14.qxd 2020/04/05 5:44 Page 1

گیاه دارویی که تب را پایین می آورد

به کمک یک گیاه دارویی می توانید تب ناشی از عفونت را کاهش دهید وبه تقویت سیستم ایمنی و سلامت بدن خود کمک کنید.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سیاه دانه طعم تلخی دارد و به شکل ادویه در مواد غذایی به خصوصا ترشیجات استفاده می‌شود.این دانه بومی جنوب غربی آسیاست و از گذشته به عنوان ضد انگل، ضد باکتری و مسهل استفاده می شده است. گزارشات نشان داده شده است که مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در سیاه دانه در درمان دیابت، سل بیماری‌های قلبی و عروقی، کم خونی و میگرن مفید است.

اسیدهای چرب ضروری فراوان موجود در سیاه دانه آن را به نوعی مواد غذایی ضد سرطان تبدیل کرده که در حفظ سلامت پوست و مو هم بسیار مفید است.

سیاه دانه آهن و پتاسیم فراوانی دارد و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، موجب از بین رفتن مسمومیت خونی و یبوست می‌شود. افرادی که بعد از مبتلا شدن به سرماخوردگی مدام عطسه می کنند می‌توانند جوشانده مخلوط سیاه دانه بوداده و روغن زیتون را به مدت یک دقیقه روی پیشانی خود بگذارند. این مخلوط به آن‌ها کمک می کند تا از شر عطسه‌ها خلاص شوند. مصرف سیاه دانه در وعده‌های غذایی برای خانم‌های سردمزاجی که شیر آن‌ها برای نوزادشان کم بوده موثر است.

سیاه دانه برای درمان سرگیجه و درد گوش

یک قاشق مرباخوری عسل را با چند قطره روغن سیاه دانه مخلوط کنید و هر صبح ناشتا، بخورید. این کار را حداقل تا ۱۱ روز ادامه دهید.

سیاه دانه برای درمان اسهال

یک قاشق غذاخوری سیاه دانه‌ی آسیاب شده را با نصف استکان عصاره‌ی تره تیزک (شاهی) مخلوط کرده و پس از صرف غذا در سه وعده میل کنید. مصرف تنها ۲ گرم سیاه دانه در روز میزان قند خون و هموگلوبین گلیکوزیه HbA)۱(C را کم میکند. همینطور قادر است عملکرد سلول بتا را بالا برده، در حالی که مقاومت به انسولین را کم می کند.

سیاه دانه برای درمان فشار خون بالا

افراد ابتلا به این مشکل می‌توانند تنها طی مدت دو ماه درمان شوند. کافی است دوبار در روز ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی گرم عصاره سیاه دانه را مصرف کنند.

سیاه دانه برای درمان آسم

نوشیدن آب جوش به همراه عصاره سیاه دانه اثرات بسیار مطلوبی را برای افراد مبتلا به آسم و انسداد راه‌های هوایی دارد.

سیاه دانه برای جوانی و زیبایی پوست

مالیدن جوهر سیاه دانه بر صورت موجب جوان شدن پوست صورت می‌شود. در اکثر متن‌های طب سنتی به این نکته اشاره شده که استفاده موضعی از تخم سیاه دانه و روغن کنجد برای درمان جوش‌های زیرپوستی بسیار موثر است. این درمان گران برای تهیه این ترکیب به بیماران شان توصیه می‌کنند روغن کنجد و پودر سیاه دانه را با یکدیگر ترکیب کرده و آن را روی پوست صورت ماسک کنند.

استفاده از این ترکیب به مدت ۲ هفته به بهبود جوش‌های زیرپوستی منجر می‌شود، ولی هنگام استفاده از این ترکیب باید مراقب بود که بیش از اندازه از این روغن روی پوست استفاده نکنید چرا که استفاده بیش از اندازه از انواع روغن‌ها باعث بسته شدن منافذ پوستی می‌شود. برای استفاده از این ترکیب باید سرانگشتان تان را اندکی به این روغن آغشته کنید و روی پوست تان ماساژدهید.

سیاه دانه برای درمان ناراحتی‌های کبدی

مقداری از پودر سیاه دانه را با گیاه صبر زرد (آلوئه ورا) و عسل مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، به مدت زمان هفت روز یک قاشق مرباخوری از آن را بخورید.

سیاه دانه برای درمان جوش‌های چرکی

اگر در گروه جوان‌هایی قرار دارید که از دست جوش‌های التهابی و ترشحات چرکی آن رنج می‌برید، می‌توانید با استفاده از خمیر سیاه دانه برای درمان این جوش‌ها که غالبا بعد از بلوغ در نوجوانان به وجود می‌آید و در بعضی موارد تا جوانی افراد ادامه پیدا می کند، اقدام کنید. برای تهیه این خمیر کافی است ۲ قاشق پودر سیاه دانه را با مقداری سرکه ترکیب کرده و آن را روی صورت خود ماسک کنید. این ترکیب کمک می کند جوش‌های التهابی و چرکی در طول زمان خشک و برطرف شوند.

سیاه دانه برای درمان تب

اگر مقداری سیاه دانه را بکوبید و با کمی سکنجبین بخورید، تب را برطرف می کند.

خواص سیاه دانه و عسل

معجون سیاه دانه و عسل معروف به معجون دوسین از داروهای ساده و کاملا اثر بخشی است که از گذشته در طب سنتی محبوب بوده است.

هضم غذا در معده چقدر طول می‌کشد؟

هضم غذاهای مختلف در سیستم گوارشی می تواند به کنترل وزن کمک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در واقع مدت زمان هضم غذاها به مواردی چون سلامت فیزیکی، متابولیسم، سن و حتی جنسیت فرد نیز بستگی دارد، اما در حالت کلی هضم بعضی غذاها زمان زیادی نمی برد در حالی که بعضی غذاها مدت بیشتری برای هضم در دستگاه گوارش نیاز دارد.اطلاعات درباره مدت زمان هضم انواع غذاها به داشتن یک برنامه غذایی متعادل نیز کمک می کند.

به عبارتی دیگر هضم غذا از لحظه خوردن غذا و تبدیل شدن آن به قطعات ریز شروع می شود و تا انتقال آن از طریق سیستم روده ای به رگ های خونی ادامه دارد.کسانی که میخواهند وزن کم کنند یا می خواهند وزنشان ثابت بماند باید مدت زمان هضم غذاها را بدانند.

غذاهای سریع هضم

افراد زمانی که غذاهای سریع هضم را می خورند بیشتر از حد غذا می خورند زیرا بلافاصله بعد از خوردن، غذا هضم می شود و فرد خیلی زود احساس گرسنگی می کند. این غذاها خیلی زود انرژی و به عبارتی دیگر سطح گلوکز را بالا می برد. بالا رفتن سطح انرژی بدن خوب است اما اگر سطح گلوکز بالا برود و استفاده نشود باقیمانده گلوکز تبدیل به چربی در بدنشان می شود.

غذاهای کند هضم

غذاهای کند هضم سطح قند خون را آرام بالا می برند و به بدن انرژی ثابت و متعادل می دهد. اما اگر همیشه غذاهای کند هضم مصرف کنند، دستگاه گوارش دائم، در حال تلاش است و این برای بدن سخت می شود.به پیشنهاد متخصصان غذاهای سریع و کند هضم را نباید در یک وعده ترکیب کنیم و همینطور بلافاصله بعد از غذاهای کند هضم، غذاهای سریع هضم نخوریم و تا زمانی که هضم غذا تمام نشده به هیچ وجه نباید معده را دوباره پر کنیم.وعده های صبحانه و شام باید ساده و به عبارتی جز غذاهای زود هضم باشد. به این علت که صبح ها خیلی زود سطح انرژی بالا می‌رود و شب ها معده استراحت می کند.

آب: بلافاصله وارد روده ها می شود ،بهتر است قبل از غذا آب ولرم بخورید تا اشتهایتان را کم کند.

سبزیجات خام: ۳۰ ثانیه
میوه‌ها:۱۵ تا ۲۰ دقیقه
ماهی: ۴۵ دقیقه
سبزیجات پخته: ۴۰ دقیقه
سالاد و روغن زیتون: ۱ ساعت
برنج و گندم: ۲ ساعت
سیب زمینی: ۲ ساعت
لبنیات:۲ ساعت
مرغ:۲ ساعت
اجیل:۳ ساعت
گوشت گاو: ۳ ساعت
گوشت گوسفند: ۴ ساعت

عملکرد درست غذاهایی که زمان هضم متفاوتی دارند، وعده نهار است زیرا سیستم گوارشی بسیار فعال می شود.

آشنایی با خطرناک ترین افزودنی مجاز سفره ایرانی‌ها

چاشنی‌های غذایی به ویژه آن دسته که تجاری یا صنعتی هستند با چربی ناسالم تهیه شده بنابراین اثر سو بر سلامت بدن دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، سس های مایونز مخصوصا آن دسته از سس‌هایی که تجاری یا صنعتی هستند با چربی ناسالم تهیه شده‌اند و ارزش افزوده بسیار کمی دارند، به همین دلیل استفاده از سس های خانگی بهتر از سس های کارخانه ای یا صنعتی است زیرا دارای روغن گیاهی بوده و مقدار بسیار زیادی از امگا ۶ را برای بدن تامین می کنند.

امگا ۶ موجود در روغن‌های گیاهی در سس‌های صنعتی به نسبت امگا ۳ بسیار زیاد است و می تواند مقاومت بدن انسان را در مقابل بیماری‌های التهابی کم کند.

روغن گیاهی در سس مایونز کدام بیماری‌ها را به دنبال دارد؟

سس‌های مایونز به دلیل اینکه حاوی مقدار بسیار زیادی روغن گیاهی هستند می‌توانند باعث تشدید بیماری های گوناگونی مانند بیماری‌های قلبی- عروقی، بعضی سرطان ها، بیماری های خود ایمنی، دیابت نوع ۲ و پوکی استخوان در افراد شوند .

روغن های گیاهی در برنامه غذایی روزانه افراد نیز مورد استفاده قرار می گیرد و متاسفانه این روغن ها به قدری ضرر دارد که می توانند سیستم ایمنی بدن را از همه جهات کم توان کرده و افراد را با مشکلات جدی رو به رو سازند.

روغن زیتون از آنجایی که امگا ۳ بسیار زیادی نسبت به بقیه روغن‌ها دارد، اما حاوی مقدار زیادی هم امگا ۶ است و بهتر است افراد در مصرف این روغن حد تعادل خود را رعایت کنند.

در یک قاشق غذا خوری سس‌های کم چرب یا معمولی یک گرم شکر و در سس های پر چرب بیش از چهار گرم شکر (یعنی معادل یک قاشق چای خوری) وجود دارد پس افرادی که به فکر سلامتی خود هستند نباید از این ماده غذایی مضر استفاده کنند.

کارخانه ها نگهدارنده های موجود در سس های مایونز را به دلیل عمر طولانی و پیشگیری از خراب شدن به آنها اضافه می کنند و مصرف زیاد آنها سبب ایجاد حالت تهوع، سردرد و زخم های عفونی می شود.

بهترین جایگزین برای سس های مایونز استفاده از مواد غذایی سالم و کم کالری مانند ماست، لیموی تازه، نارنج تازه و مقدار بسیار کمی روغن زیتون همراه با مصرف سالاد است.

مصرف سس های مایونز به طور مکرر بر گروه های حساس و آسیب پذیر مانند خانم های باردار، شیرده یا جنین تاثیر منفی می گذارد و باعث کم شدن دریافت مواد مغذی سالم و انرژی زا در آن ها می شود.

افزایش شدید فشارخون، بروز سنگ‌های صفرا، ناراحتی‌های کبدی، آلرژی ، چرب شدن سریع پوست و مو، گرفتگی عروق و چاقی از جمله عوارض استفاده مکرر از سس‌های تجاری است.

آیا حمام با آب گرم باعث از بین رفتن ویروس کرونا می‌شود؟

دمای نرمال بدن شما، صرف نظر از دمای حمام، ۵/۳۶ تا ۳۷ درجه سانتیگراد است و حمام با آب بسیار داغ می‌تواند مضر باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، طبق مطالعات و تحقیقات صورت گرفته ویروس کوئید ۱۹ در دمای ۵۶ درجه سانتیگراد پس از ۳۰ دقیقه از بین خواهد رفت و هنگام استحمام و تعریق امکان رسیدن به این درجه حرارت و چنین مدت زمانی وجود ندارد.

همچنین این دمای آب برای استحمام بیش از حد زیاد است استحمام در این دما به مدت طولانی برای بدن مضر است و ممکن است سبب ایجاد مشکلاتی از قبیل سرگیجه، تپش قلب، ضعف مشکلات پوستی و در مواردی بیهوشی فرد شود.

با این وجود استحمام عادی و منظم می‌تواند خطر بیماری را کاهش دهد.

متخصصان عفونی در خصوص نحوه استفاده افراد مبتلا و یا مشکوک به کرونا از حمام، معتقدند با توجه به اینکه ممکن است ترشحات دهان در وسایل و محیط حمام باقی بماند، لازم است پس از استحمام فرد مبتلا و یا مشکوک به کرونا، فضا و وسایل حمام با مواد ضدعفونی کننده خانگی ضدعفونی شود.

یکی از توصیه‌های اکید متخصصان برای پیشگیری از ویروس کرونا، دامن زدن به شایعات موجود و کاهش استرس و نگرانی‌ها است.با این حال شاهد هستیم افرادی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا اقدام به انجام کارهایی مانند استحمام با آب بسیار داغ می‌کنند که متاسفانه شاهد بروز مشکلاتی از قبیل مشکلات پوستی و تنفسی بوده ایم؛ بنابراین مجدد توصیه می‌کنیم به شایعات و توصیه‌های ناآگاهانه توجه نکنید و سلامت خود را به خطر نیندازید.

چگونه از شر کلیه درد خلاص شویم؟

سنگ کلیه در مجاری ادرار قرار می گیرد و موجب به وجود آمدن دردهای خفیف و مزمن می‌شود که سنگ‌های کوچک را می‌توان با درمان‌های خانگی دفع کرد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سنگ کلیه دردی مزمن و گاهی اوقات دردش مانند درد زایمان طبیعی است. سنگ کلیه در مجاری ادرار قرار می‌گیرد و موجب به وجود آمدن دردهای خفیف و مزمن می‌شود. سنگ‌های کوچک را می‌توان با درمان‌های خانگی دفع کرد، اما در مورد سنگ‌های بزرگ باید درمان‌های پزشکی انجام شود. درمان‌های خانگی برای سنگ‌های با قطر کمتر از ۳ میلی متر موثر است.

عفونت‌ها، داروها و ژنتیک از عواملی هستند که در به وجود آمدن بیماری سنگ کلیه در فرد موثر است. سنگ‌های کلیه از جنس کلسیم و اگزالات است و اختلالات غده پاراتیروئید یا مصرف بیش از حد پروتئین سبب بالا رفتن ترشح کلسیم در ادرار می‌شود و احتمال ابتلا به سنگ کلیه را بالا می‌برد.

آب زیاد بخورید

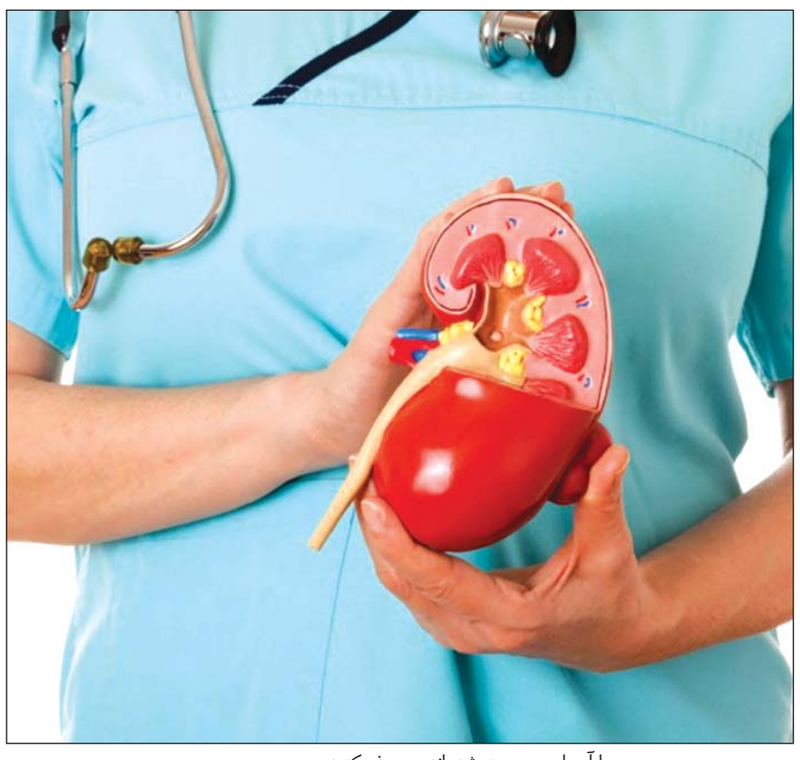
آب بهترین انتخاب است؛ آب با تخلیه کردن کلیه‌ها به آن‌ها کمک می‌کند. بنابراین باید مصرف آب را به ۲.۸-۱.۹ در روز برسانید. باید آنقدر مایعات بنوشید که در زمان دفع ادرار ادرارتان شفاف یا تقریبا شفاف باشد.

خاکشیر

گیاه خاکشیر ادرارآور و قادر است التهاب کلیه (پیلونفریت) را برطرف کند. خاکشیر سنگ کلیه را از بین می‌برد و به این منظور می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرد و صبح ناشتا خورد.

لیمو بخورید

گاهی اوقات، یک لیمو را قاچ کنید و در آب بیندازید یا غذاهایی که با آب لیمو درست شده‌اند، مصرف کنید.



لیمو سرشار از سیتریک اسید است که به نظر می‌رسد برای شکستن سنگ‌هایی که کلسیمی هستند، موثر است. زمانی که سنگ‌ها شکسته شوند، راحت‌تر دفع می‌شوند و درد کمتری دارند. سعی کنید روزانه نصف پیمانه (۱۲۵ میلی لیتر) آبلیمو خالص بخورید.

فعالیت داشته باشید

فعالیت‌های جسمانی منظم می‌تواند به ادامه حرکت سنگ کلیه کمک کند. پس ورزش خفیف و متعادل پیشنهاد می‌شود.

از آنجایی که سنگ کلیه می‌تواند دردناک باشد، ممکن است قادر نباشید زیاد ورزش کنید. ورزش ملایم را امتحان کنید و در صورت نیاز، برای کم کردن درد استراحت کنید. نیاز است که فعال باشید، اما شما می‌توانید و باید زمانی که درد دارید، استراحت کنید.

سبزیجات تازه

برای دفع سنگ کلیه، غلات کامل و سبزیجات تازه بیشتری مصرف کنید. بسیاری از غذاهای سرشار از فیبر، حاوی فیتیک اسید هستند که می‌تواند به جلوگیری و کم شدن متبلور شدن نمک‌های کلسیمی ایجاد کننده سنگ، کمک کند. این ترکیب در حبوبات، گندم و سبوس یافت می‌شود.

کافئین کمتر بخورید

نوشابه‌هایی که فسفریک اسید دارند، سیترات ادرار را کم می‌کنند و مشکل را سخت‌تر می‌کنند. هرچند، آن نوشابه‌هایی که سیترات دارند می‌توانند قابل قبول باشند.

تا جایی که می‌توانید از مصرف کافئین خودداری کنید. به عقیده برخی کارشناسان کافئین ایمن است در حالی که سایرین پیشنهاد می‌کنند که طبیعت خشک کردن آب بدن توسط کافئین، مشکل‌زاست. از نوشیدنی‌های بدون کافئین استفاده کنید تا ایمن باشد.

مصرف نمک و پروتئین را کم کنید

مصرف سدیم‌تان را به ۳ گرم یا کمتر در روز برسانید و مصرف پروتئین گوشتتان را در تعادل نگه دارید.

نمک، کلسیم ادرار را افزایش می‌دهد که می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه‌های کلسیمی شود. همین طور بعضی از تحقیقات پیشنهاد می‌دهند که سدیم، نمک اوریک اسید را بالا می‌برد که می‌تواند تشکیل سنگ کلیه را تحریک کند.

پروتئین، اوریک اسید، کلسیم و اکسالات در ادرار را افزایش می‌دهد، در حالی که سیترات را کاهش می‌دهد. پروتئین گوشت بیشتر مشکل‌ساز است، زیرا سولفور بیشتری دارد، بنابراین از پروتئین سبزیجات، بیشتر اسید تولید می‌کند.

ماده ضروری در بدن که کمبودش چاقتان می‌کند

ید ماده معدنی ضروری برای بدن بوده که کمبود آن را می‌توان با رژیم غذایی مناسب حاوی این ماده جبران کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ید ماده معدنی ضروری است که باید جزو برنامه رژیم غذایی ما باشد، همینطور برای زنان باردار یا خانم‌های شیرده مقدار زیادی ید نیاز است اما به طور تقریبی یک سوم جمعیت جهان در معرض خطر کمبود ید هستند.

کمبود این ماده معدنی باعث تورم غده تیروئید می‌شود که به بیماری گواتر موسوم است؛ کم کاری تیروئید همچنین می‌تواند باعث خستگی، ضعف عضلانی و افزایش وزن باشد،

در اینجا به چند منبع غذایی غنی از ید پرداخته می‌شود که می‌تواند به پیشگیری از کمبود ید کمک کند.

ماهی Cod

ماهی سفید بسیار مفید است و همینطور بافت ظریف و نرم و طعم دلپذیری دارد. این نوع ماهی نسبتاً کم چرب و کم کالری است، اما مقدار مختلفی مواد معدنی و مواد مغذی، از جمله ید را دارد.

مقدار ید در ماهی Cod می‌تواند یکسان نباشد، بستگی به این دارد که ماهی در مزرعه رشد کرده است یا به طور وحشی و همچنین منطقه‌ای که ماهی در آن پرورش یافته است، اهمیت دارد.

لبنیات

ماده معدنی ضروری که کمبودش باعث افزایش وزن می شود

مقدار ید در شیر و ماست به اندازه زیادی است که بر اساس محتوای ید در خوراک دام و استفاده از ید ضدعفونی کننده‌ها در طول دوره شیردهی حیوانات متفاوت است. ماست یک نوع لبنیات ید دار است. یک فنجان ماست معمولی نسبتا نصف مقدار روزانه توصیه شده ید را دارد.

نمک ید دار

ماده معدنی ضروری که کمبودش باعث افزایش وزن می شود

اضافه کردن ید در نمک مخصوص طبخ در ایالات متحده در اوایل دهه ۱۹۲۰ برای کمک به پایین امدن وقوع گواتر و یا تورم غده تیروئید آغاز شد. حدود ۷۱ میکروگرم ید در یک چهارم قاشق چای خوری نمک یددار وجود دارد که ۴۷ درصد از مصرف روزانه را شامل می‌شود.

در چند ساله گذشته مصرف ید در ایالات متحده کم شده که این امر احتمالاً به علت فشار سازمان‌های بهداشتی برای محدود کردن مصرف روزانه سدیم برای جلوگیری یا درمان فشار خون بالا است؛ با این وجود، به نظر می‌رسد نمک تنها فشار خون را در افرادی که حساس به نمک هستند بالا می برد.

میگو

میگو یک غذای کم کالری، پروتئینی و منبع بسیار خوبی از ید است علاوه بر این، میگو مواد غذایی کلیدی مانند ویتامینB۱۲، سلنیوم و فسفر دارد.

میگو و دیگر غذاهای دریایی منبع خوبی از ید هستند، زیرا برخی از آن‌ها ید را که به طور طبیعی در آب دریا وجود دارد جذب می کنند و برای مصرف روزانه توصیه می‌شود.

ماهی تن

ماده معدنی ضروری که کمبودش باعث افزایش وزن می شود

ماهی تن غذایی کم کالری، با پروتئین بالا و غنی از ید است. علاوه بر این، منبع خوبی از ویتامین‌های پتاسیم، آهن و ویتامین B هم محسوب می‌شود.

ماهی تن همچنین منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را پایین بیاورد. ماهی‌ها با مقدار چربی بالا، مقدار کمتری از ید را دارا هستند، از آنجا که ماهی تن یک ماهی چرب است، مقدار ید موجود در ماهی تن کمتر از گونه‌های ماهی کوچکی مانند ماهی Cod است. با این حال ماهی تن هنوز منبع خوبی از ید شناخته می‌شود.

تخم مرغ

تخم مرغ منبع خوبی از ید است. یک تخم مرغ کامل با کمتر از ۱۰۰ کالری انرژی، منبع نسبتاً خوب پروتئین، چربی‌های سالم و همراه با ویتامین‌ها و مواد معدنی است؛ بیشترین مواد مغذی، از جمله ید، در زرده آن وجود دارد؛ همانطور که گفته شد زرده تخم مرغ منبع خوبی از ید است، ید به خوراک مرغ تخم‌گذار افزوده می‌شود و در زرده تجمع پیدا می کند.

آلوچه

این خوراکی خوشمزه در واقع آلو خشک شده است. آلو یک منبع بسیار خوب ید، برای رژیم گیاهخواری است. پنج آلوی خشک شده حاوی ۱۳ میکروگرم ید است و می‌تواند حدود ۹ درصد ارزش روزانه توصیه شده برای ید را فراهم کند. آلوچه معمولاً برای کمک به کاهش یبوست بهترین گزینه بوده و از نظر انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی، از جمله ویتامین K ویتامین A پتاسیم و آهن غنی است.

لوبیا

لوبیا منبع بسیار خوبی از فیبر، منیزیم و فولات و انتخاب خوبی برای حفظ سلامت قلب است همچنین این نوع لوبیا منبع نسبتاً خوب ید برای رژیم گیاهخواری است. با توجه به تغییرات ید در خاک، آب و کود، مقدار ید در میوه‌ها و سبزیجات متفاوت است؛ به طور متوسط یک لیوان لوبیا Lima حاوی ۱۶ میکروگرمید و فرآهم آورنده ۱۰ درصد ارزش روزانه توصیه شده است.