۱۰ باور غلط در مورد رژیم‌های غذایی

■ مطالب زیادی در مورد رژیم غذایی و لاغری منتشر می‌شود اما برخی از این مطالب طبق اصول و منطق علمی نیست.

گروه بهداشت و سلامت- برخی از باورهای نادرست غذائی وجود دارند که بر اساس علم واقعی نیست و بیشتر به خرافات شباهت دارد.

غذا خوردن در شب باعث چاق شدن شما می‌شود

هیچ شواهد قطعی مبنی بر اینکه زیادی به خوردن دارند و غذاهای پرکالری را انتخاب می‌کنند.

با این حال، خوردن غذا کمی قبل از خواب می‌تواند منجر به سوزش سر دل و سوء هاضمه شود، بنابراین سعی کنید به زمان معمول وعده غذایی پایبند باشید.

اگر دیابت ندارید، خوردن شکر شما را بیمار نمی‌کند. با این حال، چیزی که خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد، اضافه وزن و غیرفعال بودن است، بنابراین کالری‌های دریافتی خود را کاهش دهید و ورزش کنید.

وعده‌های غذایی شبانه باعث افزایش وزن می‌شود وجود ندارد و آنچه ما می‌دانیم این است که کالری زیاد باعث افزایش وزن می‌شود و بسیاری از افرادی که شب‌ها غذا می‌خورند تمایل

برخی از قندها از بقیه بدتر هستند

شکر، عسل و شربت ذرت با فروکتوز بالا باعث ایجاد کالری (بین ۴۸ تا ۶۴ قاشق غذاخوری) می‌شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد که بدن ما قندهای اضافی مانند شربت ذرت با فروکتوز بالا و شکر رو به روشی مشابه جذب می‌کند. به جای اجتناب از نوع خاصی از شکر، سعی کنید مصرف قندهای اضافه شده از هر نوع، مانند آن‌هایی که در نوشابه، آب نبات و سایر شیرینی‌ها یافت می‌شود را محدود کنید.

قهوه خوب نیست

این یک خرافه در رژیم غذایی است که سرانجام برطرف شد. هنگامی که در حد متعادل (۲ تا ۳ فنجان در روز) مصرف می‌شود، قهوه جزو ایمن یک رژیم غذایی سالم است و به مواد شیمیایی گیاهی آنتی اکسیدان کمک می‌کند.

در حقیقت، تحقیقات نشان می‌دهد که قهوه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، سنگ کیسه صفرا، بیماری پارکینسون و حتی برخی از انواع سرطان کمک کند. با این حال، کالری قهوه را تحت کنترل نگه دارید. از مواد افزودنی مانند: خامه، شکر و آب میوه‌های طعم دار نیز خودداری کنید.

بهتر است مصرف چربی خود را کاهش دهید

بدن شما برای رشد به ۳ ماده مغذی نیاز دارد: پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها. چربی‌های خوب در غذاهایی مانند آجیل، دانه‌ها، ماهی، آووکادو، زیتون و لبنیات کم چرب یافت می‌شود. انرژی به بازسازی سلول‌ها و تولید هورمون‌های لازم کمک می‌کند.

چربی‌های ممنوعه، چربی‌های اشباع و ترانس هستند که در غذاهایی مانند کره، محصولات لبنی پرچرب، گوشت قرمز و بسیاری از غذاهای

باور این افسانه را متوقف کنید؛ زیرا همه کربوهیدرات‌ها برای سلامتی شما

بعد از تمرین شدید است.

قند زیاد باعث دیابت می‌شود

نگران هستید که عشق شما به کیک یا شیرینی می‌تواند منجر به دیابت شود؟ دیگر نگران این افسانه نباشید. اگر دیابت ندارید، خوردن شکر شما را بیمار نمی‌کند. با این حال، چیزی که خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد، اضافه وزن و غیرفعال بودن است، بنابراین کالری‌های دریافتی خود را کاهش دهید و ورزش کنید.

کربوهیدرات‌ها منجر به افزایش وزن می‌شوند

مضر نیستند. اما به نظر می‌رسد مردم با رژیم کم کربوهیدرات وزن خود را کاهش می‌دهند، درست است؟ درست است که این رژیم‌ها همیشه تعداد کالری را کاهش می‌دهند، اما با گذشت زمان، کالری اضافی جمع می‌شود و منجر به افزایش وزن می‌شود، صرف نظر از اینکه از چربی، پروتئین یا کربوهیدرات‌ها چقدر کالری دریافت می‌کنید.

فرآوری شده یافت می‌شوند.

برای کاهش سدیم نمک دریا مصرف کنید

این یک خرافه در مورد رژیم غذایی است، از نظر وزن، نمک‌های تصفیه شده غذایی دارای همان مقدار سدیم نمک معمولی هستند.

به جای آن می‌توانید از فلفل، گیاهان و ادویه جات استفاده کنید. علاوه بر این، ما ۷۵ درصد از کل نمک دریافتی خود را از غذاهای فرآوری شده مانند سوپ، چاشنی، ترشی جات، پنیر و محصولات کنسروی دریافت می‌کنیم.

آب بیشتری بنوشید، وزن کم کنید

شکی نیست که آب برای بدن شما حیاتی است، اما آیا به کاهش وزن کمک می‌کند؟ درست نیست. اگر نوشیدن آب شما را از نوشیدنی‌های پرکالری دور می‌کند، قطعاً می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. اما افزودن آب بیشتر به رژیم غذایی، بدون تغییر هیچ چیز دیگر، تغییری در کاهش وزن شما ایجاد نمی‌کند.

از مصرف غلات فرآوری شده خودداری کنید

ما می‌دانیم که غلات کامل برای ما مفید است، زیرا سرشار از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی است. این بدان معنا نیست که شما باید تمام حبوبات‌های فرآوری شده را حذف کنید.

گاهی اوقات، مانند زمانی که بدن شما در حال بهبودی از یک نوع کرم روده است، ممکن است حبوبات تصفیه شده لازم باشد. برخی از غلات فرآوری شده با اسید فولیک غنی شده اند. در حالی که غلات کامل سالم‌ترین گزینه هستند، می‌توانید جایی برای برخی غلات فرآوری شده غنی شده نیز ایجاد کنید.

ورزشکاران به پروتئین زیادی احتیاج دارند

همه می‌دانند که یک ورزشکار برای ساختن قدرت و عضله به مقادیر زیادی پروتئین نیاز دارد، اما نه؛ به این دلیل که راز واقعی افزایش قدرت و عضله دریافت کالری کافی، تمرکز بر تمرینات شدید و خوردن میان وعده حاوی کربوهیدرات و پروتئین (مانند شیر شکلات بدون چربی) بلافاصله

شاید «دلتا» با «لامبدا» بماند

گروه بهداشت و سلامت- طولانی شدن دوران پیک پنجم کرونا که به واسطه سویه دلتا اتفاق افتاده است، باعث شده این شائبه قوت بگیرد که احتمالا ورود به پیک ششم، همراه با سویه‌های «دلتا» و «لامبدا» خواهد بود.

پیک پنجم بیش از اندازه طولانی شده است و در نتیجه آن همچنان آمار مبتلایان و مرگ‌های روزانه در اثر ابتلا به ویروس دلتا، بالا است. این در حالی است که پیش بینی می‌شود با ورود سویه لامبدا به کشور، پیک ششم اتفاق بیافتد. در همین حال، این نگرانی وجود دارد که هیچ فاصله‌ای بین پیک پنجم و ششم ایجاد نشود و سویه لامبدا باعث ورود به پیک ششم شود. در این صورت، ترکیبی از دو ویروس جهش یافته را با هم خواهیم داشت که می‌تواند نگران کننده باشد.

بررسی آمارهای وزارت بهداشت از وضعیت کرونا در کشور، نشان می‌دهد در نواحی جنوبی کشور از جمله استان‌های بوشهر، هرمزگان، سیستان و بلوچستان، کرمان و نوار شمالی از جمله اردبیل، مازندران، گیلان و گلستان و استان‌های قم، تهران، سمنان و تا حدودی یزد، از نظر تعداد بستری‌های جدید، قله پیک پنجم را پشت سر گذاشتیم و در مرحله گذر هستیم، اما در استان‌های غرب و شمال غرب کشور، هنوز آماری از کاهش نمی‌بینیم.

در پیک سوم، تعداد فوتی‌ها به ازای هر یک میلیون نفر، حدود ۶ نفر و در پیک چهارم، این رقم کمتر شد و در پیک پنجم به حدود هفت نفر در یک میلیون نفر رسید. همچنین، موارد ابتلاء به ازای هر یک میلیون نفر جمعیت در پیک چهارم، تقریباً دو برابر پیک سوم و در پیک پنجم، تقریباً دو برابر پیک چهارم بوده است. یعنی کشندگی پیک پنجم بیشتر از کشندگی پیک های قبلی نیست و حتی کمتر از پیک سوم است، اما موارد ابتلا در پیک پنجم خیلی بالا رفته است. مسعود یونسیان اپیدمیولوژیست و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، در واکنش به این موضوع که آیا وارد پیک ششم خواهیم شد یا خیر، گفت: اگر نتوانیم خیلی زود ۵۰ تا ۷۰ درصد جمعیت کشورمان را در مقابل کرونا واکسینه کنیم، باید نگران پیک ششم باشیم.

پیام طبرسی رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری با عنوان این مطلب که ممکن است پیک ششم را با جهش لامبدا شاهد باشیم، گفت: احتیاج به مقررات بهداشتی قوی در کشور داریم و تا چنین مقرراتی جاری نشود، هر چقدر هم واکسن تزریق کنیم و دارو در کشور باشد، باز هم کرونا در کشور کنترل نخواهد شد.

وی در ارتباط با ورود سویه لامبدا به کشور، افزود: در برخی کشورهایی که جهش لامبدا مشاهده شده مانند آمریکا بازهم جهش دلتا بر آن غلبه کرده است اما در برخی کشورهای آسیای جنوب شرقی لامبدا بر دلتا غلبه کرده است.

طبرسی گفت: با ورود جهش لامبدا به کشور پیک بعدی کرونا با درگیری بالاتری آغاز خواهد شد. این جهش واکسن گریزی بیشتری دارد و سن ابتلا را هم کاهش می‌دهد.

به نظر می‌رسد ویروس غالب در پیک پنجم، قصد ندارد برود تا شرایط کرونایی کشور قدری آرام بگیرد. زیرا با گذشت بیش از ۷۰ روز از ورود سویه دلتا به کشور، همچنان شاهد آمار بالای ابتلا و مرگ و میر ناشی از این ویروس هستیم

محمدعلی محسنی بندپی عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، با عنوان این مطلب که گلایه مردم از کند بودن روند واکسیناسیون قابل قبول است، گفت: سیاست ما در مقابل کرونا انفعالی بوده، یعنی بعد از آنکه با پیک اول کرونا مواجه شدیم فکر اساسی صورت نگرفت که وارد پیک‌های بعدی نشویم. وی افزود: ورود به پیک ششم دور از ذهن نیست و باید به فکر سرعت بخشیدن به روند واکسیناسیون در کشور باشیم.

اگر فرض کنیم که سویه لامبدا وارد مرزهای جغرافیایی کشور شود که خیلی هم دور از ذهن نیست، آنگاه باید نگران دلتا هم باشیم که همچنان باقی مانده باشد. در این شرایط، کار کنترل بیماری به مراتب سخت‌تر خواهد شد و اگر هر چه زودتر پیک پنجم به پایان نرسد، با روزهای تلخ‌تر از پیک پنجم مواجه خواهیم شد. این در حالی است که مردم و کادر درمان، از وضعیت موجود خسته اند و انتظار روزهای آرام کرونایی را دارند.

در این بین، کادر بهداشت و درمان که از زمان شیوع کرونا در کشور فرصت استراحت نداشته است، در دوران پیک پنجم، خیلی خسته‌تر شده است. اشغال تمامی تخت‌های بیمارستانی توسط بیماران کرونایی و مشکلاتی که در مسیر تامین دارو، اکسیژن و . . .، برای بیمارستان‌ها و مراکز درمانی رقم خورد، دست به دست هم داد تا کادر درمان در این پیک، به شدت خسته شود تا جایی که بعضاً از شرایط موجود، ابراز ناامیدی می‌کنند. به نظر می‌رسد برای مصون ماندن از ترکش‌های پیک ششم، وزارت بهداشت با همراهی سایر دستگاه‌ها و وزارتخانه‌های دیگر، باید به گونه‌ای اقدام کند که اولاً روند واکسیناسیون سرعت بیشتری بگیرد. و ثانیاً، برنامه‌های کنترلی شدیدی را، اجرا کند تا بتوانیم قبل از درگیر شدن با پیک ششم، برنامه واکسیناسیون عمومی را به پایان برسانیم.

چرا حین فعالیت بدنی خسته می‌شویم؟

گروه بهداشت و سلامت- احساس خستگی و کسالت حین ورزش یک اتفاق رایج است. برای این احساس خستگی، ۷ دلیل علمی وجود دارد که از این قرارند:

بی خوابی و استرس: داشتن یک روز پر از استرس و خواب بد شبانه، هر دو باعث کاهش سطح انرژی و احساس خستگی می شود. بنابراین اگر حین ورزش احساس خستگی می کنید، باید سبک و روال زندگی، شغل و دیگر روابط اجتماعی تان را از نظر میزان استرس مرور کنید.

ابتلا به آسم و آلرژی: هر دو بیماری می تواند میزان اکسیژن در ریه ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس، بالافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. اگر شما در مورد ابتلا به آسم و آلرژی در خود مشکوک هستید، با پزشک خود در مورد پیشنهاد راه هایی برای باز کردن راه های هوایی در سالن ورزشی مشورت کنید.

انجام ورزش با ریتم شدید: انجام این ورزش ها بخصوص در سطوح شیب دار و بدون وقفه های استراحت باعث ایجاد خستگی می شود. به خودتان استراحت بدهید آنهم حداقل برای دو روز در هفته و سعی کنید تمرینات سبک تر را انتخاب کنید. یک قانون مفید این است که دو ورزش با ریتم تند و شدید را پشت سر هم انجام ندهید.

کم خونی: این وضعیت یعنی میزان سلول های قرمز خون برای حمل اکسیژن ناکافی است و همین کمبود اکسیژن در بدن باعث احساس کسالت و خستگی حین ورزش می شود. شایع ترین علت این وضعیت کمبود آهن است و زنان بیشتر آن را تجربه می کنند. نشانه های دیگر کمخونی عبارتند از بی خوابی، سرگیجه، گرفتگی عضلات پا، پوست رنگ پریده، کبودی آسان. مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز و یا محصولات غنی شده با آهن برای رفع این نوع کم خونی مفید است.

کم شدن آب بدن: کوچکترین کاهش میزان مایعات بدن می تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می گردد. یک راه برای این که تشخیص دهید دچار کم آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش، خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم آبی شده اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.

مشکلات تیروئید: کم کاری تیروئید می تواند منجر به احساس خستگی، افزایش وزن، افسردگی و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال، مشکل خود را جدی نمی گیرند و از علائم آن به طور کامل صرف نظر می کنند. اگر حین ورزش دچار خستگی می شوید، برای بررسی مشکلات احتمالی تیروئید با پزشک تان مشورت کنید.

کاهش سطح گلیکوژن: گلیکوژن میزان کربوهیدرات ذخیره شده در بدن است و زمانی که میزان آن کاهش می یابد، بدن برای جبران آن بخصوص حین ورزش، سراغ گلیکوژن ذخیره شده در کبد می رود. بهترین راه برای جلوگیری از کاهش سطح گلیکوژن، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از انجام ورزش است.

کافئین چه تاثیری بر بدن ما می گذارد؟

گروه بهداشت و سلامت- کافئین باعث بی خوابی و افزایش ضربان قلب می‌شود، اما در عین حال به افزایش انرژی و حتی محافظت در برابر برخی بیماری‌ها نیز کمک می‌کند. کافئین در واقع مزایا و مضراتی دارد. لازم است فرد میزان مصرف روزانه خود را تعیین کند.

افزایش انرژی: کافئین انرژی و روحیه شما را افزایش می‌دهد و هوشیاری شما را بیشتر می‌کند. این می‌تواند گاهی اوقات مفید باشد، به ویژه در صبح یا زمانی که در حال تلاش برای کار هستید. حتی اگر بدن شما آن را ذخیره نکند، کافئین می‌تواند تا ۶ ساعت پس از مصرف بر بدن شما تأثیر بگذارد. اما بیشتر اوقات مناسب بدن شما نیست؛ زیرا می‌تواند منجر به استرس و اضطراب شود.

بیخوابی: مصرف زیاد کافئین خوابیدن در شب را مشکل می‌کند. حتی مقادیر متوسط می‌تواند باعث بی خوابی در برخی افراد شود، به ویژه اگر زمان خواب بسیار نزدیک است. ممکن است با بالا رفتن سن عوارض آن بدتر شود. اگر متوجه شدید که روی خواب شما تأثیر می‌گذارد، بعد از ظهر و عصر از مصرف کافئین اجتناب کنید و به یاد داشته باشید کافئین که فقط در چای و قهوه وجود ندارد، همچنین در شکلات، نوشیدنی‌های انرژی زا و سایر غذاها و نوشیدنی‌های بسته بندی شده نیز وجود دارد.

افزایش ضربان قلب: کافئین یک محرک است و ممکن است باعث شود قلب شما کمی سریعتر به تپش بیفتد؛ به گونه‌ای که شما را از خواب بیدار می‌کند. برای اکثر مردم، این یک مشکل نیست اما اگر شما مقدار زیادی کافئین دارید یا بیش از حد حساس هستید، نبض شما ممکن است بسیار زیاد شود یا برای مدت طولانی بالا بماند. حتی ممکن است ضربان قلب خود را با ریتم عجیبی احساس کنید و گاهی اوقات با معضل تپش قلب مواجه شوید.

سردرد: اگر هر روز کافئین مصرف کنید، چه به صورت مواد انرژی زا و چه در یک فنجان قهوه، به آن عادت خواهید کرد. در این صورت اگر یک روز آن را مصرف نکنید، ممکن است دچار سردرد شوید و اگر یک بار کافئین را به طور کامل قطع کنید، بدتر شود. اگر کم کم مصرف کافئین را کاهش دهید، احساس بهتری خواهید داشت.

فعالیت ورزشی را افزایش دهید: اگر ورزش‌های "استقامتی" مانند دویدن، دوچرخه سواری یا شنا انجام دهید، کافئین ممکن است به شما کمک کند سریعتر ورزش کنید تا درد عضلاتتان تسکین یابد. تقریباً یک ساعت طول می‌کشد تا بدن شما آن را به طور کامل جذب کند، به گونه‌ای که حدود ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین (۲ تا ۴ فنجان قهوه) می‌تواند این کار را انجام دهد، اما مهم است که در مصرف آن زیاده روی نکنید.

بهبودی از خستگی پس از ورزش: برخی از مطالعات نشان می‌دهند که کافئین می‌تواند با ساخت و ذخیره نوعی سوخت به نام گلیکوژن، به بدن شما در بهبود سریعتر بعد از یک تمرین سخت کمک کند. به نظر می‌رسد بهتر است آن را با کربوهیدرات مصرف کنید، مانند برخی از انواع ژل‌های ورزشی و نوشیدنی‌ها. فقط مراقب باشید در مصرف کافئین زیاده روی نکنید، که در صورت اختلال در خواب می‌تواند بر بهبود یا عملکرد شما تأثیر نامطلوب بگذارد.

افزایش فشار خون: اگرچه دلیل آن مشخص نیست اما کافئین می‌تواند منجر به فشار خون بالا برای مدت کوتاه و گاهی اوقات نیز به صورت طولانی مدت شود. این می‌تواند به این دلیل باشد که هورمونی را که عروق شما را گسترده نگه می‌دارد و آن‌ها را فشرده می‌کند، مسدود شده، یا ممکن است باعث ترشح بیشتر آدرنالین در بدن شما شود، هورمونی که فشار خون را افزایش می‌دهد. در صورت داشتن فشار خون بالا یا مشکلات قلبی با پزشک خود مشورت کنید.

از بیماری‌ها محافظت می‌کند: به نظر می‌رسد که کافئین در کنار سایر مشکلات پزشکی از سنگ کیسه صفرا و عفونت‌ها جلوگیری می‌کند. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که کافئین معمولی ممکن است به جلوگیری از برخی بیماری‌های عصبی مانند بیماری پارکینسون، آلزایمر، بیماری هانتینگتون، مولتیپل اسکلروزیس و صرع کمک کند.

چقدر کافئین مصرف کنیم؟

این بستگی به وزن، رژیم غذایی، داروها و سلامت عمومی شما دارد. مصرف حداکثر ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای اکثر بزرگسالان سالم قابل قبول است. ممکن است بیش از ۶۰۰ میلی گرم در روز بیش از حد باشد اما برخی از افراد نسبت به آن حساسیت بیشتری دارند. اگر متوجه مشکلات معده، سردرد، گرفتگی عضلات یا تپش قلب شدید، ممکن است زمان کاهش مصرف کافئین فرا رسیده باشد. در صورت بارداری یا مشکلات قلبی با پزشک خود مشورت کنید.

حقایقی در مورد ضدعفونی کننده دست که نمی‌دانیم

گروه بهداشت و سلامت- مطالعه‌ای را در مورد ضدعفونی کننده دست منتشر شده است که استفاده از آن در دوره اخیر به دلیل شیوع همه گیری "کرونا" به میزان قابل توجهی افزایش یافته است. این مطالعه توضیح داده است برخی از حقایق در مورد این ماده وجود دارد که بسیاری از افراد آن را نمی‌دانند.

دست‌ها را تمیز نمی‌کند: ضدعفونی کننده ممکن است میکروب‌ها را از بین ببرد، اما دستان شما را از آلودگی پاک نمی‌کند. پس سعی کنید بعد از انجام کارهایی مانند: باغبانی، بازی در خارج از منزل، ماهیگیری و... آن را با کف صابون خوب بشوئید.

اثربخشی آن از صابون کمتر است: آب و صابون نه تنها دست را تمیز و ضدعفونی می‌کند، بلکه در از بین بردن میکروب‌هایی مانند نوروویروس، کریپتوسپوریدیوم و ... موثرتر است؛ همچنین، ضد عفونی کننده دست نمی‌تواند مانند صابون مواد شیمیایی یا فلزات سنگین را از بین ببرد.

همه ضدعفونی کننده‌ها مثل هم نیستند: مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا توصیه می‌کند که از ضد عفونی کننده‌های حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید تا مطمئن شوید که بیشترین قدرت از بین بردن میکروب را دریافت کرده اید.

میتواند خطرناک باشد: بهترین ضد عفونی کننده‌ها، مبتنی بر الکل هستند. این بدان معناست که قابل اشتعال نیز هست. اطمینان حاصل کنید که بطری‌های ضدعفونی کننده را در مکانی امن، دور از شعله و حرارت زیاد نگه دارید.

مواد سمی: سازمان غذا و داروی آمریکا متانول را در بیش از ۱۰۰ مارک ضدعفونی کننده دست پیدا کرده است. این یک نوع الکل است که پوست شما می‌تواند آن را جذب کند و می‌تواند باعث تهوع، استفراغ، سردرد، تاری دید، کوری دائمی، تشنج، کما، آسیب دائمی به سیستم عصبی یا حتی مرگ شود. شما می‌توانید لیستی از مارک‌هایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید را در وب سایت سازمان غذا و دارو پیدا کنید.

دکه مطبوعات

بیمه وسایل نقلیه(ثالث و بدنه)
بیمه درمان تکمیلی نفری وکرونا
بیمه عمر و تشکیل سرمایه
بیمه مسؤلیت و مهندسی ساختمان
بیمه های بازرگانی و باربری
بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی
بیمه گوشی موبایل ,لبتاب و تبلت
شماره تماس : ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۶۷۴۵۰۲۰
آینده سهم توست بیمه را باور کن
نمایندگی عزیزه آمون
کد: ۹۸۷۱