# معجزه گردو برای کاهش وزن

**افرادی که به طور منظم گردو را در رژیم غذایی خود قرار می دهند، به تدریج هم اشتهای شان کنترل و هم میل شان به مصرف شیرینی ها و غذاهای پر کالری، پرحجم و چرب کمتر می شود**

**گردو علاوه بر خواص زیادی که برای محافظت از پوست، استحکام استخوان، تنظیم متابولیسم بدن، تقویت هوش و حافظه دارد، دارای ارزش غذایی بالایی است و به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین، آنتی اکسیدان ها، منیزیم، مس و ویتامین های «آ» و «د» برای کاهش وزن موثر است. ۱۲ تا ۱۴ نیمه گردو به شما حدود ۱۹۰ کالری می دهد، اما همه کالری ها برای سلامتی بد نیستند. گردو فواید زیادی دارد مانند کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری قلبی، کنترل دیابت و جلوگیری از پیری، اما چرا مصرف گردو وزن را کاهش می دهد؟**

تناسب اندام

**تامین انرژی مورد نیاز بدن**

گردو با تامین انرژی مورد نیاز بدن تان سبب کاهش وزن می شود پس همان طور که اشاره شد، زمانی که گردو مصرف می کنید کالری های مواد غذایی دیگر را در طول روز کاهش می دهید.

**بهبود سلامت دل و روده**

سلامت شکم برای مدیریت وزن بسیار ضروری است. شکم ناسالم می تواند خطر چاقی، بیماری های قلبی و سرطان را افزایش دهد. اگر از سلامت شکم برخوردار هستید، به طور خودکار قادر به هضم صحیح غذا و کنترل وزن خود خواهید بود.

**کنترل اشتها**

گردو برای کنترل گرسنگی خوب است و می تواند کمک کند تا مدت زمان طولانی تری سیر بمانید و میلی به غذاهای دیگر نداشته باشید، زیرا بعد از مدتی که گردو مصرف کنید، بخشی از مغز به نام اینسولا فعالیتش بیشتر می شود که این بخش در کنترل اشتها دخالت دارد. بنابراین مصرف گردو سبب کاهش وزن در افراد خواهد شد.

**سرشار از چربی های امگا ۳**

گردو چربی های امگا ۳ فراوانی دارد که اگر به طور منظم و در مقدار مناسب مصرف شود، سبب کاهش اشتها می شود و به کاهش وزن کمک می کند.

**کاهش قند خون**

افرادی که به طور منظم گردو را در رژیم غذایی خود قرار می دهند، به تدریج میل شان به مصرف شیرینی ها و غذاهای پر کالری، پرحجم و چرب کمتر می شود و خطر ابتلا به دیابت و چاقی مفرط در آن ها کاهش می یابد. مصرف گردو باعث افزایش حساسیت به انسولین می شود.

**کاهش کلسترول**

گردو سرشار از چربی های مفید است و این چربی ها کلسترول بد خون را پایین می آورد و کلسترول خوب خون را بالا می برد.

**چربی سوزی دور شکم**

گردو خاصیت MUFA دارد، به این معنی که دارای چربی مفید است و چربی های مضر و اشباع شده ندارد. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از MUFA مثل گردو و ماهی، در آب شدن چربی های دور شکم و پهلو کارآمد است زیرا چربی های مفید، چربی های دور شکم و پهلو را با افزایش یک سوخت مناسب از بین می برد.

**قلق خوردن گردو برای کاهش وزن**

بهترین زمان خوردن گردو قبل از هر دو وعده غذایی روزانه است. قبل از غذا یک مشت (۳۰ گرم) یا چند عدد گردو بخورید و پس از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشید، این گونه احساس سیری بیشتری خواهید کرد و در نهایت غذای کمتری می خورید زیرا گردو سرشار از فیبر است و سبب می شود اشتهایی برای پرخوری و مصرف دسرهای خامه ای و... نداشته باشید. همچنین باید توجه داشته باشید که اولاً آب را با فاصله مناسب از وعده اصلی میل کنید تا به اسید معده آسیب نزند، ثانیاً در کنار مصرف گردو، ورزش روزانه و خوردن غذاهای سالم نظیر سبزیجات سبز و میوه ها برای سلامت شما و رسیدن به وزن ایده آل ضروری است.

در تهیه این مطلب از «بهداشت نیوز» کمک گرفتیم

سلامت

## افزایش خطر بروز سنگ کلیه با مصرف کیک و بستنی

دانشمندان در پژوهشی دریافته اند که مصرف خوراکی های حاوی شکر افزوده می تواند با افزایش ریسک سنگ کلیه در ارتباط باشد. بین یک تا ۵ درصد مردم آسیا از سنگ کلیه رنج می برند. حالا دانشمندان برای اولین بار در تحقیقی دریافته اند که مصرف خوراکی هایی با قند زیاد مثل بستنی و بیسکویت می تواند ریسک بروز سنگ کلیه را افزایش دهد. پژوهشگران کالج پزشکی سیچوان شمالی در چین، در تحقیقی برای نخستین بار نشان داده اند که مصرف شکر افزوده هم احتمالاً باید به فهرست عوامل تأثیر گذار در افزایش ریسک سنگ کلیه اضافه شود. شکر افزوده در بسیاری از خوراکی های فراوری شده وجود دارد، اما به طور خاص در نوشیدنی های شیرین شده، آب میوه ها، شکلات ها، بستنی ها، کیک ها و کوکی ها دیده می شود. به گزارش دیجیاتو، محققان برای این پژوهش اطلاعات بیش از ۲۸ هزار مرد و زن بالغ را بررسی کردند که در بین سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۸ در آمریکا گردآوری شده بود. در این اطلاعات از روی داده های ارائه شده توسط خود افراد، تخمین زده شده بود که هر نفر به صورت روزانه چقدر شکر افزوده مصرف می کند. میانگین کلی شکر افزوده در رژیم غذایی روزانه شرکت کنندگان ۲۷۲/۱ کالری بود که برابر با ۱۳/۲ درصد کل انرژی دریافتی آن ها در طول روز می شد. دانشمندان پس از در نظر گرفتن عوامل تأثیر گذار بر افزایش ریسک بروز سنگ کلیه، متوجه شدند که افراد با شکر افزوده بالاتر، بیشتر در معرض ریسک این بیماری قرار دارند. شرکت کنندگانی که شکر افزوده در رژیم غذایی آن ها در گروه ۲۵ درصد بالاترین میزان مصرف افراد بود، ۳۹ درصد بیشتر با ریسک تولید سنگ کلیه در طول این تحقیق روبه رو بودند. این تحقیق همچنین نشان داده است که افراد با نژادهایی نظیر بومیان آمریکا یا آسیایی ها در صورت مصرف مقدار بیش از حد متوسط شکر افزوده، بیش از آمریکایی - مکزیکی ها، دیگر هیسپانیک ها، افراد سفید غیر هیسپانیک و افراد سیاه پوست غیر هیسپانیک در معرض سنگ کلیه قرار می گیرند.

آشپزی من

غذای اصلی

## ته دیگ زعفرانی؛ رقیب جدی غذای اصلی!

**مواد لازم (برای ۴ نفر)**

- برنج پخته شده: ۴ کفگیر
- تخم مرغ: ۲ عدد
- ماست پرچرب: ۳ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده با گلاب: به مقدار لازم
- نمک: به مقدار لازم

ته دیگ ها یکی از اجزای خوشمزه سفره هستند که همیشه سر آن ها دعواست. انواع مختلفی دارند و هر کدام طرفداران خاص خودش را. در این میان ته دیگ زعفرانی رسمی تر از بقیه ته دیگ هاست، بیشتر در مهمانی و مجالس آن را می بینیم و حتی می تواند به عنوان یک غذای اصلی اعلام استقلال کند. این ته دیگ را به نام ته دیگ مشهدی هم می شناسند. امروز می خواهیم طرز تهیه ته دیگ زعفرانی و فوت وفن های آن را یاد بگیریم.

**طرز تهیه:**

نکته اول در پخت ته دیگ زعفرانی این است که باید مقدار برنج ته دیگ را جدا از مقدار برنج لازم برای پلو در نظر بگیرید و پیمانه کنید. وقتی برنج را به آب در حال جوش اضافه کردید حدود ۴ کفگیر برنج را زنده تر از بقیه آبکش کنید. تخم مرغ، ماست، نمک و زعفران را خوب به هم بزنید و بعد برنج را به آن اضافه کنید. کمی روغن به قابلمه ای (ترجیحا نچسب) اضافه کنید که قرار است برنج در آن دم بکشد و اجازه دهید با حرارت ملایم داغ شود. مایه ته دیگ را از یک گوشه به قابلمه اضافه و در آخر سطح آن را صاف کنید. حالا نوبت اضافه کردن برنج سفید آبکش شده است. سعی کنید چند لایه اول را با کفگیر و آرام آرام به قابلمه اضافه کنید تا مایه ته دیگ به هم نریزد. حرارت را کم کنید و اجازه بدهید برنج در زمان مشخص دم بکشد.

**نکته:**

۱- اگر می خواهید دانه های برنج ته دیگ به هم نچسبد در مایه آن فقط از زرده تخم مرغ استفاده کنید. ۲- با اضافه کردن مقدار کمی کره در مایه، ته دیگ طلایی تر و خوشمزه تری خواهید داشت. ۳- در صورت استفاده از شعله پخش کن به دلیل ملایم تر شدن شعله، برشته شدن ته دیگ آرام تر و یک دست تر اتفاق می افتد.

تازه ها

## چرا سیستم ایمنی ما جلوی سرطان کم می آورد؟

**یکی از کارهای کلیدی سیستم ایمنی بدن کشف و حذف عوامل بیماری زا مانند باکتری ها و ویروس هاست. نوعی سلول تی موسوم به «لنفوسیت تی کشنده» می تواند پروتئین های جهش یافته سلول های سرطانی را شناسایی کند، بنابراین باید بتواند آن ها را از بین ببرد، اما در بیشتر بیماران، سلول های سرطانی به رغم وجود سلول های تی، به رشد خود ادامه می دهند. چرا چنین اتفاقی می افتد؟ وب سایت علمی کانورسیشن در مقاله ای به این سوال پاسخ می دهد.**

**سلول هایی که خسته می شوند**

توضیح فعلی دانشمندان درباره علت ناتوانی سلول های تی در حذف سلول های سرطانی این است که «خسته می شوند». تصور این است که سلول های تی در اولین مواجهه با سلول های سرطانی خوب عمل می کنند اما پس از مواجهه های مکرر، به تدریج توانایی شان در کشتن سلول های سرطانی را از دست می دهند.

روش های ایمنی درمانی نتایج امیدبخشی در بهبود بلندمدت برخی بیماران مبتلا به سرطان های درمان ناپذیر داشته است، اما بیشتر بیماران به این روش های درمانی واکنش بلندمدت نشان نمی دهند و علت اصلی «خستگی سلول تی» است.

**اهمیت تقویت سلول های تی**

پژوهشگران در تلاش اند راه هایی بیابند که بتوانند عملکرد سیستم ایمنی و سلول های تی در مقابل تومورهای سرطانی را کنترل و تقویت کنند. سرطان در بیشتر بیماران زمانی تشخیص داده می شود که سیستم ایمنی بدنشان ماه ها یا سال هاست با سلول های سرطانی دست وپنجه نرم می کند. در مقاله کانورسیشن آمده است که عملکرد سلول های تی بین ۶ تا ۱۲ ساعت پس از مواجهه با سلول های سرطانی دچار اختلال می شود و این سلول ها دچار هزاران تغییر ژنتیکی می شوند.

**راه حل تغییر بنیادین در سلول های تی**

پژوهشی جدید نشان می دهد ژن های دخیل در ایجاد التهاب در سلول های تی که با عفونت مواجه می شوند به شدت فعال اند، اما در سلول های تی در معرض سلول های سرطانی این طور نیست. یافته های پژوهشگران همچنین نشان می دهد که تغییرات اولیه در دی ان ای این سلول ها با ادامه قرار گیری در معرض سلول های سرطانی تثبیت و تقویت می شود. اکنون پژوهشگران در حال بررسی راه هایی هستند تا زمانی که سلول های تی با سلول های سرطانی مواجه می شوند واکنش التهابی ایجاد کنند تا عملکردشان مشابه زمانی باشد که با عفونت مواجه می شوند و سلول های سرطانی را به صورت موثرتری از بین ببرند.

نکته ها

## پنکه های پر دردسر

**چه کسانی نباید جلوی باد پنکه و کولر بخوابند؟**

۱) افراد که دچار آلرژی هستند.
۲) افرادی که دچار بیماری های تنفسی و آسم هستند.
۳) افرادی که پوست خشکی دارند.
۴) افرادی که سردردهای سینوسی دارند و دچار خشکی سینوس هستند.

**عوارض باد پنکه**

۱) درد عضلانی
۲) واکنش های آلرژیک
۳) از بین بردن رطوبت دهان
۴) خشکی چشم و پوست
۵) سردرد و گرفتگی بینی

**چطور از عوارض باد پنکه در امان باشیم؟**

۱) پنجره ها را در دو سمت خانه باز بگذارید تا جریان هوا برقرار شود.
۲) پنکه را در فاصله ۱/۵ تا ۲ متری خودتان قرار دهید.
۳) محل هایی از بدن تان را که حساس هستند با پارچه حوله ای بپوشانید.
۴) اگر عضلات تان گرفت، از پزشک قرص یا آمپول عضله باز کن بخواهید.


## صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

روزنامه | مجله | ویژه نامه | کتاب

اینفوگرافیک | گرید | لوگو

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com


برگ سبز موتور سیکلت آریانا قرمز زرشکی مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۳-۲۳۱۴۷ به شماره موتور AR۱۰۶۷۹۳۹ و شماره شاسی NDP***۱۲۵A۸۸۵۸۳۳۴ بنام **حسین دمور** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۴۲

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۹۵ به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۱ق۶۶۸ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۶۸۵۵۰ به شماره موتور M۱۳۵۶۲۱۹۹۷ بنام **قاسم حسینی نعمان** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۸۴

اصل سند، برگ سبز و قولنامه خودرو پژو آر دی بشماره انتظامی ۱۹۸ ص ۴۵ - ایران ۲۶ بشماره موتور ۱۱۷۸۴۷۲۲۴۱ و شماره شاسی ۱۳۴۷۴۶۴۲ مدل ۱۳۸۴ به مالکیت **امیر پناهی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۲۵۶

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **حسن خیرخواه** فرزند ماشاا... به ش ش ۵۲۴۲ صادره از مشهد مقطع کارشناسی رشته معماری صادره از واحد دانشگاهی بیرجند با شماره ۱۲۹۵۱۳۱۰۰۳۵۱ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند به نشانی بیرجند انتهای **خیابان آیت ا... غفاری ارسال نمایید.** ۳۰۲۳۸

پلاکت و برگ سبز خودرو سیمرغ وانت به شماره شاسی ۳۱۱۳۱۰ به شماره موتور ۳۱۱C۱۲ به شماره انتظامی ایران ۲۷-۱۴۰۱۸۱ بنام **محمد جمالی شوراب** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۳۲

اصل پلاک موتور سیکلت زیگما بشماره انتظامی ۷۷۳-۸۴۹۹۹ بشماره موتور ۰۱۲۵N۱D۳۱۱۶۵۰ و شماره شاسی ۹۴۰۳۵۶۳ N۱D***۱۲۵A مدل ۱۳۹۴ به مالکیت **سید جواد صراف حسینیان** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۲۴۳

اصل برگ سبز خودرو TARA TU۵PA بشماره انتظامی ۶۱۴ ص ۸۱ - ایران ۱۲ بشماره موتور ۱۸۷B۰۰۴۷۵۸۷ و شماره شاسی NAAY۲۱۴U۹PD۹۵۸۸۸۸ مدل ۱۳۹۵ به مالکیت **بی بی نصیبه رحیمی منش** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۲۹۷

اینجانب **محمدجعفر بارز** مالک خودرو پارس به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۵۴ج۲۸ به شماره موتور ۱۲۴K۰۳۹۶۴۵۰ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۸EH۱۱۷۶۵۵ (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 **اقدام خواهد شد.** ۳۰۲۴۶

برگ سبز خودرو سواری رنو مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۱۲-۶۱۳ب ۹۴ به شماره موتور ۱۰۰۰۱۶۲۱۶RR۰۷۳۳۰۸ به شماره شاسی NAALSRBYWHA۵۳۶۷۵۲ بنام **محمدحسین کوثر** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۲۳۵

اصل کارت خودرو وانت سایپا بشماره انتظامی ۳۲۳ ن - ۱۷ ایران ۱۲ بشماره موتور ۵۱۸۶۷۵۵ و شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰E۴۹۲۵۳۴۵ مدل ۱۳۹۳ به مالکیت **سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران خراسان رضوی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۲۳۶

برگ سبز، سند کمپانی، کارت پراید هاچ بک مدل ۱۹۹۳ به شماره پلاک ایران ۳۲ ۱۲۵ ط-۴۴ به شماره موتور ۴۶۹۳۹۴ به شماره شاسی ۷۵۳۷۵۱ بنام **علی اکبر رنجبر** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۱۹۴

اینجانب **محمدرضا عارفخانی** مالک خودرو پژو پارس مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۵۵۱ی۴۷ به شماره موتور ۱۲۴۸۹۲۷۸۲۵۵ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۴BK۴۸۷۷۷۷ **به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی تقاضای** رونوشت 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. ۳۰۲۵۷

برگ سبز - کارت خودرو - برگ بیمه نامه پراید صبا سفید شیری مدل ۸۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۴۴ د ۱۴۵ به شماره موتور ۰۰۳۷۱۸۹۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۳۸۹۴۹ بنام **رسول علیزاده** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۱۶

اینجانب **احسان کریمی** مالک خودرو سمند مدل ۹۳ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۲۱۱ب ۸۴ به شماره موتور ۱۴۷H۰۱۱۹۲۷۷ و شماره شاسی NAACJ۱JW۰EF۱۸۵۲۰۰ **به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی** تقاضای رونوشت 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. ۳۰۲۵۱

اینجانب **علیرضا عربخانی** مالک خودرو وانت پیکان سفید شیری روغنی مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۱۱ی۳۷ به شماره موتور ۱۱۴۹۰۰۰۳۶۳۳ و شماره شاسی NAAA۴۶AA۴BG۱۸۳۵۱۳ **به علت** فقدان اسناد فروش (برگ سبز - 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.** ۳۰۲۹۲

برگ سبز موتور سیکلت هندا ۱۲۵ نیما مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۷۲-۸۹۶۳۲ به شماره موتور ۱۵۶FMINBEB۰۲۱۰۰۹ و شماره تنه NBE***۱۲۵B۹۰۰۲۳۳۳ بنام **علی اکبر احمدی شیرآبادی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۲۶

اینجانب **معصومه گریوانی** مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۷ سفید روغنی به شماره انتظامی ۵۳۳ی۳۶ ایران و شماره موتور ۱۴۱۸۷۰۰۹۰۵۳ و **شماره شاسی** NAAP۰۳ED۱۸J۰۰۷۶۴۷ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز - سند کمپانی - کارت خودرو) 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. ۳۰۲۲۸

اینجانب **ارشیا محبوب پیردهی** مالک خودرو سمند خاکستری مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۲۰ ایران ۳۴۱ص۹۳ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۷۰۰۶۳ و شماره شاسی NAAC۹۱CC۴BF۸۸۰۳۲۴ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز - سند کمپانی - کارت خودرو) 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. ۳۰۲۱۴