

سلامت

نابناک

برای سلامتی گریه کنید

شفاف‌انالین - تا مدت ها پیش گریه کردن مهم ترین واکنش افراد ضعیف شناخته می شد و باور بسیاری افراد این بود که بعضی به دلیل عدم توانایی در حل مشکلات و برای جلب محبت و شفقت دیگران اشک می ریزند. اما در واقع زمانی که ناراحت هستیم یا احساس ترس و نگرانی داریم، بدن موادی آزاد می کند که نقش یک آرام بخش طبیعی را دارند و کمک می کنند تا به تدریج تسکین بیابیم. اشک ها هورمون های اوپیاپسه و اوسیتوسین را ترشح می کنند که توانایی تسکین ناراحتی ها را دارند. این ترکیبات مانند داروهای آرام بخش طبیعی عمل می کنند که احساس راحتی و تا حدی رفع نگرانی را به همراه دارند. به طور خلاصه باید گفت که گریه کردن تمرین خوبی برای کمک به حفظ عملکرد مطلوب بدن است و رفتاری ضروری در زمان های اضطراب، افسردگی یا قرار گرفتن در شرایط خاص محسوب می شود. به همین دلیل است که بعد از گریه کردن احساس آرامش ایجاد می شود. اشک ها همچنین می توانند نشان دهنده شادی و هیجان باشند اما معمولا در شرایط ناراحتی ظاهر می شوند. گرچه شاید گریه کردن بزرگترین سمبل غم و اندوه باشد اما تاثیرات مثبتی بر سلامتی دارد که شاید تا به حال نشنیده باشید.

مفید برای بینایی

اشک ها مانع از خشکی اجزای مخاطی چشم ها می شوند و رطوبت کافی را تامین می کنند که برای حفظ سلامت بینایی ضروری است. به علاوه، متخصصان به این نتیجه رسیده اند که عدم توانایی گریه کردن می تواند باعث ضعف شدید قدرت بینایی شود.

از بین بردن بعضی از باکتری ها

قطرات اشک می توانند بعضی از باکتری ها را در عرض چند دقیقه نابود کنند زیرا حاوی مایه سیالی به نام لیزوزیم هستند که قدرت محافظت در برابر بعضی میکروب ها به خصوص عوامل بیماری زا سرماخوردگی را دارند.

دفع مواد سمی

زمانی که تحت تاثیر هیجانات شدید هستیم و شدت گریه آنقدر زیاد است که نمی توان آن را کنترل کرد، در واقع در مان خوبی در بدن ایجاد شده زیرا مواد سمی که به خاطر استرس در بدن جمع شده است دفع می شود.

کاهش استرس

مابعی که از چشم ها جاری می شود بسیار شبیه عرق است. این مواد خاصیتی دارند که سطح بالای استرس را کاهش می دهند.

بهبود حالت روحی

زمانی که گریه می کنیم، مقدار زیادی منگنز از بدن دفع می شود که به تسکین حالات روحی نامطلوب کمک می کند. در واقع، مقدار بالای منگنز در بدن خستگی شدید، تحریک پذیری، افسردگی، نگرانی و دیگر اختلالات را در پی دارد که تا حد زیادی در ثبات هیجانی فرد تاثیر می گذارد.

تاثیر نوشیدن قهوه بر بهبود سیروز کبدی



قهوه با کافئین

هشت مطالعه مشخص شده فردی که قهوه بیشتری مصرف می کرد، کمتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشت. نوشیدن یک فنجان قهوه در روز با ۲۲ درصد کاهش ریسک بیماری، دو فنجان قهوه با کاهش ۴۳

درصد، سه فنجان قهوه با کاهش ۵۷ درصد و چهار فنجان قهوه با کاهش ۶۵ درصدی ریسک ابتلا به بیماری در مقایسه با افرادی که اصلا قهوه نمی خوردند همراه بود. البته محققان معتقدند با وجودیکه قهوه حاوی ترکیباتی دارای فواید ضد اکسایشی

و ضد التهابی است، اما نوشیدن قهوه موجب بازگشت آسیب های سیستماتیک ناشی از چاقی یا اضافه وزن، عدم تحرک، مصرف بیش از اندازه الکل یا رژیم غذایی بد نمی شود.

بهترین غذاها برای وعده صبحانه



صبحانه سالم

میوه به آن گزینه مناسبی برای صبحانه است.
چوانه گندم: سرشار از ویتامین E و فولات است و تنها دو قاشق غذاخوری از آن ۱۵ درصد از نیاز شما را به ویتامین E و ۱۰ درصد از نیازتان به فولات را تأمین می کند.
موز: سرشار از کربوهیدرات های سالم و

تخم مرغ

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

بلغور جو: جوی دوسر حاوی بتا گلوتان، یک نوع فیبر است که نشان داده سطح کلسترول خون را پایین می آورد.
دلیل دیگر خوردن جوی دوسر این است که این ماده مغذی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، پتاسیم و فولات است.
باید از خرید

انواع طعم دار آن که حاوی شکر است، اجتناب کنید.
ماسه: این محصول لبنی حاوی پروتئین زیادی است و می تواند در سراسر صبح به شما احساس سیری دهد.
انتخاب ماسه ساده، بدون چربی و اضافه کردن قطعات

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

پنیر چدنی

نوبتش رسیده که عادات میوه خوردنتان را تغییر دهید. بعد از خواندن این مطلب، خواهید فهمید که چرا!! همه ی ما از مغز میوه ها استفاده می کنیم و لذت می بریم و پوست آن را دور می اندازیم. ولیکن اگر به تمام قوت میوه ها نیاز دارید باید کمی بیشتر از دندان هایتان کار بکشید و پوست میوه ها را نیز به همراه آن ها بخورید. فقط مطمئن باشید که پیش از خوردن پوست میوه، آنرا بخوبی شسته اید. تحقیقات ثابت کرده اند که در پوست میوه ها آنتی اکسیدان بیشتری به نسبت مغز آن ها وجود دارد. پوست میوه ها منبع غنی فیبر هستند که برای پیشگیری از بوجود آمدن یبوست و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده ی بزرگ