

۵ سم خطرناک خوردنی

بیسفنول، چربی های ترانس مصنوعی، کومارین و... از جمله سم های خطرناک موجود در مواد غذایی هستند که کمتر کسی به آن ها توجه می کند

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



احتمالاً آداهای زیادی را شنیده اید که برخی از ترکیبات غذایی رایج، سمی هستند. خوشبختانه، بیشتر این ادعاها پایه و اساس علمی ندارند. به گزارش هلت لاین، با این حال، مواد سمی کمی وجود دارد که ممکن است مضر باشد، به خصوص زمانی که در مقادیر زیاد مصرف می شود.

۱ بیسفنول A و ترکیبات مشابه

بیسفنول A (BPA) یک ماده شیمیایی است که در ظروف پلاستیکی بسیاری از غذاها و نوشیدنی های رایج و در پوشش داخلی قوطی های فلزی یافت می شود. مطالعات نشان داده است که BPA می تواند از این ظروف خارج شود و به غذا یا نوشیدنی نفوذ کند. اعتقاد بر این است که BPA با اتصال به گیرنده های هورمون ها، عملکرد هورمون استروژن را تقلید می کند. این موضوع می تواند عملکرد معمولی هورمون را مختل کند. علاوه بر این، مطالعات روی حیوانات باردار نشان داده است که قرار گرفتن در معرض BPA منجر به بروز مشکلاتی در تولیدمثل می شود و خطر ابتلا به سرطان سینه و پروستات در آینده را برای جنین در حال

رشد افزایش می دهد. برای کمتر قرار گرفتن در معرض این ترکیبات مضر، تا حد امکان از استفاده از ظروف پلاستیکی از جمله بطری های آب اجتناب کنید. به جای پلاستیک از ظروف شیشه ای استفاده کنید و به دنبال غذاهایی باشید که به جای قوطی های آلومینیومی در شیشه بسته بندی شده اند.

۲ چربی های ترانس مصنوعی

چربی های ترانس مصنوعی با پمپاژ هیدروژن به روغن های غیر اشباع مانند روغن سویا و ذرت، ساخته می شوند تا آن ها را به چربی های جامد تبدیل کنند. آن ها در بسیاری از غذاهای فرآوری شده مانند مارگارین، میان وعده ها و محصولات پخته شده بسته بندی شده و وجود دارند. با این حال، مطالعات نشان داده است که مصرف

چربی ترانس باعث التهاب می شود و آثار منفی بر سلامت قلب دارد.

۳ هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای

هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای (PAHs) آلاینده های زیست محیطی محسوب می شوند. آن ها از سوزاندن مواد آلی به وجود می آیند، اما در غذاها هم یافت می شوند. هنگامی که گوشت در دمای بالا کبابی یا دودی می شود، چربی آن روی سطوح داغ می چکد و PAH فرار تولید می کند که می تواند درون گوشت نفوذ کند. در واقع، گوشت های دودی و کبابی یکی از منابع اولیه PAH در غذا هستند اما PAH ها در بسیاری از انواع غذاهای فرآوری شده هم یافت می شوند. متأسفانه، محققان دریافته اند که PAH ها سمی هستند و با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه، کلیه، روده بزرگ و پروستات مرتبط اند. بهتر است از روش های دیگر، مانند آب پز کردن یا پختن آهسته روی اجاق استفاده کنید یا با کباب کردن یا به حداقل رساندن دود می توانید PAH را تا ۸۹ درصد کاهش دهید.

۴ کومارین در دارچین

کومارین یک ترکیب سمی است که در دارچین یافت می شود. در دوز های بالا، کومارین خطر سرطان و آسیب کبدی را افزایش می دهد. با این حال، غیرممکن است که بدانید دارچین شما حاوی چه مقدار کومارین است، مگر این که آن را آزمایش کرده باشید. اگر می خواهید از مصرف کومارین اجتناب کنید، به دنبال نوعی دارچین به نام دارچین سیلان یا «دارچین واقعی» از گیاه Cinnamomum verum باشید.

۵ قندهای اضافه شده

قندهای افزوده اغلب به عنوان «کالری خالی» نامیده می شوند و با بسیاری از بیماری های جدی از جمله چاقی، دیابت نوع ۲، سندروم متابولیک، بیماری کبد چرب و سرطان مرتبط هستند. غذاهای سرشار از قندهای افزوده هم فرآوری شده هستند و ممکن است خواص اعتیادآوری داشته باشند که تنظیم مصرف این غذاها را برای برخی افراد دشوار می کند. برای کاهش مصرف شکر اضافه شده، نوشیدنی های شیرین شده با شکر مانند نوشابه و آب میوه را محدود کنید و فقط گاهی اوقات از میان وعده ها و دسرهای فرآوری شده استفاده کنید.

پرسش و پاسخ پزشکی

بهترین زمان مصرف ویتامین دی چه موقع است؟

حتماً می دانید که ویتامین دی در بدن توسط نور خورشید ساخته می شود. سوال ساده ای که از شما می کنیم این است که چه زمانی بیشترین نور خورشید را دریافت می کنید؟ بدون شک در روز! بنابراین بهترین زمان مصرف ویتامین دی در روز است.

جالب است بدانید که ویتامین دی برعکس ملاتونین (یک مکمل غذایی) در بدن عمل می کند. ملاتونین در شب های بیشتر می شود و دریافت آن در شب بهتر است. در حالی که ویتامین دی را باید در روز دریافت کنید.



منبع: WebMD

چرا نباید نوشابه انرژی را بخوریم؟

شاید شما هم هنگامی که احساس خستگی و بی حوصلگی داشته باشید، سراغ نوشابه های انرژی زا بروید اما آیا این نوشابه ها برای سلامتی شما مضر نیستند؟

بیشتر بدانیم

ترکیبات نوشیدنی های انرژی زا

برای درک تأثیرات، بهتر است نگاهی سریع به مواد رایج موجود در بیشتر نوشیدنی های انرژی زا ببندیم. در این جا چند ماده متداول آورده شده است:

- ✓ کافئین
- ✓ تورین
- ✓ قند
- ✓ گوارانا
- ✓ جینسینگ

کافئین

کافئین شاید از همه موادی که در بالا به آن ها اشاره شد، شناخته شده تر باشد و اسم آن را در کنار قهوه شنیده باشید. هر قوطی نوشابه انرژی زا بین ۸۰ تا ۱۶۰ میلی لیتر کافئین دارد که تقریباً دو برابر یک فنجان قهوه است.

تورین

تورین یک اسید آمینه است که به طور طبیعی در منابع پروتئینی یافت می شود، مقادیر بالای تورین در خون می تواند عواقب مخربی داشته باشد و احتمال ابتلا به این عواقب به ویژه در افراد مبتلا به بیماری های مزمن کلیه (CKD) وجود دارد.

شکر

بسیاری از نوشیدنی های انرژی زا، مانند نوشابه های گازدار، حاوی مقدار زیادی قند هستند. هر نوشابه انرژی زا حاوی ۲۰ تا ۶۰ گرم شکر (حدود ۱۲ قاشق چای خوری) و قند است.

انرژی زا بر اثر کلیه

علاوه بر آثار مضر گزارش شده از تجمع تورین با مصرف بیش از حد، داده هایی وجود دارد که با آثار متفاوتی از جمله نارسایی حاد کلیوی از مصرف بیش از حد انرژی زا، افزایش فشار خون سیستمیک، دیاستولیک و همچنین ضربان قلب و حتی کاهش خون رسانی به مغز مرتبط اند.

افزایش فشار خون با مصرف انرژی زا

چکیده ای که در جلسه انجمن قلب آمریکا، کالج قلب و عروق آمریکا ۲۰۱۹ ارائه شد، نشان داد که افراد سالمی که از نوشیدنی های انرژی زا استفاده می کنند، فشار خون آن ها در حالت استراحت افزایش قابل توجهی دارد که می تواند زمینه ساز مشکلات قلبی عروقی مانند حمله قلبی، درد قفسه سینه و سکته مغزی شود.

انرژی زا برای زنان در دوران بارداری

و شیردهی

نوشیدنی های انرژی زا به دلیل محتوای زیاد قند و کافئین برای دوران بارداری و شیردهی مضر هستند. نوشابه های انرژی زا مسئول سقط جنین هستند. مطالعات انجام شده نشان داده است که مصرف نوشیدنی های انرژی زا با سقط جنین دیر هنگام، وزن کم هنگام تولد و مرده زایی در زنان باردار ارتباط دارد.

مصرف نوشیدنی انرژی زا هم برای مادر شیرده و هم برای نوزاد خطرناک است. مقدار زیاد تورین و ساکارز برای دستگاه گوارش نوزاد و مادر خطرناک است و ممکن است منجر به اختلالات شدید سلامتی از جمله تهوع، استفراغ و اسهال شود. همچنین نوشیدنی های انرژی زا فشار خون و مشکلات مربوط به قلب از جمله آریتمی قلبی را تشدید می کند.



غذای اصلی

لازانیای اسفناج و قارچ، رژیمی و خوشمزه

حتماً تا به حال لازانیای گوشت یا مرغ خورده اید اما شاید اسم لازانیای سبزیجات را کمتر شنیده باشید. در ادامه به شما روش پخت این لازانیای خوشمزه، مقوی و بدون گوشت را خواهیم گفت.

طرز تهیه:

۱- در ابتدای کار پیاز را خرد کنید و قارچ ها را اسلایسی برش دهید. در تابه ای دوتا سه قاشق غذاخوری روغن بریزید. پیاز خرد شده را کمی در روغن تفت دهید. قارچ ها را به همراه دوجه سیر خرد شده به پیاز اضافه و با حرارت بالا قارچ و سیر را کمی سرخ کنید. ۲- نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. ۳- قارچ، سیر و پیاز سرخ شده را از تابه خارج کنید و در همان تابه مجدد کمی روغن بریزید؛ اسفناج ها را به تابه اضافه کنید. در این مرحله یک حبه سیر هم به اسفناج ها اضافه کنید و در تابه را بگذارید تا اسفناج ها نرم و پخته شود. توجه کنید که فقط از برگ های اسفناج استفاده و ساقه ها را جدا کنید. ۴- بعد از پخت و آماده شدن اسفناج ها، آن ها را همراه قارچ به پنیر خامه ای یا ریکوتا اضافه کنید. (البته این کار سلیقه ای است و

می توانید به جای ترکیب کردن مواد با هم، هر کدام را به تنهایی و به صورت لایه لایه روی لازانیا بریزید.) ۵- حالا برای تهیه سس بشامل کره را داخل تابه ای با حرارت ملایم آب کنید. آرد را اضافه کنید و اجازه دهید با کره تفت بخورد تا خامی آرد گرفته شود. بعد از تفت خوردن آرد با کره، شیر را اضافه کنید با اضافه کردن شیر، همزمان آرد را هم بزنید تا ز گلوله شدن آرد جلوگیری شود. ۶- در مرحله بعد باید ورقه های لازانیا را (طبق دستور روی لازانیا) آماده کنید. ۷- کف ظرف یا قالبی را که قرار است در فر قرار دهید به سس بشامل آغشته کنید، بعد ورقه های لازانیا را روی سس بگذارید؛ روی لازانیا مجدد سس بشامل بریزید. ۸- سپس از ترکیب قارچ و اسفناج روی سس بریزید و کامل پخش کنید. ۹- بعد از ریختن مواد اصلی، باید از پنیر پیتزا استفاده کنید. روی مواد را با پنیر پیتزا پوشش دهید و دوباره لازانیا بگذارید.



- مواد لازم**
- اسفناج: ۵۰۰ گرم
 - قارچ: ۲۵۰ گرم
 - پیاز متوسط: یک عدد
 - سیر: ۳ حبه
 - پنیر پیتزا: ۳۰۰ گرم
 - پنیر خامه ای یا ریکوتا: ۲۵۰ گرم
 - لازانیا: یک بسته ۳۰۰ گرمی
 - روغن مایع یا زیتون: به میزان لازم
 - کره: ۵۰ گرم
 - شیر: یک پیمانه
 - آرد: ۲ قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل: به میزان لازم
 - آویشن: نصف قاشق چای خوری

<p>برگ سبز و سند کمپانی متعلق به نیمه بدک کانترین چادری مارال مدل ۱۳۹۲</p> <p>به نام مرتضی اشرف پور</p> <p>بشماره انتظامی: ۳69 ع 95 ایران 42 به شماره شاسی NALTSK3DEE0023559</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۲</p>	<p>برگ سبز خودرو برپاید ۱۳۲ بنام پوریا جمالی سعدآباد</p> <p>به شماره انتظامی ۲۸ ایران ۲۴۳ ب ۴۸</p> <p>و شماره موتور ۵۱۷۳۱۸۴</p> <p>و شماره شاسی NAS421100E1215534</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۲</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی متعلق به نیمه بدک کانترین چادری مارال مدل ۱۳۹۲</p> <p>به نام مرتضی اشرف پور</p> <p>بشماره انتظامی: ۳69 ع 95 ایران 42 به شماره شاسی NALTSK3DEE0023559</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۲</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>برگ سبز و سند کمپانی متعلق به نیمه بدک کانترین چادری مارال مدل ۱۳۹۲</p> <p>به نام مرتضی اشرف پور</p> <p>بشماره انتظامی: ۳69 ع 95 ایران 42 به شماره شاسی NALTSK3DEE0023559</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۲</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی متعلق به نیمه بدک کانترین چادری مارال مدل ۱۳۹۲</p> <p>به نام مرتضی اشرف پور</p> <p>بشماره انتظامی: ۳69 ع 95 ایران 42 به شماره شاسی NALTSK3DEE0023559</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۲</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی متعلق به نیمه بدک کانترین چادری مارال مدل ۱۳۹۲</p> <p>به نام مرتضی اشرف پور</p> <p>بشماره انتظامی: ۳69 ع 95 ایران 42 به شماره شاسی NALTSK3DEE0023559</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۲</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>سند مالکیت (برگ کمپانی) یک دستگاه نیمه بدک کانترین بر داخلی ماموت تیپ TK533-A مدل ۱۳۸۸</p> <p>به رنگ نارنجی روغنی و دارای شماره پلاک ۱۹۴۴۴۵</p> <p>۲۶ و دارای شماره شاسی NACTKT3۵X۹۱۰۱۵۴۱۲</p> <p>به نام محمد محمدی محمد آباد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.</p> <p>چنانچه هر شخصی هر گونه ادعایی در مورد خودروی مذکور داشته باشد می تواند ظرف ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به اداره حقوقی شرکت ماموت واقع در بزرگراه کرج قزوین ۵ کیلومتر بعد از پل هوایی مردان مراجعه نماید.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۴</p>	<p>برگ سبز سواری برپاید به نام دنا دینا</p> <p>به شماره انتظامی ۳۷ ایران ۸۶۴ ب ۷۴ و شماره شاسی S1422288107289</p> <p>شماره موتور ۳۰۱۳۴۵۲</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۷</p>	<p>سند مالکیت (برگ کمپانی) یک دستگاه نیمه بدک کانترین بر داخلی ماموت تیپ TK533-A مدل ۱۳۸۸</p> <p>به رنگ نارنجی روغنی و دارای شماره پلاک ۱۹۴۴۴۵</p> <p>۲۶ و دارای شماره شاسی NACTKT3۵X۹۱۰۱۵۴۱۲</p> <p>به نام محمد محمدی محمد آباد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.</p> <p>چنانچه هر شخصی هر گونه ادعایی در مورد خودروی مذکور داشته باشد می تواند ظرف ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به اداره حقوقی شرکت ماموت واقع در بزرگراه کرج قزوین ۵ کیلومتر بعد از پل هوایی مردان مراجعه نماید.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۴</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

آگهی مزایده فروش زمین جنب بازارچه شهرداری لطف آباد مرحله سوم

شهرداری لطف آباد در نظر دارد تعداد یک قطعه زمین تجاری در نیش به مساحت ۱۰۰ متر مربع (۱۲) متر حاشیه خیابان و ۸/۵ متر حاشیه پارکینگ) را از طریق مزایده کتبی واگذار نماید. متقاضیان باید مبلغ تضمین شرکت در مزایده برابر با ۵ درصد مبلغ قیمت پایه به صورت نقدی به حساب شماره ۳۱۰۰۰۰۶۴۹۰۱ درآمد شهرداری لطف آباد نزد بانک ملی واریز نمایند. مبلغ پایه زمین طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری برابر با ۳۰ میلیارد ریال در نظر گرفته شده است.

شرایط مزایده:

یک سوم مبلغ زمین را به صورت نقد و الباقی طی اقساط یک ساله. متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی لغایت حداکثر ساعت ده صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۰ شهریور ۱۴۰۱ با مراجعه به شهرداری ضمن اطلاع از شرایط مزایده قیمت های پیشنهادی خود را بابت خرید زمین مذکور طبق شرایط مندرج در شرایط آگهی در پاکت سر بسته به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید دریافت نمایند.

بازگشایی پاکات ساعت ۱۱ دهم شهریور ماه ۱۴۰۱

حضور متقاضیان در زمان بازگشایی پاکات بلامانع می باشد.

شهرداری لطف آباد

۱۴۰۱/۱۲/۲۷

واحد صفحه آرای روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۹۳۹۰۰۵۱۳۲۰۰ ☎ layout@khorasannews.com

برگ سبز واکرت اتومبیل سواری تیپ X55 MVM PRO مدل ۱۴۰۱

به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۴۰-۶۸۸-۲۷ و شماره موتور MVM4E4T15CBKND01466

و شماره شاسی NATGBRAEJ1N1000243

به نام محمد اویسی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۲/۲۱