

# با این خوراکی ها بوی بد دهان و بدن را از بین ببرید

**گیلان امروز-** می‌توان برای رفع بوی بد بدن و دهان، مصرف کلروفیل را در برنامه غذایی افزایش داد. مواد غذایی پروتئینی به‌عنوان مغذی‌ترین خوراکی‌ها شناخته می‌شوند و حاوی غلظت بالایی از اسیدهای آمینه ضروری، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح هستند، اما همچنان سبزی‌ها جایگاه خاصی در رژیم غذایی دارند و نمی‌توان اهمیت آنها را نادیده گرفت.

بوی بد بدن و دهان، یکی از مشکلاتی است که افراد زیادی در جامعه به شدت از آن رنج می‌برند. آیا می‌دانید که رعایت برخی نکات ساده مانند خوردن یا خوردن گروهی از مواد غذایی، می‌تواند در تشدید یا برطرف کردن این بوی نامطلوب، مناسب باشد؟

می‌توان برای رفع بوی بد بدن و دهان، مصرف کلروفیل را در برنامه غذایی افزایش داد. مواد غذایی پروتئینی به‌عنوان مغذی‌ترین خوراکی‌ها شناخته می‌شوند و حاوی غلظت بالایی از اسیدهای آمینه ضروری، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح هستند، اما همچنان سبزی‌ها جایگاه خاصی در رژیم غذایی دارند و نمی‌توان اهمیت آنها را نادیده گرفت. این نکته خصوصا درباره سبزی‌های سرشار از کلروفیل، ارزش بیشتری پیدا می‌کند. کلروفیل، رنگدانه سبزی است که در گیاهان سبز وجود دارد، نور خورشید را جذب و درنهایت آن را به انرژی تبدیل می‌کند.

سبزی‌های دارای برگ سبز، سرشار از کلروفیل هستند که به‌عنوان نوعی آنتی‌اکسیدان قوی و به‌عنوان نوعی بوزدای قدرتمند عمل می‌کند. بنابراین، مصرف این سبزی‌ها می‌تواند تاثیر زیادی در مقابله با بوی بدن دهان و بدن داشته باشد. اسفناج و جعفری، بیشترین میزان کلروفیل را برای بدن فراهم می‌کنند چون به ترتیب در هر نصف فنجان، ۲۴ و ۱۹ میلی‌گرم کلروفیل دارند. دیگر سبزی‌های سرشار از کلروفیل عبارت‌اند از لوبیا سبز، کلم بروکلی، جلبک، مارچوبه و کدو سبز. به این ترتیب در ادامه این مطلب، با مهم‌ترین خوراکی‌هایی که در تشدید یا رفع بوی بد بدن و دهان موثر هستند، آشنا می‌شوید.

**خوراکی‌هایی که باعث ایجاد بوی بد دهان و بدن می‌شوند**

- گوشت قرمز: مصرف انواع گوشت قرمز، یکی از دلایل بوی ناخوشایند بدن است. تحقیقات موسسه Chemica- Senses در سال ۲۰۰۶ میلادی نشان داده رژیم غذایی بدون گوشت قرمز، بوی مطبوع‌تری ایجاد می‌کند و شدت بوی بدن را کاهش می‌دهد. عبور کردن ترکیبات گوشت قرمز از دستگاه گوارش به زمان خاصی نیاز دارد و مقداری از این ترکیبات در همین مدت فاسد می‌شوند. در نتیجه، افرادی که گوشت قرمز مصرف می‌کنند، با بوی بد در تنفس، تعریق و اجابت مزاج مواجه می‌شوند.
- قهوه: بسیاری از مردم جهان از قهوه به‌عنوان نوشیدنی صبحگاهی استفاده می‌کنند تا سطح هوشیاری خودشان را افزایش بدهند، اما ترکیبات موجود در قهوه می‌توانند غدد عرق را نیز فعال کنند. قهوه، یکی از نوشیدنی‌های ادرارآور (دیورتیک) است که احساس تشنگی شدیدی ایجاد می‌کند، مزه و بوی خاصی به دهان می‌دهد و درنهایت باعث خشکی دهان می‌شود. خود این خشکی دهان نیز به رشد باکتری‌ها در دهان کمک می‌کند.
- کاری و زیره: بوی ادویه‌هایی مانند کاری و زیره می‌تواند آشپزی را کاملا تحت‌تاثیر

قرار بدهد، اما ترکیبات همین ادویه‌ها می‌توانند بوی طبیعی بدن را تغییر بدهند و حتی برای چند روز در منافذ پوستی باقی بمانند. محققان دانشگاه کالیفرنیا، اگر زنان در دوران بارداری به‌طور منظم از ادویه‌هایی مانند کاری، زیره و شنبلیله استفاده کنند، بوی بدن نوزاد نیز می‌تواند تحت‌تاثیر همین ادویه‌ها قرار بگیرد و تغییر کند.

۴. استفاده نکردن از سبزی‌ها: خوردن سبزی‌ها نه‌تنها برای سلامت مفید است، بلکه



بوی مطبوعی هم به بدن می‌بخشد. در دهه‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ میلادی از کلروفیل موجود در گیاهان به‌عنوان دئودورانت خوراکی استفاده می‌کردند تا زخم‌های دبدو را کنترل کند. (دانشگاه اورگان) به‌طور کلی، مصرف سبزی‌های غنی از کلروفیل مانند اسفناج و شاهی می‌تواند به خنک کردن بدن و پیشگیری از بوی بد آن کمک کند.

**خوراکی‌هایی که باعث رفع بوی بد دهان و بدن می‌شوند**

- آب: دهانی که مانند چوب خشک است مسلما بوی نامطبوعی دارد آب روند هضم غذا در دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد به شرطی که لایه‌لای غذا خوردن نوشیده نشود. همچنین آب باعث پاکسازی دهان و دندان‌ها شده و بسیار به رفع بوی بد دهان کمک می‌کند. خشکی دهان منبع و پناهگاه باکتری‌ها است و با نوشیدن آب بسیاری از این باکتری‌ها از بین می‌رود علاوه بر آن ازسوء هاضمه جلوگیری می‌کند.
- سیب: خوردن یک سیب در طول روز نفس را پاک می‌کند. محققان می‌گویند خوردن سیب تا حد قابل توجهی آئزیم‌های بوی بد دهان را از بین می‌برد. میزان بالای پلی فنول(نوعی آنتی‌اکسیدان) موجود در سیب طعم تند و بد بوی دهان را ریشه کن می‌کند.

## روغن زیتون، کره حیوانی یا روغن آفتاب گردان، کدام بهتر است

**گیلان امروز-** روغن‌زیتون، کره احتمال ابتلا به مشکلات کبدی و حیوانی یا روغن آفتاب‌گردان؟ بسیاری از بیماری‌های دیگر را بالا می‌برد.

سال‌هاست که محققان بررسی‌های مختلفی را برای پاسخ دادن به این سوال انجام می‌دهند.

آنها می‌گویند مصرف بسیاری از روغن‌ها به عروق آسیب می‌زند و

استفاده کرد.

اما پژوهشگران به‌تازگی ادعا کرده‌اند

که مصرف زیاد این روغن‌های مفید

هم می‌تواند بدن شما را در سراسرایی

بیماری و پیروی قرار دهد. روغن‌هایی

مثل زیتون، کانونلا و کلزا گرچه حاوی

اسیدهای چرب غیراشباع هستند، اما

مصرف زیاد آنها برای افراد کم‌تحرک و

کسانی که با ورزش بیگانه‌اند، زیان‌هایی

را به همراه می‌آورد.

پژوهشگران با بررسی گروهی از

مصرف‌کنندگان چربی‌های غیراشباع

که تحرک زیادی نداشتند، دریافتند که

مصرف بی‌رویه این روغن‌ها احتمال

دچار شدن افراد به دیابت را بالا

می‌برد و حتی خطر بروز افسردگی را در

۳.چای سبز: چای سبز سرشار از خاصیت است یکی از جالبترین این خواص وجود پلی فنول است که مانع از رشد باکتری‌های بوی بد دهان می‌شود. پلی فنول موجود در چای سبز برای پوسیدگی دندان و حتی سرطان دهان بسیار مفید است. علاوه بر آن‌ها مطالعات علمی نشان داده است چای سبز برای کاهش کلسترول، جلوگیری از پارکینسون و بیماری های قلبی و بیماری آلزایمر بسیار مفید واقع شده است.

۴.گیلاس: این میوه خوشمزه که بسیار طرفدار دارد با باکتری‌های دهان و مواد ساطع کننده بوی بد مبارزه می‌کند. تحقیقات نشان داده است گیلاس برای هضم غذا نیز مفید است.

۵.جعفری: افرادی که بعد از غذا خوردن یک شاخه جعفری مصرف می‌کنند بوی بد دهانشان به کلی از بین می‌رود و در واقع عطر و طعم قوی جعفری برای رفع بوی نامطبوع دهان بسیار مفید است. جعفری دارای کلروفیل بوده که ضد باکتری شناخته شده است.

۶.شیر: مصرف شیر با از بین بردن بوی بد دهان ارتباط مستقیمی دارد. مخصوصا زمان‌هایی که سیر مصرف می‌کنید و از بوی نامطبوع آن در

دهانتان کلافه می‌شوید، شیر بهترین گزینه برای رفع بوی بد دهان است. ۷.اسفناج: زمان‌هایی که سیر و پیاز استفاده کرده اید اسفناج بهترین انتخاب

برای از بین بردن بوی نامطبوع دهان است. این گیاه با آئیم‌های داخل

دهان مبارزه کرده و آن‌ها را از بین می‌برد و نفستان را خوشبو می‌کند.

۸.کاهو: مطالعات نشان داده است کاهو باکتری‌های تجزیه شده در پشت دهان را از بین می‌برد. با خوردن چند برگ کاهو به شما کمک می‌کند تا در طول روز نفس خوشبویی داشته باشید همچنین برای کاهش وزن بسیار مفید واقع شده است.

۹.نعناع: سبزی‌های سبز رنگ گه حاوی مقادیر بالای کلروفیل هستند مانند نعناع، گشنیز، ترخون، اکالیپتوس، رزماری و هل به طور طبیعی نفس را خوشبو می‌کند. نعناع یکی از شناخته‌ترین راه‌ها برای از بین بردن بوی بد دهان است.

۱۰.ماست: ماست یکی از قدرتمندترین خوراکی‌ها برای مقابله با این مشکل است. پروبیوتیک موجود در ماست باکتری های موجود در دهان را می‌کشد و نفستان را پاک و خوشبو تحویلتان می‌دهد. ماست به راحتی بوی بد دهان که از مصرف مواد غذایی بوجود آمده است را از بین می‌برد.

۱۱.مرکبات: پرتقال، گریپ فروت، لیمو، لیموترش و بطور کل ویتامین سی باعث جلوگیری از رشد و تکثیر باکتری‌ها در دهان می‌شود. چندین کارشناس تغذیه برای رفع بوی بد دهان مصرف مرکبات را توصیه کرده اند. اسید سیتریک موجود در مرکبات غدد بزاقی را تحریک و افزایش می‌دهد و این عمل باعث تازه شدن طعم و بوی دهان می‌شود.

۱۲.ریحان: اگر سیر و پیاز زیاد مصرف می‌کنید ریحان بهترین راه برای از بین بردن بوی بد دهانتان است. ریحان نیز دارای پلی فنول سرشار است و بوی بد دهان را ریشه کن می‌کند بنابراین هرزمان که وسوسه شدید سیر بخورید همراه آن یک برگ ریحان میل کنید تا بوی سیر را به کلی از دهانتان پاک کند. ریحان علاوه بر خوشبو کنندگی برای کاهش التهاب لثه‌ها بسیار مناسب است.

آنها بیشتر می‌کند.

با وجود این یافته‌ها، محققان می‌گویند

حتی در صورتی که ورزشکار نیستید،

بهتر است به جای روغن حیوانی، سراغ

روغن‌های گیاهی که حجم چربی‌های

اشباع‌شده در آنها بالا نیست بروید

و البته در مصرف آنها تا جایی که

می‌توانید صرفه‌جویی کنید.

### بسمه تعالی

### آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

### ( نوبت اول )

مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد شماره هفت بندر انزلی به شماره ثبت ۲۵۸۱ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۵۹۷۷۶ ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۲۰ در محل بندر انزلی – کلیور ۲ – پشت اردوگاه شهید گل آور – ساختمان اداری مسکن مهر برگزار می گردد .
از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضور بهم رسانند.

**توجه:**

هر یک از اعضای شرکت می توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام الاختیار از میان اعضاء یا خارج از اعضاء واگذار نماید.
لکن هیچ کس نمی تواند علاوه بر رای خود بیش از ۳ رای با وکالت داشته باشد.
غیر عضو تنها می تواند از یک عضو وکالت داشته باشد.
بدین منظور متقاضیان اعطای نمایندگی باید از تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۵ لغایت ۱۳۹۶/۱۲/۲۸ از ساعت ۰۹ صبح الی ۱۲ ظهر به همراه نماینده خود و کارت شناسایی معتبر در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین متقاضی و اهلیت نماینده ، برگه نمایندگی مربوطه توسط نماینده مذکور تایید و مجوز ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد .

**دستور جلسه:**

- اتخاذ تصمیم در خصوص انحلال شرکت تعاونی.

**هیئت مدیره شرکت تعاونی**

**مسکن مهر آزاد شماره هفت بندر انزلی**

**هیئت مدیره شرکت تعاونی**

**مسکن مهر آزاد شماره هفت بندر انزلی**