



## پیام ارتقاء سلامت کارکنان (۲)

### تغذیه:

#### (برای پیشگیری و درمان کبد چرب)

گروه غنی از امگا ۳ است و گنجاندن آن در رژیم غذایی درمان کبد چرب لازم و ضروری است. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن گردو عملکرد کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبدی بهبود می‌بخشد. سیر برای افراد مبتلا به بیماری کبد چرب مفید می‌باشد. مطالعات پزشکی نشان داده که مکمل‌های پودر سیر به کاهش وزن و چربی بدن افراد مبتلا به بیماری کبد چرب کمک می‌کند. قهوه حاوی اسید کلروژنیک است که یک ترکیب قوی و دارای خواص آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی است. همچنین قهوه باعث کاهش کلسترول و فشار خون می‌شود.

#### فعالیت جسمانی: (کوچک کردن بازو)

- ❖ روی یک نیمکت معمولی بنشینید و یک دمبل را با هر دو دست نگه دارید. بازوهای خود را به طور مستقیم بالای سر نگه دارید.
- ❖ آرنج خود را خم کنید و دمبل را پشت سر خود پایین بیاورید.
- ❖ آرنج‌های خود را ثابت نگه دارید و یک ثانیه مکث کنید.
- ❖ بازوهای خود را صاف کرده و به وضعیت اولیه برگردید. این تمرین را ۲۰ بار تکرار کنید.

#### عدم مصرف دخانیات:

فردی از شیشه ماشین ته سیگار خود را به بیرون پرت می‌کند، برخی در حال تعارف سیگار به یکدیگر هستند و بعضی نیز در خیابان ته سیگار را رها کرده و به راه خود ادامه می‌دهند. اینها تنها نمونه‌های کوچکی هستند که با گذر از خیابان، کوچه، پارک‌ها و ... در سطح شهر دیده می‌شوند که افراد در حال استعمال دخانیات را نشان می‌دهد. حال بماند که برخی دیگر هم در منزل طبق عادت سیگار مصرف می‌کنند. در مجموع باید گفت به راحتی در مکان‌های عمومی از این مواد دخانی استفاده نکنید.

**باتشکر (واحد ارتقا سلامت)**