



● زندگی‌سالم  
● دوشنبه  
● ۱۴۰۲/۰۲/۲۷  
● ۴۳مادای‌لانی۱۳۴۵  
● ۱۸ دسامبر ۲۰۲۳  
● شماره ۲۶۰۳

# چرا لبنیات پرچرب مضر نیست؟

با این‌که لبنیات کالری بالاتری دارند، پژوهشگران می‌گویند کسانی‌که این محصولات را مصرف می‌کنند، بیش از دیگر افراد چاق نمی‌شوند و بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار ندارند

## پزشکی

وقتی به بخش لبنیات فروشگاه می‌روید، انواع محصولات لبنی با میزان متفاوت چربی در دسترس است؛ بدون چربی، کم‌چرب، کامل یا پرچرب؛ اما سالم‌ترین گزینه کدام است؟ دکتر داریوش مظفریان، متخصص قلب و استاد دانشگاه تافتس، به نیویورک تایمز می‌گوید، توصیه‌رایج این است که سراغ محصولات بدون چربی یا کم‌چرب بروید، زیرا میزان چربی‌های اشباع‌شده در محصولات لبنی پرچرب بالاست و انتخاب لبنیات کم‌چرب خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. مظفریان در ادامه می‌افزاید: اما این توصیه مراجع بهداشت و درمان به دهه ۱۹۸۰ بازیگر ددوبیشتر پژوهش‌هایی که پس از آن انجام شد، نتوانست نشان دهد که فواید محصولات لبنی کم‌چرب از پرچرب یا کامل بیشتر است.

### ● چربی لبنیات را نادیده نگیرید

به گفته مظفریان، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین مصرف لبنیات، فارغ از میزان چربی و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند فشارخون بالا، بیماری قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ ارتباط وجود دارد. با این‌که لبنیات پرچرب کالری بالاتری دارند، پژوهشگران می‌گویند کسانی که این محصولات را مصرف می‌کنند،

بیش از دیگر افراد چاق نمی‌شوند و بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار ندارند. علاوه بر این، کسانی که چربی لبنی بیشتری مصرف می‌کنند، ۲۹ درصد کمتر احتمال دارد به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند. مظفریان می‌گوید: این یافته‌ها حاکی از آن است که شاید بهتر باشد از چربی لبنی پرهیز نکرد.

### ● چرا چربی لبنی برای بدن خوب است؟

چند توضیح احتمالی وجود دارد که چرا چربی لبنی به اندازه‌ای که پیش‌تر تصور می‌شد، مضر نیست و حتی شاید سالم‌تر باشد. دکتر رونالد کراوس، استاد دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: بین گونه‌های مختلف چربی‌های اشباع‌شده موجود در غذاها، به نظر می‌رسد چربی محصولات لبنی برای بدن مفید است. از جمله انواعی که با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری سرخرگ کرونری مرتبط هستند. چربی شیر همچنین دارای ساختاری است که به محدودسازی کلسترول در لوله گوارشی کمک می‌کند و احتمالاً میزان کلسترول خون را بهبود می‌بخشد.

### ● چرا ماست و پنیر بهترین نوع لبنیات هستند؟

مظفریان می‌گوید: اکنون روشن شده است که فواید برخی انواع لبنیات ممکن است بیشتر باشد؛ به عنوان مثال، ماست و پنیر برای سلامت مفیدترند. شاید به این دلیل که هر دو غذاهای

تخمیر شده‌اند که باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کنند و ویتامین K دارند که با سلامت قلب ارتباط دارد. پنیرهای سفت‌تر مانند چدار و پارمزان سبب می‌شود چربی آهسته‌تر جذب خون شود و همین موضوع کمک می‌کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

### ● چقدر لبنیات مصرف کنیم؟

بهتر است در یک برنامه غذایی متعادل، روزانه سه وعده لبنیات مصرف شود. اگر یک یا دو وعده شیر، ماست یا پنیر پرچرب مصرف شود، اشکالی ندارد، بیشتر از آن باشد میزان کالری مصرفی را افزایش می‌دهد. پزشکان پیشنهاد می‌کنند لبنیات ساده کامل یا پرچرب مصرف کنید، زیرا وقتی چربی طبیعی لبنیات گرفته می‌شود، برخی ویتامین‌ها مانند A و D از دست می‌رود. البته توصیه می‌شود به جای کره لبنی و خامه که کلسترول را بالا می‌برند، از روغن‌های گیاهی مانند زیتون، کانولا و سویا استفاده شود.

## دانه‌های چیا؛ بمب‌های کوچک سلامتی



محققان دانشگاه اورگان آمریکا با بررسی توالی ژنوم دانه‌های چیا، اعلام کردند که "این دانه‌های کوچک علاوه بر کاهش خطر ابتلا به فشارخون بالا و سرطان، می‌توانند در تحقیقات تغذیه‌ای و دارویی آینده نیز بسیار مفید باشند." به نوشته اشپیکل آنلاین، محققان با بررسی توالی ژنوم این دانه‌ها، ۲۷۰۷ ژن را یافتند که احتمالاً "پپتیدهای فعال زیستی کوچک مشتق‌شده از پروتئین" را ایجاد می‌کنند. این بیوپپتیدهای کوچک که در دستگاه گوارش آزاد و توسط بدن جذب می‌شوند، می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و فشارخون بالا کمک کنند. قابلیت دانه‌های چیا برای کاهش خطر فشارخون بالا در درجه اول به محتوای "اسید چرب امگا ۳" نسبت داده می‌شود. دانه‌های چیا منبع عالی امگا ۳ هستند. تحقیقات نشان داده است که دریافت امگا ۳، چه از طریق رژیم غذایی یا مکمل، با کاهش فشارخون مرتبط است و سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد. محتوای فیبر بالای دانه چیا به تثبیت سطح قند خون در بیماران دیابتی نوع ۲ کمک می‌کند. این دانه‌ها همچنین سرشار از ویتامین‌ها، به ویژه ویتامین‌های A و C، نیاسین و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و فسفر هستند. همچنین غلظت بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌های دانه چیا، از طریق کاهش سطح التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن، تأثیر زیادی در کاهش خطر ابتلا به سرطان دارد.

## بیشتر بدانیم

## کاهش خطر ابتلا به سرطان روده با مصرف سبزیجات برگ‌دار

بر اساس بزرگ‌ترین مطالعه محققان دانشکده بهداشت عمومی در امپریال کالج لندن، افزایش مصرف سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و خانواده کلم، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۷ درصد کاهش دهد. به نوشته نشریه پزشکی میکال اکسپرس، در این مطالعه که در مجله آمریکایی تغذیه با لینی منتشر شده، محققان داده‌های بیش از ۷۰ هزار فرد را تجزیه و تحلیل کردند تا نحوه تأثیر فولات یا ویتامین B۹ بر سرطان روده بزرگ را شناسایی کنند. مطابق با مطالعات قبلی، آن‌ها دریافتند احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ، کولون و سرطان رکتوم به ازای هر ۲۶۰ میکروگرم فولات، ۷ درصد کاهش می‌یابد. فولات شکل طبیعی ویتامین B۹ است و در بسیاری از غذایافت می‌شود. منابع خوب شامل غذاهایی مانند اسفناج، کلم، کلم بروکلی، تخمه آفتابگردان، غلات کامل، حبوبات مانند نخود، عدس و لوبیا و میوه‌ها، به ویژه مرکبات مانند پرتقال است. فولات همچنین به عنوان مکمل به شکل اسید فولیک موجود است.

## دانستنی‌ها

## غذاهایی که باید در زمان کوتاهی مصرف شوند

**تخم مرغ آب‌پز** اگر می‌خواهید که تخم مرغ‌های آب‌پز بیشتر از ۲۴ ساعت دوام بیاورند، پوسته تخم مرغ را جدا کنید. پوسته تخم مرغ به عنوان یک پوشش محافظ برای دفع باکتری‌ها عمل می‌کند. پس از جدا کردن این لایه، باکتری‌های می‌توانند به سرعت وارد منافذ تخم مرغ شوند و آن را آلوده کنند. هرگز تخم مرغ‌های پخته‌شده یا غذاهای حاوی تخم مرغ را بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال یا بیش از یک ساعت در دمای بالای ۳۲ درجه سانتی‌گراد نگذارید. تنها زمانی که می‌خواهید تخم مرغ آب‌پز را بخورید، پوست آن را جدا کنید.

**گوشت چرخ‌کرده** گوشت چرخ‌کرده، تنها یک یادرنهایت ۲ روز در یخچال سالم باقی می‌ماند. سطح بالای رطوبت گوشت چرخ‌کرده باعث می‌شود به محض خنک شدن، باکتری‌ها را به خود جذب کند. باکتری‌های موجود در سطح گوشت خام، گوشت چرخ‌شده و سوسیس می‌توانند در طول فرایند آسیاب کردن با محصول مخلوط شوند. به همین دلیل است که گوشت چرخ‌کرده باید کاملاً پخته‌شود تا باکتری‌های آن از بین بروند. باکتری‌های سالمونلا وای کولی می‌توانند در گوشت چرخ‌کرده رشد کنند.

**مرغ خام** مرغ خام را فقط می‌توان یک تا ۲ روز قبل از فاسد شدن در یخچال نگهداری کرد. حتی پس از پختن آن، توصیه می‌شود که حداکثر ۴ روز مرغ پخته را مصرف کنید. بطور مستعدر شد باکتری سالمونلا هستند؛ زیرا چگالی کمتری نسبت به گوشت قرمز مانند گوشت گاو دارند که ورود باکتری‌ها به داخل آن‌ها را آسان‌تر می‌کند. مرغ فاسد به رنگ‌خاستری مایل به سبز در می‌آید و لکه‌های کپک‌زده‌ای روی آن ظاهر می‌شود که نشان دهنده وجود باکتری است. همچنین بافت مرغ در صورت فاسد شدن لزج می‌شود.

**برنج پخته** به گزارش «روزیاتو» اگرچه برنج خام برای ماه‌ها ماندگاری دارد، اما تنها می‌توان یک روز برنج پخته را در یخچال نگه داشت و بعد از آن فاسد می‌شود. برنج پخته، مستعدر شد باکتری‌های تشکیل دهنده هاگ باسیلوس سرئوس بوده و رشد این باکتری، به ویژه در برنج یاسایر غلاتی که در دمای اتاق یا در یخچال با دمای بالاتر نگهداری می‌شوند، رایج است. اگرچه گاهی این باکتری در پسماند برنج که در دمای مناسب نگهداری می‌شود هم می‌تواند وجود داشته باشد. علایم بیماری باسیلوس سرئوس، شامل استفراغ، اسهال و دل‌پیچه است. افراد مسن و مبتلا به نقص ایمنی بیشتر در معرض خطر عفونت باسیلوس سرئوس قرار دارند.

<b>دانشنامه دکترای پزشکی</b> اینجانب دکتر مرزده کشاورزمنش فرزند محمدتقی صادره دانشگاه علوم پزشکی مشهد مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۴۷۲۹۳	<b>دانشنامه</b> اینجانب <b>فاطمه عباس زاده</b> فرزند عباسعلی به شماره دانشجویی ۸۳۱۱۷۵۶۰۲ دانش آموخته رشته روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور اسفهان مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۵۱۶۱
برک سبز سمندلیکس ۷ مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۲۸ و ۵۴۸۰۷۲ و شماره موتور ۵۷۸۹۶۰۵۷۸۹۶ و شماره شاسی ۷۰۳۰۵۶۱ به نام موسی شاهسون مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۸۵۳۹	مدرک تحصیلی کارشناسی ناپیوسته (بیاسنس) رشته مهندسی عمران -فناخه عمران از دانشگاه آزاد واحد شاهرود بنام <b>علیرضا جمشیدی</b> به ش ملی ۸۵۷۲۳۹۷۸۸۵۰۹ فرزند خسرو مفقود و فاقد اعتبار است ۴۶۱۸۱

## دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن امید بازنشستگان خوشان فوجان در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ ساعت ۱۵ در محل تالار پیوند روبروی بیمارستان موسی بن جعفر(ع) برگزار می‌گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهم رسانید. در صورتیکه حضور عضوی در مجمع میسر نباشد می‌توانند قبل از آن با حضور در محل دفتر شرکت در ساعات اداری تا روز قبل از مجمع عمومی حق رای خود را بموجب واکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تمام اختیار خود واگذار نمایند. لکن هر عضو می‌توانند حداکثر سه واکالت و هر غیر عضو یک واکالت همراه داشته باشند متقاضیان شرکت در کاندیداتوری بازرسی می‌توانند حداکثر تا ۵ روز پس از انتشار آگهی مجمع عمومی می‌توانند درخواست خود را به دفتر شرکت ارائه و رسید تحویل نمایند.

### دستور جلسه:

- ۱- تصمیم گیری در خصوص انتخاب هیئت مدیره آینده فقط از بین بازنشستگان ار تش
- ۲- تصمیم گیری در خصوص خرید زمین و ساخت و ساز برابر مقررات شهرسازی
- ۳- تصمیم گیری در خصوص خریداری زمین دیگر
- ۴- گزارش هیئت مدیره در خصوص افزایش اعضا و سهام
- ۵- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل

### هیئت مدیره

۴۸۶۷۲

## با خوردن کیوی نیازی به مکمل ویتامین C ندارید

۱۹ سال به ۷۵ میلی گرم ویتامین C در روز نیاز دارند. نتیجه یک بررسی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف روزانه ۲۰۰ میلی گرم ویتامین C می‌تواند «شدت و مدت «ایندپندنت فارسی» طبق پژوهشی که در مجله «فودز» منتشر شد، خوردن هرروزه کیوی بی خطر است و این میوه می‌تواند به راحتی جایگزین مکمل ویتامین C شود. بنا بر یافته‌های محققان، قند طبیعی موجود در کیوی آن قدر بالا نیست که در درازمدت سلامت را تهدید کند. به گزارش نیویورک تایمز، مردان بالای ۱۹ سال روزانه به ۹۰ میلی گرم ویتامین C و زنان بالای ۵۰ تا ۷۵ میلی گرم ویتامین C در روز، میزان جذب را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. کلیه‌ها

ویتامین C اضافی بدن را از طریق ادرار دفع می‌کنند و مصرف بیش از دو هزار میلی گرم از آن می‌تواند مشکلات گوارشی، اسهال یا انقباض عضلات شکم را در پی داشته باشد. اما با توجه به آن که کیوی علاوه بر ویتامین C مواد مغذی دیگری هم دارد، نسبت به مکمل‌های ویتامین C گزینه بهتری است. پژوهشی که در سال گذشته منتشر شد، نشان داد مصرف دو عدد



## حرارت مناسب روغن برای یک کتلت خوشمزه

شکل بگیرد. هنگام شکل دادن به آن‌ها هم حتما دستانتان را خیس کنید تا مایه کتلت به دست‌تان نچسبد. برای این که کتلت از داخل خام نباشد و از بیرون نسوزد باید میزان حرارت گاز را به درستی انتخاب کنید. به طور کلی اگر حرارت خیلی زیاد باشد داخل کتلت خام می‌ماند. یادتان باشد اگر هنگام سرخ کردن کتلت‌ها روی آن‌ها کف ایجاد شد بهتر است روغنی که در آن کتلت را سرخ می‌کنید، عوض کنید.

یک‌راز مهم برای خوشمزه شدن کتلت این است که حواستان باشد روغن به خوبی داغ باشد، اما دود نکند. طوری که وقتی اولین کتلت را داخل آن می‌گذارید، بجوشد. نکته کلیدی و مهم در پخت کتلت این است که آن‌ها را به آرامی روی حرارت متوسط یا کم در روغن کافی سرخ کنید و کتلت‌ها تا لبه در روغن فرو روند، اما کاملاً زیر روغن نباشند. نکته مهم دیگر به ضخامت آن بر می‌گردد. بهتر است کتلت شما حدود یک سانتی متر و به شکل بیضی که تقریباً اندازه کف دست است



## آگهی انتخابات اتحادیه صنف آرایشگران و خیاطان مردانه شهرستان فریمان

انتخابات هیئت مدیره و بازرس اتحادیه صنف آرایشگران و خیاطان مردانه شهرستان فریمان در تاریخ سه شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۵ رأس ساعت ۹ الی ۱۲ در محل هیئت قانیمه در خیابان امام خمینی (ره) ۱۸ برگزار، از اعضای محترم دارای پروانه کسب معتبر دعوت می‌گردد با در دست داشتن پروانه کسب شخصاً حضور به هم رسانید.

### علی درخش نیا

### رئیس اتاق اصناف شهرستان فریمان

۴۸۶۸۶

## آگهی فراخوان انجام عملیات اجرایی تکمیل ابنیه، تاسیسات مکانیکی و برقی آزمایشگاه مرکزی (شاعا)

### آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

مجمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد انجام عملیات اجرایی تکمیل ابنیه، تاسیسات مکانیکی و برقی آزمایشگاه مرکزی (شاعا) به شرح جدول زیر را از طریق مناقصه عمومی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد این مناقصه به متقاضیان و پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت و رتبه معتبر واگذار نماید. کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

نام استان	شهرستان	نام دانشگاه	موضوع مناقصه	تاریخ	مبلغ برآورد پایه (میلیون ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (میلیون ریال)	حداقل رتبه ورشته مورد نیاز	شماره فراخوان در سامانه ستاد
خراسان رضوی	گناباد	مجمع آموزش عالی گناباد	عملیات اجرایی تکمیل ابنیه، تاسیسات مکانیکی و برقی آزمایشگاه مرکزی (شاعا)	۱۴۰۲/۰۹/۲۷	۱۰۱۴۶۹	۵۲۵۰	رتبه ۵ ابنیه و تاسیسات و بالاتر	۲۰۰۲۰۹۱۲۳۸۰۰۰۰۰۵



دات‌مور تحت‌نظر  
تج‌توزیع‌دهی

۱) مهلت دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ لغایت ۱۴۰۲/۱۰/۰۲ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

۲) مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۷ مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.

۳) زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۰۸ مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ در آدرس بند ۴

۴) آدرس مناقصه گزارش جهت دریافت اطلاعات بیشتر و دریافت پاکت لف: خراسان رضوی - گناباد- خیابان حافظ نیش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجمع آموزش عالی گناباد- تلفن- ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱

۵) هزینه درج انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه میباشد. ۶) به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۷) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.