روزنامه صبح ایران
سپیدار اراک
شنبه> ۱۱ شهریور >۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۹۱۵

غذاهایی که‌روی خواب شبانه‌مؤثرند

کاهش کیفیت خواب شبانه همیشه به دلیل مصرف قهوه و کافئین نیست، بلکه برخی غذاهای سالم و سبک نیز می‌توانند خواب شما را مختل کنند.
به گزارش بهداشت نیوز، در ادامه به برخی از این غذاها خواهیم پرداخت:

*** سالاد و سبزیجات خام**

یک وعده سالاد تازه برای شام اگرچه مضر نیست، اما فیبر موجود در اجزای تشکیل‌دهنده آن از قبیل گوجه‌فرنگی، هویج، خیار و ... فرایند هضم را دشوار می‌کند، باعث تجمع گاز در روده و نفخ می‌شود و خواب عمیق را دشوار می‌کند.

*** غذاهای تند**

قبل از رفتن به رختخواب، باید از مصرف خوراکی‌های تند اجتناب کنید؛ متخصصان استرالیایی دریافتند که غذای تند و اختلالات خواب باهم مرتبط هستند. براساس مطالعات آنها، کسانی که قبل از خواب سُس «تاباسکو» یا «خردل» می‌خورند، به دلیل کابوس‌های شبانه نمی‌توانند به خواب بروند یا خواب ضعیفی دارند. توضیح این موضوع ماده «کپسایسین» است که مثلاً در فلفل قرمز وجود دارد. این ماده می‌تواند دمای بدن را تغییر دهد که به نوبه خود بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین اگر غذای تند دوست دارید، بهتر است آنها را در زمان ناهار بخورید.

*** زنجبیل**

زنجبیل جزو اصلی غذاهای آسیایی است. افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، دوست دارند از این ماده غذایی استفاده کنند، زیرا مواد تند موجود در زنجبیل متابولیسم را تحریک می‌کند و افزایش می‌دهد، اما متابولیسم تحریک‌شده از به خواب‌رفتن عمیق جلوگیری می‌کند.

*** سیر**

سیر باعث نفخ و تشنگی شدید می‌شود؛ از ساعات عصر به بعد از مصرف این ماده غذایی اجتناب کنید.

*** شکلات**

دانه کاکائو حاوی «تئوبرومین» است؛ این ماده دارای ساختارهایی شبیه به کافئین بوده و اثر محرکی دارد. شکلات تلخ حتی نسبت بیشتری از تئوبرومین دارد و به‌عنوان میان‌وعده عصر مناسب نیست.

*** شیرین بیان**

شیرین‌بیان حاوی «گلیسیرریزین» است؛ یک شیرین‌کننده طبیعی که بر تعادل آب و نمک بدن تأثیر می‌گذارد و در نتیجه فشارخون را افزایش می‌دهد.
اگر به یک‌باره بیش ازحد شیرین بیان بخورید، حتی می‌توانید به‌دلیل فشارخون بالا به آریتمی قلبی مبتلا شوید.

خواص بی‌نظیر کاکائو

دانه‌های کاکائو درون میوه‌ای به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای قرار دارند؛ میوه درختی به نام تئوبروما که پس از چیدن و پوسیده شدن، دانه‌های آن را خارج می‌کنند و ما آنها را با نام کاکائو می‌شناسیم؛ هر میوه حدود ۲۵ دانه دارد.
به گزارش بهداشت نیوز، پلی‌فنول‌های موجود در دانه کاکائو با تقویت عملکرد مغز، ابتلا به بسیاری از بیماری‌های عصبی را کاهش می‌دهد. یکی از تأثیرات مهم این ماده، تولید اسید نیتریک و در نتیجه شل‌شدگی رگ‌ها برای جریان بهتر خون می‌باشد. با اینکه هنوز تحقیقات بیشتری نیاز است، اما به نظر می‌رسد دانه کاکائو تأثیرات مثبتی بر روی بیماری پارکینسون و آلزایمر خواهد داشت.

کاهش علائم افسردگی

شاید تجربه کرده باشید که خوردن کاکائو خلق و خوی شما را کمی تغییر می‌دهد؛ همچنین افسردگی و علائم ناشی افزایش سن را بهبود می‌بخشد.
کافئین موجود در کاکائو یکی از دلایل اصلی این اتفاق است. دلیل بعدی می‌تواند تبدیل تریپتوفان به سرتونین به‌عنوان ماده‌ای برای بهبود خلق و خوی شما باشد. اگر مضطرب هستید یا استرس دارید به شما پیشنهاد می‌کنم خوردن یک تکه کاکائو تلخ را امتحان کنید؛ چراکه در افزایش آرامش و احساس رضایت شما نیز مؤثر خواهد بود. در این مقاله خوراکی‌هایی که حال شما را خوب می‌کنند را به طور کامل توضیح داده‌ایم.

کمک به کاهش وزن

کاکائو با کاهش اشتها و ایجاد احساس سیری در شما، ممکن است در کنترل وزن به شما کمک کند. افزودن مقدار متعادلی از کاکائو به رژیم غذایی، می‌تواند دستیابی به کاهش وزن را سریع‌تر پیش ببرد. البته که تحقیقات و آزمایشات بیشتری لازم می‌باشد تا نوع و مقدار دقیق کاکائو مشخص شود، اما در برخی از موارد تحقیقاتی این موضوع صحت داشته است.

کمک در بهبود دیابت نوع۲

مصرف درست و به اندازه کاکائو به دلیل دارا بودن فلاوانول در دانه‌های پرخاصیت این میوه، قادر است عمل جذب کربوهیدرات در روده را کاهش دهد. به دنبال آن ترشح انسولین بهبود بخشیده و التهاب را کاهش می‌دهد؛ پس حتماً نوع کم‌شیرین کاکائو را به اندازه مصرف کنید و به خاطر داشته باشید که زیاده‌روی در خوردن کاکائو، خود باعث دیابت نوع ۲ می‌شود.

محافظت در برابر برخی از سرطان‌ها

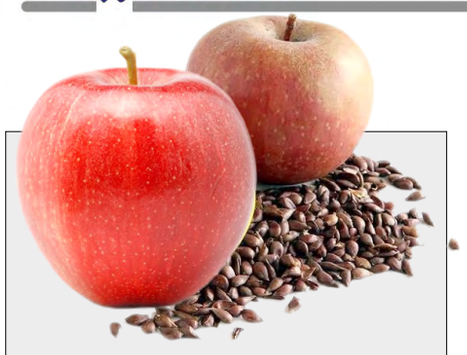
دانه کاکائو بیشترین غلت فلاوانول را در بین موادغذایی مشابه دارد؛ همین ماده موجب حفاظت از بدن در برابر برخی از انواع سرطان‌ها می‌شود. همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی کاکائو در جلوگیری از شیوع رادیکال‌های آزاد، به اثبات رسیده است.

پرخاصیت برای داشتن پوستی سالم

خواص دانه کاکائو برای ترمیم و بازسازی پوست بی‌نظیر است؛ آنتی‌اکسیدهای موجود در کاکائو، پوست آسیب دیده در برابر اشعه ماورابنفش خورشید و دیگر عوامل محیطی را محافظت کرده و به ترمیم بافت آن کمک می‌کنند. ماده مؤثر در برابر تاثیرات اشعه یو وی خورشید، تئوبرومین می‌باشد که با افزیش جریان خون در سطح پوست از خشکی آن جلوگیری می‌کند؛ تئوبرومین یکی از ترکیبات مفید موجود در دانه کاکائو است.

تغذیه مناسب برای پوست سالم

تا زمانی که در سنین جوانی به سر می‌بریم پوست‌مان در وضعیت شادابی به سر می‌برد، اما به محض گذر از سنی خاص سلامت پوست هم تحت تأثیر قرار گرفته و ممکن است آسیب‌هایی به آن وارد شود؛ بنابراین لازم است با کنار گذاشتن برخی عادات غلط، در خصوص حفظ سلامت پوست کوشا باشیم.
به گزارش بهداشت نیوز، تغذیه ناسالم به پوست رحم نمی‌کند؛ صورت ما به خصوص از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می‌بیند.
در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر باید هرچه سریع‌تر کنار گذاشته شوند.
بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۵ عادت غلط که سلامت پوست را از بین می‌برد شامل موارد زیر است:
_علاقه به غذاهای سرخ‌شده: چربی به طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ چون باعث افزایش میزان چربی خون می‌شود؛ این مسئله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.
_ نوشیدن زیاد قهوه: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است؛ به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود، چون کافئین موجود در این نوشیدنی پرطرفدار باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود. باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد علائم استرس می‌شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود؛ در نتیجه پوست از مرحله سم‌زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود. به این ترتیب نیز درخشندگی و تمیزی از بین رفته و پوست کدر می‌شود.
_ غافل شدن از ویتامین‌ها: بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم‌های درمانی پاسخ ندهد؛ این در حالی است که ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب‌های ناشی از نور خورشید کمک می‌کند. ویتامین‌های E و C نیز از التهاب جلوگیری می‌کنند؛ ویتامین C همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می‌شود.
_ مصرف بیش از حد شکر: تحقیقات جدید نشان می‌دهند مولکول‌های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می‌چسبانند و باعث ایجاد «گلیکاسیون» در بدن می‌شوند. گلیکاسیون هم عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، پف کردن پوست (مخصوصاً دور چشم‌ها) و به وجود آمدن چین و چروک‌های فراوان در پوست را ندارد.
_ نوشیدن اندک آب: یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است؛ زمانی که بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش تمرکز و خشکی پوست می‌شود. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب ولرم بنوشید؛ این‌کار هم برای حفظ سلامت پوست و هم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است.



آیا داخل هسته سیب سیانور وجود دارد؟

سیب از زمان‌های بسیار قدیم به خاطر طبیعت مفیدش شناخته شده است؛ در واقع سیب یکی از قدیمی‌ترین میوه های شناخته‌شده و حاوی فواید بی‌شمار است.
به گزارش بهداشت نیوز، مقدار زیاد ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها، فلانوئیدها و فیبر خوراکی موجود در این میوه به پیشگیری از سرطان، آلزایمر، پارکینسون، سنگ کیسه صفرا، فشارخون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. سیب همچنین به‌عنوان عاملی برای کاهش کلسترول و غلبه بر اسهال و یبوست نیز معروف است.
با این حال اگر فکر می‌کنید برای به دست آوردن بهترین نتیجه بهتر است کل یک سیب را بخورید در اشتباه هستید؛ با رسیدن به مرکز این میوه با دانه‌های سیاه ریزی مواجه می‌شوید که مرکز تولید سیانور و حاوی آمیگدالین سمی، یک گلیکوزید سیانوژنیک هستند.
البته دانه‌های سیاه و ریز سیب توسط اسیدهای معده تجزیه نمی‌شوند؛ پوسته این دانه‌ها به اندازه کافی سخت هست که از تعامل آمیگدالین با اسید معده جلوگیری کند. بنابراین اگر به طور تصادفی هسته سیب را ببلعید آسیبی نمی‌بینید. اما وقتی دانه‌ها را می‌جوید، آمیگدالین با اسیدها و آنزیم‌های گوارشی تماس پیدا کرده و درنتیجه سیانور آزاد می‌شود.

سیانور چیست؟

سیانور یک گروه شیمیایی متشکل از یک اتم کربن است که توسط سه پیوند مولکولی به یک اتم نیتروژن متصل است. هنگامی که سیانور وارد معده می‌شود، می‌تواند به سرعت وارد جریان خون شده و با ناتوان ساختن بدن در استفاده از اکسیژن ضروری به آن آسیب وارد کند.
بدن انسان در برابر مقادیر کم سیانور مقاوم است، زیرا توسط آنزیم‌ها سم‌زدایی شده و در ۲۴ ساعت اول پس از قرار گرفتن در معرض بدن از آن خارج می‌شود.

چه مقدار سیانور کشنده است؟

حدود یک تا دو میلی‌گرم بر کیلوگرم وزن بدن، دوز کشنده این ماده سمی محسوب می‌شود و اگر یک mg/kg را در نظر بگیریم، ۷۰ میلی‌گرم می‌تواند یک فرد ۷۰ کیلویی را از پا درآورد.
علائم مسمومیت با سیانور شامل تنگی نفس، تشنج، درد قفسه سینه، ضربان سریع قلب، از دست دادن هشیاری، اضطراب و حالت تهوع است.

یک هسته سیب چه مقدار سیانور دارد؟

هسته سیب حاوی حدود ۷۰۰ میلی‌گرم سیانور در هر کیلوگرم است؛ بنابراین حدود ۱۰۰ گرم دانه سیب برای کشتن یک فرد بالغ ۷۰ کیلویی کافی است.

چند سیب برای کُشتن ما لازم است؟

یک هسته سیب حدود ۰.۷ گرم وزن دارد؛ بنابراین برای آنکه با دانه سیب کشته شوید باید به طور متوسط ۱۴۳ دانه ببلعید.
یک سیب معمولاً حدود هشت هسته دارد؛ بنابراین برای دریافت دوز کشنده سیانور باید تمام دانه‌های ۱۸ سیب را بخورید.
سیانور علاوه بر هسته سیب در هسته بسیاری از میوه‌ها و آجیل‌های خام نیز یافت می‌شود؛ زردآلو، بادام تلخ، گوجه سبز، گیلاس، پرتقال، پاپایا، شلیل، هلو و آلو نیز در هسته خود حاوی سیانور هستند. این ماده کشنده همچنین در گیاهانی نظیر لوبیای لیما(لوبیای عروس)، شبدر، دانه‌های جوانه‌زده و ... یافت می‌شود.

این مواد غذایی قند را پایین می‌آورند

ترک غذاهایی که بیماران دیابتی پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲ دوست داشتند، دلهره‌آور به نظر می‌رسد. اما وقتی متوجه می‌شوید که یک رژیم غذایی خوب برای دیابت نوع ۲ وجود دارد که آنقدرها هم که می‌ترسیدید سخت نیست و اینکه هنگام مدیریت دیابت همچنان می‌توانید از غذا خوردن لذت ببرید، خیالتان راحت می‌شود.
به گزارش بهداشت نیوز، یک رژیم غذایی سالم، ستون اصلی یک برنامه مدیریت موفق بیماری دیابت است. سایر ارکان این برنامه مدیریتی عبارتند از مهار استرس، ورزش منظم و مصرف هرگونه دارویی طبق تجویز پزشک.
رژیم دیابت هوشمند بسیار شبیه برنامه غذایی سالمی است که پزشکان برای همه توصیه می‌کنند: این رژیم غذایی شامل غذاهای کامل و کم فرآوری‌شده، با میوه‌ها و سبزیجات غنی از فیبر، کربوهیدرات‌های پیچیده در حد متعادل، پروتئین بدون چربی و چربی‌های سالم است. همچنین قندهای اضافه‌شده و غلات تصفیه‌شده را محدود می‌کند.
ارین پالینسکی وید، نویسنده کتاب «رژیم غذایی ۲ روزه دیابت» و «رژیم چربی شکمی برای آدمک‌ها» می گوید: رژیم دیابتی وجود ندارد. او در این‌باره توضیح می‌دهد: دستورالعمل‌ها اساساً برای تغذیه سالم برای همه افراد مبتلا به دیابت یا غیر مبتلا به دیابت یکسان است.
با توجه به راهنمایی «انجمن دیابت آمریکا» (ADA)، براساس گزارش گروهی از متخصصان، چندین الگوی غذایی سالم وجود دارد که می‌توانید برای مدیریت دیابت از آنها پیروی کنید؛ از جمله مدیترانه‌ای، کم کربوهیدرات، دش(DASH)، پالئو و گیاه‌خواری. با پزشک خود مشاوره کنید تا نسبت درستی از بهترین برنامه غذایی را برای برآوردن اهداف سلامتی خود تعیین کنید.

مدیریت دیابت ۲ با رژیم غذایی مناسب

دیابت نوع ۲ با وضعیتی به نام مقاومت به انسولین مشخص می‌شود که در آن بدن نمی‌تواند به طور مؤثر از هورمون انسولین برای انتقال قند خون یا گلوکز به سلول‌ها و عضلات برای انرژی استفاده کند؛ این باعث می‌شود که گلوکز در خون شما در سطوح بالاتر از حد طبیعی جمع شود که می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد.
صرف نظر از وضعیت دیابت، داشتن یک رژیم غذایی سالم برای همه مهم است، اما برای افراد مبتلا به این بیماری، غذاهای مغذی که در وعده‌های مناسب مصرف می‌شوند، دو فایده کلیدی دارند:
کاهش قند خون: کاهش قند خون بالا می‌تواند به کاهش علائم دیابت و کاهش خطر عوارض سلامتی کمک کند.
وزن سالم‌تر: وزن کمتر با نتیجه بهتر A1C همراه است که نشان‌دهنده میانگین دو تا سه ماهه سطح قند خون است.

برترین غذاها برای دیابت

در حالی که هیچ‌کدام رژیم غذایی دیابتی شبیه به هم نیستند، برخی از غذاها برای افراد مبتلا به این بیماری اصلی محسوب می‌شوند، زیرا با خوردن این غذاها بیماران دیابتی می‌توانند به وزن سالم و سطح قند خون سالم برسند؛ آنها عبارتند از:
سبزیجات غیرنشاسته‌ای، مانند بروکلی و میوه‌های پر فیبر مانند سیب.
منابع بدون چربی پروتئین، مانند مرغ بدون استخوان و بدون پوست؛ بوقلمون؛ و ماهی‌های چرب مانند سالمون.
چربی‌های سالم مانند آجیل، کره آجیل و آووکادو(در حد اعتدال)
غلات کامل مانند کینوا(گیاهی بومی آمریکایی جنوبی که به آن خاویار گیاهی هم می‌گویند و به‌عنوان غلات مورد استفاده قرار می‌گیرد) و جو.
لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب، مانند شیر و ماست ساده.

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۴۰۰۳۰۸۱-۱۴۰۲/۵/۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی مرودشت تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی اداره اوقاف و امور خیریه مرودشت به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۹۴۱۲۰۵ در ششدانگ یک باب ساختمان بیت العباس (ع) با نمایندگی اداره اوقاف و امور خیریه به مساحت ۱۴۴/۵۳ مترمربع پلاک ۴۲۱۰ فرعی از ۹۷ اصلی قطعه دو بخش ۵ فارس متخذه از پلاک ۹۷ قطعه ۲ بخش ۵ فارس حوزه ثبت مرودشت که می بایست از سهام مشاعی مالکین پلاک ۹۷ بخش ۵ فارس کسر و لحاظ گردد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمی باشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۲۶

۷۳۳/م.الف – رضا حقانی نیا
مدیر واحد ثبتی حوره 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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۲۰۰۰۱۴۳-۱۴۰۲/۵/۱۵ هیات اوّل موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالحسن زمانی طسوجی فرزند عوضعلی بشماره شناسنامه ۱۶۹۰ صادره از کوار در یک باب خانه به مساحت ۳۷۲ مترمربع پلاک ۲۳۱۹ فرعی از ۲۳۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۹ اصلی واقع در بخش نه فارس کوار خریداری از مالک رسمی ورثه علی اصغر جوکار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۶/۲۶

۲۴۱۰/م.الف – علیرضا کشوری
رئیس ثبت اسناد و املاک