

# برنده دوئل جذاب قهوه و چای!

چای و قهوه دو نوشیدنی محبوبی هستند که هر کدام طرفداران پرو پاقرص خود را دارند؛ در این مطلب بررسی می کنیم کدام یک برای سلامتی ما مفید تر است



## پزشکی

همواره یک دوئل صبحگاهی میان قهوه در مقابل چای وجود داشته است و گروهی قهوه را برای یک بیداری پر انرژی تر جیح می دهند و عده دیگر چای را به عنوان یک نوشیدنی ملایم تر انتخاب می کنند. دانشمندان با تجزیه و تحلیل فواید و مضرات قهوه و چای، درباره مزایای این دو نوشیدنی صبحگاهی به مطالعه پرداخته اند که در ادامه به نقل از «یورو نیوز» مرورشان می کنیم.

### ● هر دو بدون ضرر و مفید

خوشبختانه هر دو نوشیدنی نه تنها برای سلامتی ضرری ندارند بلکه مطالعات متعدد نشان داده اند که هر دو در صورت مصرف به اندازه می توانند بیماری های قلبی عروقی و برخی سرطان ها، به ویژه سرطان های گوارشی، به لطف مواد فعال خود مانند کافئین و پلی فنول های آنتی اکسیدانی جلوگیری کنند. با این حال، هر کدام از این نوشیدنی ها مزایای خاص خود را دارند که گفته تر ازوار ایسته به نیاز فرد به نفع خود سنگین می کند.

### ● فواید خوردن قهوه اما نه به مقدار زیاد!

قهوه از شهرت بدی برخوردار است زیرا می تواند شما را عصبانی کند، اضطراب را افزایش دهد یا باعث لرزش شود، اما این موارد فقط در صورت مصرف بیش از حد آن

(پنج تا شش فنجان در روز) اتفاق می افتد و نوشیدن آن در مقادیر متوسط، مفید است. به عنوان مثال، اثر انقباضی آن بر روی عروق به پیشگیری از میگرن کمک می کند. علاوه بر این، مطالعه ای که در سال ۲۰۲۲ در مجله و برخی سرطان ها، به ویژه سرطان های گوارشی، به لطف مواد فعال خود مانند کافئین و پلی فنول های آنتی اکسیدانی جلوگیری کنند. با این حال، هر کدام از این نوشیدنی ها مزایای خاص خود را دارند که گفته تر ازوار ایسته به نیاز فرد به نفع خود سنگین می کند.

### ● قهوه حافظه را بهبود می بخشد

مطالعات اپیدمیولوژیک و تجربی متعددی فواید آن را بر روی بیماری های آلزایمر و پارکینسون نشان می دهد. در سال ۲۰۲۱، یک مطالعه تأثیر کافئین را بر عملکردهای

شناختی بیمارانی که از اشکال اولیه یا متوسط این بیماری های عصبی رنج می بردند، ارزیابی کرد. با این حال، قهوه یک دارو نیست. اگر چه تمرکز را بهبود می بخشد اما برای زنان باردار و جوانان در حال رشد توصیه نمی شود، زیرا چرخه اولیه خواب را مختل می کند.

### ● چای نوشید به خصوص از نوع سبز!

چای به لطف آسیایی ها که مصرف کنندگان بزرگ آن هستند، از اقبال خوبی برخوردار است و توانست یک انقلاب کوچک نیز در فرانسه ایجاد کند، امری که روز به روز بر نوشیدن چای سبز در فرانسه افزود. نوشیدن چای یک عادت سالم است؛ زیرا پلی فنول های موجود در آن سطح گلوکز خون را کاهش می دهند. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ در کره جنوبی، نوشیدن یک یا دو فنجان چای در طول یک وعده غذایی می تواند وزن را کاهش دهد.

### ● اثر چای بر استرس

پیشتر در سال ۲۰۰۷، محققان ژاپنی نشان دادند که اثر کاهنده چای بر استرس ناشی از تاینان است. همچنین به دلیل این ترکیب است که چای مانند قهوه باعث افزایش سریع انرژی و هوشیاری نمی شود چرا که تاینان

موجود در چای اثر آرامش بخشی بر مغز دارد و اثر تحریک کننده تثبیت (کافئین موجود در چای) را متعادل می کند.

### ● مبارزه با پوسیدگی دندان

از جنبه نوشیدن هم چای می تواند مفید باشد. سرشار از فلوراید است و به مبارزه با پوسیدگی دندان کمک می کند. اما باید مراقب اثر رنگی آن بود، زیرا فلوراید بیش از حد باعث ایجاد لکه های زرد یا قهوه ای روی دندان ها می شود. هر چه برگ های چای بیشتر روی گیاه آن باقی بماند، فلوراید بیشتری در آن جا داشته می شود. بنابراین چای سیاه را خیلی ارزان خریداری نکنید زیرا اغلب از چای های قدیمی تهیه می شوند.

### ● جلوگیری از آرتروز

یکی دیگر از مزایای غیرمنتظره چای جلوگیری از آرتروز است. یک تیم آمریکایی نشان داد که نوشیدن سه یا چهار فنجان چای در روز، منجر به کاهش پروتئین ها و آنزیم های آسیب رسان به مفاصل می شود. بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ در کره جنوبی انجام شد، تزریق کاتچین های موجود در چای حتی باعث کاهش چشمگیر تعداد ادرامبتلا به آرتروز شد.

## جگر مرغ بخوریم یا نه؟

مثبت، خوردن آن توصیه نمی شود؛ چرا که در بسیاری مواقع برای پرورش مرغ ها از مواد هورمونی استفاده می شود. هنگامی که به مرغ آنتی بیوتیک تزریق می کنند باید ۵ تا ۱۴ روز از کشتار آن خودداری کنند اما احتمال دارد این مسئله رعایت نشود؛ بنابراین مقدار زیادی از این هورمون ها، در جگر مرغ باقی می ماند چرا که جگر، محل سمزدایی است. به همین دلیل هم بسیاری از جگرهای مرغ، آلودگی بالایی، به خصوص به آنتی بیوتیک ها

دارند. بد نیست بدانید گوشت مرغ، کمتر تحت تاثیر آنتی بیوتیک ها قرار می گیرد و این دارو بیشتر در جگر و کلیه های مرغ تجمع پیدا می کند. البته اگر از مرغ بدون آنتی بیوتیک هم استفاده کنید باز هم مصرف جگر آن برای مبتلایان به بیماری های قلبی عروقی، چربی خون بالا و نقرس مضر است. جگر مرغ از غذاهای با کلسترول بالا محسوب می شود و مصرف زیاد آن باعث افزایش کلسترول و در نتیجه بیماری قلبی می شود.

جگر مرغ خوراکی خوشمزه ای است که می تواند فواید زیادی برای پوست، مو، ناخن، کم خونی و بینایی ما داشته باشد. اما با این همه نکات



### دهان و دندان

## ارتباط دندان ها و لثه ها با بوی بد دهان

شایع ترین دلایل بوی نامطبوع دهان را باید در لثه ها و دندان ها یافت. باقی ماندن ذرات مواد غذایی در دندان ها و شیار لثه به علت رعایت نکردن بهداشت دهان (استفاده نکردن از مسواک، نخ دندان و دهان شویه به طور روزانه) باعث تکثیر و فعالیت باکتری ها در این مناطق می شود. پلاک میکروبی لایه سفید رنگ باکتریایی چسبنده ای است که روی دندان ها و شیار لثه ای (شیار بین دندان و لبه لثه)

تشکیل می شود. باقی ماندن پلاک میکروبی روی دندان باعث پوسیدگی آن می شود که در صورت پیشرفت و ایجاد حفره به محلی مملو از باکتری و مواد حاصل از آن تبدیل می شود که خود از عوامل مهم بوی بد دهان است. پیشرفت پوسیدگی به نوبه خود باعث التهاب و عفونت ریشه ها و ایجاد آسبه های دندانی خواهد شد که خود از دیگر عوامل بوی بد دهان است. رعایت نکردن کامل بهداشت و نیز تمیز نشدن

پلاک میکروبی در ناحیه شیار لثه باعث ژئوبیت (التهاب لثه) و تشکیل جرم و ایجاد بوی نامطبوع می شود. در بیماری های لثه شیار طبیعی لثه ای از حد طبیعی عمیق تر می شود و اغلب قابل تمیز کردن با مسواک نیست و محل مناسبی برای تجمع باکتری ها محسوب می شود. لثه ملتهب بسیار مستعد خونریزی است و با کوچک ترین تحریکی خون می آید که این موضوع نیز از عوامل ایجاد بوی ناخوشایند است. درمان نشدن ژئوبیت آن را به پرودنتیت تبدیل می کند که از مرحله قبل وخیم تر است و به همان نسبت باعث بوی زننده ای می شود.

### آشپزی من

## وعده اصلی

## بال مرغ مراکشی، یک کنجکاوی جالب

آغشته و بعد فلفل قرمز، زیره سیاه، زنجبیل، دارچین، پاپریکا و زردچوبه را هم به بال ها اضافه کنید. در نهایت هم در سینی فر بچینید و فر را در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا بال ها به مدت ۴۰-۴۵ دقیقه کاملاً بپزد و برشته شود.

● **روش تهیه سس ماست:** برای تهیه این سس یک پیاله ماست هم زده را با یک قاشق غذاخوری گشنیز خرد شده، یک قاشق غذاخوری نعناع خرد شده و یک قاشق غذاخوری عسل و همچنین دو قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط و نصف قاشق چای خوری نمک و فلفل اضافه کنید و در کنار بال ها قرار دهید. این سس مناسب افرادی است که نمی خواهند از سس چرب استفاده کنند.

محدوده غذایی که ما می شناسیم گاهی چندان وسیع نیست و تنوعی را تجربه نمی کنیم. برای همین در نهایت به سراغ غذاهایی می رویم که در رستوران ها تجربه کردیم. اما این بار ما یک تجربه تازه را به شما معرفی می کنیم که حتی در رستوران ها هم تجربه نکردن باشد یعنی «بال مرغ مراکشی».

● **مواد لازم:** بال مرغ (۱۰ عدد)، روغن مایع (۱۰ قاشق غذاخوری)، فلفل قرمز (نصف قاشق چای خوری)، پاپریکا (یک قاشق چای خوری)، زیره سیاه (یک قاشق چای خوری)، دارچین (یک چهارم قاشق چای خوری)، زنجبیل زمینی (یک چهارم قاشق چای خوری)، زردچوبه (یک چهارم قاشق چای خوری)

● **روش تهیه:** بال مرغ ها را بعد از شست و شویه روغن



انجانب: بی بی فاطمه حسین پورمگال خودرو پژو آردی مدل ۸۱ به شماره انتظامی ۷۴-۲۲۵۵۲۲۲ به شماره موتور ۷۸۰۸۰۲۳۳۸۲۰ و شماره شاسی ۷۷۳۰۷۶۷۳ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثبتی 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. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۷۳۰۷۶۷۳

انجانب: مهدی حسین زاده مالک خودرو پژو آردی مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۷۴-۲۲۵۵۲۲۲ به شماره موتور ۷۸۰۸۰۲۳۳۸۲۰ و شماره شاسی ۷۷۳۰۷۶۷۳ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثبتی 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. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۷۳۰۷۶۷۳

انجانب: محمد خاکی مالک خودرو پیکان مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۷۴-۲۲۵۵۲۲۲ به شماره موتور ۱۱۲۸۲۰۰ و شماره شاسی ۸۲۴۸۵۵۷۱ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثبتی 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. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۷۳۰۷۶۷۳

انجانب: رهنما علی مرادی مالک خودرو وولت پیکان مدل ۷۸ به شماره انتظامی ۴۷-۵۵۱۹۶۸۵۵ به شماره موتور ۱۱۵۱۷۸۱۱۴۶۶ و شماره شاسی ۷۸۴۳۱۸۶۲ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثبتی 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. بدین است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۷۳۰۷۶۷۳



## اندر خواص آب دوغ خیار عزیز

بعد از یک روز گرم، آب دوغ خیار خنک واقعا می چسبد. این غذای سالم و خودمانی، نه عوارض گوارشی دارد، نه ضرری به قلب می رساند و نه در میانه شب نفس مارا در سینه حبس می کند. آب دوغ خیار غذایی ساده، سالم و سبک است که به راحتی هضم می شود و به علت طبع خنکی که دارد، عطش را رفع می کند و از خستگی و رخوت ناشی از گرمی هوا می کاهد. به گزارش «برترین ها»، به موجب آن که در تهیه این غذای حاضری مواد مغذی متعددی به کار می رود، در وعده ناهار یا شام می تواند انرژی از دست رفته شمارا تامین کند. این غذا به علت داشتن ماست، تامین کننده کلسیم و پروتئین بدن است و به دلیل دارا بودن منیزیم، مصرف آن در وعده شام می تواند به رفع بی خوابی های شبانه کمک کند. افراد با فشار خون بالا یا افرادی که طبع گرم و کبد تبیلی دارند، بهتر است در این غذا از ماست یا دوغ ترش استفاده کنند.

### دهان و دندان

## پاسخ به سوالاتی درباره قطره آهن

آهن از مهم ترین ریز مغذی های لازم در همه سنین است و با توجه به فوایدش در سنین رشد معمولا مکمل دارویی آن به صورت قطره، برای کودکان تجویز می شود؛ قطره ای که طعمی ناخوشایند دارد و گاهی دیده می شود باعث سیاهی دندان های جلوی کودک می شود که تا بزرگ سالی همراهش است.

چرا قطره آهن، دندان های بچه ها را سیاه می کند؟ ماجرا از این قرار است که قطره آهن حاوی یونی رنگی است که می تواند در بزاق حل و با رسوب و جذب سطحی روی دندان، باعث ایجاد رنگ قهوه ای یا سیاه در دندان شود. اما آیا خود قطره باعث پوسیدگی دندان ها هم می شود؟ نه! دلیل اصلی پوسیدگی دندان، باکتری است که پس از متابولیسم مواد قندی خاص، ترکیبات اسیدی تولید می کند که این ترکیبات به تدریج باعث حل شدن ساختمان آهکی دندان ها، نرم شدن قوام آن و تخریب نسج دندان ها می شود. قطره آهن نیز به خودی خود باعث پوسیدگی نمی شود. شیرین کننده های این قطره ها نیز از نوع سدیم ساکارین است که میکروب های پوسیدگی را از آن ها تغذیه نمی کنند. از این رو این قطره ها باعث پوسیدگی نمی شود مگر این که به صورت ثانویه باعث تخریل سطحی شود و جذب پلاک میکروبی را افزایش دهد که این موضوع را می توان با رعایت بهداشت دندان ها کنترل کرد.

### تازه ها

## تغذیه اصولی قبل و بعد از ورزش



تغذیه قبل و بعد از ورزش یکی از مهم ترین نکاتی است که ورزشکاران حرفه ای و غیر حرفه ای باید به آن توجه ویژه ای داشته باشند زیرا برنامه ورزشی با تمرین صحیح و سخت به تنهایی نمی تواند عامل موفقیت باشد، بلکه باید بدانیم بدن برای حفظ انرژی، ساخت عضله و بالا بردن سرعت ریکاوری، قبل و بعد از ورزش به چه مواد غذایی

نیاز دارد. به عبارت دیگر، کلید اصلی برخورداری از بدن سالم با تناسب اندام و عملکرد مناسب، ترکیبی از ورزش منظم و خوردن غذای مناسب در زمان لازم است. سوخت اصلی بدن در ابتدای فعالیت های مختلف، از کربوهیدرات و چربی تامین می شود و در نبود این دو ماده در شرایط خاص، بدن برای تامین انرژی مجبور به استفاده از پروتئین عضلات است که این یعنی تحلیل بافت عضلات. پس لازم است قبل از ورزش به اندازه کافی کربوهیدرات به بدن برسانید؛ البته مقدار آن بستگی به شرایط بدنی و نوع فعالیت ورزشی فرد دارد. بدیهی است در مراحل تمرینی مسابقات یا برای کاهش یا افزایش وزن، مقدار، نوع و زمان استفاده از کربوهیدرات و پروتئین کاملا متفاوت است، بنابراین بهتر است وعده غذایی قبل از تمرین، کم چربی، حاوی کربوهیدرات و پروتئین بدون چربی و با حفظ تعادل میزان نسبت، حاوی فیبر کم و شامل مایعات باشد.

### آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالانه شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشای کاهو

۷- انتخابات بازرس (عضو اصلی و علی البدل)  
۸- انتخابات اعضای علی البدل هیئت مدیره برای باقیمانده مدت قانونی

**تذکره:**  
۱- در صورتیکه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۱ رای یا وکالت و غیر عضو فقط یک رای یا وکالت می تواند داشته باشد عضو متقاضی اعطای وکالت می بایست به همراه نماینده خود تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ در محل دفتر شرکت از ساعت ۹ الی ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اخذ ورقه ورود به مجمع به دفتر شرکت مراجعه نماید.

۲- با توجه به انتخابات بازرس و هیئت مدیره افرادی که تمایل به کاندیداتوری در سمت مربوطه دارند از طرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی می بایست به دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

۳- مجوز فروش لوازم مزاد مجموعه

**مدیر عامل شرکت تعاونی روشای کاهو — علی ضیائی**

جلسه مجمع عمومی عادی سالانه (توبت اول) شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشای کاهو رأس ساعت ۹ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۱ در محل سالن اجتماعات مجموعه واقع در کیلومتر ۷-جاده کاهو، خیابان گاج، مجموعه های باغی شرکت برق منطقه ای تهران با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. از کلیه اعضا دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این مجمع حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه:**  
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس  
۲- فرات گزارش حسابرسی سال ۱۴۰۲  
۳- رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره صورتهای مالی سال ۱۴۰۲  
۴- تصویب بودجه پیشنهادی برای سال مالی ۱۴۰۳  
۵- تصویب آیین نامه داخلی جدید شرکت (جایگزین آیین نامه مصوب سال ۱۳۹۳)  
۶- مجوز فروش لوازم مزاد مجموعه