ZENDEGI SALAM
زندگی سلام
چهارشنبه
۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۲
۱۲ شوال ۱۴۴۴
۳ می ۲۰۲۳
شماره ۲۴۲۲

خوراکی‌هایی که رفیق قلب هستند

تری گلیسیرید چربی است که جذب خون می‌شود و سلامت قلب را به خطر می‌اندازد، اما با دقت در انتخاب خوراکی‌ها می‌توان آن را کنترل کرد

پزشکی

«تری گلیسیرید» نوعی چربی است که اگر مازاد نیاز بدن جذب شود، وارد خون می‌شود و می‌تواند برای سلامت قلب مضر باشد. مواد غذایی نقش مهمی در تری گلیسیرید در بدن ما دارند. برای همین اطلاع از مواد غذایی را که برای کاهش تری گلیسیرید موثر هستند، معرفی کردیم تا با تغذیه مناسب به سلامت قلب‌مان کمک کنیم.

پروتئین سویا

بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف پروتئین سویا به طور قابل توجهی باعث کاهش سطح تری گلیسیرید بالا می‌شود. مصرف روزانه حداقل ۲۵ گرم پروتئین سویا در کاهش این چربی‌ها در خون مؤثرتر بوده است.

ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند ساردین، سالمون و شاه ماهی، منابع مهمی برای کاهش تری گلیسیرید هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در این ماهی‌ها، نوعی چربی مفید محسوب می‌شوند که علاوه بر مفید بودن برای غشای سلولی، التهاب در بدن را کاهش می‌دهند و مصرف منظم‌شان، به میزان قابل توجهی سطح تری گلیسیرید را کاهش می‌دهد.

آووکادو

آووکادو یک میوه پرچرب و منبع غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که جایگزین کردن آن با چربی‌های اشباع شده، چربی‌های ترانس و کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی می‌تواند تا حد زیادی سطح تری گلیسیرید را کاهش دهد.

غلات کامل

غلات کامل مانند بلغور جودوسر، سیاه‌دانه، جو و ارزن می‌توانند نقش بسیار مهمی در کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی داشته باشند. به‌عنوان مثال، بلغور جودوسر در کاهش کلسترول تام و سطح قند خون موثر است. حتی بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف گندم سیاه، جو و ارزن، سطح تری گلیسیرید را تا ۷۴ درصد کاهش می‌دهند. پس بهتر است که به طور منظم ترکیبی از غلات کامل را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا بتوانید سطح تری گلیسیرید خود را کاهش دهید.

سیر

سیر چاشنی رایج با آثار درمانی برای بیماری‌های قلبی عروقی است. به عنوان مثال، سیر به دلیل خواص ضد چربی خون کاملا شناخته شده است. در مطالعه‌ای روی ۴۰ فرد مبتلا به سندروم متابولیک مشخص شده است که مصرف ۴۵ میلی گرم به ازای هر پوند (۱۰۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم) سیر خام و خرد شده دو بار در روز به مدت ۴ هفته به طور قابل توجهی باعث کاهش تری گلیسیرید می‌شود.

سبزیجات چلیپایی

گل کلم، کلم، کلم بروکلی، کلم بروکسل و کلم پیچ همگی اعضای خانواده سبزیجات Brassicaceae هستند. این سبزیجات چلیپایی سرشار از ترکیباتی به نام گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در سبزیجات چلیپایی هم به طور قابل توجهی سطح تری گلیسیرید را کاهش می‌دهد و نشانگرهای سلامت متابولیک را بهبود می‌بخشد.

چه چیزهایی باعث افزایش تری گلیسیرید می‌شوند؟

غذاها و نوشیدنی‌های شیرین، چربی‌های اشباع شده، غلات تصفیه شده و غذاهای پر کالری همگی می‌توانند منجر به افزایش سطوح تری گلیسیرید شوند. اگر تری گلیسیرید بالایی دارید، بهتر است از مصرف آن‌ها و به خصوص موارد زیر خودداری کنید. قندهای ساده، مانند فروکتوز، منبع رایج تری گلیسیرید بالا هستند. از دیگر مواردی که به افزایش این چربی منجر می‌شود می‌توان به مربا و ژله، آب نبات، بستنی و ماست شیرین، نوشیدنی‌های شیرین مانند آب میوه، میوه‌های کنسرو شده و میلک شیک اشاره کرد.

در تهیه این مطلب از «پزشکت» و... کمک گرفتیم

دانستنی ها

۸ نشانه پرخوری در کودکان

پرخوری در کودکان رابطه مستقیمی با افزایش وزن و بعد از آن پیامدهای این موضوع دارد که اگر به درستی کنترل نشود می‌تواند عواقب بدی برای‌شان داشته باشد. در ادامه ۸ نشانه پرخوری در کودکان را بررسی می کنیم:

۱) میل شدید به غذا
۲) خوردن مقدار زیادی غذا به صورت مرتب
۳) مخفی کردن غذاها برای پنهانی خوردن آن‌ها
۴) غذا خوردن خارج از وعده‌های غذایی
۵) ناتوانی در کنترل گرسنگی
۶) احساس استرس یا تنش هنگام گرسنگی
۷) داشتن حس ناراحتی یا گناه بعد از پرخوری
۸) نداشتن احساس رضایت پس از وعده‌های غذایی

سلامت

مزایای کفی‌های طبی استاندارد کفش

۱) بهبود و رفع پادرد
۲) اصلاح وضعیت پا
۳) پیشگیری از پیشرفت آرتروز
۴) اصلاح تفاوت طول دو پا
۵) پیشگیری از ضخیم شدن پوست
۶) بهبود زانو درد
۷) بهبود کمر درد و درد لگن
۸) اصلاح تعادل عضلانی و...

بیشتر بدانیم

خواص صابون‌های گیاهی

- **صابون گیاهی زردچوبه:** روشن کننده پوست، ضد لک طبیعی، جلوگیری از خشکی پوست، کاهش جوش های زیرپوستی، کاهش التهاب، پاک سازی پوست، رفع جای جوش
- **صابون گیاهی بابونه:** ضدعفونی کننده، روشن کننده پوست، ضد لک گیاهی، کاهش جوش‌های زیرپوستی، التیام‌دهنده التهابات پوستی
- **صابون صورت بادام:** روشن کننده پوست، درمان خشکی پوست، سرشار از مواد معدنی، تقویت پوست و ضدحساسیت
- **صابون گیاهی سدر:** روشن کننده پوست، ضدقارچ، ضدشوره سر، ضدعفونی کننده قوی، نرم کننده و تقویت کننده
- **صابون گل ختمی:** مخصوص پوست‌های خشک و حساس، روشن کننده پوست، ضد حساسیت پوستی، ضد خارش
- **صابون زیتون:** درمان آفتاب سوختگی، ضد لک صورت، نرم کننده عالی پوست، افزایش لطافت و نرمی مو، تقویت کننده پوست و مو
- **صابون جوانه گندم:** مخصوص پوست‌های چرب، رفع چربی اضافه پوست، روشن کننده پوست، رفع جوش و آکنه، تامین ویتامین‌های مورد نیاز پوست، افزایش انعطاف پذیری و قابلیت ارتجاعی پوست
- **صابون گیاهی آلوئه‌ورا:** مخصوص پوست‌های خشک و حساس، روشن کننده پوست، ضد حساسیت، ترمیم کننده پوست
- **نکات مهم:** خواص صابون‌های گیاهی عمومیت ندارد. مهم‌ترین این که نباید انتظار درمان از آن‌ها داشته باشید و در صورت مشکل پوستی، قبل از هر چیز با پزشک مشورت کنید. ضمن این که از استعمال صابون‌هایی که مجوزهای بهداشتی ندارند، خودداری کنید.

آشپزی من

ترفند

تهیه آرد سوخاری پولکی در خانه

مواد لازم

- نان تست: به مقدار لازم
- کرانچی ساده یا تند: یک بسته
- ادویه کاری: به دلخواه

طرز تهیه:

پودرهای سوخاری پولکی می‌تواند یکی از راه‌های رستورانی شدن غذاهای سوخاری در خانه باشد. در این مطلب به چند ترفند برای تهیه این پودر در خانه با چند ماده اولیه می‌پردازیم. سعی کنید این پودر را هر بار متناسب با نیاز خانه تهیه کنید تا هم تازه بماند و هم جلوی خراب شدن احتمالی آن را بگیرید.

مرحله اول: کمی نان تست را با دست خرد کنید و روی سینی فر بچینید. فر را با دمای ۱۳۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید و اجازه بدهید تا نان‌ها بدون تغییر رنگ خشک شوند.

مرحله دوم: سینی را از فر بیرون بیاورید و اجازه دهید نان‌ها کمی خنک شوند. سپس نان‌های خشک شده را در غذاساز بریزید تا چند دور کوتاه بزند. حواس‌تان باشد نان‌ها نباید خیلی خرد شوند. محتویات غذاساز را داخل الک بریزید. آردی که از الک رد می‌شود همان آرد سوخاری است و پودری که داخل الک می‌ماند، پانکو یا پودر سوخاری پولکی است.

مرحله سوم: کرانچی‌ها را داخل غذاساز بریزید، کاملا پودر کنید و سپس به همراه ادویه کاری به مخلوط پانکو اضافه کنید. مخلوط را در داخل ظرف دربسته بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

نکته: اگر به فر دسترسی ندارید می‌توانید نان تست را در یک محیط بهداشتی زیر نور آفتاب خشک کنید.

بانوان

اشتباه رایج زنان باردار که به پوکی استخوان ختم می‌شود

یکی از نکاتی که مادران باید در دوران بارداری و شیردهی توجه زیادی به آن داشته باشند، مصرف کافی لبنیات و غذاهای محتوای کلسیم است، زیرا در دوران بارداری و شیردهی، قاعدگی و سیکل فیزیولوژیک منظم قطع می‌شود و تغییرات هورمونی که در این دوران اتفاق می‌افتد، خانم‌ها را مستعد کاهش تراکم استخوان می‌کند. همچنین این خطر را ایجاد می‌کند که آن‌ها در سال‌های آینده، زودتر دچار پوکی استخوان شوند. از سوی دیگر، یکی از مواد مغذی اصلی تولید شیر در دوران رشد جنین و شیردهی، کلسیم است؛ از این‌رو نیاز به کلسیم در بدن خانم‌ها افزایش پیدا می‌کند؛ بنابراین اگر خانمی در این دوران به اندازه کافی غذاهای حاوی کلسیم استفاده نکند، این خطر وجود دارد که بدنش برای تهیه کلسیم مورد نیاز شروع به برداشت از استخوان او کند. خیلی مهم است که خانم‌ها در دوران بارداری و شیردهی در رژیم غذایی خودشان مصرف کافی مواد غذایی حاوی کلسیم را مانند شیر، پنیر، ماست، غذاهای دریایی، حبوبات، میوه‌های خشک و... بگنجانند.

برگ سبز وسند کمپانی خودروی سایپا مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ایران ۴۰-۱۵۹ق۶۱ و شماره موتور M13/632315 و شماره شاسی NAS411100K3565798 به نام مریم موسوی احمدی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۵۳۹/ش

کارت موتور و برگ سبز موتورسیکلت به شماره انتظامی ۷۶۷/۳۲۴۵۹ و شماره موتور ۲۹۷۵۳۸۰ و شماره شاسی IRAFQ8110GV113022 **به نام محمد صدیقی اصل، مفقود و فاقد اعتبار است.**
۱۴۰۲۰۴۴۷۴/ر

تعداد ۸ برگ سبز تراکتور
بنام احمد جمشیدی مفقود گردیده است
از یابنده خواهشمندیم به اداره پست تحویل دهید
۱۴۰۲۰۴۳۴۵/ف

برگ سبز و سند موتورسیکلت رادیسون تریل ۲۴۸ سی سی مدل 88 به شماره پلاک ۹۴۵۸۲/۷۶۱ و شماره موتور ۸۸۲۵۰۱۳۳۷ و شماره تنه 250P8801152***NIY به نام غلامرضا کوبالایه به شماره ملی ۰۹۳۵۶۳۵۸۳۱ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۵۴۱/ش

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۴۶۹ ص ۶۹ و شماره موتور 178B0032004 **و شماره شاسی** NAAR03FE1LJ135006 **به نام جواد رئوفی مفقود و فاقد اعتبار است.**
۱۴۰۲۰۴۴۲۲/ر

برگ سبز، سند کمپانی موتورسیکلت همتاز مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۷۷۲-۳۷۹۳۷ به شماره موتور 0124NBF002566 به شماره شاسی 125A9312996***NBF بنام جعفر هوشیار ابراهیم زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۵۰۰/م

برگ سبز موتور سیکلت هوندا امجد ۱۲۵cc به شماره انتظامی ۷۶۳-۷۲۱۴۴ شماره موتور *81218503*NC5-156FMI و شماره تنه 125A8944352***NC5 بنام میلاد علیزاده مقدم مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۴۳۹/ف

کارت خودرو پراید اینجانب علی نجفی به شماره پلاک:35ط618ایران36 وشماره‌موتور 3217244 وشماره‌شاسی: S1422288127773 مفقودشده وازدرجه‌اعتبار ساقط‌میباشد
۱۴۰۲۰۴۳۹۵/ر

برگ سبز پراید ۱۱۱ به شماره انتظامی ۷۴-۷۲۵ط۵۸ وشماره موتور ۴۰۱۲۵۷۹ وشماره شاسی S5430090052421به نام الهه لطفی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۵۳۰/ش

برگ سبزخودرو وانت زامیادمدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۵۲ ایران ۸۷۱ق۲۸ و شماره موتور ۸۰۰۲۳۹۶۴ و شماره شاسیNAZDL104TKA031608 **به نام مریم پرورش مفقود و فاقد اعتبار است.**
۱۴۰۲۰۴۴۲۳/ر

برگ سبزخودرو سواری پراید ۱۴۱ مدل ۸۶ رنگ نقره ای به شماره انتظامی ایران ۹۵-۷۳۳ق۱۳ و شماره موتور ۲۰۸۳۹۸۳ و شماره شاسی S1482286221276 **به نام میترا عسگری مفقود و فاقد اعتبار است.**
۱۴۰۲۰۴۴۲۴/ر

سندکمپانی -برگ سبز -کارت خودرو ام وی ام ۵۵۰ مدل ۹۶ شماره انتظامی۸۸ایران۹۶۸س۲۲ شماره موتور MVM484FCBDH007254 شماره شاسی NATGCASL0H1007305 بنام مرتضی عبیدی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۳۵۲/ف

برگ سبز، سند کمپانی و اسناد فروش سواری استیشن تیپ پاترول ۴ درب مدل ۱۳۷۰ شماره موتور 616182 شماره شاسی PNV35P008932 شماره پلاک ۴۵۷ ل ۵۴ ایران ۳۲ بنام حسین بوریان مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۴۵۶۲/ش

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت کویر 125CDI مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۷۷۳-۶۳۸۶۲ به شماره موتور STATE-125-N3C*10K4068 به شماره شاسی 125K8900365***N3C بنام حسین بمانی نائینی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۴۷۷/م

برگ سبز و کارت مشخصات موتور سیکلت هوندا تک پر ۱۲۵ سی سی به شماره انتظامی ۷۶۳-۴۵۶۸۳ و شماره موتور 156FMI0996403 و شماره شاسی 125T8922019***N2N بنام سجاد فاطمی دوین مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۴۴۵/ف

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت فلات CRF ۲۰۰cc رنگ قرمز به شماره انتظامی ۷۷۷-۲۸۸۷۵ وشماره شاسی NBFCZBCGFK1L82111 و شماره موتور 0198NBF317776 بنام جابر غلامزاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۴۲۹/ف

برگ سبز وکارت خودرو پژو آردی مدل ۸۲ رنگ طوسی شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۹س ۶۶ شماره شاسی 82101439 شماره موتور 22368201583 بنام جواد علی میرزایی مفقود فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۳۱۳/ف

برگ سبز وکارت پراید 131 **شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۳س۹۷ شماره موتور** 5510813 **و شماره شاسی**NAS411100F1186100**به نام طیبه شیر دل به نام مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۰۴۳۹۰/ف

کارت خودرو سواری پژو پارس به شماره پلاک ۲۰ ایران – ۶۳۵ م ۵۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۷۲۱۳۴۹۲ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۹۹E۸۰۱۶۸۵ بنام جبال فتحی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۴۵۴۹

برگ سبز و سند تیبا صندوقدار مدل ۹۹ سفید شماره انتظامی ۷۴-ایران ۸۷۳ هـ ۹۳ شماره شاسی NAS811100L5719040 شماره موتور M15/9044826 به نام عطیه حسینی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۴۳۷۵/ف

برگ سفید کمپانی موتور سیکلت هندا امجد ۱۲۵ مدل۹۵ رنگ آبی شماره انتظامی۷۷۶-۸۸۷۱۷ شماره موتور 0125NC5069528 شماره شاسی 125A9580101 بنام عباسعلی فیضی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۴۰۱/ف

برگ سبز و اصل سند کمپانی خودروی پژو پارس مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۷۷ ب ۱۳۷ ایران ۳۵ و شماره شاسی NAAN01CE4MH603813 وشماره موتور 124K1564506 بنام حسین سلیمی محمود علیلو **مفقود وفاقد اعتبار میباشد**
۱۴۰۲۰۴۴۷۰/پ

اینجانب علی اکبری مالک خودرو پیکان وانت مدل ۸۹ سفید روغنی شماره انتظامی ۳۲-ایران ۳۱۹ ل ۹۱ به شماره شاسی NAAA36AA5BG227702 و شماره موتور 11489061423 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز، کارت سوخت و کارت ماشین تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۲۰۴۴۶۳/ف

اینجانب امیر مددی مالک خودرو رانا پلاس مدل ۱۴۰۰ سفید شماره انتظامی ۳۶-ایران ۱۷۶ص ۱۱ به شماره شاسی NAAU01FE3MT288233 و شماره موتور 172B0069578 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۴۴۸۸/ف

اینجانب زینب قدمگاهی مالک خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۳۷۷ م ۳۶ به شماره شاسی NAAR۰۳FE۵NJ۳۵۳۵۵۱ و شماره موتور ۱۶۶B۰۰۷۶۲۵۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۴۴۳۸/م

اینجانب محمدرضا باقری چهچه مالک خودرو سواری - هاچ بک هایما S7-T-AT مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۸۴۶ ل ۴۹ به شماره شاسی NAAD۳۹۱Z۰MY۰۲۰۴۴۶ و شماره موتور ۴۸۴QT۰۸۰۰۴۴۹۳A به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۴۴۲۵/م