آیا خوردن روزی یک سیب ما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند؟

سیب میوه‌ای است با خواص بی‌شمار که طی دهه‌ها ادعای جالبی درباره معجزه آن برای سلامتی وجود دارد، در این مطلب صحت این موضوع را بررسی کرده‌ایم

پزشکی

همه ما شنیده‌ایم که خوردن یک سیب در روز به حفظ سلامت کمک و ما را از مراجعه به پزشک بی‌نیاز می‌کند، اما این موضوع چقدر صحت دارد؟ کانورسیشن در گزارشی به این مطلب پرداخته است. جالب است بدانید سیب سرشار از ویتامین A نیست و فواید هویج برای بینایی را ندارد. سیب‌ها منبع خوبی از ویتامین C نیستند و همچنین نمی‌توانند مانند پرتقال به خوبی با سرماخوردگی مبارزه کنند. با این حال، سیب حاوی مواد فعال زیستی متعددی است که اثر بیولوژیکی (زیستی) بر بدن دارد. مواد شیمیایی مثل ویتامین‌ها جزو مواد مغذی قرار نمی‌گیرند. از آن جا که سیب حاوی عناصر زیستی فعال و مفید برای سلامت بدن است، این میوه را ماده غذایی عملکردی و کاربردی یا فراسودمند در نظر می‌گیرند. در ادامه بیشتر با خواص این میوه آشنا می‌شویم:

غذای عملکردی یا کاربردی چیست؟

غذاهای کاربردی یا عملکردی تعریف خاصی دارند. غذاهای کاربردی، مانند ابرغذاها نیستند. ابرغذا واژه‌ای است که بازاریاب‌ها برای تبلیغ مواد غذایی مانند کلم‌پیچ، اسفناج و زغال اخته استفاده می‌کنند. برچسب «فوق‌العاده» زدن روی غذا برای عموم جذاب است و البته فروش را افزایش می‌دهد، اما ابرغذاها به طور کلی به موادی گفته می‌شود که ارزش غذایی برتر و مواد مغذی فراوانی دارند که برای سلامت مفید است. برای مثال، ماهی سالمون و ماهی تن را غذای فوق‌العاده یا ابرغذا در نظر می‌گیرند، زیرا چربی «امگا ۳» موجود در آن‌ها به حفظ سلامت قلب کمک شایانی می‌کند. در تبلیغات ابرغذاها ادعا می‌شود که خوردن آن‌ها برای سلامت بدن بسیار مفید است، اما مشکل این جاست که اغلب این ادعاها، مانند معیارهای غذاهای کاربردی یا عملکردی، برپایه تحقیق علمی نیست.

مواد فعال زیستی، دشمن بیماری‌ها

کاروتنوئیدها یکی از همین نمونه‌های مواد فعال زیستی‌اند که به راحتی قابل تشخیص هستند. کاروتنوئید گروهی از ۸۵۰ رنگدانه‌اند که عامل رنگ‌های زرد و نارنجی و قرمز در میوه‌ها و سبزیجات هستند. کاروتنوئیدها در درجه اول به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل و در واقع به روند جلوگیری از آسیب‌دیدگی سلول‌های بدن کمک می‌کنند و تندرستی را افزایش می‌دهند. طبق پژوهش‌ها، کاروتنوئیدهای موجود در غذاها و دیگر گروه‌های مواد فعال زیستی به پیشگیری از سرطان‌های خاص و همچنین بهبود سلامت قلب کمک می‌کنند. باید توجه داشت که میوه‌ها و سبزیجات غنی از کاروتنوئید به کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و برخی از سرطان‌ها کمک می‌کنند، اما پروتئین‌های موجود در مکمل‌های غذایی فواید کمتری دارند.

عناصر زیستی فعال در سیب

فیبرهای غذایی طبیعی سیب یکی از عناصر فعال زیستی در این میوه‌اند که باعث می‌شوند سیب غذایی کاربردی یا عملکردی محسوب شود. این فیبرها که پکتین نام دارند، به کاهش میزان قند و چربی جذب شده در بدن کمک می‌کنند و در نتیجه، باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شوند. علاوه بر این، سیب حاوی مقدار زیادی ماده شیمیایی طبیعی به نام پلی‌فنول است. این ماده نقشی حیاتی در ارتقای سلامت و کاهش بیماری‌های مزمن دارد. در غذاهای گیاهی گوناگون بیش از ۸ هزار پلی‌فنول شناسایی شده است. این ماده در پوست سیب یافت می‌شود. بنابراین، میوه کامل سیب در مقایسه با آب‌سیب خواص مفید بیشتری دارد. آنتوسیانین‌ها زیرمجموعه دیگری از پلی‌فنول‌ها هستند که به پوست سیب رنگ قرمز می‌دهند. رژیم‌های غذایی غنی از آنتوسیانین‌ها به بهبود سلامت قلب و همچنین درمان بیماری آلزایمر کمک می‌کنند.

سیب ما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند؟

حالا با توجه به موارد ذکر شده آیا مصرف روزانه یک سیب کمک می‌کند تا از مراجعه به پزشک اجتناب کنیم؟ یک گروه پژوهشی آمریکایی الگوی سیب خوردن و تعداد مراجعه به پزشک را در بیش از ۸ هزار بزرگسال بررسی و تحلیل کرده است. از این تعداد، حدود ۹ درصد روزانه یک سیب می‌خوردند. نتایج پژوهش نشان داد افرادی که روزانه یک سیب می‌خوردند از داروهای تجویزی کمتری استفاده می‌کردند، اما تعداد دفعات مراجعه به پزشک در بین دو گروه تقریبا یکسان بود. خوردن یک سیب در روز شاید لزوما داروهای تجویزی و دفعات مراجعه به پزشک را کاهش چشمگیری ندهد، اما قطعا گام مهمی در راه رسیدن به خوردن غذاهای سالم‌تر و سرشار از فیبر و البته «کامل‌تر» است.

مادر و کودک

چه غذاهایی برای ماه‌های آخر بارداری مناسب هستند؟

- غذاهایی غنی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی
- غذاهای سرشار از کلسیم و آهن
- انواع میوه‌های خشک و آجیل
- سبزیجات با برگ‌های سبز
- زرده تخم مرغ
- گوشت بدون چربی
- مرغ و ماهی
- موز
- فراورده‌های لبنی به ویژه کشک (بدون نمک)

بیشتر بدانیم

چرا موی بعضی‌ها بد حالت است؟

محققان چهار نوع ژن که معتقدند الگوهای چرخشی مو را شکل می‌دهند، شناسایی کردند. یک مطالعه جدید که نقش ژن‌ها را در الگوی مو بررسی می‌کند، نشان می‌دهد تغییرات ژنتیکی ممکن است عامل بدحالتی مو ها بعد از بیدار شدن از خواب باشد و در واقع بدحالتی مو ها را می‌توان به پای دی‌ان‌ای (DNA) نوشت. این نتایج که در مجله تحقیقاتی پوست منتشر شده است، پدیده چرخش مو را - الگوهای چینش دایره‌ای مو که تحت تاثیر موقعیت فولیکول‌های مو مشخص می‌شود (چیزی که ما به عنوان فرق مو نیز می‌شناسیم) - در بیش از چهار هزار چینی بررسی کرد. چینش موها که با الگوهای دایره‌ای مشخص می‌شوند، به طور سنتی بر اساس تعداد و جهت چرخش (در جهت عقربه‌های ساعت یا خلاف جهت عقربه‌های ساعت) دسته‌بندی می‌شوند. مشاهدات قبلی از پیچش‌های غیرطبیعی مو در افراد مبتلا به «رشد غیرطبیعی عصبی»، محققان را به این باور رساند که الگوی پیچش موها می‌تواند با ژنتیک مرتبط باشد. به گزارش ایندیپندنت فارسی، دکتر سیجا وانگ، نویسنده اصلی این مقاله می‌گوید در حالی که به طور گسترده اعتقاد بر این بود که الگوی چرخش مو از طریق یک ژن به ارث می‌رسد، تحقیقات تیم احتمال دیگری را نیز در نظر می‌گرفت و آن این که جهت‌های چرخش به دلیل «تاثیر تجمعی ژن‌های متعدد» است.

این گزارش اولین مطالعه گسترده وابسته به ژنوم روی الگوهای چرخشی موی انسان است که پوست سر دو هزار و ۱۴۹ چینی را در گروه بررسی ملی ویژگی‌های فیزیکی تجزیه و تحلیل می‌کند، بعدها این مطالعات روی ۱۹۵۰ نفر دیگر تکرار شد. به گفته وانگ، هر چند تحقیقات گذشته، فرضیه بین الگوهای چرخش مو و «رشد غیرطبیعی عصبی» را پیشنهاد می‌کرد، اما هیچ ارتباط ژنتیکی قابل توجهی بین جهت چرخش مو و ویژگی‌های بارز رفتاری، شناختی یا عصبی مشاهده نشد. پروژه ژنوم انسانی در سال ۲۰۰۳ حدود ۹۲ درصد ژنوم انسانی را ترسیم کرد، اما در آن زمان، هیچ راهی برای تایید این یافته‌ها وجود نداشت. بالاخره سال گذشته دانشمندان بر اساس اکتشافات دو دهه قبل و اصلاح اشتباهات، ژنوم انسانی را به طور کامل رمزگذاری و اعلام کردند انسان‌ها ۹۹/۹ درصد از نظر ساختار ژنتیکی یکسان هستند و تنوع در آن ۰/۱ درصد باقی مانده است.

تازه‌ها

مواظب ویروس گوارشی جدید باشید

رئیس انجمن متخصصان ایران با بیان این که ویروس گوارشی جدید علایمی همچون اسهال، استفراغ، دل درد، سرگیجه و تب و لرز دارد، گفت: افراد مبتلا یک تا سه روز پس از ابتلا خوب می‌شوند، اما برخی از بیماران که بیماری زمینه‌ای دارند ممکن است نیاز به درمان بیشتری داشته باشند. به گزارش «فارس» با گرم شدن هوا در فصل‌های بهار و تابستان انواع ویروس‌ها و باکتری‌ها با سرعت بیشتری رشد می‌کنند و به شکل یک بیماری، همه‌گیر می‌شوند. ویروس گوارشی جدید که این روزها بسیار شایع شده، به دلیل ورود همین ویروس‌ها و باکتری‌ها به داخل بدن است. این ویروس گوارشی کودک و بزرگسال را درگیر بیماری می‌کند و معمولا علایم اولیه‌اش را در بازه زمانی ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از ابتلا نشان می‌دهد. ویروس گوارشی جدید ۱۴۰۲ برای بسیاری ناشناخته است و برخی آن را با کووید اشتباه می‌گیرند. اگرچه پزشکان به خوبی آن را می‌شناسند و تقریبا هر سال در روزهای گرم سال با آن مواجه هستند. راه‌های انتقال ویروس گوارشی جدید پیچیده نیست؛ به طوری که ویروس به راحتی و از طریق تماس مستقیم با فرد بیمار، سطوح آلوده یا خوردن و آشامیدن غذا و آب آلوده منتقل می‌شود. بهترین روش درمان و جلوگیری از ویروس معده، نوشیدن آب زیاد به جبران کم‌آبی بدن، رعایت نکات بهداشتی و کنترل اسهال است. این ویروس جدید، بیشتر از دیگر نواحی بدن معده و روده را دچار التهاب می‌کند و بسیاری آن را بیشتر به‌عنوان ویروس معده جدید می‌شناسند. شایع‌ترین علایم این بیماری عبارتند از: اسهال، استفراغ، حالت تهوع، دل درد، تب، سردرد و بدن درد. توجه داشته باشید که این ویروس بسیار مسری است و رعایت نکات بهداشتی مثل شستن دست‌ها، غذا خوردن در منزل، شستن دقیق و با حوصله میوه و سبزیجات و ننوشیدن آب از منابع نامشخص در این خصوص ضرورت دارد.

آشپزی من

نوشیدنی

خواص آب کرفس برای سلامت

کرفس از جمله سبزیجات با ویژگی‌های بارز مانند کلسیم، پتاسیم، ویتامین‌های A، C و K است. این سبزی با طعم تازه و خنکی که دارد، می‌تواند به عنوان یک انتخاب عالی برای تهیه آب‌ها و نوشیدنی‌ها در فصل‌های گرم استفاده شود که در ادامه خواصش را مرور می‌کنیم:

۱) افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی| آب کرفس به دلیل دارا بودن ویتامین‌های مختلف از جمله ویتامین C، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. همچنین، مصرف منظم آب کرفس می‌تواند انرژی را افزایش دهد و به کاهش خستگی و سستی کمک کند.

۲) کاهش التهاب‌ها و مشکلات تنفسی| مواد ضد التهابی موجود در کرفس، می‌تواند به کاهش التهاب‌ها و مشکلات مربوط به دستگاه تنفسی کمک کند. آب کرفس می‌تواند به ویژه در فصول سرد سال برای پیشگیری از عفونت‌های تنفسی مفید باشد.

۳) حفظ سلامت قلب| کرفس دارای مقدار قابل توجهی پتاسیم است که به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. مصرف منظم آب کرفس می‌تواند به کاهش فشار خون و کنترل کلسترول خون کمک و در نتیجه سلامت قلب را تقویت کند.

۴) حمایت از گوارش و کاهش وزن| آب کرفس به دلیل دارا بودن فیبر، می‌تواند به بهبود عملکرد گوارش کمک کند و مشکلات مربوط به یبوست را کاهش دهد. همچنین، این نوشیدنی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و در فرایند لاغری و کنترل وزن تاثیر گذار باشد.

۵) حفظ سلامت استخوان‌ها| کرفس دارای ویتامین K است که نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها دارد. مصرف منظم آب کرفس می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با استخوان‌ها، مانند اوستئوپروزیس، کمک کند.

تغذیه

پاپ کورن، خوراکی پرفایده

یکی از نگرانی‌های والدین، علاقه کودکان به تنقلاتی مثل چیپس و پفک است. بد نیست بدانید بین خوراکی‌های محبوب کودکان، پاپ کورن نه تنها ضرر ندارد، بلکه خواص زیادی هم دارد، به‌خصوص اگر در منزل تهیه شود. ۵ خاصیت پاپ کورن را مرور می‌کنیم:

۱. پاپ کورن سرشار از آنتی‌اکسیدان است و برای قلب و پیشگیری از پیری مفید است.

۲. پاپ کورن به نسبت دیگر میان وعده‌ها، کالری و چربی کمتری دارد پس چاق کننده هم نیست.

۳. پاپ کورن تمام مزایای غلات سبوس‌دار را دارد، برای همین دارای چربی سالم و ویتامین است.

۴. پاپ کورن حاوی فیبر زیادی است، پس برای قلب و تناسب اندام مفید است.

۵. پاپ کورن به حداقل زمان برای هضم نیاز دارد و مصرف به اندازه‌اش به سیستم گوارش لطمه‌ای نمی‌زند.

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۱ پلاک ۵۲-۴۱۲ ص ۸۸ ش موتور ۱۰FSE۲۴۰۵۸۶۵۵ ش شاسی ۸۱۶۲۸۲۲۱ بنام **مرتضی محمد حسین نژاد** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۱۷۷

برگ سبز، کارت سوخت و کارت خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۹۳ پلاک ایران ۳۶-۴۴۱ ص ۲۲ ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰E۵۷۷۰۷۱۱ ش موتور ۵۰۵۶۹۵۲ بنام **علی اصغر رضائی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۱۶۱

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۴۱ سفید روغنی مدل ۱۳۸۶ پلاک ۱۲-۵۴۹ ن ۲۹ ش موتور ۱۸۸۸۳۱۹ ش شاسی ۱۴۸۲۲۸۶۲۰۰۹۶۶S بنام **فهیمه داودی ازغدی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۰۹۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید صبا مدل ۱۳۸۸ سفید پلاک ایران ۱۲-۳۵۵ ص ۷۲ ش موتور ۳۰۷۹۵۹۷ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۰۲۴۷۰۰S بنام **مصطفی صبوری** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۰۸۰

بدینوسیله اعلام میگردد پروانه اشتغال به کار سازندگان مسکن و ساختمان (شخص حقیقی) به نام اینجانب **سید مجتبی حسینی یزدی** به شماره ۲۴۵۸۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۳۰۲۴۸

برگ سبز موتورسیکلت سیستم راک تیپ 125CDI به رنگ مشکی مدل 1386 با شماره پلاک 779/57393 و به شماره موتور*61563880* و به شماره شاسی NBR***125RS602568 به نام محمد صادق صادقی دالنجان مفقود گردیده و اعتبار ندارد.

اینجانب **امیرحسین زاهدی** مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره پلاک ایران ۷۴-۳۶۹ ط ۸۷ و شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۳۴۱۲۰ و شماره شاسی NAAP۰۳EDOAJ۰۷۱۷۰۳ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی، برگ سبز و کارت شناسایی 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس** از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۲۳۰

سند کمپانی و برگ سبز پراید ۱۳۲ رنگ بنفش متالیک پلاک ۱۶ ق ۶۸۲-ایران ۳۶ مدل ۱۳۹۲ ش شاسی NAS۴۱۲۱۰۰۱۲۴۲۲۶۴ ش موتور ۴۲۵۵۰۷۴ بنام **شهرام محمدزاده** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۱۵۶

مدرک فارغ التحصیلی **مرجان شکرچیان** فرزند جواد ش ش ۴۲۷۲ کد ملی ۰۰۵۴۲۶۲۸۳۶ صادره تهران مقطع کارشناسی ارشد رشته جامعه شناسی دانشگاه پیام نور ش دانشجویی ۹۰۰۰۱۶۰۴۸ مفقود شده و فاقد اعتبار قانونی است از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه پیام نور به نشانی مشهد، بلوار معلم، معلم ۷۱ صندوق پستی ۴۳۳-۹۱۷۳۵ ارسال نمایند. ۳۱۱۹۱

برگ سبز، کارت خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۱ پلاک ایران ۷۶۷-۶۴۴۳۷ ش موتور ۱۲۵E۹۱۰۰۰۶۲ ش شاسی ۱۲۵CC STATE۱۲۵N۳C۱۰E۰۷۷۱۱ بنام **جمشید حیدری** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۱۱۵

اینجانب **محمد حسین خوشنویس** مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶ ج ۳۷۶ ۵۱ شماره بدنه ۱۴۱۹۰۰۱۸۱۰۰ و شماره موتور NAAP۰۳ED۹BJ۵۱۲۵۶۷ به علت فقدان اسناد فروش 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۲۱۸

اینجانب **حمید رضا آتشی** مالک خودرو پژو ۲۰۶ اس دی به ش انتظامی ایران ۱۲-۴۵۱ و ۱۹ ش بدنه NAAP۴۱FE۱HJ۰۳۲۸۵۴ ش موتور ۱۶۷B۰۰۲۹۵۹۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۲۰۹

اینجانب **معصومه شجعی** مالک خودروی پراید صبا به شماره انتظامی ایران ۷۴ ۴۹۲م ۳۲ شماره بدنه S ۱۴۱۲۲۸۵۸۴۶۸۴۳۵ و شماره موتور ۱۵۲۶۱۰۵ به علت فقدان اسناد فروش 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 سایپا مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۱۸۳

شرکت متالورژی پودر مشهد

واقع در کیلومتر ۱۳ جاده کلات روبروی شهرک صنعتی مشهد در راستای تکمیل کادر پرسنلی خود از افراد متخصص و واجد شرایط به شرح ذیل دعوت به همکاری می نماید.

ردیف	عنوان شغلی	جنسیت	حداقل تحصیلات	سایر شرایط	تعداد
۱	کارشناس بازرگانی	آقا/خانم	کارشناسی	تسلط کامل به زبان انگلیسی ، روابط عمومی بالا و ظاهری آراسته حداقل ۲ سال سابقه کاری مرتبط	۱
۲	کارشناس حسابداری	آقا/خانم	کارشناسی	حداقل ۵ سال سابقه کاری مرتبط	۱
۳	کارشناس برق و الکترونیک	آقا	لیسانس برق	۳ سال سابقه کار صنعتی ، آشنایی با تعمیرات برد و درایوهای صنعتی برنامه ریزی PLC ، آشنایی با ماشین آلات ماشینکاری و برق صنعتی	۱
۴	تکنسین مکانیک	آقا	فوق دیپلم مکانیک	۳ سال سابقه کار فنی و مهارت در زمینه هیدرولیک و پنوماتیک	۱
۵	اپراتور خط تولید	آقا/خانم	دیپلم	-	۲۵
۶	بازرس کنترل کیفیت	آقا/خانم	فوق دیپلم	-	۲

مزایا : پرداخت حقوق توافقی و به موقع، بیمه تامین اجتماعی و تکمیلی، سرو صبحانه، ساعت کاری ۱۵-۷، اضافه کاری دلخواه، سرویس از تمام نقاط شهر

متقاضیان محترم موارد درخواستی رزومه را به ایمیل شرکت به نشانی Estekhdam0102@gmail.com ارسال فرمایند.

جهت استخدام اپراتورهای تولید مراجعه حضوری و یا با تلفن های ۰۵۱۳۲۴۵۴۴۱۰ - ۰۵۱۳۲۴۵۳۲۲۳ تماس حاصل فرمائید.