

چند میان وعده مفید برای سلامتی قلب

طغیان انواع بیماری های قلبی سلامت جامعه را به خطر انداخته است؛ در این بین تغذیه نقش مهمی در سلامت این عضو حیاتی دارد؛ چرا که غذایی که می خوریم روی فشار خون، سطح کلسترول و فاکتور های دیگر سلامت قلب موثر است

پزشکی

میان وعده از جمله مواد غذایی افزودنی به رژیم غذایی است. در صورت انتخاب در ست میان وعده ها می توانیم مواد مغذی و انرژی لازم را برای بدن فراهم کنیم. غذاهای کامل مانند میوه ها، سبزیجات، آجیل، دانه ها و غلات کامل به دلیل داشتن فیبر، آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی و ویتامین ها، از جمله میان وعده هایی اند که سلامت قلب را بهبود می بخشند. غذایی که می خوریم بر عواملی مانند فشار خون، تری گلیسرید (نوعی چربی یا لیپید در خون)، سطح کلسترول و التهاب تاثیر گذار است و همین امر ضرورت انتخاب میان وعده های سالم برای قلب را برجسته می کند. «وری ول هلت» در گزارشی چندین میان وعده را که آثار بسیاری بر سلامت قلب دارند، بر شمرده است.

یا به همراه کره آجیل مانند کره بادام یا کره بادام زمینی مصرف کرد.

ماست و یوگ نتایج پژوهشی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که ماست یونانی به دلیل داشتن قند کم و پروتئین بالا، خطر ابتلا به بیماری قلبی را در افرادی که فشار خون بالا دارند، کاهش می دهد. همچنین توت آبی یا بلوبری از فیبر، پتاسیم، فولات (ب۹)، ویتامین های سی و ۶ و آنتوسیانین ها سرشار است که بر بهبود سلامت قلب تاثیر دارد.

اسموتی ها اسموتی ها با ارائه ترکیبی از فیبر، ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و غیره، در سلامت قلب نقش مهمی را

علائم و عوامل سرطان معده را بشناسید

تهوع و استفراغ، کاهش غیر منتظره وزن و مدفوع سیاه رنگ را شامل شود.

عوامل خطر در سرطان معده به رغم آن که علت دقیق سرطان ناشناخته است، عوامل خطری وجود دارد که باید از آن ها آگاه باشیم. عوامل خطر در ابتلا به سرطان عبارتند از: مصرف سیگار و الکل، رژیم غذایی حاوی غذاهای شور، دودی یا فراوری شده، مصرف کم سبزیجات و میوه، چاقی یا داشتن اضافه وزن، ژنتیک و زمینه خانوادگی عفونت در معده به ویژه با کتری هلیکوباکتر پیلوری، داشتن مشکلات مربوط به اسید معده و سایر مشکلات پزشکی، پولیپ معده و شرایط محیطی و شغلی.

سرطان یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. در این بیماری ساز و کار طبیعی سلول ها دچار اشکال می شود که رشد کنترل نشده سلول های غیر طبیعی بدن را به دنبال دارد. سرطان معده یکی از انواع سرطان ها است که بنا به توضیح موسسه ملی سرطان، از سلول های پوشش معده شروع می شود.

علائمت های سرطان معده علائم سرطان معده می تواند مشکل در بلع و درد شکم، سوء هاضمه و نفخ بعد از خوردن غذا، سوزش سر دل، احساس سیری پس از صرف مقدار کمی غذا، داشتن احساس سیری در زمانی که باید گرسنه باشید، حالت

خواص خوراکی ها

خوراکی هایی برای کاهش چربی ها

برخی متخصصان تغذیه معتقدند داشتن رژیم غذایی غنی از پروتئین یکی از عوامل کلیدی در رسیدن به هدف کاهش وزن است. ماهی و میگو و وعده های غذایی حجیم می دهند و لوبیای سیاه در رژیم غذایی گیاهی، عالی است. همچنین توصیه می شود به جای نان سفید، سراغ کینوا و نان سبوس دار بروید و لبنیات را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. اما پیشنهاد های دیگری در این باره:

تخم مرغ تخم مرغ سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است. هر تخم مرغ حاوی حدود ۶ گرم پروتئین خوب همراه با همه اسیدهای آمینه ضروری است.

کره بادام زمینی کره بادام زمینی کربوهیدرات کمی دارد و می تواند منبع خوبی از پروتئین و چربی های «سالم» باشد.

ماهی سالمون ماهی دارای اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ است که باید در رژیم غذایی گنجانند، زیرا بدن انسان قادر به تولید آن هائست.

ترفنده ها

بسیاری از ما از این که دندان هایمان زرد شده اند، بیزاریم و علاوه بر تلاش برای پیدا کردن علت، به دنبال روشی برای رفع زردی آن هستیم. راه های مختلفی برای کاهش و از بین بردن زردی دندان در خانه وجود دارد که در ادامه با برخی از آن ها به نقل از «روزیاتو» آشنا می شویم.

۱. **زردچوبه** در زمان زردی دندان بازردچوبه هنوز به صورت علمی اثبات نشده و شواهد در مان زردی دندان بازردچوبه بر اساس تجارب شخصی است. با این حال استفاده از زردچوبه عوارض سفید کننده های تجاری (مانند ورم درد لثه) را به دنبال ندارد. برای این کار مقداری پودر زردچوبه مرغوب را روی مسواک مرطوب بزنید (مسواک را به منبع اصلی زردچوبه نزدیک زیرا باعث گسترش باکتری می شود). دندان ها را مانند همیشه مسواک بزنید و اجازه دهید این پودر حداقل ۵ دقیقه در دهانتان بماند. دهن خود را با آب بشویید و یک بار دیگر با خمیر دندان به خوبی مسواک بزنید.



که این ماده از تصلب شرایین یعنی تجمع مواد چرب روی دیواره رگ ها، جلوگیری می کند و همچنین ممکن است باعث کاهش التهاب و آسیب سلولی شود.

ساردین در روغن زیتون | ساردین هایی که در روغن زیتون، بسته بندی و ارائه می شوند، میان وعده های غذایی سالم و سرشار از چربی های سالم، پروتئین ها، آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی اند. ساردین ماهی کوچکی است که از اسیدهای چرب امگا ۳ سرشار است. تحقیقات نشان می دهد که چربی های امگا ۳ و روغن زیتون در بهبود سلامت قلب نقش موثری ایفا می کنند. رژیم غذایی غنی از امگا ۳ خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد، سطح کلسترول را کم می کند و فواید ضد التهابی دارد.

شکلات تلخ | شکلات تلخ به دلیل داشتن فلاونوئیدها به ویژه فلاونول ها برای سلامت قلب بسیار مفید است. با توجه به برخی از پژوهش ها مصرف شکلات و کاکاؤ می تواند مقاومت به انسولین و فشار خون بالا در بزرگسالان را کاهش دهد. تکه های شکلات تلخ در کنار بادام، میان وعده ای عالی برای سلامت قلب است.

نقش سن در ابتلا با وجود آن که افراد جوان هم به سرطان معده مبتلا می شوند، اما خطر ابتلا به آن با افزایش سن بیشتر می شود و بیشتر موارد تشخیص در افراد بالای ۶۰ سال بوده است. این بیماری همچنین در مردان از زنان شایع تر است. انجمن سرطان آمریکا خاطر نشان می کند: «داشتن یک عامل خطر، یا حتی چندین عامل خطر، به این معنا نیست که شما به این بیماری مبتلا خواهید شد». به گزارش سی بی اس، بسیاری از افراد بایک یا چند عامل خطر هرگز به سرطان معده مبتلا نمی شوند، در حالی که افراد دیگر با عوامل خطر شناخته شده کم یا حتی بدون هیچ عامل خطری به این بیماری مبتلا می شوند.

کینوا | این دانه های بدون گلوتن جایگزین خوشمزه و سالمی برای برنج یا پاستا محسوب می شوند. یک وعده کینوا تقریباً ۸ گرم پروتئین و ۵ گرم فیبر مناسب برای روده دارد.

لبنیات کم چرب | محصولات لبنی کم چرب نیز نمونه هایی از مواد غذایی غنی از پروتئین هستند که ممکن است برای کاهش وزن مفید باشند.

آجیل | دانه ها و مغزهای آجیل، مواد مغذی عالی برای هر نوع رژیم غذایی در سبک زندگی سالم هستند. بادام و پسته و بادام زمینی حاوی پروتئین زیاد و فیبر مناسب روده اند.

میگو | به گزارش ایندپندنت، کارشناسان همچنین یادآور می شوند میگو پروتئینی بسیار کم کالری است. این ماده غذایی همچنین منبع عالی ید است که برای کمک به حفظ سلامت تیروئید و مدیریت سوخت و ساز بدن ضروری است. بنابراین، برای رسیدن به کاهش وزن و تامین پروتئین بدن، گزینه بسیار خوبی است.



لوبیا سیاه | پروتئین گیاهی مورد علاقه من برای کاهش وزن لوبیا سیاه است. این ماده مغذی، علاوه بر پروتئین زیاد، فیبر زیادی نیز دارد. بنابراین به رفع یبوست و نفخ که به افزایش وزن مربوط می شوند، کمک می کند.

گوشت های کم کالری | وقتی به دنبال بهترین غذاهای غنی از پروتئین برای کاهش وزن هستید، مواد کم کالری و مرغوب را در نظر داشته باشید. اولین چیزی که به ذهن می رسد گوشت قرمز بدون چربی، مرغ و ماهی است. همه این ها منابع عالی پروتئین کامل هستند که در ضمن کربوهیدرات و چربی کمی دارند.

غلات کامل | دانه های غنی از پروتئین و غلات کامل از دیگر گزینه های عالی هستند.

تازه ها

عادت زشتی که خطر آلزایمر را در پی دارد



پژوهش ها حاکی از آن است افرادی که مدام انگشت خود را داخل سوراخ بینی شان می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. این گزارش جدید که به همت محققان دانشگاه سیدنی گردآوری شده است، اواخر سال ۲۰۲۳ در مجله «بایومولکولز» منتشر شد. در این تحقیق آمده است:

«التهاب عصبی در بیماری آلزایمر می تواند تاحدی ناشی از عوامل بیماری زا چون ویروس ها، باکتری ها یا قارچ هایی باشد که از طریق بینی و مجاری بویایی وارد مغز می شوند.» عادت وارد کردن انگشت در بینی که در پزشکی «رینوتیلیکسومانیا» نامیده می شود، میکروب هایی را وارد حفره حساس بینی می کند که باعث التهاب مغز می شوند؛ التهاب مغز نیز با شروع بیماری آلزایمر مرتبط است. به گزارش «نیویورک پست»، بیش از شش میلیون نفر با این بیماری زوال سلول های عصبی با آلزایمر دست به گریبان اند و این بیماری عمدتاً افراد ۶۵ سال و بالاتر را تحت تاثیر قرار می دهد. دانشمندان هنوز درباره علت اصلی بیماری آلزایمر اطلاعی ندارند، اما در مغز بیمار ان تجمع پروتئینی به نام تاو (tau) را مشاهده کرده اند که با پاسخ ایمنی بدن مرتبط است. محققان معتقدند هنگامی که سلول های سیستم ایمنی به دلیل تکرار این کار [دست در دماغ کردن] مدام فعال می شوند، این استرس در بدن که به شکل التهاب بروز می کند، به ایجاد بیماری های مختلف منجر می شود. محققان تاکید کردند که تغییرات در محیط بینی به دلیل رشد بیش از حد میکروب ها می تواند در چشمه عفونت های مزمن و خفیف مغزی باشد. چنین عفونت هایی که می توانند بدون علامت های ظاهری در اطراف وجود داشته باشند، ممکن است موجب التهاب زیرجلدی شوند و پلاک های پروتئینی مضر را که در بروز بیماری های مغزو اعصاب از جمله آلزایمر نقش دارند، ایجاد کنند. توصیه محققان برای پیشگیری از این وضعیت شستن مداوم دست هاست.

بانوان

۶ روش موثر برای سفت کردن شکم بعد از بارداری

مادران پس از تولد فرزندشان دوست دارند حالت شکم شان مثل قبل شود، اما برگرداندن شکم به حالت اولیه کاری نیست که به سرعت و در کوتاه ترین زمان اتفاق بیفتد. پوستی که طی ۹ ماه بر اثر کشش پیاپی بزرگ و نازک شده، حالا باید دوباره صاف و ضخیم شود. به گزارش «برترین ها» محققان بر این باورند زنانی که کمتر از ۲۰ کیلو وزن اضافه و به طور مرتب ورزش می کنند، پس از بارداری زودتر به اندام اولیه خود بر می گردند. در ادامه شما را با روش های موثر برای بازگرداندن شکم صاف و بدون چروک آشنا می کنیم.

۱- **افزایش مصرف آب** | آب اکسیر جوانی برای بدن تان محسوب می شود که نه تنها پوست تان را هیدراته می کند، بلکه پوست را بیشتر الاستیک می کند. آب در سوزاندن چربی ها بسیار موثر است، پوست را سالم و محکم نگه می دارد.

۲- **تغذیه با شیر مادر** | هنگامی که نوزادتان را شیر می دهید، چربی های بدن تان به شیر انتقال می یابد و از این نظر در کاهش کالری بدن تان بسیار نقش دارد.

۳- **ورزش مناسب** | قبل از شروع کردن تمرینات ورزشی با پزشک خود مشورت کنید که زمان دقیق آن را برای تان مشخص کند. شما می توانید ورزش را با پیاده روی روزانه شروع کنید. پس از ایمان ورزش هایی مانند ایروبیک تاثیر شگفت انگیزی روی شکم تان دارد؛ زیرا باعث تقویت عضلات شکم و سوزاندن کالری می شود.

۴- **مصرف پروتئین** | در کنار ورزش، پروتئین نقش مهمی در رشد عضلات شما دارد. از سوی دیگر باعث کلاژن سازی بیشتر پوست می شود. میزان مصرف پروتئین بستگی به وزن شما و فعالیت بدنی تان دارد و به طور متوسط باید ۵۰ گرم پروتئین در روز مصرف کنید.

۵- **تمرین استقامت** | هنگامی که بدن تان به ورزش مرتب عادت می کند، شما می توانید استقامت بدنی تان را نیز افزایش دهید، این کاری است که خودتان باید انجام دهید و پزشک در آن نقشی ندارد. سعی کنید قدرت تحرک و انقباض عضلانی تان را بالا ببرید تا قدرت مند تان کند. با این کار چربی های بدن تان به ویژه شکم راحت تر از بین می رود.

۶- **ذهن سالم** | در این شرایط داشتن یک ذهن آرام از همه چیز مهم تر است. سعی کنید به خودتان آرامش دهید و درباره خودتان صبور باشید. تمرین نفس عمیق، گوش دادن به موسیقی و لذت بردن از شرایط برای شما بسیار موثر است. رسیدن به اندامی مناسب و داشتن شکمی صاف، مستلزم استقامت و صوری است.

اینتجاب غلامعلی حمید ملک خودرو سمند ایکس ۷ به شماره انتظامی ۴۷ س ۴۳۳ ایران ۱۲ شماره بدنه ۱۸۴۳۲۱CB۱۸۴۷۰۰۴۱۶ شماره شاسی ۸۸۴۳۲۱CB۱۸۴۷۰۰۴۱۶ به موتور ۲۵۲۶۵۱ به علت کم شدن برگ سبز خودرو نقاضای 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. بدیني است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقررات اقدام خواهد شد. ۵۶۳۶۹

اینتجاب زهرا حاجی بکلو ملک خودرو سمند سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۹۲۵۶۴۹ ایران ۴۷ شماره شاسی ۸۸۴۳۲۱CB۱۸۴۷۰۰۴۱۶ و شماره موتور ۲۵۲۶۵۱ به علت کم شدن برگ سبز خودرو نقاضای 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. بدیني است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقررات اقدام خواهد شد. ۵۶۳۶۹

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی مسکن

مجمع رفاهی فرهنگی سحاب (در حال تصفیه)

جلسه مجمع عمومی فوق الذکر در مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۵ روز شنبه ساعت ۱۲ در مکان دفتر تعاونی واقع در هتل سحاب برگزار می گردد اعضاء محترمی که امکان حضور ندارند می توانند حق حضور رای خود را به شخص دیگر واگذار نمایند که در این صورت هر عضو تعاونی ۳ وکالت و غیرعضو فقط یک وکالت می تواند داشته باشد بدین منظور وکیل و موکل در ساعات اداری روز قبل از مجمع به دفتر تعاونی مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند

دستور جلسه:

- ۱-گزارش هیئت مدیره
- ۲-گزارش بازرسی
- ۳- طرح و تصویب مکان تصفیه
- ۴-انتخاب هیئت تصفیه برای مدت ۲ سال
- ۵-انتخاب ناظر تصفیه برای مدت ۲ سال

کاندیدای محترم سمتهای فوق تا یک هفته از انتشار آگهی فرصت دارند جهت ثبت نام در ساعات اداری به دفتر تعاونی مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

هیئت مدیره

۵۶۲۶۷