

بهترین نوشیدنی‌هایی که متخصصان

تغذیه پیشنهاد می‌کنند

قست دوم-۵- آب نارگیل

آب نارگیل نوشیدنی شیرین با طعم فوق العاده است که به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان‌های مختلف برای سلامتی بسیار مفید است. در این نوشیدنی نه وافر سدیم، پتاسیم و منیزیم و کلسیم وجود دارد. آب نارگیل مشهور به مادر نوشیدنی‌های طبیعی برای ورزشکاران است. تحقیقات نشان داده است آب نارگیل ۵ برابر بیشتر از نوشیدنی‌های غنی‌سازی شده مخصوص ورزشکاران مانند پاورید و گتورید دارای پتاسیم است.

۶- آب نار

آب نار به بمب آنتی اکسیدان‌ها مشهور است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد این نوشیدنی برای سلامت پروستات در آقایان بسیار مفید است. آب نار بسیار بیشتر از سایر میوه‌ها دارای آنتی اکسیدان است و از همین رو باعث کاهش التهاب در بیماران مبتلا به دیابت می‌شود. تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۲۵ میلی لیتر آب نار می‌تواند باعث کاهش التهاب در بدن افراد شود.

۷- قهوه تلخ

تحقیقات متعدد خواص متنوع قهوه تلخ را تایید کرده است. قهوه دارای سطح بالایی از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی مانند ویتامین B۱، B۲، B۳، منگنز، منیزیم و پتاسیم است. همچنین قهوه دارای کافئین است که می‌تواند باعث بهبود عملکرد ذهنی و جسمی افراد شود. تحقیقات نشان می‌دهد قهوه تلخ می‌تواند به افزایش سوخت و ساز چربی‌های زائد و کاهش خطر زوال شناختی کمک کند. همچنین تحقیقات متعدد نشان داده است کسانی که به طور مستمر قهوه تلخ می‌نوشند احتمال ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر، افسردگی و سرطان در آن‌ها کاهش می‌یابد.

۸- کامبوجا

نوشیدنی کامبوجا که بیشتر در شرق آسیا رواج دارد حاصل تخمیر جای سبز یا سیاه است. این نوشیدنی سرشار از پروبیوتیک است. باکتری‌های پروبیوتیک به دستگاه گوارش انسان برای هضم مناسب غذا کمک کرده و می‌توانند ویتامین‌ها و آنتی بیوتیک‌های مختلفی تولید کنند.

۹- دمنوش نعنا

دمنوش گیاه نعنا سرشار از مواد معدنی و ریز مغذی‌هاست که می‌تواند به سلامت قلب، آرامش سیستم عصبی جلوگیری از نفخ معده و سوء هاضمه کمک کند. این نوشیدنی طبیعی فاقد کالری و دارای کافئین طبیعی بوده و می‌تواند به هضم راحت غذا و آزاد شدن تنفس انسان کمک کند.

۱۰- شکلات داغ

شکلات داغی که از کاکائوی خالص و شیر گرم درست شده به مراتب دارای خواص بیشتری نسبت به انواع دیگر نوشیدنی شکلات داغ است. این نوشیدنی سرشار از آنتی اکسیدان است که می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. کاکائو یکی از بهترین منابع پلی فنول است که خواص ضدالتهابی دارد.

۱۱- دمنوش زنجبیل

زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان‌های فعال است که می‌تواند به مانند یک داروی طبیعی ضد سرطان و ضد التهاب در بدن عمل کند. زنجبیل یک مسکن طبیعی برای تسکین درد بوده و می‌تواند در کبد محافظت کند. از زمان‌های بسیار قدیم لطبا از زنجیل به عنوان دارویی برای انواع مختلف درد استفاده می‌کردند.

زنجبیل یک داروی طبیعی ضد التهاب است. همچنین یکی از دلایل شهرت این نوشیدنی به دلیل خاصیت ضدتهوع آن است که می‌تواند مانع از استفراغ در فرد شود و زنان می‌توانند در دوره بارداری و برای جلوگیری از حالت تهوع از این دمنوش استفاده کنند. این دمنوش همچنین سرشار از ویتامین‌های C، آهن، کلسیم، فسفر، و سطح بسیار بالایی از آنتی اکسیدان است.

۱۲- آب گوجه

آب گوجه یکی از نوشیدنی‌های سرشار از مواد مغذی است. تنها یک لیوان ۲۵۰ میلی لیتری از این نوشیدنی می‌تواند نیاز روزانه بدن شما به ویتامین C و یک پنجم نیاز بدن به ویتامین A را تامین کند. همچنین این نوشیدنی دارای آنتی اکسیدان قدرتمند «لاکوبین» است که می‌تواند باعث کاهش التهاب بدن شود. لاکوبین همچنین با سلامت قلب و پروستات در ارتباط است. با این حال، باید توجه شود که نباید به آب گوجه نمک یا شکر افزوده شود.

۱۳- آب حاوی تکه‌های میوه

مرورزه آب‌های حاوی تکه‌های میوه بسیار پرطرفدار هستند. آب‌های حاوی تکه‌های خیار، لیمو، زنجبیل، توت، فرنگی و... همه دارای خواص خاص خود هستند. بسیاری از مردم آب حاوی خیار و نعنا را به دلیل طعم فوق العاده آن دوست دارند. مواد مغذی هر میوه و گیاهی با افزودن آن به آب نوشیدنی آن وارد بدن می‌شود. می‌توانید به راحتی از هر ترکیبی که دوست دارید برای درست کردن آب حاوی تکه‌های میوه استفاده کنید.

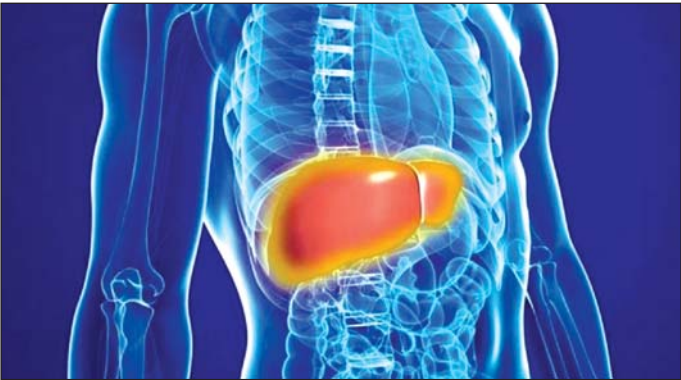
۱۴- نوشیدنی سنجد تلخ

سنجد تلخ یا خولان یکی از گیاهانی بوده که دارای خواص متعددی است. برگ، گل، دانه و میوه‌های گیاه استفاده دارویی دارند. از برگ و گل این گیاه برای درمان آرتروز زخم‌های گوارشی، قنرس و دانه‌های روی پوست که به وسیله بیماری عفونی همچون سرخک ایجاد شده باشد استفاده می‌شود. از جای حاوی برگ‌های سنجد تلخ به عنوان منبع ویتامین‌ها، آنتی اکسیدان‌ها، واحدهای سازنده پروتئین (اسیدهای آمینه)، اسیدهای چرب و مواد معدنی برای بهبود فشار خون و کاهش کلسترول پیشگیری و کنترل بیماری عروق خون و تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده می‌شود. از میوه این گیاه برای پیشگیری از عفونت بهبود بینایی و کاهش فرآیند پیری استفاده می‌شود.

از دله این گیاه به عنوان یک اکسیتورلنت برای کاهش خلط، به منظور درمان اسه، اختلالات قلبی از جمله درد قفسه سینه (آنژین) و به عنوان یک آنتی اکسیدان استفاده می‌شود. روغن سنجد تلخ نیز برای کاهش زوال مهارت‌های تفکر به دلیل افزایش سن، کاهش بیماری ناشی از سرطان و همچنین محدود کردن سمیت درمان شیمیایی سرطان تعادل سیستم ایمنی، درمان معده و بیماری‌های روده‌ای از جمله زخم‌ها و ریفلاکس مری (ترش کردن)، درمان شب کوری و خشکی چشم و به عنوان یک مکمل ویتامین A، C، E، بتاکاروتن، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب استفاده می‌شود.

البته نوشیدنی سنجد تلخ از میوه‌های ریز آن تهیه می‌شود. سنجد تلخ تنها گیاه شناخته شده است که هر چهار اسید چرب شامل امگا ۳، امگا ۶، امگا ۷ و امگا ۹ را در لارست، همچنین این گیاه سرشار از ویتامین C و A است.

مراقب باتری گران بدن خود باشید



مصرف بی رویه دارو
برخی از افراد برحسب عادت بدون تجویز پزشک زمانی که بیمار می‌شوند به مصرف انواع داروهای شیمیایی می‌پردازند، درحالی که داروها حاوی مواد شیمیایی مضر هستند و زمانی که فرد بدون تجویز پزشک و به صورت بی‌رویه این داروها را مصرف می‌کند؛ مواد شیمیایی موجود در ترکیب این داروها به کبد آسیب می‌رساند و سلامت آن را به خطر می‌اندازد که در نهایت فرد دچار بیماری کبدی می‌شود که تا پایان عمر همراه او بوده و هرگز قابل درمان نیست.

استنشاق مواد سمی و اسبری‌ها

استنشاق و بو کردن مستقیم اسپری‌های حشره کش، خوشبو کننده‌ها، پاک کننده‌ها و رنگ‌های شیمیایی به طور مستمر باعث می‌شود تا مواد سمی موجود در این اسپری‌ها از طریق تنفس وارد بدن شود هرچند که کبد به پاکسازی و سم زدایی این مواد می‌پردازد اما بهتر است هنگام رنگ کاری و کار با مواد نامبرده از ماسک استفاده شود.

مصرف مواد غذایی مضر

استفاده بی‌رویه از روغن‌های صنعتی جامد، مایع، مصرف غذاهای چرب، نوشابه، سوسیس، کالباس، جای زیاد و غذاهای فست فود به مرور سبب می‌شود تا فرد به بیماری کبد چرب مبتلا شود که در نهایت با گذر زمان کبد از کار می‌افتد.

است. زمانی که فرد دچار خونریزی می‌شود ماده‌ای در کبد ترشح و ساخته می‌شود که به لخته شدن خون در محل زخم کمک می‌کند. این در حالی است که اگر این ماده در کبد تولید نشود ممکن است فرد بر اثر خونریزی زیاد جان خود را از دست بدهد.

کبد مانند یک عامل دفاعی در برابر حمله و هجوم انواع ویروس‌های مضر، باکتری‌ها از بدن محافظت می‌کند و تا جای ممکن به نابودی و تضعیف ویروس‌ها می‌پردازد. بسیاری از افراد نه تنها از فواید و اثرات مثبت کبد اطلاعاتی ندارند بلکه خواسته یا ناخواسته با رفتار نامناسب خود به از بین رفتن و آسیب زدن به کبد کمک می‌کنند از جمله این اقدامات:

بیماری‌هایی که با خروپف خود را نشان می‌دهند



افزایش یابد این امر سبب می‌شود تا شما هنگامی که خوابیده اید نتوانید به راحتی تنفس کنید و مجاری تنفسی تان تنگ می‌شود بنابراین شما دچار خروپف‌های شبانه می‌شوید.

رفلاکس معده

علت اصلی خروپف تنگ شدن راه‌های تنفسی است پس اگر شما دچار مشکلات رفلاکس معده باشید و در واقع اسید معدتان زیاد باشد. به دلیل در گیر شدن دستگاه تنفسی با اسید معده به مرور زمان شما دچار تنگی نفس در خواب می‌شود و در نتیجه خروپف

می‌کنید.

میگرن

اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که صبح بعد از بیدار شدن از خواب دچار سردردهای شدید و میگرن می‌شوید علت اصلی بروز این نوع از سردردها در شما خروپف شبانه‌ای شما است. زیرا همانطور که گفته شد به هنگام خروپف اکسیژن لازم به مغز شما نمی‌رسد و همین امر سردردهای صبح کاهی شما را به دنبال خواهد داشت.

آقایان این هشدار را جدی بگیرید

گاهی برخی سهل انگاری‌ها و یا رژیم‌های غذایی نامناسب می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌های بسیار جدی و خطرناک در آقایان شود.

علی اکبر ذوالفقاری متخصص روماتولوژی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص ابتلای مردان به پوکی استخوان بیان کرد: استخوان یک بافت محرک زنده است و کار آن نگهداری از



مفاصل است، اما برخی مشکلات باعث تضعیف استخوان‌ها می‌شود و بسیاری از افراد جامعه اعم از زنان و مردان را به پوکی استخوان دچار می‌کند؛ به طور کلی معضلاتی از قبیل سابقه بیماری‌های استخوانی و مفاصل، سابقه استفاده از داروهای استروئیدی، استعمال مواد دخانی عدم تحرک کافی، اختلالات دستگاه گوارش در پوک شدن و سوختن استخوان دخالت دارند. او افزود: اصلاح رژیم غذایی، انجام ورزش‌های هوازی و حفظ تعادل وزن از ارکان اصلی کاهش پوکی استخوان به‌ویژه در آقایان است. این معضل در سایر کشورها روزانه تعداد بسیار زیادی از مردان را گرفتار می‌کند، از این رو مردان باید توجه داشته باشند روزانه از انواع ویتامین و مکمل‌ها و مواد لبنی غافل نشوند زیرا جذب این املاح معدنی می‌تواند بدن را در بازسازی و استحکام مفاصل و استخوان یاری دهد.

کمبود ویتامین D علت اصلی کاهش تراکم استخوان

این متخصص روماتولوژی کمبود ویتامین D را از علائم اصلی ابتلای افراد به پوکی استخوان دانست و گفت: دریافت پایین‌ترین میزان ویتامین D نشانه پوکی استخوان نیست، اما به شدت این موضوع می‌تواند از عوامل اصلی ابتلا و سبب کاهش تراکم استخوان در افراد باشد، بنابراین آقایان بالای ۵۰ سال باید توجه داشته باشند ماهانه تا حداقل چند ماه یکبار میزان سطوح ویتامین D بدن خود را بررسی کنند، تا کمتر در معرض کمبود کلسیم و پوکی استخوان قرار گیرند. استفاده از مکمل‌های ویتامین D و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب برای افرادی که از بدن درد رنج می‌برند می‌تواند حائز اهمیت باشد.

او در پایان توصیه کرد: افرادی که ژنتیک آن‌ها مستعد انواع بیماری‌هاست باید به سمت خوراکی‌ها و مواد غذایی مفید حرکت کنند و از مصرف غذاهای فرآوری شده و انواع نوشیدنی‌های گازدار مضر پرهیز کنند، زیرا علاوه بر سوزاندن و پوک کردن استخوان‌ها به افزایش وزن و خطرات بعد از آن نیز کمک می‌کند تا افراد سیستم ایمنی ضعیفی را در طول زندگی خود تجربه کنند.

درمان پوسته پوسته شدن پوست با طب سنتی



پسوزیاریس یک بیماری خودایمنی است که سبب پوسته پوسته شدن و ترک خوردن سطح پوست می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان عدم رعایت اعتدال در هر چیزی مضر است و می‌تواند عوارضی را به همراه داشته باشد؛ این قاعده حتی درمورد سلول‌های بدن نیز صادق است. زمانی که رشد سلول‌های

پوستی به بیش از حد طبیعی خود می‌رسد سبب بروز یک بیماری خودایمنی به نام پسوزیاریس می‌شود. این بیماری باعث می‌شود پوست شما دچار التهاب بیش از حد شود و در نهایت ترک بخورد و با خونریزی همراه باشد. پسوزیاریس بیشتر روی مفاصل رخ می‌دهد و ممکن است شما این علائم را روی زانو، دست، گردن و آرنج مشاهده کنید. این بیماری انواع مختلفی دارد که علت اصلی بروز آن ضعف و تغییر کارکرد سیستم ایمنی بدن است؛ این امر سبب می‌شود به صورت خودکار گلبول‌های سفید خون به سلول‌های پوستی بدن حمله کنند.

پسوزیاریس یک سودا است که گاهی از طریق صفرا و گاهی از طریق دم بروز می‌یابد و از بلغم به ندرت دیده شده است. برای درمان این بیماری یک بیماری که نسخه وجود دارد که برای مردان و زنان متفاوت است. برای درمان پسوزیاریس در بانوان لازم است سکنجبین رازیانه‌ای مصرف شود و مردان نیز از همان سکنجبین، اما از نوع نعنائی باید استفاده شود. گونگونی و میزان مصرف این دارو به میزان پخش و سرایت این بیماری به دیگر نقاط بدن بستگی دارد که با توجه به زیاد بودن بیماری دوز آن افزایش می‌یابد. راه دیگری برای درمان پسوزیاریس درمان موضعی است و شما می‌توانید از روغن شترمرغ استفاده کنید. از خواص این روغن این است که با همه مزاج‌ها سازگار است.

نوشیدنی که پیری پوست را به تاخیر می‌اندازد!

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ادویه جات دارای خواص بسیار فراوانی است که زنجبیل هم از این قاعده مستثنی نیست و در طب سنتی هم از خواص بی نظیر این ادویه بسیار گفته شده است. زنجبیل را می‌توان هم به عنوان یک ادویه در داخل غذا استفاده کرد و هم می‌توان از ترکیب آب و زنجبیل به صورت ناشتا استفاده کرد و از خواص بی نظیر این ادویه بهره برد.

جلوگیری از پیری زودرس

اگر شما به مصرف روزانه صبحانه عادت دارید بهتر است قبل از میل کردن وعده صبحانه به صورت ناشتا یک لیوان آب زنجبیل مصرف کنید. پوست صورت برای سالم و شاداب ماندن به میزان مشخص و معینی مواد معدنی از قبیل سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم و ... احتیاج دارد که تمام این مواد معدنی را به صورت یک جا می‌توانید با مصرف آب زنجبیل به دست بیاورید. همچنین زنجبیل به سرعت تر شدن گردش خون شما کمک می‌کند که این امر درنهایت شادابی و درخشانی پوست شما را به همراه دارد.

استحکام ریشه مو

مو هم مانند پوست صورت به جذب انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی احتیاج دارد تا زود شکننده نشود و سالم بماند به همین دلیل مصرف زنجبیل راه خوبی برای دریافت این مواد مورد نیاز مو است.

تقویت سیستم ایمنی بدن

در شرایط شیوع و همه گیری ویروس کرونا همه افراد به دنبال راهی برای تقویت سیستم ایمنی بدنشان هستند. یکی از راه‌های طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند مصرف آب زنجبیل به صورت ناشتا باشد، زیرا آنتی بادی‌های موجود در این ادویه به شما کمک می‌کند تا در عین بدنتان در مقابله با حمله و هجوم انواع بیماری‌ها به شدت مقاوم شود.

چربی سوزی

یکی از هزاران دمنوش‌هایی که برای کاهش وزن استفاده می‌شود دمنوش و یا آب زنجبیل است. استفاده از آب زنجبیل حتی در کاهش و حذف چربی‌های شکم و پهلو بسیار موثر است. همچنین مواد موجود در زنجبیل سبب می‌شود تا شما کمتر احساس گرسنگی داشته باشید و با ایجاد یک احساس سیری در شما سبب می‌شود تا در عین چربی سوزی وزنتان نیز کاهش یابد.

کنترل استرس

اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که شغل پر استرسی دارید و تا شب هنگام باید استرس زیادی را متحمل شوید به شما برای کاهش استرستان مصرف روزانه یک لیوان آب زنجبیل را توصیه می‌کنیم.

ازجمله خواص درمانی این ادویه این که داشتن شما در برابر ابتلا به بیماری سرطان است. ترکیبات موجود در زنجبیل به این ادویه این خاصیت را می‌دهد تا به مقابله با سلول‌های سرطانی بپردازد و همچنین از رشد و تکثیر آن‌ها در بدن نیز جلوگیری کند. به همین خاطر به بانوان مصرف آب زنجبیل بیشتر توصیه می‌شود، زیرا آن‌ها را از خطر ابتلاء به سرطان سینه محفوظ می‌دارد.

فروشی ۱۴ هزار متر کارخانه نیمه فعال
۵۱ میلیارد زیر قیمت
۰۹۱۲۶۹۸۵۶۵۱

فروشی روزنامه باطله و کاغذ کالک با قیمت مناسب (جزیی و کلی)
آدرس: اهواز ، آمانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوژستان
تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰

استخدام به یک نفر منشی (ترجیحا خانم) جهت اشتغال در شرکت طب گستر نیازمندیم
ساعت تماس: ۹۰ الی ۱۴ غیر روزهای تعطیل
۰۶۱-۳۳۳۸۹۵۶۲-۴

استخدام یک شرکت مهندسی مشاور جهت تکمیل کادر خود به یک نفر کارشناس عمران با حداقل ۵ سال سابقه کار مفید (مرتبط با پروژه های آب رسانی) بومی شهرستان شوشتر ، دزفول یا کتوند و یک نفر کارشناس حسابداری ساکن اهواز نیازمند است
مقاضیان می توانند رزومه خود را از طریق پست الکترونیکی به آدرس Pourab@gmail.com ارسال نمایند

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی ماهان
قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره درب برفقی ، شیشه سکوریت ، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۳۲۲۶۱۲۷۲-۰۶۱
مذاقونی

آگهی استخدام
یک شرکت بین المللی فعال در ۱۲۰ کشور جهان برای تکمیل کادر خود در شهر اهواز از میان جوانان مستعد و پر انرژی برای شغل زیر نیرو جذب می نماید
*** نماینده امور فروش و چیدمان کالا ***
شرایط مورد نیاز
دبیلیم متوسط یا فوق دبیلیم در رشته های بازاریابی ، مدیریت و یا رشته های مشابه دارای ۲ سال سابقه مرتبط در زمینه بازاریابی و فروش دارای روابط عمومی قوی علاقمند به کار تیمی ، سخت کوش و علاقمند به یادگیری دارا بودن کارت پایان خدمت دارا بودن گواهینامه رانندگی

از افراد واجد شرایط تقاضا می شود تا شرح مشخصات شخصی / شغلی خود را به این شرکت ارسال فرمایند

پست الکترونیک : Iran.careers@JTI.com
فکس : ۰۲۱-۸۸۵۵۲۱۴۲
تلفن تماس ضروری: ۰۶۱-۳۳۷۷۷۹۷۷-۳۳۷۹۸۸۸۶