

رژیم غذایی مناسب برای کنترل فشارخون

راهنمای زیر خلاصه ای است از غذاهای مناسب و غذایی که بهتر است در برنامه غذایی شما محدود شود:

گفت: غذاهایی که باید از آنها پرهیز شود: ماهی، گاو و شوری و کنسرو شده، انگل سوز، مهربران، سوسیس، کالباس، مبرگر، خاواور و هر نوع کنسرو گاو، گوسفندی، سبزی های کنسرو شده (لوبیا) سبزی، نخودفرنگی و ... رپ گوچه فرنگی کنسرو شده پیراشکی، خیارشور، پنجاهای ماهی، مرغ، مرغ و مرغ، کره شور، نان نمک دار، چوب شور، پفک نمکی، انواع و اقسام و پیراشکی، کنسرو، جوش شیرین، خردل، نمک، نمکدان، نمک پودر و شربت

ب: غذاهایی که با اطمینان خاطر می توان مصرف نمود:

گوشت بدون چربی و یا آب پز یا کبابی، لوبیاهای خشک، آجیل خام بدون نمک، تخم مرغ کمتر از ۲ عدد در هفته، تمام میوه ها و سبزی های تازه، سبزی های ساده بدون مواد اضافه و منجمد شده، آب میوه ها و کمپوت، زله، مربا، شیر کم چربی، ماست کم چربی، مارگارین، پاکارونی، قهوه، برنج، گندم، نان کم نمک

توصیه های جدی:

از مصرف مواد حاوی نمک زیاد پرهیز کنید.

از سبزی‌های تازه یا منجمد شده به جای سبزی‌های کنسرو شده استفاده کنید.

اگر از سبزی‌های کنسرو شده نظیر لوبیا، گوجه و نخودفرنگی و ... استفاده می‌کنید، آنها را حداقل ۲ دقیقه زیر جریان آب بگذارید و بعد طعم کنید.

برودت غذا با باران آمیوه‌های پی‌تاسیم نظیر آل‌ی، مون، گرومک، آب هویج، انجیر، انبه، پرتقال، کشمش، آب آلو برگ زرد آلو استفاده کنید.

در موقع خرید سوپ، نان های خشک ترد و ادویه جات محصولات کم نمک را انتخاب کنید. برای خوشمزه کردن رژیم های بی نمک از ادویه جات و مواد زیر استفاده کنید:

ریحان، پیاز، خردل، زعفران، زنجبیل، گلاب پیاز، پونه، رب سیاه، لیمو، فلفل قرمز، دارچین، رازیانه، زردچوبه، سیر، نعناع، فلفل سیاه، وانیل، گلپر، ترخون.
۲۰-۳۰ دقیقه (حداقل سه بار در هفته) پیاده روی نمائید.

که بشر دچار آن است خواهیم
توانست هر جا که مطابق میلمان
نباشد، دخل و تصرف نموده و آن را
اصلاح کنیم و دیگر به گله و شکایت
از دیگران هم احتیاجی نخواهیم
داشت.

در آینده بسیار کم شود.
اگر سرنوشت‌مان را به دست
بِسپاریم، آن وقت فقط او قادر
بود که در ما تغییر ایجاد کند
خودمان همت کنیم و سرنوشت
دست بگیریم، با تمام ضعف و ناتوانی

کنترل کند، خودمان هستیم.
وقتی در زندگی خطا و اشتباهی اتفاق
می افتد و چیزی مطابق میل ما نیست، اگر
حقیقا بدانیم که کجای کار غلط بوده و ما در
کجا کوتاهی کرده ایم، خود این آگاهی، باعث
می شود که احتمال تکرار این خطا و اشتباه

محبوبی پر از تقاهم داشته باشم ولی...
ادامه می دهد که همنسراش و به خاطر
هر کار جزئی سرزنش و ملامت کند و
چپ و راست از کارهایش ایراد می گیرد.
کارهای مزمن را به طور مرتب و کافی انجام
نمی دهد و با برنامه های ستانشتن موافقت
و هماهنگی نمی کند.
وقتی در خانواده ای چنین جوی وجود
داشته باشد، این نشانه آن است که لافاقل
یکی از دو طرف دراز یا بازی با به عبارت
دیگر از سلاخ "سرنشمن، استقامت" افتاده
می کند تا ناهماهنگی های موجود را توجیه
نماید. بنابراین، زندگی در هر حالت
بالاتر از حد ادما پیدا می کند، در حالی که
هر یک ناراضی های خودشان را دارند و
از آن سبب دفاعی خود و توجیهی برای
شکاف افتاده زندگی شان قرار داده اند.
این پس کسی که به راحتی و آشکارا از دیگران
ایراد می گیرد و سرزنش می کند، باید این
قاعده کلی را در نظر داشته باشد که هر چه
برایش اشتباه می افتد و پیش می آید، نتیجه
کار او به حساب خود اوست.
واقعیت این است که اگر فرد ایرادگیر، این
قانون را مدنظر داشته باشد و به آن توجه
کند، خیلی زودتر و راحت تر به شناخت
خود و خویشیختن خواهد رسید. تا اینکه
همیشه به کسی گویی کند که این خود هستی که
مسئول و مقصری.
در تحقیقت، نتایجی که در تمام مراحل
زندگی در اختیار هستی که می توانم را

روحیه سرزنش و ملامت داشتن ، در بسیاری از موارد به ایجاد عدم یگانگی و بی‌ثباتی و جهت و اتراهای مقابل می شود . سرزنش و ملامت ، کاری کاملاً غیرمنطقی و فوقی می باشد . این کار در مورد خودمان یا در مورد دیگران نشانه در زبر به روحیه سرزنش به صورت مثال اشاره می نماید . به شوهری یا به هم گوی ما داشته اند و از کارشان به بهره کشیده است ، مساله از اینجا شروع شده که زن به خاطر مساله کوچکی به شوهرش عصبانی شده و او را مورد خطاب و انتقاد قرار داده است . پس از مدتی

پنج توصیه تغذیه ای برای زنان

توصیه ای از این ساده تر نمی شود. صبحانه نه تنها انرژی لازم برای فعالیت های روزانه را فراهم می کند بلکه به حفظ وزن سالم نیز کمک می کند.

نشان می دهد. برای مثال زغال اخته
و قوع غوغت های اردبیلی را در زنان
کاهش می دهد.

(۵) مصرف صبحانه
توصیه ای از این سادته تر
نمی شود. صبحانه تنهائی انرژی لازم
برای فعالیت های روزانه را فراهم
می کند، بلکه به حفظ وزن سالم نیز کمک
می کند.

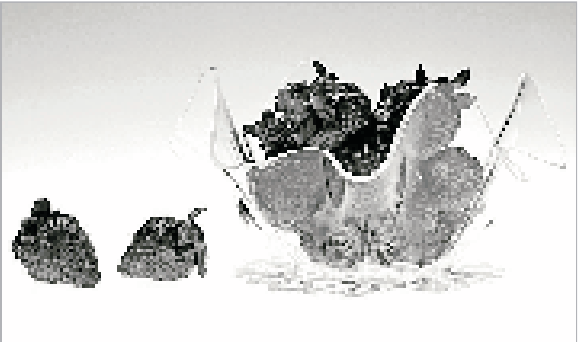
(۶) مصرف سبزیجات سبز تیره
سبزیجات سبز مانند کاهو، بروکلی،
سویچا سبز، مارچوبه و غیره حاوی
ویتامین های A، C، و فیبر و مواد مغذی
دیگر هستند. به علاوه این سبزیجات
سرشار از فولات هستند که یک ویتامین
مهم برای زنان باردار است و از ناقص
بودن آن برای جنین جلوگیری می کند.
مقدار توصیه شده روزانه ۲۰۰۰ دال

وقتی ما یک وعده غذایی را حذف کنیم، بدن فکر می کند در وضعیت گرسنگی هستیم و لذا ما تپش های گرسنگی می شود. از طرفی این باعث می شود در وعده غذایی بیشتر بخوریم لذا خوردن صبحانه را فراموش نکنید و سعی کنید سه گره غذای روزی را بنگاجانید به طوری که در طول روز نیازی به مصرف تنقلات نداشته باشید.

استحکام استخوان ها و دندان ها نقش دارد، در حفظ ضربان قلب طبیعی و تنظیم فشارخون نیز اهمیت دارد.

برخی اطلاعات نشان می‌دهند که ماهی کلسیم به خوبی و قهقرش در این ماهیان زئان جوا شایع است. میزان توصیه شده دریافت برای برای زئان پیش از یازسگی ۱۸ میلی گرم در روز و در مورد زئان باردار این مقدار ۲۷ میلی گرم در روز می‌رسد. توصیه شده که تغذیه ای به زئان این است که مقادیر کافی غذای سرشار از آهن مانند گوشت، حبوبات و غلات افزوده شده در رژیم غذایی خود بگنجاند.

دریافت کلسیم و ویتامین D کافی برای حفظ سلامت استخوان کلسیم نه تنها در استخوان سازی و



چای را با شیر مخلوط نکنید

سونوگرافی اندازه گیری می شد، پرداختند. نتیجه این بود که گرچه چای سیاه به طور قابل توجهی توانایی شیرین ها را برای شل و گشاد شدن می افزاید، اما هنگامی که شیر به چای اضافه می شد، این اثر بولورژیک حذف می شد.

بنابراین "استانگل" می‌گوید: اگر می‌خواهید منافع سلامت بخش جای نصیبان شود، آن را با شیر مخلوط نکنید. "استانگل" یادآور شد که افزودن شیر به چای نه تنها منافع چای را برای عروق خونی مهار می‌کند، اثرات آنتی اکسیدانت چای و شاید اثرات ضدسرطان آن نیز از بین برود.

دکتر استانگل گفت: گروه او همجنین در حال مقایسه اثرات چای سیاه و چای سبز بر کارکرد عروق خونی هستند. او گفت: این پرسش مطرح است که آیا چای سبز که محتوی بیشتری از کاتشین است، نسبت به چای سیاه اثر بهتری بر کارکرد سلول های پوشش داخلی عروق که برای سلامت رگ ها بسیار مهم است دارد یا نه.

کارشناسان دیگر هم با این نتیجه گیری موافقت، دکتر «رابرت ووگل» استاد پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند در آمریکا می گوید: به طور کلی بهتر است افراد شیر را به جای اضافه نکنند. جای نوشیدنی بسیار مفیدی برای قلب است اما بدون شیر یا خامه. «سایمون ووگل» در مقابل، اضافه کردن آلبیمو به جای راب را پیشنهاد می کند.

بررسی‌های بسیاری نشان داده اند که چای برای سلامت منتهی به فایده نیست، اما یک پژوهش جدید در آلمان (۱) بیانگر آن است که اضافه کردن شیر به چای این منافع را از بین می برد.

به گزارش «هلت دی نیوز» بر اساس این بررسی جدید، تلنت این تفاوت وجود گروهی از پروتئین ها به نام کازئین ها در شیر است که با چای و در واکنش می شوند و غلظت کاتشنین، یک فلاونوئید موجود در چای را که مسئول اثرات محافظتی آن در مقابل بیماری قلبی است را کاهش می دهد.

دکتر ورنه استنگال، استاد بیماری‌های قلب در بیمارستان دانشگاهی چاریته در برلین و سرپرست تیم تحقیق گفت: تحقیقات بسیار نشان دهندهٔ محافظتی جای در برابر بیماری‌های قلبی بوده‌اند. اما گرنجای این تحقیقات را بررسی کنید، متوجه می‌شوید که آیا علت این تفاوت به اضافه کردن شکر به چای که در انگلیس مرسوم بوده است بازمی‌گردد؟ این پژوهشگران در گروهی از زنان مثال‌ساز به مقایسهٔ اثر نوشیدن چای سیاه و چای مخلوط شده با شکر درصدها بر انتطاف‌پذیری شیران نازاری، به



وزارت بهداشت
و آموزش پزشکی

Safety Card

Wave Neutralization

«اینگ یک آنژی تجاری نیست، توصیه پزشکی است»

آیا شما از تلفن همراه، وایفای، مایکروفر و سایر تجهیزات های روزمره که از موج الکترومغناطیسی ساخته شده اند، استفاده می کنید؟ آیا می دانید امواج الکترومغناطیسی چگونه بر روی سلامتی ما اثر می گذارد؟ آیا می دانید که تلفن همراه، مایکروفر، سشوار، دستگاه های مفرط پزشکی، دستگاه های گرم کننده و سایر تجهیزات های روزمره ما همگی یک و یک جسم، تارانی که توانایی دفع امواج با فرکانس ۵۰/۶۰ هرتز را ندارند. سببی کارت خنثی کننده امواج الکترومغناطیسی و تشعشعات زیان آور تلفن همراه و کلیه دستگاه های برقی

برای شما که نگران سلامت خود و خانواده تان می باشید

دارای ناپدید و ثبت از کشورهای : آلمان ، ژاپن ، چین و آمریکا همراه با هولوگرام کپی رایت انجمن صنعتی تلفن همراه کشور



فروش و واگذاری در ادارات پست و کلیه دفاتر خدمات پستی سراسر استان هرمزگان .

تلفن روابط عمومی سببیت کارت ۰۹۱۷۳۶۱۵۱۴۸

۰۷۶۱-۲۲۴۶۱۲۱

آژانس تاکسی شبانه روزی
ذوالفقار
با یک تماس مشترک ما شوید
بندر عباس: بلوار مصطفی خمینی -
پشت ۴۵۰ واحدی اوقاف
تلفن: ۶۶۶۴۱۷۵ - ۶۶۷۹۴۵۷
همراه: ۰۹۱۲۴۴۰۹۵۵۰



آرایشگاه کپسول آوا

انواع لایتها، انواع کوپ و پیناز، تاتو، پرو، آرایش
گرم، آرایش خیلی، اروپایی، لبنانی، اصلاح
شمع، اپیلاسیون، مانیکور، نقاشی
چشمه همراه با تخفیف ویژه برای عروسی خانمها

**بندر عباس - خ رسالت - روبروی اتکا - پشت
پارک صفا - جنب کابینت سازی مهدی -
تلفن: ۶۶۶۸۶۰۸**

پروانه
Punnett, Blanche, Susan
2230330
پروانه پروانه پروانه پروانه پروانه

WWW.DaryaNews.ir

اولین پایگاه اطلاع رسانی دریائوز

با جدیدترین اخبار و مطالب خواندنی

خیاطی نسترون د دخت بندر

دوخت لباسهای مجلسی نامزدی ، عقد ، عروسی مانتو شالوار
و لباسهای بچه گانه

دوخت انواع مانتو ۶۰۰۰ تومان
خونده های تحت پوشش کمیته ۳۰ درصد تخفیف

آدرس : فلکه برق - جنب ایستگاه هدیش جنب آرایشگاه
دختر بندری - خیاطی نسترون د دخت بندر تلفن: ۲۲۳۱۳۳۶

شرکت فنی - خدماتی

تولیدی مهر آذین

طراحی

ساخت

نصب

- ۱- دگوراسیون (پروغیل - نئون) ، کابینت (HPL - MDF) ، هود
- ۲- دیوارهای پیش ساخته (ساندویچ پتل) اتاقهای پیش ساخته (پولی استایرن - پولی یورتان - پولی استایر (پلا چوب)) و ساخت ویلا
- ۳- سقف کاذب و دیوار پوش (PVC)، پارکتشن ، کف پوش (HDF)
- ۴- خدمات کلی کامپیوتر ، نصب و راه اندازی شبکه و دوربین های مدار بسته با سیم و بدون سیم راه اندازی تاسیسات الکتریکی ، پروژه های عمرانی
- ۵- ساخت میزهای اداری و کنفرانس
- ۶- خدمات حفظ و نگهداری فضای سبز
- ۷- تامین نیروی انسانی
- ۸- نظیف و سالم سازی محیط اداری
- ۹- بندر عباس - رسالت شمالی - روبه روی فروشگاه اتکا - کوچه شهید خلیل افروغ

تلفن: ۰۹۱۷۳۴۱۲۹۵۱-۶۶۶۹۶۶۷
با مدیریت رحیمی

محیط سبزی که در آن قرار داریم باز حمت فراوان کارگران زحمت کش به شمرشته

در حفظ آن کوشا باشد

سازمان پارکها و فضای سبز شهر داری بندرعباس