سلامت

چرا بدن ما به فیبر نیاز دارد؟

مصرف به‌اندازه فیبر با خوردن سبزیجات، حبوبات و میوه‌ها به سلامت قلب، گوارش و طول عمر ما کمک می‌کند

پزشکی

وقتی اخبار حوزه سلامت را زیرورو می‌کنیم، مدام از فیبر می‌شنویم و فواید زیادی که برای سلامت ما دارد، به همین دلیل کنجکاو می‌شویم که بدانیم فیبر دقیقاً چیست؟ در چه منابعی پیدا می‌شود و چه فوایدی برای بدن ما دارد. فیبر نوعی کربوهیدرات است که بدن قادر به هضم آن نیست. اگر چه بیشتر کربوهیدرات‌ها به مولکول‌های قندی به نام گلوکز تجزیه می‌شوند؛ فیبر نمی‌تواند به مولکول‌های قند تجزیه شود و در عوض هضم نشده از بدن عبور می‌کند. فیبر به تنظیم استفاده از قندها در بدن و کنترل گرسنگی و قند خون کمک می‌کند. کودکان و بزرگسالان برای داشتن سلامتی به حداقل ۲۵ تا ۳۵ گرم فیبر در روز نیاز دارند تا موجب کاهش اشتهای‌شان شود و سطح کلسترول را کاهش دهد. فیبر به درمان یبوست کمک می‌کند و خیلی چیزهای دیگر. در این مطلب با فیبر بیشتر آشنا می‌شویم.

فیبر در چه غذاهایی وجود دارد؟

فیبرها به‌طور طبیعی در گیاهان وجود دارند و برخی از انواع فیبر هم از گیاه استخراج و به صورت مصنوعی ساخته می‌شود. برای تامین فیبر مورد نیاز بدن می‌توانید از مواد غذایی زیر استفاده کنید: برنج قهوه‌ای، جو، نان سبوس‌دار، حبوباتی مثل لوبیا، نخود و عدس، انواع سبزیجات برگ‌دار، انواع میوه، سبزیجات ریشه‌دار، ذرت، غلات، آجیل‌ها و دانه‌ها و میوه خشک.

خواص فیبر در بدن

۱ جلوگیری از بیماری‌های قلبی| فیبر محلول آب را در روده جذب می‌کند و ژلی را تشکیل می‌دهد که می‌تواند هضم را کندتر کند. این موضوع به جلوگیری از افزایش گلوکز خون بعد از غذا خوردن و کاهش گرسنگی کمک می‌کند. مصرف فیبر در کنترل قند خون و وزن بسیار مهم است و کنترل این عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی را به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

۲ کاهش کلسترول| فیبر با تداخل در تولید اسید صفراوی، کلسترول خون را کاهش می‌دهد. کلسترول برای ساخت اسیدهای صفراوی در کبد استفاده می‌شود. فیبر محلول، به اسیدهای صفراوی در روده متصل می‌شود و آن‌ها را از بدن دفع می‌کند. به دلیل کاهش مقدار اسیدهای صفراوی موجود، کبد کلسترول را از خون بیرون می‌کشد تا اسیدهای صفراوی جدید بسازد و در نتیجه کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

۳ جلوگیری و کنترل دیابت نوع ۲| غلات کامل با فیبر بالا مثل برنج قهوه‌ای، جو دوسر و سبوس گندم به‌شدت با خطر ابتلا به دیابت مرتبط هستند و می‌توانند به کاهش بروز دیابت نوع ۲ کمک کنند.

۴ جلوگیری از سرطان سینه| در مطالعه‌ای که روی بیش از ۹۰ هزار زن در سنین میان سالی انجام شد، مشخص شد که مصرف فیبر در دوران نوجوانی می‌تواند تا حد زیادی به کاهش بروز سرطان سینه در سنین بالا کمک کند.

۵ مقابله با چالش‌های گوارشی| فیبر به درمان یبوست کمک می‌کند، عملکرد روده را ارتقا می‌دهد و از دیورتیکولوز جلوگیری می‌کند. دیورتیکولوز وضعیتی است که در آن کیسه‌های کوچکی به نام دیورتیکول در قسمت پایین روده ایجاد می‌شود. خطر ابتلا به دیورتیکولوز با افزایش سن افزایش می‌یابد و معمولاً یک بیماری خاموش است و علایم قابل توجهی ایجاد نمی‌کند مگر این که کیسه‌ها پاره یا ملتهب شوند که به دیورتیکولیت منجر می‌شود. دیورتیکولیت می‌تواند باعث درد مداوم شکم (معمولاً در سمت چپ پایین)، حالت تهوع، استفراغ و تب شود.

۶ کاهش وزن| غذاهای پر فیبر نسبت به غذاهای کم فیبر سیر کننده‌تر هستند، بنابراین احتمالاً کمتر غذا می‌خورید و مدت طولانی‌تری سیر می‌مانید. معمولا طول می‌کشد تا غذاهای پر فیبر خورده شوند به این معنی که کالری کمتری برای همان حجم غذا دارند.

۷ افزایش طول عمر| مطالعات نشان می‌دهد که افزایش مصرف فیبر رژیمی —به‌ویژه فیبر غلات— با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و همه سرطان‌ها مرتبط است. مصرف گیاهان و میوه‌های فیبردار در سلامت بدن و افزایش طول عمر نقش موثری دارد.

در تهیه این مطلب از «درمانکده» کمک گرفتیم

۱۰ اقدام فوری و خانگی برای درمان گرمازدگی

سلامت

بهترین کار در مواجهه با گرما این است که تا حد امکان از گرمازدگی پیشگیری کنیم، اما گاهی ناچاریم در روزهای گرم برای انجام کارهای اداری در معرض گرما باشیم. پس دانستن نکاتی برای مواجهه با گرما بسیار ضروری است:

۱) گرم‌تان شده، نشانه‌های جدی از گرمازدگی دارید و دوست دارید به محض رسیدن به منزل از دوش آب سرد استفاده کنید اما باید به شما بگوییم این کار اشتباه بزرگی است، چون بدن شما به خصوص قلب را در معرض یک شوک قرار می‌دهد. قرار گرفتن ناگهانی در معرض باد مستقیم کولر یا خوردن حجم زیادی آب و نوشیدنی یخ هم برای سلامت بدن و گوارش شما انتخاب خوبی نیست. پس باید به دنبال راهکارهای بهتری باشید.
۲) یک حوله خنک روی سرتان بیندازید تا به مرور به حالت طبیعی برگردید.
۳) کمی که متعادل شدید به تدریج آب و مایعات خنک بخورید اما باز هم آب یخ نخورید.
۴) سراغ میوه‌هایی مثل آلبالو، خیار و هندوانه بروید تا حرارت بدن شما را تنظیم کنند.
۵) سراغ نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه، چای و نوشابه انرژی‌زا نروید.
۶) لباس‌های‌تان را کم کنید.
۷) بعد از متعادل شدن، یک دوش ولرم یا نسبتاً خنک بگیرید.
۸) برای ساعتی از فعالیت سنگین خودداری کنید.
۹) دوغ و ماست هم می‌توانند گزینه‌های خوبی باشند.
۱۰) اگر حس گیجی، داشتن نبض تند و کج خلقی داشتید، شاید گرمازدگی شدید باشد و بهتر است با یک پزشک مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

مصرف بیش از حد شکر چه مضراتی دارد؟

شکر متاسفانه بخش بسیار ثابتی از زندگی ماست؛ با نوشابه و ماءالشعیر، همراه آب میوه شرکتی و نسکافه، با چای و... در حالی که از عوارضش بی‌خبریم. عوارضی مثل:

- **افزایش وزن|** مصرف بیش از حد قند می‌تواند به افزایش وزن منجر شود، زیرا باعث ایجاد کالری‌هایی می‌شود که مواد مغذی چندانی ندارند اما می‌توانند به افزایش چربی بدن کمک کنند.
- **مشکلات دندان|** قند یکی از دلایل اصلی پوسیدگی دندان است، زیرا باعث رشد باکتری‌های مضر در دهان می‌شود.
- **دیابت|** مصرف بیش از حد قند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد، به این دلیل که قند می‌تواند باعث مقاومت به انسولین شود، وضعیتی که در آن بدن کمتر به هورمون انسولین پاسخ می‌دهد.
- **بیماری قلبی|** خوردن بیش از حد شکر با افزایش خطر بیماری‌های قلبی مرتبط است، به این دلیل که مصرف قند می‌تواند فشار خون و تری گلیسیرید را افزایش دهد که هر دو از عوامل خطر بیماری قلبی هستند.
- **التهاب|** شکر همچنین می‌تواند التهاب را در بدن افزایش دهد که با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی از جمله آرتریت و برخی از انواع سرطان مرتبط است.
- **تغذیه نامناسب|** مصرف بیش از حد شکر می‌تواند غذاهای سالم را از رژیم غذایی حذف کند و به تغذیه نامناسب و افزایش خطر کمبود آن منجر شود.

آشپزی من

چاشنی

سُس قارچ خوشمزه به روش رستورانی

حتماً در رستوران‌ها دیده‌اید که همراه با سیب‌زمینی، قارچ سوخاری، در مواردی فیله سوخاری و حتی گاهی استیک مرغ و... نوعی سُس قارچ استفاده می‌شود که خوشمزه است و طعم خوب یک غذا را تکمیل می‌کند. تهیه این سس قارچ چندان سخت نیست و در منزل می‌توانید آن را درست کنید و لذت ببرید.

چی لازم داریم؟

حدود ۴۰۰ گرم قارچ، ۲۵ گرم کره، خامه ۳۵۰ گرم، نمک، فلفل، پودر سیر و آویشن، پنیر پارمزان هم بنا به سلیقه‌تان.

چی کار کنیم؟

۱) قارچ‌ها را ضخیم‌تر از حد معمول برش بزنید. ۲) در این فاصله تابه را داغ کنید تا بعد از داغ شدن، قارچ‌ها را با حرارت زیاد سرخ کنید به طوری که آب نیندازند. ۳) بعد از کمی سرخ شدن قارچ‌ها نوبت اضافه کردن کره است. ۴) در مرحله بعد ادویه‌ها را به جز آویشن اضافه کنید. ۵) نوبت به خامه رسید، اما قبل از اضافه کردنش حرارت تابه را کم کنید و خامه را که اضافه کردید خوب هم بزنید. خامه که کمی قل زد نوبت مرحله بعد است. ۶) در مرحله آخر پنیر پارمزان و آویشن را اضافه کنید. فراموش نکنید این سس خوشمزه به خاطر پنیر و خامه و... چندان برای سلامتی شما مفید نیست پس در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز و کارت خودرو کامیونت نیسان تیپ ۲۴۰۰ مدل ۱۳۷۷ به شماره موتور 00122854 و شماره شاسی C24381 و شماره پلاک ۴۶۱ ط ۱۸ ایران ۴۲ به نام علی اصغر الهی حقدادی مفقود شده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۸۶۸۱/ش

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه مدارک سمند ایکس ۷ مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۱۲ - ۹۷۸ ل ۹۴ به شماره موتور 32908218185 و شماره شاسی 82218544 به نام مهدی بیات مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۸۶۸۹/ل

برگ سبز وانت مزدا دو کابین به شماره انتظامی ۳۲-۳۲۹ی۳۴ وشماره موتور E2P7A8940و شماره شاسی NAGP2PC32PA305068به نام اکرم عظیمی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۸۶۵۹/ش

اینجانب مصطفی پورباقری مالک خودرو سمند ای اکس به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۲۷ و ۹۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۴۲۸۷۷ و شماره شاسی ۷۳۲۱۴۴۷۳ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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. ۱۴۰۲۰۸۶۰۳/م

یک نسخه از قرارداد واگذاری زمین در شهر جدید بینالود یک نسخه از قرارداد واگذاری زمین در شهر جدید بینالود قطعه شماره ۳۵۱ (۱۲۰۷۰۳۵۱) از محله گلستان از پلاک ثبتی ۵۵ اصلی بخش ۵ مشهد، دارای شماره قرارداد ۹۳/۱۰۱/۴۹۱۷ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۱۹ دارای الحاقیه تغییر نام شماره ۹۹/۱۰۰/۴۰۸۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۲۵ به مساحت ۱۱۴۵.۱۴ مترمربع به نام آقای سیداحسان یحیی فرزند سیدعلی اکبر به شماره شناسنامه ۵۲ و شماره ملی ۰۹۳۹۹۰۹۵۵۳ مفقود گردیده، از یابنده درخواست می نماید که با شماره تلفن ۰۹۱۹۹۱۵۶۹۹۷ و ۰۹۱۵۳۲۱۰۷۵۹ تماس فرمایید. بدیهی است قرارداد مذکور با دریافت المثنی از درجه اعتبار ساقط گردید ۱۴۰۲۰۸۶۱۸/م

برگ سبزخودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۳ به نام اعظم قربانی چهارطاقی شماره انتظامی: 22ص738ایران36 و شماره موتور: 5109983 و شماره شاسی: NAS411100E3660472 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۸۶۳۴/ر

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه مدارک خودرو سمند مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۵۸۳/۱۲ م ۸۸ و شماره موتور ۱۲۴۸۴۲۳۲۶۵۲ و شماره شاسی ۱۴۵۴۳۳۰۴ به نام سمیرا قلی زاده زوباران مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۸۶۴/ل

برگ سبز، کارت و سند کمپانی خودرو ماکسیما سفید مدل ۸۹ به شماره پلاک ایران ۷۸-۲۹۶ ی ۳۶ به شماره موتور 7Q۳۰۰۱۳۲۵۲Q به شماره شاسی NAPLE۲A۳۳۹۱۰۲۱۵۵۹ بنام محمدنقی سلطانی مجر پور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۶۲۶/م

سند کمپانی خودرو MVM۳۱۵Hبه شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۹۱ ی ۹۸ و شماره موتور MVM۴۷۷FJAF۰۴۱۵۱۲ و شماره شاسی NATFBAMD6F1031478بنام فهیمه برومند حسین آباد قائنی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۶۲۴/ف

برگ سبزموتور ۱۵۰ هاتف شماره انتظامی ایران ۷۷۲-۷۵۷۹۲ شماره موتور 0150NC5020933 **و شماره شاسی** NCS***150Z9323969 **به نام فرید نظافت یزدی مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۲۰۸۵۹۱/ر

برگ سبز- کارت- سند پراید ۱۴۱ آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ۷۴-۶۹۷ ن ۶۶ به شماره موتور ۰۱۲۲۰۳۷۴ به شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۴۱۱۶۸۳۴ بنام مریم کمندلو مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۵۹۰/م

کارت سوخت و کارت ماشین و برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۱۲ ه ۱۱ به شماره موتور ۱۳۳۸۶۰۱۵۱۴۷ به شماره شاسی ۲۲۶۰۳۱۳۶ بنام گلناز رحمتی گلوجه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۶۶۲/م

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پراید مشکی به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۸۸س۸۹ و شماره موتور ۱۷۹۷۸۶۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۰۰۳۲۴۳ **به نام سعید صمدی سنخواستی مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۲۰۸۵۸۹/ر

برگ سبز دوو ماتیز شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۹۳ ل ۷۸ و شماره موتور ۵۲۹۵۸۶ و شماره شاسی IR۷۹۱۵۵۰۱۹۴۲۷ **به نام سید محمود موسوی مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۲۰۸۵۸۱/ر

برگ سبز ام جی GS مدل ۲۰۱۶ مشکی شماره انتظامی ۷۴-ایران ۶۶۹ ص ۹۵ شماره شاسی LSJA۲۴W۹۵GS۰۱۲۸۳۳ شماره موتور ۲۰L۴EQASFC۰۹۰۰۲۰ به نام الهام اکبری مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۸۶۷۷/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۷۵۳ ج ۹۱ به شماره موتور ۱۶۵A۰۱۳۹۱۸۶ به شماره شاسی NAAP۰۳EEXJJ۵۲۷۲۰۰ بنام علی مداح قرقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۶۹۶/م

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۵ به شماره پلاک ۱۲-۵۶۶ س ۹۳ به شماره موتور ۱۶۵۲۳۰۳ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۴۸۵۳۳ بنام محمد حسین شریعتی ناری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۵۹۵/م

سند کمپانی خودروی پژو ۴۰۵ بنام الهه شفیعی به شماره انتظامی 75 و 416 ایران 36 وشماره شاسی 163B0202716 وشماره موتور NAAP۴۱FEXFJ۲۸۶۰۹۱ **مفقود وفاقد اعتبار میباشد .** ۱۴۰۲۰۸۶۰۶/ب

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پیکان مدل ۷۶ به شماره پلاک ۱۲-۵۹۷ س ۸۲ به شماره موتور ۱۱۱۲۷۶۵۸۴۹۴ به شماره شاسی ۷۶۴۶۱۰۶۳ بنام محسن سراکوهی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۶۱۶/م

برگ سبز و کارت ماشین پراید ۱۴۱ آی مدل ۸۳ به شماره پلاک ایران ۱۹-۷۹۷ ب ۲۲ به شماره موتور ۰۰۶۵۹۵۵۴ به شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۲۱۰۶۲۶۶ بنام سیاوش شهرکی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۶۱۵/م

سند کمپانی- برگ سبز- کارت- کارت سوخت و بیمه نامه موتورسیکلت شهباز مدل ۸۸ به شماره پلاک ۷۷۲-۸۹۴۴۷ به شماره شاسی NDM***۱۲۵B۸۸۰۱۴۹۱ به شماره موتور PJ۱۵۷FMIBGK۰۲۳۸۵ بنام رمضانعلی پالاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۶۶۰/م

برگ سبز خودرو کارت خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۱۲ - ۵۱۲ ق ۶۷ و شماره موتور 22828208757 و شماره شاسی 82814466 به نام سید حجت گفتاری محبوب مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۸۶۰/ل

برگ سبز جیلی ام گرند X۷ مدل ۲۰۱۴ سفید شماره انتظامی ۳۶-ایران ۲۵۹ س ۵۲ شماره شاسی L۱۰۸DBZ۵۹E۳۰۷۷۱۰۳ شماره موتور JLD۴G۲۴D۶GJC۰۲۳۴۱ به نام علی ابراهیمی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۸۶۴۴/ف

برگ سبز ریو نقره ای مدل ۸۵ شماره انتظامی ۱۲-ایران ۷۳۲ م ۹۸ شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲۶۱۱۲۸۷۵ شماره موتور 1011227 به نام جوادکتابدار مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۲۰۸۶۶۲/ف

آگهی برگزاری جلسه مجمع عمومی سالانه نوبت دوم (سازمان نظام مهندسی معدن استان خراسان رضوی)

به اطلاع می رساند مجمع عمومی سالانه سازمان نظام مهندسی معدن استان خراسان رضوی در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ از ساعت ۱۷ الی ۲۰ در محل سالن اجتماعات سازمان به آدرس :مشهد ، بلوار ارشاد، خیابان هجرت ،بین هجرت ۴ و۶پلاک ۵۴ - ساختمان سازمان نظام مهندسی معدن خراسان رضوی برگزار می گردد.

-لازم به ذکر است اعضایی که تا پایان سال ۱۴۰۱ دارای عضویت معتبر می باشند ،حق رای خواهند داشت .
- رأی گیری بصورت مجازی میباشد و نحوه برگزاری آن متعاقاً اعلام خواهد شد.
- داوطلبان واجدشرایط در سمت بازرسی می توانند از تاریخ درج آگهی، فرم اعلام داوطلبی را از سایت و کانال اطلاع رسانی دریافت و نسبت به تکمیل و ارسال آن به دبیر خانه سازمان حداکثر تا پایان وقت اداری روز سه شنبه ششم تیرماه ۱۴۰۲ اقدام نمایند.

دستور کار مجمع به شرح زیر است :
ارائه گزارش عملکرد سالانه
-بررسی وتصویب تراز نامه مالی ۱۴۰۱
- تصویب برنامه و بودجه سال ۱۴۰۲
- انتخاب بازرس
- تعیین روزنامه کثیرالانتشار
- بررسی سایر امور مربوطه

هیات مدیره سازمان نظام مهندسی معدن استان خراسان رضوی

۱۴۰۲۰۸۷۰۵/ب