

در باب اهمیت گوارش:

هضم و جذب مواد مغذی در بدن چقدر طول می کشد

چرا بعد از خوردن بعضی از غذاها تا ساعت‌ها احساس سیری می‌کنید: اما در مورد غذاهای دیگر بعد از چند دقیقه احساس می‌کنید چیزی باید بخورید؟ همه چیز به گوارش بدن شما و چند فاکتور دیگر مربوط است که تعیین می‌کنند پروسه گوارش غذایی که خورده‌اید چقدر طول بکشد.

فریده پناه	
 گروه بهداشت و سلامت <p>گوارش به فرایند تجزیه غذا به مواد مغذی مورد استفاده بدن گفته می‌شود. گوارش از دهان شروع می‌شود و در انتهای تریمنال ایلتوم (روده باریک) به پایان می‌رسد. دیدن و بوکشیدن غذا همان چیزی است که فرایند گوارش را آغاز می‌کند. بدن شما در واکنش به این حس‌ها، بزاق بیشتری ترشح می‌کند که حاوی آنزیم‌هایی برای شروع گوارش است. وقتی غذا را می‌جوید و می‌بلعید، کار اصلی گوارش در معده شروع می‌شود. غذا در معده با آنزیم‌ها و مایعات گوارشی ترکیب شده و ماده‌ای آبیکی تشکیل می‌شود که از معده وارد روده باریک می‌شود. دیواره‌های روده باریک، آب و مواد مغذی مورد نیاز را جذب می‌کنند. سپس کولون (روده بزرگ) چیزهایی را که بدنتان از آنها استفاده نمی‌کند می‌گیرد و آنها را آماده دفع می‌کند.</p> گوارش غذا چقدر طول می‌کشد؟ کل فرایند گوارش غذا می‌تواند چندین ساعت طول بکشد. به‌طور کلی غذا چیزی بین ۴۰ تا ۱۲۰ دقیقه در معده می‌ماند و سپس ۲۰	
گوارش آب چقدر طول می‌کشد؟ مایعات معده را زودتر ترک می‌کنند؛ چون چیز زیادی برای تجزیه شدن ندارند. آب خالی: ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مایعات ساده مثل چای و آبمیوه: ۲۰ تا ۴۰ دقیقه مایعات پیچیده‌تر مثل اسموتی، پروتئین شیک و آب مرغ: ۴۰ تا ۶۰ دقیقه زمان‌های گفته شده تخمینی هستند و مدت زمانی که طول می‌کشد غذا هضم شود بر اساس	

گروه **بهداشت و سلامت** – ماکارونی یکی از غذاهای مورد علاقه همه انسان‌ها از کوچک تا بزرگ است اما مصرف زیاد ماکارونی خطرانی برای بدن دارد که بهتر است بدانید.

خیلی از شما بر این عقیده هستید که هیچ چیز خوشمزه‌تر از ماکارونی یا پاستا نیست. فرقی هم ندارد که چگونه آن را درست کرده باشید؛ حتی یک

کاسه نودل هم شما را خوشحال می‌کند؛ اما در این قسمت قصد داریم به شما بگوییم که مصرف زیاد ماکارونی می‌تواند عوارض جانبی زیادی را به همراه داشته باشد که مهمترین آنها شامل موارد زیر است:

خطر ابتلا به دیابت

عوامل زیادی هستند که در ابتلا به دیابت نقش دارند که شامل ژنتیک یا سبک زندگی است؛ اما جالب

است بدانید که خوردن ماکارونی هم به مقدار زیاد، خودش می‌تواند عاملی برای ابتلا به دیابت باشد، زیرا کربوهیدرات زیادی را به بدن وارد می‌کند.

نادیده گرفتن مواد مغذی

اگر ماکارونی را خیلی زیاد مصرف کنید، احساس سیری زیادی درید و دیگر به سراغ مواد مغذی نمی‌روید و همین ممکن است باعث

عوارض و خطرات مصرف بیش از اندازه ماکارونی

شود که بدنتان با کمبود مواد مغذی روبرو شود.

خطر ابتلا به بیماری قلبی
استفاده بیش از حد از ماکارونی خطر ابتلا به بیماری قلبی را هم افزایش می‌دهد، زیرا کربوهیدرات بالایی دارد که در صورت مصرف زیاد آسیب زنده است.

فشار خون بالا

مصرف زیاد کربوهیدرات

بهداشت و سلامت

نیز احساس گرسنگی می‌کنند؛ اما معده‌شان خالی نیست.

اهمیت گوارش

همان‌طور که گفتیم مگوارش یعنی تجزیه غذایی که می‌خورید به مواد مغذی که بدنتان از آنها

صرفاً اینکه احساس گرسنگی می‌کنید به این معنی نیست که معده شما خالی است. احساس گرسنگی علامتی است که می‌تواند ناشی از هورمون باشد، بنابراین اگر در خون شما هورمون گرسنگی احساس گرسنگی خواهید کرد، حتی اگر معده‌تان پُر باشد. بعضی از داروها مثل پردنیزون (کورتون)، با افزایش هورمون‌های محرک اشتها، اشتهای شما را افزایش می‌دهند. یعنی اگر پردنیزون مصرف می‌کنید ممکن است اغلب احساس



میوه‌ها و سبزی‌ها و شیر می‌شود و کربوهیدرات‌های پیچیده که شامل نشاسته‌ها و فیبرهای موجود در غلات کامل مثل نان‌ها و غلات صبحانه، سبزیجات نشاسته‌ای و حبوبات می‌شود. پروتئین‌ها؛ پروتئین هم یک درشت‌مغذی است که در غذاهایی مثل گوشت قرمز، تخم‌مرغ و بنشن وجود دارد و بدن شما آن را به مولکول‌های کوچک‌تری به نام آمینواسیدها تبدیل می‌کند.

چربی‌ها: چربی نیز یک درشت‌مغذی است که انواع سالم و ناسالم دارد. چربی‌های سالم مثل روغن ذرت، روغن دانه آفتاب‌گردان، روغن زیتون و روغن سویا و چربی‌های ناسالم مثل چربی‌های موجود در کره و فست‌فودها.

ویتامین‌ها: ویتامین‌ها ریز مغذی‌اند و به‌واسطه مایعاتی که در آنها حل می‌شوند دسته‌بندی می‌شوند: ویتامین‌های محلول در آب که شامل تمام ویتامین‌های B

به‌طور کلی، کربوهیدرات‌ها سریع‌ترین گوارش را دارند، سپس پروتئین و بعد از آن چربی‌ها جذب می‌شوند. مدت زمان دقیق گوارش بستگی به غذایی که خورده‌اید، پیچیدگی مولکول‌ها، و ویژگی‌های طبیعی ماده مغذی و ترتیب تجزیه مواد مغذی دارد که در سیستم گوارش رخ می‌دهد.

و ویتامین C می‌شود و ویتامین محلول در چربی که شامل ویتامین A، ویتامین D، ویتامین K و ویتامین E می‌شود.

املاح: املاح ریز مغذی‌هایی هستند که در غذاها وجود دارند و بدن برای عملکردن نرمال به آنها نیاز دارد. برخی از املاح برای سلامتی بسیار ضروری‌اند مثل کلسیم، پتاسیم، منیزیم و آهن. فرایند جذب معمولاً سه تا چهار ساعت بعد از خوردن

غذا شروع می‌شود. به‌طور کلی، کربوهیدرات‌ها سریع‌ترین گوارش را دارند، سپس پروتئین و بعد از آن سبزی‌ها جذب می‌شوند. مدت زمان دقیق گوارش بستگی به غذایی که خورده‌اید، پیچیدگی مولکول‌ها، ویژگی‌های طبیعی ماده مغذی و ترتیب تجزیه مواد مغذی دارد که در سیستم گوارش رخ می‌دهد.

گوارش فیبر غذایی

فیبر غذایی که اساساً در میوه‌ها و سبزی‌ها و غلات کامل و حبوبات و بنشن وجود دارد بهترین چیزی است که به رف علامت پیوست کمک می‌کند. ضمناً فیبر به مدفوع حجم داده و دفع را راحت‌تر می‌کند. فیبر شامل قسمت‌هایی از غذاهای گیاهی می‌شود که بدن نمی‌تواند به‌جای اینکه مثل پروتئین و چربی و کربوهیدرات گوارش شود، از معده وروده باریک و روده بزرگ تقریباً دست‌نخورده عبور می‌کند.

زمان تخلیه غذاهای مختلف از معده
مایعات
آب: بلافاصله بعد از ورود به معده خالی

آب میوه و سبزیجات: ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
نیمه جامدها مانند اسموتی میوه و سبزیجات: ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

میوه‌ها
هندوانه: ۲۰ دقیقه
دیگر ملون‌ها مثل خربزه و طالبی و …: ۳۰ دقیقه
پرتقال، گریپ‌فروت و انگور: ۳۰ دقیقه

سیب، گلابی، هلو و گیلاس: ۴۰ دقیقه

سبزیجات
سالاد سبزیجات خام: ۳۰ تا ۴۰ دقیقه
سبزیجات بخارپز یا پخته شده: ۴۰ تا ۴۵ دقیقه

سبزیجات ریشه‌ای مثل هویج، چغندر و شلغم: ۵۰ دقیقه
سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، ذرت و…: ۶۰ دقیقه
غلات، دانه‌ها و حبوبات
برنج قهوه‌ای، انواع جو و جو دوسر، گندم سیاه و…: یک ساعت و نیم
عدس، نخود و انواع لوبیا: یک ساعت و نیم

لوبیا سویا: ۲ ساعت
دانه‌های آفتابگردان، کدو و کنجد: ۲ ساعت
بادام، گردو، بادام‌زمینی و…: ۲ ساعت
و نیم تا ۳ ساعت

لبنیات
شیر و لبنیات بدون چربی: یکساعت
و نیم
پنیرهای سفت تهیه شده از شیر پرچرب: ۴ تا ۵ ساعت

پروتئین‌های حیوانی
زرده تخم‌مرغ: ۳۰ دقیقه
تخم‌مرغ کامل: ۴۵ دقیقه
ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا، سالمون و…: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه
مرغ، یک‌ونیم تا ۲ ساعت
بوقلمون: ۲ تا دو و نیم ساعت
گوشت گوساله و گوسفند: ۳ تا ۴ ساعت

اعداد ذکر شده در فوق نشان‌دهنده زمان تخلیه غذاهای مختلف از معده است. در واقع این اعداد، چرخه هضم کامل (که اغلب بین ۲۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد) را نشان نمی‌دهد. خوب است بدانید مانند تقریباً هر چیزی که به سلامتی مربوط می‌شود، این زمان‌ها به طوری قابل توجهی بر اساس سن، جنسیت، قابلیت‌های منحصربه‌فرد دستگاه گوارش شما و مجموعه‌ای از عوامل دیگر که در بالا هم به آن‌ها اشاره شد، متفاوت است. در واقع منابع داده‌ها از وب‌سایت‌های تناسب اندام می‌آیند، نه مجلات علمی معتبر!



مانند ماکارونی باعث فشار خون بالا می‌شود که خود فشار خون می‌تواند عاملی برای بیماری‌های قلبی باشد.

مصرف کلاری زیاد و اضافه وزن

ماکارونی رابطه مستقیمی بااضافه وزن دارد، زیرا هم کالری بالایی دارد و هم به خاطر اینکه شما علاقه زیادی به آن دارید؛ قطعاً پر خوری خواهید کرد.

آگهی تصمیمات پتر و کاریز امید کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۷۰۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۱۰ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۱ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۶ تا تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- شرکت گسترش انرژی پاسارگاد با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۹۷۳۰۶، شرکت پلی اتیلن گستران البرز با شناسه ملی ۱۰۱۰۴۱۰۲۲۳۴، شرکت تجهیز و توسعه صنایع هنگام قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۱۶۲۱۲ شرکت تولید انرژی برق شمس پاسارگاد با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۳۴۸۰۹، شرکت گسترش صنایع شیمیایی سینا منطقه از اد چاپهار با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۶۰۶۱ به سمت اعضای هیئت مدیره بر ای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای شاهرخ سلطانی سولگانی باکد ملی ۱۹۷۰۶۰۴۶۳۰ به نمایندگی از شرکت گسترش صنایع شیمیایی سینا منطقه از اد چاپهار با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۶۰۶۱ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای علی فرخی باکد ملی ۱۳۲۷۹۰۳۶۱۷۹ به نمایندگی از شرکت گسترش انرژی پاسارگاد با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۹۷۳۰۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سعید شاد باکد ملی ۰۸۷۲۳۲۹۹۰ به نمایندگی از شرکت تولید انرژی برق شمس پاسارگاد با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۳۴۸۰۹ و علی جباری باکد ملی ۱۷۰۴۳۳۰۳۶۲۲ به نمایندگی از شرکت تجهیز و توسعه صنایع هنگام قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۱۶۲۱۲ و خانته فریده شعبانی جهرمی باکد ملی ۲۴۷۱۷۳۳۰۸۱ به نمایندگی از شرکت پلی اتیلن گستران البرز با شناسه ملی ۱۰۱۰۴۱۰۲۲۳۴ به سمت اعضا هیئت مدیره بر ای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد رسمی، چک ها و برات و سفته هاو قرار دادها و اوراق

آگهی تصمیمات شرکت گروه آریا بتن کیش

(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۳۹۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۲۱۷۶ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۱

مورد فوق بشرح ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید:
۱- اجرا و ارائه خدمات مهندسی ژئوتکنیک و طراحی: انجام و ارائه کلیه خدمات فنی از مایشگاهی ژئوتکنیک ، بتن و جوش، مطالعات و بررسی های لازم جهت شناسایی و آماده سازی ی پی انبیه های فنی ، مطالعات زمین شناسی ، زمین شناسی مهندسی ، مطالعات ژئوفیزیکی و مطالعات مقاوم سازی ی ساختمان های ساخته شده ، اجرای عملیات سونداژ و شناسایی جزئیات المان های سازه ای ، عملیات حفاری ژئوتکنیکی و نمونه برداری ، انجام آزمایش های برجا به ویژه از مایش های شکست هیدرولیکی ، پرسویومتر ی،بارگذاری ی صفحه ای و برش برجا، نظارت بر عملیات ژئوتکنیک، اجرای سازه هاو خدمات مقاوم سازی ، محاسبات مربوطبه فشار خاک و دیوار های حائل، انجام آزمایش های از مایشگاهی بر روی نمونه های خاک،سنگ ،آب ، بتن ، فولاد و آسفالت ،خدمات

آگهی تصمیمات مؤسسه جامعه کلوب داران دریایی کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۳۳۸۸۲ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۹ تصمصیات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای قاسم زرگسنگی باکد ملی ۴۳۰۴۳۵۴۰۳۸۲۲، آقای بهنام صمیمی باکد ملی ۰۰۵۲۳۷۹۰۵۳۲۷۹، آقای محمد ندیمی نیا باکد ملی ۰۰۴۷۱۸۸۳۳۲۷، آقای علی اقتصاد باکد ملی ۰۰۰۶۸۴۰۸۱۶۱، آقای میثم رضانی باکد ملی ۰۰۶۷۲۶۶۲۰۷ و آقای حسین باستان باکد ملی ۰۴۹۱۱۸۱۷۳۰۹ به سمت اعضای هیئت مدیره بر ای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای علی اقتصاد باکد ملی ۰۰۶۸۴۰۸۱۶۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای قاسم زرگسنگی باکد ملی ۴۳۰۴۳۵۴۰۳۸۲۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حسین باستان باکد ملی ۰۴۹۱۱۸۱۷۳۰۹۹۱ آقای بهنام صمیمی باکد ملی ۰۰۵۲۳۷۹۰۵۳۲۷۹ و آقای محمد ندیمی نیا باکد ملی ۰۰۴۷۱۸۸۳۳۲۷ به سمت اعضای هیئت مدیره و آقای میثم رضانی باکد ملی ۰۰۶۷۲۶۶۲۰۷ به سمت عضو علی البدل هیئت مدیره بر ای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور قبیل چک ، سفته، بروات و، عقود اسلامی با امضای مشتری که س نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر مؤسسه و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل به تهیهی همه اراه با مهر مؤسسه معتبر می باشد.

۴- آقای پیام ریحایی باکد ملی ۰۴۵۱۲۵۰۴۳۶۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم گلنژ عبدالرزاق باکد ملی ۰۰۷۶۸۱۹۴۹۳ بعنوان بازرس علی البدل بر ای مدت یکسال انتخاب شدند.

۵- روزنامه کنترال انتشارات اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکته و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت الماس خاور میانه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۱۳۱۷۶ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰

موارد فوق به شرح ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید..
عبارت تأسیس دفتر و شعبه نمایندگی و ارائه خدمات پس از فروش مهندسی و کار انتی در رابطه با موضوع فعالیت شرکت در داخل و خارج از کشور و مناطق از اد، صادرات و واردات کلیه محصولات کشاورزی دامسازی و دامپروری مواد غذایی خشکبار و مرکبات و محصولات پروتئینی غلات نهاده های دامی دانه های روغنی حبوبات و ادویه جات ، روغن های گیاهی، میوه های خشک، پسته، تولید صادرات و واردات کالا های الکترونیکی ومخابراتی، صادرات فیر ومشقات نفتی به موضوع شرکت الحاق گردید، کلیه موارد در صورت نیاز پس از اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیصلاح و در چارچوب قوانین ومقررات سازمان منطقه آزاد کیش، و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل واتس آپ

