روزنامه صبح ایران
سیراز
چهارشنبه> ۲۸ تیر > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۷۸

# چرا برخی همیشه گرسنه‌اند؟

احساس گرسنگی مداوم به این معناست که بدن شما به غذای بیشتری احتیاج دارد.
به گزارش مشرق، هنگامی که گرسنه هستید، ممکن است معده شما سر و صدا راه بیندازد و یا ممکن است سردرد بگیرید، احساس تحریک پذیری کرده و یا نتوانید تمرکز کنید.
اکثر افراد قبل از این که دوباره احساس گرسنگی مداوم کنند می‌توانند چندین ساعت نخوردن غذا، بین وعده‌های غذایی خود را تحمل کنند، هرچند همه افراد این گونه نیستند. چندین علت ممکن است برای این پدیده وجود داشته باشد، از جمله رژیم غذایی فاقد پروتئین، چربی یا فیبر و همچنین استرس بیش از حد یا کمبود آب بدن از جمله علت‌هایی است که مورد بحث قرار گرفته است.

**۱- کمبود پروتئین در غذا**

مصرف پروتئین کافی برای کنترل اشتها مهم است؛ پروتئین دارای خواص کاهش گرسنگی است که ممکن است به شما کمک کند در طی روز به طور خودکار کالری کمتری مصرف کنید. این کار با افزایش تولید هورمون‌های سیری و کاهش سطح هورمون‌های تحریک کننده گرسنگی، به شما کمک می‌کند. به دلیل این تأثیرات، اگر پروتئین کافی مصرف نکنید ممکن است به طور مرتب احساس گرسنگی کنید.
در یک مطالعه، ۱۴ مرد دارای اضافه وزن که ۲۵ درصد کالری خود را از پروتئین به مدت ۱۲ هفته مصرف کردند، در مقایسه با گروهی که پروتئین کمتری مصرف کردند، ۵۰ درصد کاهش میل به میان وعده در اواخر شب را تجربه کردند. علاوه بر این، کسانی که پروتئین دریافتی بیشتری دارند، سیری بیشتر در طول روز و افکار وسواس گونه گرسنگی کمتری را در مورد میل غذا گزارش کردند.
بسیاری از غذاهای مختلف دارای پروتئین زیادی هستند؛ بنابراین دریافت کافی آن از طریق رژیم غذایی دشوار نیست. گنجاندن منبع پروتئین در هر وعده غذایی می‌تواند از گرسنگی بیش از حد جلوگیری کند. محصولات دامی، مانند گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ، حاوی مقادیر زیادی پروتئین هستند؛ این ماده مغذی همچنین در برخی از محصولات لبنی از جمله شیر و ماست و همچنین چند ماده غذایی گیاهی مانند حبوبات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل یافت می‌شود. پس، پروتئین با تنظیم هورمون‌های گرسنگی نقش مهمی در کنترل اشتها دارد؛ به همین دلیل، اگر مقدار کافی از پروتئین را نخورید، ممکن است همواره احساس گرسنگی کنید.

**۲- خواب ناکافی**

خواب کافی برای حفظ سلامتی شما بسیار مهم است؛ خواب برای عملکرد مناسب مغز و سیستم ایمنی بدن شما لازم است. داشتن مقدار کافی خواب با کاهش خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و سرطان همراه است. علاوه بر این، خواب کافی عامل کنترل اشتهاست، زیرا به تنظیم گرلین، هورمون تحریک‌کننده اشتها کمک می‌کند. کمبود خواب منجر به افزایش سطح گرلین می‌شود و به همین دلیل در هنگام کمبود خواب ممکن است احساس گرسنگی مداوم کنید.
برای کنترل سطح گرسنگی، اغلب توصیه می‌شود هر شب حداقل ۸ ساعت بدون وقفه بخوابید؛ پس کمبود خواب، باعث نوساناتی در سطح هورمون گرسنگی شما می‌شود و ممکن است احساس گرسنگی مداوم را در شما ایجاد کند.

**۳- مصرف بیش از حد کربوهیدرات تصفیه‌شده**

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، پردازش می‌شود و فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آنها از بین می‌روند. یکی از محبوب‌ترین منابع کربوهیدرات تصفیه‌شده، آرد سفید است که در بسیاری از غذاهای حاوی غلات مانند نان و ماکارونی یافت می‌شود؛ نوشابه، آب نبات و کالاهای پخته‌شده که با قندهای فرآوری‌شده تهیه می‌شود نیز از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده محسوب می‌شود.
از آنجا که کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده فاقد فیبر پرکننده است، بدن شما آنها را خیلی زود هضم می‌کند؛ این دلیل عمده‌ای است که باعث می‌شود در صورت خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات تصفیه‌شده، همواره گرسنه باشید، زیرا باعث احساس سیری نمی‌شود.
برای کاهش مصرف کربوهیدرات تصفیه‌شده، کافی است غذاهای سالم و کامل مانند سبزیجات، میوه ها، حبوبات و غلات کامل را جایگزین آنها کنید؛ این غذاها سرشار از کربوهیدرات هستند، اما سرشار از فیبر نیز هستند، که به کنترل گرسنگی کمک می‌کند. کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده فاقد فیبر هستند و باعث نوسانات قند خون می‌شوند؛ این اتفاق، علت اصلی است که خوردن بیش از حد آن‌ها گرسنگی شما را بیشتر می‌کند.

**۴- رژیم غذایی کم‌چربی**

چربی در سیری شما نقش اساسی دارد؛ این امر تا حدی به دلیل افزایش زمان عبور مواد از دستگاه گوارش در حضور چربی است. به این معنی که هضم شما بیشتر طول می‌کشد و غذا برای مدت طولانی در معده شما باقی می‌ماند. علاوه بر این، خوردن چربی ممکن است منجر به ترشح هورمون‌های مختلف تقویت‌کننده سیری شود. به همین علل، اگر رژیم غذایی شما کم چرب باشد، ممکن است احساس گرسنگی مکرر داشته باشید.
بسیاری از غذاهای سالم و پرچرب وجود دارد که می‌توانید در رژیم غذایی خود بگنجانید تا میزان چربی دریافتی شما افزایش یابد. انواع خاصی از چربی ها، مانند تری گلیسیریدهایی با زنجیره متوسط(MCTs) و اسیدهای چرب امگا ۳، بیشترین توانایی را برای کاهش اشتها دارند؛ غنی‌ترین منبع غذایی MCT روغن نارگیل است، در حالی که اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ماهی تن و ماهی خال‌مخالی یافت می‌شود.
همچنین می‌توانید، امگا ۳ را از غذاهای گیاهی مانند گردو و دانه‌های کتان دریافت کنید. منابع دیگر غذاهای سالم و پرچرب شامل آووکادو، روغن زیتون، تخم مرغ و ماست پرچرب است. پس اگر چربی کافی نخورید، ممکن است اغلب احساس گرسنگی کنید؛ این بدان دلیل است که چربی در کاهش سرعت هضم غذا و افزایش تولید هورمون‌های تقویت‌کننده سیری نقش دارد.

**۵- مصرف نکردن آب کافی**

تأمین آب بدن به مقدار مناسب برای سلامت کلی شما فوق‌العاده مهم است؛ نوشیدن آب به اندازه کافی فواید بسیاری برای سلامتی دارد، از جمله سلامتی مغز و قلب و بهینه سازی عملکرد ورزشی. علاوه بر این، آب، پوست و سیستم گوارشی شما را سالم نگه می‌دارد؛ آب همچنین ماده‌ای سیر کننده است. و حتی می‌تواند اشتها را با مصرف قبل از غذا کاهش دهد.
اگر همیشه گرسنه هستید، ممکن است نوشیدن یک یا دو لیوان آب کمک کند تا بفهمید که آیا تشنه یا گرسنه هستید؛ برای اطمینان از آبرسانی مناسب بدن، باید آب بنوشید. خوردن مقدار زیادی غذای غنی از آب، از جمله میوه و سبزیجات، به تأمین آب بدنتان کمک می‌کند. پس اگر آب کافی ننوشید ممکن است همیشه احساس گرسنگی داشته باشید. علاوه بر این، ممکن است احساس تشنگی را با احساس گرسنگی اشتباه بگیرید.

**۶- رژیم غذایی فاقد فیبر**

اگر رژیم غذایی شما فاقد فیبر باشد، ممکن است همواره احساس گرسنگی داشته باشید؛ مصرف مقدار زیادی غذای پر فیبر به کنترل گرسنگی کمک می‌کند. غذاهای حاوی فیبر بالا میزان تخلیه معده شما را کاهش می‌دهند و هضم بیشتر از غذاهای کم‌فیبر طول می‌کشد. علاوه بر این، مصرف زیاد فیبر در آزاد شدن هورمون‌های کاهش‌دهنده اشتها و تولید اسیدهای چرب کوتاه زنجیره تأثیر می‌گذارد که اثبات شده است دارای اثرات تقویت‌کننده سیری هستند.
غذاهای مختلف، مانند بلغور جو دوسر، دانه‌های کتان، سیب‌زمینی شیرین، پرتقال و جوانه بروکسل، منابع عالی فیبر محلول هستند؛ رژیم غذایی با فیبر بالا نه تنها به کاهش گرسنگی کمک می‌کند، بلکه با چندین فواید دیگر سلامتی مانند کاهش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی نیز همراه است. برای اطمینان از دریافت فیبر کافی، رژیم غذایی غنی از غذاهای کامل گیاهی مانند میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، دانه‌ها، حبوبات و غلات کامل را انتخاب کنید؛ پس اگر رژیم غذایی شما فاقد فیبر باشد، ممکن است احساس گرسنگی دائمی داشته باشید و این بدان دلیل است که فیبر در کاهش اشتها و سیری شما نقش دارد.

**۷-تمرکز نداشتن هنگام میل غذا**

اگر یک سبک زندگی برون‌گرایانه و پر جنب و جوش دارید، ممکن است در حالی که حواس شما پرت است، غذا بخورید؛ اگرچه ممکن است در وقت شما صرفه‌جویی شود، اما غذا خوردن با حواس‌پرتی می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد. تمرکز نداشتن حین غذا خوردن با اشتهای بیشتر، افزایش کالری دریافتی و افزایش وزن همراه است و دلیل اصلی این است که غذا خوردن با حواس‌پرتی، آگاهی شما را از میزان غذای مصرفی کاهش می‌دهد.
بررسی‌ها نشان داده است کسانی که با حواس پرتی مشغول غذا خوردن هستند، گرسنه‌تر از کسانی هستند که در زمان صرف غذا از حواس‌پرتی پرهیز می‌کنند.

**۸- ورزش بیش از حد**

افرادی که مرتب ورزش می‌کنند، کالری زیادی می‌سوزانند؛ اگر در ورزش‌های با شدت زیاد شرکت کنید یا برای مدت طولانی تمریناتی مانند ماراتن را انجام دهید، بیشتر به این وضع دچار می‌شوید. تحقیقات نشان داده است که کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، متابولیسم سریع‌تری دارند، این بدان معناست که در هنگام استراحت کالری بیشتری می‌سوزانند. در یک مطالعه، ۱۰ مردی که به یک تمرین شدید ۴۵ دقیقه‌ای مشغول بودند، میزان متابولیسم کلی خود را نسبت به روزی که ورزش نمی‌کردند، ۳۷ درصد افزایش دادند.
مطالعه دیگری نشان داد، زنانی که به مدت ۱۶ روز هر روز با شدت زیاد ورزش می‌کنند در مقایسه با گروهی که ورزش نمی‌کنند، روزانه ۳۳ درصد کالری بیشتری می‌سوزانند. نتایج برای مردان نیز مشابه بود. اگرچه چندین مطالعه نشان داده است که ورزش برای سرکوب اشتها مفید است، اما برخی شواهد نشان می‌دهد که ورزش شدید و طولانی‌مدت اشتهای بیشتری در فرد ایجاد می‌کند.
این اتفاق بیشتر در مورد افرادی صادق است که ورزشکار حرفه‌ای هستند و همواره با شدت زیاد یا برای مدت طولانی تمرین می‌کنند. اگر به طور متوسط ورزش می‌کنید، شاید نیازی به افزایش کالری دریافتی ندارید؛ پس افرادی که به طور منظم با شدت بالا یا مدت طولانی ورزش می‌کنند، اشتهای بیشتری دارند و متابولیسم آنها سریعتر است، بنابراین، آنها ممکن است گرسنگی مکرر را تجربه کنند.

**۹- استرس بیش از حد**

استرس بیش از حد به‌عنوان عاملی برای افزایش اشتها شناخته شده است؛ این اتفاق بیشتر به دلیل تأثیرات آن در افزایش سطح کورتیزول است؛ کورتیزول گرسنگی و اشتیاق به غذا را تقویت می‌کند و به همین دلیل اگر دچار استرس مکرر شوید، ممکن است متوجه شوید که همیشه احساس گرسنگی می‌کنید.
در یک مطالعه، ۵۹ زن در معرض استرس، کالری بیشتری در طول روز مصرف کردند و به طور قابل‌توجهی غذاهای شیرین‌تری نسبت به زنانی که استرس نداشتند مصرف کردند. مطالعه دیگری عادت‌های غذایی ۳۵۰ دختر جوان را مقایسه کرد و مشخص شد کسانی که سطح استرس بالاتری دارند بیشتر از کسانی که سطح استرس کمتری دارند، پرخوری می‌کنند.
دختران تحت فشار روحی، میزان مصرف بیشتر میان وعده‌های ناسالم مانند چیپس و کلوچه را گزارش کردند. بسیاری از اعمال می‌تواند به شما کمک کند تا سطح استرس خود را کاهش دهید، برخی از این گزینه‌ها شامل ورزش و تنفس عمیق است. پس استرس بیش از حد می‌تواند با افزایش سطح کورتیزول بدنتان باعث افزایش اشتهای شما شود.

**۱۰- مصرف داروهای خاص**

داروهای مختلفی وجود دارد که می‌تواند به‌عنوان یک عارضه جانبی، اشتهای شما را افزایش دهد؛ متداول‌ترین داروهای اشتهاآور شامل داروهای ضد روان‌پریشی مانند کلوزاپین و اولانزاپین و همچنین داروهای ضدافسردگی، تثبیت‌کننده‌های خلقی، کورتیکواستروئیدها و داروهای ضدتشنج است. علاوه بر این، برخی از داروهای ضد دیابت، مانند انسولین، ترشح کننده‌های انسولین و تیازولیدینیونز، می‌تواند گرسنگی و اشتهای شما را افزایش می‌دهد. همچنین برخی شواهد حاکی از آن است که قرص‌های ضدبارداری خاصیت تحریک‌کننده اشتها را دارد، اما این تحقیقات پشتوانه محکمی ندارد. اگر شک دارید که مصرف داروها دلیل گرسنگی مکرر شماست، در مورد استفاده از داروهای جایگزین با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است داروهای جایگزین وجود داشته باشد که شما را گرسنه نکند. پس برخی از داروها باعث افزایش اشتها به‌عنوان یک عارضه جانبی است و باعث می‌شود که احساس گرسنگی مکرر داشته باشید.

**۱۱- تندخوری**

سرعت خوردن غذا ممکن است در گرسنگی شما نقش داشته باشد؛ مطالعات متعددی نشان داده است که در مقایسه با کندخواران، افراد تندخوار اشتها بیشتری دارند. تمایل به پرخوری در وعده‌های غذایی در آنها بالاست. همچنین احتمال چاقی یا اضافه وزن در آنها بیشتر است. در یک مطالعه بر روی ۳۰ زن، افرادی که سریع غذا می‌خوردند، ۱۰ درصد کالری بیشتری در یک وعده مصرف کردند و در مقایسه با کندخواران سیری کمتری را گزارش کردند. مطالعه دیگری اثرات میزان سرعت غذا خوردن را در بیماران دیابتی مقایسه کرد.
کسانی که یک وعده غذایی را به آرامی می‌خورند، سریع‌تر سیر می‌شوند؛ ۳۰ دقیقه بعد از غذا، در مقایسه با تندخواران، گرسنگی کمتری را گزارش می‌کنند؛ این تأثیرات تا حدودی به دلیل نجویدن و کاهش آگاهی است که هنگام غذا خوردن سریع اتفاق می‌افتد. جویدن مناسب و تمرکز، هر دو برای کاهش احساس گرسنگی لازم هستند؛ علاوه بر این، غذا خوردن به آرامی و جویدن کامل آن به بدن و مغز شما زمان بیشتری می‌دهد تا هورمون‌های ضد گرسنگی را ترشح و علائم سیری را ایجاد کند. اگر همواره احساس گرسنگی می‌کنید، ممکن است کندخوری به شما کمک کند. پس، تندخوری به بدن شما اجازه نمی‌دهد زمان کافی برای تشخیص سیری داشته باشد؛ حتی ممکن است باعث گرسنگی بیش از حد شما شود.

**۱۲- بیماری**

احساس گرسنگی مداوم ممکن است از علائم یک بیماری باشد؛ گرسنگی مکرر یک نشانه معمول دیابت است و این اتفاق در نتیجه سطح بسیار بالای قند خون رخ می‌دهد. به طور معمول با علائم دیگری از جمله تشنگی بیش از حد، کاهش وزن و خستگی همراه است. پرکاری تیروئید، با افزایش گرسنگی نیز همراه است، دلیل این امر این است پرکاری تیروئید، باعث تولید بیش از حد هورمون‌های تیروئید می‌شود که باعث تقویت اشتها می‌شود. کاهش قند خون، یا پایین بودن سطح قند خون، همچنین ممکن است سطح گرسنگی شما را افزایش دهد.
اگر برای مدتی غذا نخورده باشید، ممکن است سطح قند خون شما کاهش یابد، این اتفاق ممکن است با یک رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات تصفیه‌شده و قند تشدید شود. با این حال، افت قند خون همچنین با بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، پرکاری تیروئید و نارسایی کلیه همراه است. علاوه بر این، گرسنگی بیش از حد اغلب علامت چند بیماری دیگر مانند افسردگی، اضطراب و سندرم قبل از قاعدگی است. اگر شک دارید که یکی از این شرایط را دارید یا خیر، مهم است که با پزشک خود صحبت کنید تا یک تشخیص صحیح انجام داده شود و درباره گزینه‌های درمان با او بحث کنید؛ پس احساس گرسنگی مداوم ممکن است علامت چند بیماری خاص پزشکی باشد.
گفتنی است، احساس گرسنگی مداوم علامت نیاز بدن شما به غذای بیشتر است؛ این اتفاق اغلب در نتیجه ترشح نامتعادل هورمون‌های گرسنگی است که ممکن است به دلایل مختلفی از جمله رژیم غذایی ناکافی و برخی از عادات نامناسب سبک زندگی رخ دهد. اگر رژیم غذایی شما فاقد پروتئین، فیبر یا چربی باشد، ممکن است همواره احساس گرسنگی کنید. همه این عوامل باعث سیری و کاهش اشتها می‌شود؛ گرسنگی شدید همچنین نشانه خواب ناکافی و استرس مزمن است.
علاوه بر این، برخی از داروها و بیماری‌ها باعث احساس گرسنگی مکرر شناخته شده است؛ اگر بیشتر اوقات احساس گرسنگی می‌کنید، ارزیابی رژیم غذایی و سبک زندگی برای شناسایی تغییرات بالقوه‌ای که می‌تواند احساس سیری را افزایش دهد، مفید خواهد بود. گرسنگی شما می‌تواند نشانه آن باشد که شما به اندازه کافی غذا نمی‌خورید که به سادگی با افزایش مصرف غذا حل می‌شود. درصورتی که در زمان صرف غذا خیلی تند غذا می‌خورید یا حواس شما پرت می‌شود، می‌توانید غذاخوردن با تمرکز را نیز تمرین کنید. هدف آن به حداقل رساندن حواس‌پرتی، افزایش تمرکز شما و کند کردن فرآیند جویدن است که به شما کمک می‌کند تا احساس سیری را به موقع دریابید.

## میوه‌ای برای مقابله با کم‌خوابی که دیورتیک طبیعی است

گیلاس، یکی از میوه‌های مغذی است که ۶۰۰ نوع آن در دنیا کشت می‌شود و به‌نظر می‌رسد بومی آسیا باشد. گیلاس سرشار از ویتامینC است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و مزیت دیگرش این است که خوردن چند عدد از آن باعث احساس سیری طولانی و سریع می‌شود.
به گزارش بهداشت نیوز، این میوه فواید متعددی دارد که گنجاندن آن در رژیم غذایی در حفظ سلامت بدن مؤثر است. در این مطلب به ۶ مورد از فواید مهم گیلاس اشاره خواهیم کرد که به ترتیب عبارتند از:

**۱. سرشار از آنتی‌اکسیدان**

کرستین و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گیلاس تأثیر ضدسرطانی دارند. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که دریافت این ترکیبات به پیشگیری از بروز آسیب در کولون که زمینه‌ساز تشکیل تومور است، کمک می‌کند. خوردن این میوه همچنین روند رشد سلول‌های سرطانی در روده را کاهش می‌دهد.

**۲. تأثیر ضدالتهابی**

آنتوسیانین‌ها ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که خواص ضدالتهابی بسیار قوی دارند و مقدار زیاد این ترکیبات در گیلاس دردهای عضلانی را کاهش می‌دهد و بهبود این مشکل را پس از فعالیت ورزشی شدید تسریع می‌کند. خوردن گیلاس برای کاهش التهاب بافتی زمینه‌ساز سردرد، ۱۰ برابر مؤثرتر از آسپرین است. از همین‌رو، به افرادی که ورزشکار هستند یا میگرن دارند توصیه می‌شود، گیلاس بخورند.

**۳. دیورتیک طبیعی**

گیلاس به دلیل پتاسیم بالا دفع ادرار و مواد سمی از خون را تسریع می‌کند؛ خوردن گیلاس در حفظ سلامت کلیه‌ها و عملکرد مطلوب آنها نقش دارد. دم‌کرده ساقه‌های ریز گیلاس نیز تأثیر دیورتیک و خنک‌کننده دارد و در مقابله با احتباس آب بدن مؤثر است.

**۴. تسهیل عملکرد گوارش**

گیلاس مقدار فراوانی فیبر دارد که برای تسهیل گوارش بسیار مؤثر است؛ وجود سوربیتول در قندهای این میوه تأثیر ملین خفیفی دارد و از همین‌رو به‌عنوان راهکار طبیعی مقابله با یبوست شناخته می‌شود؛ چنین تأثیری به بهبود سلامت کولون نیز کمک می‌کند.

**۵. محافظت از پوست**

آنتوسیانین موجود در گیلاس باعث رنگ قرمز این میوه می‌شود؛ این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در تشکیل اسیدهای آمینه ضروری برای عملکرد مطلوب اندام‌های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد، آنتوسیانین‌ها همچنین از سلول‌های بدن در برابر پیری پوست و آسیب پرتوهای فرابنفش خورشید محافظت می‌کنند.

**۶. مقابله با کم‌خوابی**

براساس یکی از مطالعات، گیلاس حاوی ملاتونین است که در تنظیم سیکل خواب و بیداری نقش دارد؛ خوردن این میوه روند پیری را کاهش می‌دهد و خواب را تنظیم می‌کند. از این رو، افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند بهتر است این میوه در رژیم غذایی خود بگنجانند.

## مصرف این میوه در ناشتا شما را نامیرا می‌کند

به گزارش صد آنلاین، سیب در اشکال، رنگ‌ها و طعم‌های مختلفی وجود دارد و طیف وسیعی از مواد مغذی را ارائه می‌کند که می‌تواند جنبه‌های مختلف سلامتی را برای افراد به همراه داشته باشد. به‌عنوان مثال در میان مهم‌ترین خواص سیب امکان کاهش خطر ابتلا به سرطان، چاقی، بیماری قلبی، دیابت و چندین بیماری دیگر به چشم می‌خورد.
مواد مغذی موجود در سیب باعث شده تا این میوه طیف وسیعی از فواید سلامتی را با خود به همراه داشته باشد. سیب سرشار از فیبر، ویتامین و مواد معدنی بوده که همگی دارای مزایای بسیاری برای سلامتی هستند و از طرفی همچنین با داشتن مجموعه‌ای از آنتی اکسیدان‌ها در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد محیط کمک‌کننده هستند.
رادیکال‌های آزاد مولکول‌های واکنش‌دهنده‌ای هستند که می‌توانند در نتیجه فرآیندهای طبیعی و فشارهای محیطی ایجاد شوند. انباشته شدن بیش از حد رادیکال‌های آزاد در بدن، می‌تواند باعث استرس اکسیداتیوشده و به آسیب سلولی دامن بزند. از طرفی آسیب اکسیداتیو احتمال ابتلا به طیف وسیعی از شرایط از جمله سرطان و دیابت را ایجاد می‌نماید.

**آگهی مزایده**

آگهی مزایده اموال غیرمنقول پرونده کلاسه ۱۴۰۲۰۰۲۵۴

در اجرای آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۱۰۰۲۵۴ له: حسین اکبری زاده علیه علیرضا حسینی و گل آفرین امیدوار جوچین و قربانعلی حسینی موضوع سند رهنی ۳۹۶۷۱ تنظیمی دفترخانه ۲۰۲ شیراز که مورد رهن عبارت است از: پلاک ثبتی ۱۰۵/۲۹۶۹ قطعه دو بخش پنج مرودشت بنام علیرضا حسینی و گل آفرین امیدوار جوچین و قربانعلی حسینی با مشخصات فوق الذکر به آدرس مرودشت خیابان شصت متری نبش کوچه شهید رحیمی کدپستی ۷۳۷۱۸۹۸۵۱۱ که طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری ملک موردنظر - ابعاد و مشخصات ملک عبارت است از:

در خصوص ارزیابی شش دانگ یک باب منزل مسکونی موضوع پرونده به شماره بایگانی ۱۴۰۲۰۰۲۵۴ از ملک موردنظر بازدید به عمل آمد و پس از بررسی مستندات گزارش مربوطه به شرح ذیل ایفا می گردد.

۱) ملک تحت پلاک ثبتی ۱۰۵/۲۹۲۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس به نشانی مرودشت خیابان شصت متری نبش کوچه شهید رحیمی کدپستی ۷۳۷۱۸۹۸۵۱۱ اعیانی ساخته شده با اسکلت بنایی و سقف تیرچه بلوک، پوشش داخلی سفید کاری، کف موزاییک، گرمایش بخاری گازی، سرمایش کولر آبی و فاقد نما خارجی و عرصه به مساحت ۲۷۱/۴۷ طبق سند و اعیانی به مساحت تقریبی ۱۶۰ مترمربع، دارای امتیاز انشعابات آب، برق، گاز و قدمتی قریب به ۲۰ سال می باشد.

دارای سه جلد سند مالکیت شش دانگ ملک مزبور، یک دانگ مشاع به مالکیت خانم گل آفرین امیدوار جوچین به شماره سریال ۵۵۱۷۲۳-۹۳/د ، دو دانگ مشاع به مالکیت آقای قربان علی حسینی به شماره سریال ۵۵۱۷۲۲-۹۳/د و سه دانگ مشاع به مالکیت آقای علیرضا حسینی به شماره سریال ۵۵۱۷۲۴-۹۳/د صادر و فاقد حقوق ارتفاقی و در اختیار مالک می باشد.

حدود اربعه برابر است با شمالاً دیواریست بطول ۱۰/۹۸ متر به پلاک ۱۰۵/۳۰۰۳ و شرقاً دیواریست بطول ۲۵/۲۳ متر به پلاک ۱۰۵/۲۹۶۸و جنوباً دیواریست بطول ۱۱/۰۲ متر به کوچه و غرباً درب و دیواریست بطول ۲۴/۱۹ متر به کوچه.

لذا با در نظر گرفتن موقعیت عرصه. مساحت اعیانی. کیفیت و قدمت بنا و دیگر جهات مؤثر در قیمت گذاری در حال حاضر ارزش شش دانگ عرصه و اعیان ملک موصوف به احتساب جمیع متعلقات و انشعابات. به مبلغ ۲۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیارد و هشتصد میلیون تومان) ارزیابی و اعلام گردید.

طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۲۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (دومیلیارد و هشتصد میلیون تومان) ارزیابی و تعیین نرخ می گردد. ارزیابی گردیده است و در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۱ از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل اجرای ثبت اسناد و املاک شهرستان مرودشت به نفع آقای حسین اکبری زاده به مزایده گذاشته می شود و مزایده از مبلغ فوق شروع و به بالاترین مبلغ پیشنهادی نقداً به فروش می رسد و به مبلغ فروش حق الاجرا و خسارت روزشمار تا روز مزایده اضافه خواهد شد بدیهی است که کلیه هزینه های آب، برق، گاز و تلفن در صورتی که دارا باشد و تصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیرو تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی شده یا نشده باشد کلاً بر عهده برنده مزایده خواهد بود این آگهی یک نوبت در روزنامه شیرازنوین درج لذا خریداران می توانند با واریز ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی، تقاضای خود را در وقت مقرر در محل حراج تقدیم و در جلسه مزایده شرکت نمایند. در صورتیکه روز مزایده بدلیل عوامل غیرمترقبه تعطیل اعلام گردد روز بعد از آن مزایده برگزار می گردد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۴/۲۸

**۲۳۶۵/م.الف – رضا حقانی نیا – رئیس واحد اجرای حوزه ثبت ملک مرودشت**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۰۴۶۲ و ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۰۴۶۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهادر کرمی فرزند بیگ میرزا به شماره شناسنامه ۳۰ و کدملی ۲۵۳۹۴۷۴۶۴۰ صادره از اقلید و آقای عوض بیرمی فرزند فضل اله به شماره شناسنامه ۱۹ و کدملی ۲۴۵۱۸۶۹۶۴۱ صادره از فیروزآباد هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب انباری به مساحت ۲۱۶ مترمربع پلاک ۷۲۷۴۹ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴۳ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم آقایان محمدعلی و حیدرعلی و قنبرعلی همگی زارع محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۲

**۲۳۵۷/م.الف – محسن مظفری نیا**
**رئیس ثبت اسناد و املاک**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۰۶۵۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید عسکر حسینی رچی فرزند سید عزیز به شماره شناسنامه ۱۶۴۵۴ و کدملی ۲۲۹۱۲۷۵۴۳۷ صادره از شیراز در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۵۲۲/۵ مترمربع پلاک ۱۷ فرعی از ۹۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۲ اصلی واقع در فارس بخش ۲۳ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک طبق حکم اثبات مالکیت سید عسکر حسینی ریچی به شماره دادنامه ۹۴۰۹۹۷۰۷۰۳۵۰۰۸۸۸ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۱۰ صادره از شعبه ۲۳ دادگاه عمومی حقوقی شیراز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۲

**۲۳۵۸/م.الف – محسن مظفری نیا**
**رئیس ثبت اسناد و املاک**