



غذا، دارو، تندرستی

آیا در مورد تغذیه درست و رژیم غذایی مناسب وضعیت بدنتان چیزی می دانید؟

آیا می دانید اهمیت تغذیه مناسب در سلامت جسمی و روانی شما تا چه اندازه است؟

آیا شما شرایط فیزیولوژیکی خاصی دارید؟

بله همه ما شرایط فیزیولوژیک خاص و استرس های مخصوص به خود را داریم . در هر مرحله از زندگی ؛ نوزادی ، کودکی ، نوجوانی و پیری نیازهای تغذیه ای بدن ما متفاوت است .

از کجا بدانیم نیاز ما چیست و با چه ماده غذایی تأمین می شود؟

علم تغذیه و تحقیقات بسیاری که در این زمینه صورت گرفته می تواند به ما کمک کند تا به نیازهای بدنمان واقف شویم و با رعایت یک رژیم غذایی مناسب در بهترین وضعیت سلامت قرار بگیریم.

چگونه از مسمومیت های غذایی پیشگیری کنیم؟

در صورت بیماری ،چه اصولی را در مصرف دارو باید رعایت کنیم؟



آیا مصرف مکملها به شکل دارویی نیاز بدن ما را به ویتامین ها و مواد معدنی تأمین می کند؟

برای حفظ سلامت خود و کودکانمان روزانه چه مقدار قند ،نمک و روغن می توانیم مصرف کنیم؟

ما تلاش می کنیم تا از طریق این مجله الکترونیک به شکل هفتگی ، اطلاعاتی مفید و به روز ، درباره تغذیه سالم ، تغذیه در بیماریها ، اصول تجویز و مصرف منطقی دارو ، در اختیار شما قرار دهیم.

دانشتنی های غذا و دارو شامل بحثهای گسترده ایست که هر روزه با آن در تماس هستیم ، سلامت غذا و مواد غذایی ، رژیمهای غذایی برای بیماریهای خاص خصوصاً بیماری های قلب و عروق و سرطانی که مهمترین عامل مرگ و میر در کشورما به شمار می آید ؛ مصرف بیش از اندازه مسکن ها و کورتون ها و عوارض آن ، تداخلات دارویی با دارو و غذا از مباحثی است که به زودی در " مجله تندرستی " مطالبی در باره آنها ارائه می گردد .