

وی اظهار داشت: مصرف نان های فانتزی و برنج سفید باعث افزایش سریع قند خون می شوند. انواع غلات سبوس دار، حبوبات و انواع سبزیجات حاوی فیبر فراوان هستند که می تواند روند بیماری دیابت را در مبتلایان کنترل کرد.

رجب تصریح کرد: حفظ وزن طبیعی بدن و پیشگیری از افزایش وزن، فعالیت بدنی کافی، مصرف نکردن دخانیات و رژیم غذایی سالم، نقش مهمی در کاهش ابتلا به این بیماری دارند. این بیماری قابل کنترل است و می توان با اصلاح شیوه زندگی سالم با آن مقابله کرد.

به اعتقاد کارشناسان همه گیری دیابت در دنیا رو به گسترش است، درصد قابل توجهی از این بیماری، با اصلاح شیوه زندگی قابل پیشگیری است. حفظ وزن طبیعی بدن و پیشگیری از افزایش وزن، ورزش و فعالیت بدنی کافی، مصرف نکردن دخانیات و رژیم غذایی سالم، نقش مهمی در کاهش ابتلا به این بیماری دارند. دیابت بیماری قابل کنترلی است و علاوه بر لزوم کنترل قندخون، افزایش دسترسی به خدمات تشخیصی، آموزش خود مراقبتی و افزایش خدمات درمانی، نقش مهمی در کنترل بیماری دارد.

به صورت عوارض چشمی، کلیوی، قلبی و عروقی، مغزی و گوارشی دیده می شوند. عوارض این بیماری از همان ابتدای ابتلا به بیماری آغاز می شود ولی تا سالها ممکن است این عوارض خود را نشان ندهند. هرچه از زمان بروز بیماری قند بیشتر بگذرد شدت عارضه بیماری قلبی کلیوی و با چشمی در فرد بیمار دایتهی نیز بیشتر خواهد بود.

این متخصص غدد ادامه داد: در دیابت نوع یک تنها درمان رضایت بخش تزریق انسولین است و این دارو مانند تمام پروتئین ها هنگام جذب از روده به اسیدهای آمینه تجزیه می شود، بنابراین باید داخل خون تزریق تا در آن سوخت و ساز بدن با تغییرات مداوم در ترشح انسولین هماهنگ شود.

رجب توضیح داد: در فرد مبتلا به دیابت نوع یک باید میان تزریق انسولین خیلی کم و خیلی زیاد تعادل برقرار شود چرا که با مقدار بسیار کم غلظت گلوکز خون بالا می رود اما کنترل قند خون در کسانی که دیابت نوع دو دارند آسان تر است بسیاری از بیماران می تواند غلظت قندخون خود را با پیروی از رژیم غذایی صحیح یا با استفاده از دارو تحت کنترل در آورند.

تغذیه یابتهی چگونه است؟

## بیماری شیرین با عوارض تلخ ...!

■ بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دیابت به عنوان یک بیماری شیرین با عوارض تلخ در سال ۱۴۰۹ به هفتمین علت مرگ در کشور تبدیل می شود و این هشدار برای افرادی است که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.

به اعتقاد کارشناسان همه گیری دیابت در دنیا رو به گسترش است، درصد قابل توجهی از این بیماری، با اصلاح شیوه زندگی قابل پیشگیری است، مصرف نکردن طبیعی بدن و پیشگیری از افزایش وزن، ورزش و فعالیت بدنی کافی، مصرف نکردن دخانیات و رژیم غذایی سالم، نقش مهمی در کاهش ابتلا به این بیماری دارند.

نست، انسولین یکی از هورمونهای ضروری بدن است که میزان سوخت و ساز گلوکز، چربی و پروتئین را تنظیم می کند. این سوخت و سازها بر اثر بیماری دیابت دچار اختلال می شوند.

وی افزود: در واقع دیابت یک بیماری بی سروصدا بوده، ممکن است ماهها یا سالها بدون علامت باشد، اما افزایش قند خون می تواند علایمی مانند

معددی برای درمان دیابت تولید شده و همچنین انسولین های نو ترکیب برای درمان بیماران عرضه شده اند. دیابت یک بیماری بی سروصدا و بدون علامت است. دیابت ایران در این زمینه گفت: دیابت یک بیماری بوده که در آن بدن قادر به تولید یا استفاده از انسولین

به عنوان میان وعده مصرف کنند. مثلنان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی. اگر برای وعده ناهار یا شام سالاد در نظر گرفته می شود، نباید از ساعتها قبل سالاد را تهیه کرد. زیرا ویتامین های موجود در اجزای سالاد مثل گوجه فرنگی، پیاز، فلفل دلمه ای و ... در معرض هوا تخریب شده و از بین می روند.

کودکان سنین مدرسه و دانش آموزان را تشویق کنید که از جوانه گندم و جوانه ماش همراه با سالاد استفاده کنند. اگر مسادران در منزل جوانه تهیه کنند، حتی به عنوان تنقلات می توانند برای افراد خانواده به ویژه کودکان و دانش آموزان از آن استفاده کنند.

استفاده از انواع سبزیجات پخته همراه با غذا توصیه می شود. مثلاً اسفناج پخته که همراه با ماست یا کشک می توان از آن استفاده کرد.

پس از طبخ سبزی ها مقدار زیادی پختن سبزیجات حل شدن ویتامین ها در آب شده و به این ترتیب مقدار زیادی از ویتامین ها از دست می رود. در صورتی که پس از طبخ سبزی ها مقدار زیادی

دارند و تا ۲۰ سال آینده این عدد به بیش از هفت میلیون نفر می رسد. شیوع دیابت در جهان، به علت افزایش وزن یا چاقی، تغییر سبک زندگی و کم تحرکی در کودکان و بزرگسالان است. یکی از پیامدهای زیانبار دیابت افزایش خطر حمله های قلبی و سکته است و همچنین این بیماری باعث نارسایی کلیوی و کسوری می شود که علاوه بر تحمیل هزینه های سنگین

دیابت شایعترین بیماری متابولیک در دنیا بوده که رو به افزایش است، بطوریکه بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ۲۸۳ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و تا ۲۰ سال آینده این تعداد به ۵۹۲ میلیون نفر می رسد.

این در حالیست که حدود ۶۴ درصد از مبتلایان از وجود بیماری دیابت بی خبرند، در ایران حدود ۵ میلیون نفر این بیماری را



## سبزیجات را خام بخوریم یا پخته؟

سبزی را با آب کاملاً شست تا گل و لای آن پاک شود. سپس باید نصف قاشق چایخوری مایع ظرفشویی را با ۵ لیتر آب مخلوط کرده و سبزی را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار داد. پس از خارج کردن سبزی از محلول آب و کف، باید سبزی را با آب تمیز شست و شو داد.

سپس نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین را به ۵ لیتر آب اضافه کرده و سبزی را به مدت ۱۰ دقیقه در آن قرار داد و پس از آن مجدداً سبزی را با آب تمیز آبکشی کرد. باید توجه کرد که ضد عفونی کردن سبزیجات خام قبلاً از مصرف برای پیشگیری از آلودگی انگلی بسیار حائز اهمیت است.

از آب آن باقی ماند از آن در طبخ غذاها باید استفاده شود.

بنابرس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، در هنگام مصرف سبزی ها باید دقت شود که کاملاً شسته و ضد عفونی شده باشند. طرز شستن و ضد عفونی کردن سبزی به این صورت است که ابتدا با ید

به صورتی پخته شود که در انتهای طبخ آب افزوده شده کاملاً به خورد آن رفته باشد.

پختن سبزیجات در آب زیاد موجب حل شدن ویتامین ها در آب شده و به این ترتیب مقدار زیادی از ویتامین ها از دست می رود. در صورتی که پس از طبخ سبزی ها مقدار زیادی



سبزیجات منبع غنی انواع ویتامین ها هستند و باید روزانه آن ها را مصرف کرد، اما روزانه چقدر از گروه سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانیم و چگونه آن ها را مصرف کنیم؟

سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر غذایی، انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند.

گروه سبزیجات شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، پادماجان، نخودسبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سبب زمینی است.

این گروه دارای انواع ویتامین های A, B, C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها سه تا پنج واحد

گروه بهداشت و سلامت-

سبزیجات منبع غنی انواع ویتامین ها هستند و باید روزانه آن ها را مصرف کرد، اما روزانه چقدر از گروه سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانیم و چگونه آن ها را مصرف کنیم؟

سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر غذایی، انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند.

گروه سبزیجات شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، پادماجان، نخودسبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سبب زمینی است.

این گروه دارای انواع ویتامین های A, B, C، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها سه تا پنج واحد

## فال هفته

**خرداد:** 

برای بهبودی وضعیت اعصاب خود به فضاهای سبز یا خارج از شهر پناه ببرید و بر روح و ذهن خود مسلط شوید. یک اتفاق بزرگ و مهم تفکر تازه ای به شما می بخشد و متوجه خواهید شد فکری که سال ها در ذهن داشته اید واقعیت نداشته و بهبود خود را سرزنش کرده اید، رها کنید.

**شهریور:** 

لحظه تصمیم گیری برای یک مسئله مهم فرا می رسد، با اعتماد به نفسی که در شما وجود دارد تصمیم درست را اتخاذ می کنید. میهمانی یا نامزدی به زودی اتفاق می افتد. از لحظات عمرتان لذت ببرید و کاری به حسودان و یاهه گویان نداشته باشید. دیدار خوب و خبرهای خوش منتظر شماست.

**آذر:** 

فرصت آشنایی و ملاقاتی مهم، تلفنی و یا حضوری برایتان به وجود می آید آن را به فال نیک بگیرید. شخصی دغل باز و دورو با حرف های خوب در اطرافتان هست، او به زودی دستش رو و رسوا می شود. یک طلب مالی وصول و حسابها صاف می شود.

**اسفند:** 

هر از چند گاهی به فکر کاری جدیدی می افتید اگر واقعا نمی توانید برای دیگران کار کنید وقت آن رسیده که شانس خودتان را امتحان کنید. اجازه ندهید کسی به زور شما را وادار به کاری که نمی خواهید بکنند. در زمینه کارهای هنری اگر توانایی تان را جدی بگیرید به جایگاه خوبی دست می یابید.

**اردیبهشت:** 

حسابتان با شخصی بالاخره پاک می شود. ناخودآگاهتان در مورد وقوع اتفاقی به شما هشدار می دهد. تا می توانید در رابطه عاطفی تان از تنش و یکدندگی دوری کنید، حالا زمان مناسبی برای بحث کردن نیست. از زندگی بکوناخت خود خسته شده اید بهتر است قدری برای خودتان تنوع ایجاد کنید.

**مرداد:** 

در رابطه احساسی و عاطفی یادتان باشد علاقه و عشق را باید ابراز کرد، نمی توان توقع داشت که طرف مقابل خودش حدس بزند. امید در دلتان جوانه می زند مراقب سلامتی تان باشد برای رفع یک سو تفاهم به جای سکوت حرف بزنید و خیال خودتان و دیگران را راحت کنید.

**آبان:** 

اجازه ندهید هیچ چیزی آرامش این روزهایتان را از شما بگیرد. یک معامله خرید یا فروش فعلاً به تعویق خواهد افتاد. کاری از دستتان برای دوستی بر می آید، یادتان باشد که دریغ نکنید. در مورد مسائل مالی سرتان به کار خودتان باشد و به کار دیگران کاری نداشته باشید.

**بهمن:** 

در یک مورد مهم وارد بحث و گفتگو با خانواده می شوید و نظر شما مورد استقبال جمع قرار می گیرد و به خواسته قلبی تان می رسید. در مورد پروژه مهمی که قصد شرکت در آن را دارید برتر است بیشتر تحقیق کنید. هوش و درک بالای شما موجب می شود که از یک موقعیت حاد و مشکل عبور کنید.

**فروردین:** 

با شخصی روبرو می شوید که نیت و قصدش برایتان روشن نیست. برای آرامش و آسایش خودتان خیرات کنید. به زندگی دیگران برکت بدهید تا برکت به زندگی تان جاری شود. غرور و منیت کاذب آدم را در چشم دیگران کوچک می کند. مراقب کلامتان با کسانی که شما را درست نمی شناسند باشید.

**تیر:** 

کسی منتظر دیدن یک حرکت مثبت از طرف شماست تا به سمتتان با شوق بدود. حواستان به تصمیمی که می گیرید باشد، مبادا تمام بل ها را پشت سرتان خراب کنید. شنیدن حرفی در یک جمع به شما ایده تازه ای می دهد. یک درگیری لفظی با کوناه آمدن طرفین ختم به خیر می شود.

**مهر:** 

صبر داشته باشید، تلفنی از شما برای انجام کاری دعوت می شود. یک اتفاق ساده روند انجام یک مسئله را کند می کند اما بهبود حرص نخورید این کار انجام می شود. دیدارها تازه می شود و از دلنگی هایتان کم می شود. قدم شخصی به زندگی تان پر از رحمت و برکت است.

**دی:** 

در مورد مسائل تحصیلی یا کاری بهتر است هرچه زودتر نظمی به اوضاع بدهید. برای انجام کاری از شما خواسته می شود که به مکانی دوری بروید، اگرچه قبل از رفتن به آنجا شما ناراحت می شوید اما بعد از ورود به آنجا به منفعت های فراوانی دست می یابید. کمتر اوقات تلخی کنید.

# اقتصاد کیش

روزنامه

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

<b>۱ ماهه:</b> ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال	<b>۳ ماهه:</b> ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
<b>۶ ماهه:</b> ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	<b>یکساله:</b> ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

### مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

### توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .

شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .



# وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ



بینه آسیا