



قند خون بالا و پایین چه اثراتی بر بدن ما دارد؟

■ «قند خون» به میزان قند (گلوکز) موجود در خون اطلاق می‌شود؛ گلوکز از غذاهایی که می‌خوریم تأمین می‌شود و برای تأمین انرژی مورد نیاز سلول‌های بدن به مصرف می‌رسد.

◀ **فریده پناه**

گروه بهداشت و سلامت- در ادامه این مطلب به چند مورد از تأثیرات قند خون بالا و پایین خواهیم پرداخت، به گفته متخصصان، قندخون بالای ما می‌تواند تأثیرات زیر را بر بدن ما داشته باشد:

ادرا بیشترین

کلیه‌های هر فردی می‌بایست سخت کار کنند تا تمام قند اضافی موجود در خون را فرآوری نماید. هنگامی که کلیه‌ها نمی‌توانند تمام این مقدار قند را فرآوری کرده و به مصرف سلول‌ها برسانند به ناچار بدن، همراه با آبی که به آن نیاز دارد از شر آن خلاص می‌شود.

تشنگی بیشترین

برای خلاص شدن از شر قند اضافی، بدن شما آب را از بافت‌های خود می‌گیرد. از آنجایی که برای تولید انرژی، انتقال مواد مغذی و خلاص شدن از شکر مواد زائد به مایعات بیشتری نیاز دارید، مغز به شما پیام می‌دهد که تشنه هستید تا بیشتر آب بنوشید.

خشکی دهان

وقتی قند خون بالا باشد، دهان ممکن است خشک شود و گوشه‌های آن ترک بخورد. بزاق کمتر و قند بیشتر در خون، احتمال بروز عفونت را بیشتر می‌کند. لهای شما ممکن است متورم شوند و لکه‌های سفید روی زبان

داروهای نیز ممکن است این چرخه را بر هم زده و موجب افت قابل ملاحظه گلوکز موجود در خون شوند.

ضربان قلب نامنظم

هورمون‌های قند خون که به سه بالا نگه داشتن قند خون در زمانی که خیلی پایین است کمک می‌کنند، همچنین می‌توانند باعث افزایش ضربان قلب شوند و احساس کنید که ضربان قلب‌تان نامنظم است. پزشکان این حالت را «آریتمی قلب» می‌نامند. افت گلوکز اغلب به‌ عنوان یک عارضه جانبی داروهای مورد استفاده برای درمان دیابت در نظر گرفته می‌شود.

لرزش

افت قند خون می‌تواند در کارایی سیستم اعصاب مرکزی که نحوه حرکت را در کنترل دارد، اختلال ایجاد کند. وقتی ایسن اتفاق می‌افتد، بدن شما هورمون‌هایی مانند آدرنالین ترشح می‌کند اما همین مواد ممکن است باعث لرزش دست‌ها و سایر اندام‌های بدن شوند.

تعریق زیاد

هورمون‌هایی که بدن برای افزایش قند خون در هنگام کاهش بیش از حد آن ترشح می‌کند، باعث تعریق زیاد نیز می‌شوند. این علامت یکی از اولین نشانه‌هایی است که وقتی سطح گلوکز شما بیش از حد کاهش می‌یابد، متوجه آن می‌شوید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا سطح گلوکز در بدن خود را تنظیم و سعی کنید با دارو، ورزش و عادات غذایی صحیح، آن را در محدوده سالم نگه دارید.

مشکلات گوارشی

اگر قند خون شما برای مدت طولانی بالا باشد، این شرایط می‌تواند به «عصب واگ» آسیب برساند و این درحالیست که عصب واگ به حرکت غذا در معده و روده کمک می‌کند. حتی ممکن است وزن کم کنید. همچنین ممکن است با فلاکس معده، گرفتگی عضلات، استفراغ و یبوست شدید نیز روبرو شوید. همچنین در ادامه این مطلب به چند مورد از تأثیرات قندخون پایین بر بدن خواهیم پرداخت:

خشنگی

اگر دیابت دارید، انسولین یکی از راه‌های کاهش قند خون در هنگام بالا رفتن آن است. با این حال، اگر بیش از حد انسولین مصرف کنید، ممکن است آنقدر سریع گلوکز موجود در خون را حذف کنید که بدن نتواند آن را بلافاصله جایگزین کند و این وضعیت باعث ایجاد خشنگی در شما می‌شود. در همین حال، سایر بیماری‌ها و

بهداشت و سلامت

سلول‌های مغز شما برای عملکرد صحیح به گلوکز نیاز دارند. بنابراین وقتی گلوکز به اندازه کافی موجود نباشد، ممکن است احساس خستگی، ضعف و سرگیجه کنید. همچنین ممکن است دچار سردرد شوید.

گیجی و سردرد کمی

هنگامی که قند خون‌تان واقعا افس‌ت می‌کند (شرایطی که به آن هیپوگلیسمی می‌گویند)، شروع به از دست دادن توانایی‌های خود می‌کنید. ممکن است صحبت‌های شما واضح نباشد یا حتی فراموش کنید که کجا هستید. همچنین گاهی آنقدر ناگهانی اتفاق می‌افتد که حتی ممکن است متوجه رفتار عجیب خود نیز نشوید.

در موارد جدی، ممکن است تشنج را نیز تجربه کنید یا به کما بریید. متخصصان و کارشناسان تغذیه و سلامت همواره افراد را به مصرف مقادیر کافی از انواع میوه و سبزی ترغیب می‌کنند با این‌حال اگرچه میوه‌هایی مانند موز، سیب و گلابی مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌ها، فیبر و مواد مغذی را به بدن ما می‌رسانند اما قند زیادی نیز در این میوه‌ها موجود است.در ادامه این مطلب به برخی از میوه‌ها که بیشترین میزان قند را دارند، اشاره می‌کنیم:

کدامیک، کمترین میزان قند را دارند؟

یک موز متوسط هم ۱۴ گرم قند دارد و این میوه نیز جزو میوه‌های شیرین و قندی محسوب می‌شود و بهتر است در صورتیکه دستور کنترل مصرف قند و مواد شیرین را دارید در مصرف آن احتیاط کنید. همچنین در ادامه به چند میوه که میزان قند کمی دارند، اشاره می‌کنیم:

آووکادو

آووکادو به‌طور کلی در گروه میوه‌ها قرار می‌گیرد و در هر ۱۰۰ گرم از آن، فقط ۱.۴ گرم قند وجود دارد. اگرچه آووکادوها مقدار نسبتاً زیادی چربی دارند اما اینها اسیدهای چرب غیراشباع هستند. ویتامین‌های A، E و B6 نیز در آووکادو یافت می‌شود.

انبه

یک میوه انبه‌ه حاوی حدوداً ۴۶ گرم قند است. اگر می‌خواهید مراقب وزن یا میزان شکرکی که می‌خورید باشید، این میوه بهترین انتخاب برای شما نیست. بهتر است از چند برش این میوه لذت ببرید و بقیه را در دفعات دیگر مصرف کنید.

انگور

یک فنجان انگور حدود ۲۳ گرم قند دارد. اگر آنها را از وسط نصف و فریز کنید و بعد مصرف کنید، شاید با سرعت کمتری انگورها را بخورید و در نتیجه قند کمتری هم مصرف خواهید کرد.

گیلاس

یک فنجان گیلاس به‌طور متوسط ۱۸ گرم قند دارد. اغلب افراد ممکن است در هنگام خوردن این میوه کنترل خود را از دست دهند و متوجه نشوند که چه تعدادی از این میوه را خورده‌اند و همین امر موجب بالا رفتن مقدار قند خون می‌شود.

کلابی

یک کلابسی متوسط ۱۷ گرم قند دارد. اگر می‌خواهید میزان قند دریافتی از این میوه را کم کنید، کل آن را نخورید و فقط چند برش از این میوه را در مقداری ماست کم‌چرب یا روی سالاد قرار دهید.

هندوانه

یک تکه متوسط از این میوه تابستانی ۱۷ گرم قند دارد. همچنین این میوه مملو از آب است. به دلیل قند نسبتاً بالای این میوه اغلب توصیه می‌شود که فقط یک یا دو برش از آن را مصرف کنید.

انجیر

دو عدد انجیر متوسط ۱۶ گرم قند دارد. اگر می‌خواهید مراقب میزان قند خود باشید، بهتر است آن‌ها را نصف کرده و دفعات مختلف مصرف کنید.

موز

یک موز متوسط هم ۱۴ گرم قند دارد و این میوه نیز جزو میوه‌های شیرین و قندی محسوب می‌شود و بهتر است در صورتیکه دستور کنترل مصرف قند و مواد شیرین را دارید در مصرف آن احتیاط کنید. همچنین در ادامه به چند میوه که میزان قند کمی دارند، اشاره می‌کنیم:

آووکادو

آووکادو به‌طور کلی در گروه میوه‌ها قرار می‌گیرد و در هر ۱۰۰ گرم از آن، فقط ۱.۴ گرم قند وجود دارد. اگرچه آووکادوها مقدار نسبتاً زیادی چربی دارند اما اینها اسیدهای چرب غیراشباع هستند. ویتامین‌های A، E و B6 نیز در آووکادو یافت می‌شود.

توت سیاه

توت سیاه در هر ۱۰۰ گرم ۲.۷ میلی‌گرم قند دارد و علاوه بر ویتامین‌های C و E، حاوی مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم است.

تمشک

تمشک قند بسیار کمی دارد (۴.۸ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم). تمشک‌ها عمدتاً از آب تشکیل شده‌اند و فیبر موجود در آنها، فرایند هضم را بهبود می‌بخشد.

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی‌ها در هر ۱۰۰ گرم فقط ۵.۵ گرم قند دارند.

پاپایا

نه تنها قند کمی (فقط ۷.۱ گرم در هر ۱۰۰ گرم) در پاپایا وجود دارد بلکه همچنین منبع فوق‌العاده ویتامین C است. ۸۰ میلی‌گرم از این ویتامین در ۱۰۰ گرم میوه یافت می‌شود. یک وعده

پاپایا همچنین کلسیم، آهن و سدیم را تأمین می‌کند.

زردآلو

مقدار زیادی مواد مغذی را از زردآلو آسو می‌توان جذب کرد. همچنین مقدار زیادی پتاسیم در زردآلو وجود دارد. از طرف دیگر در ۱۰۰ گرم از این میوه فقط ۷.۷ گرم قند موجود است.

هلو

فقط هشت گرم قند در هر ۱۰۰ گرم از این میوه وجود دارد. هلو حاوی کالری کمی بوده و آب فراوانی دارد. مصرف این میوه مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و آهن را در اختیار بدن ما قرار می‌دهد.

مصرف زیاد میوه می‌تواند عامل ابتلا به دیابت باشد؟

مصرف زیاد مواد قندی موجب افزایش وزن می‌شوند و با بالا رفتن سطح قند خون یا پیش‌دیابت همراه است. به‌طور معمول، گنجاندن میوه در رژیم غذایی نمی‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. با این حال مصرف بیش از حد توصیه‌شده از میوه‌ها به این مفهوم است که بدن میزان بیشتری از مواد قندی را دریافت کرده است. در مجموع میوه‌ها حاوی انواع بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند و بخش کلیدی از یک رژیم غذایی سالم به حساب می‌آیند. همچنین مصرف میوه تازه به جای بیشتر و خشک‌ها و خودداری از مصرف زیاد آب‌میوه به کاهش قند دریافتی کمک می‌کند.

چگونه می‌توان از خوردن میوه، حادشز فایده‌ر ابرید؟

گنجاندن میوه‌ها در برنامه غذایی روزانه ضروری است چراکه میوه‌ها، خوردنی‌هایی طبیعی و سرشار از ساکارز، فروکتوز و گلوکز هستند که در رژیم غذایی و مواد مغذی ضروری برای ایمنی بدن را تأمین می‌کنند. میوه‌ها حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، املاح و آنزیم‌ها هستند که هرکدام فواید منحصر به فرد خود را دارند.نه همین حال به گفته متخصصان، با رعایت بعضی از شرایط و دستورالعمل‌ها می‌توان فواید مصرف انواع میوه را به حداکثر رساند.

در ادامه به سه توصیه مفید در زمینه مصرف میوه‌ها خواهیم پرداخت:
۱. میوه‌ها را به‌طور کامل بخورید
بیشتر میوه‌ها را می‌توانید به‌جای آب‌گیری، به‌طور کامل بخورید. وقتی آب میوه را می‌گیرید، فیبر، ویتامین‌ها، حداکثر رساند.

در ادامه به سه توصیه مفید در زمینه مصرف میوه‌ها خواهیم پرداخت:
۱. میوه‌ها را به‌طور کامل بخورید

بیشتر میوه‌ها را می‌توانید به‌جای آب‌گیری، به‌طور کامل بخورید. وقتی آب میوه را می‌گیرید، فیبر، ویتامین‌ها،

مواد معدنی و آنزیم‌های آنها را از بین می‌برید. آب میوه همچنین پس از مصرف به سرعت به معده می‌رسد که منجر به افزایش آشکار در سطح قند خون شما می‌شود و همچنین می‌تواند سطح اسید اوریک شما را افزایش دهد که عوارض بسیاری برای سلامتی دارد.

۲. بعد از غذا خوردن، میوه نخورید

اگر میوه‌ها را بلافاصله بعد از غذا مصرف می‌کنید میوه‌ها به معده شما می‌روند و با غذاهایی که از وعده غذایی قبلی در آنجا هستند، شروع به تجزیه شدن می‌کنند. در نتیجه، معده اکنون نیاز به تولید اسیدهای بیشتری دارد که در نتیجه میوه‌ها به سرعت تجزیه شده، اسیدی‌تری می‌شوند و بیشتر خواص سالم خود را از دست می‌دهند.

۳. قبیل از خوردن میوه، مقداری آجیل بخورید

آجیل به متعادل کردن افزایش قند خون ناشسی از میوه‌ها کمک می‌کند زیرا منبع چربی است. بنابراین، مصرف آجیل قبل از مصرف میوه توصیه می‌شود.

یادآوری نکاتسی مهم در رابطه با پیشگیری از دیابت

بر اساس نتایج تحقیقات موسسه سنجنش و ارزیابی سلامت دانشگاه واشنگتن، در حال حاضر ۵۲۹ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی بسا افزایش بیش از

دو برابری به حدود ۱.۳ میلیارد نفر برسد. اکثر موارد ابتلا به دیابت نوع دو تشکیل می‌دهد؛ این نوع بیماری با چاقسی و افزایش وزن مرتبط و تا حد زیادی قابل پیشگیری است. به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدایدتری می‌شود. تغییر سبک زندگی شما می‌تواند گام بزرگی به سوی پیشگیری از دیابت باشد و هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. اگر در حال حاضر به‌دلیل اضافه وزن یا چاقی، کلسترول بالا یا سابقه خانوادگی در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستید، پیشگیری بسیار مهم است. ایجاد چند تغییر در سبک زندگی شما در حال حاضر ممکن است به شما کمک کند تا از عوارض جدی دیابت در آینده جلوگیری کنید.

آگهی تصمیمات شرکت بر جهای مسکونی سی سو

کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۹۲۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای علی فرح پور با کد ملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۱۷۰ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء و سهامداران) آقای علی محمدی با کد ملی ۰۳۸۵۹۶۸۰۵۱ (خارج از اعضاء و سهامداران) و آقای علی محمدی با کد ملی ۰۳۸۵۹۶۸۰۳۳۳۷ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد امین فرح پور با کد ملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۰۹ به سمت نایب مدیر عامل کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۹۲۰ و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای اسفندیار حیدری پور با کد ملی ۴۷۹۳۸۲۹۹۱ به نمایندگی از شرکت رابین صنعت رابو با شناسه ملی ۱۴۰۰۲۹۴۹۹۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد اور در شرکت از قبیل چک ، سفته ، برات ، قراردادهای و عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل و رئیس هیأت مدیره و در نبود مدیر عامل با امضاء نایب رئیس هیات مدیره و یک عضو هیات مدیره با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضای مدیر عامل و یا یکی از اعضای هیات مدیره همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات انرژی کار فرازین نگار کیش

(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۹۷۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۲۲۳۳۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سیاوش تحولیلداری با کد ملی ۵۷۰۹۰۱۷۷۸۹ ، خانم نوشین قادسی با کد ملی ۰۰۴۳۶۹۳۹۳۹ ، آقای بهمن یزدانی اله بخش با کد ملی ۵۷۰۹۶۰۳۲۲۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورتجلسسخ هیئت مدیره مذکور آقای سیاوش تحولیلداری بسا کد ملی ۵۷۰۹۶۰۷۷۸۹ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره،

خانم نوشین قادسی با کد ملی ۰۰۴۳۶۹۳۹۳۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای بهمن یزدانی ال بخش با کد ملی ۵۷۰۹۶۰۳۲۲۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی با امضاء مشترک دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا