

کدام سبزیجات برای کبد مناسب هستند؟



کبد یکی از ارگان‌های حیاتی بدن است که عملکردهای مختلفی دارد، از جمله مکرسانی به گوارش و متابولیسم غذاها، ذخیره‌سازی ویتامین‌ها و مواد معدنی، پاکسازی سموم از خون و ساخت پروتئین.

به گزارش مشرق، در ادامه این مطلب، ۴ ماده غذایی از بهترین سبزیجات برای کبد را به شما معرفی می‌کنیم که به ترتیب عبارتند از:

۱. چغندر
بعضی‌ها با طعم «خاکی» چغندر مشکل دارند و می‌توان گفت که خوردن چغندر جزو سلیقه‌های غذایی همه افراد نیست، اما چغندر به‌عنوان یکی از خوراکی‌های سرشار از مواد مغذی به تقویت سلامت کبد کمک می‌کند. مطالعات هم نشان داده‌اند که آب چغندر خالص می‌تواند بیشتر از خود این سبزی برای حفظ سلامت کبد و پیشگیری از بروز بیماری‌ها مفید باشد. این نوشیدنی غنی حتی از کبد در برابر بعضی از عوامل سرطان‌زا نیز محافظت می‌کند.

بعضی از آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چغندر قرمز یا لبو هم که بتالائین‌ها نام دارند، از خاصیت ضدالتهابی و ضدسرطان‌زا برخوردارند. توجه کنید که این مزیت مهم

کبد و ریه‌ها کمک می‌کند. البته کلم بروکسل پخته هم چنین اثری را دارد اما قابل مقایسه با اثرگذاری بروکسل خام نیست. گلوکوژینولات‌ها ترکیبات ویتامینی در سبزیجات چلیپایی هستند که در واکنش‌های آنزیمی نقش دارند و می‌تواند ترکیبات سرطان‌زا از بدن را دفع کنند.

۲. کلم بروکسل
یکی دیگر از سبزیجات چلیپایی، کلم بروکسل نام دارد که در سال‌های اخیر محبوبیت بیشتری به‌دست آورده است. در حالی که کلم بروکسل، می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را تقویت کند و مقادیر بالایی از ویتامین‌ها و مواد معدنی را به بدن برساند، حاوی ترکیبات گیاهی ویژه‌ای هم هست که نقش مثبت آنها در ارتقای عملکرد کبد ثابت شده است.

یکی از مطالعات در همین زمینه نشان می‌دهد که مصرف کلم بروکسل خام به افزایش سطح آنزیم‌های سم‌زدا در

اما ترکیبات موجود در بروکلی در این اثرگذاری دارای نقش مهمی هستند.

۳. کلم بروکسل
یکی دیگر از سبزیجات چلیپایی، کلم بروکسل نام دارد که در سال‌های اخیر محبوبیت بیشتری به‌دست آورده است. در حالی که کلم بروکسل، می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را تقویت کند و مقادیر بالایی از ویتامین‌ها و مواد معدنی را به بدن برساند، حاوی ترکیبات گیاهی ویژه‌ای هم هست که نقش مثبت آنها در ارتقای عملکرد کبد ثابت شده است.

یکی از مطالعات در همین زمینه نشان می‌دهد که مصرف کلم بروکسل خام به افزایش سطح آنزیم‌های سم‌زدا در

۶ فایده فوق‌العاده میوه کاکتوس

میوه کاکتوس سرشار از مواد مغذی مورد نیاز برای سلامتی بدن است. به گزارش بهداشت نیوز، میوه کاکتوس سرشار از مواد مغذی از جمله اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان‌های مفید مانند بتا‌آلانین، پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها برای بدن است. در ادامه این مطلب با برخی از مهم‌ترین فواید سلامتی کاکتوس آشنا می‌شویم:

- ۱. کمک به سلامت قلب و عروق**
بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع دوم به‌خاطر بالا بودن سطح تری‌گلیسیرید و کسترول بد خون، در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند. مصرف میوه کاکتوس با تزریق آنتی‌اکسیدان‌های مفید به بدن به قدر چشمگیری سطح تری‌گلیسیرید و کلسترول مضر خون را پایین آورده و خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.
- ۲. تقویت سیستم گوارش**
کاکتوس به‌خاطر محتوای بتا‌آلانین و پتاسیم بالا می‌تواند عملکرد سیستم گوارش و فرایند هضم را تقویت کند. بتا‌آلانین‌ها به‌عنوان آمینواسیدهای غیر ضروری اثر ضدالتهابی در ناحیه دستگاه گوارش دارند و پتاسیم باعث جذب بهتر غذا می‌شود.
- ۳. مدیریت و تنظیم قند خون**
یکی دیگر از مزایای احتمالی میوه کاکتوس، کمک به مدیریت قند خون و پیشگیری از عوارض دیابت است. مطالعات نشان می‌دهند این میوه می‌تواند سطح قند خون ناشتا و سطح انسولین پس از صرف غذا را در بزرگسالان سالم و افراد مبتلا به دیابت نوع دوم کاهش دهد.
- ۴. کمک به کاهش وزن**
یک عدد میوه کاکتوس متوسط حدود ۳ گرم فیبر و مقدار ناچیزی کالری دارد؛ این محتوای فیبر به چربی رژیم غذایی وصل می‌شود و اجازه جذب آنها را نمی‌دهد؛ در واقع دفعشان را راحت‌تر می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد حتی مصرف مکمل‌های فیبر کاکتوس نقش مؤثری در کاهش وزن افراد ایفا می‌کنند.
- ۵. درخشش پوست و مو**
برخی از ترکیبات و مواد مغذی این میوه شامل ویتامین سی و رنگ‌دانه‌های بتا‌آلانین، اثرات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند و از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو، التهاب و پیری ناشی از نور آفتاب محافظت می‌کنند. از طرفی اسیدهای چرب اشباع‌نشده به‌طرز چشمگیری در سلامت پوست و مو نقش دارند.
- ۶. بهبود سلامت کبد**
میوه کاکتوس از گذشته برای درمان مشکلات کبد تجویز و مصرف می‌شد. امروز یافته‌های تحقیقاتی فایده این میوه برای سلامت کبد را اثبات می‌کند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی کاکتوس جلوی التهاباتی که به کبد آسیب می‌رسانند را می‌گیرد و با کاهش استرس اکسیداتیو، احتمال ابتلا به کبد چرب را کم می‌کند.



مدیریت درد عمل جراحی به کمک گیاهی خوشبو

روغن نعناع فلفلی برای کاهش درد، بهبود خواب و تقویت حافظه مؤثر است. به گزارش بهداشت نیوز، محققان تأیید کرده‌اند که رایحه‌درمانی با روغن نعناع فلفلی پتانسیل باورکردنی برای تسکین درد دارد؛ این مطالعه بر روی بیماران متمرکز بود که پس از جراحی قلب باز با درد بعد از عمل مواجه بودند. درمان با روغن نعناع فلفلی نه تنها در کاهش درد مؤثر بود، بلکه کیفیت خواب بیماران را نیز بهبود بخشید.

نویسندگان این مطالعه اظهار کردند که نتایج نشان می‌دهد که استنشاق اساس نعناع فلفلی می‌تواند شدت درد بیماران را پس از جراحی قلب باز و در نتیجه استفاده بیماران از مسکن‌ها را کاهش دهد.

همچنین استفاده از این محصول گیاهی می‌تواند کیفیت خواب بیماران را در شب‌های اول بعد از عمل بهبود بخشد و آرامش بیشتری را برای آنان به ارمغان آورد. با توجه به تأثیر استنشاق اساس نعناع فلفلی بر درد و کیفیت خواب، می‌توان نتیجه گرفت که این محصول گیاهی می‌تواند با خیال راحت به‌عنوان یک درمان مکمل در تسکین درد و ایجاد آسایش بیماران پس از جراحی قلب مورد استفاده قرار گیرد.

محققان دریافته‌اند که روغن نعناع فلفلی برای سلامت دستگاه گوارش نیز مفید است و می‌تواند علائم سندرم روده تحریک‌پذیر از جمله نفخ، گاز و درد معده را کاهش دهد.

روغن نعناع فلفلی می‌تواند ماهیچه‌های دستگاه گوارش را شل کند و برای افرادی که از سوءهاضمه رنج می‌برند، مفید است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده موضعی از روغن نعناع فلفلی می‌تواند به تسکین انواع خاصی از دردها از جمله سردرد و دردهای عضلانی کمک کند؛ احساس خنکی آن می‌تواند درد سوختگی‌های جزئی را نیز کاهش دهد.

منتول موجود در روغن نعناع فلفلی می‌تواند به پاکسازی دستگاه تنفسی کمک کند و آن را به یک ماده انتخابی در بسیاری از داروهای سرماخوردگی و آنفلوآنزای بدون نسخه تبدیل می‌کند. تولیدکنندگان از آن در عطرسازی و داروهای استنشاقی برای کاهش علائم مانند احتقان و سرفه نیز استفاده می‌کنند.

نتایج تحقیقات نشان داده است که عطر روغن نعناع فلفلی باعث تقویت حافظه و افزایش هوشیاری می‌شود.

می‌توانید از روغن نعناع به روش‌های مختلفی استفاده کنید؛ مثلاً آن را برای رایحه‌درمانی استنشاقی در پس از رقیق شدن با روغن حامل روی پوست اعمال و یا در پخش‌کننده برای پخش عطر در تمام اتاق استفاده کرد. روغن‌های حامل که با نام‌های روغن پایه و روغن گیاهی نیز شناخته می‌شوند، روغن‌های تهی‌شده از گیاهان هستند که به تنهایی و یا برای رقیق کردن روغن‌های اساسی به‌عنوان روغن پوست و برای مراقبت از پوست دست و صورت، ماساژ و آروماتراپی به کار می‌روند.

برخی از افراد نیز چند قطره از این ماده خوشبو را به آب حمام خود اضافه می‌کنند.

علی‌رغم فواید آن، افراد باید در استفاده از روغن نعناع احتیاط کنند؛ این روغن یک روغن قوی است و زمانی که مستقیماً روی پوست استفاده شود، می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک یا تحریک پوست در برخی افراد گردد. همیشه توصیه می‌شود قبل از استفاده گسترده از آن، این ماده را بر روی پوست امتحان کنید.

کودکان، با زنان باردار یا شیرده، باید فقط با تأیید یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی از آن استفاده کنند؛ زیرا توصیه‌های عمومی معمولاً استفاده از آن را تأیید نمی‌کند.

افراد روغن نعناع فلفلی را نمی‌خورند و باید این کار را فقط تحت راهنمایی یک متخصص انجام دهند، زیرا می‌تواند عوارض جانبی مانند سوزش سر دل، گرگرفتگی، زخم‌های دهان و سردرد ایجاد کند.



تبلینات محیطی و نقش مؤثر آن در فرهنگ‌سازی

عکس روز

عکس از: علی رضا پرویزی

میوه‌ای که به پیشگیری از دیابت کمک می‌کند



دانشمندان دانشگاه اوکلند در نیوزیلند در حال انجام تحقیقی با استفاده از پودر فیجوا برای کمک به کاهش وزن و معکوس کردن پیش‌دیابت با هدف پیشگیری از دیابت نوع ۲ در بزرگسالان در معرض خطر هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، از آنجایی که بیش از ۲۰۰ هزار نفر در نیوزیلند تحت تأثیر دیابت نوع ۲ قرار دارند، یافتن اقدامات پیشگیرانه برای مقابله با این چالش مهم سلامتی بسیار مهم است اما آیا می‌توان راه‌حلی یافت؟

تحقیقی به‌نام فریدیناند، یک برنامه کاهش وزن و حفظ وزن ۶ ماهه است که طی آن به بزرگسالان مبتلا به قند خون بالا هر روز حدود یک گرم پودر میوه کامل فیجوا (یا یک دارونما) داده می‌شود. محقق اصلی و استادیار، جنیفر مایلز چان که خود را «خو گرفته به فیجوا» توصیف می‌کند، در مورد پتانسیل پودر فیجوا برای معکوس کردن پیش‌دیابت هیجان‌زبانی دارد. از نظر تئوری، پودر فیجوا فواید کاهش وزن و افزایش می‌دهد و منجر به بهبود سطح قند خون می‌شود. یک تحقیق کوتاه‌مدت در ایران به

فواید فیجوا برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اشاره کرده است. تحقیق فریدیناند براساس این تحقیق ایرانی، به‌عنوان اولین کارآزمایی بالینی بلندمدت در جهان روی فواید فیجوا با هدف معکوس کردن خطر ابتلا به دیابت در افراد مبتلا به پیش‌دیابت (افرادی که قند خون بالا دارند، اما هنوز دیابت ندارند) بنا خواهد شد. در دو ماه اول تحقیق، شرکت‌کنندگان شاید ۵ تا ۱۰ درصد از وزن خود را از طریق یک برنامه

جایگزین وعده‌های غذایی رایگان مانند سوپ‌ها، شیک‌ها و فرنی‌ها همچنین ما کارونی و غذاهای برنجی، تحت نظارت یک متخصص تغذیه از دست بدهند، سپس طی چهار ماه آینده بر حفظ این کاهش وزن تمرکز خواهد شد. براساس آزمایش قند خون ناشتا، شرکت‌کنندگان باید دارای اضافه وزن یا چاقی باشند، در سنین ۱۸ تا ۷۰ سال و در معرض خطر بالای دیابت نوع ۲ (یا فاقد دیابت) باشند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۴۰۴/۲۵۰۰۰۴۰۲۱۰۲۵۰۰۴۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قاسمعلی مهربانی فرزند قره به شماره ملی ۶۵۵۹۸۰۰۱۸۰ شماره شناسنامه ۱۶ صادره از خفر نسبت به ششدانگ یک واحد گاوآری به مساحت ۲۲۸۲/۴۶ مترمربع تحت پلاک ۱۹۱/۱۱۰۱ مقروری از پلاک ۱۹۱/۵۵۸ مشهور به گلبرنجی واقع در خفسر بخش ۹ فارس انتقالی از وراثت قره مهربانی 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 اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۷/۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۷/۱۹

۴/۱۱۲/م.الف - روح اله دهقانی - سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر

آگهی مزایده

آگهی مزایده خودرو کلاسه ۸۸۰۲۰۰۰۸۸
در اجرای آیین نامه اجرای مفاد استناد رسمی لازم الاجرا و به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۸۸۰۲۰۰۰۸۸ واحد اجرای اسناد رسمی مردوست مزایده سواری پراید به شماره انتظامی ۳۷۱ - ۱۷ ایران ۹۳ به نام آقای مسعود عباسی نام پدر: عباس تاریخ تولد: ۱۳۵۴/۰۶/۲۷ شماره ملی: ۲۴۲۰۴۶۹۹۲ شماره شناسنامه: ۲۳۳ که طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری مزایده دستگاه سواری پراید مشخصات: نوع خودرو: سواری پراید، شماره خودرو: ایران ۹۳ - ۳۷۱ - ۱۷، شماره موتور: M.۱۳/۱۷۱۷۲۶۵، شماره شاسی: S.۱۴۱۲۸۵۲۶۵۴۴۳، مدل: ۱۳۸۵، رنگ: نقره ای، وضعیت: خودرو خاموش بازدید گردید؛ پوسته ی سپر جلو و سپر عقب و شیشه جلو شکسته است؛ کاپوت و قسمت های از بدنه چپ و راست رنگ آمیزی شده؛ قسمت جلوی گلگیر راست و قسمتی از درب عقب سمت چپ نیاز به صافکاری دارد. لاستیک ها کار کرده، دور تا دور بدنه دارای خط خش می باشد. تعداد محور و چرخ: ۲ محور ۴ چرخ ، تعداد درب: ۴ درب ، تعداد سیلندر: ۴ سیلندر، نوع سوخت: بنزین، قابلیت تبدیل پلاک دارد؛ با توجه به نوع سیستم؛ سال ساخت (مدل) با میزان کارکرد و استهلاک وضعیت ظاهری و با نظر گرفتن نوسانات بازار از به مبلغ ۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، معادل هشتاد میلیون تومان ارزیابی و کارشناسی گردیده است وکیل بستانکار به موجب نامه وارده به شماره ۱۴۰۲/۰۵/۱۱۹۲۰۰۴۲۲۷-۱۴۰۲/۰۷/۰۱ شماره ۱۴۰۲/۰۵/۱۱۹۲۰۰۴۲۲۷ اعلام نموده که خودرو مذکور دارای بیمه دانا می باشد و تاریخ اعتبار بیمه نامه مذکور از تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۳۰ تا ۱۴۰۲/۰۹/۳۰ می باشد لذا مزایده خودرو مذکور روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۶ ساعت ۱۹ الی ۱۲ ظهر به آدرس مردوست پارکینگ تخت جمشید به نفع مصومه زروان نام پدر: خدادوست تاریخ تولد: ۱۳۶۰/۰۶/۱۵ شماره ملی: ۵۴۶۹۹۲۷۹۸۹ شماره شناسنامه: ۶ مستندات صدور اجرائیه: سند ازدواج؛ شماره سند: ۱۱۰۱۸، تاریخ سند: ۱۳۷۶/۰۷/۲۰، دفترخانه صادرکننده: دفترخانه ازدواج ۱۶۴ شهر مردوست استان فارس از طریق مزایده به آدرس مردوست پارکینگ تخت جمشید مردوست به فروش می رسد و مزایده از مبلغ فوق شروع و در صورت تعدد خریدار در جلسه مزایده به بالاترین مبلغ پیشنهادی تقدماً به فروش می رسد بدیهی است که کلیه هزینه های نقل و انتقال و نیم عشر اجرائی و حق حراج و هزینه نگهداری و پارکینگ و غیره... کلاً بر عهده برنده مزایده خواهد بود و این آگهی یک نوبت در روزنامه شیرازنویز درج لذا خریداران می‌توانند در وقت مقرر در محل حراج حاضر و در جلسه مزایده شرکت نمایند ضمناً شرکت در مزایده مستلزم پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی در وقت مزایده می باشد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۰۴

۲/۴۲۴/م.الف - رضا حقانی نیا - رئیس واحد اجرای اسناد رسمی مردوست