

۱. افرادی که ضریب هوشی بالاتری دارند سلامت تر هستند.
۲. آسیایی ها کمتر از مردمان چهار قاره دیگر به بیماری های قلبی و سرطان مبتلا می شوند.
۳. شربت ضد سرفه برای کودکان زیر ۴ سال ضرر دارد.
۴. رژیم غذایی حاوی گوشت و لبنیات احتمال ابتلا به سرطان پروستات را در مردان افزایش می دهد.
۵. ابتلا به سرطان سینه و پروستات در بین آسیایی ها بخاطر مصرف زیاد سبوس بسیار کمتر از دیگر قوم ها است.
۶. بیش از ۱۰٪ بیماران که از دارو استفاده می کنند دچار عوارض دارویی می شوند.
۷. سرطان معده در مردان ۲ برابر زنان است.
۸. سن سکنه قلبی در ایران به ۳۵ سال رسیده است.
۹. بادام باعث لاغر شدن می شود.
۱۰. مصرف بادام مانع از افزایش وزن کاذب و بالا رفتن کلسترول در بدن شده و از بسیاری بیماری ها نیز جلوگیری می کند.
۱۱. بیماری کبد چرب عامل نارسایی کبد نیست.
۱۲. کبد چرب شایع ترین بیماری کبدی در کشور است.
۱۳. نزدیکی محل زندگی به طبیعت باعث کاهش استرس و چاقی در افراد می شود.
۱۴. گرد و غبار موجود در منزل برای کودکان مضر است.
۱۵. سرب موجود در اسباب بازی ها برای سلامت کودکان خطرناک است.
۱۶. زردی در کودکان خطرناک است و با بالا رفتن بیلی روبین چشم و پوست زرد شده و ضمنا از سد مغز عبور کرده و در آنجا رسوب می کند.
۱۷. ریحان خاصیت ضد پیری دارد.
۱۸. مصرف ویتامین ب، سرعت پیشرفت بیماری آلزایمر را کاهش نمی دهد و ممکن است افسردگی برخی از بیماران مبتلا را افزایش دهد.
۱۹. عطسه يك شخص بیمار ۵ هزار قطره ریز که حاوی ویروس است در فضا پخش میکند.
۲۰. پیاز به علت داشتن انسولین و اینولین برای مبتلای به مرض قند مفید است.
۲۱. خانومها بیشتر از آقایان مبتلا به بیماری دیابت می شوند.
۲۲. نوشیدن قهوه در طولانی مدت در فشار خون خانمها تعادل ایجاد می کند.
۲۳. کواکولا باعث ایجاد فشار خون می شود.
۲۴. با برداشتن تخمدانها عمر بیمار بطور متوسط ۸ سال کمتر میشود.
۲۵. ۱۰۰ سال پیش پزشکان آمریکایی میگفتند زنانی که باهوش هستند باردار نمی شوند.
۲۶. کبد انسان در ۳۰۰ تا ۵۰۰ روز نو میشود، یعنی اینکه از سلولهای جدیدی برخوردار میشود.
۲۷. تقریبا ۶۵٪ وزن انسان را اکسیژن تشکیل میدهد.
۲۸. بیشتر سر دردهای معمولی از کم نوشیدن آب است.
- ۲۹.
۳۰. نعنای سسکسکه و تنگی نفس را شفا میدهد.
۳۱. مهمترین عامل افزایش طول عمر داشتن تناسب اندام به همراه وزنی مناسب است.
۳۲. خوردن کاهو مانع ریزش و سفید شدن موها میگردد.
۳۳. چشم انسان حدود ۱۳۵ میلیون سلول بینایی دارد.
۳۴. شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان در زنان دو برابر مردان است.
۳۵. تنها غذایی که فاسد نمی شود عسل است.
۳۶. روزانه ۱۴,۰۰۰ نفر به بیماری ایدز مبتلا می شوند.



تنها مرکز تخصصی
صفحه چینی و قرم بندی سررسید



۳۷. مقاوم ترین ماهیچه در بدن زبان است.
۳۸. لایه پوستی که آرنج دست را پوشیده هر ۱۰ روز یکبار عوض میشود.
۳۹. طول قد هر انسان سالم برابر ۸ و جب دست خود اوست.
۴۰. بدن انسان ۵۰ هزار کیلومتر رشته عصبی دارد.
۴۱. تنها موجودی که میتواند به پشت بخوابد انسان است.
۴۲. چشم سالم انسان میتواند ۱۰ میلیون رنگ مختلف را ببیند و از هم دیگر جدا نماید.
۴۳. مغز بیشتر از سایر اعضای بدن انرژی مصرف می کنند به همین دلیل هم از سایر نقاط بدن گرمتر است.
۴۴. پروتین تخم مرغ بیشتر از شیر و گوشت است.
۴۵. خواب کمتر از ۶ ساعت و بیشتر از ۸ ساعت خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.
۴۶. شش چپ اندکی از شش راست کوچکتر تا فضای کافی برای قرارگیری قلب فراهم آید.
۴۷. فقط یک نفر از ۱ میلیارد نفر بیش از ۱۱۶ سال عمر می کند.
۴۸. استفاده از هدفون در هر ساعت باکتریهای موجود در گوش را تا ۷۰۰ برابر افزایش می دهد.
۴۹. دود سیگار موجود در محیط بیشتر از مواد قندی در پوسیدگی دندان کودکان نقش دارد.
۵۰. ناخن های انگشتان دست، تقریباً چهار برابر ناخن های پا رشد می کنند.
۵۱. مغز انسان ۲٪ از وزن بدن است ولی ۲۵٪ اکسیژن دریافتی را به تنهایی مصرف میکند.
۵۲. مصرف زغال اخته از تنگی عروق خون جلوگیری می کند.
۵۳. مردان در قیاس با زنان می تواند حروف ریزتری را بخوانند. ولی شنوای زنان بهتر از مردان است.
۵۴. بیماری قند اولین عامل کوری در مردم جهان است.
۵۵. ویروس عامل آنفلوآنزا، بیش از ۲۰۰ نوع دارد.
۵۶. از دست دادن تنها ۱٪ از آب بدن موجب تشنگی میشود.
۵۷. دو سوم وزن بدن از آب تشکیل شده و ۹۲٪ خون، ۷۵٪ مغز، ۷۵٪ عضلات از آب تشکیل شده اند.
۵۸. طول اعصابی که در بدن شما وجود دارند به اندازه فاصله زمین تا ماه است.
۵۹. رشد کودک در بهار بیشتر است.
۶۰. ۲۰۰ ویروس شناخته شده که به دستگاه تنفس اثر و باعث سرماخوردگی می شوند.
۶۱. خوردن یک سیب اول صبح، بیشتر از قهوه باعث دور شدن خواب آلودگی می شود.
۶۲. اگر مادران در زمان بارداری سیب به خصوص سبز استفاده کنند نوزادانشان زیبا می شوند.
۶۳. مادران بارداری که از انگور و جواهر گندم و امگا ۳ استفاده می کنند، صاحب فرزندان تیز هوش میشوند.
۶۴. لایه بیرونی پوست انسان هر ۲ هفته یکبار با سلولهای جدید تعویض میشود.
۶۵. ابتلای یک نوزاد به دیابت از طرف مادر دیابتی ۱/۵٪ و از طرف پدر دیابتی ۶٪ است.
۶۶. آدامس حاوی صمغ کاج حاوی اسید کربونیک و یک ترکیب ضد عفونی کننده است، که با التهاب در دهان مقابله می کند.
۶۷. تاپیست ها، نقاشان، بافندگان و موزیسین ها در معرض ابتلا به آرتروز زودرس هستند.
۶۸. بیماری آنفولانزای پرندگان، یک بیماری ویروسی حاد در پرندگان است.
۶۹. میخچه، ضخیم شدگی یا برجستگی لایه های خارجی پوست است که معمولاً روی نواحی استخوانی مثل مفاصل انگشتان پا به وجود می آید.
۷۰. میخچه برای محافظت پوست در برابر آسیب ناشی از تحریک مداوم مثل اصطعکاک یا فشرده شدن به وجود می آید.
۷۱. اشخاصی که به کهیر و یا سایر بیماری های خارش دار مبتلا هستند، در پوست سر نیز احساس خارش دارند.
۷۲. پروکسید هیدروژن باعث خاکستری شدن موی سر می شود.



تذنها مرکز تخصصی
صفحه چینی و قرم بندی سررسید

۷۳. برسپها نشان می دهد که رنگها حتی بر روی عكس العملهای فیزیکی بدن ما هم تأثیر می گذارند.

۷۴. رنگ قرمز فشار خون را بالا می برد و رنگ سبزی که در اتاقهای عمل بیمارستانها استفاده می شود، باعث آرامش می شود.

۷۵. اسهال شایع ترین بیماری مسافرتی است که ۲۰ تا ۵۰٪ مسافران به آن دچار می شوند.

۷۶. ۹۵٪ دانش آموزان دبیرستانی دچار نوعی اختلال خواب هستند.

۷۷. زنانی که قارچ و جای سبز مصرف می کنند کمتر به سرطان سینه دچار می شوند.

۷۸. نوعی عفونت ویروسی انسولین باعث دیابت می شود.

۷۹. مصرف ویتامین B۲ باعث کاهش سرطان پوست می شود.

۸۰. منابع ویتامین B، لیمو و پرتقال و نارنگی و گیلان و انگور و گردو و آناناس و خربزه درختی است.

۸۱. نوعی ویروس با حمله به لوزالمعده احتمالاً باعث دیابت نوع ۱ می شود.

۸۲. ویتامین C باعث کاهش نقرس و ورم مفاصل می شود که احتمالاً با کاهش اسید اوریک این کار را می کند.

۸۳. ۱۴۰۰ بیمار مبتلا به ام اس در کشور وجود دارد که زنان مبتلا ۲ برابر مردان هستند.

۸۴. حس لامسه همراه با حواس دیداری و شنوایی باعث افزایش یادگیری در کودکان و بزرگسالان می شود.

۸۵. حل کردن جدول بهترین روش کاهش اضطراب و مشکلات جدی است.

۸۶. مصرف بیش از ۱ میلی گرم مکمل اسید فولیک در روز برای مردان خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهد.

۸۷. ۸۰٪ سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند.

۸۸. چربی زیاد خون باعث سفید شدن زود هنگام مو می شود.

۸۹. ۸۰٪ کودکان زیر ۳ سال عفونت گوش را تجربه می کنند.

۹۰. تماشای بیش از ۲ ساعت در روز تلویزیون با بروز آسم در ارتباط است.

۹۱. سن پدر با ضریب هوشی کودک رابطه مستقیم دارد.

۹۲. خوردن روزانه يك عدد سیب ویتامین A بدن را تامین می کند.

۹۳. سیب حاوی مقدار زیادی بتاکاروتن است که پیش ساز ویتامین A محسوب می شود.

۹۴. کمبود روی و کلسیم و مصرف طولانی غذاهای پرپروتئین با ارزش بیولوژیکی پایین موجب کندی رشد و در نتیجه کوتاهی قد کودکان می شود.

۹۵. مواد شوینده به بافت های ریه آسیب می رسانند.

۹۶. مصرف کلم بروکلی در پیشگیری از آسم مفید است.

۹۷. با این که سندرم روده تحریک پذیر یا کولیت عصبی (IBS) یکی از شایع ترین بیماری هاست اما کمترین شناخت درباره آن وجود دارد.

۹۸. علائم کولیت عصبی یا IBS طیف گسترده ای دارد که شامل درد شکم، تغییر در اجابت مزاج، گاز و نفخ است.

۹۹. نوع شخصیت افراد در بروز بیماری های قلبی موثر است به طوری که افراد عجول و منضبط بیشتر سکنه قلبی را تجربه می کنند.

۱۰۰. سندرم سوزش دهان حالتی دردناک و مزمن است که مشخصه آن احساس سوزش در زبان، لب ها، سقف دهان، لثه، گونه و انتهای حلق است.

۱۰۱. سوزش دهان در زنان ۷ مرتبه بیشتر از مردان اتفاق می افتد.

۱۰۲. در يك لیوان سرکه ۳۳ کالری انرژی نهفته است و سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی است.

۱۰۳. کودکان شیر خوار هم می توانند دچار مشکلات روانی شوند.

۱۰۴. کمبود شدید روی موجب کوتاهی قد، کمی رشد غدد بدن (جنسی)، اختلال عملکرد ایمنی، اختلال پوستی، اختلال شناختی و بی اشتها می شود.

۱۰۵. انواع گوشت ها، حبوبات، مغز دانه ها و غلات از منابع غنی روی هستند.

۱۰۶. غلات از منابع مهم تامین انرژی، پروتئین، آهن، روی و کلسیم است.

۱۰۷. سرعت رشد در دختران علاوه بر موارد تغذیه ای به میزان هورمون رشد و هورمون جنسی (استروژن) نیز وابسته است.

۱۰۸. هورمون رشد سبب افزایش رشد بویژه در استخوان ها و غضروف ها می شود.



تنها مرکز تخصصی
صفحه چینی و قرم بندی سررسید



۱۰۹. هورمون استروژن سبب بسته شدن مرکز رشد استخوانی و کند شدن رشد استخوان می شود.
۱۱۰. در دختران جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن معمولا ۲ سال پس از جوانه زدن سینه ها و يك سال قبل از شروع قاعدگی اتفاق می افتد.
۱۱۱. در دنیا بیش از ۲ میلیارد نفر آلوده به میکروب سل هستند که فقط ۲۰ میلیون نفر مبتلا به این بیماری هستند.
۱۱۲. بیماری افسردگی می تواند ژنتیکی باشد یعنی از طریق والدین منتقل شود و ژن افسردگی روی کروموزوم ۱۵ قرار دارد.
۱۱۳. حافظه کوتاه مدت تنها قابلیت به خاطر سپردن سه تا چهار مورد را دارد.
۱۱۴. استفاده از ذهن غیرهوشیار احتمال تصمیم گیری های درست را افزایش می دهد.
۱۱۵. تفکر بیش از حد در مورد يك تصمیم مهم و دشوار سبب ناکارآمد شدن ذهن انسان می شود.
۱۱۶. تومور مغزی عبارتست از رشد يك توده غیر طبیعی در مغز که امکان دارد خوش خیم یا بدخیم باشد.
۱۱۷. يك تومور خوش خیم مغز ممکن است به اندازه يك تومور بد خیم ناتوانی ایجاد کند.
۱۱۸. علایم شایع تومور مغزی عبارتند از سردردی که با دراز کشیدن بدتر می شود.
۱۱۹. دانشمندان با استفاده از فن آوری نانو موفق به ساخت داروی ضد طاسی سر شدند.
۱۲۰. بزاق خفاش برای درمان ضایعات سکنه مغزی افراد می تواند استفاده شود.
۱۲۱. با استفاده زیاد از رایانه به سندرم تونل پا یا درد های گردن یا پشت مبتلا می شوید.
۱۲۲. استفاده زیاد از موس باعث صدمه زدن به تاندون ها و عصب های دست می شود.
۱۲۳. سویا از ریزش مو جلوگیری میکند.
۱۲۴. خوردن میوه از ریزش مو جلوگیری می کند و البته باعث شادابی آن هم می شود!
۱۲۵. زعفران خواص ضد سرطانی داشته و به عنوان یکی از مفیدترین داروهای ضد تومور و جمع کننده رادیکال های آزاد عمل می کند.
۱۲۶. استرس موجب آلزایمر زود رس میشود.
۱۲۷. ورزش هوازی باعث افزایش سن حدود ۱۲ سال می شود.
۱۲۸. مصرف تخم مرغ وزن را کاهش میدهد.
۱۲۹. پیاز به دلیل داشتن آنتی اکسیدان تنش و نگرانی را از بین می برد.
۱۳۰. اگر تره به صورت له شده بر روی گزیدگی زنبور قرار گیرد باعث تسکین درد می شود.
۱۳۱. محققان ژاپنی دریافتند خنده اجباری به خصوص در محل کار بیماری های روحی و روانی شدید را به دنبال دارد.
۱۳۲. اگر گردو بیش از ۱ سال بماند کهنه می شود و تولید خارش پوست بدن می کند.
۱۳۳. ذهن ورزشی می تواند فشار خون را پایین بیاورد.
۱۳۴. آب لیمو بزاق را زیاد می کند و میکروب های دهان را از بین می برد.
۱۳۵. برگ های چای سبز را بیشتر از یک یا نهایتا دو دقیقه در آب جوش نگه داری نکنید.
۱۳۶. در مغز پسته ۱۹/۷۵٪ پروتئین، انواع ویتامین های آ، د، ای و گروه ویتامین های ب وجود دارد.
۱۳۷. کلسیم، منیزیم، سدیم، آهن، مس و فسفر هم از املاح موجود در پسته است.
۱۳۸. پسته برای تقویت ذهن و حافظه، درمان سرفه و تقویت معده موثر است.
۱۳۹. پسته گرفتگی کبد و کیسه صفرا را باز می کند، ورم طحال را از بین می برد و پادزهر نیش حشرات است.
۱۴۰. جویدن مغز پسته برای دندان ها، مفید و خوشبو کننده دهان و در رفع تشنگی نیز موثر است.
۱۴۱. عسل غنی از املاح، ویتامین و آنزیمهای حیاتی است. این ماده مغذی می تواند در کاهش روند پیری در سالمندان موثر باشد.
۱۴۲. مو با لایه ای از «سبوم» پوشیده شده است که نوعی روغن طبیعی است.
۱۴۳. سبوم توسط غدد سباسه (چربی) ساخته می شود که در مجاورت هر پیاز مو در پوست سر قرار دارند.
۱۴۴. سبوم درخشش موها را سبب می شود و در حفظ رطوبت طبیعی مو موثر است.





تنها مرکز تخصصی صفحه چینی و قرم بندی سررسید



- ۱۴۵. عدم تحرک علاوه بر افزایش بروز بیماری های مختلف خود به تنهایی نیز موجب کاهش عمر می شود.
- ۱۴۶. شربت لیمو برای کسانی که خونریزی می کنند مفید است.
- ۱۴۷. نوشیدن آب کافی در صبح نیز موجب تسهیل واکنش های حیاتی بدن می شود.
- ۱۴۸. اگر ۱۵ زنبر به طور همزمان انسان را نیش بزنند باعث مرگ او می شوند.
- ۱۴۹. یک پیاله حلیم تقریباً ۱۵۰ کالری انرژی دارد که اگر با یک قاشق شکر، یک کف دست نان و روغن مصرف شود، ۳۵۰ تا ۳۰۰ کالری انرژی دارد.
- ۱۵۰. به گفته محققان انگلیسی، دی اکسید سولفور به روانسازی جریان خون و در نهایت کاهش حملات قلبی کمک می کند.
- ۱۵۱. گلیسیرین رطوبت را در سطح پوست نگه می دارد.
- ۱۵۲. کلم بروکلی از سرطان اندام های تناسلی جلوگیری می کند.
- ۱۵۳. مصرف گریپ فروت به همراه بعضی داروهای ضد افسردگی خطرناک است.
- ۱۵۴. نخود سیاه سنگ های مثانه و کلیه را از بین می برد.
- ۱۵۵. اگر ۲۰٪ آب بدن انسان از بین برود مرگ او حتمی است.
- ۱۵۶. سلولهای بنیادی به مقدار زیاد در خون بند ناف، مغز استخوان، خون، کبد و جنین انسان وجود دارد.
- ۱۵۷. نوشیدن ۵۰ میلی لیتر آب انار در روز به مدت سه ماه می تواند داروی بیماران قندی را تامین کند.
- ۱۵۸. قند موجود در آب انار هیچ تاثیری در میانگین قند خون بیماران دیگر ندارد.
- ۱۵۹. انار سرشار از آنتی اکسیدان است.
- ۱۶۰. اگر می خواهید سرما نخورید پاهایتان را گرم نگهدارید.
- ۱۶۱. سرد شدن پا موجب کاهش تعداد گلبولهای سفید خون می شود و قدرت دفاعی بدن را در برابر ویروس ها کاهش می دهد.
- ۱۶۲. نداشتن خواب طولانی مدت و مناسب، موجب خستگی های مزمن، اضافه وزن و افسردگی می شود.
- ۱۶۳. کسانی که دچار عارضه خشکی دهان هستند با استفاده از آدامس می توانند میزان ترشحات بزاقی خود را افزایش دهند.
- ۱۶۴. خمیازه کشیدن به مغز آرامش می دهد.
- ۱۶۵. دانشمندان می گویند؛ خمیازه مسری است و نقشی بسزا و عملی در رفع خستگی های ذهنی و فکری دارد.
- ۱۶۶. حداقل زمان لازم برای بروز آثار مثبت آدامس جویدن، بیست دقیقه است.
- ۱۶۷. خرما مانع پوسیدگی دندان می شود.
- ۱۶۸. امتناع از خوردن غذا برای کنترل چاقی باعث بروز بیماری «وحشت از چاقی» می شود.
- ۱۶۹. جویدن آدامس، بزاق را روی دندان ها جاری می کند که آن را خاصیت شویندگی اسید می نامند.
- ۱۷۰. مصرف گریپ فروت خطر ابتلا به سرطان سینه را تا ۳۰ درصد افزایش می دهد.
- ۱۷۱. گریپ فروت هورمون استروژن را در خون افزایش می دهد و این هورمون با خطر بروز سرطان سینه در ارتباط است.
- ۱۷۲. نوشابه گاز دار فشار خون زنان را بالا می برد.
- ۱۷۳. خندیدن نوعی «آنتی بیوتیک» طبیعی است.
- ۱۷۴. گردو با چربی های ناسالم می جنگد.
- ۱۷۵. مصرف «روی» موجب ترمیم سریع تر زخم ها می شود.
- ۱۷۶. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده نمک، شکر و هورئین سه گرد مهلک است.
- ۱۷۷. برای محافظت از صدای خود، آب سیب، گلابی، هندوانه، خربزه، هلو و انگور بخورید.
- ۱۷۸. در دنیا ۱۳۰ میلیون نفر به بیماری قند مبتلا هستند.
- ۱۷۹. غذاهای کم شیرین به مراتب بهتر از غذاهای کم چرب است.
- ۱۸۰. تحقیقات نشان می دهد که مصرف هویج باعث افزایش جریان خون در عملکرد چشم می شود.





تنها مرکز تخصصی
صفحه چینی و قرم بندی سررسید



۱۸۱. گردو ۳۶ مرتبه نوروتهای پیام رسان به مغز را گسترش می دهد.

۱۸۲. گلابی و بادمجان برای سلامت سرویکس و رحم در خانمها بسیار موثر میباشد

۱۸۳. انجیر باعث افزایش تعداد و حرکت اسپرم مرد و همچنین جلوگیری از عقیم شدن می شود.

۱۸۴. زیتون به سلامت و عملکرد تخمدان کمک می کند.

۱۸۵. پیاز نقش مهمی در خروج مواد زائد در بدن دارد و باعث ریزش اشک و شستشوی لایه مخاطی چشم می گردد.

۱۸۶. ورزشکاران حرفه ای حتی در وقت استراحت هم انرژی بیشتری نسبت به دیگران می سوزانند.

۱۸۷. چای سبز یک نوشیدنی مفید و مصرف آن در کشورهای آسیایی بیشتر است.

۱۸۸. چای سبز موارد استفاده زیادی در درمان برخی بیماریها دارد و در معالجه برخی عفونت ها و هضم غذا مؤثر است.

۱۸۹. از برگ های چای سبز برای تسکین جای نیش حشرات و آفتاب سوختگی استفاده می شود.

۱۹۰. چای سبز برای معالجه سرطان سینه و ناحیه گردن، سرطان روده بزرگ و راست روده و سرطان تخمدان مفید است.

۱۹۱. سرطان پروستات جزو شایعترین سرطانها در مردان است.

۱۹۲. مواد شیمیایی موسوم به پلی فنون ها که در چای سبز وجود دارد از پیشروی سرطان پروستات می توانند جلوگیری کنند.

۱۹۳. عوامل به وجود آورنده سرطان پروستات سالها قبل از به وجود آمدن آن فعال می شوند و مراحل شیمیایی خاصی را سپری می کنند.

۱۹۴. به طور کلی سرطان پروستات در سنین بالای ۵۰ بروز می کند.

۱۹۵. چای ماده ای به نام تئین دارد که آرامبخش است.

۱۹۶. تئین در جذب اشعه ماوراء بنفش بسیار مؤثر است.

۱۹۷. چای برای تسکین ناراحتی های چشمی مفید است.

۱۹۸. چای نوشیدنی سالمی است که خواص تغذیه ای و ضد پیری دارد.

۱۹۹. نحوه زندگی هم می تواند در افسردگی و ابتلا به امراض قلبی تاثیرگذار باشد.

۲۰۰. دوش حمام، صفحه کلید رایانه و گوشی تلفن همراه می توانند از آلوده ترین اشیا باشند.

۲۰۱. میکروب ها موجود بر روی متکا و بالشت می توانند، موجب بروز آلرژی شوند و با نفوذ به بینی و دهان و چشم ها، میزان حساسیت را تشدید کنند.

۲۰۲. چربی زیر شکمی منبعی غنی از سلول های بنیادی هستند.

۲۰۳. مصرف قهوه خطر سرطان تخمدان را در زنان کاهش می دهد.

۲۰۴. استعمال دخانیات و مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان تخمدان را در زنان افزایش می دهد.

۲۰۵. بزاق انسان روند بهبودی زخم را به علت وجود یک نوع پروتئین خاص تسریع می بخشد.

۲۰۶. کلسترول خون بالا می تواند باعث سرطان پروستات شود.

۲۰۷. کسانی که روزانه ۳ فنجان چای سبز یا سیاه می نوشند ۲۱٪ کمتر از کسانی که اصلاً نمی نوشند سکنه مغزی می کنند.

۲۰۸. در مردان مسن کلسترول پائین خون هم مانند کلسترول بالای خون خطرناک است.

۲۰۹. داشتن سابقه فامیلی سرطان لوزالمعده و مصرف سیگار خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد.

۲۱۰. مصرف سیر سرطان های معده و روده را کاهش می دهد.

۲۱۱. احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در زنان بارداری که دچار بیماری های التهابی لته اند بیشتر از دیگران است.

۲۱۲. احتمال نارس بدنی آمدن نوزادان پسر بیشتر از نوزادان دختر است.

۲۱۳. قلب انسان فشاری کافی ایجاد میکند تا به فاصله ۳۰ فوتی (تقریباً ۸ متر) خون را به خارج از بدن پمپاژ کند.

۲۱۴. در پنیر ماده ای به نام تیرامین وجود دارد که اگر در مغز جمع شود، باعث کندی ذهن می شود.

۲۱۵. سرعت آب دهانی که هنگام عطسه از دهان شما خارج می شود، حدود ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت است!

۲۱۶. سازمان بهداشت جهانی سلامتی را این گونه تعریف می کند: آرامش جسمی، ذهنی و اجتماعی.



تذنا مرکز تخصصی
صفحه چینی و قرم بندی سررسید

۲۱۷. اولین تحقیقات در مورد ویتامین ها، در سال ۱۹۱۲ میلادی و به وسیله سر فردریک گولند هاپکینز انجام شد.

۲۱۸. مصرف چربی های گیاهی از ایجاد ناهنجاری های متابولیکی ناشی از کلسترول جلوگیری می نماید.

۲۱۹. بهترین رژیم غذایی، یک رژیم متنوع است که سرشار از میوه و سبزیجات و مواد مغذی باشد.

۲۲۰. بیشتر ویتامین ها بواسطه بیماری هایی که فقدان هر کدام در سلامت افراد ایجاد می نمودند، شناخته شدند.

۲۲۱. نقش تغذیه هم ردیف ورزش، محیط و آسایش روحی در سلامت افراد است.

۲۲۲. رستوران های عرضه کننده غذاهایی که سریع آماده می شوند، انواع بیماری ها را تحت نام بیماری های تمدن به وجود آورده اند.

۲۲۳. عدم تعادل مواد مغذی در بدن، چه کمبود و چه مصرف بیش از حد، بر سلامت فرد اثر گذاشته و عملکرد طبیعی بدن را مختل می نماید.

۲۲۴. سرطان به دلیل عملکرد بد در سوخت و ساز سلولی رخ می دهد.

۲۲۵. مصرف زیاد انرژی طی فعالیت منظم (مثلا ورزش) سلامتی فرد را تضمین می کند.

۲۲۶. سیب زمینی حاوی کربوهیدرات، ویتامین C، پتاسیم و فیبر می باشد.

۲۲۷. کلم بروکلی و سایر سبزیجات با برگ سبز تیره، حاوی ویتامین C، کاروتنوئیدها، اسید فولیک و سایر مواد مغذی مفید هستند.

۲۲۸. مصرف کلم بروکلی برای مبتلایان به دیابت و همچنین افرادی که از بالا بودن چربی های خون رنج می برند بسیار توصیه می گردد.

۲۲۹. هندوانه از میوه های بسیار مفید و حاوی ویتامین های A و C و کاروتنوئیدها می باشد.

۲۳۰. به افرادی که تری گلیسیرید بالایی دارند و افراد دیابتی احتیاط در مصرف هندوانه توصیه می گردد.

۲۳۱. حبوبات دارای مقدار قابل توجهی پروتئین، انواعی از ویتامین ها، اسید فولیک و فیبر می باشند.

۲۳۲. کم بودن چربی در حبوبات، آنها را به یک منبع غذایی بسیار مفید تبدیل نموده است.

۲۳۳. عدس حاوی ماده معدنی مفید و ضروری آهن است.

۲۳۴. چنانچه از مشکلات گوارشی پس از مصرف حبوبات رنج می برید، برای کاهش مشکلات، آنها را قبل از مصرف خیس کنید.

۲۳۵. بعد از مصرف حبوبات برای کاهش مشکلات گوارشی عرق نعناع یا رازیانه مصرف نماید.

۲۳۶. برگ های سبز تیره کاهوهای ایرانی منابع مغذی و مفید برای ویتامین K، A و C هستند، همچنین حاوی فیبر زیادی هستند.

۲۳۷. مصرف کاهو به افراد دارای بیماری های قلبی و عروقی، چربی خون و دیابت توصیه می گردد.

۲۳۸. مصرف کاهو برای پیشگیری از انواع سرطان ها مفید است.

۲۳۹. اسفناج در درمان افسردگی و کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک بسیار موثر است.

۲۴۰. پرتقال و سایر مرکبات سرشار از ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبر هستند، برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی بسیار مفید هستند.

۲۴۱. جو دوسر با دارا بودن فیبر قابل حل در آب به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) بسیار کمک می نماید.

۲۴۲. جو از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند.

۲۴۳. مصرف شیر پیش از خواب به دلیل دارا بودن ماده سروتونین برای آرامش اعصاب توصیه می گردد.

۲۴۴. برای صحبت با موبایل از گوش چپ استفاده کنید.

۲۴۵. روزانه بیش از دو فنجان قهوه ننوشید.

۲۴۶. قرص و داروها را با آب خیلی سرد تناول نکنید.

۲۴۷. بعد از ساعت ۱۷:۰۰ از خوردن غذای چرب خودداری کنید.

۲۴۸. مصرف چای روزانه را کم کنید.

۲۴۹. از مقدار غذای چرب و اشباع شده با روغن در وعده های غذایی، کم کنید.

۲۵۰. در صبح آب بیشتر و در شب آب کمتر بنوشید.

۲۵۱. از گوشی موبایل در زمان شارژ شدن دوری کنید.

۲۵۲. از هندز فیری تلفن ثابت و موبایل برای مدت بسیار طولانی استفاده نکنید.





تنها مرکز تخصصی
صفحه چینی و فرم بندی سررسید



۲۵۳. بهترین زمان خواب از ساعت ۱۰:۰۰ شب تا ساعت ۶:۰۰ صبح می باشد.

۲۵۴. بعد از خوردن دارو فوراً نخواید.

۲۵۵. بادام خواص فوق العاده‌ی ضد پیری دارد.

۲۵۶. با خوردن پروتئین می توانید به ناخن هایتان استحکام بیشتری داده و آنها را تقویت کنید.

۲۵۷. مواد غذایی که حاوی میزان زیادی ویتامین B هستند برای برآقتر کردن مو بسیار مفیدند.

۲۵۸. ویتامین B در تخم مرغ، شیر، سبزیجات، و گوشت مرغ یافت می شود.

۲۵۹. سیلیکا در براق و سالم نگاه داشتن مو بسیار موثر است. پوست خیار، پیاز، جو خام و جوانه ی لوبیا منابع اصلی این ماده‌ی معدنی به شمار می روند.

۲۶۰. ماهی حاوی اسید چرب امگا ۳ است که به مرطوب کردن و تقویت پوست کمک می کند.

۲۶۱. ویتامین C سازنده‌ی کولاجن به راستی در برطرف کردن و از بین بردن چین و چروک موثر است.

۲۶۲. اگر به خاطر زیاد زیر آفتاب ماندن پوستتان سوخته است، هلو و ذغال اخته بخورید.

۲۶۳. ویتامین E به برطرف کردن قرمزی و ورم آفتاب سوختگی کمک می کند.

۲۶۴. سودا، قهوه، چای و غذاهای شیرین باعث تغییر رنگ و لکه دار کردن دندانها می شوند.

۲۶۵. سیب و کرفس به از بین بردن این تغییر رنگ و سفیدتر کردن دندانها کمک می کنند.

۲۶۶. ویتامین C به همراه آهن با یکدیگر موثرترین راه برای از بین بردن سیاهی و گودرفتگی زیر چشم هستند.

۲۶۷. برای شاداب، مرطوب و سالم نگاه داشتن پوستتان آب بخورید.

۲۶۸. آب سموم را از بین برده و باعث رطوبت دادن به پوستتان می شود.

۲۶۹. اگر می خواهید جذب لیکوپن را در بدنتان بالا ببرید، گوجه فرنگی را در مقدار کمی روغن زیتون بپزید.

۲۷۰. گوجه فرنگی در پیشگیری از سرطان بسیار موثر است، چون حاوی سه آنتی اکسیدان مهم ضد سرطان است: بتا کاروتین، ویتامین C و لیکوپن.

۲۷۱. ویتامین A برای پوست و مو ضروری است.

۲۷۲. مشکلات پوستی از قبیل آکنه (مخصوصاً آکنه روزاسه)، ورم پوست، آگزما، و زخم‌ها با مصرف ویتامین B۲ بهبود می یابد.

۲۷۳. ویتامین B۲ را در مخمر آب جو، شیر خشک، گردو، عسل، اسفناج، سفیده تخم مرغ، خربزه و بلوط می توان پیدا کرد.

۲۷۴. ویتامین B۵ ضد خشکی بیش از اندازه و پوسته پوسته شدن پوست است و بهبود زخم را مخصوصاً بعد از جراحی، تسریع می کند.

۲۷۵. ویتامین B۶ برای از بین بردن خشکی مو و برای مغز مفید است.

۲۷۶. مرغ، ماهی و تخم مرغ غنی ترین منابع غذایی ویتامین B۶ هستند.

۲۷۷. کمبود ویتامین B۶ باعث التهاب (قرمزی، ورم، درد)، دهان، ترک و خشک شدن لب‌ها می شود.

۲۷۸. از گروه ویتامین‌های محلول در چربی، ویتامین‌های A و E برای نرمی و طراوت پوست لازم اند.

۲۷۹. ویتامین‌هایی که در آب محلول اند (مثل ویتامین‌های گروه B و ویتامین C) به طور مستقیم و غیر مستقیم در سلامت پوست، موثر هستند.

۲۸۰. سبزیجات سبز به دلیل داشتن آب و املاح و آنتی اکسیدان‌ها برای پوست طراوت و شادابی به ارمان می آورند.

۲۸۱. زمان مناسب استفاده از کرم ضد آفتاب حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از مواجهه با نور آفتاب است.

۲۸۲. اگر استفاده از کرمهای ضد چروک بعد از ۲۵ سالگی شروع شود اکسیداسیون‌ها کمتر سبب چروک پوست می شوند.

۲۸۳. بوتاکس ماده خطرناکی نیست، اما تزریق نادرست آن ممکن است عوارضی جبران نشدنی داشته باشد.

۲۸۴. در طب چینی علت تیرگی یا حلقه سیاه دور چشم را از ضعف کلیه‌ها می دانند.

۲۸۵. مصرف ویتامین B تکمیلی به صورت قرص در بسیاری از زنان باردار به کاهش تهوع کمک می کند.

۲۸۶. مصرف ماهی سردین برای سلامت قلب شما ضروری است.

۲۸۷. بادام کوهی برای پیشگیری از سرطان پروستات بسیار مفید است.

۲۸۸. سبزیجات تازه به خصوص لوبیا سبز برای ارتقای حوصله مفید است.



تنها مرکز تخصصی
صفحه چینی و قرم بندی سررسید



۲۸۹. دانه کنگد قوای جنسی مردان را تقویت می کند.

۲۹۰. میوه تمشک برای تقویت حافظه مفید است.

۲۹۱. عدس غذای بسیار مفید و سرشار از انرژی برای مردان است.

۲۹۲. محققان می گویند: ورزش کردن با معده خالی برای تناسب اندام مردان مفید است.

۲۹۳. شخصی که به بیماری آلزایمرز دچار است نمی تواند تصمیم بگیرد و در مورد موضوعی یا شخصی به درستی قضاوت کند.

۲۹۴. اکثراً آلزایمرز همراه است با افسردگی و گوشه گیری و عصبانیت و سرسختی که باعث خستگی دوستان و اطرافیان می شود.

۲۹۵. در افراد مسن و در کم کاری تیروئید، خشکی پوست باعث ایجاد خارش می شود.

۲۹۶. خارش هایی که با شکایت احساس راه رفتن حشره روی پوست همراه است معمولاً منشاء روحی و روانی دارد.

۲۹۷. علت تشدید خارش پوست در شبها بعلت گرمتر شدن پوست است.

۲۹۸. برای جلوگیری از ایجاد یبوست، باید از غذاهایی که فیبر بالایی دارند، مثل سبزیجات، میوه ها و غلات بیشتر استفاده کرد.

۲۹۹. برای جلوگیری از ایجاد یبوست از مصرف هر نوع ملین چه گیاهی و چه دارویی بدون تجویز پزشک پرهیز کرد.

۳۰۰. به اتساع وریدهای انتهایی راست روده که با ایجاد گره همراه است هموروئید گفته میشود.

۳۰۱. ایستادن و نشستن های طولانی، حاملگی و یبوست مزمن نیز از عوامل افزایش فشار در شبکه های هموروئیدی و احتقان خون در آن هستند.

۳۰۲. کشیدن دست و پا و بدن بنیه را تقویت نموده و در به وجود آوردن آن سهم دارد.

۳۰۳. اگر سکنه مغزی به دلیل لخته روی داده باشد، می توان با دادن دارو، وسعت صدمه مغزی را محدود و روند بهبود را سریع تر کرد.

۳۰۴. سکنه مغزی به طور شایع تر در سنین بالا و نیز در افرادی که دچار فشار خون بالا یا برخی دیگر اختلالات گردش خون هستند، رخ می دهد.

۳۰۵. سردردهای تنشی، هم به شکل پراکنده و نامنظم بروز می کنند و هم به شکل مزمن و حاد گریبان افراد را می گیرد.

۳۰۶. سردردهای تنشی از کار زیاد و تنشهای هیجانی ناشی می شوند که بیشتر مواقع ناحیه پس سری را گرفتار می کند.

۳۰۷. سرد و گرم کردن پیشانی به کمک يك حوله یا ماساژ آرام شقیقه و گیجگاه می تواند تاثیر بسزایی در تسکین سردردهای تنشی داشته باشد.

۳۰۸. به سردردهای شدید میگرن می گویند. میگرن سردرد شدید و گذرایی است که گاه در يك قسمت سر پدید می آید.

۳۰۹. یک دندان عقل نهفته می تواند ایجاد دردهای با علت نامشخص کند و این دردها را به نواحی سروگردن منتشر نماید.

۳۱۰. سموم موجود در داروها، مواد غذایی، سیگار و الکل و غیره همچنین حاصل سوخت و ساز بدن از طریق ادرار دفع می شوند.

۳۱۱. معمولاً رنگ طبیعی ادرار زرد روشن است و تغییر رنگ ادرار میتواند نشانگر نوع تغذیه، عفونت ها و بسیاری از عوامل محیط زیست باشد.

۳۱۲. ادرار شفاف و بی رنگ: نمودار مصرف زیاد مایعات، ناراحتیهای کبدی مانند هپاتیت و ویروس و سیروز کبد (سفت و چوبی شدن کبد) است.

۳۱۳. ادرار زرد براق: این رنگ نشانگر مصرف ویتامین مصنوعی است.

۳۱۴. ادرار زرد تیره یا طلایی: مصرف نکردن مایعات و تشنگی باعث تغییر رنگ طبیعی ادرار شده و به آن رنگ زرد تیره میدهد.

۳۱۵. ادرار قرمز رنگ: ادرار قرمز رنگ نشانگر وجود خون در ادرار بوده و یا امکان وجود سرطان کلیه، مثانه یا مجاری کلیوی را نشان می دهد.

۳۱۶. ادرار آبی یا سبز رنگ: عوارض جانبی بعضی از داروها را میتوان از طریق تغییر رنگ ادرار از زرد روشن به آبی یا سبز ثابت نمود.

۳۱۷. روزی يك عدد تخم مرغ برای افراد سالم که کلسترول بد خونشان بالا نیست، کافی است.

۳۱۸. يك عدد تخم مرغ می تواند يك سوم میزان کلسترول مورد لزوم بدن را تامین کند.

۳۱۹. چاقی يك بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری درمان آن نیاز به زمان دارد.

۳۲۰. هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی است.

۳۲۱. چاقی باعث کاهش عمر می شود.

۳۲۲. ژنتیک، ۳۰٪ علت چاقیها را شامل می شود.

۳۲۳. ورزش یکی از روشهای بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده آل است.

۳۲۴. کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل است.





تنها مرکز تخصصی
صفحه چینی و قرم بندی سررسید



۳۲۵. بهترین و سالمترین راه حل در مورد درمان چاقی رژیم غذایی صحیح، ورزش مناسب و کافی و تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی است.

۳۲۶. در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد: شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

۳۲۷. لاغری يك مكانيسم مزمن است و درمان آن مثل هر پروسه مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

۳۲۸. با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می یابد که می تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی، کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد.

۳۲۹. دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری های قلبی-عروقی برای سالمند ایجاد می شود.

۳۳۰. و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می یابد.

۳۳۱. توصیه می شود ۴۰ تا ۶۰٪ از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین ها به ویژه پروتئین های با کیفیت بالا تامین شود.

۳۳۲. علائم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب ها، گودافتادن چشم ها، تب، بیوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد.

۳۳۳. مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها می تواند در سالمندان کمبود ویتامین K ایجاد کند.

۳۳۴. کمبود ویتامین D ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند بوجود آید.

۳۳۵. سالمندانی که دچار بی خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری کنند و يك فنجان شیر گرم قبل از خواب مصرف کنند.

۳۳۶. از مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیموترش تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنید.

۳۳۷. ۲۰ دقیقه پیاده روی سبک در هوای آزاد می تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار مؤثر واقع شود.

۳۳۸. بی اشتهايي عصبی یا پر خوری عصبی منجر به سوء تغذیه می شود و نیاز به اصلاح رفتار خواهد داشت.

۳۳۹. آکنه (جوش صورت) که مشکل ۸۰٪ نوجوانان است بیشتر تحت تاثیر عوامل هورمونی، استرس، فازهای قاعدگی و ژنتیک رخ می دهد.

۳۴۰. ارتباط قوی بین دریافت غذا و بروز آکنه وجود ندارد. اما ارتباط آن با کمبود دریافت مواد مغذی مانند ویتامین ای و روی شناخته شده است.

۳۴۱. برنامه غذایی نوجوانان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف در گروه های اصلی غذایی باشد.

۳۴۲. رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر دارد.

۳۴۳. به طور معمول زنان باردار در طول حاملگی حدود ۱۰ تا ۱۲ کیلوگرم اضافه وزن دارند.

۳۴۴. رژیم غذایی تنظیم شده یکی از مهمترین عواملی است که سلامت آینده مادر و بچه را تضمین می کند.

۳۴۵. خانم های باردار تقریباً بیشترین نیاز خود را از گروه نان فراهم می کنند.

۳۴۶. حبوبات يك منبع خوب برای پروتئین هستند که به عنوان سازنده بافت های بدن برای مادر و بچه است.

۳۴۷. بسیاری از حبوبات غنی از آهن و ویتامین ب هستند.

۳۴۸. نیاز به آهن در جریان حاملگی زیاد می شود.

۳۴۹. سبزیجات می توانند مقدار زیادی از ویتامین ها از جمله آ و ث و مواد معدنی و فیبر را فراهم کنند.

۳۵۰. یکی از مشکلات خانم های باردار در دوران بارداری بیوست است که با مصرف سبزی ها این مشکل برطرف می شود.

۳۵۱. نیاز به ویتامین ث در حاملگی ۷۰ درصد بیشتر از زمان غیر حاملگی است.

۳۵۲. شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای شیرخواران زیر ۶ ماه است.

۳۵۳. غذای کمکی برای شیرخوار باید پس از ۶ ماهگی شروع شود، زیرا بعد از ۶ ماهگی نیازهای غذایی شیرخوار به تنهایی با شیر برآورده نمی شود.

۳۵۴. تغذیه تکمیلی نوزاد علاوه بر تامین انرژی، دوران بسیار حساسی برای ایجاد عادات صحیح غذایی و استفاده از غذای سفره خانواده است.

۳۵۵. شروع تغذیه تکمیلی قبل از ۶ ماهگی به دلیل آمادگی نبودن دستگاه گوارش شیرخوار برای پذیرش غذاهای دیگر غیر از شیر، اقدام نادرستی است.

۳۵۶. زود شروع کردن تغذیه تکمیلی احتمال بروز حساسیت به بعضی از مواد غذایی را در کودک افزایش می دهد.

۳۵۷. اگر غذای کمکی دیر شروع شود کودک تمایل خود را به خوردن غذاهای دیگر و امتحان کردن مزه و طعم های جدید از دست می دهد.

۳۵۸. خانمی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند.

۳۵۹. مواد غذایی که مادر می خورد و می نوشد بر روی شیردهی تاثیر می گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر در واقع نظارت بر غذای کودک است.

۳۶۰. یکی از راه هایی که باعث می شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچ گونه خطری هم برای نوزاد ندارد، شیردهی است.

- ۳۶۱. رژیم های فوق العاده کم کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری بخصوص کلسیم و آهن ناتوان هستند.
- ۳۶۲. واریس بیماری است که در طی آن دیواره وریدها دچار تورم و برآمدگی پیاز مانند می شوند.
- ۳۶۳. یبوست فشار وارد بر سیاهرگ های ساق پا را افزایش می دهد و منجر به تشکیل واریس می شود.
- ۳۶۴. مصرف عصاره شاتوت در افراد دچار واریس سبب کاهش نشت دیواره نازک رگ های خونی می شود.
- ۳۶۵. پوکی استخوان حالتی است که در آن استخوان شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می یابد.
- ۳۶۶. به طور تقریبی و با احتمال بسیار زیاد همه ما در معرض پدیده ناخوشایند پوکی استخوان قرار داریم.

