

گرفتگی عضلات نشانه کمبود چه

ویتامین ها و مواد معدنی است؟

بدن ما برای عملکرد صحیح به مجموعه ای از ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارد. این مواد مغذی به عنوان سوخت اصلی بدن عمل می کنند و اگر یکی از آن ها کم باشد، ممکن است با مشکلاتی مانند گرفتگی عضله مواجه شویم

پزشکی

گرفتگی عضله یکی از آن مشکلاتی است که همه ما حداقل یک بار در زندگی تجربه اش کرده ایم. تصور کنید در میان خواب شیرین نیمه شب، ناگهان با درد شدید عضله یا از خواب بیدار شوید. این تجربه ناخوشایند می تواند روز شما را تحت تأثیر قرار دهد. بدن ما یک سیستم پیچیده و هوشمند است که برای عملکرد صحیح به مواد مغذی مختلفی نیاز دارد. ویتامین ها بخشی از این مواد مغذی هستند که نقش حیاتی در سلامت کلی بدن و به ویژه عضلات ایفا می کنند. اگر هر کدام از این ویتامین ها و مواد معدنی در بدن به اندازه کافی وجود نداشته باشند، ممکن است با مشکلاتی مانند ضعف عضلانی، گرفتگی و خستگی بیش از حد مواجه شویم. بیایید نگاهی به چند ویتامین مهم ببیند از بیم و ببینیم که چرا این مواد برای عضلات ما حیاتی هستند.

ویتامین D نور خورشید در بشقاب شما

به گزارش «عصر ایران»، ویتامین D یکی از مهم ترین ویتامین هایی است که نقش کلیدی در سلامت عضلات دارد. این ویتامین به جذب کلسیم در بدن کمک می کند که برای انقباض و انبساط عضلات ضروری است. کمبود ویتامین D می تواند باعث ضعف عضلانی و گرفتگی های مکرر شود. بهترین منبع ویتامین D نور خورشید است، اما اگر دسترسی کافی به نور خورشید ندارید، می توانید از مکمل ها و مواد غذایی مانند ماهی های چرب، زرده تخم مرغ و لبنیات غنی شده استفاده کنید.

ویتامین E محافظ عضلات شما

ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که به محافظت از سلول های عضلانی در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند. کمبود ویتامین E می تواند به ضعف

بیشتر بدانیم

منیزیم: دوست عضلات شما

منیزیم یکی از مهم ترین مواد معدنی برای عملکرد صحیح عضلات است. این ماده معدنی نقش حیاتی در فرایند انقباض و انبساط عضلات ایفا می کند و به تنظیم سطح کلسیم در بدن کمک می کند. کمبود منیزیم می تواند باعث گرفتگی و اسپاسم عضلانی شود. منابع خوب منیزیم شامل سبزیجات برگ سبز، مغزها، دانه ها، و غلات کامل است. با مصرف این مواد غذایی، می توانید از سلامت عضلات خود مطمئن شوید.

کلسیم پا به سلامت عضلات

این ماده معدنی به عنوان یکی از مهم ترین مواد معدنی در بدن، نه تنها برای سلامت استخوان ها بلکه برای عملکرد صحیح عضلات نیز ضروری است. کلسیم نقش مهمی در انقباض عضلات ایفا می کند و کمبود آن می تواند منجر به گرفتگی های عضلانی شود. منابع غنی از کلسیم شامل لبنیات، سبزیجات برگ سبز، بادام و محصولات غنی شده با کلسیم است. مصرف منظم این مواد غذایی می تواند به جلوگیری از مشکلات عضلانی کمک کند.

پتاسیم تنظیم کننده عملکرد عضلات

پتاسیم یکی دیگر از مواد معدنی مهم برای سلامت عضلات است که به تنظیم تعادل

مایعات و عملکرد صحیح عضلات کمک می کند. کمبود پتاسیم می تواند منجر به ضعف و گرفتگی عضلانی شود. منابع غنی از پتاسیم شامل موز، سیب زمینی، اسفناج، و آب نارگیل است. با گنجاندن این مواد در رژیم غذایی، می توانید از عملکرد بهینه عضلات خود اطمینان حاصل کنید.

چگونه از گرفتگی عضلانی جلوگیری کنیم؟

اولین و مهم ترین قدم برای جلوگیری از گرفتگی های عضلانی، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و غنی از ویتامین ها و مواد معدنی است. مصرف منظم سبزیجات، میوه ها، مغزها، دانه ها، و محصولات لبنی می تواند به تأمین نیازهای بدن کمک کند.

هیدراتاسیون مناسب هیدراتاسیون یا نوشیدن آب کافی نیز نقش مهمی در سلامت عضلات دارد. کمبود آب می تواند باعث گرفتگی های عضلانی شود. مطمئن شوید که روزانه مقدار کافی آب می نوشید، به ویژه در روز هایی که فعالیت بدنی بیشتری دارید.

تمرینات کششی و تقویت عضلات تمرینات کششی منظم و تقویت عضلات نیز می تواند به جلوگیری از گرفتگی های عضلانی کمک کند. کشش عضلات قبل و بعد از ورزش و تمرینات قدرتی می تواند انعطاف پذیری و قدرت عضلات را افزایش دهد و از بروز گرفتگی جلوگیری کند.

دانشتنی ها

مزایای سرخ کن بدون روغن



سرخ کن بدون روغن که به «ایر فرایر» نیز شناخته می شود، دستگاهی محبوب برای پخت وپز سالم است. با این دستگاه شگفت انگیز می توانید غذاهای متنوعی درست کنید. این دستگاه با استفاده از جریان هوای گرم، غذا را به طور یکنواخت و بدون نیاز به روغن اضافی سرخ می کند. در ادامه برخی از مزایای این دستگاه را مرور می کنیم:

سلامت بیشتر | غذاهای پخته شده در سرخ کن بدون روغن، کالری و چربی کمتری دارند و به همین دلیل برای سلامت مفیدتر هستند.

آشپزی آسان | استفاده از سرخ کن بدون روغن بسیار آسان است. مواد غذایی را در سبد سرخ کن قرار دهید، دما و زمان را تنظیم کنید و د کمه شروع را فشار دهید.

تنوع در پخت | با استفاده از سرخ کن بدون روغن می توانید انواع مختلفی از غذاها را بپزید، از جمله مرغ، ماهی، سبزیجات، سیب زمینی سرخ کرده و حتی کیک و شیرینی.

سرعت بالا | سرخ کن بدون روغن، غذا را سریع تر از فر می پزد.

تازه ها

داروی جدید ایدز؛ ۱۰۰ درصد موثر در آزمایش های بالینی



نتایج یک آزمایش بالینی بزرگ که در آفریقای جنوبی و اوگاندا انجام شد، نشان داد که تزریق دو بار در سال داروی جدید ایدز، که دارویی پیشگیری کننده قبل از مواجهه با بیماری است، می تواند زنان جوان را در مقابل ابتلا به عفونت اچ آی وی به طور کامل مصون کند. در این کارآزمایی، این موضوع که آیا تزریق شش ماه یک بار داروی «لناکاپاویر» (lenacapavir) در مقایسه با دو داروی دیگر که به صورت قرص خوراکی روزانه تجویز می شوند، در برابر ویروس

اچ آی وی مصونیت بهتری ایجاد می کند یا خیر، بررسی شد. هر سه این داروها در مجموعه داروهای پیشگیرانه یا «پِرپ» (PrEP) قرار می گیرند. «لایوساینس» به نقل از لیندا گیل بکر، پزشک، دانشمند و محقق اصلی بخش آفریقای جنوبی این پژوهش، گزارش می دهد که دلیل اهمیت این پیشرفت چیست و در آینده باید منتظر چه چیز هایی بود. به گفته گیل بکر، «کارآزمایی هدف ۱» به منظور بررسی اثربخشی لناکاپاویر و دو داروی دیگر، با پنج هزار شرکت کننده در سه منطقه اوگاندا و ۲۵ منطقه در آفریقای جنوبی انجام شد. داروی لناکاپاویر (لن اال ای) یک مهار کننده آمیزش کسپید است. کسپید پوششی پروتئینی است که اطراف ماده ژنتیکی ویروس را می پوشاند و باعث نفوذ احت رت ویروس به داخل سلول می شود. این دارو با کسپید ویروس اچ آی وی یعنی پوسته پروتئینی که از مواد ژنتیکی اچ آی وی و آنزیم های مور دنیا برای تکثیر محافظت می کند، آمیخته می شود. لناکاپاویر هر شش ماه یک بار به صورت زیر جلدی تزریق می شود. این پیشرفت نوید آن را می دهد که ابزار پیشگیری اثبات شده و بسیار موثری برای محافظت از مردم در برابر ویروس اچ آی وی خواهیم داشت.

شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه

برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ **نوبت دوم**

شماره ثبت ۴۶۳۷۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۲۶۵۴۳

الف- زمان و محل برگزاری مجمع عمومی:

با عنایت به اینکه در جلسه نوبت اول مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ حد نصاب مقرر در ماده ۸۷ لایحه قانونی اصلاح مواد از قانون تجارت و نیز ماده ۲۶ اساسنامه شرکت جهت رسمیت جلسه حاصل نگردید بدینوسیله از کلیه سهامداران وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) این شرکت که در ساعت ۱۷ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۱ در محل مشهد، بلوار خیام شمالی-عبدالمطلب ۵۸-موسسه خبریه فتح المبین سالن اجتماعات همدم، با دستور جلسه به شرح زیر برگزار می گردد حضور بهم رسانند.

ب- دستور جلسه:

۱-استماع گزارش بازرس قانونی
۲-استماع گزارش هیات مدیره
۳-بررسی و تصویب صورتهای مالی سال (دوره) مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹
۴-انتخاب بازرس قانونی و حسابرس برای سال ۱۴۰۳ و تعیین حق الزحمه
۵-انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
۶-اتخاذ تصمیم در خصوص تقسیم سود
۷-تعیین پاداش هیئت مدیره و حق حضور اعضا غیرموظف هیئت مدیره و اعضای کمیته های تخصصی در جلسات
۸-تصمیم گیری پیرامون سایر مسائلی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.
(ج) نحوه دریافت برگ حضوردر جلسه:
در اجرای ماده ۹۹ اصلاحیه قانون تجارت و برابر ماده ۲۱ اساسنامه، سهامداران محترم یا وکیل یا قائم مقام قانونی شخص حقیقی صاحب سهم یا نماینده یا نمایندگان شخص حقوقی صاحب سهم، می توانند به شرط ارائه اصل ورقه سهام، کارت ملی، وکالت یا نمایندگی جهت دریافت برگه حضور در جلسه در تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰۹ تا ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ لغایت ۱۴ به آدرس دفتر مرکزی واقع در مشهد انتهایی بلوار ۷ تیر، فکوری ۱۷، پلاک ۱۷ واحد ۳ و همچنین در روز مجمع از ساعت ۱۶ تا قبل از برگزاری مجمع به آدرس محل برگزاری به شرح فوق مراجعه فرمایند.

ضمناً امکان مشاهده همزمان مجمع از طریق کانال ارتباطی آیارات به آدرس **tamin_atieh_group** برای سهامداران محترم فراهم می باشد.

هیئت مدیره شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهامی عام)

تخم مرغ غذای کامل است یا عامل خطر؟

منجر به بیماری قلبی یا سکت می شود. آلیس لیختنشتاین، دانشمند ارشد و پروفیسور مرکز تحقیقات غذایی وزارت غذا و کشاورزی آمریکا (USDA) می گوید: از ۲ هزار سال قبل توصیه بر این بوده که به دلیل وجود کلسترول از مصرف تخم مرغ خودداری کنیم، ولی تحقیقات جدید چنین چیزی را رد کرده است چون کلسترول موجود در چربی های اشباع شده خطرناک است.

چه نوع کلسترولی خطرناک است؟

لیختنشتاین توضیح می دهد: چربی های اشباع که در چربی شیر و گوشت غالب است، سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) را افزایش می دهد، در حالی که چربی های غیر اشباع که در بیشتر روغن های گیاهی یافت



این که تخم مرغ یک ابر غذای واقعی است یا یک تله مرگ خوشمز، سال هاست که مورد بحث بوده است. شاید شما هم به دلیل نگرانی از کلسترول موجود در تخم مرغ، از مصرف تخم مرغ اجتناب کرده باشید. هنوز این سوال به قوت خود باقی مانده است که آیا مصرف روزانه تخم مرغ خوب است یا بد؟ تخم مرغ یک غذای غنی از پروتئین است، یک تخم مرغ بزرگ شش گرم پروتئین دارد.

کلسترول تخم مرغ خطرناک است؟

اگر تخم مرغ کامل مصرف می کنید، زرده تخم مرغ را می خورید که منبع کلسترول غذایی است. در واقع، یک تخم مرغ حاوی ۱۸۶ میلی گرم کلسترول است. کلسترول در مواد غذایی از جمله گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی و لبنیات نیز یافت می شود. اگر سطح کلسترول خون شما بالا باشد، در معرض خطر بیشتری برای ایجاد پلاک در شریان ها هستید که

آشپزی من

وعده اصلی

فوت و فن پخت برنج با ته دیگ زعفرانی به روش رستورانی



کرد. سپس روی برنج آب باید بریزیم، در این صورت حالت زنده بودن خود را حفظ خواهد کرد. برای گرفتن نتیجه بهتر برنج را به صورت نیم پز از روی حرارت بردارید. **۳** در مرحله بعدی باید یک سوم از برنج را به داخل یک کاسه جدید انتقال داد. هر چقدر مقدار برنج بیشتر باشد؛ ته دیگ زعفرانی بیشتر خواهد بود. در ادامه روغن را به برنج باید به آرامی اضافه کرد. سپس باید چند دقیقه برنج را هم زد و در مرحله بعدی زعفران را اضافه کرد. در این مرحله

نیز باید هم زدن را تا چند دقیقه ادامه داد. هم زدن باید به گونه ای باشد که موجب له شدن برنج ها نشود.

۴ در گام بعدی باید ته قابلمه را به کمک یک فرچه به خوبی چرب کرد. پس از چرب کردن قابلمه نوبت اضافه کردن مواد ته دیگ زعفرانی است.

۵ در مرحله بعدی باید مواد ته دیگ را اضافه کرد. مواد ته دیگ باید به صورت تدریجی اضافه شود. همچنین ضخامت مواد در تمامی بخش ها باید یکسان باشد. در نهایت یک لایه نازک از مواد ته دیگ کف قابلمه را باید بپوشاند.

۶ در گام بعدی نوبت اضافه کردن برنج های آبکشی شده است. در مرحله بعدی باید قابلمه را روی حرارت قرار داد. حرارت زیر قابلمه را باید به گونه ای تنظیم کرد که باعث سوختگی ته دیگ نشود.

۷ در ادامه قابلمه به همراه مواد برنجی باید ۳۰ تا ۳۵ دقیقه روی حرارت مستقیم قرار بگیرد. بعد از پخت باید حرارت زیر شعله اجاق گاز را خاموش کرد. در این مرحله باید یک ظرف برای سرو غذا انتخاب کرد.