











# سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۳۹۲

۶

چهارشنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۲ - ۲۹ جمادی الاول ۱۴۴۵ - ۱۳ دسامبر ۲۰۲۳

## علمی و پژوهشی

### ۷ ماده‌ای که نباید از وعده‌های غذایی حذف شوند

این ویتامین برای حفظ اینستی بدن، دید بهتر و رشد بافت‌های بدن مفید است برای حفظ غذاهای غشی از ویتامین آپنه از روی خوارکی هایی که تاریخی و زرد تمکر کنید که از جمله آن می‌توان به سبب زمینی و هویج شاره کرد.

ویتمین D

بدن انسان در مواجهه با نور خورشید ویتامین D موردنیز از روز دیگر می‌کند، اما مواجهه بیش از حد با نور خورشید هم برای بدنه مضر خواهد بود.

مصرف خوارکی هایی ممکن‌گونه ماهی سالمون و فارج می‌تواند بدون مواجهه با اشعة فرابیتش و ویتامین D را به بدنه پرساند؛ البته پنیر، تخم مرغ و شیر هم تا حدی حاوی ویتامین D هستند.

کلسیم

مواد معدنی مانند کلسیم برای حفظ سلامت دندان و استخوان مفید است؛ این ماده همراه با زنگنه و منیزیم به بهبود عملکردن قلب و مقابله با پرساری خون کمک می‌کند. لبپات متعی پس از خوارکی هایی ممکن‌گونه ماهی سالمون و بروکلین و ماهی سالمون یافته؛ پایدز به این موضوع

هم توجه داشت که ویتامین D موردنیز از طریق

کلسیم جذب شود.

ویتمین C

این ویتامین در بیوه و سبزیجات وجود دارد که می‌تواند به بهبود رشد و استخوان اها کمک کند؛ این ماهیجه‌ها و منشگان نیاز دارند که با علاوه مفید باشد.

زیر

رژیم غذایی حاوی فیبر بالا به کاهش کلسترول پسند کمک می‌کند، علاوه‌بر آن خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، دیابت و پرخی از اتون سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. و گوید فیبر اضافی در بدنه می‌تواند به تناسب اندام کمک کند و بهبود متعی آن را می‌توان در جویبات و غلات مشاهده کرد.

ویتمین آ



روغن نارگیل ترکیب کنید و آن را بر روی ناخن و پوست اطراف آن به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید سپس آن را با آب گرم بشوید و هر روز قبل از خواب این روش را تکرار کنید.

زیبایی پوست، مو و ناخن با چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست و یکی از بهترین مواد غذایی است که از پریز زودرس پوست و مو جلوگیری می‌کند. چای سبز حاوی ترکیبات فعالی است که اثرات خوب اشعة ماریانی‌پنش اثبات را از بین می‌برد و با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. این ماده غذایی در درمان و جلوگیری از ریش موه و تغییرات سطح ناخن بسیار مفید است.

زیبایی و سلامت پوست با چای سبز

محبوبات ۲ کیسه چای سبز را با یک فاشنچه چایخواری عسل و آب یک عدد لیمو مخلوط کنید و ترکیب حاصل را روی پوست صورت خود ماساژ و اجازه دهید.

روی پوست سرمه باقی بماند سپس آن را با گردن خود قرار دهید و پس از ۳۰ دقیقه آن را با سلامت و زیبایی ناخن با روغن زیتون بشوید؛ این روش را ۲ یا ۳ بار در هفته تکرار کنید تا خاصیت اوکوکادو در زیبایی پوست

آوکادو را به قطعات ریز خرد رانده کنید و آن را به شکل ماسک روی صورت و

شامپوی معمولی بشوید.

■ سلامت و زیبایی ناخن با روغن زیتون برای سلامت ناخن‌های و پوست دور آن چرب مفید و ویتمین E است که به رطوبت و جوانسازی پوست کمک می‌کند همچنین

بوست سرمه از نرم کنندگی روغن زیتون باعث می‌شود؛ روغن زیتون که در اغلب منازل پیدا می‌شود؛ روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب مفید و ویتمین E است که به رطوبت و جوانسازی پوست کمک می‌کند.

■ روغن زیتون یکی از بهترین محصولات برای سلامت مو

روغن زیتون یکی از بهترین محصولات زیبایی می‌شود؛ روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب مفید و ویتمین E است که به رطوبت و جوانسازی پوست کمک می‌کند.

■ سلامت و زیبایی پوست با روغن زیتون برای اطراف آن ماساژ دهید و ۳ بار در هفته این روش را تکرار کنید.

■ زیبایی و سلامت مو با آوکادو

روغن جوچوبا ترکیب کنید و آن را بر روی پهلوانی پیشانی و اجازه دهید تا این

سلامت و زیبایی پوست خود مشاهده کنید.

■ زیبایی و سلامت مو با چای سبز ۲ یا ۳ فنجان چای سبز را در هفته استفاده کنید تا را به روش را تکرار کنید.

■ زیبایی و سلامت مو با آوکادو

یک فاشنچه آوکادو رنده شده را با

پمانده اندامی موردنیز کنید و آن را بر روی

مهدهای خیس بمالید، سپس موهاپان را با یک

کله پلاستیکی پیشانی و اجازه دهید تا این

ترکیب تا یک ساعت روی موهاش شما باقی باشید.

■ زیبایی و سلامت مو با چای سبز ۶ فقره روغن جوانه گلدم را به یک فنجان

چای سبز اضافه کنید و ۱۵ دقیقه ناخن‌های خود را در آن قرار دهید و ۳ بار در هفته استفاده کنید.

■ زیبایی و سلامت مو با آوکادو

این روش را استفاده کنید.

■ زیبایی و سلامت مو با آوکادو

کاهش کلسترول بد خون، بر طرف کردن غلظت

ناتسی اندام و لاغری سریع در افراد شود و کارشناسان مصرف آنها را برای

بدست اوردن اندامی موردن علاقه توییه می‌کنند. یکی از این خوارکی‌ها

چون افزایش سطح استروژن و تستوسترون در مردان، رفع مشکلات گوارشی و احسان نفع معداً، کمک بدن اوردن خون و رفع مشکلات ناشی از کاهش

پلاکت‌های خونی، رفع افسردگی و به دلیل بالا بودن میزان فولیک اسید در آن برای مردان کم خوشی در افراد به کار رود.

کارشناسان مصرف مارچیه ترازه را برویه به همراه تخم مرغ و نیمرو در

وعده صحبه‌های خود را در هفته استفاده کنند.

برخی مواد غذایی پیشتر از سایر خوارکی‌ها می‌توانند به این روش را باز خواهند

پنجه از این جمله آند. مصرف این مواد اصلًا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها

نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به معنی درمان شک و بهبود

اظاهر آن کمک می‌کند همچنین برای تقدیمه مو

در دامان ناخن‌های شکننده بسیار مفید است.

■ زیبایی و سلامت مو با آوکادو

یک فاشنچه آوکادو را به رنده شده را با



آوکادو را به قطعات ریز خرد رانده کنید و آن را با گردن خود قرار دهید و این روش را ۴۵ دقیقه

کنید و آن را به شکل ماسک روی صورت و

شامپوی معمولی بشوید.

■ سلامت و زیبایی ناخن با روغن زیتون برای سلامت ناخن‌های و پوست دور آن چرب مفید و ویتمین E است که به رطوبت و جوانسازی پوست کمک می‌کند همچنین

بوست سرمه از نرم کنندگی روغن زیتون باعث می‌شود؛ این روش را شک و شاداب تر به نظر برسد.

■ سلامت و زیبایی پوست با روغن زیتون برای این روش را تکرار کنید.

■ زیبایی و سلامت مو با آوکادو

روغن جوچوبا ترکیب کنید و آن را بر روی

موهای خیس بمالید، سپس موهاپان را با یک

کله پلاستیکی پیشانی و اجازه دهید تا این

ترکیب تا یک ساعت روی موهاش چری است

این ماده غذایی اسیدهای فوق العاده عالی برای بدان است.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

این روش را شک و شاداب تر به نظر برسد.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

مقداری آوکادو را شک و شاداب تر به نظر برسد.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

آن را در هفته استفاده کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته دوم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته سوم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته چهارم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته پنجم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته ششم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته هفتم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته هشتم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته نهم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته دهم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته یازدهم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته یازدهم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته یازدهم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته یازدهم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته یازدهم از آن را باز شدید کنید و آن را باز شدید کنید.

■ سلامت و زیبایی پوست با آوکادو

در هفته ی



