

غلات کامل؛ گزینه‌های خوب برای یک رژیم غذایی سالم

■ غلات کامل انتخاب‌های خوبی برای یک رژیم غذایی سالم و مغذی‌اند، چون فیبر، ویتامین، املاح و دیگر مواد مغذی را دارند. غلات کامل به کنترل سطح کلسترول، وزن و فشارخون کمک می‌کنند و ریسک دیابت، بیماری‌های قلبی و دیگر عوارض را کاهش می‌دهند.

فایده پناه
<p> گروه بهداشت و سلامت – دستورالعمل‌های غذایی توصیه‌می‌کنند دست‌کم نیمی از غلاتی که می‌خورید باید از نوع غلات کامل باشند. اما بیشتر افراد به اندازه کافی غلات کامل مصرف نمی‌کنند.</p> <p>غله چیست؟ غلات دانه‌های گیاهی هستند که می‌توان به‌عنوان غذا خورد. این گیاهان گندمیان نیز نامیده می‌شوند. پرمصرف‌ترین غلات شامل گندم، جو و برنج می‌شوند. هر دانه غله از سه قسمت تشکیل شده است:</p> <p>سبوس: پوسته یا سبوس لایه سخت بیرونی یک دانه است که بیشترین فیبر دانه را داشته و ضمناً ویتامین‌ها و املاح را نیز در برمی‌گیرد.</p> <p>گیاکه: گیاکه همان جوانه‌ای است که با گیاه جدیدی تبدیل می‌شود و دارای ویتامین‌ها و چربی‌های سالم و دیگر مواد مغذی است.</p>

گروه بهداشت و سلامت– ترس در زندگی کودکان می‌تواند اثرات مخربی داشته باشد و در طولانی مدت به یک بیماری تبدیل شود که والدین می‌توانند به فرزندانشان خود برای جلوگیری از ایجاد این مشکلات کمک کنند.همه کودکان در سنین مختلف در زندگی خود دچار ترس و وحشت می‌شوند که یک بخش طبیعی از رشد آنها محسوب می‌شود.

انواع ترس در سنین مختلف

چگونه است:

ترس نوزادان:نوزادان به نوعی ترس‌های اولیه مانند ترسیدن از صدای بلند و از دست دادن تعادل یا سطح آتکه دچار می‌شوند و با جیغ و گریه و جمع کردن دست و پا ترس خود را نشان می‌دهند. این ترس‌ها، به مرور زمان برطرف می‌شود.

ترس‌های معمول کودکان: کودکان در سنین ۶ تا۷ ماهگی، از

این غلات تصفیه شده، غلات غنی شده نام دارند. مثلاً وقتی برنج تصفیه می‌شود، ویتامین‌ها و املاح و فیبر آن از بین می‌رود. اما برنج سفید غنی شده یعنی برنجی که املاح و ویتامین‌های آن برگردانده شده است. معمولاً در غلات غنی شده فیبر برنمی‌گردد. همچنین ممکن است مواد مغذی به محصول نهایی افزوده شوند که به طور طبیعی در آن وجود ندارند. مثلاً خیلی از نان‌ها با غلات صبحانه یا فولیک‌اسید و آهن غنی می‌شوند.مهم این است که بدانید غلات کامل، بهترین انتخابی است که می‌توانیدبکنید.

فوائد غذاهای غلات کامل
ویتامین‌ها و املاح موجود در غلات کامل برای سلامتی مهم‌اند و ضمناً فیبر بالای غلات کامل به موارد زیر کمک می‌کند:

کاهش سطح کلسترول بد
افزایش سطح کلسترول خوب
کاهش فشارخون
ایجاد احساس سیری که به کاهش وزن کمک می‌کند
مطالعات نشان می‌دهند **غذاهای پُر فیبر ریسک عوارض زیر را کاهش می‌دهند:**

بیماری‌های قلبی و عروقی
سکته مغزی
دیابت نوع دوم
سرطان رکتوم و روده بزرگ که به آن سرطان کولورکتال می‌گویند
این عناصر اثرات گوناگونی

بررسی کرده‌اند که غذاهای غلات کامل در دست‌های کودکان، اما رنگ قهوه‌ای نان ممکن است ناشی از شیره چغندر یا ماده دیگری باشد. برچسب روی محصولات غذایی کمکمان می‌کنند غذاهای غلات کامل را انتخاب کنید.

برسد که از گندم کامل درست شده چون قهوه‌ای است، اما رنگ قهوه‌ای نان ممکن است ناشی از شیره چغندر یا ماده دیگری باشد. برچسب روی محصولات غذایی کمکمان می‌کنند غذاهای غلات کامل را انتخاب کنید.

برسد که از گندم کامل درست شده چون قهوه‌ای است، اما رنگ قهوه‌ای نان ممکن است ناشی از شیره چغندر یا ماده دیگری باشد. برچسب روی محصولات غذایی کمکمان می‌کنند غذاهای غلات کامل را انتخاب کنید.

برسد که از گندم کامل درست شده چون قهوه‌ای است، اما رنگ قهوه‌ای نان ممکن است ناشی از شیره چغندر یا ماده دیگری باشد. برچسب روی محصولات غذایی کمکمان می‌کنند غذاهای غلات کامل را انتخاب کنید.

برسد که از گندم کامل درست شده چون قهوه‌ای است، اما رنگ قهوه‌ای نان ممکن است ناشی از شیره چغندر یا ماده دیگری باشد. برچسب روی محصولات غذایی کمکمان می‌کنند غذاهای غلات کامل را انتخاب کنید.

برسد که از گندم کامل درست شده چون قهوه‌ای است، اما رنگ قهوه‌ای نان ممکن است ناشی از شیره چغندر یا ماده دیگری باشد. برچسب روی محصولات غذایی کمکمان می‌کنند غذاهای غلات کامل را انتخاب کنید.

بهداشت و سلامت

بر بدن ما دارند:

سبوس و فیبر تبدیل نشاسته به گلوکز را کند می‌کنند و به همین دلیل سطح قند خون به‌جای اینکه ناگهان بالا برود، روندی یکنواخت خواهد داشت. فیبر به کاهش کلسترول و دفع ضایعات از سیستم گوارش کمک می‌کند. فیبر می‌تواند جلوی تشکیل لخته‌های کوچک خون را بگیرد و ازاین‌رو از حملات قلبی و سکنه‌های مغزی پیشگیری کند. فیتوشیمیایی‌ها و املاح ضروری مثل منیزیم، سلنیوم و مس که در غلات کامل وجود دارند می‌توانند از بعضی از سرطان‌ها پیشگیری‌کنند.

انتخاب غلات کامل

حداقل نیمی از غلات رژیم غذایی شما باید از نوع غلات کامل باشد. شما می‌توانید نان، برنج، آرد و پاستای را انتخاب کنید که با غلات کامل تهیه شده‌اند. نمونه‌هایی از غذاهای غلات کامل:

جو
بلغور
کینوآ
برنج قهوه‌ای
جو دوسر
پاپ‌کورن
آرد سبوس‌دار

خواندن برچسب محصولات غذایی

همیشه هم ساده نیست که بدانید در یک محصول چه نوع غله‌ای وجود دارد. مثلاً یک نان ممکن است به نظر

چه زمانی ترس کودکان غیر طبیعی است؟

را صرف مقابله با ترس می‌کند و برخی مواقع بی تفاوت و تنبل و ضعیف و بی اراده می‌شود.

بر اثر ترس در وگویی نیز در کودک پدید می‌آید. بیشترین ضربه را ترس به اعصاب کودک می‌زند.به طوری که مغز به خوبی فرمان نمی‌دهد، بنابراین کودکان بر اثر ترس‌های شدید دچار لکنت زبان یاشب ادزاری می‌شوند.

راه‌های در مان ترس کودکان: والدین باید به کودک خود کمک کنند تا با تقویت حسن اعتماد به نفس و کسب مهارت‌های لازم با ترس‌های خود مقابله کنند و آنطور که در این بخش گفته شده است هیچ وقت با کوچک ناچیز کردن آن مورد، سعی نکنید کودک‌تان را وارد به مقابله با آن کنید. گفتن «مسخره بازی در تیارا هیچ دیوی

برای او کاملاً جدی و واقعی هستند در

آکهی تصمیمات شرکت بهنان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۲۸۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۱۱۰۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱ آقای ابو الفضل صدانی با کد ملی ۰۰۶۲۷۶۲۵۷۳ به عنوان بازرس اصلی و آقای حیدر مجاری با کد ملی ۱۵۳۱۷۴۳۶۱۰۱ به عنوان بازرس علی البدل شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تغییرات شرکت کیمیا گستر تیراژه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۳۸۶۷۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به‌نشانی: جزیره کیش، بلوار سنایی، قطعه TS-۲۴، طبقه اول، واحد ۱۰۶ کپستی: ۱۵۳۱۷۴۳۶۱۰۱ تغییر یافت و در نتیجه ماده‌مر بوطه در اساسنامه‌بنحو فوق اصلاح گردید. سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تغییرات شرکت طراحان مبتکران کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۵۳۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۱۵۷۰۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده ۱۴۰۲/۰۲/۱۶ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به‌نشانی: جزیره کیش، خانه گستر، نبش خیابان جامی، قطعه TS۵۶ طبقه سوم، واحد پنجم، کپستی ۱۵۳۱۷۴۳۶۱۰۱ تغییر یافت و در نتیجه ماده‌مر بوطه در اساسنامه‌بنحو فوق اصلاح گردید. سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تغییرات شرکت آکام گستر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۴۷۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۰۷۵ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۹، شعبه‌ای از شرکت در تهران به‌نشانی: بلوار آفریقا، چهارراه دستگردی (ظرف برج پم، طبقه ۸، واحد ۴ کد پستی شماره ۱۷۸۰۶۹۸۶۳۱۰۶ تأسیس گردیدو آقای امیر عباسی سمواتی به‌شماره ملی ۰۰۶۰۶۳۳۲۹، به عنوان مدیر شعبه شرکت انتخاب گردید. سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

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

آکهی انحلال شرکت کیش تکنیکال (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۳۵۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۹۹۵۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ شرکت مذکور منحل اعلام و آقای علیرضا جعفر آبادی به‌شماره ملی ۰۰۹۹۱۹۲۰۹۴ به‌سمت مدیر تصفیه برای مدت دوسال انتخاب گردید. ضمناً محل تصفیه به‌نشانی: جزیره کیش، بهاز یک صدف، خانه غربی، پلاک ۷۷، واحد ۱ کد پستی ۱۷۱۱۲۲۲۲ و ۷۹۴ می‌باشد. سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت صابرن کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۰۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۸۴۷۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت حسابرسان نو اندیش با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۱۲۲ بعنوان بازرس اصلی و حسابرس مستقل و آقای غلامعلی صدیقی او چ تپه با کد ملی ۰۲۹۷۱۰۹۷۰۴۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی ۱۴۰۱ انتخاب شدند سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی افزایش سرمایه شرکت عکاسخانه نگار اردیبهشت کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۳۹۸۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۹۳۸۷۳۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ خاتم یلدا عزیزان با کد ملی ۱۰۱۰۰۶۹۳۴۱ بایر داخت مبلغ ۹۰۰۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در رفیق شرکاء قرار گرفت و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۹۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه‌بنحو فوق اصلاح گردید. سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت کیمیا گستر تیراژه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۳۸۶۷۷ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۱، شعبه‌ای از شرکت در تهران به‌نشانی داودیه، کوچه کاج، کوچه غفاری، پلاک ۱۲، طبقه ۴، واحد ۱۰ کد پستی ۱۵۴۹۸۵۳۱۳ تأسیس و آقای مهر داد دهقانیان به‌شماره ملی ۰۵۹۱۲۵۴۹۱۷ به‌سمت مدیر شعبه انتخاب گردید. سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

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

سه شنبه ۳۰ آبان ۱۴۰۲، ۷ جمادی الاول ۱۴۴۵، ۲۱، ۱۴۴۵، ۲۱، ۱۴۴۵، ۲۰، شماره ۴۳۴۶، صفحه ۹



غلات دانه‌های گیاهی هستند که می‌توان به‌عنوان غذا خورد. این گیاهان گندمیان نیز نامیده می‌شوند. پرمصرف‌ترین غلات شامل گندم، جو و برنج می‌شوند.

نیز نسبت به آرد گندم کامل معمولی ملایم‌تر است.

چگونه از غلات کامل بیشتر در رژیم غذایی خود استفاده کنید؟

برای صبحانه سریال غلات کامل بخورید، مثلاً جو دوسر کامل به‌جای نان یا پاستای ساده از نان‌های غلات کامل یا پاستاهای غلات کامل استفاده کنید. برنج سفید را با برنج قهوه‌ای، بلغور، جو یا سدای غلات جایگزین کنید. از غلات کامل در سوپ‌ها و سالادها استفاده کنید.

اسباب بازی، بازی کنید تا بر ترس‌های غلبه کند. اگر کودک شما از روبه رو شدن باغریه‌های ترس، با عروسک‌ها یا حیوانات اسباب‌بازی برخورد‌های مشابهی را برایش تداعی کنید تا بر این ترس غلبه کند.

محبت کردن: زمانی که شما مجبور به ترک او هستید، نمی‌توانید در کنارش باشید یا استفاده از وسایل آرام کننده مانند بالش کهنه یا عروسک که به کودک احساس نزدیکی و اطمینان می‌بخشند کمک کنید تا بر ترس خود غلبه کنند. نگران نباشید او از ۴ سالگی به بعد این وسایل را کنار می‌گذارد و روش‌های دیگری برای کم کردن ترس خود بکار می‌برد.

ترس‌های خود را جلوی او بروز ندهید: سعی کنید ترس‌های خود را از بین ببرید یا دست کم جلوی کودک آنها را بروز ندهید زیرا سبب نقش دکتر با استفاده از وسایل پزشکی می‌شود که کودک هم از آنها بترسد.

آکهی تغییرات شرکت تفریحی آیزیدان پارس میکا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۲۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۶۲۲۵۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۳۰ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به‌نشانی: جزیره کیش، میدان آیشار، مجتمع میکامال، طبقه دوم، واحد ۲۰۵۱ کپستی ۱۸۷۸۵۱۳۷۹۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده‌مر بوطه در اساسنامه‌به‌نحو فوق اصلاح گردید.

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

آکهی افزایش سرمایه شرکت بهاران گستر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۰۰۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۸۳۵۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۵ سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰۰۰ سهم بانام ۲۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریالی از طریق سود انباشته‌شده افزایش یافت و در نتیجه ماده‌مر بوطه در اساسنامه‌به‌نحو فوق اصلاح گردید.

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

آکهی تصمیمات مؤسسه فرهنگی ورزشی البرز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۰۱۴۹۹ به استناد صورت جلسات مجمع عمو می عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱. آقای شایان اردشیر دادرس به‌شماره ملی ۰۰۴۵۲۷۸۱۳۴، سروش عباسیون به‌شماره ملی ۰۰۴۴۰۳۰۷۴۲۳، و خانم سروناز عباسیون به‌شماره ملی ۰۰۴۴۰۴۰۹۱۱۱، به‌سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲. به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای نیکام دادرس با شماره ملی ۰۰۴۵۰۶۵۱۵۴ (خارج از شرکاء) به‌سمت مدیر عامل آقای اردشیر دادرس با‌شماره ملی ۰۰۴۵۲۷۸۱۳۴ به‌سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سروش عباسیون با‌شماره ملی ۰۰۴۴۰۳۰۷۴۲۳ به‌سمت نائب رئیس هیئت مدیره، خانم سروناز عباسیون با‌شماره ملی ۰۰۴۴۰۴۰۹۱۱۱ به‌سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۳. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای رئیس هیئت مدیره به‌تنهایی همراه با مهر موسسه معتبر می‌باشد.

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

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش