

گروه بهداشت و سلامت– تحقیقات نشان داده است که در جوامعی که شیر و لبنیات کافی مصرف می‌کنند شیوع باکتری‌ها و ویروس‌ها کمتر است.
های قلبی و عروقی کمتر است.

پنج باور غلط در خصوص لبنیات

مصرف دوغ و ششیر برای

دیابتی‌ها مضر است

نتایج حاصل از مطالعات مروری جامع که در خصوص ارتباط مصرف شیر و لبنیات و دیابت نوع ۲ انجام شد نشان داده که مصرف شیر و لبنیات می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. علاوه بر این طبق مطالعات انجام شده مشخص شد که محصولات لبنیات تخمیری مثل پنیر، ماست و دوغ به دلیل دارا بودن اثرات مثبت بر باکتری‌های مفید روده می‌توانند منجر به کاهش قند خون پس از غذا در بیماران دیابت نوع ۲ شود. بنابراین مصرف گروه شیر و لبنیات در بیماران مبتلا به دیابت دارای اثرات مفیدی می‌باشد. مقدار مجاز توصیه شده جهت بیماران دیابتی معادل ۳–۲ واحد از گروه لبنیات، علی‌الخصوص لبنیات کم چرب و پروبیوتیک می‌باشد.
استفناغ:در بیماران دیابتی که دچار اختلالات کلیوی شده اند ممکن است لازم باشد مصرف لبنیات به دلیل محدود بودن پروتئین و فسفر محدود شود. جهت تنظیم مقادیر دقیق این گروه غذایی بهتر است با مشاورین تغذیه و رژیم درمانی مشورت شود.
شیر محلی سالم تر از شیر پاستوریزه است

افزافه کردن مواد نگهدارنده و روغن پالم به شیر منوع و غیرمجاز می‌باشد. روغن پالم فقط در تولید

<div>← فریده پناه</div>

گروه بهداشت و سلامت– جایگزین کردن قند و شکر معمولی با شیرین‌کننده‌های طبیعی مثل عسل یا شربت افرا راه سالمی برای استفاده از مزه شیرین به نظر می‌رسد، اما آیا واقعاً همین‌طور است؟ بیشتر افراد روزانه بیشتر از ۱۷ قاشق‌چای خوری قند افزوده مصرف می‌کنند، درحالی‌که میزان توصیه شده برای مصرف قند، روزانه ۹ قاشق‌چای خوری برای مردان و ۶ قاشق‌چای خوری برای زنان است.
قندهای طبیعی در میوه‌ها و شیر وجود دارند، اما قندهای افزوده طی

برخی فرآورده‌های پرچرب نظیر خامه قنادی، پنیر پیتزا، بستنی و شسکلات استفاده می‌شود. استفاده از شیر خشک در محصولات لبنی ممنوع نیست، زیرا شیرخشک فرآوری‌ده است که ارزش غذایی بالایی دارد و اضافه کردن آن کیفیت محصول را کاهش نمی‌دهد.

اساروغن پالم که از میوه درخت نخل روغنی به دست می‌آید سرشار از اسیدهای چرب اشباع می‌باشد و مصرف مداوم آن باعث افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی شود.
دلیل ماندگاری شیرهای پاستوریزه و استریلیزه نیز به دلیل نوع فرآیندی است که در فرآوری و بسته‌بندی آن‌ها استفاده می‌شود. برای مثال در محصولات فرادما شیر به مدت ۲ تا نیه در دمای ۱۴۵ درجه سانتی‌گراد حرارت داده می‌شود و طی آن کلیه میکرو ارگانیسم‌های شیر از بین می‌رود. در مرحله بعدی شیر‌ها را در بسته‌بندهای چندلایه قرار می‌دهند تا مانع ورود نور و هوا شود. بنابراین مدت ماندگاری این شیرها نسبت به شیرهای محلی بیشتر می‌باشد. باید توجه داشت که شیرهای محلی چون آلودگی میکروبی بالایی دارند، مصرف آن‌ها ممکن است احتمال ابتلا به بیماری‌هایی نظیر تب‌مالت را افزایش دهد و بهتر است در مصرف آن‌ها خودداری شود.

ششیر کم چرب فاقد مواد مغذی است و حاوی آب است
تفاوت عمده بین انواع ششیرهای پاستوریزه موجود در بازار در میزان چربی آن‌ها است. شیر پرچرب در مقایسه با شیر کم چرب حاوی چربی و کالری بیشتر و پروتئین و کلسیم کمتری است. در واقع مقدار کمی از مواد مغذی شیر در قسمت چربی آن قرار دارد

فرآوری یا آماده‌سازی مواد غذایی صنعتی به آنها اضافه می‌شوند، مثلاً شیره ذرت با فروکتوز بالا و قند سفید. شیرین‌کننده‌هایی مثل عسل، نکتار یا شهد آگاو و شربت افرا ممکن است به عنوان «طبیعی» روی پرچسب‌های محصول نام برده شوند؛ اما باز هم قند افزوده محسوب می‌شوند.
در مقایسه با قندهای افزوده، عسل و شهد آگاو و شربت افرا فقط کمی سالم‌ترند زیرا شاخص گلیسمی پایین‌تری دارند و مقداری ویتامین و املاح دارند. مصرف زیاد هر نوع قند افزوده‌ای (حتی طبیعی) می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند.
ششیرین‌کننده‌های طبیعی

از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی؛

با مصرف لبنیات هزینه های سلامت را کاهش دهید

- تحقیقات مختلفی از تاثیر مثبت مصرف محصولات لبنی در پیشگیری از سرطان کولور کتال و تخمدان، حفظ فشار خون طبیعی و انقباض عضلانی گزارش شده است .**

و قسمت اعظم مواد مغذی در قسمت نشان می دهد که افزایش دریافت این نوع چربی می تواند خطر ابتلا به برخی بیماری های مزمن را افزایش دهد. لذا مقادیر کم نیز در طی فرایند چربی گیری از شیر برای تولید شیرهای کم چرب از بین برود. بنابراین بیشتر تولیدکنندگان شیر، ویتامین D را به فرآورده های لبنی اعم از شیر پرچرب و کم چرب اضافه می کنند. شیرهای کم چرب در مقایسه با شیرهای پر چرب گزینه بهتر و سالم تری برای مصرف هستند زیرا چربی موجود در شیر

بستنی می تواند منبع خوبی از کلسیم برای کودکان باشد
بستنی از شیر، شکر و چربی تشکیل شده است. شیر ممکن است

محصولات لبنی به عنوان منبع اصلی کلسیم علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز روزانه این گروه منبع خوبی هم از پروتئین ، مواد معدنی و ویتامین های مختلف هستند.



نیز قندهای افزوده اند
گاهی شیرین‌کننده‌های طبیعی به‌اشتباه عنوان «سالم» را به خود می‌گیرند و قند و شکرهای معمولی ناسالم نامیده می‌شوند. شهد آگاو یکی از شیرین‌کننده‌هایی است که اغلب انتخاب «سالم» تری به شمار می‌رود؛ زیرا یک و نیم برابر شیرین‌تر از قند معمولی است و نیازی نیست مقدار زیادی از آن استفاده کنید. عسل هم می‌تواند یک شیرین‌کننده سالم باشد و ملاس هم آهن دارد، اما فرایند شیرین‌کننده‌های طبیعی همچنان نسبی‌اند. می‌توان گفت عسل و

بهداشت و سلامت

پس اگر قرار باشد سنجند و یا سایر محصولات گیاهی که ادعا می‌شود منبع کلسیم هستند، جایگزین شیر و لبنیات شوند، باید اطمینان حاصل شود که کلسیم این محصولات با محصولات لبنی با هم برابر است. پودر سنجند دارای خواص بسیاری از جمله ارتقا سلامتی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی است. هر ۲۸ گرم پودر سنجند حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین، ۲۸۲ میلی‌گرم پتاسیم و ۲۶ میلی‌گرم کلسیم است. این در حالی است که هر واحد شیر و لبنیات (۱ لیوان) به‌طور متوسط حاوی ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم است و باید حدود ۳۰۰ گرم پودر سنجند مصرف شود که از نظر مقدار خام کلسیم معادل با یک لیوان شیر باشد. این نکته باید در نظر گرفته شود که مصرف مقدار زیاد پودر سنجند با هدف تامین کلسیم مورد نیاز، باعث افزایش کربوهیدرات

و انرژی دریافتی می‌شود و می‌تواند خواص مفید سنجند را تحت تاثیر قرار دهد. از طرف دیگر میزان جذب کلسیم از منابع گیاهی کمتر از منابع لبنی است. بنابراین، پودر سنجند نمی‌تواند جایگزین گروه شیر و لبنیات شود و توصیه می‌شود برای استفاده بیشتر از خواص پودر سنجند، میزان متعادل پودر سنجند همراه با شیر مصرف شود.

توصیه های تغذیه ای: اگر دچار بی خوابی های شبانه می‌شوید و برای به خواب رفتن در شب دچار مشکل هستید یک ساعت قبل از زمان خواب یک لیوان شیر به همراه کمی عسل میل کنید این نوشیدن به خوابیدن بهتر شما کمک می‌کند. مصرف شیر و ماست به کنترل بهتر فشار خون شما کمک می‌کند. شیر و ماست و پنیر به دلیل داشتن پروتئین خوب باعث حفظ

و ساخت عضلات می‌شود. شیر و ماست از سرطان روده بزرگ جلوگیری میکند. مصرف روزانه این محصولات را فراموش نکنید. مصرف شیر و لبنیات خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می‌دهد. نقش محافظتی لبنیات در ابتلاء به دیابت نوع دو تا حد زیادی به مواد مغذی لبنیات مربوط می‌شود که یکی از آنها پروتئین لبنیات است. به احتمال زیاد، پروتئین های شیر باعث افزایش پاسخ انسولین پس از غذا و کاهش سالم و بیماران مبتلا به دیابت نوع دو می‌شود. به نظر می‌رسد که اسیدهای آمینه و پپتیدهای مشتق شده از پروتئین های شیر با تاخیر در تخلیه معده و افزایش پاسخ های ایترکنری و انسولین منجر به کاهش سطح گلوکز پس از غذا می‌شود.

شیر و لبنیات بهترین منبع کلسیم هستند.

شیر چون از سطح مینای دندان در برابر مواد اسیدی محافظت می‌کند بنابراین شیر برای حفظ سلامت دندانها برای همه سنین به خصوص در سنین کودکی و نوجوانی بسیار مفید است. مصرف وزن بسیار کم می‌کنند زیرا کلسیم موجود در این مواد غذایی به کاهش چربی‌های اضافی و کاهش وزن کمک می‌کند. مصرف شیر به پاروری کمک می‌کند. نتایج تحقیقات انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد افرادی که شیر پر چرب می‌خورند، نسبت به افرادی که یک پیک در هفته شیر می‌خورند، تا ۲۵ درصد کمتر با مشکلات باروری یا تخم‌گذاری مواجه می‌شوند. محصولات لبنی حاوی ویتامین ویتامین دی مصرف کنید این امر به جذب بهتر کلسیم محصولات

بدن شما به کربوهیدرات‌ها دسترسی نداشته باشد، مجبور می‌شود از چربی‌ها و پروتئین‌ها استفاده کند که می‌تواند در بلندمدت مضر باشد.

رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات از جهت مواد مغذی مهمی مثل فیبر چندان غنی و کافی نیستند و ممکن است زمینه را برای سرطان و بیماری‌های قلبی فراهم کنند.

نتیجه اینکه چیزی است که می‌کنیم سالم‌ترین است و واقع چیزی است که طبیعی‌تر است. اما به این معنی نیست که بقیه بد هستند. نیازی نیست قندها را بد بدانیم و بگوییم کلا همه قندها

چهارشنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۲، ۱۹ رجب ۱۴۴۵، ۳۱ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۴۰۲، صفحه ۹

لبنی کمک می‌کند. شیر و غذاهای لبنی به‌طور طبیعی منابع غنی از طیف وسیعی از مواد مغذی مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها، الیگوساکاریدها و ریزمغذی‌ها از جمله ویتامین‌های K و A و D E و کلسیم، منیزیم، P و روی هستند. مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است. مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید. می‌توانید از شیر به عنوان یک نوشیدنی میان وعده به صورت ترکیب با میوه استفاده کنید. از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید. از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید. پنیر، پنیر، و کشک‌هایی که دارای نمک زیادی هستند چند ساعت قبل از مصرف آن را در آب معمولی قرار دهید تا مقدار نمکشان کاهش یابد. شیرهای غنی شده با ویتامین D مصرف کنید زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است. شوقین به مصرف روزانه حداقل ۲ واحد لبنیات از یک کم چرب است زیرا با مصرف ۲ واحد محصولات لبنی به عنوان منبع اصلی کلسیم علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز روزانه این گروه منبع خوبی هم از پروتئین ، مواد معدنی و ویتامین های مختلف هستند. از لبنیات و شیر پاستوریزه شده کم چربی استفاده کنید. به جای شیرهای طعم دار که دارای قند هستند ، از شیر های ساده استفاده کنید. شیر می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. مقدار تهیه شده است، استفاده کنید. مقدار قند بستنی بالاست. بنابراین توصیه می‌شود در مصرف آن زیاده روی نکنید

مضرند. بلکه بستگی به «میزان» قندی دارد که مصرف می‌کنیم.



نتیجه ماده مربوطه در اسانسانه بنحو فوق اصلاح گردید.

موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید.

دفتر خدمات مسافرتی که در زمینه تنظیم برنامه های مسافرتی فروش بلیط مسافرت ذخیره مکان و هر گونه اقدام مقتضی مربوط به خدمات ترابری مسافر به طور مستقیم یا غیر مستقیم با رعایت قوانین و مقررات سازمان هواپیمایی کشوری فعالیت مینماید.

ضمناً مقرر گردید هر گونه نقل و انتقال سهام، ایجاد و حذف یا قبول نمایندگی یا ششعه در هر نقطه از کشور و یا خارج از کشور و هر گونه تغییر نام در مفاد اساسنامه یا الحاق یا حذف یک یا چند ماده در اساسنامه، افزایش یا کاهش سرمایه شرکت و انتقال سهام و همچنین تغییر مدیرعامل می بایست با رعایت قوانین و مقررات و اعلام کتبی سازمان هواپیمایی کشوری انجام پذیرد در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

سمت رئیس هیئت مدیره، آقای بیژن نامی با کد ملی ۰۰۳۳۸۴۱۵۳۸ به نمایندگی از شرکت خدمات نفت و گاز انرژی دانا به شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۲۵۷۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲. کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چکها، سفته، برات، اسناد بانکی، مالی، اعتباری و قراردادها با امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و امضای سایر اوراق عادی، جاری و مکاتبات اداری با امضای مدیرعامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره معتبر می باشد.

۳.هیئت مدیره اختیارات مندرج در بندهای ۴، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۰ از ماده ۴۰ اساسنامه به مدیرعامل تفویض نمود.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

به صندوق شرکت سهم الشرکه خود را به ۳۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال افزایش دادند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

۲– خانم سیده فاطمه جعفری به کد ملی ۰۲۰۶۱۴۴۲۸۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و آقای محمدرضا فرهنگد به کد ملی ۰۰۷۱۳۶۷۷۱۳ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره و خانم احلام دریس با کد ملی ۰۰۶۱۸۲۰۰۶۱۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۳– کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره به تنهایی یا مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش