



شنبه < ۸ اردیبهشت ۱۴۰۳  
سال هشتم  
شماره ۲۰۹۵

## میوه‌ای سبز که سرشار از ویتامین k است

به گزارش بهداشت تیز، باوجودآنکه بیشتر مردم خیار را در خانواده سبزیجات و صیفی‌جات جای می‌دهند، این ماده غذایی نوعی میوه به‌شمار می‌رود. میوه‌ای سبزی‌سبز است و آبدار، به همین دلیل، این میوه منبع خوبی برای تأمین آب بدن است و از آنجاکه کارلی، چربی، کلسترول، و سدیم کمی دارد، برای بدن بسیار مفید است.

### فواید خیار چیست؟

مزایای این میوه از آبرسانی تا کاهش برخی بیماری‌ها و همچنین سلامت پوست را شامل می‌شود.

### آبرسانی

خیار، با داشتن ۹۶ درصد آب، در آبرسانی به بدن رقیب کاهو محسوب می‌شود. بنابراین، منبع بسیار خوبی برای آبرسانی است.

### سلامت استخوان

محتوای زیاد ویتامین ک در خیار این میوه را منبعی عالی برای سلامت استخوان‌ها می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که سطح پایین ویتامین ک در بدن افراد با میزان زیاد شکستگی استخوان ارتباط دارد.

### سرطان

خیار حاوی پلی‌فنول‌هایی به نام لیگنان است. پلی‌فنول ترکیبی گیاهی است که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. این ترکیبات گیاهی برای سلامت بدن مزیت‌های بسیاری دارند، از جمله در کاهش خطر برخی از سرطان‌ها.

محققان دریافته‌اند که مصرف لیگنان در افراد پائنه مبتلا به سرطان پستان مرم‌گرم‌تر ناشی از این بیماری را در این افراد کاهش چشمگیری می‌دهد.

همچنین، برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف لیگنان با کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های دیگری مانند سرطان مری، سرطان معده، و سرطان روده بزرگ نیز مرتبط است.

### سلامت قلبی- عروقی

خیار حاوی فلاونوئیدها یا مواد مغذی گیاهی است که برای سلامت قلب مفیدند. محققان دریافته‌اند که فلاونوئیدها، به‌دلیل داشتن خواص زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند: آنتی‌آروژنیک (جلوگیری از تشکیل پلاک در عروق) ضد ترومبوز (جلوگیری از لخته شدن خون)

آنتی‌اکسیدان (جلوگیری از آسیب سلولی رادیکال آزاد)

### دیابت

طبق یافته‌های پژوهشی، خیار حاوی آنتی‌هایپرگلیسمی است، یا به معنی که میزان کلوزکر در خون را کاهش می‌دهد. افراد مبتلا به دیابت در تنظیم انسولین و عملکرد قند خون مشکل دارند. خیار یا یکی از مکمل‌های رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت است که به تنظیم قندخون کمک می‌کند.

### التهاب

خیار و پوست آن، به‌دلیل خاصیت ضدالتهابی که دارد، معمولاً به‌صورت موضعی روی پوست استفاده می‌شود.

از برش‌های خیار برای کاهش بف چشم و تسکین آفتاب‌سوختگی نیز استفاده می‌شود، زیرا این میوه تحریک‌ناشی از آفتاب‌سوختگی را آرام و پوست را خنک می‌کند و موجب کاهش تورم می‌شود.

### ارزش غذایی خیار

باوجودآنکه خیار عمدتاً از آب تشکیل شده است، مواد مغذی زیادی نیز دارد و البته کالری آن نیز بسیار کم است.

هر خیار حاوی ۴۵ کیلوکالری، ۲ گرم پروتئین، ۱۱ گرم کربوهیدرات، ۱.۵ گرم فیبر، ۴۸ میلی‌گرم کلسیم، ۳۹ میلی‌گرم منیزیم، ۷۲ میلی‌گرم فسفر، ۴۴۲ میلی‌گرم پتاسیم، ۸ میلی‌گرم ویتامین ث، ۴۹ میکروگرم ویتامین ک، و ۵ گرم قند است.

### چه کسانی باید از خوردن خیار پرهیز کنند؟

خوردن خیار فواید بسیاری دارد، اما برخی‌ها ممکن است به‌دلایل مختلف نتوانند خیار بخورند:

### مشکلات گوارشی

مصرف خیار در برخی از افراد موجب حالت گازدار شدن معده یا سوءهاضمه می‌شود. اگر سندرم روده تحریک‌پذیر یا بیماری گوارشی دیگر دارید، در مصرف خیار احتیاط کنید.

### اختلال لخته شدن خون

اگر اختلال انعقاد خون دارید یا از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید، در خوردن خیار پرهیز نکنید، زیرا غذای سرشار از ویتامین ک ممکن است با رقیق‌کننده‌های خون تداخل اثر داشته باشند.

### آلرژی

اگر تب یونجه یا رینیت آلرژیک دارید، ممکن است مستعد ابتلا به سندرم آلرژی دهانی بر اثر خوردن خیار باشید. سندرم آلرژی دهانی نوعی حساسیت غذایی است که با واکنش به خوردن برخی مواد غذایی مانند میوه‌ها و دانه‌ها و سبزیجات ایجاد می‌شود و اغلب با التهاب مخاط بینی همراه است.

بهرهروی، خواص این میوه سرشار از آب، کم نیست. با خوردن روزانه خیار می‌توانید به بدن آبرسانی کنید و همچنین برخی ویتامین‌های موردنیاز را به بدن برسانید. اما در صورت احتمال بروز مشکلات گوارشی یا آلرژی و حساسیت غذایی بهتر است در مصرف خیار احتیاط کنید.

### آگهی فقدان سند مالکیت المثنی

نظر به اینکه آقای صفر سعادت مالک موازی یک دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۸۷۳/۲۵۹ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم یک برگ استشهاده به که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۴۵ رامجرد تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک مذکور به شماره الکترونیک ۰۶۰۰۵۰۴۰۰۰۳۱۱۰۱۲۰۱۴ سند چاپی ۹۴۱۲۱۲ - ب ۰۰ صادر و تسلیم گردید که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۲/۱۸

۷۸/م.الف - رضا حسانی نیا - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

مورد استقبال قرار گرفته‌اند اما این ظروف برای سلامتی مناسب نیستند.

وی ادامه داد: تفلون ماده شیمیایی مضر است که موجب بروز برخی بیماری‌ها از جمله سرطان‌ها می‌شود و با آسیب‌های بیماری ریوی نیز ارتباط دارد.

مهندس عنوان کرد: فرمول ساخت ظروف تفلون در سال ۲۰۱۳ مقداری تغییر کرد و بهتر شد اما باز هم داغ کردن بیش از حد این ظروف بسیار خطرناک است و نمی‌توانیم آن‌ها را جزو سالم‌ترین ظروف برای پخت‌وپز حساب کنیم.

وی افزود: ظروف دیگر مورد استفاده برای پخت‌وپز ظروف سفالی و سنگی هستند که استفاده از این ظروف حالت نوستالژیک دارد. باید توجه شود معمولاً لعابی که روی ظروف سفالی ایجاد می‌شود غیر استاندارد است و موجب می‌شود مقدار زیادی کاتیون که یک ماده خطرناک و سرطان‌زا است در فرآیند پخت وارد مواد غذایی شود. مهشاد ادامه داد: بیشترین رنگ‌هایی که در ظروف سفالی استفاده می‌شود مناسب نیستند بنابراین استفاده از این ظروف زیاد توصیه نمی‌شود.

### خوب و بد ظروف شیشه‌ای

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: یکی از بهترین ظروف برای پخت غذا ظروف شیشه‌ای هستند. این ظروف تحمل دمای بسیار بالا را دارند اما باید توجه شود کمتر از ظروف شیشه‌ای رنگی استفاده شود یا اصلاً استفاده نشود زیرا حرارت بالا موجب می‌شود یک سری یون‌ها و فلزات سنگین از این ظروف رنگی آزاد و وارد غذا شوند.

وی افزود: باید حواس‌مان باشد که ضربه‌ای وارد نشده باشد و این ظروف لب‌پریدگی نداشته باشند یا از دمای خیلی داغ وارد دمای خنک نشوند.

### توصیه‌هایی برای تهیه غذای سالم

مهشاد گفت: توصیه می‌شود هرگز برای آشپزی از کفگیرهای فلزی استفاده نشود زیرا استفاده از این ابزار موجب خراشیدگی ظرف و به‌خطر افتادن سلامت غذا می‌شود.

وی گفت: همچنین زمانی که غذایی در ظرف فلزی پخت می‌شود باید به ظرف شیشه‌ای یا ظرف دیگری منتقل شود و زیاد در ظرفی که پخته شده نگهداری نشود. ظروف نچسب یا تفلون و آلومینیوم حتی اگر سالم باشند باید بعد از دو سه سال استفاده عوض شوند.

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول توصیه کرد: بهتر است بعد از پخت مواد غذایی به‌ویژه در ظروف شیشه‌ای یا سنگی، در ظروف فلزی نگهداری نشوند مگر اینکه جنس ظرف شیشه‌ای یا سنگی باشد.

### بهترین ظروف برای پخت غذا

وی عنوان کرد: در مجموع بهترین ظروف مورد استفاده برای پخت مواد غذایی، ظروف استیل هستند و در مرحله بعد ظروف شیشه‌ای قرار دارند. استاندارد ظروف شیشه‌ای بسیار خوب است اما نمی‌توان هرجایی از این نوع ظروف استفاده کرد و مراقبت‌های خاصی نیاز دارند.



## بهترین ظرف برای پختن غذا

مهشاد ادامه داد: ظروف دیگری که در بازار زیاد هستند و استقبال خوبی از آن‌ها شده ظروف چدنی هستند. این ظروف دوام زیادی دارند و از آهن ساخته شده‌اند اما استفاده از این ظروف برای افراد کم‌خون انتخاب مناسبی است و جزو سالم‌ترین ظروف برای پخت‌وپز هستند. مواد غذایی دارای بافت سخت مانند گوشت، در این ظروف بسیار خوب پخته می‌شوند و نسبت به حرارت‌های بالا مقاوم هستند.

وی افزود: با این حال استفاده از این ظروف برای کسانی که دچار بیماری هموکروماتوز هستند به‌علت تجمع آهن در بدن‌شان مشکل‌ساز می‌شود و این افراد نباید از این ظروف استفاده کنند.

### استفاده بیش از حد از ظروف مسی چه خطری دارد؟

وی عنوان کرد: مردم به سمت پخت‌وپز با استفاده از ظروف مسی نیز رفته‌اند. این ظروف به‌راحتی حرارت را به مواد غذایی انتقال می‌دهند و کیفیت غذا با استفاده از این ظروف بالا می‌رود اما باید توجه شود این ظروف کاملاً از مس ساخته نشده‌اند و با فلز ساخته و تنها روکش مس دارند.

مهشاد افزود: اگر بیش از اندازه از ظروف مسی استفاده شود موجب تجمع مس در کبد می‌شود، در نتیجه در آینده این موضوع برای فرد مشکل‌ساز می‌شود بنابراین روی این مس روکش‌های نیکل زده می‌شود و باید حواس‌مان باشد اگر این ظروف روکش قلع یا نیکل دارند، زیاد ساییده نشوند تا این پوشش از بین نرود و موجب آزاد شدن بیش از حد مس در غذا و تجمع آن در بدن نشود زیرا در صورت وقوع این اتفاق مشکلات زیادی برای افراد ایجاد می‌شود.

### ظروف تفلون، برای سلامتی مناسب نیستند

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: ظروف دیگر مورد استفاده، ظروف تفلون هستند. شست‌وشوی این ظروف بسیار راحت است و روغن کمی استفاده می‌کنند بنابراین این ظروف بسیار

ظروف استیل، سالم‌ترین نوع برای پخت غذا

وی عنوان کرد: ظروف دیگری که استفاده از آن بسیار رایج است و معمولاً یکی از سالم‌ترین ظروف است، ظروف نوع استیل یا فولاد ضدزنگ است که از طریق آلیاژی مرکب از آهن، کروم و نیکل ساخته شده است.

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: این ظرف در برابر خوردگی و زنگ‌زدگی بسیار مقاوم است. از سوی دیگر معمولاً آلیاژ به صورت یکسان گرما را به مواد غذایی می‌رساند و در نتیجه غذایی که در این ظروف تهیه می‌شود خوشمزه‌تر است. وی افزود: هنوز شواهدی وجود ندارد که بگوئیم خرده‌های این فولاد ضدزنگ وارد مواد غذایی می‌شود و سلامتی را به‌خطر می‌اندازد. تنها توصیه این است که برای پخت‌وپزهای طولانی یا در صورت دمای بالا به‌صورت نامتعارف یا جوشاندن مواد غذایی اسیدی در این ظروف، احتمال افزایش نیکل یا کروم وجود دارد و باید حواس‌مان را جمع کنیم، زیرا افرادی که به این مواد حساسیت دارند ممکن است آلرژی‌شان تشدید شود.

### شرط استفاده از ظروف سرمایی برای داشتن غذای سالم

مهشاد بیان کرد: ظروف دیگری که بسیار در بازار رایج‌اند و جوان‌پسند هستند، ظروف سرمایی هستند. بسیاری می‌گویند سرمایی یکی از سالم‌ترین ظروف برای پخت‌وپز است و با سایر ظروف مانند تفلون مقایسه می‌شود.

وی افزود: ظروف سرمایی در دمای بالا ضرری ندارند. البته باید توجه شود ظروف سرمایی کاملاً سرمایی نیستند و از فلز ساخته شده‌اند و با ماده‌ای مانند پایه سرمایی پوشانده شده‌اند.

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول ادامه داد: معمولاً این ظروف بسیار مناسب هستند اما توصیه می‌شود افرادی که از این ظروف استفاده می‌کنند ظرف را با دست بشویند.

استفاده از ظروف چدنی برای این افراد مشکل‌ساز می‌شود

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول با اشاره به انواع ظروف برای پخت غذا، گفت: یک ظرف مناسب باید دارای قوام و داوم باشد و با این‌وجود هنگام استفاده از ظروف باید از کفی چوبی استفاده شود تا خطوطش روی ظرف ایجاد نشود و پوشش ظرف دچار مشکل نشود.

به گزارش خبرآنلاین، غلامرضا مهشاد با اشاره به انواع ظروف مورد استفاده برای پخت غذا اظهار کرد: ظروف با جنس‌های مختلفی در بازار وجود دارند و در این شرایط مسأله بروز بیماری‌های مختلف در پی استفاده از برخی ظروف مطرح است و مردم باید به ایمنی غذا دقت کنند زیرا ممکن است بهترین مواد غذایی و با بیشترین هزینه تهیه و تأمین شود اما در فرآیند پخت دچار اشکال شود و غذای مصرفی به‌توئی سلامت را به مخاطره بیندازد.

وی افزود: اکنون اطلاعات مردم در زمینه ظروف، قدیمی است و به‌روزرسانی نشده است، به‌عنوان مثال شاید مردم ندانند که ابتلا به برخی از بیماری‌ها مانند تجمع آهن در بدن یا بیماری هموکروماتوز می‌تواند مشکل‌ساز شود و معمولاً برای پخت غذا مبتلایان به این بیماری از ظروف چدنی استفاده نمی‌شود، زیرا در صورت استفاده از این ظروف، تجمع آهن در بدن این افراد زیاد می‌شود.

### برای انتخاب ظرف پخت غذا باید به چه نکاتی توجه کرد؟

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول بیان کرد: برای انتخاب ظرف موردنیاز برای پخت غذا باید به تمیز کردن و شست‌وشوی ظرف دقت شود زیرا اگر ظرف از نظر فیزیکی به‌گونه‌ای باشد که نتوان خوب آن را تمیز کرد سبب تجمع باکتری‌ها، میکروب‌ها و موجب بیماری روده‌ای می‌شود، بنابراین برای تهیه یک ظرف باید به‌نحوه تمیز کردن آن توجه شود.

مهشاد ادامه داد: یک ظرف مناسب باید دارای قوام و داوم باشد و با این‌وجود هنگام استفاده از ظروف باید از کفگیر چوبی استفاده شود تا خطوطش روی ظرف ایجاد نشود و پوشش ظرف دچار مشکل نشود.

### آنچه باید درمورد پخت غذا با ظروف آلومینیومی بدانید

وی با اشاره به ویژگی‌های ظروف آلومینیومی عنوان کرد: آلومینیوم فلز سبکی است و گرما به سرعت به‌این ظروف منتقل می‌شود. از طرف دیگر شست‌وشوی این ظروف بسیار آسان است اما مشکلی که این ظروف دارند این است که تجمع رسوبات آلومینیوم در بدن موجب بروز برخی از بیماری‌ها به‌ویژه آلزایمر و بروز مشکلات عصبی در کودکان می‌شود.

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول افزود: ممکن است بروز برخی از سرطان‌ها نیز به استفاده از این ظروف ارتباط داشته باشد. وی بیان کرد: بنابراین باید توجه شود در صورت استفاده از ظروف آلومینیومی، اگر مواد غذایی اسیدی باشد انتقال آلومینیوم از ظرف به مواد غذایی افزایش می‌یابد و موجب بروز بیماری می‌شود.

مهشاد گفت: در حال حاضر نوعی از ظروف آلومینیوم وارد بازار شده‌اند که زیباتر هستند و راحت‌تر شسته می‌شوند و علاوه بر آن، دارای پوششی هستند که انتقال مواد آلومینیوم به مواد غذایی را کمتر می‌کنند بنابراین اگر قرار است برای پخت غذا از ظروف آلومینیومی استفاده شود باید از ظروف آلومینیومی آلوده‌یاز شده که بسیار مناسب و مقاوم‌تر هستند استفاده شود.

# اینفوگرافیک

## علائمی که می‌گوید احتمالاً فشارخونتان پایین است

کم‌فشاری خون زمانی است که فشارخون کمتر از ۹۰ میلیمتر جیوه روی ۶۰ میلیمتر جیوه باشد.

علائمی که می‌توانند به فشارخون پایین مربوط باشند



سردرد و تازی دید



تعریق زیاد



خستگی و احساس سبکی در سسر



گاهی بدون علامت



افزایش ضربان قلب



سرگیجه مداوم

### نکاتی برای پیشگیری از افت فشارخون

به سیراب نگه‌داشتن بدنتان اهمیت دهید: کم‌آبی می‌تواند فشارخونتان را پایین بیاورد. آب، دمنوش‌های گیاهی و غذاهای آبدار می‌توانند به رفع این نیاز بدن کمک کنند

غذاهای دارای ویتامین B11 و اسیدفولیک بخورید: این دو ماده برای گلبول‌های قرمز خون مهم‌اند. گوشت و مرغ و بوقلمون و مواد غذایی غنی شده با اینها برای‌تان مفیدند

مصرف نمک یا سدیم را کمی بالا ببرید: به همین دلیل افرادی که فشارخون بالا دارند باید مصرف نمک را محدود کنند

به‌طور منظم ورزش کنید: وقتی ورزش می‌کنید، حجم خونتان زیاد می‌شود؛ زیرا قلبتان خون بیشتری را پمپاژ کرده و اکسیژن بیشتری به بدن می‌رساند

به پزشک مراجعه کنید: اگر دچار علائمی مثل سرگیجه، خستگی، نوسان در ضربان قلب و... هستید، به پزشک مراجعه کنید تا علت تشخیص و درمان مناسب تجویز شود