

به نام خدا

فاطمه السادات قانعی

اینفوگرافی



# کبد

## چگونه چرب مے شود؟



F.GHANEI

## چگونه چرب نمے شود؟

کبد چرب یعنی داشتن

۵٪ تا ۱۰٪ چربی

ایرانی های دارای کبد چرب

۳۰٪

علامت هشدار اولیه  
ندارد

بیشترین شیوع  
در زنان

عوامل تشدید کننده

چاقی، دیابت یا تری گلیسیرید بالا

عامل ایجاد کننده

مصرف کالری بیش از حد



راهنمای سلامت

پرهیزها در

غذاهای سرخ شده و آماده  
نوشابه ها



کاهش مصرف نشاسته و کربوهیدرات ها  
(قند ساده، نان، ماکارونی، کیک ها)



افزایش مصرف سبزی ها، میوه های خام، نوشیدن آب  
(۸ لیوان در روز)  
منابع ویتامین C

عوامل ابتلا در کودکی

کم تحرکی

اضافه وزن

پر خوری

مشکلات کبد چرب

از بین رفتن سلول های کبدی  
تبدیل به سیروز یا سرطان

تورم شکم  
از مایع

زردی  
پوست و چشم

گیجی و خونریزی

علام بعد از  
چربی کبد


احساس ضعف

خستگی !

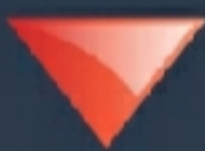
بی اشتها بی

# ۱۵ نکته برای داشتن خواب بهتر شبانه

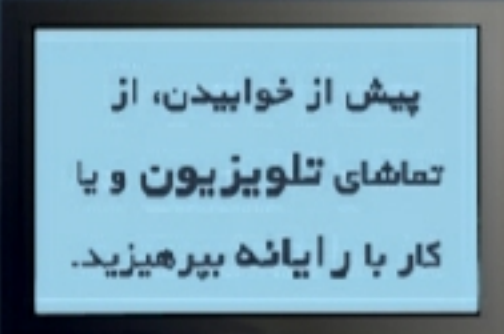
۱. برنامه روزانه منظمی داشته باشید.




۲. مصرف کافئین را محدود کنید.




۳. پیش از خوابیدن، از تماشای تلویزیون و یا کار با رایانه بپرهیزید.



۴. با شکم پر به رختخواب نروید.



۵. با شکم خالی به رختخواب نروید.



۶. ورزش و فعالیت‌های منظم ورزشی را فراموش نکنید.



۷. پیش از خواب، زیادی نوشیدنی مصرف نکنید.



۸. اتاق خواب باید تاریک و بی سروصدا باشد.



۹. بالش، تشک و پتوی مناسبی تهیه کنید.



۱۰. با ساعت زیستی بدن به خواب رفته و از خواب بیدار شوید.



# تناسب اندام

۶ دقیقه تمرکز و آرامش



۹۰۰۰ قدم پیاده روی



۳ وعده اصلی



میزان کافی مصرف آب



۳ میان وعده



۴ وقفه و استراحت



۵ قطعه میوه و سبزی



یک فعالیت بدنی



۲ ساعت بدون تلفن همراه قبل از خواب



۸ ساعت خواب



# کرونا

F.GHANEI

گروه‌های  
در معرض خطر



کودکان



سالمندان  
بالای ۶۰ سال



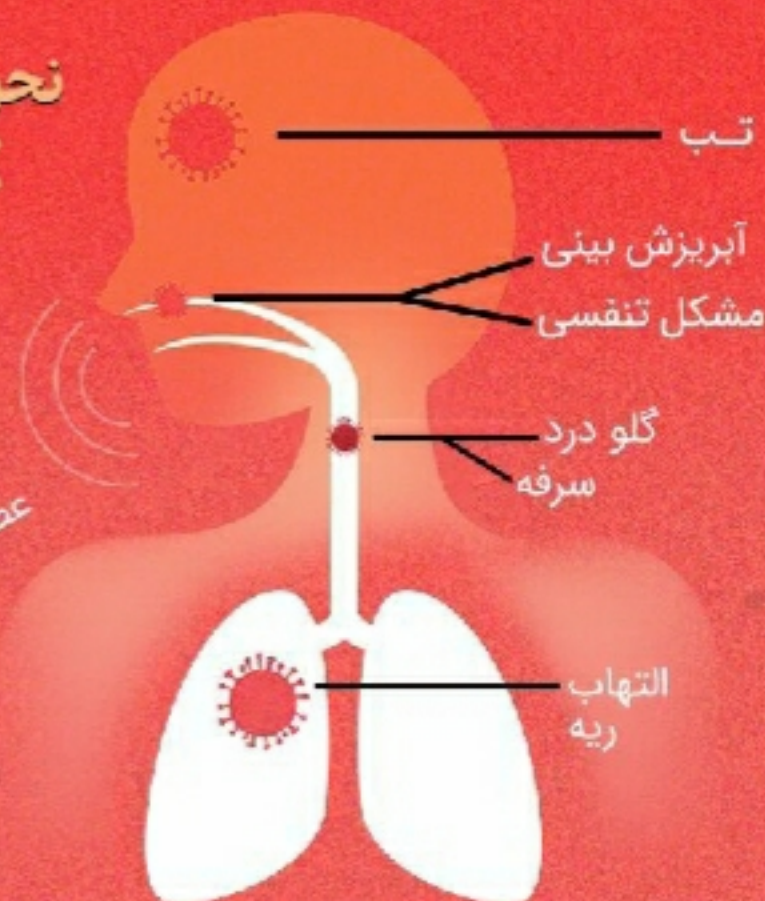
افراد دارای  
ضعف در  
سیستم ایمنی بدن

نحوه سرایت



سرفه

عطسه



علائم



توصیه‌های بهداشتی برای حضور در مکان‌های عمومی



از مصرف  
غذاهای خیابانی و رویز  
خودداری کنید



دستان خود را  
با صابون یا مواد بهداشتی  
شست‌وشو دهید



از دست دادن و  
بغل کردن دیگران  
خودداری کنید



با دستان آلوده  
چشم‌های خود  
را نمالید



هنگام حضور در  
مکان‌های عمومی  
حتما از ماسک صورت  
استفاده کنید

# ۱۰ راهکار ساده برای صرفه‌جویی آب

قابلمه را زیر آب نسابید،  
بگذارید کمی خیس بخورد

به جای اینکه شیر را باز بگذارید تا آب خنک  
شود، یک پارچ آب در یخچال بگذارید

میوه و سبزی را در یک کاسه بزرگ  
آب بشویید، نه زیر شیر آب

ماشین ظرف شویی و لباس شویی را  
فقط زمانی روشن کنید که پر شده‌اند

حین مسواک زدن، وضو گرفتن و  
در فاصله شستن اعضای بدن در  
حمام، شیر آب را ببندید

ظرف‌ها را به ماشین ظرف شویی  
بسیارید؛ کمتر آب مصرف می‌شود

مطمئن شوید شناور  
کولر آبی سالم است

شیری را که چکه می‌کند  
زود تعمیر کنید

در هر دقیقه دوش گرفتن ۲۰ تا ۴۰  
لیتر آب مصرف می‌شود؛ تمرین  
کنید سریع دوش بگیرید

آب برای جارو کردن  
نیست، اشغال یا برگ‌های  
خشک را با جارو جمع کنید