

این میوه‌ها را بخورید تا جاق نشود



میوه های خشک به شما کمک می کند تا افزایش دهن خون در بدن جلوگیری شود. میوه های در معرض آفتاب و میوه های خشک شده در خشک کن می تواند به بدن آسیب رساند.لوزن منکر، متخصص تغذیه در روسیه می گوید: وقتی میوه تازه در دسترس نباشد، میوه خشک جایگزینی برای تأمین نیازهای غذایی روزانه شماست. میوه های خشک به همان اندازه مواد مزه مفید هستند، به عنوان مثال، یک چهارم فنجان کشمش حدود ۶ درصد انرژی روزانه بتامین (تقریباً مشابه یک فنجان انگور تازه) را در بر دارد، بنابراین در خوردن کشمش زیاده رو نباشد.

میوه های خشک دارای فیبر بسیار بالایی هستند که به شما کمک می کند تا از افزایش قند خون جلوگیری شود. دانیل کافن، متخصص تغذیه می گوید: «اگر هدف شما افزایش کربوهیدرات با افزایش وزن است، میوه خشک خرید از طرف دیگر، اگر کارهای آرامش می‌گیرید و اندازه آن را سوزو می‌کنید، میوه خشک بهترین انتخاب نیست.» به علاوه، میوه خشک برای خوردن طول از ویرش شدید است. یک مشت میوه خشک انرژی لازم را به شما می دهد و همض آن نیز اسنان است. در عین حال، بهتر است از خوردن او خشک پرهیز کنید؛ زیرا می تواند باعث ناراحتی معده و دلیل محتوای بسیار بالای فیبر، پروبیوتول و الکل قند شود.

تولید پروتئین جدیدی که

ویروس کرونا را خنثی می کند

دانشمندان موفق به تولید پروتئین جدیدی شده‌اند که می‌تواند به عنوان روشی قوی برای خنثی سازی عفونت ناشی از ویروس ۱۹ در ژانویه ۲۰۲۰ (این ویروس می‌تواند باعث ابتلا به کرونا شود) عمل کند. این تیم عضو میهنپناری گاندو از سلول‌ها (بندی‌ها) در دانشگاه علم کندها در پورتوئین یکی از ACE2 (انزیم سبیل آنتی-ژنوازیس-۲) است. گندو می‌گوید که ویروس کرونا برای ورود به سلول‌های انسانی و آلوده سازی آن استفاده می‌کند. پروتئین اصلاح شده سبیل ۵ ویروس کرونا را به گندو کرده و آن را فریب می‌دهد تا به جای گیرنده واقعی ACE2 در غشای سلول به آن متصل شوند. دکتر دانیل باتله، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه فاینبرگ دانشکده نورت وسترن گفت: ایده این بود که پروتئین‌ها ما برای رهگیری ویروس کرونا قبل از رسیدن به گیرنده طبیعی در غشای سلول، تغییر شود. برای کارآمدتر کردن آن، پروتئین ACE2 را اصلاح کردیم تا زمان مامت سلول عمل آن را سرعت و زیر افزایش یابد. این ویژگی برای انسان استفاده می‌شود. تیم با این روش موفق شد. پروتئین بسیار بسیار مهم است. البته همچنین گفت: این یافته‌ها اثبات این مفروضه است که پروتئین ACE2 در پیشگیری از ورود عفونت ویروس کرونا در انسان موثر خواهد بود. در حالی که کامپلیمینوس گندو بهترین برای دفع عفونت به بیماری که پروتئین است. این به نظر می‌رسد که پروتئین ACE2 با واکسن‌های ضد کرونا، در درمان افرادی که واکسن‌ها نشده‌اند، برای واکسن را ایجاد نکلا ضروری نبوده، همیشه نیاز به درمان وجود دارد. این پروتئین در ژانویه ۲۰۲۰، کلیه انسان مورد آزمایش قرار گرفت، زیرا چندان گران در برابر عفونت ناشی از ویروس کرونا که باعث بیماری کووید ۱۹ می‌شود، مقاوم هستند.

سرطان اسپرین مرگ ناشی از

مصرف روغن بزرگ کاهش می دهد

همزمان یک مطالعه جدید نشان می دهد که استفاده طولانی مدت از اسپرین قبل از تشخیص سرطان روغن بزرگ ممکن است کاهش مرگ و میر ناشی از این سرطان مرتبط باشد. یافته‌های محققان در ارتباط با استفاده از اسپرین قبل از تشخیص سرطان روغن بزرگ می‌دهد که این دارو ممکن است تا حدود ۳۰ درصد گسترش متابولیک نوروپاتی روغن بزرگ قبل از تشخیص، به کاهش مرگ و میر در دسترس منجر به کاهش کند. جوگلیوری از سازمانهای بزرگ می‌شود.

در این مطالعه داده‌های مربوط به زنان و مردانی که سال‌های ۱۹۹۲ تا ۱۹۹۳ تا سال ۲۰۱۵ تحت نظر و پیگیری بودند بررسی شده. در ابتدای مطالعه شرکت کنندگان فاقد هرگونه بیماری بودند. حالی که شواهد بیشتری، ترجیحاً از آزمایشات تصادفی و کنترل شده مردان با این است، یافته‌های این مطالعه منطبق با برخی از آگاهی پزشکان و بازنهاندگان سرطان روغن بزرگ در مورد فواید و مضرات احتمالی استفاده از NSAID های اسپرینی و غیر اسپرینی است.

ایرون: یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مردانی که روزانه حداقل یک فنجان قهوه می‌نوشند، ۱۵ درصد کمتر دچار کاهش شنوایی می‌شوند.

این مطالعه که توسط محققان دانشکده مادرید در اسپانیا و روی بیستی از ۶۶ هزار نفر انجام شد، نشان می‌دهد مردانی که قهوه می‌نوشند بصورت ناگهانی کاهش شنوایی خود به کاهش شنوایی می‌دهند. محققان می‌گویند: قهوه به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی ممکن است اثرات مفیدی بر شنوایی داشته باشد. اما در این مطالعه هیچ اثر انگیزه ایان صرف قهوه و عملکرد شنوایی در بین زنان یافت شد. که به گفته محققان این موضوع می‌تواند به دلیل تفاوت در فیزیولوژی بدن مردان و زنان باشد.

اینها گفتند که سطح بالای هورمون استروژن در گردش خون که مسئول ترین عامل جلوگیری از دردهای اسکلتی می‌باشد، ممکن است عامل کاهش شنوایی در زنان و زنان یائسه باشد. اما در این مطالعه مشخص شد که این تغییرات منجر به کاهش شنوایی در مردان است.

محققان همچنین توصیه می‌کنند که افراد با کمبود آهن یا کمبود ویتامین C، مینا را پس از آنکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

محققان همچنین توصیه می‌کنند که افراد با کمبود آهن یا کمبود ویتامین C، مینا را پس از آنکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

پارسیا با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

خورشیدی لته نشانه کمبود ویتامین سی در رژیم غذایی است

خورشیدی لته و همچنین خورشیدی چمنی، یا خورشیدی شبکیه، با میزان پایین ویتامین C در جریان خون همراه است. طبق توصیه‌های انجمن دندانپزشکی آمریکا که در صورت خورشیدی لته‌ها، چمن روزهی دو روز به مدت یک هفته تا یک ماه استفاده نمائید، میزان این وضع و در استفاده نشانه‌های از التهاب لثه باشد. اما یک مطالعه جدید محققان در دانشگاه واشنگتن نشان می‌دهد که در چنین وضعی باید میزان ویتامین C نیز بررسی شود.

«فلیچینگ هوزل»، محقق ارشد تحقیق، در این باره می‌گوید: «وقتی می‌بینید که لته‌های شما خورشیدی کرده است، اولین چیزی که باید به آن فکر کنید این نیست که من باید بیشتر مواظب رژیم شما باشم یا اینکه خورشیدی لته‌ها را به نفع خود بخورم.»

پارسیا با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

پارسیا با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

پارسیا با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

تنها راه‌های درمان جدید گرب

این بیماری باشد و مصرف داروهای جدیدی که در حال آزمایش است. دکتر «سیدحسام الدین یونسی» از این زمینه توصیه کرد: لازم است همیشه دو توصیه شد، پزشک با داروهای باستانی که روی بدن نوشته شده است، بدون بیشتر درودهای دارویی کودکان که برای نوزادان و کودکان است که فقط نوزادان را می‌تواند به درمان منتهی برسد. همان‌طور که در گذشته که در میان نوزادان و کودکان استفاده می‌شود. دکتر نیوی زاده افزود: داروهای مایع اغلب با اندازه های قاشق چایچیزی یا قاشق قانچوری ارائه می شوند اما باید به یاد داشته باشیم استفاده از قاشق های

مصرف روزانه قهوه خطر کاهش شنوایی مردان را از بین می برد



محققان می‌گویند: قهوه به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی ممکن است اثرات مفیدی بر شنوایی داشته باشد. اما در این مطالعه هیچ اثر انگیزه ایان صرف قهوه و عملکرد شنوایی در بین زنان یافت شد. که به گفته محققان این موضوع می‌تواند به دلیل تفاوت در فیزیولوژی بدن مردان و زنان باشد.

اینها گفتند که سطح بالای هورمون استروژن در گردش خون که مسئول ترین عامل جلوگیری از دردهای اسکلتی می‌باشد، ممکن است عامل کاهش شنوایی در زنان و زنان یائسه باشد. اما در این مطالعه مشخص شد که این تغییرات منجر به کاهش شنوایی در مردان است.

محققان همچنین توصیه می‌کنند که افراد با کمبود آهن یا کمبود ویتامین C، مینا را پس از آنکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

محققان همچنین توصیه می‌کنند که افراد با کمبود آهن یا کمبود ویتامین C، مینا را پس از آنکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

پارسیا با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

مطالعه در فضای باز به بینایی کمک می کند

این یافته‌ها نشان می‌دهد که مطالعه در فضای باز ایمن‌تر است. زیرا سطح کنتراست دید که در فضای باز بیشتر است، به بینایی کمک می‌کند.

مطالعه در فضای باز ایمن‌تر است. زیرا سطح کنتراست دید که در فضای باز بیشتر است، به بینایی کمک می‌کند.

مادرگروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی شیراز مطرح کرد

مهم ترین اشتباهات دارویی که سلامت کودکان را در خطر می اندازد

استیژرخانه می‌تواند به خطا شود. بنابراین بهتر است کودکان مایع کودکان را در سراسر خوراکی یا فنجان دارویی دارای خطف اندازه‌گیری بدهیم. سرب و جیوه در فنجان اغلب با داروهای مایع تجویز شده همراه هستند. اما در فرآورده‌های خوراکی خود، سرب و جیوه در فنجان‌های دارویی وجود ندارد.

۱۵ درصد سرطان‌های ارثی هستند

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند.

شنوایی مبتلا شوند

اینها تأکید کردند: آسیب به میتوکندری - مولد انرژی در سلول‌های ما - می‌تواند به بیماری‌های تحلیل‌برنده مانند کاهش شنوایی نفوذ داشته باشد. قهوه سرشار از آنتی‌اکسیدان است و آنتی‌اکسیدان‌ها به رفع رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کند.

پیش از این نتایج یک مطالعه نشان داده بود که نوشیدن چند فنجان قهوه در روز ممکن است با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات باشد. اما در این مطالعه نشان داد که بالاترین مصرف قهوه با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات همراه بود و در فنجان اضافی در روز با کاهش خطر یک درصدی مرتبط است.

پارسیا با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

مهم ترین عامل جلوگیری از دردهای اسکلتی و عضلانی



پارسیا با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

پارسیا با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی بعد از شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در مطالعات اپی‌دمیولوژیک نشان داد، در صورت نیاز، به مصرف مکمل آهن یا ویتامین C مراجعه کنند.

تاثیر رژیم غذایی دوران کودکی بر طول عمر افراد

این یافته‌ها نشان می‌دهد که مطالعه در فضای باز ایمن‌تر است. زیرا سطح کنتراست دید که در فضای باز بیشتر است، به بینایی کمک می‌کند.

مطالعه در فضای باز ایمن‌تر است. زیرا سطح کنتراست دید که در فضای باز بیشتر است، به بینایی کمک می‌کند.

مادرگروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی شیراز مطرح کرد

مهم ترین اشتباهات دارویی که سلامت کودکان را در خطر می اندازد

استیژرخانه می‌تواند به خطا شود. بنابراین بهتر است کودکان مایع کودکان را در سراسر خوراکی یا فنجان دارویی دارای خطف اندازه‌گیری بدهیم. سرب و جیوه در فنجان اغلب با داروهای مایع تجویز شده همراه هستند. اما در فرآورده‌های خوراکی خود، سرب و جیوه در فنجان‌های دارویی وجود ندارد.

۱۵ درصد سرطان‌های ارثی هستند

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند.

افزایش

اضافه وزن

سلامت مغز را تهدید می کند

محققان دریافتند اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد. مطالعه جدید نشان می‌دهد که اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد. مطالعه جدید نشان می‌دهد که اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد.

محققان دریافتند اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد. مطالعه جدید نشان می‌دهد که اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد. مطالعه جدید نشان می‌دهد که اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد.

محققان دریافتند اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد. مطالعه جدید نشان می‌دهد که اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد. مطالعه جدید نشان می‌دهد که اضافه وزن در جوانی، می‌تواند زمینه‌ساز آلزایمر در بزرگسالی باشد.

فوبیای کودکان هنگام خواب

علائم و روش‌های پیشگیری از آن

هرچند در اغلب موارد وجود ترس در کودکان امری طبیعی است، اما در برخی موارد ممکن است نشانه وجود یک مشکل جدی و فوبیای باشد. فوبیای کودکان به معنای ترس بی‌مورد از یک شیء یا موقعیت است.

سرن‌های ارثی هستند

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند.

سرن‌های ارثی هستند

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند.

۱۵ درصد سرطان‌های ارثی هستند

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنها ۱۵ درصد از سرطان‌های ارثی هستند.