

ایستگاه سلامتی

■ **شلیل:** منبع غنی ای از ویتامین های C و A است که عملکردی مانند آنتی اکسیدان ها دارند. به همین خاطر این میوه نقش بزرگی در جلوگیری از سرطان دارد. درمان یبوست، جلوگیری از کم خونی، بهبود خواب، کاهش علائم آرتروز، پاکسازی کلیه، کاهش اضطراب، تسریع التیام زخم، جوان سازی پوست، تقویت کبد و تصفیه خون از جمله خواصی است که شلیل دارد.



■ **مغز گردو:** سرشار از ویتامین های گروه B است که برای تهیه داروهایی که به منظور جوان سازی پوست بدن انجام می شود از آن استفاده می کنند. خوردن چند عدد گردو در روز در کاهش فشار خون هم اثرگذار است و از طرفی دیگر خطر ابتلا به بعضی از انواع سرطان ها مثل سرطان های سینه، روده بزرگ و پروستات را کاهش می دهد.



■ **انجیر:** سرشار از ویتامین های A، K، C و B است. از پرخاش ترین میوه ها محسوب می شود. پیشگیری از بیماری پوکی استخوان، کمک به داشتن پوست و موی سالم و شاداب، درمان گلودرد، کاهش وزن، کنترل قند خون، جلوگیری از بیماری های قلبی و تقویت رگ های قلب از جمله فواید این میوه خوشمزه است.



■ **کرفس:** گیاهی کم کالری است و به کسانی که دنبال کاهش وزن هستند توصیه می شود. کرفس را سلطان سبزی ها می نامند و در میان هزاران خواصی که دارد باعث تسکین درد معده می شود، خطرات سرطان را کاهش می دهد، فشار خون را تنظیم می کند، بوی بد دهان را از بین می برد و گرفتگی رگ های قلب را از بین می برد.



پیشگیری چربی در خون

دکتر نگار منصوری

پزشک عمومی

در خون ما دو نوع چربی به نام های کلسترول و تری گلیسیرید وجود دارد که در صورت عدم کنترل به ایجاد و پیشرفت

علائم چربی خون بالا

سوالاتی که مطرح است این که از کجا بفهمیم چربی خون در بدن ما بالا رفته و اساسا چه علائمی دارد؟ در جواب باید گفت ممکن است اطراف چشم یا مفاصل بعضی از کسانی که چربی خون خانوادگی یا ارثی دارند، تجمع زرد رنگ چربی مشاهده شود. همچنین درد قفسه سینه (آنژین) یا حالت تهوع، خشکی و تلخی دهان و سرگیجه و خستگی از دیگر علائم شایع در افزایش کلسترول است. حمله قلبی یا سکته مغزی را می توان از دیگر عوارض ناشی از کلسترول کنترل نشده دانست، زیرا تجمع بیش از حد چربی در طول زمان باعث آترواسکلروز (تجمع پلاک ها روی دیواره رگ های خونی) می شود. این تجمع پلاک ها روی دیواره رگ های خونی می تواند به جریان خون ناپایدار در رگ ها منجر شود و خطر بیماری قلبی و سکته را تا حد زیادی افزایش دهد.

پیشگیری از بالا رفتن چربی خون

اکثر مردم در طول زندگی بر اثر عدم رعایت خیلی از مسائل و سبک زندگی نادرست به بیماری های مختلفی مبتلا می شوند اما همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. چربی خون بالا خود به تنهایی می تواند عامل بروز بسیاری از بیماری های دیگر مثل بیماری های قلبی - عروقی، کبدی و... شود و به همین خاطر بهتر است در کنترل

خوردن آب کافی در روز، مصرف میوه و سبزی های تازه، دوری از استرس، کاهش مصرف شیرینی و شیرین کننده های مصنوعی، مصرف مغزها و دانه های مفید، استفاده از مواد غذایی آب پز یا بخارپز به جای سرخ کردنی ها و صد البته ترک سیگار. یکی از عوامل خطر ساز برای ابتلا به اغلب بیماری ها از جمله چربی خون و بیماری های قلبی - عروقی و ریوی، سیگار کشیدن است؛ بنابراین توصیه می شود از این کار بپرهیزید.

راه های درمان چربی خون

شاید این سؤال برای شما به وجود بیاید که اگر به چربی خون مبتلا شویم، چگونه آن را پایین بیاوریم؟ مصرف ترکیبی از داروها و تغییر سبک زندگی اولین خط درمان این عارضه محسوب می شود. در اینجا پزشک براساس سن، وزن، سلامت جسمانی و تاریخچه پزشکی فرد داروهایی برای درمان چربی خون تجویز می کند اما مواد غذایی مانند ماهی، برنج قهوه ای، سیر، دانه کتان، آب انار، آب زرشک، آغوره، کدو سبز، شوید و جعفری، پیاز، چای سبز، کدو حلوائی، بادمجان، فلفل سبز، خاکشیر، سیبوس گندم و میوه و سبزیجات تازه مانند پرتقال، سیب، خیار، گوجه فرنگی، انگور، کلم، بروکلی و کرفس به شکل چشمگیری در کاهش چربی خون مؤثر هستند. بنابراین از گنجاندن آنها در رژیم غذایی خود غافل نشوید و برای اطلاع از مقدار و نحوه مصرف آنها حتماً از یک پزشک مشورت بگیرید.



بهترین زمان مصرف مکمل های غذایی



ویتامین B12
صبح با معده خالی
یا همراه با غذا



ویتامین E
همراه با وعده غذایی چرب



قرص آهن
یک ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا



اسید فولیک
نیم ساعت قبل از خواب



ب کمپلکس
ترجیحاً صبح برای تأمین انرژی بهتر



ویتامین C
صبح با معده خالی یا همراه با صبحانه



امگا ۳
همراه با ناهار یا شام



ویتامین D
همراه با وعده غذایی چرب برای جذب کلسیم



زینک
با آب یا آبمیوه و با معده خالی



ویتامین B12
صبح با معده خالی یا همراه با صبحانه

سند کمیانی و برگ سبز، کارت سوخت و قولنامه پراید
مدل ۸۲ به شماره موتور 00570015 شماره شاسی 51412282126233 شماره انتظامی ۵۴ - ۴۷۱ ل ۹۲
به نام زهره پور تیراندازی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

سند کمیانی، برگ سبز، کارت سوخت و قولنامه پراید
جی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره موتور 01243953 شماره شاسی 51412284602659 شماره انتظامی ۹۱ - ۷۸۴ د ۶۸ به نام رضا بازدار اردبیلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

سازمان آگهی های

روزنامه جام جم

۴۹۱۰۵۰۰۰



جام جم آنلاین

ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث

<https://rubika.ir/jamejamDaily>

instagram.com/jamejam.news

<http://twitter.com/jamejamCPI>

<https://t.me/jamejamDaily>

eitaa.com/jamejamDaily

ble.ir/jamejamdaily

splus.ir/jamejamdaily

jamejamdaily.ir

jamejamonline.ir