

## ممنوعیت خوردن آب از قبل مانده



سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده است که سطح انتقال BPA در حد امن است، استفاده از یک بطری بدون BPA می‌تواند از بروز بیماری مربوط به مغز پیشگیری کند اما از رشد باکتری جلوگیری نمی‌کند؛ به خصوص اگر از یک بطری فلزی استفاده می‌کنید. البته مصرف آب کافی برای سلامت بدن خوب است، بنابراین لازم است متوجه نشانه‌های کم‌آبی بدن باشیم. بنابراین توصیه می‌شود دهان را به لبه بطری نزدیک یا بدون ایجاد تماس دهانی آب بخورید یا این که به میزانی که تشنه هستید، آب بریزید تا که لیوان آبی باقی نماند.»

**آب مانده در ماشین**  
آب باقی‌مانده در آفتاب گرم مکان مناسبی برای پرورش باکتری‌هاست، به خصوص که از آن استفاده شده باشد. قرار دادن بطری آب در زیر صندلی ممکن است گرما کاهش یابد اما باکتری رشد خواهد کرد.  
برخی از انواع بطری‌های پلاستیکی حاوی BPA یا مواد شیمیایی مشابه است که می‌تواند در آب نشت کند؛ به ویژه اگر در معرض نور آفتاب قرار گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد که BPA می‌تواند با مشکلات مغزی و رفتاری ارتباط داشته باشد، اگر چه

پراکنده موجود در هوا قرار می‌گیرد. اما کسی دلیل اصلی این مژه عجیب آب داخل لیوان را نمی‌تواند توضیح دهد. می‌توان میزان گرد و غبار و باکتری که ممکن است زمان خوابیدن داخل این لیوان جمع شده را تصور کرد، این آب هم چنین دی اکسید کربن را جذب و به گاز اسید کربنیک تبدیل می‌کند دنبال دارد.  
دندان دارد.  
گفتنی است، آبی که موزه آن تغییر کرده برای نوشیدن مناسب نیست زیرا باکتری ها و گرد و غبار را به خود جذب کرده است.

تیبان: اگر از جمله افرادی هستید که به هنگام خواب، لیوان آبی در کنار رختخواب خود می‌گذارید حتماً مطلب زیر را به دقت مطالعه کنید.  
همه ما آب از شب گذشته را که روی میز قرار داشته‌است، نوشیده‌ایم. حتی آب بطری را که در ماشین مانده‌ا و یا بسیاری از مردم عادت دارند یک لیوان آب کنار رختخواب یا تخت خود بگذارند تا آلود مجبور به بیرون آمدن از رختخواب خود نباشند. از سوی دیگر مرتب به ما توصیه می‌شود پس از بیدار شدن مستقیماً یک لیوان آب بنوشیم. اما مساله عجیب این است که هنگام نوشیدن آب متوجه مزه عجیب و شاید تا اندازه ای مختلف آن شوید. اما آیا نوشیدن این آب برای بدن مضر نیست؟  
حتی پارچ در بسته یا شیشه آب می‌تواند ایجاد مشکل کند؛ به این دلیل که پوست ما آلوده به عرق، گردوغبار، سلول‌های پوست و ترشحات بینی است و زمانی که دهانمان را روی بطری می‌گذاریم، این آلودگی وارد آب می‌شود. بزاق دهان نیز حامل باکتری است که باعث آلودگی آب می‌شود و با دوباره نوشیدن آب باکتری وارد بدن می‌شود.

به گفته متخصصان مراقبت‌های پزشکی هنگامی که دهانتان را به بطری آب می‌زنید سعی کنید آن را در یک نوبت بنوشید و بطری یک بار مصرف را دارنند، مانند بیماران پیوندی، آنهایی که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند یا افراد مبتلا به ای وی یا ایندز نباید در معرض آب آلوده قرار گیرند. این را هم بدانید که فرقی ندارد آب معدنی باشد یا از شیر آب. زیرا متخصصان بر این باورند که ۲۵ درصد آب معدنی آب لوله‌کشی است.  
به احتمال زیاد می‌دانید که آب بدون پروپوس را نباید نوشید زیرا بهداشتی نیست. گرد و غبار، مواد زائد و حتی پشه ممکن است هنگام شب در آب لیوان بینند.

گفتنی است آب آشامیدنی، دارای قند و پروتئین نیست از این رو به سرعت هدف میکروپ‌های

### دلیل ضعف عضلات کف دست چیست؟

باشگاه خبرنگاران: مصلح‌الدین

ادیب حسامی اظهار کرد: یکی از مشکلاتی که در ناحیه مچ دست و مفاصل آن ممکن است در افراد بروز پیدا کند بیشتر به دلیل استفاده بیش از حد از عضلات دست است.

وی بیان کرد: بیماری سندرم تونل کارپال بر اثر تحت فشار قرار گرفتن اعصاب کف دست و کار بیش از حد

از آنها بروز پیدا می‌کند که متأسفانه این عارضه در دنیا و با تغییر روش زندگی بسیار شایع شده است.

ادیب حسامی با بیان اینکه سندرم تونل کارپال بر اثر ضعف عضلات در افراد ایجاد می‌شود، افزود: با ضعف عضلات کف دست و تحت تاثیر قرار گرفتن عصب‌های این ناحیه بی‌حسی و گزگز سرآغ افراد آمده و این امر باعث ایجاد درد شدید در ناحیه کف دست می‌شود. وی تأکید کرد: هر اثر بروز عارضه سندرم تونل کارپال افراد دیگر به خوبی نمی‌توانند اشیا را در دست گرفته و کارکرد دست ضعیف می‌شود که پزشکان برای رفع این عارضه پس از انجام فیزیوتراپی در صورتی که این بیماری درمان نشود به ناچار عمل جراحی را تجویز می‌کنند. ادیب حسامی اظهار کرد: برای جلوگیری از بروز سندرم تونل کارپال نباید به طور مداوم از عصب‌های کف دست کار کشید و برای پیشگیری از این عارضه باید تمرینات کششی و ماساژ دست انجام شود. وی یادآور شد: هنگام بروز بیماری سندرم تونل کارپال با تمرینات کششی گرمایشی و لیزری عارضه قابل درمان است.

### هیاتیت E از چه راه‌هایی منتقل می‌شود؟

ایسنا: رییس شبکه هیاتیت با بیان اینکه آخرین همه‌گیری هیاتیت E در ایران در سال ۱۳۷۰ در کرمانشاه رخ داد، راه‌های انتقال این ویروس را تشریح کرد.

دکتر موید علویان با بیان اینکه هیاتیت E نوعی بیماری ویروسی منتقله از طریق آب‌های آلوده است، گفت: این بیماری بیشتر به صورت همه‌گیری (اپیدمی) و یا تک‌گیر در شبه قاره هند، آسیای مرکزی، جنوب شرقی آفریقا و مرکزی رخ می‌دهد. باید توجه کرد که این بیماری در منطقه خاورمیانه نیز در کشورهای چون ایران، عراق، کردستان، افغانستان و پاکستان گزارش شده است. در آفریقا نیز همه‌گیری‌هایی از الجزایر، مصر، سودان، سومالی و اتیوپی گزارش شده است.

وی با بیان اینکه اغلب این همه‌گیری‌ها در ارتباط با آلودگی شدید آب‌های آشامیدنی با مدفوع انسان و حیوانات بوده است که معمولاً طی فصل بارندگی و یا بعد از به راه‌افتادن سیل به وقوع پیوسته است، اظهار کرد: راه انتقال این ویروس رودهای است و اولین بار در سال ۱۹۵۵ در هندوستان یک همه‌گیری (اپیدمی) از این بیماری گزارش شده است. در ابتدا به آن هیاتیت رودهای می‌گفتند و آزمایش‌های هیاتیت A و B در آن‌ها منفی بود. این ویروس برخلاف هیاتیت B و C که از راه خونی منتقل می‌شوند، از راه دهانی - مدفوعی منتقل می‌شود و سبب التهاب کبد خواهد شد.

علویان با بیان اینکه ویروس هیاتیت E دارای چهار نوع ژنوتیپ انسانی است، گفت: ژنوتیپ ۱ در کشورهای در حال توسعه مثل آسیا و آفریقا باعث اپیدمی می‌شود و ژنوتیپ ۲ درمکزیک و آفریقا، ژنوتیپ ۳ به صورت تک‌گیر در سراسر دنیا و در خاک‌های اروپا و ژاپن و ژنوتیپ ۴ به طور اخص در آسیا دیده می‌شود. باید توجه کرد که هیاتیت E در کشورهای در حال توسعه آسیا، خاورمیانه و شمال آفریقا یک مشکل بهداشتی مهم است. بیماری در این نواحی به صورت همه‌گیری دیده می‌شود و در کشورهای توسعه یافته مثل آمریکا و اروپای غربی به صورت تک‌گیر بروز می‌یابد.

وی همچنین اظهار کرد: آخرین همه‌گیری هیاتیت E در ایران در سال ۱۳۷۰ در کرمانشاه رخ داد. در عین حال مواردی از همه‌گیری این بیماری از شمال بغداد هنگام جنگ عراق گزارش شده است. بیشترین موارد گزارش شده در کشورهای صنعتی و توسعه یافته مربوط به مسافریانی است که از مناطق آلودگی بازگشته‌اند. باید توجه کرد که این بیماری در کودکان بسیار نادر است و بیشتر در بالغین جوان دیده می‌شود.

### بدون کدام اندام‌ها می‌توانیم زنده بمانیم؟

تیبان: بدن انسان فوق‌العاده انعطاف‌پذیر است. هنگامی که یک واحد خون اهدا می‌کنید، حدود ۳.۵ تریلیون گلبول قرمز از دست می‌دهید، اما بدن به سرعت آنها را جایگزین می‌کند. برخی اندام بدن نیز وجود دارند که در نبود آنها، بدن همچنان می‌تواند به فعالیت خود ادامه دهد؛ به عنوان مثال افراد می‌توانند با نیمی از مغز، زندگی نسبتاً طبیعی داشته باشند. برخی اندام دیگر نیز در بدن وجود دارند که بدون آنها، فرد همچنان می‌تواند به زندگی خود ادامه دهد. این دسته از اندام‌ها، اندام غیر حیاتی نامیده می‌شوند.

#### طحال

طحال در سمت چپ شکم و در زیر دنده‌ها قرار دارد. این اندام اغلب در نتیجه جراحت و آسیب دیدگی برداشته می‌شود. از آنجا که طحال در نزدیکی دنده‌ها قرار دارد، مستعد ترومای شکمی است. عدم تشخیص و درمان به موقع منجر به مرگ فرد می‌شود. وقتی به داخل طحال نگاه می‌کنید، (این اندام) دارای دو رنگ قابل توجه است: رنگ قرمز تیره و رنگ سفید. قرمز، مسئول ذخیره‌سازی و بازیافت گلبول‌های قرمز است و سفید مرتبط با ذخیره‌سازی گلبول‌های سفید و پلاکت است. امکان ادامه حیات بدون طحال وجود دارد؛ به این دلیل که کبد نقش مهمی در بازیافت گلبول‌های قرمز و اجزای آن ایفا می‌کند. به طور مشابه، بافت‌های لنفوتییدی در بدن به عملکرد ایمنی طحال کمک می‌کنند.

#### معدۀ

معدۀ چهار عمل اصلی: هضم مکانیکی از طریق منقبض شدن، هضم شیمیایی از طریق آزاد کردن اسید معدۀ برای کمک به تجزیه غذا، جذب و ترشح را انجام می‌دهد. تروما یا ابتلا به سرطان، دلایل خارج کردن معدۀ از بدن محسوب می‌شوند. زمانی که معدۀ برداشته می‌شود، جراحان مستقیماً مری را به روده کوچک پیوند می‌زنند. به مرور، این دسته از افراد می‌توانند رژیم غذایی طبیعی همراه با مکمل‌های ویتامین داشته باشند.

#### اندام‌های تولید مثل

اندام‌های اولیه تولید مثل در زنان و مردان شامل بیضه‌ها و تخمدان‌ها هستند. این اندام‌ها جفت بوده و افراد با یک بیضه یا تخمدان سالم هم می‌توانند صاحب فرزند شوند. در مردان، سرطان، تروما ناشی از درگیری، ضربات در ورزش یا تصادفات رانندگی، علت‌های اصلی برداشتن بیضه محسوب می‌شوند.

در زنان، انجام عمل هیسترکتومی (برداشتن رحم و تخمدان در اثر ابتلا به سرطان) باعث توقف چرخه قاعدگی پیش از دوره یائسگی می‌شود. در زنان، برداشتن تخمدان‌ها منجر به کاهش امید به زندگی نمی‌شود، اما برخی مطالعات نشان می‌دهند که برداشتن هر دو بیضه می‌تواند منجر به افزایش امید به زندگی در مردان شود.

#### روده بزرگ

روده بزرگ یا کولون لوله‌ای به طول ۱.۸ متر است و وظیفه اصلی آن، جذب آب و آماده‌سازی مدفوع از طریق فشردۀ سازی است. ابتلا به سرطان یا سایر بیماری‌ها می‌تواند منجر به برداشتن بخشی یا تمام روده بزرگ شود. به افراد پس از عمل جراحی برداشتن روده، رژیم غذایی نرم توصیه می‌شود تا روند بهبودی به‌طور کامل طی شود.

#### کیسه صفرا

کیسه صفرا در زیر کبد و سمت راست بالای شکم، درست در زیر دنده‌ها قرار دارد. صفرا به‌طور مداوم برای کمک به تجزیه چربی تولید می‌شود و زمانی که برای صفرا برای هضم نیاز نباشد، درون کیسه صفرا ذخیره می‌شود. هنگامی که چربی را تشخیص می‌دهد، هورمونی آزاد می‌شود که باعث منقبض شدن کیسه صفرا و رها شدن صفرا درون روده برای کمک به هضم چربی می‌شود. کلسترول اضافی در صفرا باعث ایجاد سنگ صفرا می‌شود. سنگ‌های صفراوی با عمل جراحی موسوم به کولیستکتومی برای خارج کردن کیسه صفرا درمان می‌شود.

#### آپاندیس

آپاندیس یک ساختار کرمی شکل در محل تقاطع روده بزرگ و کوچک است. درحال حاضر اعتقاد براین است که این زائده، محل امنی برای باکتری‌های خوب روده است. باتوجه به ماهیت آپاندیس (انتهای بن بست این زائده)، زمانی که محتوای روده وارد آن می‌شود، خارج شدن از آن دشوار بوده و منجر به التهاب آپاندیس می‌شود که به آن، آپاندیسیت گفته می‌شود. در موارد حاد، با انجام عمل جراحی، زائده آپاندیس خارج می‌شود.



امروزه‌هایی است که ریشه‌ی آن را می‌توان در قرن سوم هجری و غالباً در ترجمه‌های عربی از آثار بقراط و جالینوس یافت.  
**بهاری یا دومی**  
برخی افراد دارای طبع بهاری یا دومی هستند که در طب سنتی به گرم و تر معروف است و حجم خون در آنها بالاست، با اشتها غذا می‌خورند، معمولاً چاق و درشت اندام بوده و رنگ چهره آنها متمایل به قرمز است. این افراد از نظر شخصیتی، روحیه‌ای مهربان و برون‌گرا دارند و بسیار اجتماعی هستند و چون مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه‌های مغزی هستند باید از غذاهایی با طبع لطیف برای کاهش غلظت خون خود استفاده کنند.

**صفاوی و طبع گرم و خشک**  
صفاوی‌ها طبع گرم و خشک دارند، معمولاً عصبی و کم‌خواب هستند و دیر چاق می‌شوند و افرادی برون‌گرا و اجتماعی هستند و چون دارای بدن گرمی هستند از عوارض خشکی دهان رنج می‌برند.  
**سوداوی و طبع سرد و خشک**  
گروه دیگر افراد سوداوی هستند. این افراد دارای طبع پاییزی سرد و خشک بوده معمولاً لاغر اندام هستند و با اینکه خواب زیادی دارند اما اشتهای بالایی ندارند. از نظر شخصیتی نیز بسیار حساس، دقیق، منظم و زود رنج هستند. بیوست، ارادار تیره، کماشقهایی، عطش، تلخ شدن دهان، سردرد، سرگیجه و دیدن خواب‌های ترسناک از نشانه‌های مزاج صفاوی است و غذاهای چرب و سنگین صفرا را زیاد می‌کند باید غذاهای سرد مصرف کرد.

**پلغمی و طبع سرد و تر**  
افراد زمستانی یا پلغمی نیز به علت سرد و تر بودن طبعشان دارای چربی زیادی در بدن بوده و مستعد

صفاوی، سوداوی، دومی یا پلغمی، شاید وقتی این اسم‌ها را می‌خوانید با خود بگویید که مزاج افراد دارای دو خصوصیت گرم و سرد است و چه ارتباطی به صفرا، سودا، خون و پلغم دارد، اما باید بدانید نام‌های گفته شده اختلاط چهارگانه بدن ما هستند که اگر تعادل آنها برهم خورد علائمی چون سنگینی، غلظت خون و افزایش حرارت بدن بروز کرده و فرد را دچار کسالت، سستی، خواب‌لودگی، سردرد و کندذهنی می‌کند. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی طبع سنتی مجموعه‌ای است از دانسته‌ها، مهارت‌ها و اعمال که بر پایه نظریه‌ها، باورها و تجربه‌های بومی فرهنگ‌های مختلف است، خواه که قابل شرح باشد یا نباشد، که در بهداشت و نیز پیشگیری، تشخیص، بهبود و مداوی بیماری‌های جسمی و ذهنی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

طب سنتی در بسیاری نقاط جهان وجود دارد که از جمله مشهورترین انواع آن می‌توان به طب سنتی چین، گیاه‌درمانی و طب اختلاطی (به‌کاربرده شده در طب سنتی ایرانی - علم مزاج شناسی)، شمن‌باوری و آیورودا (به‌کاربرده شده در طب سنتی هندی) اشاره کرد.

در دنیا ۷۵۰ هزار گونه گیاهان دارویی وجود دارد که ۱۰ درصد از این میزان خواص درمانی دارد. سازمان جهانی بهداشت طی ۲۰ سال گذشته استفاده از ظرفیت طب سنتی و مکمل را در کنار طب جدید در دستور کار خود قرار داده است، ریشه‌دار بودن در فرهنگ مردم، کل نگر بودن طب سنتی و سهولت دسترسی و ارزان‌تر بودن خدمات طب سنتی از دلایلی است که این سازمان در توسعه و ترویج طب سنتی مد نظر دارد. مقصود ما از آنچه که امروزه در ایران به عنوان طب سنتی شناخته می‌شود

## ممنوعه‌های سرماخوردگی!

برای گرم مزاجان هندوانه، خیار، شفتالو، کاهو، کدو، خرفه مفید است. پشه هندوانه بوجهل برای سردمزاجان و خشک مزاجان در هر حالتی خوب است. شربت مویز کاملاً شیرین و پرمایه، شربت هر مویزی که باشد مفید است. دانه انیسون را با ریشه شیرین‌بیان دم کرده و آب صاف‌کرده آن نوشیده شود. خوردن دانه خردل قهوه‌ای با عسل. خوردن دانه خردل سفید با شیر و شکر. خوردن زنجبیل با خولنجان و پسته. خوردن دانه کتنبد با بذر کتان.

خوردن مخلوط تخم شوید و بادیان رومی به یک اندازه. خوردن ۱۰۰ گرم پیاز را روزی دو مرتبه همراه با غذا میل کنید. خوردن ۵۰ - ۱ گرم زعفران با غذا. خوردن ۲ - ۵ گرم کرفس خام با غذا. خوردن ۱ - ۲ گرم تخم تره با شیر به مدت چند روز متوالی.

خوردن ۱۰ - ۲۰ گرم موسیر همراه غذا. خوردن ۲ - ۵ گرم پوست دارچین را کوبیده. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بماند تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی سه بار، هر بار یک فنجان میل شود. خوردن ۲ - ۴ گرم گیاه مارچوبه را کوبیده. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بماند تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی سه بار، هر بار یک فنجان میل شود. خوردن ۳۰ گرم فلفل قرمز را کوبیده با عسل مخلوط کرده و خورده شود. نخود را در آب تازه آن خیسانده تا پرورده شود سپس خورده شود. مغز به دانه بدون پوست را خوب جویده و خورده شود به خصوص برای گرم مزاجان مفید است. ۵ گرم چینیسینگ، ۱۰ گرم خولنجان، ۵ گرم زنجبیل را آسیاب کرده روزی ۲ گرم دم کرده با عسل شیرین نموده میل شود.

چاقی هستند. معمولاً دارای پوستی سفید، حرکتی کند و از لحاظ روحی و روانی تمایل به تنهایی دارند و اغلب افرادی آرام و ملایم‌اند. در طب سنتی و طب اسلامی برای درمان سردمزاجی توصیه‌های فراوانی وجود دارد. خوردن خوراکی‌هایی نظیر کشمش، مویز، نارگیل برای درمان سردمزاجی بسیار مفید هستند. در حدیثی از امام صادق(ع) آمده است: «ناشتا کشمش خوردن باعث روییدن گوشت و محکمی استخوان و نازکی پوست می‌شود.» همچنین می‌فرمایند: «خربزه بخورید؛ چرا که در آن، ده ویژگی است: زمین پهن است؛ نه دردی در آن هست و نه فساد؛ خوراک است؛ آب است؛ میوه است؛ سبزی خوش است؛ شست‌وشو دهنده است؛ خورش است؛ مٹانه را می‌شویند؛ و ارادار آور است.»

**بذرها:** بذر شلغم، بذر کلم، بذر گیاه گزنه، بذر لوبیا گرگی، بذر تربیزک آبی، بذر هویج، بذر مارچوبه، بذر ترب، بذر یونجه، بذر خربزه، بذر کرفس، بذر شنبلیله، بذر کتان، بذر شاهی. **حبوبات:** نخود، لوبیا، باقلا و دانه‌های نفاخ و دارای غذائیت زیاد. **میوه‌ها:** نارگیل، انگور شیرین، مویز، کشمش، انجیر، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین، خرما. برای افراد گرم مزاج هندوانه، خیار و شفتالو مفید است. **سبزیجات:** پیاز، شاهی، نمناع، مارچوبه، هویج، تره، شلغم، ترب، کلم، کرفس، خارخاسک **مغزها:** بادام، گردو، پسته، فندق.

ادویه‌ها: زعفران، کتنبد، عسل، شکر سرخ، سیر، شقاقل و مربای شقاقل، جوز هندی، خولنجان، زرماد، سورنجان، زنجبیل، مربای زنجبیل، دارچین، فلفل، داروفلفل، آقرقرا، بوزیدان، سیاه‌دانه، کندر، جین‌سینگ، تودری سرخ و سفید، انیسون، قسط شیرین، زنبان، مربای امله، انقوزه، پهنم سرخ و سفید، دانه‌های داخل میوه کاج، فلفل سفید، فلفل سیاه، فلفل دراز، لبل بوآ. داروهای فوق را می‌توان به‌طور جداگانه یا چند عدد از آن‌ها را انتخاب کرده و به صورت کفلمه یا با نبات یا با عسل مخلوط کرده و هر روز میل شود.

**سایر نکات**

بروکسل و کدو مسمای زمستانی برخی از بهترین منابع غذایی برای ویتامین C هستند.

#### ویتامین K

ویتامین K برای لخته شدن خون حیاتی است. کمبود این ویتامین می‌تواند به خونریزی بیش از حد منجر شود، که ممکن است از بینی یا لته آغاز شود. مطالعات نشان می‌دهند که افزایش مصرف ویتامین K می‌تواند خطر خونریزی ناشی از بیماری کبدی، سندرم‌های مرتبط با بدجنی یا استفاده طولانی مدت از آنتی‌بیوتیک‌ها را کاهش دهد. از مواد غذایی با محتوای بالای ویتامین K می‌توان به کیل، اسفناج، چای سبز، کاهوی برگ تیره، کلم، برگ شلغم و مارچوبه اشاره کرد.

#### ویتامین B۶

ویتامین B۶ گردش خون را به واسطه توانایی مبارزه با رادیکال‌هایی که موجب سخت شدن رگ‌های خونی می‌شوند، بهبود می‌بخشد. از بهترین منابع برای این ویتامین می‌توان به ماهی تن، گوشت سینه بوقلمون، گوشت سینه مرغ، سیر و برگ خردل اشاره کرد.

## ویتامین‌هایی برای گردش خون بهتر

دانه‌های خوراکی، و روغن‌های گیاهی اشاره کرد. افزون‌بسر این، بیشتر غلات صبحانه، آمپوه‌ها و مارگارین‌نقد به‌طور معمول با ویتامین E غنی می‌شوند. اگر قصد مصرف مکمل ویتامین E را برای پیشگیری از گرفتگی رگ‌ها دارید باید بیش از این کار با پزشک خود درباره دوز درست مصرفی صحبت کنید.

#### ویتامین C

ویتامین C که به نام اسید اسکوربیک نیز شناخته

می‌شود به پیشگیری از ایجاد پلاک و آترواسکلروز که می‌تواند در گردش خون اختلال ایجاد کند، کمک می‌کند. این ویتامین در حفظ انعطاف‌پذیری رگ‌ها نیز نقش دارد. میوه‌هایی مانند توت فرنگی، پرتقال، هندوانه، کیوی، گریپ فروت، طالبی، انبه و گوجه فرنگی و سبزیجاتی مانند بروکلی، سبزیجات برگ‌دار، جوانه

غنی می‌شوند. نیاسین به کاهش سطوح کلسترول بد نیز کمک می‌کند، بر همین اساس، از سخت شدن رگ‌های خونی یا آترواسکلروز (تصلب شرایین) پیشگیری می‌کند. در شرایطی که برخی افراد ممکن است برای پیشگیری از آترواسکلروز مکمل‌های نیاسین مصرف کنند، میزان بیش از اندازه این ماده می‌تواند اثرات نامطلوب به همراه داشته باشد. بر همین اساس، مشورت با پزشک درباره دوز درست اهمیت دارد.

#### ویتامین E

ویتامین E گردش خون را به واسطه باز کردن رگ‌های خونی که امکان جریان بدون مانع خون را فراهم می‌کند، بهبود می‌بخشد. ویتامین E در تولید گلبول‌های قرمز و پیشگیری از لخته شدن خون نیز نقش دارد. از مواد غذایی سرشار از ویتامین E می‌توان به سبزیجات برگ‌دار سبز، مغزهای خوراکی،