

کاهش ابتلا به زوال عقل با رژیم غذایی پر فیبر

محققان ژاپنی با بررسی رژیم غذایی ۳۵۰۰ بزرگ سال طی دو دهه به اهمیت فیبر ها در کاهش زوال عقل و فشار خون پی بردند

سلامت

مصرف فیبر نه تنها برای سلامت سیستم گوارشی مهم است، بلکه فواید زیادی برای قلب و عروق هم دارد. به تازگی محققان ژاپنی به این نتیجه رسیدند که رژیم غذایی پر فیبر با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● **فیبر و نقش پیشگیرانه**

در یک مطالعه بیش از ۳۵۰۰ بزرگ سال در بررسی رژیم غذایی شرکت کردند و به مدت دو دهه مورد پیگیری قرار گرفتند. نتایج نشان داد بزرگ سالانی که فیبر بیشتری مصرف می کردند، به ویژه فیبر محلول، کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل بودند. این یافته ها به ارتباط سلامت سیستم گوارشی و سلامت مغز اشاره دارد. پروفسور «کاروماسا یاماگیشی»، نویسنده ارشد این مطالعه می گوید: «زوال عقل بیماری مخربی است که به تازگی متوجه شدیم فیبر غذایی ممکن

است نقش پیشگیرانه ای در برابر بیماری ایجاد کند.»

● **فیبر محلول یا نامحلول؟**

فیبرهای محلول که در غذاهایی مانند جوو حبوبات یافت می شوند، برای باکتری های مفیدی که در روده زندگی می کنند همچنین فواید دیگری برای سلامتی دارند، مهم هستند. فیبرهای نامحلول موجود در غلات کامل، سبزیجات و برخی مواد غذایی دیگر برای سلامت روده مهم هستند. محققان دریافتند که ارتباط بین مصرف فیبر و زوال عقل برای فیبرهای محلول بارزتر است.



● **مصرف فیبر و کاهش التهاب**

یاماگیشی می گوید: «فیبر محلول ترکیب باکتری های روده را تنظیم می کند. این ترکیب ممکن است بر التهاب عصبی تأثیر بگذارد که در شروع زوال عقل نقش دارد. همچنین ممکن است فیبر رژیمی، سایر عوامل خطر زوال عقل مانند وزن بدن، فشار خون، لیپیدها و سطوح گلوکز را کاهش دهد.»

● **کاهش قند خون با مصرف فیبر**

مصرف فیبر می تواند افزایش ناگهانی سطح قند خون به دنبال مصرف یک وعده غذایی پر از کربوهیدرات را کاهش دهد. مصرف غذاهای پر فیبر می تواند شاخص قندیک وعده غذایی را کاهش دهد. اگر در رژیم غذایی شما فیبرهای محلول در آب وجود داشته باشد جلوی این افزایش ناگهانی قند خون گرفته می شود و در نتیجه از عوارض افزایش قند خون مانند بیماری های مغزی و عصبی در امان خواهید بود.

● **مقدار مصرف فیبر روزانه**

منابع علمی مختلف مقادیر متفاوتی را به عنوان حداقل فیبر مورد نیاز روزانه بدن انسان مطرح کرده اند ولی با این حال، آقایان با مصرف روزانه حدود ۴۰ گرم فیبر غذایی می توانند قسمت عمده ای از نیازهای خود به این ماده غذایی را برطرف کنند. همچنین، این مقدار در بانوان برابر با ۲۸ گرم اعلام شده است.

● **بهترین منابع فیبر**

به طور کلی، منابع گیاهی بهترین و اصلی ترین منبع برای تأمین فیبر غذایی محسوب می شوند و شما می توانید با اضافه کردن این ترکیبات به رژیم غذایی خود فیبر مورد نیاز بدن را تأمین کنید. از جمله مهم ترین ترکیباتی که حاوی فیبرهای غذایی هستند می توان به غلات، سبزیجات، حبوبات، میوه ها و دانه های روغنی اشاره کرد.

● **تهدیه مواد میانی**

برای تهیه مواد میانی قطاب پودر نارگیل، گردو یا پودر پسته را همراه با پودر هل یا هل در سسته و پودر قند داخل آسیاب بریزید و چند دقیقه بزنید تا مواد حالت خمیری و چسبنده پیدا کند سپس مواد آماده را کنار بگذارید.

● **تهیه خمیر قطاب**

۱- ابتدا تخم مرغ کامل را همراه با یک زرده تخم مرغ و وانیل داخل یک کاسه مناسب بریزید و حدود یک دقیقه با همزن برقی هم بزنید سپس روغن جامد را اضافه کنید و ۳۰ ثانیه دیگر هم بزنید.

۲- در مرحله بعد ماست را به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا مواد به صورت یکدست با هم مخلوط شود.

۳- در این مرحله همزن را کنار بگذارید و آرد را کم کم و طی سه مرحله به مواد اضافه کنید و با دست هم بزنید تا کم کم خمیری نرم و لطیف شکل بگیرد که به دستتان نچسبد. اگر خمیر هنوز به دستتان چسبید یا چرب بود، کمی آرد شیرینی به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید که خمیر قطاب را نباید بیش از حد



شیرینی

قطاب یزدی، شیرینی سنتی و خوشمزه برای عید

روز بدهید؛ زیرا به روغن می افتد و در نهایت قطاب شما خشک خواهد شد.

۴- روی خمیر را با یک پارچه تمیز بپوشانید و نیم ساعت داخل یخچال بگذارید تا استراحت کند سپس خمیر را از یخچال خارج کنید و روی میز کار بگذارید.

۵- به اندازه یک گردو از خمیر بردارید و کف دستتان باز کنید تا شبیه یک دایره شود و بعد یک قاشق از مواد میانی قطاب را که از قبل آماده کرده اید، وسط خمیر بریزید.

۶- با کمک انگشتان دست اطراف خمیر را جمع کنید و بالا بیاورید و به هم بچسبانید، به طوری که خمیر به شکل یک گردو کاملاً گرد باشد.

۷- داخل یک شیر داغ کن یا قابلمه گود روغن بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا روغن داغ شود سپس قطاب ها را یکی یکی سرخ کنید. رنگ قطاب باید طلایی روشن باشد.

۸- بعد از این که قطاب های سرخ شده کاملاً خنک شدند، آن ها را داخل پودر قند بغلتانید و بعد داخل ظرف مدنظر پچینید و با پودر پسته تزیین کنید.

- آرد سفید شیرینی - ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ - یک عدد
- زرده تخم مرغ - یک عدد
- ماست کم چرب - ۱۰۰ گرم
- روغن جامد - ۱۰۰ گرم
- وانیل - یک چهارم قاشق چای خوری
- پودر پسته برای تزیین - به میزان لازم
- **مواد داخل قطاب**
- مغز گردو یا پسته - ۳ قاشق غذاخوری
- پودر نارگیل - یک قاشق غذاخوری
- پودر قند - ۳ قاشق غذاخوری
- پودر هل - یک قاشق مربا خوری

برگ سبز خودرو سمند LXP7 مدل ۹۷
 شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۳۴۸ هـ ۹۷
 شماره شاسی NAACR1HW-JF466163
 شماره موتور 147H۰3811336
 بنام خدیجه قنبری فاشالی مفقود و فاقد اعتبار است
 ۱۳۰۰۶۵۵۸۸/۱

سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۲۰۶ سندوقدار مشکى
مدل ۸۷ به شماره پلاک ۴۷۹۹/۱۲/ ایران ۱۲
 و شماره شاسی ۱۸۹۱۳۵۷۷ و شماره موتور ۳۳۶۸۰۰۱۶۵۷
 ۱۳۳۶۸۰۰۱۶۵۷۷ مفقود شده و فاقد اعتبار است
 ۱۳۰۰۶۵۵۲۱/۱

برگ سبز و سند موتور سیکلت مدل راکز ۱۲۵ cc
 به شماره انتظامی ۶۸۳۷۶ ایران ۷۷۴ و شماره موتور OH5FE1015794 و شماره شاسی 9415574
 به نام صادق شهبادی مفقود و فاقد اعتبار است.
 ۱۳۰۰۶۵۵۲۱/۱

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۹۸
 شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۱۷۴ هـ ۵۴
 شماره موتور 182A0078884
 شماره شاسی ۷۴۸۹۴۹
 بنام احسان رضائیان مفقود و فاقد اعتبار است.
 ۱۳۰۰۶۵۴۷۲/۱

برگ سبز خودرو سوژوکی بنام حبيب الله احسانى جوزفانى
 به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۶۶۲ هـ ۶۷
 و شماره شاسی NAAS39S3XHK923562 و شماره موتور J24B1324860
مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
 ۱۳۰۰۶۵۷۰۹/۱

سند و برگ سبز سواری بزو پارس به رنگ مشكى
مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۴۱-۳۸ و شماره موتور ۲۲۸۲۸۲۰۱۵۲۶ و به شماره شاسی ۸۲۸۰۵۷۲۹ به نام خاتم رحيمه دلشاد لاجى مفقود شده و فاقد اعتبار است.
 ۱۳۰۰۶۵۷۰۹/۱

برگ سبز، سند، بیمه، سند کمپانی و کارت خودرو
MVM-X33
 مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۱۹-۴۱
 و شماره موتور MVM484FBDG006682 و شماره شاسی NATGBAYL2G1005595
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۰۰۶۵۶۰۹/۱

بهداشت

بالش ها را ۳ ماه یک بار بشوید

بعضی وسایل در خانه های ما وجود دارند که انگار هیچ تاریخ انقضایی ندارند و هیچ وقت تعویض یا دور انداخته نمی شوند یکی از این وسایل بالش ها هستند.

اما باید بدانید بالش هم مثل هر وسیله دیگری دارای تاریخ انقضاست.

بالش یکی از وسایلی است که پوست صورت افراد مرتب با آن در تماس است، زمانی که خواب هستیم پوست ما عرق می کند و مواد موجود در عرق ما و میکروب ها جذب بالش می شوند و روی سطح آن باقی می مانند.

به گفته دیلی میل، استفاده از لحاف و بالش فرسوده سلامتی افراد را تهدید می کند. بالش به طور طبیعی محل نگهداری باکتری ها، سلول های مرده پوست و گرد و غبار است و برای همین باید حتما تعویض و شسته شود.

محققان می گویند اگر متوجه شدید که در شب برای به خواب رفتن یا بیدار شدن دچار سختی هستید، با گلودرد یا گردن درد از خواب برخاستید، ممکن است وقت آن رسیده باشد که بالش خود را تعویض کنید.

در این تحقیق گفته شده بالش ها باید هر یک تا دو سال یک بار تعویض و هر سه ماه یک بار شسته شوند تا از بروز مشکلات مهم سلامتی مثل بیماری های پوستی یا حتی بیماری های تنفسی جلوگیری شود.

ترفند

مزایا و روش انداختن «سبزه پرتقال»



انداختن سبزه در اواخر اسفند خبر از آمدن سال جدید و نوشدن فصل می دهد. مادر ها و مادر بزرگ های ما همیشه با گندم و عدس سبزه سفره هفت سین را آماده می کردند اما شاید برایتان جالب باشد که بدانید با هسته مرکبات مثل پرتقال هم می توان سبزه انداخت و سفره هفت سین را امسال متفاوت تر از سال های پیش کرد.

فواید زیست محیطی

سرانجام همه سبزه های عید مشابه یکدیگر است همه آن ها تا ۱۳ فروردین به سختی دوام می آورند و بعد در طبیعت رها می شوند. فعالان محیط زیست می گویند اگر به جای این که برای سبزه درست کردن از عدس و گندم استفاده کنیم دانه های مرکبات را جایگزین آن ها کنیم در نهایت نهایی داریم که دیگر آن را دور نخواهیم انداخت و می تواند چندین سال عمر کند.

چگونه سبزه پرتقال ببندازیم

هسته ها را از داخل پرتقال در بیاورید به مدت ۴۸ ساعت داخل آب خیس کنید. پس از گذشت دو روز از خیس شدن دانه ها، پوست شان را بگیرید و سپس داخل خاک بگذارید. البته چنان چه عجله داشتید بدون خیساندن و صبر کردن به صورت مستقیم هم می توانید آن ها را در خاک قرار دهید. برای بهتر سبز شدن سبزه، دانه ها را در مخلوطی از خاک گلدان پرلیت و کود گیاهی بکارید. حتماً دقت داشته باشید که ظرفی که در داخل آن دانه ها را می کارید روزنه هایی برای تخلیه آب داشته باشد. می توانید ظروف متنوعی را برای این کار انتخاب کنید مثلاً می توان از یک سینی بزرگ عمیق استفاده کرد تا تعداد بیشتری دانه داخل آن کاشت فقط حتماً به این نکته توجه داشته باشید که باید بین هر دانه فاصله ای حدود ۱۰ سانتی متر باشد.

سپس با یک نایلون روی دانه ها را بپوشانید و بعد در مکانی قرار دهید که به طور غیر مستقیم نور داشته باشد و البته خاک آن باید همیشه نم دار و مرطوب باشد. چنان چه تمامی مراحل را به خوبی انجام داده باشید و شرایط محیطی از دما و نور کافی برخوردار باشد معمولاً اولین نشانه های سبز شدن دانه ها بین سه تا پنج هفته نمایان می شود و این جاست که گیاه دیگر نیازی به نور مستقیم ندارد.

برگ سبز خودرو سواری پراید سایپا ۱۴۱ آبی
 مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۵۹۶ ط ۲۶ ایران ۱۲
 شماره موتور ۱۹۰۵۸۰۷ و شماره شاسی ۱۹۷۹۸۸۱۹۷۲۸۶۸۱۴۸۲۲۸۶
 به نام علیرضا حسین پور
 برخورداری مفقود و فاقد اعتبار است
 ۱۳۰۰۶۵۷۶۶/۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری سایپا 131SE
 مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۷۷۴ ط ۶۵ و شماره شاسی NAS411100F3431971 و شماره موتور ۵۲۳۳۰۵۲
 بنام زهرا مفتی پور مفقود و فاقد اعتبار است.
 ۱۳۰۰۶۵۷۲۵/۱

برگ سبز سواری هاج بک جک S5AT مدل ۹۷
 سفید روغنی به شماره انتظامی ۸۴ ایران ۱۱۵ ط ۴۲
 شماره موتور HFO4GA31DJ0010026 و شماره شاسی NAKSH7327JB163278
 شماره موتور ۱۴۰۰۶۵۷۲۱/۱

برگ سبز و سند کمپانی تیا ۱ مدل ۹۱
 به شماره انتظامی ۳۵810090032457
شماره موتور 803488۵ بنام محمدرضا مهاجری فریمانی مفقود و فاقد اعتبار است.
 ۱۳۰۰۶۵۵۷۲/۱

سند و برگ سبز موتور سیکلت توس نو
 به شماره انتظامی 21112 ایران 769 و شماره موتور 9235292
 125N3N00۵506 و شماره ۱
 به نام امید داوری مفقود و فاقد اعتبار است.
 ۱۳۰۰۶۵۷۶۸/۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت ماشین ام وی ام ۱۱۰
 به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۱ ص ۹۵
 شماره شاسی NATEAPM2H1۰07334
 شماره موتور MVM371SBHG007354
 به نام مهدی زحمتکش مفقود و فاقد اعتبار است
 ۱۳۰۰۶۵۵۲۵/۱

سید یوسف کیش باقان
مالک کامیون کمریسی بنز تیب آل - ۴۶/۳۴۴۴۱۵
رنگ سبز روشن رنگ زیر نارنجی مدل ۱۳۵۹
به شماره انتظامی ۱۱۴۵۱۵۳۶
و شماره شاسی ۳۳۳۳۳۱۰۵
شماره موتور ۱۰۰۲۱۳۴۹
 به علت فقدان سند کمپانی تقاضای صدور المثنی نموده است لذا چنانچه هر کسی 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 بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
 ۱۳۰۰۶۵۷۶۱/۱

اینجناب سعید سیاهی
مالک خودرو پژو ۲۰۷
به شماره انتظامی ایران ۷۲-۱۲۹ ل ۵۳
و شماره شاسی NAAR03FE1LJ۰203904
شماره موتور 178B0۰46228
 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
 ۱۳۰۰۶۵۷۲۸/۱

اینجناب محمدعلی هوشیارخوشدل
مالک خودرو پژو۲۰۶
 به شماره انتظامی ۷۴ ایران - ۳۹۱ ص ۸۸
 و شماره شاسی 88C881V100078975
 شماره موتور 14188043755AG078975
 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
 ۱۳۰۰۶۵۶۱۲/۱