

تغذیه سالم



چربی های شکمی را با این خوراکی از بین ببرید

چربی های شکمی می تواند عوارض زیادی به همراه داشته باشد مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و...

به گزارش جام جم آنلاین، نتایج تحقیقی نشان داده است که کاهش مصرف حدود ۴۷ گرم قند در روز (معادل یک قوطی نوشابه) کاهش انسولین را به طور متوسط ۳۳ درصد کاهش می‌دهد و افزایش مصرف فیبر به میزان ۵گرم در روز منجر به کاهش ۱۰ درصدی چربی شکم می‌شود.

چربی احشایی، نوعی چربی بدن است که در ناحیه شکم و اندام‌های داخلی ذخیره می‌شود. این نوع چربی باعث چاقی شکمی می‌شود همچنین با مشکلات سلامتی متعدد مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سرطان همراه است.

دکتر امیلی ونتورا و همکاران وی یک مطالعه ۱۶ هفته‌ای بر روی نوجوانان لاتین تبار دارای اضافه وزن که بین ۱۲ تا ۱۹ سال داشتند انجام دادند.آنان آزمایش کردند که آیا افزایش مصرف فیبر و کاهش مصرف قند بر عوامل خطر دیابت نوع ۲ تاثیر دارد یا خیر. محققان دریافتند، کاهش چربی احشایی نشان‌دهنده کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است، با توجه به اینکه نشان داده شده است که این نوع چربی نسبت به چربی کل بدن با حساسیت به انسولین ارتباط منفی دارد.

سلامت

متخصص کودکان پاسخ داد:

تفاوت سرخک با آبله مرغان چیست؟

یک متخصص کودکان گفت: سرخک احتیاجی به درمان خاصی ندارد اما در کودکانی که دچار نقص ایمنی هستند و یا بیماری خاص دارند این بیماری می‌تواند حالت شدیدتر و حتی کشنده‌تری داشته باشد.

آینا ریاحی، متخصص کودکان درباره بیماری سرخک، اظهار کرد: سرخک یک بیماری ویروسی است که از طریق ویروس سرخک منتقل می‌شود، علائم اولیه این بیماری می تواند به صورت سرماخوردگی، تب، آبریزش بینی، بی حالی باشد که در کنار آن ضایعات پوستی که راش پوستی نیز گفته می شود به علائم اضافه می شود. مضافاً بر این بیمار می‌تواند درگیری چشمی یا علائم تنفسی به صورت سرفه را به همراه داشته باشد.

وی افزود: بیماری سرخک معمولاً در کودکانی که سالم هستند اگر هم ایجاد شود خطرناک نیست اما در کسانی که نقص ایمنی یا بیماری زمینه ای دارند در موارد نادر نیز در کودکان سالم می‌تواند عوارضی شدیدی را به دنبال داشته باشد.

این متخصص کودکان درباره تفاوت بیماری سرخک با آبله مرغان، خاطرنشان کرد: سرخک یک بیماری واضح و شناخته شده‌ای است که با آبله مرغان و یا سایر بیماری‌های ویروسی متفاوت است، سرخک از نظر سطح درگیری و همراهی علائمی مانند سرفه با آبله مرغان متفاوت است.

وی ادامه داد: در سرخک ضایعات راش‌های پوستی به صورت قرمز رنگ وجود دارد اما در آبله مرغان ضایعات پوستی به صورت تاول بوده وگاهی اوقات زخمی شوند نیز هستند در نتیجه آبله مرغان با سرخک دو بیماری کاملاً متفاوت هستند. ریاحی درباره علائم سرخک گفت: علائم این بیماری از روز اول با سرماخوردگی شروع می شود، پس از آن به صورت متداول ضایعات پوستی و درگیری ربوی به صورت سرفه ظاهر می‌شود و بعد از طی دوره نقاهت رفع خواهد شد.

وی درباره نحوه درمان سرخک نیز بیان کرد: به تازگی گفته شده سرخک شیوع پیدا کرده است، این ویروس در افرادی که سالم هستند معمولاً یک بیماری است که احتیاجی به درمان خاصی ندارد و خود به خود اصلاح می شود، اما در کسانی که دچار نقص ایمنی هستند و یا بیماری خاص دارند این بیماری می‌تواند حالت شدیدتر و حتی کشنده‌تری داشته باشد.

این متخصص کودکان با اشاره به واکسیناسیون سرخک در کشور، تأکید کرد: در کشور ما واکسیناسیون سرخک در دو مرحله تزریق می‌شود، نخست در سن یکسالگی در قالب واکسن MMR و به همراه واکسن اوریون و سرخجه تزریق و دیگری در سن ۱۸ سالگی در دوم سرخک زده می‌شود.وی درباره احتمال ابتلای کودکان زیر ۵ سال به سرخک، خاطرنشان کرد: معمولاً سرخک کودکان زیر ۵ سال را درگیر می‌کند اما با توجه به شیوع این بیماری نگران کننده، توصیه می کنیم افرادی که در زمینه سرخک کودکان خود را واکسینه کامل نکرده‌اند یا اصلاً واکسن تزریق نکرده‌اند برای واکسینه شدن کامل به مراکز بهداشتی مراجعه کنند. این متخصص کودکان، در پاسخ به این پرسش که اگر در دوم واکسن سرخک تزریق شده باشد آیا مراجعه بعدی نیاز است، خاطرنشان کرد: در پاسخ به این پرسش باید بگویم خیر نیازی نیست، بلکه راه انتقال این بیماری از قطرات تنفسی و تماس های نزدیک است، توصیه می‌کنیم آنهایی که بیماری زمینه‌ای یا دارای نقص سیستم ایمنی هستند بچه‌ها در محیط های شلوغ قرار نگیرند تا محفوظ بمانند.

سلامت عمومی

هشدار به کسانی که هر روز پنیر می خورند



پنیر در انواع مختلف و طعم های متنوع در سراسر دنیا وجود دارد و اکثر مردم به این خوراکی علاقه مند هستند، اما مصرف زیاد پنیر برای بدن بسیار مضر و خطرناک است.

به گزارش جام جم آنلاین،نوع پنیر، میزان مصرف در طول روز و مشکلات جسمانی فرد می تواند تعیین کند که او چقدر می تواند از این ماده استفاده کند.اگر عدم تحمل لاکتوز دارید، نباید خیلی پنیر بخورید، مخصوصاً پنیرهایی که لاکتوز بالایی دارند.اگر بیماری قلبی دارید، بهتر است پنیر را نادیده بگیرید و از پنیر هایی استفاده کنید که سدیم خیلی پایین و چربی خیلی کمی دارند.

پنیر متشکل از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است؛ بنابراین حتماً آن را به طور متعادل در رژیم غذایی خود جای دهید اما هر ماده غذایی در صورتی که زیاد استفاده شود، معایبی هم دارد.

فواید مصرف پنیر به شکل و میزان صحیح رساندن پروتئین به بدن در هر وعده پنیر بین ۵ تا ۷ گرم پروتئین وجود دارد. در صورتی که یک تخم مرغ ۶ گرم پروتئین دارد و این موضوع نشان می دهد که پنیر تا

تهویه هوا؛ ابزاری نامرئی ولی قدرتمند در کنترل کرونا است

رییس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدیهشتی تهویه هوا را از مهم‌ترین عوامل کنترل کرونا و ابزاری نامرئی ولی با کفایت عنوان کرد و گفت: یکی از قدرتمندترین ابزارها در برابر انتقال ویروس کووید۱۹ تهویه مناسب هوا است.

عسل‌لویه

سلامت

سلامت

زیرا اگر سدیم بالا برود، احتمال ابتلا به مشکلات جسمانی از جمله مشکلات قلبی بالاتر خواهد رفت.

پنیر و سبزی چربی اشباع شده چربی است که نباید در مصرف آن زیاده روی کنید. اما اگر هر روز پنیر بخورید، احتمال اینکه این ماده در بدن تان خیلی زیاد شود، افزایش پیدا می کند و این موضوع اصلاً خوب نیست.

چگونه به شکل سالم به صورت روزانه پنیر مصرف کنیم؟ اگر عادت به خوردن هر روز پنیر دارید به نکات زیر توجه کنید:

پنیر با لاکتوز پایین اگر مطمئن باشید پنیری که استفاده می کنید، لاکتوز پایینی دارد احتمالاً مشکلی پیش نمی آید و این برای افرادی که عدم تحمل لاکتوز را دارند هم مناسب است.

مصرف نکردن پنیر خام بخارید و با خودتان هر جایی همراه کنید، حتی می توانید با سبزیجات هم آن را استفاده کنید و در نتیجه سرو کردن آن اصلاً کار سختی نیست و همیشه در دسترس می باشد. نان و پنیر مناسب برای بعضی از افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز دارند یا به عدم تحمل لاکتوز دچار هستند، باید پنیری را استفاده کنند که لاکتوز پایینی دارد. به عنوان مثال پنیر پارسمان، سوئیسی و چدار جزو گزینه هایی هستند که لاکتوز کمی دارند. حتی پنیر موزارلا و یا پنیر شیر بز هم لاکتوز کمی نسبت به پنیر شیر گاو دارد. پس این افراد هم خیلی در استفاده کردن پنیر محدودیت ندارند، زیرا اینر ها خیلی متنوع هستند.

معایب مصرف روزانه پنیر خوردن زیاد پنیر مضراتی برای شما به همراه دارد: وارد کردن مقدار زیادی سدیم به بدن یک قاچ از پنیر ۴۵۰ میلی گرم سدیم دارد و در نتیجه این مقدار بسیار بالاست و باید مراقب باشید که خیلی در مصرف آن زیاده روی نکنید،

آگهی فقدان سند مالکیت ۲۰۰۴/۵۳ بخش ۵ دیر

آقای اسمعیل ابراهیمی با تسلیم استشهاد محلی مدعی است یک جلد سند مالکیت به مقدار ششداغ آپارتمان به پلاک ۲۰۰۴/۵۳ به مساحت ۳۴/۵۶ متر مربع واقع در بخش ۵ دیر به نوع که در املاک ۹۷ صفحه ۳۶۰ ذیل ثبت آقای اسمعیل ابراهیمی صادر و تسلیم گردیده به علت جا به جایی معقود گردیده و در خواست صدور المثنی سند مالکیت را نموده لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئیننامه قانون ثبت اعلام میشود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند طبق مقررات صادر و متقاضی تسلیم خواهد شد.٪

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۱/۰۷/۳۱

۱۴۰۱۰۷۰۰۸۱

شماره: ۹ م الف

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

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

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

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

آگهی مزایده عمومی اجاره فضای سالن غذاخوری فرهنگ آموزش و پرورش شهر ستان گناوه

نوبت دوم

اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر در نظر دارد سالن غذاخوری فرهنگ مدیریت آموزش و پرورش

شهرستان گناوه از طریق مزایده عمومی با بهره گیری از سامانه الکترونیکی دولت "setadiran.ir" به صورت الکترونیکی به متقاضیان واجدالشرایط اجاره دهد.

مهلت ارائه پیشنهاد: تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۴ ساعت ۹

زمان بازگشایی: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۴ ساعت ۹:۱۵

- نشانی محل تحویل اسناد مزایده: بوشهر، خیابان شهید عاشوری، خیابان شهید آوینی، اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر**
- در ضمن متذکر می گردد کلیه مراحل فرآیند مزایده در بستر تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام می گیرد.**
- هزینه درج آگهی و کارشناس رسمی دادگستری فراخوان به عهده برنده مزایده می باشد.**
- در صورت داشتن هرگونه سوال به اداره کل آموزش و پرورش استان به نشانی خیابان شهید عاشوری (واحد خدمات) مراجعه نمایید.**

اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش استان بوشهر

بیشتر بدانیم

علائم اولیه کمبود ویتامین D در کودکان چیست؟



فوق تخصص غدد درون ریز کودکان گفت:گرفتگی عضلانی، کمردرد، خستگی زودرس، کوتاه قدی و نرمی استخوان از علائم کمبود ویتامین دی در کودکان است. به گزارش جام جم آنلاین، فهیمه سهیلی پور، فوق تخصص غدد درون ریز کودکان درباره «کمبود ویتامین D در کودکان»، بیان داشت:کمبود ویتامین D مجموعه علائمی دارد که گاهی با بودن آنها پزشک می‌تواند متوجه کمبود این ویتامین شود.

وی ادامه داد: خیلی وقتها هم بدون علامت است و بیشتر از پرسش در مورد سابقه مصرف یا عدم مصرف قطره‌های مکمل، وضعیت محل سکونت و... می‌توان متوجه آن شد.

فوق تخصص غدد درون ریز کودکان گفت:متاسفانه خیلی از بچه‌ها از بدو تولد و با توجه به کمبود شدید ویتامین دی در مادر، دچار کمبود هستند.گرفتگی عضلانی، کمردرد، خستگی زودرس،کوتاه قدی و نرمی استخوان هم از علائم کمبود ویتامین دی است.

سهیلی پور متذکر شد:کمبود ویتامین دی با عفونت‌های مکرر گوارشی، تنفسی و ادراری هم مرتبط بود، چرا که سطح نرمال ویتامین دی برای داشتن یک سیستم ایمنی قوی و سالم هم ضروری است.

وی تصریح کرد: با همه این توضیحات، توصیه نشده که برای کودکان یا بزرگسالان سالم و کاملاً بدون مشکل به صورت روتین آزمایش خون به منظور کنترل سطح ویتامین دی گرفته شود. اما در بعضی گروه‌ها مثل بچه‌های چاق و با وجود بعضی شرایط در شرح حال یا معاینه بیمار که قبلاً به نمونه‌هایی از آن اشاره شد، اندازه گیری سطح ویتامین دی ضروری است.

فوق تخصص غدد درون ریز کودکان خاطرنشان کرد: نقش خیلی مهم ویتامین دی در سیستم های مختلف بدن ما و از جمله تأثیر اثبات شده آن در عملکرد طبیعی سیستم ایمنی نباید باعث شود که ژنهای بالای این ویتامین را به صورت سر خود مصرف کنیم چون موارد مسمومیت با ویتامین دی هم زیاد مشاهده شده و می‌تواند مشکلات زیادی هم به همراه داشته باشد .

سلامت

از فواید دانه چیا بدانید

دانه چیا سرشار از مواد مغذی است و منبع بزرگ فیبر به حساب می‌آید. امگا ۳، منیزیم، کلسیم، ویتامین B۳، مس، پروتئین و... از انواع مواد مغذی موجود در دانه چیا است؛ به همین دلیل دانه چیا برای کودکان فواید بسیاری دارد. ، کنترل قند خون و فشار خون یکی از فواید دانه چیا، کاهش قند خون به کمک به بهبود دیابت نوع دو است. این خاصیت به دلیل وجود امگا ۳، منگنز و منیزیم موجود در دانه چیا است. همچنین از دیگر فواید دانه چیا که به‌صورت تجربی به اثبات رسیده است، کنترل فشار خون در افرادی است که آن را به‌صورت روزانه و منظم مصرف می‌کنند.

بهبود سلامت اعصاب سلامت اعصاب یکی از فواید دانه چیا است که به دلیل وجود منیزیم و مس برای بدن تامین می‌شود. همچنین در کنار کمک به سلامت سیستم عصبی می تواند در تقویت سیستم ایمنی نیز موثر باشد.

فواید دانه چیا برای قلب اهمیت دانه چیا برای لاغری یکی از فواید این ماده مغذی است. به دلیل وجود امگا۳ که بیشتر به صورت آلفا لیئولنیک اسید هستند؛ برای سلامت قلب اهمیت بسیاری دارند. این دانه‌های مغذی برای جلوگیری از سکنه قلبی، بیماری سرخرگ کرونری و سندروم سوخت‌وسازی موثر هستند. البته خاصیت اسیدهای چرب آلفا لیئولنیک اسید، به مطالعات بیشتری نیاز دارد.

سلامت استخوان‌ها از دیگر فواید دانه چیا، وجود مواد معدنی همچون کلسیم، فسفر، منگنز، روی و مس است؛ به همین دلیل می‌تواند برای تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها موثر باشد و همچنین بر روی سوخت‌وساز بدن تاثیر بگذارد. پیشگیری از سرطانز دیگر فواید دانه چیا، وجود اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان است که بهترین عوامل در جلوگیری از سرطان و تومور زایی در بدن هستند.

رفع بی‌خوابیاز فواید دانه چیا بداندید یکی از فواید دانه چیا برای کودکان و بزرگسالان تاثیر این دانه‌های مغذی در تولید و ترشح هورمون‌هایی همچون سروتونین و ملاتونین است. این هورمون‌ها که به نام هورمون‌های شادی‌بخش معروف هستند، به درمان و رفع بی‌خوابی کمک می‌کنند.

رژیم فاقد گلوتن

افرادی که به بیماری سلیاک دچار هستند، نمی‌توانند مواد غذایی که در آن گلوتن وجود دارد، مصرف کنند.

جالب است بدانید مصرف دانه چیا برای این افراد مفید است، زیرا فاقد گلوتن هستند و به بهبود بیماری سلیاک می‌کنند.

افزایش انرژی

مواد مغذی بسیاری در دانه چیا وجود دارند که از آن جمله می‌توان به ویتامین B۳، نیاسین و همچنین تیامین اشاره کرد که این مواد مغذی در افزایش انرژی

و همچنین برطرف کردن بدخلقی و ایجاد نشاط در افراد موثر است.