

مصرف شیر و لبنیات و پاسخ به چند ابهام

■ شیر و لبنیات، منبع بسیار خوبی برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن است، مصرف روزانه دو لیوان شیر، ۵۰ درصد پروتئین مورد نیاز افراد بالغ را تامین می کند.

فریده پناه	
<div><div> گروه بهداشت و سلامت–</div><div>لبنیات یکی از مهم‌ترین گروه های غذایی انسان به‌شمار می‌رود که ویتامین های حاوی آن، سلامت شما را تضمین می کند؛ کلسیم موجود در شیر و لبنیات از نرمی استخوان، کندی رشد، خرابی دندان‌ها در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان پیشگیری می کند به طوری که مصرف ۲ تا ۳ لیوان شیر در روز می تواند نیاز بدن به کلسیم را در افراد بالغ تامین کند. با این همه در خصوص مصرف شیر و لبنیات سولات زیادی برای افراد پیش می آید</div></div>	

که در این متن سعی شده به برخی از آنها پاسخ داده شود:

آیا شیر فقط برای بچه ها و استخوان‌های قوی نیست؟

بله، شیر و غذاهای لبنی برای رشد سالم، رشد و ساخت استخوان‌های قوی مهم هستند. اما آیا می دانستید خوردن لبنیات با قلب سالم، هضم غذا و عملکرد سیستم ایمنی و همچنین رشد اولیه مغز و مدیریت وزن مرتبط است؟ روزانه سه وعده لبنیات همراه با میوه ها، سبزیجات، پروتئین های بدون چربی و غلات کامل مصرف کنید. نوشیدنی‌های تخمیری مانند کفیر را امتحان کنید، فرقی نمی کند ۵ساله



هستند. مصرف بیش از حد قند، به ویژه از نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، باعث تصلب شریین، بیماری که با رسوبات چربی و گرفتگی عروق مشخص می شود، می شود.

ابتلا به دیابت نوع ۲

دیابت، عامل اصلی مرگ و میر و کاهش امید به زندگی است. شیوع آن در ۳۰ سال گذشته بیش از دو برابر شده است و پیش‌بینی‌ها تخمین می‌زند که همچنان افزایش خواهد یافت.

خوردن مقدار زیاد قند ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد. رژیم‌های غذایی سرشار از قند، التهاب را در بدن افزایش می دهند و ممکن است با افزایش وزن، انسولین

بهداشت و سلامت



غذاهای لبنی کم چرب یا بدون چربی را برای افراد ۲ سال و بالاتر توصیه می کنیم اما دستورالعمل چربی های اشباع را رد نمی کنند. این محدودیت در ۱۰ درصد از کل کالری روزانه شما محدود شده است. ممکن است یک وعده لبنیات با شیر کامل را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم در نظر بگیرد.

از قند و شکر دوری کنید...!

شود که هر دو خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند.

ابتلا به افسردگی

در حالی که یک رژیم غذایی سالم می تواند به بهبود خلق و خوی شما کمک کند، رژیم غذایی سرشار از قند افزوده و غذاهای فرآوری شده می تواند به تغییرات در خلق و خو و احساسات کمک کند. حتی امکان ابتلا به افسردگی را افزایش دهد.

تسریع روند پیری پوست

چین و چروک‌های روی پوست، نشانه‌ی طبیعی پیری پوست است که در نهایت بدون توجه به رژیم غذایی و سلامت بدن خود را نشان می دهند. با این حال، انتخاب نامناسب مواد غذایی می تواند چسبن و چروک را بدتر کرده و روند پیری پوست را تسریع کند. محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) ترکیباتی هستند که در اثر واکنش بین قند و پروتئین در بدن ایجاد می شوند. این عنصرها مشکوک به نقش کلیدی در پیری پوست هستند.

مداوم با افزایش خطر ابتلا به کبد چرب ارتباط دارد. فرکتوز یک نوع رایج قند است که یکی از منابع اصلی آن شربت قند، التهاب را در بدن افزایش می دهند و ممکن است با افزایش وزن، انسولین

بهداشت و سلامت



غذاهای لبنی کم چرب یا بدون چربی را برای افراد ۲ سال و بالاتر توصیه می کنیم اما دستورالعمل چربی های اشباع را رد نمی کنند. این محدودیت در ۱۰ درصد از کل کالری روزانه شما محدود شده است. ممکن است یک وعده لبنیات با شیر کامل را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم در نظر بگیرد.

شنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۳، ۲ ذی القعدة ۱۴۴۵، ۱۱ می ۲۰۲۴، شماره ۴۴۶۰، صفحه ۹

غذاهای لبنی با غذاهای غیرلبنی مستلزم افزایش کل غذای دریاقی، هزینه و کالری است. فقط به همین جا بسنده نکنید؛ برای مقرون به صرفه ترین رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، از انواع غذاها –از جمله لبنیات، میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و سایر پروتئین های بدون چربی استفاده کنید.

آیا غذاهای لبنی با شیر کامل می توانند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند؟

غذاهای لبی کم چرب با بدون چربی را برای افراد ۲ سال و بالاتر توصیه می کنیم اما دستورالعمل چربی های اشباع را رد نمی کنند. این محدودیت در ۱۰ درصد از کل کالری روزانه شما محدود شده است. ممکن است یک وعده لبنیات با شیر کامل را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم در نظر بگیرد. تحقیقات نوظهور نشان می دهد که خوردن لبنیات با شیر کامل نه تنها می تواند در یک برنامه غذایی سالم قرار گیرد بلکه می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، مرگ و میر، سگته مغزی، فشار خون بالا و چاقی کمک کند. اثرات محافظتی آن به مزایای تغذیه‌ای و کاهش ضایعات غذایی شود. البته، شکر طعم دار مانند شیر

عوامل خطر «زوال عقل زودرس»

گروه بهداشت و سلامت –در حالی که زوال عقل در افراد مسن بسیار شایع تر است، سالانه صدها هزار نفر به زوال عقل زودرس (YOD) در سنین جوانی مبتلا می‌شوند و یک مطالعه گسترده عوامل مرتبط با سبک زندگی و سلامتی را در این باره شناسایی کرده است. پیش از این اکثر تحقیقات قبلی عامل اصلی این بیماری را به صورت ژنتیکی و از طریق انتقال نسل به نسل می دانستند، اما پژوهش جدید عوامل مختلف مربوط به سبک زندگی و سلامتی را که با خطر ابتلا به زوال عقل زودرس مرتبط هستند، شناسایی کرد. «ویوید لیولین»، متخصص بیماری‌های همه‌گیر از دانشگاه اکسپتر در انگلیس، این مطالعه را «بزرگترین و قوی ترین مطالعه در نوع خود» دانست که تاکنون انجام شده است. خوشبختانه می توان با توجه به طیف وسیعی از عوامل مختلف، خطر ابتلا به این وضعیت ناتوان کننده را کاهش دهیم. تیم تخصصی داده‌های جمع آوری شده در مورد ۳۵۶ هزار و ۵۲ فرد زیر ۶۵ سال در انگلیس را تجزیه و تحلیل کرده است. در این مطالعه عواملی چون ازوای اجتماعی، آسیب شنوایی، سگته مغزی، دیابت، بیماری قلبی و افسردگی، همگی با خطر بالای زوال عقل زودرس مرتبط بودند. کمبود ویتامین D و سطح بالای پروتئین فعال سی –که توسط کبد در پاسخ به التهاب تولید می شود– نیز به معنای خطر بالاتر ابتلا هستند. همان خطری که داشتن دو نوع ژن APOE۳ و E۲) به عنوان عامل ژنتیکی ابتلا به آلزایمر ایجاد می کند. به طور خاص، این مطالعات نشان داد افرادی با سطوح بالاتر تحصیلات و قدرت بدنی بیشتر، با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل روبرو هستند. داشتن سلامت روانی همچون اجتناب از استرس مزمن، تنهایی و افسردگی نیز نقش مهمی را در عدم ابتلا ایفا می کند و از طرفی، سطح پایین فرهنگی و اقتصادی نیز در افزایش احتمال ابتلا نقش دارد. در حالی که این نتایج به معنای رابطه مستقیم بین عوامل شناسایی شده و زوال عقل نیست، اما به درک جامع تری از این موضوع کمک می کند. امری که می تواند برای پیشرفت در زمینه درمان‌های بهبود یافته و اقدامات پیشگیرانه بسیار مهم باشد. زوال عقل زودرس در موارد بسیار جدی تری دارد، چرا که اغلب افراد مبتلا در رده سنی هستند که همچنان شغل، فرزندان و زندگی پر مشغله‌ای دارند. این واقعیت که بسیاری از این عوامل قابل تغییر هستند، می تواند موجب ایجاد خوش بینی برای درمان‌گران و مبتلایان به این بیماری شود و افرادی را اتخاذ سبک زندگی سالم تر به طور بالقوه خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهند.

مطابق با قانون، مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، درخت سبز معبر ماقبل آخر، خیابان صنعت ۳، پاساژ ادم، طبقه همکف، واحد۴۰۸، کدپستی ۷۹۴۱۶۸۴۸۳۷۹۴

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

۴-مدت اعتبار شرکت:از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵-مدیران شرکت:آقای رضا عبدالهی میشتی به شماره ۰۵۲۰۸۳۵۱۳۱ به سمت مدیرعامل، آقای شهرام نصیرزاده به شماره ملی ۱۴۶۳۱۶۵۲۶۹ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶-داندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقوداسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضای مدیرعامل ورئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۷-اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه.

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

به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات قرارداده ها و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-صورت وضعیت مالی و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۱،۱۰،۳۰

۴-موسسه حسابرسی بهمن با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۴۳۹۰ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی سامان پندار با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۵۰۶۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.

۵-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی و اطلاعیه های شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.

۶-هیئت مدیره اختیارات مندرج در بندهای ۱۰،۱۳،۷،۱۰،۴،۶،۷ از ماده ۴۰ اساسنامه را به مدیرعامل تفویض نمود.

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

۲-موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان حسابررس و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی هوشیار ممیز با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۹۶۴۵ بعنوان بازرس علی البدل برای دوره مالی منتهی به ۱۴۰۳،۰۸،۳۰ انتخاب شدند.

۳-روزنامه کثیرالانتشار اصلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تأسیس شر کت پیشرو مونور آینده کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۶۹۰۵ و شناسه ملی ۱۶۰۱۲۹۹۲۰۸۸
با عنایت به استعلام اخذ مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتهای ۱۶۰۲/۳۸۰۱۱۵۱۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تحت شماره ۱۴۰۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱-موضوع شرکت: ساخت و مونتاژ واردات و صادرات مو تورها و دوچرخه های برقی و اسباب بازی های شارژی و خرید و فروش، توزیع و تامین کالاهای مرتبط با موضوع شرکت، اخذ مزایده ها و مناقصات، اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعبه در داخل و خارج از پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح

آگهی تصمیمات شر کت بر شیا کالا مینتینس اند سرویس کمپانی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۷۵۰ و شناسه ملی ۱۰۸۱۱۵۳۳۹۰۵
به استناد صور تجلسنات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۵،۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای مجتبی همایی سنجر به شماره ملی ۰۰۲۳۸۶۰۸۹۱ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضا) آقای حمید فضائلی به شماره ملی۰۰۵۶۹۶۲۴۲۸ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری مهندسی و ساخت تاسیسات دریایی ایران با شناسه ملی ۱۰۱۹۵۶۹۰۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم زینب نبات به شماره ملی ۰۰۶۲۶۹۶۲۰۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای علی اکبر آرمه به شماره ملی ۵۷۱۹۸۴۵۹۹۲ به نمایندگی از شرکت خدمات دریایی سکان ارونند کیش با شناسه ملی ۰۱۰۹۸۰۱۰۴۸۹، آقای حمیدرضا مهدوی ثابت به شماره ملی ۰۰۷۲۱۹۰۱۹۸ به نمایندگی از شرکت پترو پلیمر بختیار با شناسه ملی ۰۱۰۳۳۷۶۰۱۰۱ و آقای حمید قوخری فیروزآباد به شماره ملی ۴۹۱۱۳۲۸۴۶۴

آگهی تصمیمات شر کت انرژئ آسماری کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۲۱۹ و شناسه ملی ۱۶۰۰۰۰۹۶۰۹۹
به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی مسالیانه مورخ ۱۴۰۲،۱۰،۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورتهای مالی شامل صورت وضعیت مالی و سود و زیان، و صورت جریان وجوه نقد برای دوره ۱۱ ماهه منتهی به ۱۴۰۲،۰۸،۳۰ به تصویب رسید.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش