

ژنتیک عامل موثر در اختلالات تغذیه‌ای

اختلالات غذاخوردن می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری بر اندام‌های داخلی بدن چون کلیه، روده و معده بگذارد به تازگی یک تحقیق نشان داده ژنتیک عامل موثری در ایجاد این اختلالات است

کسرا | مترجم

پزشکی

اختلال‌های زیادی مربوط به غذا خوردن وجود دارد که ممکن است تحت تاثیر فشارهای روانی و عصبی بر فرد وارد شود. از این اختلالات غذا می‌توان به بی‌اشتهایی عصبی، پر خوری عصبی و محدودیت غذا (ARFID) اشاره کرد. تخمین زده می‌شود ۱ تا ۵ درصد از جمعیت جهان از اختلال خوردن رنج می‌برند که تعداد کمی از مردم از وجود آن آگاه هستند. به تازگی در یک تحقیق مشخص شد که بیماری (ARFID) با ژنتیک شمارابطه دارد. در ادامه به بررسی این بیماری و تحقیقات انجام شده درباره این موضوع می‌پردازیم.

اختلال اجتناب یا محدودیت غذا چیست؟
اختلال اجتناب یا محدودیت غذا (ARFID)، یک اختلال خوردن مشابه اختلال بی‌اشتهایی است. آرفید برای اولین بار در سال ۲۰۱۳ به عنوان یک اختلال تعریف شد. افراد مبتلا به این بیماری تنوع بسیار محدودی از غذا یا مقدار بسیار کم غذا (یا هر دو) را مصرف می‌کنند اما در مقایسه با افراد مبتلا به دیگر اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی، این محدودیت غذایی ناشی از نارضایتی

نشانه‌ها چیست؟
علامه و نشانه‌های ARFID شامل عادات غذایی شدیدال انتخابی، انتخاب‌های غذایی محدود، خوردن وعده‌های بسیار کوچک، مشکل در جویدن، بلع و هضم غذاهای خاصی است. کودکان و بالغان مبتلا به ARFID گهگاه یک بی میلی کلی به غذا نشان می‌دهند و بیشتر به مکمل‌های غذایی و گاهی به تغذیه از طریق لوله برای جلوگیری از کمبود مواد مغذی و حفظ وزن نرمال خود نیاز دارند.

فراوانی در مردان به انداز زنان
آرفید مردان را به اندازه زنان مبتلا می‌کند، در حالی که دیگر اختلالات خوردن، مانند بی‌اشتهایی عصبی و پر خوری عصبی، بیشتر در دختران و زنان رخ می‌دهد. همچنین بر خلاف دیگر اختلالات خوردن، آرفید معمولاً در اوایل کودکی ایجاد می‌شود.

۷۰-۸۵ درصد اثر ژنتیک بر آرفید
محقق ارشد این تحقیق می‌گوید: «به منظور

تخمین وراثت پذیری آرفید، ما با بررسی داده‌های ۳۴ هزار دوقلو در یافتیم که وراثت پذیری آرفید ۷۰ تا ۸۵ درصد است.» این تحقیق، آرفید را در میان ارثی ترین اختلالات قرار می‌دهد. در مقایسه، اوتیسم ۷۹-۸۴٪ و ADHD ۷۶-۸۹٪ برآورد شده است. علاوه بر این، وراثت‌پذیری آرفید بیشتر از بی‌اشتهایی عصبی (۴۸-۷۴٪)، پر خوری عصبی (۵۵-۶۰٪) و اختلال پر خوری (۳۹-۵۷٪) است که نشان می‌دهد آرفید ممکن است ارثی ترین اختلال غذا خوردن باشد.

درمان

یافته‌ها نشان می‌دهد که مطالعات ژنتیکی ظرفیت زیادی برای کمک به درک علل آرفید دارد. هم‌اکنون درمان‌هایی برای آرفید با استفاده از درمان شناختی رفتاری وجود دارد. ضمن این‌که با مصرف نکردن غذا مواد معدنی بدن کاهش می‌یابد و فرد مبتلا به این بیماری باید انواع مکمل‌ها را تحت نظر پزشک مصرف کند.

منبع: theconversation

سلامت

خوراکی‌هایی برای تقویت

سیستم ایمنی بدن کودک

این روزها بیشتر کودکان با سرماخوردانه‌د یا در معرض سرماخوردگی قرار دارند. بنابراین توجه به تغذیه و تقویت سیستم ایمنی کودک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است در ادامه به معرفی چند خوراکی که به تقویت سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند می‌پردازیم.

ماست

پروبیوتیک‌های موجود در ماست، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. بنابراین باید حتما ماست را به برنامه غذایی کودک خود اضافه کنید. شما می‌توانید با ترکیب ماست و میوه کودک خود را به خوردن آن ترغیب کنید.



ماهی سالمون یا قزل‌آلا

ماهی یکی از بهترین خوراکی‌ها برای تقویت سیستم ایمنی در کودکان است. ماهی سالمون از خانواده ماهیان قزل‌آلا بوده که سرشار از چربی‌های امگا ۳ است. این چربی‌ها نه تنها برای رشد مغز ضروری هستند، بلکه باعث کاهش التهاب در بدن و به ویژه در ریه‌ها می‌شوند که این مسئله از ریه‌ها در برابر سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی محافظت می‌کند.



تخم مرغ

تحقیقات نشان داده است افرادی که سطح ویتامین دی (D) پایینی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها هستند. تخم‌مرغ یکی از مواد غذایی است که در آن به‌طور طبیعی ویتامین D وجود دارد. به علاوه تخم‌مرغ، شامل تعدادی از دیگر مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B و سلنیوم است که برای تقویت سیستم ایمنی در کودکان ضروری است.



سبزیجات برگ‌دار

سبزیجاتی مانند کلم، گل‌کلم، اسفناج، کلم بروکلی، جعفری، کلم پیچ، کاهو و به ویژه سبزیجات برگ سبز در پیشگیری و مبارزه با عفونت‌ها به سیستم ایمنی کمک می‌کنند. سبزیجات برگ‌دار سرشار از مواد مغذی و ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین‌های A، C، K، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم هستند و همچنین دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتا کاروتن و دیگر کاروتنوئیدها هستند که برای داشتن یک سیستم ایمنی سالم لازم است.



آجیل

آجیل‌های رایج شامل بادام، گردو، پسته، بادام زمینی و فندق است. این مواد منبع بسیار خوبی از پروتئین، چربی‌های سالم، فیبرها و ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. مغزها سرشار از ویتامین E هستند که یک آنتی‌اکسیدان مهم و تقویت‌کننده سیستم ایمنی است.



مرکبات

این یک واقعیت شناخته شده است که مرکبات مانند پرتقال، لیموترش و لیموشیرین دارای مقدار زیادی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در مرکبات به بدن کمک می‌کند تا مواد مغذی مانند آهن را جذب و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.



خرید و فروش آسان در نیازمندیهای خراسان

اینجانب منیم یقهویی مالک خودرویوز پارس x117 سفید مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۹۴۴ و ۷۹ ایران ۳۲
به شماره شاسی NAAN01CE7KH504769 و
شماره موتور 124K1313379 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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 سمنند مراجعه نماید . بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

۱) انتشار آگهی (۱)

آگهی اجرای اود ۶۰۷۰ و ۱۰ آتین نامه اجرائی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸
برای رای شماره ۲۲۶ مورخه ۱۳۰۱/۱۱/۱۰ صادره هیئت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کلات نادر تصرفات مالکانه و بلاعراضی ۱- آقای رضا نونگیان فرزند قربانعلی به شماره شناسنامه ۲۰۱۰ نسبت به شناساندن یک باب منزل به مساحت ۶۲۲/۲۷ متر مربع در قسمتی از پلاک ۸۲ اصلی واقع در اراضی شهر چنار بخش ۱۷ مشهد شهرستان کلات مخرز گردیده است. به منظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می گردد. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۲۰ روز اعتراض خود را به این اداره تسلیم و دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت نامبرده صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۱/۱۱/۱۹
حجت نوبهاری- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان کلات
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

اطلاعیه تکمیل مشخصات سهامداران شرکت توس گستر

به استحضار می‌رساند سهامداران محترمی که تاکنون ثبت نام خود در سامانه سجام را نهایی ننموده‌اند ضروری است به منظور دریافت سود سهام، در اسرع وقت نسبت به ثبت نام یا تکمیل مشخصات خود در سامانه سجام اقدام نمایند.

همچنین سهامداران محترم حقوقی شماره حساب خود را به شماره نمایر ۳۸۷۱۴۰۰-۵۱ یا آدرس الکترونیکی: info@toosgostar.co.ir به منظور پرداخت سود ارسال نمایند.

امور سهام شرکت سرمایه گذاری توسعه شری توس گستر (سهامی عام)

۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

میان وعده

پاستیل خانگی یک میان وعده جذاب برای کودکان

یکدست شود.

۴- یک قاشق شکر اضافه می‌کنیم و به خوبی هم می‌زنیم و اجازه می‌دهیم مدتی روی حرارت بخار آبر قرار داشته باشد سپس کف‌هایی را که در سطح کاسه به وجود آمده به کمک یک قاشق خارج می‌کنیم تا مایع شفاف شود. ۵- در آخر مواد درون کاسه را با یک قاشق درون قالب‌های سیلیکونی می‌ریزیم و به مدت ۳۰ دقیقه درون فریزر قرار می‌دهیم تا پاستیل‌های ما آماده شود.

اضافه می‌کنیم و مقداری هم می‌زنیم تا پودر ژله و آب ترکیب و یکدست شود. ۲- سپس کتری را تا نصفه آب می‌کنیم و روی شعله قرار می‌دهیم تا بجوشد و وقتی جوشید شعله را کم می‌کنیم و کاسه را روی حرارت بخار آب قرار می‌دهیم تا به‌روشن بن‌ماری آماده شود. ۳- مقداری مخلوط پودر ژله را هم می‌زنیم و سپس ۲ قاشق گلوکز را اضافه و آن را به خوبی در مواد حل می‌کنیم و سپس ۲ قاشق پودر ژلاتین را اضافه و مخلوط می‌کنیم تا مواد

مواد لازم برای ۳ نفر

- پودر ژله: ۱ بسته (طعم دلخواه)
- گلوکز: ۲ قاشق غذاخوری
- پودر ژلاتین: ۲ قاشق غذاخوری
- شکر: ۱ قاشق غذاخوری
- آب: ۱ فنجان

طرز تهیه:

۱- ابتدا یک کاسه مناسب انتخاب می‌کنیم و پودر ژله دلخواه را درون آن می‌ریزیم و سپس یک فنجان آب سرد را

برگ سبز (شناسنامه مالکیت) و سند کمپانی کامیون بنز ۲۶۴۴/۴۲ مدل ۱۳۶۰ به رنگ نارنجی به شماره انتظامی ۱۱۶۷۲ ساری ۹۲ به شماره موتور ۱۰۰۲۸۸۹ به شماره شاسی ۱۴۷۷۶۰۹۶ بنام حبیب فدایی مقفود و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز و کارت پراید مدل ۷۸ سبز روغنی شماره انتظامی ۱۲- ایران ۴۵۳ ی ۱۴ شماره شاسی S1412278593737 شماره موتور 00117045 به نام محمد قباد مقفود و اعتبار ندارد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) انومیل سواری سایپا ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۴ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۳۶۶۵۵۴۷۳۲۲۷ و شماره موتور ۵۴۷۷۳۲۲۷ ملی۸۴۸۶۳۶۲۷ و شماره پلاک ایران ۳۶-۳۶۴۲۴۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز کوئیک سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره موتور ۴۱۴۴۸۰ و شماره شاسی S1422290274314 به نام علی عروسی فرزند حسین به شماره ملی۸۴۸۶۳۶۲۷ و شماره پلاک ایران ۳۶-۳۶۴۲۴۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز کوئیک سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۱۲- ایران ۵۴۵ شماره شاسی M136201434 به نام علی تنی مقفود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز پراید مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۱۲ ق ۲۱۴ و ۵۵ ایران ۸۴ و شماره شاسی NAS411100J3478347 و شماره موتور M136201434 بنام علی تنی مقفود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۹۴ خاکستری شماره انتظامی ۷۴- ایران ۶۱۳ ه۳۷ شماره شاسی NAAMLMCAOFR504754 شماره موتور 124KO628856 به نام جواد اعلا مقفود و اعتبار ندارد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز خودرو لیفان X60 مشکی متالیک مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۵۸- ایران ۶۹۷۲۸ شماره شاسی NAKSG4319EB125926 شماره موتور LFB479Q140902987 به نام محمد گدائی مقفود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

سند کمپانی و برگ سبز خودرو یوز پارس مدل ۸۰ به شماره پلاک ایران ۱۲- ۲۴۴ ج ۲۷ به شماره موتور ۲۲۸۲۸۰۰۵۶۷۸ به شماره شاسی ۸۰۸۰۵۰۷ مقفود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

سند و برگ سبز و کلیه مدارک موتور سیکلت زمرد کویر تیپ ۱۲۵ به شماره انتظامی ۷۶۹۷۴۸۸۴ و شماره موتور F124N2Z200049 و شماره موتور N2Z59215651 مقفود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز موتور هیرمند مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۷۷۱۷۶۲۶۵ و شماره موتور 32075255 و شماره تنه NFZ55125H868518 بنام ابوطالب دلاور مقفود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز وسند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۴۶ م ۸۷ و شماره شاسی 13203134 و شماره موتور 12484048237 به نام طاهره کابلی مقفود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز خودرو پارس سفید۱۱۵۵ به شماره انتظامی ایران۹۴۴۴۲۶۱۷ و شماره موتور ۱۳۹B۰۲۳۰۵۶۱ و شماره شاسی NAAN11FE4MK132726 به نام عبدالله ار دلان مقفود و فاقد اعتبار است.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز خودرو پژو RD بنام جواد دارقه برنشی به شماره انتظامی ۷۴- ایران ۹۲۱ ه ۵۷ و شماره موتور ۱۱۷۸۳۰۳۰۱۵۴ و شماره شاسی ۸۳۱۳۰۴۶۹۰ مقفود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۳ به شماره پلاک ایران ۱۲- ۳۵۴ ج ۲۶ به شماره موتور 124K0350044 به شماره موتور NAAMO1CA1EH472596 بنام احمد طالبی مقفود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

مجوز حمل سلاح شکاری متعلق به آقای شیر محمد امیدوار به شماره سلاح ۱۱۹۰۶۳۲۱ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز خودرو سواری سمند تیپ CNQ LX EXF مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۳۹ ج ۴۲۷ ایران ۳۲ به شماره موتور 147H0150310 شماره شاسی NAACJ1JW5HF510814 بنام علی اکبر محمد زاده مقفود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷

برگ سبز خودرو آریو بنام مجید یوسف زاده به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۴۸ ج ۷۲ و شماره موتور TNN4G16AH0111000 و شماره شاسی NAS321200J4915644 مقفود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷/۱۳۰۱۰۰۵۳۲۷