با تغذیه هوای قلبت رو داشته باش

تغذیه ما تاثیر زیادی روی بیماری‌های قلبی عروقی دارد، در این مطلب خوراکی‌هایی را که رفیق سلامت قلب ما هستند، مرور کردیم

تغذیه

بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله عارضه‌هایی هستند که می‌توانند تاثیر غیرقابل انکاری بر امید به زندگی در جوامع مختلف بگذارند. این بیماری‌ها در کنار عوامل دیگری همچون بیماری سرطان از جمله دلایل اصلی مرگ و میر در کشورهای مختلف هستند. این در حالی است که پایبندی به یک رژیم غذایی مناسب و متعادل می‌تواند سهم قابل توجهی در پیشگیری از این بیماری‌ها داشته باشد. به گفته دانشمندان، رژیم غذایی انسان بر عوامل مهمی مانند فشار خون، میزان کلسترول خون، سطح تری گلیسرید و تورم و التهاب که در بیماری‌های قلبی و عروقی نقش بازی می‌کنند، تاثیر می‌گذارد. در این مطلب به نقل از «یورونیوز»، به برخی از مواد غذایی که مصرف آن‌ها به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند، اشاره شده است.

سبزیجات برگ دار| سبزیجات برگ دار و سبز مانند اسفناج، کلم برگ و کلم سبز به عنوان موادی غنی از نظر سطح ویتامین و مواد معدنی شناخته می‌شوند. این گروه از سبزیجات سرشار از ویتامین کا است که به حفاظت از عروق و بهبود انعقاد خون کمک می‌کند. از سوی دیگر وجود نیترات‌های غذایی در سبزیجات برگدار و سبز برای کاهش فشار خون و بهبود ضخامت عروق مفید است.

غلات سبوس دار| غلات سبوس دار مانند برنج قهوه‌ای، جو و گندم کامل برخلاف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده برای قلب و عروق مفید هستند. نتیجه چند تحقیق پزشکی مختلف نشان داده است افرادی که غلات سبوس‌دار مصرف می‌کنند، در معرض خطر کمتری از نظر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. انواع توت‌ها مانند توت فرنگی، زغال اخته، شاه‌توت و تمشک دارای گروهی از مواد مغذی هستند که نقش مهمی در سلامت قلب دارند.

توت‌ها| مصرف توت فرنگی، زغال اخته، شاه توت و تمشک می‌تواند به طور همزمان بر چند عاملی که منجر به ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شوند، تاثیر گذار باشند.

ماهی| ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، ماهی تن، ماهی خال خالی و ماهی ساردین به دلیل وجود «امگا ۳» به عنوان مواد غذایی مفید برای سلامت قلب و عروق شناخته می‌شوند. مصرف این گروه از ماهی‌ها در درازمدت به کاهش سطح کلسترول، تری گلیسرید، قند خون و فشار خون کمک می‌کند. دانشمندان بر این باور هستند که مصرف ماهی در درازمدت منجر به بهبود سلامت قلب، بهبود علایم افسردگی و افزایش امید به زندگی می‌شود. مصرف روغن ماهی به کسانی که به هر دلیلی ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون مصرف نمی‌کنند در کسب «امگا ۳» کمک می‌کند.

گردو| گردو سرشار از برخی مواد معدنی مانند منیزیم است. بررسی‌ها نشان داده است که مصرف چند بار گردو در یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود. به گفته دانشمندان مصرف گردو به کاهش کلسترول خون، تنظیم فشار خون و کاهش خطر سکته قلبی و مغزی کمک می‌کند. از دیگر مواد غذایی که مصرف آن‌ها می‌تواند برای سلامت قلب و عروق مفید باشد، می‌توان به انواع لوبیا، بادام، تخم شربتی، تخم کتان، روغن دانه کنف، سیر، سویای سبز (ادامامه)، روغن زیتون و چای سبز اشاره کرد.

کدام مواد غذایی برای سلامت قلب و عروق مضر هستند؟

گردو| گردو سرشار از برخی مواد معدنی مانند منیزیم است. بررسی‌ها نشان داده است که مصرف چند بار گردو در یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود. به گفته دانشمندان مصرف گردو به کاهش کلسترول خون، تنظیم فشار خون و کاهش خطر سکته قلبی و مغزی کمک می‌کند. از دیگر مواد غذایی که مصرف آن‌ها می‌تواند برای سلامت قلب و عروق مفید باشد، می‌توان به انواع لوبیا، بادام، تخم شربتی، تخم کتان، روغن دانه کنف، سیر، سویای سبز (ادامامه)، روغن زیتون و چای سبز اشاره کرد.

تازه ها

باکتری‌های داخل حمام از شما در برابر صدها بیماری محافظت می‌کنند

یک مطالعه جدید منتشر شده در نشریه Frontiers in Microbiomes نشان می‌دهد که صدها ویروس مختلف روی دوش و حتی مسواک شما وجود دارد که معمولاً عامل بیماری نیستند، بلکه در عوض با باکتری‌های بالقوه مضر مبارزه می‌کنند. محققان دانشگاه نورث‌وسترن با مطالعه بر روی مسواک‌ها و دوش‌های مستعمل و سپس استفاده از «توالی‌یابی DNA» برای تجزیه‌وتحلیل این نمونه‌ها در آزمایشگاه، بیش از ۶۰۰ ویروس مختلف را پیدا کردند. آنچه دانشمندان در آزمایشگاه یافتند متعلق به دسته‌ای از ویروس‌ها به نام «باکتریوفاژ» است که افراد را آلوده یا بیمار نمی‌کند. در عوض، باکتریوفاژها باکتری‌ها و از جمله ارگانیسم‌هایی را که می‌توانند باعث بیماری‌های جدی و تهدیدکننده زندگی انسان شوند، هدف قرار می‌دهند. دانشمندان همچنین یک نوع خاص از ویروس به نام «مایکوباکتریوفاژ» را داخل حمام پیدا کردند که به «مایکوباکتری‌ها» حمله می‌کند. مایکوباکتری‌ها، باکتری‌هایی هستند که باعث بیماری‌های خاصی در انسان می‌شوند، از جمله جذام، سل و عفونت‌های مزمن ریه. باکتریوفاژها می‌توانند در آینده برای هدف قرار دادن باکتری‌های بیماری‌زا استفاده شوند و ممکن است روزی به درمان بیماری‌های ناشی از باکتری‌هایی که به آنتی‌بیوتیک‌ها پاسخ نمی‌دهند، کمک کنند.

تازه ها

چرا نباید حین راه رفتن غذا بخوریم؟

بسیاری از مردم عادت دارند زمانی که راه می‌روند، غذا بخورند. این عادت برای سلامت بدن بسیار نامناسب است. نشستن و خوردن غذا نه تنها باعث می‌شود از خوردن وعده غذایی بیشتر لذت ببرید، بلکه فواید بی‌شماری هم برای سلامت دارد. غذا خوردن در زمان راه رفتن مشکلاتی برای بدن به‌وجود می‌آورد از جمله:

۱ ریفلاکس معده| زمانی که لقمه غذا را می‌جوید و عمل بلع را انجام می‌دهید مواد غذایی از طریق مری برای طی فرایند هضم غذا، وارد معده می‌شود. با این حال، اگر به طور مداوم در هنگام غذا خوردن حرکت کنید این موضوع می‌تواند باعث اختلال در فرایند هضم غذا و بازگشت محتویات اسیدی معده به مری، سوزش سر معده، ریفلاکس معده و حالت تهوع شود.

۲ سوء هاضمه| سوء هاضمه یکی از رایج‌ترین مسائلی است که در زمان راه رفتن و غذا خوردن رخ می‌دهد. این موضوع به دلیل آن است که محتویات غذایی بدون آن که درست هضم شود، وارد روده می‌شود.

۳ اتساع شکم| تورم در ناحیه شکم را اتساع شکم می‌گویند که ناشی از نفخ است و می‌تواند با حالت تهوع، استفراغ و یبوست خود را نشان دهد. همچنین این افراد از ناخوشی و درد شکم گلایه دارند. به همین دلیل، برای جلوگیری از بروز اتساع شکم بهتر است زمانی که راه می‌روید، غذا نخورید.

۴ افزایش فعالیت مثانه| زمانی که راه می‌روید و غذا می‌خورید، فعالیت مثانه بیشتر می‌شود.

۵ حالت تهوع| در صورتی که معده زمان کافی برای استراحت و هضم غذا در اختیار نداشته باشد، این موضوع می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند حالت تهوع شود.

۶ تشکیل گاز معده| اتساع شکم و سوء هاضمه هر دو باعث تشدید تولید گاز در دستگاه گوارش می‌شود. در موارد شدید درد سینه و سکته‌های خفیف ممکن است در فرد رخ دهد.

۷ زیاده‌روی در غذا خوردن| از جنبه روانی زمانی که فرد همزمان اقدام به فعالیت و خوردن غذا می‌کند، بیشتر از حالت عادی غذا می‌خورد.

بیشتر بدانیم

روزنه‌ای تازه به پیشگیری از اوتیسم کودکان

مطالعه‌ای جدید روی موش‌ها نشان می‌دهد که ابتلا به نوعی عفونت ویروسی در دوران بارداری می‌تواند باعث ابتلای نوزادان به اوتیسم شود. ایرنه سانچز مارتین، محقق فوق دکترا در آزمایشگاه کلد اسپرینگ هاربر در لانگ آیلند، می‌گوید: «پس از قرار گرفتن مادر در معرض یک ویروس، ممکن است در جنین‌های موش به‌سرعت علایم نقص رشد مشاهده شود.»

او توضیح داد: «الگویی که ما از آن استفاده کردیم، یک مدل معتبر و قابل اعتماد برای مطالعه اختلال طیف اوتیسم است. تفاوت در کار من این است که به جای بررسی رفتار فرزندان در بزرگ‌سالی، وضعیت جنین را ۲۴ ساعت پس از قرار گرفتن مادر در معرض التهاب، بررسی می‌کنم.» به گزارش نیویورک‌پست، بنابر تخمین‌ها، از هر ۳۶ کودک در آمریکا یک نفر به اوتیسم دچار است. این بیماری نوعی اختلال رشد است که بر نحوه یادگیری، رفتار، ارتباط و تعامل افراد با یکدیگر تاثیر می‌گذارد. هیچ علت مشخصی برای بیماری اوتیسم شناسایی نشده، اما عموما اعتقاد بر این است که ژنتیک و عوامل محیطی در آن نقش دارند. محققان مدت‌ها در حال بررسی این موضوع بوده‌اند که واکنش‌های التهابی در بدن مادر، به‌ویژه در دوران بارداری و در اثر عفونت‌ها، ممکن است بر رشد مغزی جنین تاثیر بگذارد و خطر ابتلا به اوتیسم یا سایر اختلال‌های رشد را افزایش دهد. به گزارش آزمایشگاه کلد اسپرینگ هاربر، تحقیقات سانچز مارتین اولین بررسی آثار التهاب پیش از تولد بر جنین در یک مدل از اوتیسم است. طبق گزارش سانچز، به نظر می‌رسد تمام جنین‌های ماده از ابتلا به نقص رشد در امان بودند، در حالی که یک‌سوم جنین‌های نر در موش‌ها به‌شدت تحت تاثیر قرار گرفتند. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده، پسران تقریبا چهار برابر بیشتر از دختران به اوتیسم مبتلا می‌شوند. در مورد علت اوتیسم نظریه‌های زیادی وجود دارد، اما این مطالعه، روزنه جدید در مسیر پژوهش‌ها گشوده است.

دانستنی ها

نکات طلایی برای پخت دمپختک باقالی

۱. برای تهیه دمپختک بهتر است از روغن حیوانی استفاده کنید تا عطر فوق العاده‌ای پیدا کند. در غیر این صورت بهتر است از کمی کره استفاده کنید.

۲. دمپختک باقالی اصیل تهرانی همراه با نیمروی هم نزده (زرده و سفیده جدا) سرو و معمولا کنار آن پیاز داغ هم استفاده می‌شود. می‌توان از گردو و کشمش همراه با پیاز داغ هم استفاده کرد.

۳. دمپختک را کنار مخلفاتی مثل ترشی مخلوط یا لیته سرو کنید.

۴. می‌توانید در کنار این غذا از گوشت هم استفاده کنید یا در مرحله اول بعد از تفت دادن پیازها گوشت چرخ کرده را همراه با آن تفت دهید و بعد از تفت خوردن گوشت لپه باقالی را اضافه کنید.

۵. به‌جای کته کردن از روش لایه به لایه یک لایه برنج و یک لایه مواد و دم گذاشتن و به صورت پلویی هم می‌توانید این غذا را آماده کنید.

۶. باقالی زرد خیلی زودپزتر از باقالی سبز است. بنابراین دقت کنید تا زیاد نپزد.

۷. برای پخت باقالی‌ها از آب گرم استفاده کنید. آب سرد باعث سفت شدن باقالی‌ها و آب جوش باعث زود واشدن آن‌ها می‌شود.

۸. اگر هنگام تفت دادن پیاز و باقالی از رب استفاده کنید رنگ آن قرمز می‌شود ولی دمپختک اصیل بدون رب است و رنگ زرد دارد.

۹. برای خوش طعم شدن دمپختک می‌توانید نصف پیمانه برنج را با برنج دودی جایگزین کنید.

اصل برگ سبز کی ام سی AT-۷ر مدل۱۴۰۲
به ش انتظامی ۷۴ایران۶۲۰۳۶۴ به ش موتور HFC۴GC۱۶EN۳۶۲۷۱۷۳ و ش شاسی NAKNH۸۳۲۴PB۱۰۲۲۶۳ بنام حسام ذبیحی مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۱۲۸۲

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان
Uojo ۳
پرداخت آنلاین

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت سوم)
شرکت حمل ونقل داخلی کالای عادل تیزرو به شماره ثبت ۱۳۹۴۳
از کلیه سهامداران شرکت دعوت می گردد که در جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت سوم) روز پنج شنبه هفدهم آبان ماه هزار و چهارصدوسه ساعت دوازده که در محل مشهد - ابتدای جاده قدیم نیشابور - جاده سردخانه - پایانه بار شهید خبیری واحد ۲۱۳ (دفتر شرکت) برگزار می گردد حضور بهم رسانند. دستور جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت سوم)
۱- انتخاب اعضای هیات مدیره ۲- انتخاب بازرس
۳- ارائه گزارش مالی سال ۱۴۰۲ بازرس ۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار
۹۱۲۰۷

آیین افتتاح و رونمایی از اولین المان جام زرشک کشور و افتتاح میدان یاقوت سرخ در پایتخت یاقوت و طلای سرخ ایران ـ شهر قاین

دکتر اسحاقی گفت: از اقدام ارزنده و اثرگذار شهردار و اعضای محترم شورای اسلامی شهر قائن در احداث میدان یاقوت سرخ و بزرگترین المان جام زرشک تشکر و قدردانی می نمایم. نماینده محترم مردم شهرستان‌های قائنات و زیرکوه در مجلس شورای اسلامی در مراسم افتتاح میدان یاقوت سرخ شهر قائن با اعلام این مطلب گفت: با تعامل و همکاری و هماهنگی که بین شهردار و اعضای شورای اسلامی مسئولان استانی و شهرستانی وجود دارد این امر باعث فعالیت‌های چشمگیری در سطح شهر قائن شده به طوری که شهر به یک کارگاه سازندگی تبدیل شده است.

دکتر سلمان اسحاقی در ادامه بیاناتش گفت: با توجه به فعالیت های گسترده ای که شهرداری در این دوره مدیریت شهری داشته شهردار قائن را یک نمونه مدیر موفق در راستای امورات مدیریت جهادی و کار و تلاش یاد کرد و افزود: مدیریت موفق شهردار قائن در این دوره می تواند الگویی برای سایر دستگاه های اجرایی و خدماتی باشد.

در ادامه مراسم معاون هماهنگی امور اقتصادی و سرمایه‌گذاری استانداری خراسان جنوبی ضمن تشکر و قدردانی از اقدام موثر شهردار و اعضای شورای اسلامی شهر قائن در ساخت المان جام زرشک وجام زعفران و احداث میادین زرشک و زعفران گفت: زرشک و زعفران دو محصول استراتژیک قائنات ریشه در هویت این مردم فهیم و آگاه دارد.

دکتر جعفری گفت: همه ما در این مراسم باشکوه و بیاد ماندنی جمع شده ایم تا تندیس نماد و هویت قائنات کهن را افتتاح نماییم.

معاون هماهنگی امور اقتصادی و سرمایه گذاری استانداری از شهردار قائن به عنوان فردی شایسته، خوش ذوق و برنامه ریز یاد کرد که طی مسئولیت کوتاهش در قائن فعالیت های عمرانی قابل توجه ای انجام و یکی از موفق ترین و فعالترین شهرداران استان می باشد.

شهردار قائن طی سخنانی ضمن خوش آمد گویی به میهمانان و تشکر از مدیر کل محترم صدا و سیما خراسان جنوبی در خصوص پخش زنده و مستقیم مراسم افتتاحیه افزود: به لطف خدا و حمایت اعضای محترم شورای اسلامی طی سه سالی که در خدمت رسانی به شهروندان گرامی هستیم توانسته‌ایم بودجه شهرداری قائن را از ۳۶۰ میلیارد ریال در سال ۱۴۰۰ به ۲۵۰۰ میلیارد ریال در سال جاری افزایش دهیم.

دکتر یدالله غلام پور گفت: این افزایش بودجه ۸ برابر کار و خدمت بیشتر به شهروندان گرامی است

کلید دار شهر قائن افزود: خیلی از اقداماتی که سالیان سال آرزوی دیرینه مردم قائن بوده و بر زمین مانده بود با حمایت‌های اعضای شورای اسلامی عملیاتی کرده ایم.

شهردار قائن به پروژه‌های مهم و شاخص شهرداری اشاره کرد: از جمله احداث مجتمع رفاه تفریحی جنت با بیش از ۱۲ میلیارد تومان، احداث بوستان خطی منطقه گردشگری ابوذر را با بیش از ۱۱ میلیارد تومان، راه اندازی کارخانه تمام اتومات و مکانیزه قطعات بتنی ، بهسازی و ساخت عملیات میدان شهداء خلبان و ساخت المان هواپیما و تندیس شهیدان والامقام از طرح‌های مهم در دست اقدام شهرداری در سال جاری عنوان کرد.

شهردار قائن گفت: المان جام زرشک به ارتفاع ۱۵ متر،ساخت ۸۷۰ دانه زرشک با هزینه ۳۳۳ میلیارد و ۹۰۰ میلیون ریال با همکاری هنرمند برجسته قائنی آقای حمیدر رضا سجادزاده با همکاری واحدهای روابط عمومی شهرداری ، عمران و تاسیسات شهرداری با حمایت بی‌شائبه اعضای محترم شورای اسلامی شهر قائن به نتیجه و سرانجام رسید.

۹۱۲۹۶