

# کربوهیدرات‌های خوب کربوهیدرات‌های بد

بر خلاف نظر عموم، همه کربوهیدرات‌ها بد نیستند!
بدن برای تامین انرژی به آن‌ها احتیاج دارد!

تغذیه

مهم‌اکنسوی | مترجم

کربوهیدرات‌ها شهرت بدی دارند. وقتی افراد دچار اضافه‌وزن می‌شوند، معمولاً اولین مقصر اصلی کربوهیدرات‌ها هستند. درست است، کربوهیدرات‌های بد هم وجود دارند، اما همه کربوهیدرات‌ها بد نیستند. کربوهیدرات‌ها از این نظر که سوخت بدن شما را تامین می‌کنند، مهم هستند.

### کربوهیدرات‌ساده و پیچیده

کربوهیدرات‌هایی که به طور طبیعی در غذاهای گیاهی یافت می‌شوند، معمولاً کربوهیدرات‌های خوبی هستند. به این نوع کربوهیدرات، کربوهیدرات پیچیده گفته می‌شود که سیستم گوارشی و متابولیسم بدن را تقویت می‌کند. کربوهیدرات‌های بد به عنوان نشاسته و قند به غذاهای فراوری شده اضافه می‌شود. این‌ها کربوهیدرات‌های ساده هستند که در جریان خون جذب و به قند خون تبدیل می‌شود. از جمله این نوع کربوهیدرات‌های می‌توان نان سفید، ماکارونی، شیرینی و برنج سفید را نام برد.

### فیبرها، نشاسته‌ها و قند‌ها

کربوهیدرات‌های ساده و پیچیده، به سه دسته تقسیم می‌شوند: فیبرها، نشاسته‌ها و قند‌ها
فیبر از غذاهای گیاهی که به دست می‌آیدو یک کربوهیدرات پیچیده است که در طول هضم به طور کامل تجزیه نمی‌شود. در عوض، از روده شما عبور و به هضم دیگر مواد مغذی کمک می‌کند. همچنین با خوردن فیبر شما مدت بیشتری احساس سیری می‌کنید و از پر خوری جلوگیری خواهید کرد.

منابع خوب فیبر عبارت اند از:

- حبوباتی مانند عدس، لوبیا و نخود
- میوه‌ها و سبزیجات با پوست یا دانه‌های خوراکی
- آجیل و دانه‌ها
- غلات کامل مانند کینوا و جو دوسر
- برنج قهوه‌ای، ماکارونی و غلات کامل
- نشاسته‌ها** کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. عملکرد نشاسته‌ها مشابه فیبر است. شما آن‌ها را در برت هضم می‌کنیدو البته ویتامین‌ها و مواد معدنی را تامین می‌کنند. نشاسته هم در بسیاری از غذاهای مشابه یافت می‌شود:
- حبوبات، در درجه اول لوبیا و نخود
- میوه‌ها
- غلات کامل
- سبزیجات، در درجه اول ذرت و سیب زمینی
- قند‌ها** به دو صورت طبیعی و مصنوعی هستند. قند‌های طبیعی و غیر طبیعی، کربوهیدرات‌های ساده هستند، به این معنی که به سرعت توسط بدن پردازش و سبب افزایش ناگهانی و متعاقباً افت سریع قند خون خواهند شد.



### فواید کربوهیدرات‌های سالم

از آن جایی که کربوهیدرات‌ها سوخت بدن شما هستند، کمبود کربوهیدرات‌های سالم می‌تواند آثار منفی در بدن داشته باشد.

کربوهیدرات‌ها به اندام‌ها و سیستم‌های مختلف بدن شما مانند مغز، کلیه‌ها و دستگاه گوارش سوخت می‌دهند و اگر شما رژیم غذایی بدون کربوهیدرات کافی داشته باشید، ممکن است دچار سردرد، خستگی، ضعف، نداشتن تمرکز، حالت تهوع، یبوست، کمبود ویتامین و مواد معدنی شوید.

### باروش بشقاب مواد لازم را به‌دنت برسان

برای بهره‌مندی از رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات‌های سالم، لازم نیست متخصص تغذیه باشید یا کربوهیدرات‌ها را بشمارید. روش Plate یا بشقاب، روشی قدرتمند برای تمرکز بر کربوهیدرات‌های سالم است. به این شکل که نیمی از بشقاب شما باید سبزیجات غنی از فیبر و بدون نشاسته باشد. یک چهارم بشقاب باید غذاهای نشاسته‌ای باشد. سبزیجاتی مانند سیب زمینی یا حتی یک دسر میوه‌ای. یک چهارم آخرین بشقاب هم باید پروتئین بدون چربی باشد.

### به‌جای حذف جایگزین کنید

ترک کربوهیدرات‌های بد می‌تواند دشوار باشد. شما باید به جای حذف، جایگزینی برای آن‌ها پیدا کنید. برای مثال به جای نوشابه، آب گازدار را امتحان کنید. به جای نان سفید، نان سبوس دار را انتخاب کنید. شما با کمی تلاش می‌توانید کربوهیدرات‌های بدر را کربوهیدرات‌های خوب جایگزین کنید.

منبع: webmd

### پزشکی

### تاثیرات داروهای افسردگی و صرع بر مغز جنین

پژوهشگران فنلاندی در بررسی جدیدی، تاثیر داروهای ضد افسردگی و ضد صرع مادر را بر رشد مغز نوزاد ارزیابی کردند. بررسی جدیدی که در دانشگاه هلسینکی و بیمارستان دانشگاه هلسینکی انجام شده است نشان می‌دهد که قرار گرفتن جنین درون رحم در معرض داروهای ضد صرع یا ضد افسردگی مادر، ممکن است بر رشد شبکه‌های مغزی او تاثیر بگذارد. در خصوص داروهای ضد افسردگی، این اثر در شبکه‌های قشر مغز بارزتر بود. در مقابل، قرار گرفتن در معرض داروهای ضد صرع، آثار دارویی خاصی بر شبکه‌های گسترده مغز داشت. هر دو نوع دارو بر آن دسته از شبکه‌های مغزی تأثیر می‌گذارند که به تغییرات در مراحل خواب و اکشن نشان می‌دهند.

### بیشتر بدانیم

### با پیاده‌روی سریع، جوان بمانید

مطالعات جدید نشان می‌دهد، پیاده‌روی سریع می‌تواند روند پیری بیولوژیکی بدن را آهسته کند



«سن بیولوژیکی» اساساً به معنای فرسودگی سلول‌های بدن است. تحقیقات جدید نشان داده‌اند اگر به صورت روزانه و طولانی مدت راه بروید می‌توانید سن بیولوژیکی خود را در میان سالی تا ۱۶ سال پایین بیاورید.

پیاده‌روی نیازی به آموزش و تجهیزات خاصی ندارد.

محققان پیشنهاد می‌کنند که از آن به عنوان راهی برای بهبود سلامت خود استفاده کنید.

تامیتس، حرکت‌شناس در دانشگاه لستر می‌گوید: «در حالی که قبلاً نشان داده بودیم که سرعت راه رفتن یک عامل بسیار قوی برای وضعیت سلامتی شماست، اما تاکنون نتوانستیم تأیید کنیم که سرعت پیاده‌روی باعث سلامتی بهتر می‌شود.»

در این مطالعه، از اطلاعات موجود در مشخصات ژنتیکی افراد استفاده شد تا مشخص شود آیا سرعت راه رفتن سریع‌تر منجر به پایین آمدن سن بیولوژیکی می‌شود یا خیر.

البته نباید از یاد ببریم که سرعت راه رفتن به خودی خود تحت تأثیر عوامل مختلفی نظیر ظرفیت ریه، کنترل حرکتی، سلامت روان و سطوح انگیزه است.

در این تحقیق شدت حرکت در پیاده‌روی با سنسورهای پوشیدنی ردیابی، اندازه‌گیری و مشخص شد یک پیاده‌روی آرام تأثیر یکسانی با پیاده‌روی سریع ندارد.

تلومرها کروموزوم‌های بدن انسان را می‌پوشانند که حاوی توالی‌های تکراری DNA غیر کدکننده است که از کروموزوم‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند.

این نشانگرهای زیستی به طور طبیعی با افزایش سن کوچک می‌شود، اما تحقیقات نشان داده است که کمبود خواب، مشاغل سخت، استرس‌ها و فشارهای ناشی از ایمان می‌تواند آن‌ها را سریع‌تر کوتاه کند اما در این تحقیق دانشمندان متوجه یک رابطه مستقیم با فعالیت بدنی سریع و طول تلومر شدند. بنابراین اگر دلتان می‌خواهد جوان بمانید پیاده‌روی سریع روزانه را در برنامه خود بگنجانید.

منبع: sciencealert

### انشیری من

### پیش غذا

## سوفله قارچ یک افطاری متفاوت

پختن غذاها در وعده افطار معمولاً برای ما محدود هستند. اگر به دنبال یک افطاری هیجان‌انگیز و متفاوت هستید، سوفله قارچ را از دست ندهید.

۱- یک تابه گود بردارید و کره را در آن ذوب کنید.

زمانی که کره در حال ذوب شدن است، قارچ‌های خرد شده را به آن اضافه کنید و اجازه دهید خوب سرخ شود.

۲- بعد از این که قارچ‌ها پخته شد و رنگ آن‌ها تغییر کرد بهتر است آرد را

به آرامی به مواد در حال تفت خوردن اضافه کنید و اجازه دهید خوب سرخ شود و آن را به صورت مداوم هم یزنید.



### مواد لازم

- پنیر پیتزا ۱۵۰ گرم
- ادویه به میزان لازم
- کره ۷۵ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- شیریک لیوان
- آرد ۴ قاشق غذاخوری
- قارچ ۲۵۰ گرم

### سند کمیانی پیکان وات نام حسن عصمتی قنبر آباد

به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۹۹۱۰۸۱
و شماره موتور ۱۱۵۱۸۰۶۶۰۰
و شماره شاسی ۸۰۹۰۶۸۴۴
**مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۱۷

### برگ سبز تراکتور ۲۸۵ تکدرفرانسل کشاورزی

مدل ۱۲۷۲۱-۵۹
شماره موتور LFW05008Y
شماره شاسی N3HKA1CE2TAM02478
بنام الله نظر پاریاب، مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۶۸

**برگ سبز کامیون کشنده مدل ۲۰۰۶ سیستم HOWO**
به شماره پلاک ایران ۴۲-۹۳۵۸۹۰
و شماره موتور ۱۰۷۰۰۴۸۷
و شماره شاسی 66A109739
به نام علی اکبر زین آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۶۸

### برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۸۹

به شماره انتظامی ۳۴م-ایران ۷۴ و شماره شاسی S5430089033000 و شماره موتور 3750996
بنام مهدی عباسی آبروان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۸۸۹۹

### برگ سبز خودرو جانگان بنام ملیحه صباغ روشناوند

به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۸۳ س ۳۵
و شماره موتور 1478QEHC9AN114661
و شماره شاسی NAS92120QJ3708465
**مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۹۵

### برگ سبز و سند کمیانی و کارت پراید به شماره

انتظامی 41q959\_26 و شاسی S1412284530481
و شماره موتور 01174996
بنام زهرا آقایی مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۸۹۹۲

سند و برگ سبز موتور سیکلت انجناب امیر حسین نوابی شاهرودی به شماره انتظامی ۱۷۷۷ ایران ۷۷۷ و شماره موتور 0149N2330436
و شماره تته N23ADAJCDK1D0731
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۸۹۸۹

### برگ سبز وسند کمیانی خودرو نisan وات

**مدل ۱۲۸۶** به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۲۶۱۳۶
و شماره موتور ۴۲۰۲۷۵
و شماره شاسی K132020
مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۱۰

### برگ سبز پراید 131SE مدل ۱۳۹۴

به شماره انتظامی ۳۵۸ ل ۴۵ ایران ۴۵ و شماره شاسی NAS411100F3441650
و شماره موتور 5471165
بنام سید جواد رضوی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۱۰

### برگ کمیانی خودرو جک S5بم رضا غیبی

به شماره انتظامی ایران ۷۴ ایران ۹۵۶ ی ۳۶
و شماره موتور HFC4GA31DH0008906
و شماره شاسی NAKSH7320HB143792
**مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۰۹۹

### برگ سبز سمند 1x مدل ۹۴

**به شماره انتظامی ۳۶-۹۳۱ن ۲۳ شماره موتور 124k0755971 ووشماره شاسی:NAAC91CEXF046272**
**بنام زهرا محمدی با بردی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۰۹۹

**برگ سبز و کارت و سند موتور سیکلت توس نو**
شماره انتظامی ایران ۷۷۶-۱۹۷۱۶
شماره موتور 0135N3N020931
و شماره شاسی N3N#00۰12519583350
بنام جواد نظری فارمد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۸۹

### برگ سبز خودرو سواری پراید

به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۹۱۹ و ۷۹
و شماره شاسی S1412275520262
و شماره موتور 00017407
بنام زهرا سادات اتحادی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۰۵۲

### سند سفید کمیانی موتور سیکلت لوتوس مدل ۹۴

رنگ سفید به شماره انتظامی ۳۷۹۴۱-۳۲۲
و شماره شاسی 125L9490020
به شماره تته 0125NXA160000
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۸۸۷۷

### برگ سبز خودرو پراید بنام ابوالتاسم سوختانلو

به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۶۷ ی ۶۶
و شماره موتور ۱۸۱۰۶۱۳
و شماره شاسی S1412285014472
**مفقود و فاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۱۰

### برگ سبز پراید 131SL مدل ۱۳۹۱

به شماره انتظامی ۳۷۸م-ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS411100C1186443
و شماره موتور 4766165
بنام حسین نیکخواه مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۸۲۲۹

### برگ سبز و کارت خودرو پراید هاچ بک مدل۸۷

به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۱۱
و شماره موتور ۲۶۰۶۶۴۱
و شماره شاسی S1442287197822
به نام سمانه برقراری **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۰۲۵

### انجناب جواد نظری فارمد

**مالک خودرو پراید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۳۸ ی ۷۹ و شماره شاسی S1412280752119**
**شماره موتور ۰۰۲۸۷۵۱۲**
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمیانی و برگ سبز و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمت مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۹۰

### انجناب محمد آدینه مالک یک دستگاه خودروی پژو پارس مدل ۱۳۸۷ ورنگ سفید با شماره پلاک ایران ۳۲ ۵۶۴ ط ۴۹

به شماره شاسی ۴۴۰۲۵۰۳ و با شماره موتور ۱۲۴۸۷۱۰۴۳۱۷
به علت مفقودی سند، برگ سبز، کارت ماشین و بیمه نامه ماشین، تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است، لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمت مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۰۲۰

### برگ سبز وکارت و پلاک های تراکتور کشاورزی ام

**اف نیب ۳۹۹** مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ۲۹۲ ک ۱۱ ایران ۸۶
شماره موتور YAW2370U
شماره شاسی ۱0338بنام حسن زندی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۱۱۳

### کارت مشخصات خودرو پژو ۰۵۵نقره ای

به شماره انتظامی ۸۳ ایران ۸۰۷۵۱
و شماره موتور 124K0732065
و شماره شاسی NAAM11VEXFK732134
بنام زبیل سعیدی فرد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۶۹۰۱۰

### مناقصه جدولگذاری سطح شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقصه جدولگذاری سطح شهر فریمان به شماره ۰۰۰۰۰۰۰۸۰۹۰۰۸۰۲۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

• مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۲ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۱/۰۲/۱۰

• مهلت زمانی ارایه پیشنهاد : ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰

• زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰:۰۰ روز چهار شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۱

• حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

• نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان

تلفن: ۰۵۱۳۴۶۳۳۶۴

حمید جهانی نیا- سرپرست شهرداری فریمان

۱۴۰۱/۱۲/۱۵

### آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت اول)

نوبت اول مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان قاینات راس ساعت ۹ صبح روز شنبه ۱۴۰۱/۰۳/۱۰ در محل سالن نمازخانه دبیرستان نمونه آینده سازان قاین تشکیل می شود از عموم اعضا دعوت می شود در این جلسه حضور بهم رسانند و کلاهی خود را از بین اعضا معرفی نمایند. (هر عضو می تواند از طرف سه نفر عضو و کالت کنتی داشته باشند)

داوطلبین عضویت هیئت مدیره و بازرسان با در دست داشتن یک قطعه عکس، فتوکپی کارت ملی و حکم کارگزینی جهت ثبت نام و تکمیل فرم مربوط ظرف یک هفته پس از انتشار آگهی به دفتر فروشگاه فرهنگیان مراجعه نمایند.

**مسعود شاهین- رئیس هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان قاینات**

**دستور جلسه:**

- ۱-استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان
- ۲-تصویب تراز مالی و صورت حساب های سود و زیان عملکرد سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰
- ۳-تصویب نحوه تقسیم سود
- ۴-تصویب تغییرات سرمایه و تعداد اعضا
- ۵-تصویب بودجه سال های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱
- ۶-تعیین مبلغی جهت بازپرداخت سهام اعضا مستعفی یا انتقالی
- ۷-تعیین خط مشی شرکت و اجازه عقود اسلامی و اجازه عضویت در اتحادیه تعاونی های مصرف شهرستان قاینات
- ۸-انتخاب اعضا اصلی و علی البدل هیئت مدیره برای مدت سه سال و بازرسان برای مدت یک سال

۱۴۰۱/۱۲/۱۵