

رفع خستگی خانه تکانی با این میوه‌های نیروزا

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف بعضی مواد غذایی بعد از خانه تکانی باعث بازگشت انرژی‌های ازدست رفته شما می‌شود.



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف بعضی مواد غذایی بعد از خانه تکانی باعث بازگشت انرژی‌های ازدست رفته شما می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ اصغر حیدری متخصص تغذیه، با اشاره به اینکه در اسفند ماه به علت خانه تکانی، فعالیت خانم‌ها بیشتر از سایر روزهای عادی است، اظهار داشت: انجام بیش از حد فعالیت‌های روزانه باعث صرف انرژی بیشتر، افزایش خستگی و تشنگی افراد می‌شود.

با مصرف موز انرژی خود را چند برابر کنید

وی با بیان اینکه مصرف بعضی میوه‌ها بعد از انجام خانه تکانی باعث برگشت انرژی‌های ازدست رفته خواهد شد، افزود: موز سرشار از موادی همچون فیبر، سوکروز، گلوکز و فروکتوز است و مصرف این میوه به همراه بادام زمینی باعث افزایش انرژی در طول روز می‌شود.

تاثیر پرتقال بر کاهش سینوزیت

حیدری با اشاره به اینکه پرتقال حاوی موادی مانند پتاسیم و ویتامین C است، تاکید کرد: مصرف کامل پرتقال به همراه لایه‌های سفید آن باعث افزایش انرژی و کاهش عارضه سینوزیت می‌شود.

رفع خستگی با شکلات تلخ

وی با بیان اینکه شکلات‌های تلخ سرشار از پلی‌فنول هستند، افزود: مصرف این ماده خوراکی واکنش‌های شیمیایی مغز را افزایش می‌دهد و خستگی‌های بعد از خانه تکانی را برطرف می‌کند.

با مصرف اسفناج پوست خود را شفاف کنید!

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: بعد از خانه تکانی و استفاده از مواد شوینده مصرف پوست شما با مشکلاتی همچون خشکی و ترک خوردگی درگیر است و مصرف اسفناج علاوه بر رفع این مشکلات پوستی شفاف به شما هدیه می‌دهد.

جبران کمبود آهن با جعفری

به گفته وی، جعفری بهترین منبع تامین ویتامین، اسید فولیک و آهن است و با مصرف مستمر این سبزی می‌توانید کمبود آهن بدن خود را برطرف نمایید.

کاهش بیماری ریوی با مصرف تخم کدو

حیدری با اشاره به اینکه با استفاده از تخم کدو بعد از خانه تکانی می‌توان از بروز بیماری ریوی جلوگیری کرد، عنوان کرد: مصرف منبیزیم موجود در تخم کدو بعد از خانه تکانی خستگی‌ها و عفونت‌های بدن را از بین می‌برد.

با ماست پروبیوتیک سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید

این متخصص تغذیه با بیان اینکه استفاده از ماست پروبیوتیک در زمان صرف غذا باعث جذب باکتری‌ها و مفید در بدن می‌شود، افزود: استفاده از ماست پروبیوتیک سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.