



کتاب در کتاب

بخوانید و سالم بمانید

نوشته: عابدین قبولی

Reading &
be Healthful

به نام خدا

نویسنده : عابدین قبولی

کتاب در کتاب

بخوانید و سالم بمانید

کتاب شامل ۲۵۶ صفحه و ۱۲ بخش میباشد

خداوند بزرگ در طبیعت نعمتهایی برای ماقرار داده اگر به موقع و درست استفاده کنیم
دجاری و ناراحتی نمی شویم

نویسنده در این کتاب درباره خواص بسیاری از میوه ها و سبزیجات و خوراکی های سالم
و پیشگیری بیماریها را با همین نعمتهای خوب خدا نوشته

نویسنده در این کتاب توضیحاتی درباره خوراکی های ناسالم و زیان آور که باعث ناراحتی
و مشکلاتی در بدن می شود نوشته

بسیاری دیگر از مطالب آموزنده و نکات بهداشتی که دانستنش برای هر فرد لازم است

[۱۴:۳۴, ۲۰۲۰/۰۱/۲۷] عاطفه جلالی: کاهش تنش

توجه به تغذیه مناسب و داشتن تحرک ، سبب کاهش فشارهای روانی و افزایش شادابی
میشود. برای کاهش تنش از مصرف لبنیات غافل نشوید.

نوشتن یک لیوان شیر ولرم پیش از خواب شبانه در بر قراری آرامش نقش به سزایی
دارد.

صبحانه و عده غذایی مهمی است که خوردن آن عوارض بی شماری دارد؛ از جمله :افت
شدید قند خون، سستی و بی حالی، عصبانیت و بی حوصلگی، افسردگی و افزایش فشارهای
روانی.

ریحان و مسمومیت غذایی

متخصصان تغذیه می گویند سبزی ریحان از مسمومیت غذایی پیشگیری می کند مانند
دیگر سبزی های تازه، سرشار از ویتامین های مختلف است و هر چه تازه تر باشد
ویتامین آن بیشتر است.

خواص ریحان

۱- معده را تقویت و دستگاه گوارش را ضد عفونی میکند

۲- آرام بخش است. سرفه را تسکین و سردرد را از بین می برد

۳- به هضم غذا کمک و از یبوست جلوگیری می کند

۴- بذر ریحان برای رفع یبوست خوب است و لعاب این بذر برای بیماریهای سوزاک و اسهال خونی، مفید است

۵- اگر به حرکت تند ماشین حساسیت دارید، خوب است در مسافرت طولانی، چندشاخه ریحان باخود بردارید و آن را بوکنید تا دچار سردرد و اضطراب نشوید

خوردن میوه قبل از غذا و کاهش یبوست

خوردن میوه ۱ تا ۲ ساعت پیش از غذا به کاهش یبوست و رفع مشکلات هضم غذا کمک می کند علت اصلی یبوست کاهش آب است. این مسئله در افراد سالخورده به سبب کم تحرکی بیشتر از سایر افراد مشاهده می شود

از میوه هایی که به کاهش یبوست کمک می کند می توان سیب، انگور، انجیر، پرتقال، زرد آلو، هلو، گلابی، کیوی اشاره کرد همچنین خوردن سبزی هایی مانند جعفری، گشنیز، کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، کلم، بامیه، کدو و لوبیاسبز مفید است.