

هر کسی مدرکی از فساد اقتصادی بستگان من دار، منتشر کند

سکوت ناطق شکست

تملق، رودربایستی و باندبازی، انقلاب را از درون می خورد

آیندۀ دانشی در دیدار غیر کل جنبش جهاد اسلامی

هیچ گروه فلسطینی به تنهایی نمی توانند موفق شود

وفاقی می تواند و می تواند، لیبر رسالت می شود

ورود ادبیات «عصبانی» و «کوچه بازاری» به دنیای سیاست

کدامی به تکریم در حال رویداد ادبیات سیاسی جامعه هستند که پیش از این سابقه داشتند، حتی در رسانه ها به عنوان نقل قول های میسیون، میزانی، تهر می شوند. کمر قانون مطبوعات به کار بر من ادبی می تواند هر دو تلقی شود. میزانی به کار می در سفر می های میسیون، به کار

دور حصار میل و با طایفه گسترده

دولت خط قرمزی برای مبارزه با فساد ندارد

وقوع هر ساعت ۱۹ طلاق در کشور

دکتر روحانی در مراسم جشن ملی شکرگزاری بر داشت محصول

کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است

است. وی اضافه کرد: کشاورزی این نیست که به فکر محصول و پول آخر کار باشد. کشاورز باید زیادت و ضرراندگی می کند و شاید کسی اترقی باشد که بگوید کشاورز به محصولات همانند فرزند خود می نگرد و رشد و نمو کند که از پدر شروع می شود تا زمانی که خودش آن نسلان و رنگش نوعی می شود، تا زمانی که آماده فرو کردن می شود. پس کشاورزی زیادت و کسی که مسیر کشاورزی را انتخاب کرده در کنار خداوند، خالق قدم به قدم با خلقت عمل قدم بر می دارد.

رئیس جمهوری کشوران را پایه اصلی اقتدار ناسن امنیت غذایی کشور و جامعه بر شمرد و یادآورد اینکه دولت ملیر هو انگارها حاصلی بعضی کشاورزی و کشاورزان است. اظهار داشت: خودتاکانی در مواد غذایی را هم دولت در بعضی کشاورزی است. جهت اتمام و تصمیم حسن روحانی روز دوشنبه در آیین شکرگزاری بر داشت محصول که در سالن اجنای سراج تهران برگزار شد. امروز شاهد جشن بزرگ ملی برای دستیابی به اهداف و محصولات کشاورزی به ویژه محصول استراتژیک گندم هستیم. این جلسه هم جلسه شکرگزاری درگاه خداوند بر گزینی است و هم جشن اقتدار ملی برای نیلور بزرگترین بخش اقتصاد مقاومتی

مدیرین سیاسی امنیتی و اجتماعی استنادار قم

نخبه های جامعه توانمندی حل مشکلات کشور را دارند

مدیرین سیاسی امنیتی و اجتماعی استنادار قم گفتند: نخبه های جامعه توانمندی حل مشکلات کشور را دارند و دستگاه های اجرایی را در حل مشکلات اجتماعی باری دهند. جمعی روز دوشنبه در آیین تحلیل از پژوهشگران و مشاوران برتر استان قم، افزود: نخبه های جامعه حلقه مفقوده دیوان سالاری حاکم بر اداره جامعه است و اگر پیش از حل از نظر نخبه ها استفاده کنیم مشکلات کشور حل می شود. وی اضافه کرد: حل مشکلات اجتماعی مانند طاقی، حاشیه نشینی و اعتیاد که شاید در قم پررنگ تر از استان های دیگر باشد، نیازمند باری نخبه های دانشگاه هستند و از پیشنهادهای این فشر در گشایش مشکلات استانیال می کنیم. وی با بیان این که پژوهش و فناوری به عنوان حلقه اتصال بین دانشگاه و جامعه، صنعت و نیل های مردم محسوب می شود، تأکید کرد: نباید این بعین رسیده ای و علاقه مند هستیم که از تیاقتان با دانشگاه هارون به روز بیشتر شود و از پژوهشگران دانشگاه تقاضا داریم پیشنهادهایی در راستای بیشتر خدمت کلر، گشایش در مشکلات و تأمین باری های اجتماعی ارائه دهند.

مدیر کل راهان استان قم خبر داد

اتصال حرم مطهر به ایستگاه قم از طریق باغراه

مدیر کل راهان استان قم گفت: باغ راهی از ایستگاه راهان قم به سمت پایگاه حرم حضرت معصومه (س) از سوی اداره کل راه و شهرسازی طبق مجوز شورای عالی معماری و شهرسازی در حال طراحی است. فرشاد راهانر همچنین به روند پیشرفت راهان سر برآورد تهران قم اظهار تشاره کرد و اظهار داشت: طبق آخرین جلسه هماهنگی این پروژه ملی، گزارش نهایی مسیر طراحی شده بعرض قم محاسن قم و راهان پیش از تصویب شدن باید به استناد مجوز برآورد و شهرسازی برسد. راهانر افزود: ۲۲ کیلومتر از مسیر راهان تهران قم به پایان محاسن.

قرار داد ساخت گشتی با کره جنوبی مربوط به سال ۲۰۱۵ است

پاسخ جهانگیری به انتقاد فرمانده قرارگاه خاتم

آگهی مزایده عمومی

دانشگاه آزاد اسلامی استان قم

دستگاه مزایده گزار: دانشگاه آزاد اسلامی استان قم

موضوع مزایده:

طبق مجوز شماره ۶ مورخ ۱۳۹۵/۰۷/۱۱ کمیسیون معاملات استانی در خصوص «اجاره پارکینگ دانشجویی» به آدرس: قم، ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، مجتمع دانشگاهی آزاد اسلامی قم

مهلت مراجعه جهت اطلاع از شرایط مزایده، دریافت و تحویل اسناد:

از تاریخ ۹۵/۹/۲۴ به مدت ۱۰ روز کاری

مدارک لازم و نحوه دریافت اسناد مزایده:

مراجعه حضوری با اصل فیش واریزی به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۰۲۰۰۲۰۰۱۴۶۰۰۶ نزد بانک ملی ایران به نام دانشگاه آزاد اسلامی استان قم (غیر قابل استرداد)

ضمناً هزینه درج آگهی برعهده برنده مزایده می باشد.

زمان و محل دریافت اسناد:

در ساعات اداری بجز روز های پنجشنبه و تعطیلات رسمی (۹ صبح الی ۱۶) به آدرس: قم، بلوار الغدیر، بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی استان قم، ساختمان اداری، دفتر کمیسیون معاملات

تلفن: ۰۲۵-۳۲۸۰۴۰۴۰

مهلت دریافت و ارائه پاکت:

۱۰ روز کاری پس از انتشار آگهی به دفتر حراست دانشگاه واقع در مجتمع دانشگاهی پردیسان، ساختمان مرکزی

دانشگاه در رد یا قبول هر گونه پیشنهاد رسیده با توجه به صلاح دید مختار می باشد.

آدره کل روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی استان قم

شرکت تجارت ایرانی
تجارت
www.tqj.ir



صد دانه یاقوت... اینترنت خوب، مکالمه رایگان

۱۰۰ هزار تومان - ۱۰۰ ساعت مکالمه رایگان بین شهری - ۱۰۰ مگابایت

تعمای با ۲۰۲۰ - آماده پاسخگویی در سراسر کشور

روابط عمومی تجارت استان قم

تاریخ انتشار: ۱۳۹۵/۰۹/۲۴ ساعت: ۱۰:۳۰ مکان: تهران، منطقه ۱، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰

بیشتر بدانیم

چطور بفهمیم لوزالمعده مان بیمار است؟

لوزالمعده یا پانکراس، آنزیم هاو هورمون هایی تولید می کند که به هضم غذا کمک خواهد کرد. سرطان پانکراس یکی از مرگبارترین سرطان ها می باشد،زیر تشخیص سرطان لوزالمعده در مراحل اولیه دشوار است و تشخیص زودهنگام آن معمولا به دلیل مشکلات غیر سرطانی پانکراس است.

ظاهر غیر طبیعی مدفوع

اگر متوجه شدید که مدفوع تان به رنگ روشن و شل است، نشان دهنده ی جذب کم مواد غذایی است. آنزیمی که لوزالمعده یا پانکراس تولید می کند به هضم چربی های موجود در مواد غذایی کمک خواهد کرد. همراه با شکستن چربی ها، پانکراس به بدن کمک می کند تا ویتامین های محلول در چربی یعنی ویتامین های A، D، E و K را جذب کند. هنگامی که بیماری پانکراس باعث عدم توانایی بدن برای تولید درست این آنزیم ها (آنزیم های لوزالمعده) می شود، مدفوع به نظر کمرنگ و کم تراکم می آید.همچنین ممکن شما متوجه شوید که مدفوع تان چرب و روغنی است، این ها همان چربی هایی هستند که نتوانسته اند در بدن شکسته شوندو دفع شده اند. اگر مدفوع تان مکررا این ویژگی ها را داشت، حتما موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

درد داخل بدن

درد شکم یکی از علام شایع سرطان پانکراس و پانکراتیت حاد است که یک نوع التهاب کشنده می باشد.

اگر به نظر می رسد درد از قسمت میانی بدن شروع شده و به وسط یا پایین کمر منتشر می شود و بیش از یک هفته به طول می انجامد، می تواند نشانه ای از سرطان پانکراس باشد. اگر به خاطر این علام به متخصص مراجعه کردید و او برای شما داروهایی مانند امپروازل (Pilosoc) و یا سموپرازول (تکسیمو) تجویز کرد و به مصرف کردید، ولی علامت تان بهبود پیدا نکرد، به او بگویید. ممکن است پزشک سرطان پانکراس را با درد ایجاد شده به علت ریفلاکس معده و یا مشکلات روده بزرگ اشتباه بگیرد.

اگر درد به طور ناگهانی و شدید و متمرکز در وسط شکم شما اتفاق افتاد، مربوط به پانکراتیت حاد است.

در هر صورت ترسی نشانسته باشید، مشکلات سلامتی متعدددند و بعضی از آن ها جدی و بعضی خفیف هستند، حتی شاید این درد ناشی از مشکل معده باشد. فقط بهتر است با پزشک مشورت کنید.

دیابت

لوزالمعده هورمون هایی مانند انسولین تولید می کند که به کنترل سطح قند خون کمک می کنند. در بین مبتلایان به دیابت نوع دو، پانکراس در خطر است. اگر وزن شما تحت کنترل است و شما یک رژیم غذایی سالم دارید، تشخیص بیماری دیابت یابستی منجر به بررسی دقیق تر لوزالمعده منجر شود.

همین بررسی پزشکی در فردی که دیر متوجه بیماری دیابت خود شده است، سخت تر خواهد بود. تغییرات ناگهانی و غیر قابل توضیح در بیماری دیابت مرتبط است با سرطان لوزالمعده.

تهوع بعد از خوردن غذای چرب

تهوع و استفراغ علامتی هستند که باید حواستان را جمع کنید،به ویژه اگر غذاهای چرب خورده اید، چرا که لوزالمعده آنزیم هایی تولید می کند که به سیستم گوارشی در هضم چربی ها کمک می کند.

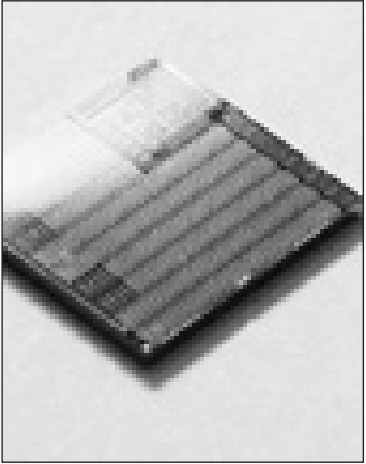
بیماری هایی که به پانکراس آسیب می رسانند، معمولا در توانایی هضم چربی ها نیز اختلال ایجاد می کنند و در نتیجه منجر به بروز حالت تهوع می شوند. اجیل ها، میوه هایی مانند آووکادو و غذاهایی مانند همبرگر و پیتزا که سرشار از چربی هستند،د فرد بیمار حالت تهوع ایجاد خواهند کرد.به احتمال زیاد پانکراتیت(التهاب لوزالمعده)بیش از سرطان لوزالمعده منجر به استفراغ و حالت تهوع ناگهانی می شود.

بی دلیل کاهش وزن ناشتن

شاید کاهش وزن برای اکثر ما خوشایند باشد، اما اگر در حال کاهش وزن بی دلیل آن هم همراه با یوزر درد در نواحی از بدن که با لا گفته شد باشید، ممکن است این کاهش وزن ناشی از مشکلات گوارشی مرتبط با سرطان پانکراس باشد.مشکلات تیروندی و برخی بیماری های دیگر نیز می توانندبه کاهش وزن بی دلیل منجر شوند. در هر صورت شما باید به پزشک مراجعه کنید.

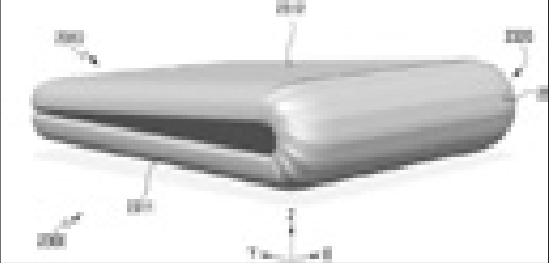
علم- فناوری

فضاپیمایی که خود را ترمیم می کند



سنگین شود و دیگر کوچک و سبک نخواهد بود. از سوی دیگر فضاپروانان می توانند فضاپیمایی بسیارند که در برابر اشعه های فضاپی مقوم است اما این روش هم محدودیت‌هایی در سفر ایجاد می کند.

رویای خرید گوشی های تاشدنی در سال آینده میلادی



بتولد نمایشگری تمام صفحه را در اختیار کاربران قرار دهد. تحول دیگر در گالکسی نوت ۸ نهجیم آن به دوربینی با لنز دوگانه، استفاده از پردازنده Exynos ۸۸۹۵ و چهار گیگابایت رم است.البته برخی منابع دیگری می گویند این گوشی ممکن است ۶ گیگابایت رم داشته باشد. گالکسی اس ۸ احتمالا در دو مدل ۵.۱ و ۵.۵ اینچی و با پشتیبانی از پخش ویدئوهای 4K عرضه خواهد شد و همزمان با عرضه آن از ساعت هوشمند تازه Galaxy Gear S۳ نیز رونمایی خواهد شد.

دست روباتیک با قابلیت لمس و شناسایی اجسام

حرکت دادن هریک از مفاصل استفاده نمی کند. بلکه دست انسان ظریف است و هزاران حسگر دارد. این دست روباتیک شباهت بیشتری به دست انسان خواهدداشت.

ژائو تخمین می زند دست روباتیک او با هزینه ای کمتر از ۵۰ دلار ساخته شود. اما هزینه باتری و یک تانک کمپرسور هوا برای کنترل انگشتان را باید به آن اضافه کرد. به گفته محققان این ارزان ترین دست روباتیک با قابلیت لمس ظریف است که تا به حال ساخته شده است.

اکتون بسیاری از کارخانه های بسته بندی برای دسته بندی و تقسیم مواد غذایی مانند گوجه فرنگی و کالاهای پخته شده را جابه جا کند.

هم‌اکنون محققان در ایتالیا با استفاده از دست های روباتیک دستگاه اندوسکوپی را به روشی کارآمدتر به داخل بدن انسان می فرستند، یا از آن برای کمک به فرامرد سالمندان استفاده می‌شود.

موادغذایی با محصولات دیگر به کار می رود.

علاوه برآن ساخت پروتزهای بهتر نیز از مصارف مهم این روش خواهد بود زیرا می تواند به طور مستقیم با افراد، یا انشای ظریف را تباط برقرار کند.

«هویجیان ژائو» یکی از دانشجویان دکترا در رشته مهندسی مکانیک دانشگاه کورنل که مولف اصلی این تحقیق است، می گوید: دست انسان از موتورها برای

سفیده تخم مرغ مصرف کنم یا تخم مرغ کامل؟



صورت، افت فشار خون رخ می دهند که در صورت ترکیب می توانند کشنده باشند.

مسئومیت غذایی سالمونلا

سفیده تخم مرغ خام می تواند فرد مصرف کننده را در معرض خطر مسمویت غذایی ناشی از باکتری سالمونلا قرار دهد. سالمونلا می تواند در تخم مرغ یا پوسته آن حضور داشته باشد، اگرچه کشاورزی مدرن و شیوه های پاکسازی می توانند میزان خطر را به حداقل برسانند.

افزون بر این، پخت سفیده تخم مرغ تا زمانی که سفت شود می تواند به طور قابل توجهی

قرار گرفتن در معرض این خطر را کاهش دهد.

کاهش جذب بیوتین

سفیده تخم مرغ خام می تواند جذب ترکیبی به نام بیوتین را کاهش دهد که در انواع مختلفی از مواد غذایی یافت می شود. بیوتین یک ویتامین حلال در آب است که نقش مهمی در تولید انرژی ایفا می کند. سفیده تخم مرغ خام حاوی پروتئینی به نام آویدین است که می تواند با بیوتین پیوند تشکیل داده و از جذب آن در بدن جلوگیری کند.

در تنوری، این شرایط می تواند مشکل آفرین باشد. با این وجود، باید مقدار زیادی سفیده تخم مرغ مصرف کنید تا با کمبود بیوتین مواجه شوید. افزون بر این، پختن تخم مرغ موجب از بین رفتن اثر آویدین می شود.

سفیده تخم مرغ مصرف کنم یا تخم مرغ کامل؟

سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین است و کالری، چربی و کلسترول کمی دارد که آن را به

یک ماده غذایی خوب برای کاهش وزن تبدیل می کند.

سفیده تخم مرغ برای افرادی که رژیم دارند در یافت مقدار زیاد پروتئین هستند،مانندوزرشارکان و بدنسازان، نیز مفید است. اما میزان کالری دریافتی باید زیر نظر قرار بگیرد. با این وجود، سفیده تخم مرغ مقایسه با تخم مرغ کامل از مواد مغذی کمتری برخوردار است. تخم مرغ کامل حاوی ویتامین، مواد معدنی، پروتئین اضافی و برخی چربی های سالم است. با وجود این که تخم مرغ کامل حاوی کلسترول است، اما مطالعه ای جدید ارتباطی بین مصرف تخم مرغ و خطر بیماری قلبی نیافته است. بنابر نتایج همین مطالعه، مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ می تواند خطر سکته مغزی را نیز کاهش دهد.افزون بر این، مواد مغذی موجود در تخم مرغ با برخی فواید سلامت پیوند خورده اند.زده تخم مرغ منبع خوبی برای دو آنتی اکسیدان مهم به نام های لوتئین و زگزراتنین است که از انحطاط چشم و آب مروارید پیشگیری می کنند. مصرف تخم مرغ کامل با احساس سیری بلند مدت و کمک به دریافت کالری کمتر پیوند خورده است. در حقیقت، برخی مطالعات نشان داده اند که خوردن تخم مرغ در وعده غذایی صبحانه می تواند برای کاهش وزن، شاخص توده بدنی (BMI)، و دور کمر مفید باشد.با این وجود، اگر یک رژیم غذایی که میزان کالری های دریافتی از آن به شدت تحت کنترل قرار دارند، را دنبال می کنید، دارای سابقه خانوادگی کلسترول بالا یا سطوح بالای کلسترول خون هستید، سفیده تخم مرغ می تواند انتخاب سالم تری برای شما محسوب شود.



خط هواییپایم ی ژاپن تصمیم دارد تا لباس های قدیمی را به سوخت جت تبدیل

کند
شرکت هواییپایم ی «آل نیپون ایرویز» که دومین شرکت هواییپایم ی بزرگ این کشور به حساب می آید، مشغول همکاری با یک شرکت بازیافت به نام «Jeplan» است تا ۲۰۲۰ میلادی یک منبع جایگزین انرژی بیابد. در همین راستا این شرکت بازیافت با برخی خرده فروشان بزرگ مانند Aeon و Miji در حوزه جمع آوری لباس های کهنه در بیش از هزار فروشگاه سراسر ژاپن همکاری می کند. «میچیکو لاموتو» که این شرکت را در ۲۰۰۷ میلادی تاسیس کرده، پنج سال وقت صرف تولید نوعی «پواتول» از تی شرت ها و لباس های چین قدیمی کرد. بالاخره لاموتو توانست سال گذشته فناوری بیابد که مولکول های شکر در کتان را شکسته و به الکل تبدیل می کند.

در حال حاضر Jeplan یک واحد سوخت آزمایشی ساخته و اعلام کرده است تا ۲۰۲۰ میلادی، پروازهای آزمایشی را انجام دهد تا ده که با ترکیب سوخت معمولی و سوخت مبتنی بر کتان هستند. کارخانه تجاری تولید این نوع سوخت نیز تا ۲۰۳۰ میلادی تاسیس خواهد شد. از این فناوری برای تبدیل انواع دیگر زباله مانند کاغذ به سوخت نیز استفاده شده است.

تولید دست مصنوعی ۱۵ دلاری!

محققان کالج ایتالیاکا در نیویورک در دستاوردی چشمگیر توانسته‌اند یک دست پروتز ارزان را با ۱۵ دلار هزینه و یک چاپگر سه بعدی تولید کنند که می‌تواند کارهایی مانند گرفتن توپ، نوشتن و حتی چنگ زدن را انجام دهد. این دست مصنوعی برای افرادی طراحی شده که قادر به حرکت مچ دست خود هستند و با حرکت دادن آن می‌توانند انگشتان دست را برای گرفتن اجسام مختلف حرکت داده و کنترل کنند.

محققان آزمایشگاه چاپ سه بعدی کالج ایتالیاکاپس از مشاهده یک فیلم که در آن فردی به چاپ و مونتاژ یک دست مصنوعی با کمترین هزینه پرداخته بود، به این کار علاقمند شدند.

آن‌ها با استفاده از طراحی‌های قابل دسترس در اینترنت به چاپ قطعات دست و مونتاژ آن طی یک روز پرداختند. این محققان اکنون در حال بررسی برای شناسایی روش‌هایی به منظور ارتقاء دست مصنوعی خود هستند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

از بادام هندی تا انار برای مقابله با کم خونی

آمنی یا کم خونی اختلالی است که در نتیجه کاهش میزان هموگلوبین خون (بر اثر کمبود آهن یا مشکلات مربوط به جذب این ماده معدنی) بروز می کند. کم خونی یک اختلال تغذیه ای بسیار رایج در جهان است. این مشکل معمولاً ختم ها و کودکان را بیشتر درگیر می کند.

متأسفانه در نتیجه ابتلا به کم خونی نیز فرد دچار مشکلات کمابیش جدی در بدن می شود. البته علاوه بر کمبود آهن، ممکن است کم خونی در نتیجه کمبود اسیدفولیک و ویتامین B۱۲، عوامل ژنتیکی یا بیماری های مزمن نیز بروز کند. محققان بر این عقیده هستند که داشتن تغذیه مناسب کلید پیشگیری از بروز این بیماری و همچنین درمان آن است. در این مطلب شما را با چند ماده غذایی آشنا می کنیم که کمک زیادی برای مقابله با کم خونی می کنند. لطفاً با ما همراه باشید.

اسفناج

اسفناج خواص متعددی دارد و یکی از منابع غذایی گیاهی آهن محسوب می شود. این سبزی خوشمزه همچنین سرشار از فیبرها، ویتامین B۹، C، A، E بوده و حاوی میزان زیادی بتاکاروتن و کلسیم است. با مصرف روزانه نصف لیوان اسفناج می شود حدود ۲۰ درصد نیاز روزانه به آهن را تأمین کرد. بهتر است بدانید که تمام سبزیجات سبزرنگ مانند بروکلی، کلم کبلی، کاهو یا شاهی و غیره برای مقابله با این بیماری موثر هستند.

منابع غذایی حیوانی

مواد غذایی حیوانی بهترین منبع آهن رژیم غذایی محسوب می شوند. چون حاوی آهن هم هستند که ۳۰ درصد بهتر از آهن موجود در منابع غذایی گیاهی جذب بدن می شود. بنابراین توصیه می شود که از مصرف گوشت قرمز، جگر، غلغاهای دریایی، ماهی و تخم مرغ و غیره غافل نباشید.

جوی دو سر

دو قاشق جوی دو سر تا حدود ۴.۵ میلی گرم آهن به بدن می رساند. برای مقابله با کم خونی توصیه می شود که از مصرف جوی دوسر غافل نشوید. انواع آرد غنی شده جوی دو سر نیز حاوی مکمل ویتامین B کمپلکس هستند.

بادام هندی

بادام هندی یکی از ترکیبات پرطرفدار آجیل است. باید بدانید که مصرف بادام هندی برای تأمین آهن مورد نیاز بدن نیز موثر است. بنابراین توصیه می شود که روزانه یک مشت کوچک از این بادام های زرد و خوشمزه را میل کنید. کره بادام زمینی نیز منبع خوبی برای مقابله با کم خونی محسوب می شود. از دیگر میوه های خشک حاوی آهن می توان به آلو خشک، کشمش، زردآلو خشک، بادام، انجیر و خرما اشاره کرد.

تخم مرغ

اگر از کم خونی رنج می بردید بهتر است تخم مرغ را وارد برنامه غذایی تان کنید. هر یک عدد تخم مرغ حاوی ۱ میلی گرم آهن است. مصرف منظم این ماده غذایی مواد مغذی زیادی وارد بدن می کند در حالی که کالری آن زیاد نیست. توصیه می کنیم به همراه تخم مرغ آب پزرتقال نیز مصرف کنید. چون این نوشیدنی باعث تحریک جذب آهن توسط بدن می شود.

نان کامل

نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهند که یک برش نان کامل حدود ۶ درصد نیاز روزانه ما به آهن را تأمین می کندو مصرف دیگر مواد غذایی کامل مانند پاستاهای تهیه شده از آرد کامل، برنج و غلات کامل نیز توصیه می شود چون به برطرف شدن مشکل کم خونی کمک زیادی می کنند.

حبوبات

حبوبات منبع طبیعی فیبرها هستند. باید بدانید که این ترکیبات مغذی نیز جزو روش های ضروری برای پیشگیری و درمان کم خونی محسوب می شوند. لوبیابها، عدس، سویا و نخود در بین دیگر حبوبات در هر لیوان تا حدود ۵ میلی گرم آهن به بدن می رسانند. توجه داشته باشید که عدس بیشترین میزان این ماده معدنی را داراست. عدس همچنین کم چرب و در عین حال سرشار از پروتئین است. می توانید برای وعده صبحانه عدسی را بگنجانید و از خواص آن بهره مند شوید.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی حاوی میزان قابل توجهی ویتامین C، ویتامین E و بتاکاروتن است. این ترکیبات مغذی برای مقابله و درمان کم خونی از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند. برای افزایش جذب این ترکیبات مغذی توصیه می شود که گوجه فرنگی را به صورت آب گوجه فرنگی مصرف کنید. مصرف روزانه ۱ لیوان از این نوشیدنی توصیه می شود. در عین حال لازم است که از نوشیدن قهوه، نوشابه ها و هر نوشیدنی انرژی زا بپرهیزید چون این قبیل نوشیدنی ها در جذب آهن توسط بدن اختلال ایجاد می کنند.

انار چشم و چراغ این روزهای سرد است. این میوه خوشمزه حاوی میزان چشمگیری آهن است که به طور مستقیم جذب خون می شود. خواص فوق العاده ای که این میوه دارد آن را به یکی از بهترین روش ها برای مقابله با کم خونی مبدل کرده است. انار علاوه بر آهن حاوی ویتامین ها و پتانسیم و فیبرهای غذایی و عناصری است که باعث تصفیه خون و بهبود روند جریان آن می شود.

نان خیلی برشته نخرید

کارشناس کنترل کیفی آزمایشگاه معاونت غذا و دارو گفت: از خرید نان های خیلی برشته پرهیز کنید.

آذر یعقوبی با بیان اینکه آ کرپل امید مادی های سفید رنگ، بلوری، جامد و بی بو است،

گفت: این ماده کوچک می تواند در بدن به طور غیر فعال منتشر شود و همه بافت های بدن را در معرض سرطان زایی آ کرپل امید قرار دهد.

وی با اشاره به چگونگی تشکیل آ کرپل امید افزود: این ماده در اثر ترکیب اسید آمینه

اسپارازین با یک ماده قندی در مواد غذایی مثل کافور یا فزیکوز موجود می آید. یعقوبی گفت: آ کرپل امید در مقادیر نسبتاً زیاد در غذاهای غنی از کربوهیدرات مانند چیپس، خلال سیب زمینی سرخ شده، نان برشته، ته دیگ و محصولات غلاتی به وجود می آید که در حرارت بالای ۱۲۰ درجه سانتیگراد پخته یا سرخ می شوند، همچنین استفاده از سیگار به طور قابل توجهی باعث ایجاد آ کرپل امید می شود.

وی با اشاره به رابطه مستقیم بین تشکیل آ کرپل امید و قهوه ای شدن در حین پخت

افزود: هرچه سطح ماده غذایی، مدت زمان و درجه حرارت پخت بیشتر باشد، مقدار آ کرپل امید بیشتری تولید می شود.

کارشناس کنترل کیفی آزمایشگاه، روش های پختنی از جمله سرخ کردن، برشته

و کباب کردن را علت به وجود آمدن آ کرپل امید برشمرد و گفت: در بین انواع پخت،

با جوشیدن و مایکروویو کمتر آ کرپل امید تشکیل می شود.

یعقوبی به جذب آسان و توزیع آ کرپل امید از طریق جریان خون در سراسر بدن

اشاره کرد و افزود: این ماده شیمیایی موجب مسمومیت سیستم عصبی و در نهایت

سرطان زایی می شود.

وی، کم کردن حرارت در مراحل مختلف آماده سازی غذایی و با استفاده از حرارت غیر مستقیم در پخت، قرار دادن سیب زمینی در آب، آلیمو یا سرکه قبل از سرخ

کردن و جلوگیری از قهوه ای شدن مواد در هنگام پخت را از راه های کاهش آ کرپل

امیدبرشمرد.

یعقوبی گفت: به منظور پیشگیری از بیماری های ناشی از آ کرپل امید باید از خرید

نان های خیلی برشته شده خودداری کرد و آن هایی را که رنگ روشن دارند و در

اصطلاح برشته نشده هستند انتخاب و از مصرف نان برشته حاشیه پیتزا به شدت

پرهیز کرد و در صورت برشته شدن حاشیه آن را دور انداخت.

وی افزود: برای پختن کیک و پیتزا در سینی فر نیز باید از کاغذ مخصوص استفاده

کرد، برای خرید نان سوخاری باید آن هایی را که رنگ روشن دارند انتخاب و از مصرف

بیسکویت و کلوچه هایی که سطح زیرین آن ها سوخته است، پرهیز و برای تهیه ته

دیگ نباید از نان و سیب زمینی استفاده کرد.

طول عمر بیشتر با مصرف مغزیجات آجیلی

مصرف مغزیجات آجیلی به عنوان میان وعده بیش از آنچه که فکر می کنید برای سلامت مفید است.

طبق مطالعه جدید محققان خوردن ۲۰ گرم مغزیجات آجیلی در روز ریسک بیماری قلبی، سرطان و سایر بیماری ها را کاهش می دهد.

خوردن روزانه مغزیجاتی نظیر بادام زمینی، فندق، گردو و بادام می تواند ریسک بیماری قلبی عروق کرونر را تا حدود ۳۰ درصد، ریسک سرطان را تا ۱۵ درصد، و ریسک مرگ زودهنگام را تا ۲۲ درصد کاهش دهد.

نتایج همچنین ارتباط خوردن مغزیجات آجیلی را با کاهش ریسک مرگ ناشی از بیماری تنفسی و دیابت نشان داده اند اما در حال حاضر داده های کمتری در مورد ارتباط این مغزیجات با این بیماری ها وجود دارد.

محققان به منظور دستیابی به این یافته ها ۲۹ مطالعه منتشرشده از سراسر جهان را بررسی کردند. در مجموع شرکت کنندگان این مطالعه بالغ بر ۸۱۹ هزار نفر بودند.

داکترین ایون، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما در یافتیم کاهش مداومی در ریسک بروز بسیاری از بیماری های مختلف وجود دارد که نشانه قوی این موضوع است که رابطه اساسی و بنیادی بین مصرف مغزیجات آجیلی و نتایج متفاوت سلامت وجود دارد».

www.paulhogan.com