حداقل ۲ ساعت پیش از خواب صرف شود.

دندان پزشکی

درمان فوری و تسکین خانگی دندان درد

دندان درد از آن دردهایی است که هر کسی تا به حال تجربه کرده است. قطعا برای رها شدن از این درد باید پیش دندان پزشک بروید اما برای تسکین و کم کردن درد، درمان های خانگی بی نظیری وجود دارد که در ادامه به بررسی این راهکار ها می پردازیم.

- بودر فلفل قرمز و زنجبیل** | زنجبیل و فلفل هر دو داروهای ضد درد هستند و هر کدام از این دو ادویه را به تنهایی می توانید برای درمان دندان درد استفاده کنید ولی برای نتیجه بهتر، می توانید مخلوطی از این دو ادویه را تهیه کنید. میزان مساوی از آن ها را با آب مخلوط و یک مخلوط با غلظت سس آماده کنید. اکنون آن را با پنبه آغشته کنید و در دست روی دندان تان بگذارید و تا زمان فروکش کردن درد، پنبه را ز دهان تان خارج نکنید.

- روغن میخک** | دو قطره روغن میخک را روی یک پنبه بریزید و آن را تا زمان رفع درد، پشت دندان تان قرار دهید. روش دیگر استفاده از میخک برای دندان درد جویدن آن است. یک دانه میخک را آن قدر بجوید که روغنش بیرون بیاید.

- روغن کاری** | ما نیاز به یک یا دو قاشق غذا خوری روغن نارگیل، آب گرم، مسواک و خمیر دندان داریم. ۲۰ دقیقه آب مخلوط به روغن را در دهان خود نگه دارید و آن را قور ت ندهید سپس دندان تان را مسواک بزنید.

- دم کرده نعناع** | برای تسکین فوری دندان درد یک قاشق چای خوری نعناع خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید و ۲۰ دقیقه زمان بدهید تا خوب دم بکشد و وقتی که دمنوش تان خنک شد، آن را در دهان تان بچرخانید و بعد بیرون بریزید.

- آب نمک** | برای درست کردن آب نمک با هدف درمان سریع دندان درد یک قاشق غذا خوری نمک را در آب جوشیده حل کنید و بگذارید سرد شود. مقدار کمی آب نمک یا محلول نمکی را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان خود بچرخانید.

- یخ** | یک نسخه قدیمی می گوید اگر دست تان را با یخ ماساژ دهید، درد دندان تان آرام می شود. بر اساس گفته قدیمی ها، زمانی که یخ را بین انگشت سبابه و شست می گذارید، اعصاب انگشت شما پیغام سرما را به مغز تان می فرستد و پیغام آرام شدن درد را به دندان شما می رساند.

ترفند شستن پرده های چرک مُرد

۲-مقداری شامپو یا پودر صابون روی آن بریزید. به آرامی چنگ بزنید، آب چرک را دور بریزید و دوباره با آب سرد پر کنید.



۳-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۱-پرده را در یک لگن بزرگ یا وان با آب سرد خیس کنید. آب گل آلود را خالی کنید و دوباره لگن را پر از آب کنید.



۲-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۳-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۴-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۵-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۶-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۷-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۸-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۹-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۱۰-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.



۱۱-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۱۲-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۱۳-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۱۴-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۱۵-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۱۶-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۱۷-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۱۸-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۱۹-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۰-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۱-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۲-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۳-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۴-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۵-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۶-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۷-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۸-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۲۹-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۰-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۱-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۲-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۳-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۴-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۵-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۶-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۷-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۸-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۳۹-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۰-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۱-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۲-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۳-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۴-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۵-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۶-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۷-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۸-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۴۹-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۰-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۱-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۲-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۳-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۴-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۵-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۶-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۷-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۸-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۵۹-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۶۰-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۶۱-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۶۲-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۶۳-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه آن را آبگیری کنید. سپس مرطوب آبپزان کنید تا چرک نشود.

۶۴-مقدار کمی سرکه به آب اضافه کنید. بعد از ۵ دقیقه