



چه اتفاقاتی با خوردن چغندر در بدن شما رخ می‌دهد؟



چغندر سرشار از مواد مغذی سالم است اما این ماده غذایی می‌تواند عوارض جانبی نیز داشته باشد.

به گزارش جام جم آنلاین، چغندریک قسمت ریشه خوراکی گیاه چغندر است که به عنوان یکی از چندین گونه بتا ولگاریس کشت می‌شود و با نام‌های مختلفی مانند چغندر و چغندر باغی شناخته می‌شود. به دلیل فراوانی مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها، فیتونوترینت‌ها و فیبرهای غذایی فواید سلامتی و زیبایی بی شماری دارد.

بیوتنریا یک ترکیب آنتی اکسیدانی موجود در چغندر از سلول‌ها و بافت‌های ما در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. بهبود سیستم قلبی عروقی، کمک به سم زدایی، ارائه مزایای شناختی، تقویت سیستم ایمنی بدن از دیگر مزایای این گیاه است.

بیوتنرین مسئول ایجاد رنگدانه صورتی یا قرمز تیره به چغندر است. مصرف چغندر یا آب چغندر در دوزهای زیاد ممکن است سطح بتالاین را در بدن ما افزایش دهد. سطح بالای بتالاین ممکن است منجر به متابولیسم ضعیف آهن در بدن و یا منجر به سرخی رنگ ادرار شود.

امکان افزایش خطر سنگ کلیه

چغندر آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و E و فیتونوترینت‌ها و پلی فنول‌های دارد. این ترکیبات از کبد و کلیه‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. همچنین به حذف موثر سموم، آلاینده‌ها از بدن ما کمک می‌کنند و بار سم زدایی از این اندام‌های حیاتی را تا حدودی کاهش می‌دهند.

با این حال، اگرزلات چغندر با کلسیم موجود در بدن ما ترکیب می‌شود و باعث تولید اگرزلات کلسیم، نوعی سنگ کلیه می‌شود. مصرف بیش از حد چغندر ممکن است منجر به بار اگرزلات شود که خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد. افرادی که سابقه مشکلات سنگ کلیه دارند در مقایسه با افرادی که سابقه اختلالات کلیوی ندارند، بیشتر تحت تأثیر این بیماری قرار می‌گیرند. اگرزلات موجود در چغندر باعث افزایش دفع اگرزلات کلسیم در ادرار می‌شود؛ و خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

ممکن است باعث واکنش‌های آلرژیک شود

چغندر حاوی چندین ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها، مواد مغذی گیاهی و فیبرهای غذایی است که فواید متعددی برای سلامتی و زیبایی دارد. با این حال، افرادی که به چغندر حساسیت دارند، نمی‌توانند از این فواید بهره‌مند شوند. برخی از علائم شایع آلرژی به چغندر عبارتند از بثورات پوستی، کهیر، خارش، لرز، انقباض تارهای صوتی، مشکل در صحبت کردن و بلع.

آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸

و مجاورین به عمل خواهد آمد و عدم حضور مانع انجام عملیات تحدید حدود نخواهد شد.

۱-چلاک ۲۰۸۲/۵۱۱ خانم مرصیه مؤمنی شش‌دانگ یک‌باخانه به مساحت ۱۷۵/۵۸ مترمربع واقع در دیر

تحدید حدود ۱۴۰۰/۱۲/۰۳

لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی که نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق یا انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نماید و

آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸

و مجاورین به عمل خواهد آمد و عدم حضور مانع انجام عملیات تحدید حدود نخواهد شد.

۱-چلاک ۲۰۷۹/۱۷۴ خانم سکنیه عابدی شش‌دانگ یک‌باخانه به مساحت ۲۴۴/۷۵ متر مربع واقع در دیر

تحدید حدود ۱۴۰۰/۱۲/۰۳

لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی که نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق یا انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نماید و

بهترین مواد غذایی که سلامت چشم را تقویت می‌کنند

برای تقویت بینایی و سلامت چشم در کنار استفاده از هویج، مواد غذایی و ویتامین‌های دیگری موثر هستند که نباید از فواید آن‌ها غافل شد.

به گزارش جام جم آنلاین، بسیاری از ما درباره اینکه چه مواد غذایی برای چشم‌ها مفیدند مطالبی شنیده‌ام. شاید وجه مشترک آن‌ها در این نکته باشد که هویج برای چشم بسیار مفید است. اما مواد غذایی فراوان دیگری هستند که چه بسا بیشتر از هویج برای سلامت چشم مفید است. در این گزارش از نمونه ویتامین‌ها، مواد معدنی و بهترین منابع آن‌ها که برای تقویت سلامت چشم مفید هستند، آورده شده‌است.

کدام ویتامین‌ها روی بینایی تأثیر می‌گذارند؟

ادعاهای زیادی در مورد اثرات مثبت بسیاری از افزودنی‌های تولید شده صنعتی بر سلامت چشم وجود دارد. اما اثربخشی همه آن‌ها توسط علم تأیید نشده‌است. مطالعه موسسه ملی چشم آمریکا در مورد آب مروارید و دژتراسیون ماکولا (بیماری لکه زرد) وابسته به سن است. دژتراسیون ماکولا یک بیماری مرتبط با افزایش سن است. فرآیندهای ناحیه مرکزی شبکیه مختل شده و در صورت پیشرفت بیماری منجر به نابینایی می‌شود.محققان شروع به بررسی اثرات استفاده از دوزهای بالای کمپلکس‌های آنتی اکسیدانی روی چشم برای کمک به جلوگیری از چنین فرآیندهایی کردند. مطالعات بیش از پنج سال نشان داده است که مصرف منظم ویتامین‌های C، E، و زاکزانتین، لوتئین، روی و مس می‌تواند روی چشم‌ها تأثیر بگذارد.نتایج این مطالعه نشان داد که این مواد خطر از دست دادن بینایی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهند. در ادامه لیستی از غذاهایی که باید در رژیم غذایی گنجانده شوند تا ویتامین‌های لازم برای سلامت چشم را دریافت کنید، آورده شده است.

ویتامین E برای سلامت چشم

بیماری‌های چشمی‌به دلیل عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی اکسیدان‌ها در بدن انسان رخ می‌دهد. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است. به محافظت از سلول‌های چشم در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رژیم غذایی سرشار از ویتامین E به جلوگیری از آب مروارید مرتبط با افزایش سن کمک می‌کند و تأثیر مفیدی در حفظ سلامت چشم دارد.

غذاهای غنی از ویتامین E

روغن‌های گیاهی، آووکادو، سبزیجات با برگ سبز تیره ،دانه‌های روغنی ،بادام زمینی، ماهی سالمون، قارچ و تخم مرغ غنی از ویتامین E است.



تقویت سلامت چشم با ویتامین C

ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که از چشم‌ها در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. از تولید کلانن، پروتئین ساختمانی که برای ترمیم بافت‌های چشم در قرنیه لازم است، پشتیبانی می‌کند. ویتامین C به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک می‌کند. برای دریافت مقدار توصیه شده روزانه ویتامین C، باید مصرف برخی غذاها را افزایش دهید.

غذاهای غنی از ویتامین C

مرکبات و میوه‌های استوایی، فلفل، کلم بروکلی و کلم سفید، میوه‌ها، به خصوص توت سیاه و توت فرنگی، شوید و جعفری و اسفناج غنی از ویتامین C است.

لوتئین و زاکسانتین برای تقویت سلامت چشم

لوتئین و زاکزانتین ترکیبات مفیدی هستند که توسط گیاهان متعلق به گروه کاروتنوئیدها سنتز می‌شوند. این عناصر اجزای سازنده ماکولا و شبکیه هستند. آن‌ها با کمک به فیلتر کردن نور آبی باالقه خطرناک از چشم‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند. دوره‌های توصیه شده روزانه برای این ترکیبات مشخص نشده است. مشخص است که تنها ۲۰۶ میلی گرم لوتئین و زاکزانتین می‌تواند مفید باشد.

غذاهای غنی از لوتئین و زاکزانتین:

اسفناج، کلم، کلم سفید، نخود فرنگی، عسله دوسر، بروکلی، مارچوبه، هویج، پسته و فلز روی غنی از لوتئین و زاکزانتین است. روی یک آنتی اکسیدان قوی است که از چشم در برابر آسیب سلولی محافظت می‌کند. روی یک ماده معدنی ضروری برای سلامت چشم است. اما در صورت مصرف روی، جذب مس کاهش می‌یابد، بنابراین توصیه می‌شود آن را با غذاهای حاوی مس ترکیب نکنید.

غذاهای غنی از روی

در سبوس گندم، بادام زمینی، دانه‌های آفتابگردان ،پنیر،گوشت، لوبیا و گردو روی وجود دارد.

ویتامین A برای تقویت سلامت چشم

غذاهای غنی از ویتامین A رنگ نارنجی دارند. ویتامین A قرنیه را تمیز نگه می‌دارد. وقتی صحبت از سلامت چشم می‌شود، اولین چیزی که به ذهن می‌رسد هویج است، اما فقط این نیست.

غذاهای غنی از ویتامین A

روغن ماهی، جگر گاو، هویج، پنیر فتا، ماهی سالمون، کره، تخم مرغ و شیر بزگرتنرین منابع ویتامین A هستند. کرفس، گل ریز، اسفناج و شوید نیز منابع عالی هستند، درحالی‌که سبزیجات برگ سبز تیره، کدو تنبل و فلفل نیز حاوی ویتامین A هستند.

ویتامین B بر کیفیت بینایی تأثیر می‌گذارد

مصرف ویتامین‌های B۶، B۹ و B۱۲ سطح هموسیستئین را کاهش می‌دهد، پروتئینی در بدن که می‌تواند باعث التهاب و افزایش خطر دژتراسیون ماکولا شود.

غذاهای غنی از ویتامین B:

محصولات لبنی تخمیر شده، تخم مرغ، ماهی روغنی، سبزیجات با برگ سبز تیره، حبوبات، دانه‌های روغنی، سبزیجات (سیب زمینی، چغندر، کلم، اسفناج) و مرکبات و موز غذاهای غنی از ویتامین B هستند.

آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸

نظر به اینکه املاک مشروحه ذیل در اجرای مقررات قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن مصوب ۱۳۸۸/۱۲/۰۲ از طرف بنیاد مسکن اسلامی شهرستان دیر به نمایندگی از طرف متقاضیان درخواست صدور سند مالکیت نموده و تصرفات مالکانه و بلامعارض و بلامنازع متقاضیان در اجرای بند ۲ از ماده یک قانون منجر به صدور رأی گردیده است لذا با توجه به عدم سابقه تحدید حدود آنها در اجرای بند ب از ماده ۷ آئین نامه اجرایی قانون فوق الذکر جهت اطلاع عموم الصاقی و عملیات تحدید حدود به شرح تاریخ تعیین شده ذیل در محل با حضور نماینده بنیاد مسکن و صاحبان املاک و مجاورین به عمل خواهد آمد و عدم حضور مانع انجام عملیات تحدید حدود نخواهد شد.

۱-چلاک ۲۱۰۵/۲۸۳۷ آقای حسن فرخ شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۴۰ متر مربع واقع در بردستان

تحدید حدود ۱۴۰۰/۱۲/۰۳

لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی که نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق یا انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نماید و ظرف یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به ثبت دیر دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نماید رسیدگی به اینگونه اعتراضات در دادگاه خارج از نوبت خواهد بود. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر عملیات ثبتی با رعایت مقررات خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۲/۰۹

شماره: ۲۴۳ م الف

محمد رضانی زاده-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رأی شماره ۰۳۱۳۰۷۰۴۰۰۲۰۳۴۴۰۰۱۰/۱۰/۲۱-۱۴۰۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دیلم تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اصغر تنگسیری فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۷ صادره از در یکپاک خانه به مساحت ۹۹ متر مربع پلاک فرعی از ۲۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۷۶ فرعی از ۲۲ اصلی واقع در روستای بنه اسماعیل خریداری از مالک رسمی خانم سمیه جقری 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، 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: ۱۴۰۰/۱۲/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۲/۲۵

شماره: ۱۷۹ م الف
اله مرزاد رمجو- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان دیلم

آگهی مزایده

در اجرای دادنامه شماره ۰۲۹۹۰۳۷۷۱۴۰۰۲۷۷۱۴۰۰ مورخه ۱۳۹۶/۰۸/۲۹ صادره از شعبه سوم دادگاه عمومی حقوقی دشتستان که در جهت تأمین مطالبات محکوم له: بانک ملت از آقای: محمد ذاکری برازجانی فرزند حسین یک قطعه زمین به پلاک ثبتی شماره ۸/۲۱۹۴ واقع در بخش سه برازجان به نشانی روستای دهقاید خ مغم کوچکه روبروی مسجد جامع کوچه بن بست ۸ به مساحت ۲۸۷/۷۲ مترمربع با نوع کاربری مسکونی که در اجرای تبصره ماده ۳۴ قانون اجرای احکام از طرف محکوم له بانک ملت در اختیار اجرای احکام قرار گرفته است و از ناحیه کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۲ ریال ارزیابی گردیده در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۴ از ساعت ۹ الی ۱۲ در محل اجرای احکام حقوقی دادگستری برازجان به مزایده گذاشته میشود. طالبین احکام حقوقی در مزایده شرکت نموده در صورتیکه برنده مزایده شوند می‌توانند در مزایده شرکت نموده در صورتیکه برنده مزایده شوند ۷۰٪ از قیمت فروش از وی اخذ و پس از انجام تشریفات قانونی ملک پس از تأیید صحت مزایده و دستور دادگاه به خریدار تحویل خواهد شد.

شماره: ۹/۱۱۱ م الف

مدیر اجرای احکام حقوقی دادگستری شهرستان دشتستان: عالمی

انتشارات شروع

چاپ کتاب های شما از يك نسخه تا صد هزار نسخه

صفحه آرایی و طراحی کتاب، مجله و نشریات، بروشور و ... پذیرفته می شود

تلفن:

۰۹۳۹۱۸۹۹۸۷۱

