ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
چهارشنبه
۱۶ آبان ۱۴۰۳
۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۶
۶ نوامبر ۲۰۲۴
شماره ۲۸۴۶

صبحانه سالم برای زنان و مردان؛ کربوهیدرات یا چربی؟

مطالعات جدید نشان می‌دهد صبحانه غنی از کربوهیدرات برای مردان و غنی از چربی برای زنان، بهترین انتخاب برای شروع یک روز خوب است

فائزه مهاجر | مترجم

تغذیه

شما فکر می‌کنید بهترین صبحانه برای زنان و مردان چیست؟ یا اصلا آن‌ها باید صبحانه متفاوتی داشته باشند؟ محققان دانشگاه واترلو در کانادا پاسخ این سوال را این‌طور می‌دهند و دو منوی کاملا متفاوت پیشنهاد می‌کنند. مطالعات آن‌ها نشان می‌دهد که متابولیسم بدن مردان بعد از گرسنگی در طول شب به صبحانه غنی از کربوهیدرات بهترین پاسخ را می‌دهد، در حالی که زنان پس از بیدار شدن از خواب شبانگاهی از صبحانه با درصد چربی بالاتر سود بیشتری خواهند برد. انتخاب غذاهای متناسب با متابولیسم بدن می‌تواند در کاهش وزن و ثابت نگه داشتن آن به فرد کمک کند. متابولیسم چیست و چرا تفاوت آن در زنان و مردان اهمیت دارد؟

شبیه‌سازی متابولیسم زنان و مردان

متابولیسم به مجموعه پیچیده‌ای از فرایندهای شیمیایی در بدن اشاره دارد که از طریق آن مواد مغذی به انرژی تبدیل می‌شوند، فرایند رشد اتفاق می‌افتد و آسیب‌های سلولی ترمیم می‌شود. این مطالعه براساس یک مدل ریاضی ارائه شده توسط محققان صورت گرفته که به آنان این امکان را می‌دهد تا تاثیر رژیم‌های غذایی مختلف بر متابولیسم بدن زنان و مردان را شبیه‌سازی کنند. هدف از طراحی این مدل برطرف کردن نواقص موجود در دانش فعلی در مورد تفاوت روش‌های پردازش چربی در بدن زنان و مردان است. نکته قابل توجه این است که تحقیقات پزشکی به لحاظ تاریخی بر سلامت مردان متمرکز بوده است، به همین دلیل اطلاعات کمتری از آثار تغذیه بر متابولیسم زنان در دسترس است. با استفاده از این مدل محققان توانستند نتایج رژیم غذایی بر متابولیسم زنان به‌ویژه در مواردی را که مطالعات بالینی وجود ندارد، شبیه‌سازی کنند.

متابولیسم سریع‌تر چربی در زنان

تغذیه انسان در درجه اول از کربوهیدرات، چربی و پروتئین تشکیل شده است. زنان تمایل بیشتری به متابولیسم چربی- اسیدهای چرب- دارند در مقایسه با مردان که به متابولیسم کربوهیدرات بیشتر تمایل نشان می‌دهند. پژوهشگران این تحقیق می‌گویند مهم‌ترین نکته این است که تفاوت در متابولیسم می‌تواند منجر به تفاوت در پاسخ‌های متابولیکی بدن و خطر بیماری شود بنابراین مهم است که درک کامل‌تری از آن‌ها به دست آوریم. براساس مدل‌سازی رایانه‌ای استفاده شده در این مطالعه، بدن زنان چربی بیشتری در مقایسه با مردان ذخیره می‌کند، در حالی که بدن زنان برای دستیابی به انرژی با سرعت بیشتری چربی می‌سوزاند. محقق ارشد این مطالعه دکتر آنیتا لیتون، رئیس تحقیقات دانشگاه واترلو می‌گوید: تصور ما این است که این افزایش اتکا به متابولیسم چربی در بدن زنان تحت تاثیر تفاوت‌های جنسی در کبد و بافت چربی است که شبیه‌سازی مدل ما را به یک مکانیسم پایه‌ای هدایت می‌کند.

اهمیت تفاوت جنسیتی در متابولیسم مواد مغذی

به زبان ساده زنان چربی بیشتری ذخیره می‌کنند اما در هنگام ورزش طولانی مدت چربی بیشتری می‌سوزانند. در واقع بدن آن‌ها چربی‌ای را که در یک وعده غذایی ناشتا مصرف می‌کنند، سوخت‌وساز موثرتری انجام می‌دهد. چربی منبع بزرگی از انرژی است که برای تامین ارزش غذایی بالای مورد نیاز در بارداری و شیردهی ضروری است. طبق گفته محققان این مطالعه، این تفاوت‌های جنسیتی احتمالا ناشی از استروژن است زیرا بدن زنان در طول دوره تولیدمثل و شیردهی شرایط متفاوتی دارد. لازم است پیچیدگی زندگی یک زن از منظر بیولوژیکی به‌ویژه در مقایسه با یک مرد در این مسئله در نظر گرفته شود؛ مردان روند طول عمر بسیار ساده‌ای دارند؛ آن‌ها از یک کودک به یک بزرگسال جوان و سپس به یک بزرگسال بزرگ‌تر تبدیل می‌شوند. از سوی دیگر زنان ممکن است باردار شوند و دوران شیردهی را تجربه کنند که این دو مرحله نیازهای تغذیه‌ای فوق‌العاده‌ای را دارند و بدن یک زن را با تغییرات عمده‌ای روبه‌رو می‌کنند و این مراحل ممکن است تا قبل از یائسگی و دوران پیری چند بار تکرار شود. محققان معتقدند بسیاری از این تفاوت‌های جنسیتی برای آماده کردن زنان در مواجهه با این مراحل و نیازهای تغذیه‌ای فوق‌العاده در آن به وجود آمده است.

تازه ها

۲ راهکار برای مقابله با بیماری‌های قلبی در یائسگی

یائسگی زمانی رخ می‌دهد که چرخه‌های قاعدگی متوقف شود. در سال‌های قبل و بعد از یائسگی بدن دستخوش تغییرات زیادی می‌شود که با علایمی از جمله گرگرفتگی، تغییرات خلق‌وخو، تعریق شبانه، سیکل‌های نامنظم، اختلالات خواب و در بعضی موارد کاهش میل جنسی همراه است. اما تاثیر این مسئله می‌تواند بر بدن بسیار عمیق‌تر باشد؛ چرا که یائسگی ممکن است بر سلامت قلب و عروق تاثیر بگذارد. اما چگونه زنان می‌توانند با بالا رفتن سن از سلامت قلب خود محافظت کنند؟ اگرچه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در سال‌های نزدیک به یائسگی و بعد از آن افزایش می‌یابد اما اقدامات متعددی وجود دارد که می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند که در ادامه مرورشان می‌کنیم:

۱ اصلاحات سبک زندگی شامل افزایش فعالیت‌های ورزشی، مدیریت استرس، تغذیه سالم از طریق افزایش مواد غذایی گیاهی و غلات، مصرف نکردن دخانیات و الکل.

۲ از دیگر اقدامات موثر هورمون درمانی است. استروژن نقش بسیار موثری در سلامت قلب زنان دارد. در زنان پیش از یائسگی به دلیل سطح بالای استروژن در بدن در مقایسه با مردان، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و فشار خون بسیار پایین‌تر است. بعد از یائسگی زمانی که سطح استروژن کاهش می‌یابد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش می‌یابد و حتی بیشتر از مردان در سن مشابه می‌شود. برای بسیاری از زنان هورمون درمانی نه تنها به مدیریت علایم یائسگی کمک می‌کند بلکه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد. با این حال متخصصان توصیه می‌کنند هورمون درمانی حتما تحت نظر پزشک متخصص انجام شود تا مطمئن شوند مناسب‌ترین نوع تجویز می‌شود.

بیشتر بدانیم

کمبود آهن چه دردسرهایی ایجاد می‌کند؟

بیماری سرطان روده بزرگ تا مدت‌ها تنها در افراد بالای ۶۵ سال گزارش می‌شد، اما از دهه ۱۹۹۰، تعداد افراد زیر ۵۰ سال مبتلا به سرطان روده بزرگ پیوسته بیشتر شد. دانشمندان اینک یک کمبود کلیدی را به‌عنوان نشانه‌ای هشداردهنده برای سرطان روده بزرگ در جوانان مطرح کرده‌اند. به گزارش «نیویورک‌پست»، دکتر جوئل میسون، متخصص گوارش از دانشگاه تافتز، اخیرا بیان کرده است که خونریزی مقعدی، تغییر محسوس در روال دفع و کم‌خونی ناشی از فقر آهن از نشانه‌های رایج در سرطان روده بزرگ به شمار می‌روند. کمبود آهن یکی از فراگیرترین مشکلات تغذیه‌ای در جهان است . به گزارش انجمن هماتولوژی آمریکا، کمبود مطلق آهن که بیشتر در زنان، کودکان و افرادی که رژیم غذایی گیاه‌خواری مطلق دارند، شایع است، به کاهش شدید یا نبودن ذخیره آهن در بدن اطلاق می‌شود. در این نوع کمبود، ذخیره آهن به‌شدت کاهش یافته یا کاملا از بین رفته است. در کمبود آهن عملکردی، ذخیره آهن کافی در بدن وجود دارد اما این آهن به‌طور موثر در دسترس نیست تا برای تولید گلبول‌های قرمز به کار رود. کمبود آهن سیستم ایمنی را تضعیف و مبارزه با بیماری را برای بدن سخت‌تر می‌کند. از نشانه‌های کمبود آهن می‌توان به خستگی، ضعف، سردی دست و پا، درد

قفسه سینه، رنگ‌پریدگی پوست، کاهش اشتها، تنگی نفس، سرگیجه، سردرد و میل به خوردن مواد غیرخوراکی مانند یخ، کاغذ و حتی گل رس اشاره کرد. مواد غذایی غنی از آهن عبارت‌اند از: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، اسفناج، حبوبات، غلات کامل و تخم مرغ. کمبود آهن می‌تواند به کم‌خونی منجر شود که در آن تعداد گلبول‌های قرمز کاهش می‌یابد. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که یا بدن نتواند آهن کافی جذب کند یا مواد غذایی غنی از آهن به میزان کافی مصرف نشود یا فرد بیشتر از آن‌چه بدن قادر به جایگزینی آن است، خون از دست بدهد. البته مصرف بیش از حد آهن نیز می‌تواند به همان اندازه کمبود آن، خطرناک باشد. تحقیقات حاکی از آن است که مصرف بیش از حد آهن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه و روده بزرگ را افزایش دهد و برای همین متخصصان توصیه می‌کنند مصرف مکمل‌های آهن حتما زیر نظر پزشک باشد.

ترفند

۱+۱۰ نکته برای گرم کردن سوپ

۱. سوپ را گرم در یخچال و فریزر قرار ندهید و آن را در ظروف کم‌عمق بریزید تا سریع‌تر خنک شود.
۲. سوپ را به ظروف دردار انتقال دهید.
۳. سوپ را می‌توانید حداکثر ۳ تا ۴ روز در یخچال و به مدت ۳ تا ۴ ماه در فریزر نگهداری کنید.
۴. سوپ‌هایی که حاوی مواد اسیدی‌تر هستند، مثل سوپ‌های گوجه‌فرنگی، لوبیا و سبزیجات که با آب لیمو یا سرکه طعم‌دار می‌شوند.
۵. سوپ‌هایی که غلظت بیشتری دارند (مانند سوپ‌های غلیظ شده یا پوره شده) مثل سوپ‌های کدوحلوایی، سیب‌زمینی، نخودفرنگی و عدس.
۶. اطمینان یابید که وقتی سوپ را از یخچال بیرون می‌آورید، بو یا مزه نمی‌دهد.
۷. برای گرم کردن مجدد سوپ فریز شده هرگز آن را بیرون از یخچال یخ‌زدایی نکنید.
۸. سوپ منجمد را می‌توانید در مایکروویو یخ‌زدایی کنید.
۹. سوپ را در ظروف مقاوم در برابر حرارت بریزید و به طور کامل گرم کنید تا به دمای جوش برسد.
۱۰. سوپ را حین گرم کردن مرتب هم بزنید تا به طور یکنواخت گرم شود.
۱۱. از گرم کردن مجدد سوپ پس از یک بار گرم کردن خودداری کنید.

بیشتر بدانیم

نشانه‌های کمبود مواد مغذی در بدن

کمبود مواد مغذی می‌تواند نشانه‌هایی را در بدن ایجاد کند. سوراب ستی، متخصص گوارش ساکن کالیفرنیا، در «نیویورک‌پست» به این پنج نشانه پرداخته است:

۱ ناخن‌های شکننده | ناخن شکننده نشانه کمبود آهن و پروتئین در رژیم غذایی است. ناخن از پروتئین کراتین تشکیل شده، بنابراین مصرف مقدار کافی پروتئین برای حفظ سلامت و استحکام آن‌ها ضروری است. مقدار مجاز توصیه‌شده در رژیم غذایی ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. شکنندگی ناخن در خانم‌ها بیش از آقایان است که احتمالا یا به‌دلیل شست‌وشوی مکرر دست‌ها، از بین رفتن رطوبت ناخن، استفاده از استون و زندگی در هوای سرد و خشک است، یا به‌دلیل افزایش سن و پیری. اختلالات تیروئید و کم‌خونی ناشی از فقر آهن را هم می‌توان از دیگر دلایل احتمالی در نظر گرفت. غذاهای غنی از آهن عبارت‌اند از: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، اسفناج، لوبیا، غلات کامل و تخم مرغ.

۲ پرش پلک | به گفته ستی، لرزش و پرش پلک یا اندام‌ها ناشی از کمبود منیزیم است که در انتقال تکانه‌های عصبی نقش بسیار مهمی دارد. میوکیمیا اصطلاح علمی برای لرزش ماهیچه حلقوی چشم است. ماهیچه حلقوی چشم عضله‌ای است که چشم را احاطه می‌کند و سبب بسته شدن پلک‌ها و انقباض غیرارادی آن‌ها می‌شود. این عارضه ممکن است به‌دلیل استرس، خستگی، مصرف کافئین، بی‌تعادلی الکترولیت، خستگی چشم ناشی از خیره شدن طولانی مدت به رایانه، مصرف برخی داروها و به‌ندرت، اختلالات مغز و سیستم عصبی ایجاد شود. منیزیم در عملکرد ماهیچه‌ها نقش مهمی دارد، اما به‌رغم محبوبیت مکمل‌های منیزیم، کارشناسان توصیه می‌کنند که حتما با پزشک مشورت کنید تا منیزیم متناسب با نیازهای شما را تجویز کند.

۳ صدای مفاصل | ترک‌خوردگی، ساییدگی و کوبیدگی، همه این‌ها ممکن است در مفاصل مختلف مانند مفاصل زانوها، انگشتان دست یا شانه‌ها صداهایی به وجود آورند و این اتفاق با بالا رفتن سن شایع‌تر می‌شود. با این حال، ستی می‌گوید که «چنین چیزی ممکن است علامت هشدار کمبود ویتامین D3 یا کلسیم باشد». کلسیم در ساخت و نگهداری استخوان‌های قوی موثر است، در حالی که ویتامین دی به بدن کمک می‌کند تا کلسیم موجود در مواد غذایی مانند شیر، ماهی ساردین و سبزیجات برگ‌دار را جذب کند.

۴ سفیدی زودهنگام موها | سفیدی زودهنگام مو به این معناست که موها در سفیدپوستان قبل از ۲۰ سالگی و در آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار قبل از ۳۰ سالگی شروع به سفید شدن کنند. محققان دلیل اصلی این عارضه را نمی‌دانند، اما انگشت اتهامشان به سمت ژنتیک، بیماری‌های خودایمنی، آلودگی، سیگار، استرس و کمبود ویتامین نشانه می‌رود. به گفته ستی، این مسئله ممکن است به کمبود ویتامین B12، که برای تولید گلبول‌های قرمز خون و انتقال اکسیژن در فولیکول‌های مو ضروری است، مربوط باشد، یا نشانه کمبود مس باشد که ملانین تولید می‌کند و به موها رنگ می‌بخشد.

۵ به‌راحتی کبود شدن بدن | کبودی که به‌راحتی ایجاد شود، ممکن است به دلیل کهولت سن باشد، زیرا پوست بدن با گذشت سال‌ها نازک می‌شود. همچنین می‌تواند دلیل ژنتیکی داشته باشد و به همین دلیل برخی افراد بیشتر مستعد کبودی‌اند. بیماری‌های زمینه‌ای مانند سندروم کوشینگ یا سندروم اهلرز-دانلوس از دیگر دلایل احتمالی کبودی‌اند. همچنین ممکن است داروهایی مانند آسپرین یا رقیق‌کننده‌های خون، که قابلیت لخته‌شدن خون را کاهش می‌دهند، عامل کبودی باشند. ستی می‌گوید که کمبود ویتامین ث، که سبب تشکیل کلاژن است، یکی از دلایل کبودی بدن است و کمبود ویتامین K1 هم، که در لخته‌شدن خون موثر است، ممکن است سبب کبودی شود.

برگ سبز و سند کمپانی جک J5 مدل ۱۳۹۳
ش انتظامی ۴۲- ۸۳۳ ق ٤٤
ش شاسی NAKNG۷۲٤۸EB۱۰۵۳۶۱
ش موتور ٤G۹۳DDAH۰۳۶۱۱۵
بنام مریم سلمان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۹۴۱۸۰

برگ سبز و کارت مشخصات موتورسیکلت
پالس i۱۸۰ dts به شماره انتظامی ۳۷۴۶۲-۷۷۷
شماره موتور NEO***۱۸۰A۹۰۱۲۶۶۷ شماره
NEODJGBTD17806 به نام علی اصغر ظلی بورآبادی
مفقود و فاقد اعتبار است
۹۴۲۱۰

کارت خودرو و سند کمپانی و برگ سبز پراید مدل ۷۸
به ش پلاک ایران ۴۲- ۴۴۸د۱۸ به ش موتور
۰۰۱۳۵۱۴۲ به ش شاسی S۱٤۱۲۲۷۸۶۱۳۳۹۳ بنام
یوسفعلی نیرومند مفقود و فاقد اعتبار است
۹۴۱۲۱

برگ سبز خودرو (ام جی ۳۶۰ توربو شارژ)
به شماره ی انتظامی (۷۴ ایران ۶۲۳ی۶۲)
به شماره شاسی NB۶۱۱۱U۳٤J۱۰۰۱۲۷۱
و شماره موتور ۱۵S٤GQGGJ٤۱۶۰٤۶۲ به نام
آرمان شیلانی طوسی مفقود و فاقد اعتبار است
۹۴۰۷۹

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰
ش انتظامی ایران ۳۲- ۹۴۷ و ۹۸
ش شاسی S۱٤۲۲۲۹۰۳۰۹۱۹۹ ش موتور
٤٤۱۳۸۵۳ بنام محسن ملای عرب
مفقود و فاقد اعتبار است
۹۴۰۳۱

آگهی تبدیل وضعیت
دفتر خدمات مسافرت هوایی
نظر به اینکه پروانه فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوائی آوای بهار توس در شهر مشهد با صاحب امتیازی خانم مرضیه عبدی انداد در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی میباشد لذا از کسانی که از دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند دعوت می گردد مراتب را در نهایت به مدت دو ماه از تاریخ درج این آگهی بطور کتبی به سازمان هواپیمائی کشوری - دفتر نظارت بر شرکتهای حمل و نقل هوائی و امور فرودگاهها اعلام نماید
۹۱۴۱۳
دفتر خدمات مسافرت هوائی آوای بهار توس

اینجانب علی آذری مالک خودرو پژو پارس XU۷ مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ۹۳- ۶۹۷ ل ١٤ ش موتور ۱۲٤K۰۶۸۰۶۶۶ ش شاسی NAAN۰۱CE۶FK۷۵۲۰۰٤ به علت فقدان اسناد فروش سند 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. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۹۴۰۶۰

اینجانب رقیه شیرمحمدی مالک خودرو ۲۰۶ مدل ۹۰ به ش انتظامی ایران ۴۰- ۶۹۶و۸۲ بشماره شاسی NAAP03ED8BJ523253 بشماره موتور ١٤١٩٠٠٢٨٩٢٩ به علت فقدان اسناد فروش (سند 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. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۹۴۲۰۵

کارت خودرو و سند کمپانی و برگ سبز پراید نقره ای
مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۳۶- ۷۳٤ب۸۵ به ش
موتور ۱٤۶۳۱٤۷ به ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۵۸۰۰۷٤۳
بنام حسین صادقپور بقمچ مفقود و فاقد اعتبار است
۹۴۱۲۲

برگ سبز خودرو پراید سبز یشمی به
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۶۴ ص ۸٤ شماره شاسی
S۱۲۲۸۰۶۸۷۰۱۷ شماره موتور ۰۰۲۱۳۸۰۸ به نام
حسین فرزندی مفقود و فاقد اعتبار است
۹۴۲۰۲

برگ سبز کارت مشخصات وسند کمپانی موتورسیکلت
زیگما CS۱۷۰ به شماره انتظامی ۱۳۹-۳۲۹۶۵
شماره تنه ۹۵۰۲۱۱۳ شماره موتور ۵۰٤۰۳۸ به نام
محمد رضا بابائی دارائی مفقود و فاقد اعتبار است
۹۴۱۹۸

برگ سبز و سند مالکیت سواری سایپا مدل ۹۵
به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۷۹۹ و ٦٤
و شماره موتور M۱۳۵۷۸۲۲۶۵
و شماره شاسی NAS٤۲۱۱۰۰G۱۲۰۹۲۷۰
بنام ربابه شیرزاد مفقود و اعتبار ندارد.
۹۴۲۰۶

کارت ماشین و سند کمپانی سمند تیپ ایکس ۷ مدل
۱۳۸۲ به شماره موتور ۳۲۹۰۸۱۱۸۷۹۵ و ش شاسی
۸۱۲۱۷۹۷۸ و شماره پلاک ٤٤۳ د ٤٨ ایران ٤٢ به
مالکیت موسی پهلوسای به کد ملی ۰۸۱۰۰۱۷۵۹۸
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.
۹۴۲۵۷

برگ سبز خودروی پژوپارس tu5 مدل ۱۳۹۹ به ش
پلاک ۷۲د۱۶۱ ایران ۵۲ شماره موتور ۱۳۹B۰۱۸۲۶۵۹
شماره شاسی NAAN۱۱FE۰LK۰۲۱٤۸۹ بنام محسن هاونگی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .
۹۴۲۴۱