

اختلالات هورمونی در بدن

و چندماده غذایی ممنوعه

متخصصان می گویند زمانی که ترشح هورمون در بدن دچار نوسان می شود، باید از مصرف برخی مواد غذایی اجتناب کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هورمون ها پیام های شیمیایی بدن هستند که با ارسال به اندام های مختلف باعث پاسخ های متفاوت می شوند. این هورمون ها که از غدد درون ریز ترشح می شوند نقشی حیاتی در عملکرد صحیح بدن دارند. به همین دلیل، تغییرات در ترشح هورمون ها می تواند تاثیرات جدی بر کارکرد اندام ها داشته باشد. متخصصان می گویند انسان ها باید به طور مداوم ورزش کنند و رژیم غذایی سالمی داشته باشند. با این حال، در برخی موارد داشتن رژیم غذایی سالم نیز می تواند بیماری فرد را بدتر کند.

اختلالات هورمونی می تواند دلایل متعددی داشته باشد و به ویژه در زنان باعث مشکلات متعددی شود. غدد درون ریز شامل هیپوفیز و هیپوتالاموس، غده صنوبری، غده های تیروئید و پاراتیروئید، غده های فوق کلیه، لوزالمعده یا پانکراس، تخمدان ها، بیضه ها و غده درون ریز ثانویه می شود. هر گونه تغییر در روند ترشح این غدد می تواند باعث عدم تعادل هورمونی در فرد شود.

در این گزارش مواد غذایی سالم که در زمان برهم خوردن تعادل هورمونی بدن باید در مصرف آن ها احتیاط کرد، معرفی می کنیم.

۱- سبزیجات

زمانی که سطح هورمون های بدن فرد دچار نوسان شده است باید در مصرف سبزیجات مانند پادمانجاق، فلفل، سیب زمینی و گوجه فرنگی احتیاط شود و از زیاده روی در مصرف آن خودداری کرد. این مواد غذایی برای سلامتی فرد مضر هستند و می تواند باعث ایجاد التهاب در بدن شود.

سبزیجات صلیبی (مانند گل کلم، کلم بروکلی جوانه بروکسل و آرگولا) می تواند در این دوره باعث تشدید حال فرد شود. این مواد غذایی به طور مستقیم با عوارض مربوط به غده تیروئید در ارتباط هستند.

۲- گوشت قرمز

غذاهای سرشار از چربی های اشباع شده مانند گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر برای افرادی که دچار نوسان در سطح هورمون شده اند بسیار مضر است. چربی های اشباع شده می تواند تولید استروژن در بدن را افزایش دهد و همین امر باعث تشدید عوارض مربوط به نوسان هورمونی می شود.

به جای این مواد غذایی ناسالم، بهتر است در این دوره فرد از تخم مرغ و ماهی های سرشار از اسیدهای چرب و امگا ۳ استفاده کند.

ماهی های چرب مانند ماهی سالمون دارای خواص ضدالتهابی هستند و بهترین منبع اسیدهای چرب و امگا ۳ محسوب می شوند که برای سلامتی فرد لازم است.

۳- استیویا

استیویا یک شیرین کننده طبیعی است که از عصاره گیاه شیرین بیان استخراج شده و در بیشتر موارد جایگزین شکر می شود. این ماده به عنوان افزودنی های مجاز در صنایع غذایی مورد استفاده قرار می گیرد. برای زنان باردار و افرادی که دچار نوسان سطح هورمون شده اند، مصرف استیویا به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

مصرف مقدار کم استیویا ضرری برای بدن ندارد اما استفاده بیش از حد از این ماده می تواند باعث سقط جنین در زنان باردار و نیز برهم خوردن چرخه عادت ماهانه شود. بهتر است زنان از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل و شکر زرد استفاده کنند.

۴- سویا و محصولات مرتبط با آن

سویا و محصولات غذایی که از آن تولید می شود برای سلامتی بدن بسیار مفید است. برخی افراد تنها از محصولات لبنی تولید شده از سویا استفاده می کنند. در صورتی که از مشکلات هورمونی رنج می برید، این اقدام می تواند برای کارکرد بدن مضر باشد.

سویا دارای میزان زیادی فیتواستروژن است. این ماده در بدن به مانند استروژن عمل می کند. این در حالی است که فیتواستروژن گیاهی با استروژنی که بدن تولید می کند یکسان نیست، اما مصرف زیاد سویا باعث کاهش ترشح استروژن تولیدی بدن می شود و در نتیجه تخمک گذاری در زنان انجام نمی گیرد.

ادویه ای که سرطان را از شما دور می کند

طعم دهنده های غذا و ادویه جات علاوه بر خوش طعم کردن

غذا دارای خواص درمانی بسیار زیادی هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ادویه جات علاوه بر خوش طعم کردن غذا خواص درمانی هم دارند البته باید بدانید که مصرف بی رویه و زیاده روی در استفاده از هر کدام از این ادویه جات می تواند سلامت فرد را به خطر بیاندازد.

در بین ادویه جات دارچین طرفداران زیادی دارد؛ ادویه ای که از پوسته داخلی گیاه دارچین تهیه می شود و خواص بسیاری



هم برای سلامت بدن به آن نسبت داده شده است؛ پس اگر به دنبال راه حل هایی برای جلوگیری از ابتلا به دیابت و انواع سرطان و بیماری های قلبی هستید حتما استفاده از دارچین را در

دستور غذایی تان قرار دهید. عوارض زیاده روی در مصرف دارچین هرچند که مصرف دارچین دارای مزایای بسیار فراوانی است اما استفاده و مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد مشکلاتی برای سلامتی می شود.

مصرف بی رویه دارچین ممکن است باعث آسیب کبدی ایجاد زخم دهان، تورم زبان و لته ایجاد احساس سوزش خارش و تکه های سفید در دهان می شود همچنین مصرف بی رویه ادویه دارچین ممکن است سبب پایین آمدن قند خون، ایجاد مشکلات تنفسی سرفه، گرفتگی بینی و تنفس مشکل شود علاوه بر این دارچین محرک گلو بوده و به همین دلیل توصیه می شود افراد مبتلا به آسم و بیماری تنفسی از استنشاق ناگهانی دارچین خودداری کنند.

بهترین نوشیدنی برای صبح چیست؟



کاهش التهاب بدن یکی دیگر از خواص نوشیدن آب ولرم همراه با لیمو است. تعادل اسید هنگامی که شرایط التهابی خاصی به وجود می آید، به شدت در بدن بالا می رود که این نوشیدنی با برقراری دوباره این تعادل باعث کاهش التهاب می شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن یکی دیگر از خواص این نوشیدنی خاص است. آب ولرم همراه با لیمو برای سیستم لنفاوی بدن بسیار مفید است همچنین لیمو به دلیل سرشار بودن از ویتامین C شما را در مقابل سرماخوردگی بیمه می کند.

این نوشیدنی همچنین شما را از آسیب های

دهان و دندان حفظ می کند و اگر از التهابات دهان یا دندان خد رنج می برید می توانید با مصرف آب ولرم همراه لیمو آن را کاهش دهید همچنین این نوشیدنی بوی بد دهان شما را نیز از بین می برد. از دیگر مزایای آب ولرم با لیمو می توان به تقویت بافت غضروف اشاره کرد که برای تقویت سیستم اسکلتی عضلانی ضروری است.



بهدد و اختلال در زندگی عادی او به وجود بیاید و دست به کارهای غیرعادی بزند. در این دوران که فشار عصبی و عوامل استرس زازیاد شده است، مصرف برخی خوراکی ها موجب افزایش استرس و اضطراب می شود که باید از مصرف آنها خودداری کرد؛ افرادی که به

طور ثابت یا به صورت الگوی تکرارشونده با اختلالاتی مانند خشکی و زبری پوست، شکنندگی ناخن، بی خوابی یا بدخوابی، اسپاسم عضلانی تنف و ساق، یوسیس، شقاق مقعد و خشکی مخاط رو به رو می شوند، باید در مصرف برخی مواد خوراکی احتیاط کنند.

سرکه، آبلیمو، ترشی های خانگی و بازاری، پنیرشور، خیارشور آجیل شور، مصرف زیاد نمک، مصرف بی رویه زنجبیل، خردل فلفل سیاه سیر، پیازتند، فلفل قرمز، شاهی، تره پیازچه، سس های تند، خرمای خشک، عسل کهنه، چای پررنگ، مصرف زیاد کاکائو شکلات تلخ، قهوه، ذرت بو داده، گوشت های صنعتی مانند کالباس و سوسیس، فلافل، غذاهای سرخ کرده، چیپس و پفک خوراکی ها و نوشیدنی های هستند که باعث افزایش استرس و اضطراب می شوند. بهتر است در این شرایط کرونایی که فشار روانی و عصبی زندگیمان را تحت تاثیر قرار داده است، علاوه بر رعایت بهداشت دست و استفاده از ماسک به رژیم غذایی مصرفی خودمان هم توجه کنیم.

استخدام

شرکت پخش یک و یک

جهت تکمیل کادر خود به افراد واجد شرایط ذیل نیازمند است

عنوان شغل	جنسیت	تعداد	شرایط
سرپرست فروش	آقا / خانم	۲ نفر	—
فروشنده بومی	آقا / خانم	هر شهر ۱ نفر	در شهرهای شوش / امیدیه / بهبهان / رامهرمز / سربندر
فروشنده تلفنی	خانم	۱ نفر	—

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره : **۰۹۱۶۹۸۹۰۲۳۶** فقط واتساپ نمایید

آدرس: سه راه خرمشهر به سمت ملاشیه کوی گلدشت ، چهارراه ارغوان ، نبش ارغوان ۱۰

دعوت به همکاری

شرکت ماشین سنگین آریا (نمایندگی کاترپیلار) شعبه اهواز

جهت تامین نیروی انسانی خود در حوزه خدمات پس از فروش از متقاضیان با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید:

سمت	مدربک تحصیلی	جنسیت	حداکثر سن	شرایط	سابقه
کارشناس فنی هماهنگ کننده قطعات	کارشناس مکانیک کارشناس مدیریت صنعتی کارشناس مدیریت	آقا	۳۵ سال	آشنا به زبان انگلیسی	حداقل ۵ سال سابقه کار مرتبط در زمینه تعمیرات ماشین آلات سنگین

متقاضیان می توانند رزومه خود را به آدرس ذیل ایمیل و یا با شماره ذکر شده فکس نمایند

Email Address: HR@aryamachinery.com **Fax:** 06133396880

همچنین متقاضیان می توانند طی مراجعه حضوری به محل شرکت به آدرس ذیل رزومه خود را تحویل نمایند

اهواز – کیلومتر ۴ جاده خرمشهر – روبروی کوی گلدشت ، شرکت ماشین سنگین آریا

آگهی مزاییده

یک شرکت در نظر دارد نسبت به فروش

خودرو پاترول ۴ درب ۶ سیلندر

مدل ۱۳۷۶ خود اقدام نماید

خودرو کاملا سالم و آماده به کار می باشد

متقاضیان جهت بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت از هم اکنون

تا تاریخ **۹۹/۶/۱۰** به آدرس زیر مراجعه نمایند

اهواز – گلستان – خیابان فروردین – نش کوی سعدی – جنب شرکت دز آب – شرکت پی سامان جنوب