

راست و دروغ‌های رایج در مورد کربوهیدرات‌ها

■ **تقریباً همه می‌دانیم** که کربوهیدرات‌ها طی سال‌های اخیر شهرت بدی پیدا کرده‌اند. **باتوجه‌به ظهور ناگهانی رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات** که مبتنی بر حذف کامل کربوهیدرات‌ها هستند، **به‌راحتی ممکن است** فواید وجود کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی خود را فراموش کنیم. **کربوهیدرات‌ها فراتر از نقشی** که در بدن به‌عنوان منبع سوخت دارند، **ویتامین‌ها و املاح مهمی را نیز در بدن تأمین می‌کنند.** **ضمناً کربوهیدرات‌ها فیبر دارند و به بدن در گوارشی سالم کمک می‌کنند.**

بعد از اینکه فرایند ترک کافئین را پشت سر گذاشتید ممکن استت به‌راحتی و سوسه نشوید دوباره مصرف زیاد آن را شروع کنید. توصیه می‌کنیم با غذاها و نوشیدنی‌های جدید که کافئین کمی دارند آشنا شوید و مراقب داروهایی که محرک دارند نیز باشید.

گروه بهداشت و سلامت–

تحقیقات نشان می‌دهد کربوهیدرات‌ها برخلاف شهرت بدی که طی سال‌های اخیر پیدا کرده‌اند، می‌توانند بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم باشند. مهم این استس که انواع درستی از آنها را برای خوردن انتخاب کنیم و مقدار مناسبی از آنها بخوریم.

رژیم‌های غذایی پر کربوهیدرات باعث افزایش وزن می‌شوند

این باور بسیار شایع و غیرعلمی است. داشتن یک رژیم غذایی سرشار



ذهنی سرگرم کننده تغذیه نماید. به گفته جان مدینا، زیست شناس تکامل مولکولی و نویسنده نیویورک تایمز معتقد استس که مغز بازه توجه بسیار کوتاهی دارد.

۲– از سنسار یوهای از پیش تعیین شده استفاده نکنید

اغلب افسراد در ملاقات‌بسا دیگران سؤالات تکراری می‌پرسند و جواب‌های تکراری دریافت می‌کنند. اگر می‌خواهیم خسته کننده نباشیم

میوه‌ها، مغزها، بنشن و حبوبات و سبزیجات غیر نشاسته‌ای منابع سالمی از کربوهیدرات‌ها هستند.

قندها و کربوهیدرات‌های زیاد فرآوری شده باعث دیابت می‌شوند

این باور نسبتاً اشتباه است اما بخشی از آن واقعیت دارد. همه می‌دانیم که قندها برای سلامتی مضرند. شاید فکر کنید تنها دلیل افزایش وزن شما مثلاً دسرهای خوشمزه‌ای است که می‌خورید؛ اما این تصور شما در مورد قند و اثر آن بر سلامتی درست است؟ لزوماً خیر. یک تصور رایج و جود

دارد که کربوهیدرات‌های بسیار فرآوری شده و قندها، اولین عامل دیابت هستند. اما پژوهش‌ها چنین ارتباطی را تأیید نکرده‌اند. هر چند درست است که مصرف زیاد قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند موجب افزایش وزن شود(که ریسک فاکتور اصلی در ابتلا به دیابت نوع دوم است) اما به این معنا نیست که کربوهیدرات‌ها و قندها مستقیماً باعث دیابت می‌شوند. داشتن یک رژیم غذایی پُر از قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده، شرایط مساعدی برای افزایش وزن، سندرم متابولیک و دیابت نوع دوم فراهم می‌کنند؛ بنابراین بین مصرف قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده و ابتلا به دیابت نوع دوم ارتباط وجود دارد، اما در این ارتباط، علتی ثابت وجود ندارد.

اگر افزایش وزن شما ناشی از خوردن قند زیاد باشد، در معرض دیابت نوع دوم خواهید بود.
باین‌وجود بهتر است کربوهیدرات‌های ساده و قندها کمتر در رژیم غذایی‌تان باشند و آنها را بسا کربوهیدرات‌های فیبردار و کامل جایگزین کنید.

غذاهای پر کربوهیدرات، اعتیادآور نیستند

مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند کربوهیدرات‌ها برای برخی از افراد اعتیادآورند. هر چند بیشتر شنواهد حساسیت به انسولین و کنترل قند خون کمکی می‌کند، چیزی که باید مصرفش را محدود کنید، کربوهیدرات‌ها و غلات و مغز شما در مقاومت سرسختانه در برابر ترک این خوراکی‌ها نقش دارد.

قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده بر قسمت لذت مغز اثر می‌گذارند و همین باعث می‌شود شما لذتان بخواهد به خوردن این غذاها ادامه دهید. خوردن قندوشیرینی، دو پامین و آرام‌بخش‌هایی در بدن ترشح می‌کند که باعث اشتهای بیشتر و بیشتر شمامی شود. این می‌تواند یکی از دلایلی باشد که افراد برای ترک هله‌هوله‌خوری به‌مشکل برمی‌خورند.

درک دقیق‌تر مکانیسمی که بر این اعتیاد باقوه اثر می‌گذارد به تحقیقات بیشتری نیاز دارد. علائم اعتیاد به شیرینی شامل نیاز بیشتر به پاسخ‌دادن به اشتها، ولع شیرینی و به‌سختی کنترل‌کردن مصرف شیرینی می‌شود.

همه غذاهای کربوهیدرات دار نشیبه هم هستند

کربوهیدرات‌ها در خیلی از غذاها وجود دارند. میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، دانه‌ها و سب‌ها و مغزها همگی منابع کربوهیدرات‌اند و به دلیل مواد مغذی مفیدی که دارند برای سلامتی خوب‌اند. ضمناً این مواد غذایی دارای آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضد التهابی‌اند. کربوهیدرات‌های سالم به بدن انرژی می‌دهند و درعین‌حال قند خون را بالانمی‌برند. فیبر موجود در آنها نیز به حساسیت به انسولین و کنترل قند خون کمکی می‌کند، چیزی که باید مصرفش را محدود کنید، کربوهیدرات‌ها و غلات تصفیه شده‌اند. کربوهیدرات‌های تصفیه شده اغلب در استک‌ها وجود دارند و دارای چربی‌های نا سالم، قندها و نمک زیادند. غلات تصفیه شده معمولاً ویتامین و املاح و فیبر ندارند و همین باعث می‌شود ارزش غذایی آنها پایین بیاید. پس منبع کربوهیدرات مصرفی‌تان را هوشمندانه انتخاب کنید و آنها را با پروتئین‌های باکیفیت و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و ماهی تعدیل نمایید.

رژیم‌های لاغری کم کربوهیدرات بهترین راه کاهش وزن هستند

درست همان‌طور که همه غذاهای کربوهیدرات دار باعث چاقی نمی‌شوند، رژیم‌های کم کربوهیدرات

نیز همیشه بهترین رویکرد برای کاهش وزن نیستند. رژیم‌های کم کربوهیدرات بیشتر از قبل مشهور شده‌اند و برخی عقیده دارند برای کاهش وزن بسیار مؤثرند. مطالعات متعددی نشان می‌دهند رژیم‌های لاغری کم کربوهیدرات ممکن است نسبت به رژیم‌های لاغری کم چربی، نتایج کوتاه‌مدت‌بتری داشته باشند. اما اثرات کاهش وزن حاصل از رژیم‌های کم کربوهیدرات معمولاً به یک یا دو سال نمی‌رسند. وزنی که با شروع یک رژیم کم کربوهیدرات کم می‌کنید، اغلب وزن آب و گلیکوزن (کربوهیدرات‌های ذخیره شده) و کاهش وزن شما تماماً از چربی نیست.

اما بیشتر افسراد رژیم‌های کم کربوهیدرات را برای کاهش وزن مؤثرتر می‌دانند. اما شناسا چه با یک رژیم کم کربوهیدرات و چه با یک رژیمی کم کربوهیدرات شامل کربوهیدرات‌های تصفیه نشده و مواد مغذی مفیدی دارند. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که غذاهایی را انتخاب کنید که کمتر فرآوری شده و پُر فیبر باشند (مثل غلات کامل و سیوس‌دار)، منابع کم‌چرب پروتئین (مانند ماهی) و سبزیجات غیر نشاسته‌ای فراوان (مانند بروکلی). اگر این دستورالعمل‌ها را به طور پیوسته دنبال کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید، نباید برای حفظ یک وزن سالم به‌مشکل برخوردید.



چگونه خسته کننده نباشیم؟

مکالمات را لذت بخش‌تر کند. طنز کلامی می‌تواند مکالمات را سرگرم کننده‌تر کند، به شما کمک کند با مشکلات بهتر کنار بیایید، راهی برای جواب ندادن به سؤالات ناراحت کننده است و احساس همدلی را تقویت می‌کند. پژوهشی که در سال ۲۰۱۶ در آمریکا انجام شد نشان داد که شوخ طبعی باعث ارتقای موقعیت اجتماعی افراد می‌شود. بازه بودن و شوخ طبعی محبوبیت افراد می‌شود.

۱۰–انتقاد پذیری

زمانی که دیگران متوجه شوند شما در تقاد پذیری هستید، دید بهتری به شما خواهند داشت. شبکه‌های اجتماعی باعث شده‌اند همه بخواهند تصویری زیبا و بی‌نقص از خودشان به نمایش بگذارند. انتقاد پذیر بودن می‌تواند اطرافیان را بیشتر به سمت شما جلب کند.

با تماس چشمی استفاده کنید تا طرف مقابلتان احساس کند مورد تأیید شما قرار گرفته‌است و به او توجه دارید. با تکان دادن سر می‌توانید حرف‌های طرف مقابل را تأیید کنید، بعد از تمام شدن صحبت‌ها هایش در چشمانش نگاه کنید و ۳ بار سر تان را تکان دهید.

۸– کمتر غر بزیند

غر زدن و شکایت کردن دائمی در ابتدای لیست عادت‌های خسته کننده قرار می‌گیرد. با این که همه ما هر از گاهی نیاز داریم درباره مشکلاتمان صحبت کنیم ولی باید حواسمان به موقعیت باشیم، اگر مشکلاتمان را به دوست صمیمیتان بگویید، او سعی می‌کند شما را درک کند ولی غر زدن به رزیستانت‌ها همکاران یا کسی که در تویوس کنار شما نشسته‌است شما را خسته کننده جلوه می‌دهد.

۹– شوخ طبعی

شوخ طبعی و خنده می‌تواند

احساس بوده‌اید تبدیل به فردی جذاب و جالب توجه برای او خواهید شد.

۵– گوش کنید و بر اساس آن

یکی از رایج‌ترین شکایات افراد بعد از یک مکالمه این استس که طرف مقابل به اندازه کافی سوال نپرسیده است. مردم عاشق آن هستند که درباره خودشان حرف بزنند و زمانی که سایرین به آنها علاقه نشان می‌دهند احساس خوبی پیدا می‌کنند. شاید فکر کنید با پرسیدن سوال به خصوص درباره موضوعات حساس، فصول یا بی‌ادب به نظر می‌رسید، اغلب ما بیش از حد به این فکر می‌کنیم که با سؤالات خود، مزاح دیگرن می‌شویم یا بعضی چیزها را نباید پرسیم.

سوال کردن همیشه هم بد نیست، اگر می‌بینید طرف مقابلتان یا پاسخ به سؤالاتتان لذت می‌برد به این کار ادامه دهید. معمولاً کسانی که سؤالات بعدی را می‌پرسند، دوست داشتنی‌تر هستند. برای این که بتوانید سؤالات درستی بپرسید باید به سخنان طرف مقابل به دقت گوش کنید. به جای سؤالات تکراری، کنجایی، چه کار می‌کنی یا اهل کنجایی، سؤالات زیر را امتحان کنید: بزرگ‌شدن در این شهر را دوست داشتی؟ بزرگ‌شدن در آن شهر چه حسی داشته؟

۶– تغییر موضوع مکالمه

برای این که صحبتتان خسته کننده و حوصله سربر نباشد موضوع مکالمه را بعد از مدتی تغییر دهید. اگر فکر می‌کنید زیاد حرف زدن درباره یک موضوع باعث عمق بیشتر مکالمه می‌شود تصور اشتباهی است. چیزی‌های خوب همیشه زود تمام می‌شوند.

۷– از زبان بدن‌تان استفاده کنید

می‌توانید برای جذاب‌تر شدن از زبان بدن و حرکاتی مانند لیختن زدن

آکهی تأسیس شرکت نما نگار پژواک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۱۷۱۲۱۱۳

نظر به استعلامات به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۱/۲۳۸۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ و مدیریت فن آوری اطلاعات و ارتباطات سازمان منطقه آزاد کیش به شماره ۱۴۰۱/۳۸۰۱۲۰۰۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۸ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تحت شماره ۱۴۷۳۳ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه کثیرالانتشار آکهی میشود.

۱-موضوع شرکت: انجام امور انفورماتیکی شامل طراحی و تولید و ارائه و پشتیبانی نرم افزارهای رایانه ای اعم از سفارش مشتری و بسته های نرم افزاری و همچنین واردات و پشتیبانی نرم افزارهای رایانه ای خارجی و فعالیت در زمینه سیستم های ویژه رایانه ای نظیر اتوماسیون صنعتی و کارت های هوشمند و مشاوره و نظارت بر اجرای پروژه های انفورماتیکی و فعالیت در زمینه شبکه های رایانه ای و خرید و فروش و واردات و صادرات تجهیزات رایانه ای و دستگاه های جانبی رایانه و قطعات و ملزومات رایانه و ارائه خدمات پشتیبانی تجهیزات سخت افزاری رایانه و ارائه خدمات پشتیبانی نرم افزاری رایانه ای و پژوهش در زمینه موضوع فعالیت شرکت و اخذ وام و تسهیلات و اعتبار از بانک ها و موسسات مالی و اعتباری و انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی و شرکت در نمایشگاه های داخلی و خارجی و اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعب در سراسر کشور و شرکت در مناقصات و مزایدهات در زمینه موضوع فعالیت شرکت، کلیه موارد فوق در صورت نیاز پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و قوانین جاری کشور و سازمان منطقه

آکهی تغییرات شرکت سپهر کیش ایرانیان (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۰۱۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۵۵۰۰

به استناد صورتجلسات هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)آقای حامد نالیچی با کد ملی ۲۲۰۰۷۹۳۸۷ به نمایندگی از شرکت صنایع تولیدی کروز با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۷۸۶۱۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲)کلیه اوراق و اسناد تعهدآور از جمله چک، سفته، براورت، عقوداسلامی و قراردادهای امضاء متفق مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره و مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و اوراق عادی و مرسلات با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳)هیئت مدیره اختیارات مندرج در بندهای ۱۳،۱۱،۷،۴،۱ الی ۱۸ ماده ۴۰ اساسنامه را مدیرعامل تفویض نمود.

شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی افزایش سرمایه شرکت آلپا تجارت بین الملل کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۱۱۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۸۹۱۵۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۱۵، سرمایه شرکت از مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۴۰،۰۰۰ سهم ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریالی با نام از محل مطالبات حال شده مطالبات حال شده (۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت تجارت مرجان پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۹۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۱۶۰۷۳

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۰۹ ، شعبه ای از شرکت در تهران به نشانی: خیابان خالد اسلامبولی، کوچه مسعود احمدیان (پانزدهم)، پلاک ۱۸ ، طبقه همکف، واحد-۲-کد پستی: ۱۵۱۳۸۱۳۹۱۵ تأسیس و آقای وحید کریم نژاد به شماره ملی ۰۰۸۱۸۶۲۰۴۰ به سمت مدیر شعبه انتخاب گردید.

شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات دنیای تجارت پترو ری کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۷۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۳۲۲۹۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۲،۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)آقای سید فرهاد مسیبی با کد ملی ۲۱۸۰۹۶۷۰۴۷ ، آقای پوریا معصوم زاده هزاوه با کد ملی ۰۰۷۸۲۰۴۷۹۸ ، خانم فروزنده مسیبی با کد ملی ۰۱۹۱۷۱۷۹۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای پوریا معصوم زاده هزاوه با کد ملی ۰۰۷۸۲۰۴۷۹۸ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، خانم فروزنده مسیبی با کد ملی ۰۱۹۱۷۱۷۹۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سید فرهاد مسیبی با کد ملی ۲۱۸۰۹۶۷۰۴۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳)آقای حسین ترکمانی با کد ملی ۳۳۲۲۲۹۸۴۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای امیرحسین نوروزی با کد ملی ۰۰۱۱۲۱۹۳۶۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۴)کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی و تعهدآور و سایر قراردادهای امضاء منفرد مدیرعامل (پوریا معصوم زاده هزاوه) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بهداشت و سلامت

سه شنبه ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۲، ۱۱ شوال ۱۴۴۴، ۲۰ می ۲۰۲۳، شماره ۴۲۰۰، صفحه ۹