زندگی سلام
یک شنبه
۱۹ دی ۱۴۰۰
شماره ۲۰۶۷

اتفاقات بدن بعد از شام نخوردن

اگر به هر دلیلی شام را از وعده‌های غذایی‌تان حذف می‌کنید منتظر افسردگی، پیری زودرس و... باشید

سلامت

وعده شام هم مانند صبحانه از اهمیت خاصی برخوردار است اما بعضی از ما به اشتباه آن را از برنامه غذایی حذف می‌کنیم و دلایل زیادی برای آن می‌آوریم از جمله این که رژیم غذایی دارم یا حتی در مواقعی کودکان هم سرگرم بازی شده‌اند و از شام دادن به آن‌ها غافل می‌شویم و گرسنه سر بر بالین می‌گذارند اما باید توجه داشته باشید که در هیچ منبع علمی حذف وعده شام توصیه نشده، بلکه توصیه به خوردن شام به فاصله ۲ تا ۳ ساعت قبل از ساعت خواب شده است. در ادامه به نکاتی درباره این که اگر گرسنه بخوابید می پردازیم:

خواب بی کیفیت می‌شود

وقتی شب‌ها گرسنه می‌خوابید، افت فشار خون، شما را خیلی زود از حالت بیداری خارج می‌کند، اما مغزتان به همین سادگی به خواب فرو نمی‌رود.

باعث پیری زودرس می‌شود

غذای شب سودمندتر از غذای روز است. در شب حرارت به داخل بدن می‌رود و هضم قوی‌تر می‌شود برخلاف روز و اگر شام نخورید دچار پیری زودرس می‌شوید.

چاق می‌شوید

گرسنگی بیش از حد بدن شما را در کنترل سطح قند خون ناتوان می‌کند. این اتفاق از یک طرف میل شما را به پرخوری افزایش می‌دهد و از طرف دیگر سوخت و ساز بدن‌تان را کم می‌کند و باعث جذب بیشتر مواد غذایی در وعده‌های بعدی می‌شود.

باعث افسردگی می‌شود

به گزارش نمناک؛ اگر هر شب گرسنه به رختخواب بروید و شام را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید نه تنها به جسم‌تان ضرر زده‌اید بلکه آسیب جدیدی به روح‌تان هم وارد کرده‌اید. گرسنه به خواب رفتن باعث کمبود مواد مغذی در بدن و تغییرات هورمونی می‌شود و این تغییرات در دراز مدت ممکن است باعث افسردگی شود.

عضلات نابود می‌شود

گرسنگی طولانی مدت، زمینه را برای تخریب عضلات‌تان فراهم می‌کند.

زودتر خسته می‌شوید

کمبود انرژی و خستگی مداوم، یکی از مشکلات افرادی است که از ابتدای شب تا صبح روز بعد با گرسنگی می‌جنگند.

بد اخلاق می‌شوید

گرسنگی طولانی مدت و وارد کردن ناگهانی حجم زیادی از غذا به بدن، حتی بر خلق و خوی شما هم تاثیر می‌گذارد.

بیشتر بدانیم

غذای گرم یا غذای سرد؛ کدام بهتر است؟

۱- کسانی که غذاهای سرد را ترجیح می‌دهند کالری بیشتری دریافت می‌کنند. آن‌ها دست کم ۳۱ درصد کالری، ۳۷ درصد چربی و بیش از ۲۲ درصد کربوهیدرات دریافت می‌کنند.

۲- هضم غذای سرد برای بدن دشوارتر است. بدن ما برای هضم مواد غذایی، دمای آن‌ها را به دمای مرکزی خود می‌رساند. این به آن معنی است که وقتی غذای سردی می‌خوریم، بدن باید با تلاشی مضاعف ابتدا آن را گرم و سپس هضم کند.

۳- غذاهای گرم معمولاً مغذی‌ترند. غذای گرم راحت‌تر هضم و در نتیجه، تمام مواد مغذی آن بسیار سریع‌تر جذب بدن می‌شود.

۴- آب سرد بسیار سریع‌تر از معده خارج و بنابراین در مقایسه با آب گرم، بهتر جذب می‌شود.

۵- با غذای گرم بیشتر سیر می‌مانیم. علتش آن است که غذای گرم اشتهای غذا خوردن را دیرتر باز می‌گرداند.

۶- خوراکی سرد مثل بستنی می‌تواند دمای بدن را بالا ببرد. علتش چربی و پروتئین زیاد آن است که باعث می‌شود هنگام هضم بستنی بدن گرم شود.

۷- غذای گرم سلامت روده‌ها را بهبود می‌بخشد.

ترفند

نکات کلیدی خوراک جگر

✓ شما می‌توانید از جگر مرغ، جگر گوسفند یا جگر گوساله استفاده کنید.

✓ اضافه کردن دل و قلوه به جگر می‌تواند طعم فوق‌العاده‌ای به خوراک جگر بدهد.

✓ در صورت تمایل پیاز هادرشت‌تر باشد، می‌توانید آن‌ها را به صورت باریک هم خرد کنید.

✓ برای بهتر شدن طعم خوراک جگر می‌توانید کمی ریحان خرد و به جگر اضافه کنید.

✓ در بسیاری از دستورها به خوراک جگر گوجه‌فرنگی بدون پوست و خرد شده یا کمی رب اضافه می‌کنند تا هم طعم بهتری داشته باشد و هم خوراک رنگ و ظاهر دلچسبی بگیرد.

✓ می‌توانید سیب‌زمینی سرخ کرده را با خوراک جگر مخلوط نکنید و سیب‌زمینی‌ها را به شکل دورچین اطراف آن بریزید تا تردی خود را از دست ندهد.

تازه‌ها

سرطان عامل فوت ۱۰ میلیون انسان در جهان

مرگ و میر ناشی از بیماری سرطان در سال ۲۰۱۹ از مرز ۱۰ میلیون نفر در جهان گذشت. به گزارش ایسنا، سرطان همچنان عامل اصلی مرگ و میر است و در سال ۲۰۱۹، ۱۰ میلیون مورد فوت ناشی از این بیماری در جهان گزارش شده است. به نقل از خبرگزاری یونایتدپرس، بر اساس این مطالعه، سرطان های ریه، روده بزرگ، معده، سینه و کبد بیشترین سال‌های زندگی با بیماری و ناتوانی را به خود اختصاص داده‌اند.

به گفته محققان آمریکایی مرگ و میر ناشی از سرطان در سال ۲۰۱۹ تقریبا ۲۱ درصد بیشتر از سال ۲۰۱۰ و موارد ابتلا ۲۶ درصد بیشتر بوده است.

اخبار کوتاه

تاثیر شیر مادران کرونایی بر نوزادان

یک تیم از محققان آمریکایی اعلام کردند مادران مبتلا به کرونا که به نوزادان خود شیر می‌دهند، آنتی بادی‌هایی را برای نوزادان شان به ارمغان می‌آورند. به گزارش برنا، به تازگی محققان آمریکایی دریافتند شیر مادران مبتلا به کرونا می‌تواند آنتی بادی (پادتن) را برای نوزادان شان به همراه آورد.

ابتلا به سلول داسی‌شکل احتمال مرده‌زایی را افزایش می‌دهد

مطالعات جدید نشان می‌دهد احتمال مرده‌زایی در زنان بارداری که به بیماری سلول داسی‌شکل مبتلا هستند، بیشتر است. هموگلوبین پروتئینی است که در گلبول‌های قرمز خون وجود دارد و وظیفه آن انتقال اکسیژن و دی اکسید کربن است. هموگلوبین به طور طبیعی صاف و گرد است؛ گاهی هموگلوبین بسیار سخت، چسبنده و به شکل داس می‌شود و به راحتی از مویرگ‌های خونی عبور نمی‌کند؛ بنابراین اکسیژن به خوبی توسط خون حمل نمی‌شود و بیماری کم خونی داسی شکل به وجود می‌آید. گاهی تغییر شکل و چسبندگی سلول‌ها سبب می‌شود که رگ‌های خونی مسدود شود و بیمار به دنبال درد شدید، در بیمارستان بستری شود. گاهی این عارضه منجر به نارسایی ارگان‌های داخلی و مرگ زودهنگام می‌شود. عفونت شدید، سکته مغزی، سردرد، مشکلات قلبی و کبدی از مهم‌ترین عوارض کم خونی داسی شکل است. مطالعات محققان دانشگاه پنسیلوانیا با بررسی بیش از ۶۳ هزار نفر نشان می‌دهد بیماری سلول داسی‌شکل خطر مرده‌زایی را افزایش می‌دهد. این مطالعه به ضرورت درمان این عارضه و مراقبت‌های بهداشتی زنان باردار بیش از پیش تاکید دارد. نتایج این مطالعه در نشریه JAMA Network Open منتشر شده است.

آشپزی من

دسر

روش تهیه بستنی زمستانی، خوراکی محبوب چند نسل

- سفیده تخم مرغ – ۴ عدد
- خاک قند - یک لیوان
- وانیل - یک قاشق چای‌خوری
- پودر ژلاتین - یک و نیم قاشق غذاخوری
- آب - ۳ قاشق غذاخوری
- نان میکادو یا بیسکویت گرد – به میزان لازم
- شکلات ذوب شده – به دلخواه
- پودر نارگیل و پودر گردو - به دلخواه

۱- سفیده های تخم مرغ را با همزن برقی خوب هم بزنید تا کاملا کف کند و در ظرف تکان نخورد.

۲- به کمک یک قابلمه پر از آب یک حمام آب جوش تهیه کنید و ظرف سفیده تخم مرغ را درون آن قرار دهید. کم کم خاک قند و وانیل را اضافه و با سفیده ها مخلوط کنید. شکر باید کاملا در سفیده حل شود. سپس آن را از روی حمام بن ماری بردارید.

۳- ظرف دیگری آماده و ژلاتین را با آب روی بن ماری مخلوط کنید تا شفاف شود.

۴- ژلاتین شفاف را به مخلوط سفیده شکری اضافه کنید و هم بزنید. بیسکویت ها را آماده کنید و با قاشق یا قیف از مایه بستنی زمستانی روی آن ها بریزید. سپس بستنی زمستانی را درون یخچال قرار دهید تا خنک و سفت شود.

۵- بعد از این که بستنی ها سفت شدند، شکلات ذوب شده را آماده کنید. بستنی های زمستانی را روی یک سینی قرار دهید و با کمک ملاقه شکلات ذوب شده را روی آن ها بریزید و کمی پودر نارگیل و گردو روی روکش بپاشید و دوباره آن ها را درون یخچال قرار دهید تا روکش شکلاتی سفت شود.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۹۸۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم هدیه اشراقی فرزند اکبر به شماره شناسنامه ۱۱۹۴۱ صادره از تهران در ششدانگ یک واحد گلخانه به مساحت ۱۱۵۵۱ مترمربع پلاک ۱۰۲ -اصلی واقع در اراضی حیطه طلا خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک چناران از محل مالکیت حسین خردورچانرانی محرز گردیده است .لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تحویل نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد .

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۰/۱۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۱۰

مرتضی ولایتی

رئیس ثبت اسناد واملاک ۱۴۰۰۵۶۱۴۵/ش

برگ سبز ولوو زرد رنگ مدل ۱۳۶۹ به شماره شاسی ۰۰۰۸۹۱ وشماره موتور ۰۰۹۷۹۷ وشماره پلاک انتظامی ۶۷۵ ع ۵۵ ایران ۳۲ به نام علیرضا ابراهیمی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۶۱۷۴/ش

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۹۳
به شماره پلاک ایران ۱۲-۳۶۵ ط ۲۳
و شماره موتور 118P0101378 و شماره شاسی NAAA36AA6EG693837 به نام محسن غلامی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۶۱۱۰/پ

برگ سبز و سند کمپانی پژو آردی مدل ۱۳۸۲
به شماره انتظامی ۱۲ - ۶۶۸ ه ۵۳
و شماره موتور ۲۲۳۶۸۲۰۶۱۹۳ و شماره شاسی ۸۲۱۰۸۱۱۰ به نام محمد کاظم ریاستی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۶۰۴۹/ل

کلیه مدارک موتور سیکلت پیشتاز بنام مهدی شکری
و شماره انتظامی ۷۵۴-۲۱۳۳۶
و شماره شاسی NEJ125W9100709
و شماره تنه NEJ1125618
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۰۵۶۰۵۴/پ

دانشنامه دائم به شماره ۱۵۱۲ مورخ ۱۳۶۵ محمد امین ضیائی فرزند حسین به ش‌ش ۳۸ و کدملی ۰۷۰۲۳۵۰۶۵۶ صادره از تربت حیدریه و متولد ۱۳۳۹ مفقود گردیده است.لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می شود. از یابنده تقاضا می شود مدارک فوق را به معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی تبریز تسلیم نماید.
۱۴۰۰۵۴۶۲۹/ش

برگ سبز و پلاک تراکتور فرگوسن ۲۸۵ به شماره پلاک ۵۷۳ ک ۱۳ مدل ۹۳ به شماره موتور LFW92415B و شماره شاسی N3HKSAA1CEEP12042 به نام سعید کولیوند فرزند محمد مراد به شماره ملی 5849834591 از سال ۹۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط
۱۴۰۰۵۵۹۰۰/ش

اینجانب فائزه صوفی آبادی
مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۳
به شماره انتظامی ایران ۷۵ - ۹۱۴ ج ۳۱
و شماره شاسی NAAP03EE4GJ826755
شماره موتور 165A0062687
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۵۹۹۹/ف

سند کمپانی کامیون کمپرسی آمیکو مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۹۱۸ع ۷۸ به شماره موتور ۱۵۱۱S۰۰۶۶۶۷ وشماره شاسی ۰۰۲۸۰۹ به نام داود تازه برآبادی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۵۶۱۳۶/ش

برگ سبز سواری هاچ بک ساپا تیبا ۲ مدل ۱۳۹۴ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۵۶۶ه۴۸ وشماره موتور ۸۲۶۵۷۳۲ وشماره شاسی NAS821100F1038155 به نام پرویز محمدی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۶۱۰۱/ش

برگ سبز خودرو ۲۰۶ به نام ابراهیم محمودزاده سیدها
به شماره انتظامی ۱۸ س ۴۹۸-ایران ۳۲
به شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۱۲۹۰۳ به شماره شاسی ۱۰۸۱۵۹۰۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۱۴۰۰۵۶۰۸۵/ر

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com