دانه‌هایی کوچک با خواص فراوان

دانه‌های هندوانه ارزش غذایی بالایی دارند و برای قلب، گوارش، تقویت سیستم ایمنی و حتی بهبود خلق و خوی ما مفید هستند

پزشکی

یکی از میوه‌های مورد علاقه بسیاری از افراد هندوانه است. هندوانه خنک، شیرین و با طراوت دارای فواید بی‌شماری برای سلامت است. با این حال، دانه‌های آن معمولا دور ریخته می‌شود؛ در حالی که آن‌ها هم طیف گسترده‌ای از مزایا را دارند که در ادامه به نقل از «سلامت نیوز» مرورشان می‌کنیم:

۱ ارزش غذایی بالا| تخمه‌های هندوانه با پروتئین، چربی و سطوح متوسط آهن و روی غنی شده است. آن‌ها به خصوص سرشار از منیزیم هستند که برای بسیاری از فرایندهای بدن از جمله تنظیم عملکرد عضلانی و عصبی، سطح قند خون و فشار خون و ساخت پروتئین، استخوان و DNA بسیار مهم است.

۲ سلامت قلب| دانه‌های هندوانه منبع خوبی از اسیدهای چرب تک غیر اشباع و چند غیر اشباع هستند که می‌توانند سلامت قلب شما را از طرق مختلف تقویت کنند. چربی‌های خوب نیز در محافظت از قلب شما در برابر حمله قلبی و سکته نقش دارند. محتوای منیزیم و پتاسیم موجود در تخمه هندوانه نیز به حمایت از سلامت قلب کمک می‌کند.

۳ سلامت گوارش| محتوای فیبر غذایی موجود در هندوانه به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. فیبر به افزایش حرکات منظم روده کمک می‌کند و همچنین می‌تواند از یبوست جلوگیری کند.

۴ تقویت سیستم ایمنی| تخمه هندوانه حاوی لیکوپن، یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. آنتی اکسیدان‌ها از سلول‌های ما در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. تخمه هندوانه همچنین سرشار از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

۵ مدیریت وزن| محتوای پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم در دانه‌های هندوانه می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری و رضایت بیشتری کنید که به نوبه خود باعث می‌شود آن‌ها یک میان وعده عالی برای افرادی باشند که به دنبال کاهش وزن هستند.

۶ سلامت پوست و مو| آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب ضروری موجود در تخمه هندوانه به سلامت پوست و مو کمک می‌کنند. روغن هسته هندوانه به دلیل خاصیت مرطوب کنندگی و ضد پیری در محصولات مراقبت از پوست نیز استفاده می‌شود.

۷ سلامت استخوان| منیزیم و فسفر موجود در دانه‌های هندوانه برای حفظ استخوان‌های قوی و سالم مهم هستند. این مواد معدنی برای تشکیل و تراکم استخوان ضروری‌اند.

۸ بهبود خلق و خو| دانه‌های هندوانه حاوی تریپتوفان هستند، اسید آمینه‌ای که برای تولید سروتونین ضروری است؛ سروتونین نیز یک انتقال دهنده عصبی است که به تنظیم خلق و خو و خواب کمک می‌کند.

چطور تخم هندوانه بخوریم؟

به‌رغم این فواید، برخی از افراد ممکن است به دلیل نگرانی در مورد هضم یا طعم هندوانه همچنان در خوردن تخمه هندوانه احتیاط کنند. اما بد نیست بدانید دانه‌های هندوانه بی‌خطر هستند و زمانی که به درستی آماده شوند می‌توانند بسیار لذت‌بخش باشند. یکی از روش‌های رایج این است که دانه‌ها را با کمی نمک که باعث فشار خون بالا نشود، برای یک میان وعده ترد برشته کنید و مثل قدیم موقع تماشای فوتبال یا سریال میل کنید. همچنین می‌توان آن‌ها را به صورت پودر درآورد و به اسموتی یا سالاد برای تقویت ارزش غذایی اضافه کرد.

تازه‌ها

غذاهای فوق‌فراوری‌شده واقعا چقدر مضرند؟

در سال‌های اخیر، غذاهای فوق‌فراوری‌شده به بخش اصلی برنامه غذایی افراد در سراسر جهان تبدیل شده‌اند. پژوهش‌های زیادی به ارتباط میان غذاهای فوق‌فراوری‌شده و طیفی از عارضه‌ها از جمله بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی، بیماری‌های گوارشی و افسردگی، و همین‌طور مرگ زودرس اشاره کرده‌اند. اما سوال‌های زیادی همچنان باقی است. نیویورک تایمز در مطلبی به این می‌پردازد که غذای فوق‌فراوری‌شده دقیقا چیست و شواهد مضر بودنش تا چه حد مستدل است.

چرا غذاهای فوق‌فراوری‌شده ممکن است مضر باشند؟

کوین هال، پژوهشگر تغذیه و متابولیسم در موسسه ملی سلامت، می‌گوید نظرات قاطعانه‌ای درباره ناسالم بودن غذاهای فوق‌فراوری‌شده وجود دارد اما از لحاظ علمی سازوکار این مسئله دقیقا روشن نیست. غذاهای فوق‌فراوری‌شده اغلب ارزان، راحت و در دسترس‌اند، به همین دلیل احتمالا جایگزین غذاهای سالم‌تر شده‌اند. هال و سایر دانشمندان معتقدند این غذاها ممکن است آثار مستقیم‌تری روی سلامت داشته باشند. امکان پرخوری این نوع غذاها بیشتر است، زیرا معمولا حاوی ترکیب مقاومت‌ناپذیری از کربوهیدرات، شکر، چربی و نمک‌اند، پرکالری هستند و راحت جویده می‌شوند. در نتیجه، افزایش ناگهانی سطح قند خون ممکن است به شریان‌ها آسیب بزند یا التهاب را افزایش دهد، یا برخی افزودنی‌ها یا مواد شیمیایی موجود در این غذاها در کار هورمون تداخل ایجاد کنند و سبب «نشتی» روده یا اختلال در میکروبیوم روده شوند. پژوهشگران اکنون آزمایش‌های بالینی آغاز کرده‌اند تا مضرترین غذاهای فوق‌فراوری‌شده را شناسایی کنند و راه‌های سالم‌تر کردن این غذاها را بیابند.

چه باید کرد؟

دشوار می‌شود گفت با غذاهای فوق‌فراوری‌شده باید چه کرد، آن هم در شرایطی که این غذاها بخش عمده‌ای از برنامه غذایی را تشکیل می‌دهند و یک منبع غذایی مهم برای قشر کم‌درآمدتر جامعه است. در حالی که پژوهش در این زمینه ادامه دارد، نظر کارشناسان متفاوت است. برخی می‌گویند ایمن‌ترین راه پرهیز کامل است؛ ماست طعم‌دار را با ماست ساده و میوه عوض کنید و اگر می‌توانید، به‌جای نان بسته‌بندی، نان تازه از نانوایی محل بخرید. گروهی دیگر رویکردی متعادل‌تر را توصیه می‌کنند، غذاهای فوق‌فراوری‌شده‌ای را که حاوی مواد مغذی نیستند مانند نوشابه و شیرینی، محدود کنید و میوه، سبزی، غلات کامل (فراوری‌شده یا نشده)، حبوبات، آجیل و مغزهای بیشتری بخورید. تا جایی که می‌توانید در خانه آشپزی کنید و از غذاهای اندکی فراوری‌شده استفاده کنید.

دانستنی‌ها

چرا نباید در مصرف پنیر زیاده‌روی کنیم؟

زیاده‌روی در مصرف انواع پنیر می‌تواند عوارض جانبی زیادی داشته باشد و سلامت بدن را تحت تأثیر قرار دهد. زیاده‌روی در مصرف پنیر به واسطه چربی زیاد و واکنش التهابی به چربی‌های اشباع‌شده در ترکیب هورمونی محصولات لبنی و خطر آلودگی باکتریایی ممکن است عوارض جانبی بسیاری برای بدن داشته باشد؛ که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

۱ مشکلات گوارشی| به گزارش «خبر آنلاین» خوردن زیاد پنیر در کوتاه‌مدت باعث ناراحتی و نفخ و مصرف بیش از حد آن در طولانی‌مدت منجر به یبوست مزمن می‌شود.

۲ بیماری قلبی| خوردن بیش از حد پنیر می‌تواند شما را در معرض بیماری قلبی قرار دهد، زیرا سطوح بالای سدیم، فشار خون را افزایش می‌دهد. همچنین چربی اشباع‌شده پنیر در بالا رفتن کلسترول بد نقش دارد.

۳ آکنه| برخی افراد ممکن است در نتیجه مصرف بیش از حد پنیر دچار جوش‌های پوستی یا تشدید آکنه شوند. این اتفاق را می‌توان به هورمون‌های موجود در لبنیات نسبت داد که می‌توانند تولید سبوم را تحریک و منافذ پوست را مسدود کنند.

۴ سرطان| پنیر حاوی چربی‌های اشباع‌شده است و این موضوع با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است. علاوه بر این، برخی مطالعات نشان می‌دهد که بین مصرف لبنیات از جمله پنیر و افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات و پستان ارتباط وجود دارد.

آشپزی من

وعده اصلی

پاستا چیکن آلفردو را کافه‌ای درست کنید

چیکن آلفردو به دلیل داشتن خامه و پارمسان یکی از خوشمزه‌ترین پاستاها محسوب می‌شود. حالا با توجه به محبوبیت این غذا، یک روش پخت جدید از آن را آموزش داده ایم که به مواد اولیه آن پنیر موزارلا نیز اضافه شده و در فر قرار داده می‌شود و طعمی لذیذتر به آن بخشیده است.

مواد لازم

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، ۳ عدد سینه مرغ نگینی خرد شده، نمک و فلفل سیاه، ۴ حبه سیر ریز شده، ۲/۵ پیمانه آب مرغ، ۲/۵ پیمانه خامه چرب، ۴۵۰ گرم پنه خام، ۲ پیمانه پنیر پارمسان، ۲ پیمانه پنیر موزارلا، جعفری تازه خرد شده

۶ گام برای تهیه

۱. در یک قابلمه بزرگ، روغن زیتون بریزید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید. پس از داغ شدن روغن، مرغ‌های نگینی خرد شده، نمک، فلفل سیاه و پودر سیر را اضافه کنید و هم بزنید.

۲. پس از تغییر رنگ مرغ‌ها، آب مرغ، خامه و پاستا را بیفزایید و بگذارید تا بجوشند.

۳. سپس در قابلمه را بگذارید، شعله را کم کنید و اجازه دهید مواد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پخته شوند.

۴. شعله را خاموش کنید و ۱/۵ پیمانه پنیر پارمسان بریزید و هم بزنید.

۵. نیمی از پاستا را درون ظرف پیرکس و یک پیمانه پنیر موزارلا روی آن بریزید. سپس باقی مانده پاستا را روی آن ریخته و بقیه پنیر را اضافه کنید. در آخر نیز پنیر پارمسان را بریزید.

۶. پاستا را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا پنیرها آب شده و سطح پاستا طلایی شود.

داده تصویری

بیشتر بدانیم

علت بوی تند ادرار چیست؟

اغلب دلایل ساده‌ای برای بوی تند ادرار وجود دارد، اما این بو می‌تواند نشانه‌ای از مشکلی جدی‌تر باشد. رژیم غذایی و هیدراتاسیون می‌تواند ظاهر و بوی ادرار را تحت تاثیر قرار دهد. دکتر سوشما سریکریشنا، مشاور اورونیکولوژیست در بیمارستان بریج لندن در این باره گفته است: «هنگامی که بدن شما کم آب می‌شود، ادرار بوی قوی مانند آمونیاک و رنگ تیره‌ای دارد». مصرف برخی از غذاها مانند مارچوبه، کلم غنچه‌ای، پیاز، برخی ادویه‌ها، سیر، کاری و ماهی قزل‌آلا می‌تواند بوی ادرار را تغییر دهد. برخی از مکمل‌ها، به‌ویژه آن‌هایی که دارای ویتامین B6 محلول در آب هستند، هم می‌توانند باعث بوی تند ادرار شوند. از سوی دیگر، مکمل‌های کلسیم و ویتامین D ممکن است باعث ایجاد بوی ماهی در ادرار شوند، در حالی که مکمل‌های آهن می‌توانند بوی فلزی به آن بدهند. همچنین بوی بد ادرار می‌تواند ناشی از عفونت دستگاه ادراری باشد. سایر شرایط پزشکی که می‌تواند منجر به بوی بد ادرار شود، شامل بیماری‌های مقاربتی و دیابت است. دکتر سریکریشنا توصیه می‌کند که از مصرف غذاهایی که می‌توانند باعث ایجاد بوی بد ادرار شوند، خودداری کنید و مصرف مکمل‌ها را کاهش دهید تا ببینید که آیا این کار تفاوتی ایجاد خواهد کرد یا خیر.

برگ سبز و سند پیکان وانت ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۷ به شماره انتظامی ۳۲ ص ۳۱۵ ایران ۳۶ شماره موتور ۱۱۵۱۷۷۰۲۵۴۶ شماره شاسی ۷۷۹۰۲۰۲۷۵ بنام جواد فرازی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۵۵۹

سند کمپانی و برگ سبز پژو ۲۰۶ TU3 مدل ۹۵ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۶۵ق۲۶ بنام ملیحه زنجیری به ش موتور ۱۶۵۸۰۰۴۲۴۲۶ به ش شاسی NAAP۰۳EE1GJ۸۰۷۰۴۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۵۵

اصل برگ سبز و سند موتورسیکلت ترپل اپردو کو مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۲۵۴۵۵-۷۷۸ و ش تنه NBD***۲۰۰R۹۵۰۰۱۹۶ و ش موتور ۱۹۶NBD۵۰۱۵۲۹ به مالکیت محمد امین احمدی سیماب مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۵۵۳

برگ سبز خودرو رانا به شماره انتظامی ۵۹۷ س ۷۱ ایران ۷۴ و شماره موتور ۱۷۲B۰۰۴۰۲۲۶ و شماره شاسی NAAU۰۱FEXJT۰۳۶۷۲۰ به نام مریم روشندل مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۵۹۴

برگ سبز و سند کمپانی LX مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۴۲-۹۴۶ط۲۱ به ش موتور ۱۲۴۸۸۰۵۲۱۰۶ به ش شاسی NAAC۹۱CCX۹F۱۹۸۳۷۸ بنام محبوبه فاتحی صفدرآباد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۵۲

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت تکتاز ۱۲۵ مدل ۹۴ ش انتظامی ایران ۸۴۸۷۲-۷۷۲ ش شاسی ۰۱۲۴NEJ۰۲۵۶۰۸ ش موتور IRADB۹۴۱۳MS۴۰۰۶۶۷ بنام ناصر پارشی رشتخوار مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۵۰

سند کمپانی و برگ سبز و کارت کامیون کاویان مدل ۸۹ به ش پلاک ایران ۴۲-۳۹۹ع۹۹ بنام جلیل دربان دوم آستانه قوچان به ش موتور EQ۴BTAA۳۹۸۷۰۸۶۵۸۱ به ش شاسی NA۵K۱۰۶۳CAS۵۹۲۰۳۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۷۰

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی RTR۱۶۰ مدل ۱۳۹۵ شماره انتظامی ایران ۹۱۹۹۶-۷۷۸ شماره موتور ۰E۲BG۲۹۲۳۰۰۶ بنام امیرحسین مؤمن مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۵۶۵

سند کمپانی ماکسیما مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۷۴-۳۳۹ن۲۷ به ش شاسی PKLHA۳۳CDLY۱۶۳۱۹ به ش موتور ۷۵۳۰۰۰۸۰۴۰Q بنام وحید ثمره مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۶۴

سند کمپانی و برگ سبز پژو ۲۰۶ TU3 مدل ۹۵ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۶۵ق۲۶ بنام ملیحه زنجیری به ش موتور ۱۶۵۸۰۰۴۲۴۲۶ به ش شاسی NAAP۰۳EE1GJ۸۰۷۰۴۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۵۵

برگ سبز و کارت اتوبوس بیابانی اسکانیا مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۲۵ع۵۵۵ ایران ۹۵ شماره موتور ۸۰۷۴۹۹۱ شماره شاسی ۳۵۹۴۰۲۱ بنام رضوانه صفرزائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۵۷۱

اینجانب علی اکبر حسنی مالک پژو پارس XU۷ به ش انتظامی ۴۲ ایران ۲۵۷ و ۶۳ ش شاسی NAAN۰۱CA۴EKA۴۱۰۶۸ وشماره موتور ۱۲۴K۰۲۹۰۶۰۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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. ۶۷۵۶۰

اینجانب مصطفی قندهاری مالک خودرو سواری پژو پارس XU۷ مدل ۹۳ ش انتظامی ایران ۳۲-۴۴۱ و ۷۸ ش شاسی NAAN۰۱CA۵EH۱۱۱۲۸۰ ش موتور ۱۲۴K۰۳۷۹۶۷۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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. ۶۷۵۸۰

اینجانب یعقوب محمودی سنقرآبادی مالک پیکان مدل ۷۸ به شماره انتظامی ۳۶ - ۷۶۹ ی ۲۲ شماره موتور ۱۱۲۸۱۴۴۹۷۱ شماره شاسی ۰۰۷۸۴۳۵۰۳۲ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۷۶۶۳

اصل برگ سبز و کارت موتورسیکلت ارشد مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۷۶۲-۹۳۸۲۶ و شماره تنه ۱۲۵۸۹۲۰۴۶۱ بشماره موتور ۱۰۱۱۴۴۱۹ به مالکیت حسین مصفی پور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۶۵۲

برگ سبز و سند کمپانی ۲۰۶ مدل ۹۶ به ش پلاک ایران ۴۲-۵۶۴ه۸۴ بنام امیرحسین آسیابان دشت بیاض به ش شاسی NAAP۰۳EE۷HJ۰۸۱۹۷۱ به ش موتور ۱۶۵۸۰۱۱۲۸۲۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۷۹۳

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت ۱۲۵ مدل ۹۴ ش انتظامی ایران ۸۴۸۷۲-۷۷۲ ش شاسی ۰۱۲۴NEJ۰۲۵۶۰۸ ش موتور IRADB۹۴۱۳MS۴۰۰۶۶۷ بنام ناصر پارشی رشتخوار مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۵۰

سند کمپانی ماکسیما مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۷۴-۳۳۹ن۲۷ به ش شاسی PKLHA۳۳CDLY۱۶۳۱۹ به ش موتور ۷۵۳۰۰۰۸۰۴۰Q بنام وحید ثمره مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۶۴

اینجانب شبیر رجب زاده دقاق مالک سواری پژوپارس XU۷ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۳۶-۲۷۹ ص ۷۲ ش شاسی NAAN۰۱CA۱EH۷۱۹۰۸۵ ش موتور ۱۲۴K۰۳۲۸۴۸۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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. ۶۷۵۴۸

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم)
شرکت تعاونی مسکن کارکنان شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۲/۲۵
با توجه به عدم حد نصاب مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول از کلیه اعضاء دعوت می شود شخصاً یا وکالتاً در ساعت ۱۴ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۷ در محل شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور یابند ضمناً با توجه به ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رأی و هر غیر عضو یک رأی خواهد بود.
هیئت مدیره
دستور جلسه:
۱- تصمیم گیری در خصوص انحلال شرکت
۲- تعیین مکان تصفیه
۶۷۳۷۵