کینوا، دانه‌ای با خواص بی‌نظیر

کینوا نوعی پروتئین بدون گلوتن با خواص فراوان است که برای دیابتی‌ها، افراد مبتلا به کبد چرب و حتی کودکان می‌تواند مفید باشد

تغذیه

کینوا ماده غذایی به شدت مقرون به صرفه‌ای است که سرشار از مزایای بی‌شمار برای سلامت بدن است و جایگزین فوق‌العاده‌ای برای برنج به‌شمار می‌آید. البته برخلاف گندم یا برنج، این ماده غذایی پروتئین کامل است و حاوی هر هشت آمینواسید ضروری برای بدن است. کینوا جایگزین بدون گلوتن غلات نشاسته‌ای است. در ادامه به نقل از doctoreto.com با ویژگی این دانه پرخاصیت بیشتر آشنا می‌شویم.

کینوا گلوتن دارد؟

خیر، این ماده غذایی غله بدون گلوتن است. گلوتن نوعی پروتئین است که در گندم، جو، جو دوسر، ذرت و برنج وجود دارد. اما کینوا از خانواده چغندرهاست و گلوتنی در ترکیب آن وجود ندارد. بنابراین، گزینه مناسبی برای افرادی است که مشکل‌های مربوط به گلوتن دارند، مانند بیماران سلیاک و افرادی که حساسیت به گلوتن دارند.

آیا کینوا کربوهیدرات دارد؟

بله، این ماده غذایی حاوی کربوهیدرات است. حدود چهار پنجم ترکیب کینوا از کربوهیدرات تشکیل شده است. به طور معمول، در هر ۱۰۰ گرم از این ماده غذایی حدود ۲۱-۲۲ گرم کربوهیدرات وجود دارد. کربوهیدرات‌های موجود در این ماده غذایی شامل فیبر قابل حل و قابل تجزیه بوده که به حفظ سلامت گوارش کمک و انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. کربوهیدرات‌های موجود در این ماده غذایی به عنوان کربوهیدرات پیچیده شناخته می‌شوند.

موثر برای لاغری

برخلاف سایر کربوهیدرات‌ها مانند ذرت یا برنج، این ماده غذایی پروتئین و فیبر بیشتری دارد که به کاهش وزن کمک و نقش حیاتی در لاغری و کنترل وزن ایفا می‌کند. البته به‌نسبت سایر کربوهیدرات‌های مشابه، تاثیر کمتری روی قند خون می‌گذارد. میزان پروتئین بالای این ماده غذایی نیز با کاهش میل به غذا خوردن و دریافت کالری کمتر باعث لاغری و کاهش وزن می‌شود. هر یک فنجان کینوای پخته، هشت گرم پروتئین دارد که همراه با تمام اسیدآمینه‌های ضروری بدن، باعث شده که به یک پروتئین کامل تبدیل شود. میزان فیبر موجود در این ماده غذایی نیز بیشتر از فیبر برنج است و به‌همین دلیل گزینه سالم‌تری برای لاغری است. البته کالری برنج سفید و قهوه‌ای از این ماده غذایی کمتر است.

مفید برای کودکان

این ماده غذایی حتی ماده خوراکی مغذی برای کودکان است، چرا که سرشار از مواد مغذی بوده و به‌راحتی طعم‌دار می‌شود. می‌توانید با این دانه خوراکی، پوره یا اسموتی کینوا درست کنید یا آن را به سر لاک بچه‌ها اضافه کنید.

برای افزایش قد

دانه‌های این ماده غذایی جایگزین سالمی برای بسیاری از غلات سنتی هستند. این خوراکی برای سلامتی مفید است و به‌خاطر داشتن تمام مواد معدنی، منیزیم و ۹ اسید آمینه ضروری بدن، حتی تاثیر بسزایی در افزایش قد دارد. این ماده غذایی نوعی دانه خوراکی سرشار از مواد مغذی است که به‌جای سایر دانه‌ها و غلات برای افزایش قد تجویز می‌شود.

خبر خوب برای دیابتی‌ها

میزان فیبر خوراکی موجود در این ماده غذایی نسبت به سایر دانه‌ها به مراتب بیشتر است. یعنی کینوا مشخصا برای دیابتی‌ها مفید است، چرا که فیبر و پروتئین نقش مهمی در پایین نگه داشتن قند خون دارند. مواد مغذی فراوان و قند پایین در این ماده غذایی باعث شده که این خوراکی تاثیر بسزایی در پیشگیری و مدیریت بیماری دیابت داشته باشد و به درمان خانگی قند خون کمک کند.

موثر در پیشگیری از کبد چرب

یکی از کاربردها و خواص این ماده غذایی، پیشگیری از ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی است و توصیه می‌شود برای پیشگیری و درمان خانگی کبد چرب، این ماده خوراکی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

عوارض کینوا

همانند هر ماده خوراکی دیگر، این ماده غذایی هم باید متعادل مصرف شود، برای مثال زیاده‌روی در مصرف فیبر باعث مشکلات گوارشی معده، نفخ و گاز معده، یبوست و اسهال می‌شود. در طول روز می‌توانید یک تا دو فنجان کینوای پخته بخورید. در صورت درد معده، خارش یا استفراغ بعد از مصرف کینوا، بهتر است دیگر مصرف آن را ادامه ندهید. البته شواهد علمی نشان می‌دهند که مصرف روزی یک کاسه از این ماده غذایی ضرری برای بدن ندارد.

تازه ها

نگرانی دانشمندان از خطرات گرمای شدید

هیچ چیز بعد از یک پیاده‌روی در طول این روزهای گرم، به اندازه آن که تاکسی اینترنتی کولر را روشن کند حال آدم را جا نمی‌آورد. اتفاق ساده‌ای که گاهی اندازه یک رویا شیرین است. تنها چند هفته پس از آغاز تابستان موج گرمای بی‌سابقه‌ای به برخی مناطق نیم‌کره شمالی وارد شده است. تغییرات اقلیمی به گرمای شدید دامن زده است و محققانی که برای درک بهتر محدودیت‌های انسان برای بقا می‌کوشند، بر این نکته متمرکز شده‌اند که در چه آستانه دمایی، بدون تهویه و خنک کننده، می‌توان زنده ماند. «ان‌بی‌سی نیوز» در گزارشی به نکات مهمی در مواجهه با گرمای شدید تابستان اشاره کرده است.

مرکز بدن را خنک نگه دارید

بدن انسان دمای ۴۳ درجه سانتی‌گراد را تحمل نمی‌کند. کارشناسان می‌گویند اگر دمای مرکزی بدن فردی به این درجه برسد به احتمال بسیار زیاد جانش را از دست خواهد داد. گرما هوشمندانه مرگ را رقم می‌زند و مشکلات زمینه‌ای مانند بیماری قلبی عروقی و کلیوی وضع را وخیم‌تر می‌کند.

رطوبت نکته کلیدی است

انسان‌ها با تعریق و دفع گرما مرکز بدن را خنک نگه می‌دارند. اسکات دنینگ، دانشمند آب و هوا و استاد علوم جوی در دانشگاه ایالتی کلرادو، می‌گوید: «در آب و هوای خیلی مرطوب عرق بدن تبخیر نمی‌شود، به همین دلیل سطح پوست نمی‌تواند سبب خنک‌تر شدن سطوح داخلی پوست شود. افزایش گرمای متابولیک بدن تب بسیار بالا و گرمازدگی را سبب می‌شود و در پی آن مرگ رخ می‌دهد.»

دمای حباب مرطوب

دانشمندان اغلب برای اندازه‌گیری گرما و رطوبت از معیار «دمای حباب مرطوب» یا «دمای حباب تَر» استفاده می‌کنند. دنینگ می‌گوید که دمای حباب مرطوب باید چند درجه خنک‌تر از دمای داخلی بدن باشد. در غیر این صورت گرما از بدن خارج نمی‌شود. پس از پژوهشی که در سال ۲۰۱۰ انجام شد، بیشتر محققان آب و هوا دمای ۳۵ درجه سانتی‌گراد حباب مرطوب را، که معادل ۳۵ درجه در رطوبت ۱۰۰ درصد است، بالاترین حد تاب‌آوری انسان دربرابر گرما دانستند، البته بدون استفاده از دستگاه‌های خنک‌کننده. اما این حد تاب‌آوری مواردی مانند قرار گرفتن در معرض خورشید، میزان و نوع لباس و تحرک بدنی را دربر نمی‌گیرد. متاسفانه سالمندان به اندازه کافی عرق نمی‌کنند و اگر شش ساعت در معرض دمای بالای ۴۶ درجه سانتی‌گراد قرار بگیرند، حتی زمانی که رطوبت هوا پایین است و آن‌ها در سایه قرار دارند، خطر جدی تهدیدشان می‌کند. کارشناسان می‌گویند یک حد مشخص برای بقا وجود ندارد و این گونه اندیشیدن خطرآفرین است.

خواص خوراکی ها

فواید گوجه‌فرنگی که خبر نداشتید

مصرف گوجه فواید بسیاری برای سلامت بدن و اندام‌های مختلف آن دارد. در ادامه هر یک از این فواید را نام برده و توضیح داده‌ایم:

۱ پیشگیری از سرطان| گوجه نه تنها حاوی لیکوپن با همان آنتی اکسیدان فیتوشیمیایی است که به پیشگیری از بیماری‌های قلبی نیز کمک می‌کند، بلکه منبع خوبی از ویتامین‌های A، C و E است که همگی دشمن رادیکال‌های آزاد دوستدار سرطان هستند.

۲ گوجه و تاثیر آن بر درمان یبوست| خوردن غذاهای سرشار از آب و فیبر، مانند گوجه فرنگی، به هیدراتاسیون کمک و از حرکات طبیعی روده حمایت می‌کند. فیبر به مدفوع حجم داده و برای درمان یبوست شدید در بزرگ سالان و کودکان مفید است. گوجه فرنگی اغلب به عنوان یک میوه ملین شناخته می‌شود.

۳ گوجه برای اسهال| برای جایگزینی مواد معدنی از دست رفته در اثر اسهال، غذاهای سرشار از پتاسیم و سدیم بخورید. غذاهای پر پتاسیم شامل زردآلو، آووکادو، موز، گوجه فرنگی، پرتقال، گلابی، سیب زمینی و سیب زمینی شیرین و آب گوجه فرنگی است.

۴ گوجه به عنوان ضد آفتاب| لیکوپن یک آنتی اکسیدان قوی است که می‌تواند از آسیب‌های ناشی از اشعه ماوراء بنفش به پوست محافظت کند. گفته شده که مصرف گوجه فرنگی، چه از طریق استفاده موضعی و چه از طریق مکمل‌های خوراکی، مقاومت طبیعی پوست را در برابر اشعه ماوراء بنفش افزایش می‌دهد و از پوست در برابر آفتاب سوختگی محافظت می‌کند.

۵ گوجه سفید کننده طبیعی پوست| گوجه فرنگی حاوی ویتامین C، ویتامین E و بتاکاروتن است که همه آن‌ها در روشن شدن پوست موثر هستند.

۶ گوجه برای درمان شوره| گوجه فرنگی منبع غنی از مواد مغذی مانند ویتامین‌های A، C و K و همچنین مواد معدنی مانند پتاسیم است که به تغذیه و تقویت مو کمک می‌کند. همچنین خواص اسیدی گوجه می‌تواند به متعادل کردن سطح pH پوست سر کمک و از شوره سر جلوگیری کند و سلامت پوست سر را بهبود بخشد.

۷ ترمیم سلول‌ها و ساختن ماهیچه| پتاسیم، سدیم، منیزیم و فلوراید موجود در گوجه ممکن است به کاهش درد عضلانی و خستگی بدن کمک کند. منیزیم برای انقباض عضلانی حیاتی است، بنابراین خوردن گوجه قبل یا بعد از تمرین می‌تواند به تامین آن کمک کند.

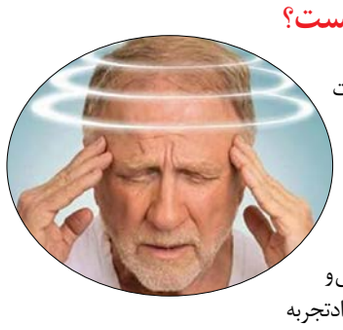
۸ جلوگیری از سنگ صفرا| گوجه حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌توانند به حفظ سلامت کیسه صفرا کمک کنند.

۹ جلوگیری از عفونت دستگاه ادراری| اگر مبتلا به عفونت ادراری هستید، ادرار شما pH بالاتر از حد معمول دارد و باعث اسیدی‌تر شدن آن می‌شود. مصرف میوه‌هایی با ویتامین C بالا مانند گوجه فرنگی همراه با وعده‌های غذایی می‌تواند سطح pH ادرار را کاهش دهد و باکتری E-coli را به طور موثری از بین ببرد.

۱۰ برای پروستات| گوجه حاوی آنتی اکسیدان (لیکوپن) است که برای سلول‌های پروستات استفاده می‌شود. گوجه فرنگی‌های پخته شده از جمله گوجه فرنگی کبابی، آب گوجه فرنگی و سوپ گوجه فرنگی به دلیل داشتن سطوح بالاتری از لیکوپن نسبت به همتایان نپخته خود دارای خواص بسیاری برای پروستات هستند.

دانستنی ها

تفاوت سردرد میگرن و سینوزیت چیست؟



سردردها می‌توانند از نظر علت و شدت بسیار متفاوت باشند. دو نوع رایج سردرد، میگرن و سینوزیت، هر کدام ویژگی‌های منحصر به فردی دارند. شناخت تفاوت سردرد میگرن و سینوزیت برای تشخیص و درمان صحیح ضروری است.

تفاوت سردرد میگرن و سینوزیت: سردرد میگرنی و سینوزیتی دو نوع از شایع‌ترین سردردهایی هستند که افراد تجربه می‌کنند. هر چند که هر دو می‌توانند بسیار دردناک باشند، اما علایم و درمان‌های متفاوتی دارند.

میگرن: یک اختلال عصبی است که معمولاً با سردردهای شدید و ضربان‌دار همراه است و ممکن است با حساسیت به نور و صدا، تهوع و استفراغ همراه باشد. این نوع سردرد اغلب بر یک طرف سر تأثیر می‌گذارد و معمولاً با تغییرات در فعالیت مغز و عروق خونی مرتبط است.

سینوزیت: التهاب سینوس‌هاست که به دلیل عفونت، آلرژی یا مشکلات ساختاری رخ می‌دهد. سردردهای ناشی از سینوزیت معمولاً در ناحیه پیشانی، گونه‌ها و بینی احساس می‌شوند و ممکن است با تب، سرفه و ترشحات غلیظ بینی همراه باشند.

مدت زمان: سردردهای میگرنی ممکن است از چند ساعت تا چند روز طول بکشند، در حالی که سردردهای سینوزیتی شاید هفته‌ها یا حتی ماه‌ها ادامه یابند.

علایم مشترک: هر دو نوع سردرد ممکن است با خم شدن بدتر شوند و ممکن است با احتقان و آبریزش بینی همراه باشند.

علایم مختص میگرن: سردردهای میگرنی معمولاً با تهوع و استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه هستند.

علایم مختص سینوزیت: سردردهای سینوزیتی ممکن است با تب و سرفه و ترشحات غلیظ بینی همراه باشند.

درمان: برای هر دو نوع سردرد متفاوت است. درمان میگرن ممکن است شامل داروهای تسکین دهنده درد و داروهای پیشگیری باشد، در حالی که درمان سینوزیت شامل آنتی بیوتیک‌ها و دیگر روش‌های کاهش التهاب است.

چرا تشخیص تفاوت مهم است؟

آگاهی از فرق سردردهای میگرنی با سینوزیت برای انتخاب روش درمانی مناسب بسیار مهم است. در صورت تجربه علایم مداوم یا شدید، مشورت با پزشک توصیه می‌شود. فهمیدن تفاوت سردرد میگرن و سینوزیت به افراد کمک کند تا درک بهتری از شرایط خود داشته باشند و به طور مؤثرتری به دنبال درمان باشند. در نهایت، هر دو نوع سردرد می‌توانند بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارند، اما با درمان مناسب، افراد می‌توانند به کنترل علایم و بهبود سلامت کلی خود کمک کنند.

بیشتر بدانیم

مواد غذایی چگونه بر بدن تاثیر می‌گذارد؟

غذایی که می‌خوریم، حاوی مواد مغذی مختلف است. هر ماده مغذی از راه‌های مختلف بر بدن تاثیر می‌گذارد. به گفته محققان و به نقل از سایت Prevention به‌محض غذا خوردن، فرایند گوارشی شروع می‌شود. جالب است بدانید چگونه غذایی که می‌خورید به سلامت بدن کمک می‌کند. همچنین، با داشتن آگاهی کافی می‌توانید آگاهانه غذاهای سالم را انتخاب کنید.

پروتئین| پروتئین موجود در مواد غذایی، به بلوک‌های ساختمان در بافت‌های عضلانی تبدیل می‌شود.

کربوهیدرات| بدون شک کربوهیدرات انرژی بخش است اما قند اضافی ممکن است به چربی دور شکم تبدیل شود. بنابراین، غلات سبوس‌دار انتخاب و از مصرف هر نوع شیرینی اجتناب کنید.

ویتامین‌ها| ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها به حفظ سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

چربی‌های سالم| بدن برای این که بتواند درست عمل کند به چربی‌های سالم نیاز دارد. آجیل و ماهی حاوی چربی‌های سالم است.

غذای ناسالم| غذاهای ناسالم علاوه بر این که فاقد هر نوع خاصیت است، باعث افزایش وزن از جمله اضافه شدن چربی دور شکم می‌شود.

برگ سبز سانتافه مدل ۲۰۱۷ به ش پلاک ایران ۷۴-۹۹۸د۸۷ به ش شاسی ۸۲۹۴۷۹ به ش موتور ۰۰۴۳۷۰ بنام محمدجواد مددی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۷۰۶۷۴

برگ سبز وسند کمپانی خودرو کامیون کشنده اسکانیا مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۳۶-۳۵۶ع۴۴ به شماره موتور ۲۸۱۷۲۹۶۲ و شماره شاسی ۳۶۸۹۱۶۳ بنام محمد زرندی مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۷۷۰۶۷۶

برگ سبز سواری زانتیا مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۳۲-۹۶۶ج۷۷ به شماره موتور ۰۲۰۰۷۷۶۳ و شماره شاسی S۱۵۱۲۲۸۲۱۱۱۰۸۵ بنام مرضیه زاهدی مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۷۷۱۱۲

برگ سبز سواری پژو مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۳۲-۳۴۹ق۵۷ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۰۴۱۵۳ و شماره شاسی ۱۴۲۹۱۱۲۵ بنام جواد اعلمی مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۷۷۱۱۱

موارد مفقودی
نامه بانک بشماره ۱۴۰۱/۸۲۵۰ به تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ والحقایه متمم قرارداد به شماره ۱۳۵۴/۴۰۱/۲۳۹۷ به تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ متمم اجاره نامه به شماره ۹۷/۱۱۳۳۰ به تاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۴ و سند وکالت نامه رسمی بشماره ۶۱۶۵۹ و سند وکالتنامه به شماره ۶۱۰۵۰ به تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۷۶۹۹۱

اینجانب پژمان دهقانیان مالک خودرو پژو ۲۰۷ به شماره انتظامی ۳۸س۹۸۵ایران۷۴ شماره بدنه NAAR۱۳FE۲BJ۹۸۱۸۹۷ و شماره موتور ۱۵۲۹۰۰۰۲۹۸۹ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سند کمپانی و کارت خودرو) 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. ۷۷۰۶۷۵

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده — تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۴/۲۴
شرکت تعاونی مسکن کارکنان ستادی پروژه سرافرازان استانداری خراسان رضوی (نوبت اول)
شماره ثبت: ۴۹۵۰۹ شناسه ملی: ۱۰۳۸۰۶۵۹۶۵۱
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مذکور در ساعت ۱۳ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۵/۰۴ در مسجد امام رضا (ع) استانداری خراسان رضوی - خیابان بهار با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. از کلیه اعضا محترم تعاونی دعوت می شود با همراه داشتن برگ سهام دفتر چه عضویت / کارت عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع دستور جلسه ها حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
با توجه به اخطارهای مورخ ۱۴۰۳/۴/۰۱ و ۱۴۰۳/۴/۱۶: تعیین تکلیف و تصمیم گیری نحوه جذب متقاضیان جدید و خروج متقاضیانی که در پروژه سرافرازان ۴۹ در مهلت مقرر وجود ابتیاع زمین پلاک ۱۸۶/۸۸۰ اصلی واقع در مشهد را به میزان سهمشان مشارکت ننموده و پرداختی نداشته اند.
تذکر:
۱- در صورتی که حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد میتواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یانماینده تام الاختیار خود واگذار نماید.
همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت ورود به مجمع الزامی است.
۷۷۱۱۷
هیات مدیره تعاونی