معدوم کردن ۲/۲ تن مواد غذایی غیرقابل مصرف در بوشهر

مدیرکل دامپزشکی استان بوشهر از معدوم کردن ۲.۲ تن مواد خام دامی غیرقابل مصرف در طرح تشدید نظارت بر مواد غذایی پروتئینی خبر داد و گفت: در این راستا ۳.۸ تن مواد غذایی گوشتی غیربهداشتی ضبط شد.

آگهی

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۲۴۰۰۲۰۰۰۰۶۷ مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۰۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی برازجان تصرفات مالکانه و بلامعارض متعلق به آقای حسین ادریسی فرزند ابوالقاسم به شماره شناسنامه ۶۷۲۷ و شماره ملی ۳۵۲۰۰۶۸۱۴۱ صادره از دشتستان در ششدانگ یک باب واحد تجاری به مساحت ۴۷۸/۱۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۸ فرعی از ۱۸۷۶ اصلی واقع در بخش سه بوشهر حوزه ثبت ملک شهر برازجان خریداری شده از وراث مرحوم ابوالقاسم ادریسی به ایشان واگذار 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 ۲ 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. صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح قانونی (دادگاه) نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

۱۴۰۳۰۲۰۱۱۲

شماره: ۷۹ م الف

حمیدرضا باقرپور- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دشتستان

.....

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۲۴۰۰۲۰۰۰۳۲۹۷ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی برازجان تصرفات مالکانه و بلامعارض متعلق به آقای جعفر عباسی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۶۶۲۱ و شماره ملی ۳۵۲۱۲۲۵۲۷۵ صادره از برازجان در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۴/۵۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۱۵ اصلی واقع در بخش سه بوشهر حوزه ثبت ملک شهر برازجان خریداری شده از آقای قاسم آران مع الواسطه به ایشان واگذار 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند.

بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح قانونی (دادگاه) نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

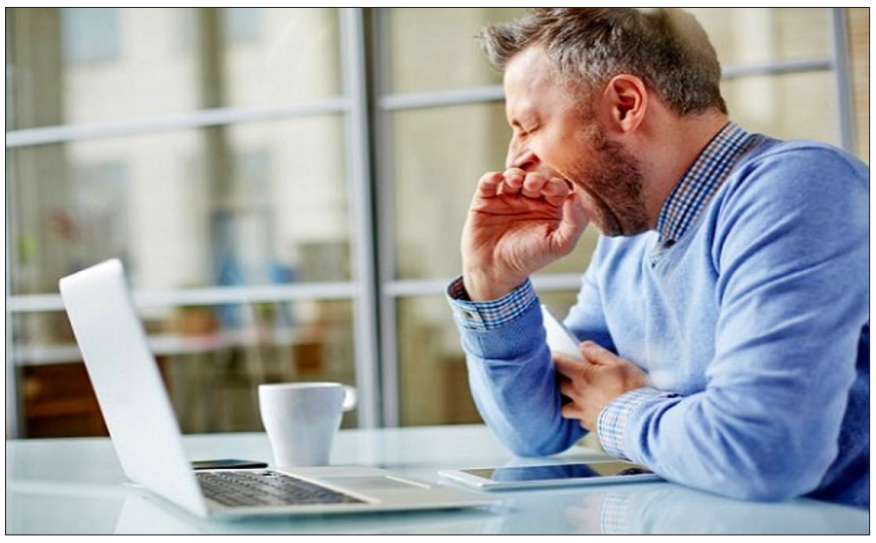
۱۴۰۳۰۲۰۱۱۳

شماره: ۸۴ م الف

حمیدرضا باقرپور- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دشتستان

بیشتر بدانیم

اگر مدام خسته هستید، این مورد را چک کنید



استرس مزمن می‌تواند بر عملکرد تیروئید تأثیر منفی بگذارد و خستگی را تشدید کند؛ تمرین تکنیک‌های کاهش استرس مانند: مدیتیشن، یوگا و تمرکز حواس می‌تواند مفید باشد.

رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم، مدیریت استرس و خواب کافی می‌تواند عملکرد تیروئید را بهبود بخشد و خستگی مزمن را کاهش دهد. مطالعات اخیر بر نقش غده تیروئید در تنظیم متابولیسم، استفاده از انرژی و چگونگی تأثیر آن بر خستگی تأکیدمی‌کنند.

به گزارش«خبرآنلاین، خستگی مزمن یک عارضه شایع و ناتوان‌کننده است که عده بسیاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد و زنان بیشتر در معرض عوارض آن هستند. در حالی که ممکن است دلایل زمینه‌ای مختلفی برای خستگی مزمن وجود داشته باشد، تحقیقات علمی اخیر ارتباط چشمگیری را بین سلامت تیروئید و خستگی مزمن، به ویژه در زنان، نشان داده‌اند و اهمیت پرداختن به سلامت تیروئید در مدیریت مؤثر خستگی رابرجسته کرده‌اند. غده‌تیروئید نقش مهمی در تنظیم متابولیسم انرژی ایفا می‌کند و هر گونه اختلال در عملکرد آن می‌تواند منجر به مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی از جمله خستگی مزمن شود. اتخاذ برخی عادات سالم سبک زندگی، مانند: رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم، مدیریت استرس و خواب با کیفیت می‌تواند به تقویت عملکرد تیروئید و مبارزه با خستگی مزمن کمک کند.

غده تیروئید و نقش آن در تنظیم انرژی

غده تیروئید، یک غده درون‌ریز در گردن است و هورمون‌هایی تولید می‌کند که نقش حیاتی در تنظیم فرآیندهای متابولیک مختلف در بدن دارند. دو هورمون اصلی تولیدشده توسط تیروئید، تیروکسین (T ۴) و تری یدوتیرونین (T ۳) نام دارند. این‌هورمون‌ها مسئول کنترل متابولیسم بدن هستند. به‌عبارتی چگونگی سوخت و ساز و استفاده بدن از انرژیِ حاصل از غذاها توسط این هورمون‌ها تعیین می‌شود.

عملکرد تیروئید توسط هیپوتالاموس و غده هیپوفیز از طریق مکانیسم بازخوردی، که به ترتیب شامل تولید هورمون آزادکننده تیروتروپین (TRH) و هورمون محرک تیروئید (TSH) می‌شود، کنترل می‌شود. هنگامی که سطح هورمون تیروئید کاهش می‌یابد، هیپوتالاموس و غده هیپوفیز به ترتیب TRH و TSH را آزاد می‌کنند تا غده تیروئید را برای تولید هورمون‌های بیشتر تحریک‌کنند.

ارتباط بین سلامت تیروئید و خستگی مزمن در زنان

تحقیقات نشان داده است که زنان بیشتر مستعد ابتلا به اختلالات تیروئید هستند و این اختلالات اغلب با خستگی مزمن همراه است. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تیروئیدی، «کم‌کاری تیروئید» است که در آن غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی‌کند. کم‌کاری تیروئید می‌تواند منجر به کاهش سرعت متابولیسم و در نتیجه علائمی مانند خستگی، ضعف و بی‌حالی شود.علاوه بر این، سندرم خستگی مزمن (CFS)، وضعیتی که با خستگی شدید به مدت شش ماه یا بیشتر مشخص می‌شود، نیز با اختلال عملکرد تیروئید مرتبط است. مطالعات نشان داده‌اند که بیماران CFS اغلب ناهنجاری‌هایی در سطوح هورمون تیروئید دارند که نشان‌دهنده ارتباط بالقوه بین سلامت تیروئید و خستگی مزمن است.

راهکارهایی برای تقویت عملکرد تیروئید و مبارزه با خستگی مزمن

با توجه به ارتباط معنادار بین سلامت تیروئید و خستگی مزمن، لازم است برخی اقدامات پیشگیرانه را برای تقویت عملکرد تیروئید و مدیریت مؤثر خستگی در اولویت قرار دهید.

۱. رژیم غذایی متعادل: داشتن یک رژیم غذایی متعادل جهت تأمین مواد مغذی مفید برای سلامت تیروئید بسیار مهم است. از غذاهای غنی از ید، سلنیوم، روی و ویتامین D استفاده کنید، زیرا این مواد مغذی نقش حیاتی در عملکرد تیروئید دارند.

۲. ورزش منظم: فعالیت بدنی منظم می‌تواند به بهبود متابولیسم و سطح انرژی کمک کند. هم‌چنین تحقیقات حاکی از این است که ورزش اثرات مثبتی بر سطح هورمون تیروئید دارد.

۳. مدیریت استرس: استرس مزمن می‌تواند بر عملکرد تیروئید تأثیر منفی بگذارد و خستگی را تشدید کند. تمرین تکنیک‌های کاهش استرس مانند: مدیتیشن، یوگا و تمرکز حواس می‌تواند مفیدباشد.

۴. خواب باکیفیت: برای اطمینان از استراحت کافی و تجدید قوا، بهداشت خواب را در اولویت قرار دهید. بهداشت خواب به اعمال و عاداتی اطلاق می‌شود که خواب ثابت، بدون وقفه و باکیفیت را برایتان به ارمغان می‌آورند. این اعمال شامل: ساعت ثابت برای به خواب رفتن و بیدار شدن، عدم استفاده از وسایل الکترونیکی تا یک ساعت قبل از خواب، کم‌نور کردن اتاق خواب و انجام برخی کارهای آرامش‌بخش اعم از کتاب خواندن و گوش کردن به موسیقی قبل از خواب است.

بیشتر بدانیم

قبل از کاهش وزن این ۴ نکته را بدانید

چاق بودن نشانه سلامتی نیست. طبق گزارشات، بیماری های مرتبط با چاقی سالانه جان حدود ۳۰۰۰۰۰ نفر را می‌گیرند.کاهش وزن به زمان، اراده و فعالیت فیزیکی نیاز دارد و تقریباً کار آسانی نیست. در این مطلب چند نکته برای شروع کاهش وزن، داشتن کاهش وزن موفق و تثبیت وزن ذکر شده؛ اگر شما نیز تصمیم دارید وزن خود را کاهش دهید، این مطلب برای شماست.

۱.دلیل اهمیت کاهش وزنتان را درک کنید

اگر بپرسید «چرا باید وزن کم کنیم؟»، پاسخ این است: برای بهبود سلامت، انعطاف‌پذیری، استقامت و رسیدن به اندام ایده‌آل. چاقی باعث بیماری‌های روانی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی و اضطراب می‌شود و این مسئله از هر ۶ نفر ۱ نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و منجر به مشکلات بزرگتر می‌شود. بنابراین، بهتر است که اگر اضافه‌وزن دارید، باید وزن کم کنید.

۲.باور داشته باشید که می‌توانید وزن کم کنید

اگر در گذشته قادر به کاهش وزن نبودید، اشکالی ندارد. کاهش وزن همچون مسیری است که در آن فراز و نشیب‌هایی را تجربه خواهید کرد. به این موضوع تنها به عنوان یک تغییر نگاه نکنید، بلکه آن را ارتقای سبک زندگی خود بدانید.

۳.کالری مصرفی روزانه خود را محاسبه کنید

باید بررسی کنید که چه مقدار کالری در روز مصرف می‌کنید. همچنین، با توجه به سن، قد، وزن و میزان فعالیتتان بدانید که بهتر است چه مقدار کالری دریافت کنید. اپلیکیشن‌های کالری‌شمار مختلفی وجود دارد که می‌توانید به صورت رایگان به آنها دسترسی داشته باشید. از آنها استفاده کنید و ببینید که چه مقدار کالری در روز مصرف می‌کنید.

۴.بدون تحقیق و بررسی هر رژیم غذایی را دنبال نکنید

انتظار نداشته باشید رژیمی که برای شخص دیگری مؤثر بوده است، روی شما هم اثر مثبت بگذارد. با پزشک مشورت کنید و ببینید بهترین رژیم غذایی برای شما چیست. برنامه غذایی منحصر به خودتان را دریافت کنید که وزن، سن، سابقه پزشکی، مسائل پزشکی و داروهای شما را در بر می‌گیرد.

تغذیه سالم

بهترین زمان نوشیدن شیر برای کاهش وزن

همه افراد به دلیل عدم تحمل لاکتوز نمی توانند شیر بنوشند. با این حال، جایگزین های شیر مانند شیر بادام، شیر سویا و غیره در دسترس هستند.کسانی که می توانند شیر گاو بنوشند می توانند از مزایای تغذیه ای فراوان آن بهره مند شوند. شیر برای سلامتی ما عالی است، اما بهترین زمان نوشیدن شیر را می دانید؟

اکنون که می دانیم چرا نوشیدن شیر برای سلامتی ما بسیار مهم است، بهترین زمان برای نوشیدن شیر چه زمانی است؟ شیر به دلیل خواص تغذیه ای و گوارشی، بخش مهمی از رژیم غذایی ما است و دانستن چگونگی و زمان نوشیدن شیر برای به حداکثر رساندن فواید آن بسیار مهم است.

به عنوان مثال، شما نباید میلک شیک مصرف کنید. این به این دلیل است که مخلوط کردن میوه های ترش، موز، خربزه یا انبه در شیر یا ماست عاقلانه نیست؛ به ویژه توصیه می شود از نوشیدن میلک شیک موز یا اسموتی میوه خودداری کنید. چرا که ممکن است فلور روده ما را تغییر دهد و منجر به سموم و احتقان سینوسی، بثورات، کهیر، سرماخوردگی، سرفه و آلرژی شود.

کسانی که می خواهند بدن خود را بسازند و توده عضلانی به دست آورند باید صبح ها شیر بنوشند. با این حال، کسانی که می خواهند وزن کم کنند یا خواب راحتی داشته باشند، باید شب ها شیر بنوشند.

با این حال، آنها اکثرا معتقدند بهترین زمان برای نوشیدن شیر، زمان خواب است. نوشیدن شیر در صبح توصیه نمی شود زیرا معده بسیار سنگین می شود و هضم آن دشوار است. این باعث می شود که فرد در طول روز احساس بی حالی کند. برای کسانی که روز خود را با ورزش شروع می کنند، نوشیدن شیر در صبح اغلب باعث اسیدیته می شود.همچنین هرگز نوشیدن شیر در صبح برای افراد بالای ۵ سال توصیه نمی شود.

کربوهیدرات ها

کربوهیدرات های موجود در شیر توسط قند لاکتوز تامین می شود. گاهی اوقات شکر نیز به شیر اضافه می شود. اگر می خواهید قندهای اضافه شده را کاهش دهید، توصیه می شود محصولات لبنی شیرین شده را کمتر مصرف کنید. به عنوان مثال، شیر با طعم شکلات یا توت فرنگی تقریباً ۱۰-۱۸ گرم شکر اضافه شده در هر وعده دارند. با وجود کربوهیدرات موجود در شیر، شاخص گلیسمی و بار گلیسمی پایینی دارد.

۱ فنجان شیر ۲ درصد حاوی GI ۲۷ و GL ۴ است.

چربی ها

شیر به طور کلی بر اساس محتوای چربی آن به بازار عرضه می شود. به عنوان مثال، شما می توانید ۴٪ شیر کامل، ۰٪ شیر بدون چربی، یا شیر کم چرب ۱-۲٪ بخرید. بیش از نیمی از چربی موجود در شیر، چربی اشباع شده است. یک چهارم چربی موجود چربی تک غیراشباع و مقدار کمی دیگر چربی غیراشباع چندگانه است. شیر همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است.

پروتئین

شیر منبع غنی پروتئین است، یک فنجان آن تا ۸ گرم پروتئین دارد. انسان به ۹ اسید آمینه ضروری نیاز دارد و پروتئین شیر حاوی همه آنهاست. شیر به طور طبیعی حاوی پروتئین کازئین و پروتئین آب پنیر نیز می باشد. با این حال، هنگامی که از شیر برای تهیه پنیر استفاده می شود، این دو در فرآیند انعقاد از هم جدا می شوند.

ویتامین ها و مواد معدنی

شیر سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، ویتامین D، ریبوفلاوین و ویتامین B۱۲ است. در برخی از نقاط جهان، شیر حتی با ویتامین D نیز غنی شده است. شیر همچنین حاوی سلنیوم، پتاسیم، اسید پانتوتنیک، تیامین و روی است.

فواید شیر برای سلامتی

بنابراین، وقتی شیر می خوریم دقیقاً همه این اجزای تغذیه ای چه فایده ای برای ما دارند؟

۱. شیر تراکم استخوان را بهبود می بخشد

شیر و محصولات لبنی سرشار از کلسیم و ویتامین D هستند که برای سلامت و استحکام استخوان ها مهم هستند. می تواند به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند. به همین دلیل است که کودکان باید شیر بیشتری بنوشند.

۲. شیر خطر فشار خون را کاهش می دهد

مطالعات نشان می دهد کسانی که کمتر از مقدار توصیه شده شیر می نوشند ممکن است از پوکی استخوان و فشار خون بالا رنج ببرند. از آنجایی که شیر سرشار از کلسیم است، می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. شیر نقش محافظتی در پیشگیری از فشار خون دارد.

۳. شیر ممکن است در برابر سرطان محافظت کند

برخی تحقیقات بیان می کنند که کلسیم موجود در شیر ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها کمک کند. با این حال، تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. کلسیم شیر یا مکمل ها ممکن است از فرد در برابر برخی سرطان ها محافظت کند.

۴. شیر توده عضلانی و عملکرد بدنی را بهبود می بخشد

افرادی که محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر مصرف می کنند، در ترکیب و عملکرد بدنی خود بهبود می یابند. خانم‌های جوان‌تر می‌توانند شیر را به عنوان یک نوشیدنی برای ریکاوری بعداز تمرینات مقاومتی بنوشند. این به آنها کمک می کند تا توده عضلانی بیشتری بسازند، قدرت بدنی پیدا کنند و چربی اضافی را از دست بدهند.

۵. شیر به کنترل وزن کمک می کند

شیر به شما کمک می کند تا عضلات خود را تقویت کنید و همچنین وزن خود را کاهش دهید. برخی از مطالعات ثابت کرده اند که زنان با وزن طبیعی می توانند برای جلوگیری از افزایش وزن شیر بنوشند.

مقدار ایده آل شیر

هرچقدر هم نوشیدن شیر خوب باشد وقتی زیاده روی کنید، اهمیت و ارزش خود را از دست می دهد. در حالی که می توانید ۲ تا ۳ فنجان شیر در روز بنوشید، به طور کلی بیشتر از این مقدار توصیه نمی شود. برای کسانی که شیر پرچرب کامل می نوشند، توصیه می شود بیش از ۲ فنجان در روز ننوشند زیرا ممکن است باعث افزایش وزن شود. حتی اگر شیر کم چرب می نوشید، باید آن را در حد اعتدال بنوشید. برای کسانی که عدم تحمل لاکتوز دارند، باید به طور کامل از نوشیدن شیر خودداری کنند. اما حتی اگر عدم تحمل لاکتوز نداشته باشید، مقادیر زیاد شیر می تواند شما را تحت تأثیر قرار دهد.

بهترین زمان برای نوشیدن شیر در دوران بارداری

زمان مناسب برای نوشیدن شیر در دوران بارداری دو یا سه ساعت بعد از شام یا نیم ساعت قبل از خواب است. برای کمک به التیام بدن، القای خواب بهتر، بهبود هضم غذا، توصیه می شود مقداری زردچوبه را در شیر مخلوط کنید. از آنجایی که شیر یک غذای کامل است، مصرف آن در دوران بارداری ضروری است. سعی کنید حداقل ۲ فنجان شیر در روز بنوشید. اگر پزشک به شما مصرف پودر پروتئین را توصیه می کند، می توانید آن را به شیر خود اضافه کنید. به عنوان یک مادر باردار، می توانید روز خود را با یک فنجان شیر گرم آغاز کنید.

همچنین می توانید عصر بعد از چرت زدن یک فنجان شیر بخورید.

با این حال، اگر مادر باردار تمایلی به خوردن شیر نداشته باشد، اشکالی ندارد. برخی ممکن است از تهوع صبحگاهی یا عدم تحمل لاکتوز رنج ببرند. در مورد رژیم غذایی در دوران بارداری حتما با پزشک مشورت کنید.

بهترین زمان برای نوشیدن شیر برای افزایش وزن

برای بهبود سلامت عمومی خود می توانید در طول هر وعده غذایی یک لیوان شیر بنوشید. با این حال، اگر می خواهید وزن اضافه کنید، بهترین زمان برای نوشیدن شیر بعد از تمرین است. شیر سرشار از پروتئین است و می تواند به عضله سازی و کاهش وزن کمک کند. طبق یک مطالعه، نوشیدن شیر به افزایش متابولیسم شما کمک می کند و باعث می شود بعد از غذا احساس سیری کنید. همانطور که تحقیقات نشان می دهد شیر باعث کاهش کالری دریافتی روزانه می شود.

مطالعات نشان می دهد که نوشیدن شیر بعد از تمرین به حمایت از رشد عضلات و ترکیب بهتر بدن کمک می کند. شیر منبع خوبی از پروتئین، کالری و سایر مواد مغذی ضروری است و رویکرد متعادلی را برای افزایش وزن به ما ارائه می دهد؛ به ویژه برای ورزشکاران و بدنسازانی که به دنبال افزایش حجم عضلانی هستند و افراد کم وزنی که به دنبال افزایش وزن هستند.

زمانی که کالری بیشتری نسبت به کالری که می سوزانید مصرف می کنید وزن اضافه می کنید. بنابراین، اگر می خواهید وزن اضافه کنید، باید این کالری اضافی را از غذاهای مغذی کم کالری و مغذی به دست آورید. از خوردن شیرینی و تنقلات خودداری کنید. نوشیدن شیر با درصد چربی بالا می تواند به افزودن آن کالری اضافی کمک کند.

بهترین زمان برای نوشیدن شیر برای کاهش وزن

اگر می خواهید وزن کم کنید، بهترین زمان برای نوشیدن شیر قبل از خواب است نوشیدن شیر قبل خواب به شما کمک می کند تا در هنگام خواب کالری بسوزانید. این به این دلیل است که شیر به ما کمک می کند بهتر بخوابیم و کالری سوزی را برای بدن آسان تر می کند. فقط نوشیدن یک فنجان شیر در شب می تواند به سیری شما کمک کند و شما را از پرخوری دور نگه دارد. علاوه بر این، به آرامش ذهن شما و ایجاد خواب بهتر کمک می کند. اگر هدف شما کاهش وزن است، بهتر است شب ها نیم ساعت قبل از خواب شیر کم چرب بنوشید.

چه کسانی باید نوشیدن شیر را محدود کنند

متأسفانه همه نمی توانند شیر و سایر محصولات لبنی مصرف کنند.

افرادی که از عدم تحمل لاکتوز یا حساسیت به لبنیات رنج می برند، نباید هیچ گونه لبنیاتی مصرف کنند. عدم تحمل لاکتوز به ناتوانی در هضم قند اصلی موجود در شیر اشاره دارد. روده کوچک نمی تواند آنزیم لاکتاز را برای هضم لاکتوز یا قند شیر تولید کند. اگر کمبود لاکتاز دارید، لاکتوز غذا بدون پردازش یا جذب در روده وارد روده بزرگ می شود. باکتری های طبیعی در روده بزرگ با لاکتوز هضم نشده واکنش نشان می‌دهند و علائم عدم تحمل لاکتوز را ایجاد می کنند. تحقیقات نشان می دهد که این منجر به تولید گاز، نفخ و اسهال برای افراد حساس به لاکتوز می شود

طبق یک مطالعه، کسانی که سطح قند خون ضعیفی دارند یا دیابت دارند، باید از شیر خودداری کنند. لاکتوز نوعی قند است که ممکن است در افزایش سطح قند خون نقش داشته باشد.

اگر نمی توانید شیر گاو بنوشید، می توانید شیرهای جایگزین مانند شیر بادام، شیر سویا، شیر نارگیل، شیر بادام هندی و غیره بنوشید.

خلاصه

بیشتر مردم می توانند از نوشیدن شیر گاو سود ببرند زیرا این یک نوشیدنی غنی از مواد مغذی است که کلسیم، پروتئین و سایر مواد مغذی را برای ما فراهم می کند.

در حالی که هیچ تحقیق خاصی بیان نمی کند که بهترین زمان خاص برای نوشیدن شیر وجود دارد، برداشت های متفاوتی در مورد این موضوع وجود دارد. برای کسانی که می خواهند عضله سازی کنند، زمان مناسب برای نوشیدن شیر بعد از تمرین است. با این حال، اگر کسی می خواهد وزن کم کند یا بهتر بخوابد، بهترین زمان برای نوشیدن شیر شب قبل از خواب است.

زمان ایده آل برای نوشیدن شیر به اهداف و نیازهای غذایی فرد بستگی دارد.

به خاطر داشته باشید که شیر یک ماده غذایی فاسد شدنی است. بیش از نیاز خود شیر نخرید. باید بتوانید در مدت کوتاهی آن را مصرف کنید. قبل از خرید شیر، اطمینان حاصل کنید که تاریخ روی ظرف را بررسی کرده اید تا بدانید تازه است یا خیر. شیر خود را در یخچال نگهداری کنید. مصرف آن تا زمانی که بوی خوبی داشته باشد و دلمه نبسته باشد، بی خطر است.