با این مواد غذایی قند خون خود را کنترل کنید

مصرف برخی مواد غذایی با قند افزوده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده می‌تواند منجر به نوسانات قند خون شود. اما در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قند خون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- وزن بدن، فعالیت، استرس و ژنتیک همگی در تنظیم قند خون نقش دارند، اما نباید از تأثیر رژیم غذایی سالم در مدیریت قند خون غافل شد. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به طور قابل توجهی در کنترل سطح قند خون موثر باشد و خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با دیابت را کاهش دهد. «همشهری آنلاین» در این مقاله به بررسی نقش رژیم غذایی در تنظیم قند خون پرداخته است. «مصرف برخی مواد غذایی با قند افزوده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده می‌تواند منجر به نوسانات قند خون شود. اما در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قند خون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشند. این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

لوبیا و عدس: منابع غنی از منیزیم و فیبر

لوبیا و عدس دارای مقادیر فراوانی از منیزیم، فیبر و پروتئین هستند. این مواد مغذی نه تنها به کاهش قند خون کمک می‌کنند، بلکه در تنظیم سطح قند خون نیز نقش اساسی دارند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که گنجاندن لوبیا و عدس در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. این مواد غذایی باعث هضم آهسته‌تر کربوهیدرات‌ها می‌شوند و از افزایش ناگهانی قند خون بعد از وعده‌های غذایی جلوگیری می‌کنند. همچنین، مصرف منظم لوبیا و عدس می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب کمک کند.

غذاهای دریایی: منابع ارزشمند پروتئین و چربی‌های سالم

غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو حاوی پروتئین‌های با کیفیت، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

این ترکیبات به تنظیم سطح قند خون کمک کرده و از نوسانات قند خون جلوگیری می‌کنند. پروتئین موجود در غذاهای دریایی باعث هضم آهسته‌تر غذا و افزایش احساس سیری می‌شود که این امر به مدیریت قند خون کمک می‌کند. بر اساس تحقیقات، مصرف مکرر ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین می‌تواند تنظیم قند خون را بهبود بخشد و به سلامت قلب نیز کمک کند.

سیب: منبع فیبر محلول و ترکیبات گیاهی مفید

سیب سرشار از فیبر محلول و ترکیبات گیاهی مانند کورستین، اسید کلروژنیک و اسید گالیک است. این ترکیبات به کاهش قند خون و پیشگیری از دیابت کمک می‌کنند. فیبر محلول موجود در سیب باعث کاهش سرعت هضم و جذب قندها می‌شود که این امر به تنظیم بهتر قند خون کمک می‌کند. همچنین، مصرف منظم سیب می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک کند. سیب یک میان‌وعده سالم و مناسب برای افراد دیابتی و کسانی است که به دنبال مدیریت بهتر قند خون خود هستند.

مرکبات: بهبود حساسیت به انسولین با ویتامین‌ها و فیبر

مرکبات مانند پرتقال و گریپ فروت حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبرهای مفید هستند که به بهبود حساسیت به انسولین و پیشگیری از دیابت کمک می‌کنند. با وجود اینکه مرکبات حاوی قند طبیعی هستند، اما شاخص گلیسمی پایین تا متوسطی دارند که این امر باعث می‌شود تا قند خون به آرامی افزایش یابد. مرکبات همچنین دارای ترکیبات گیاهی مانند نارینژنین هستند که خواص ضد دیابتی قوی دارند. مصرف منظم مرکبات می‌تواند به بهبود سلامت کلی بدن و مدیریت قند خون کمک کند.

توت‌ها: بهبود تنظیم قند خون با آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر

توت‌ها، از جمله توت فرنگی و شاه‌توت، حاوی مقادیر زیادی فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. این ترکیبات به بهبود تنظیم قند خون کمک می‌کنند و برای افرادی که مشکلات مدیریت قند خون دارند، بسیار مفید هستند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم توت‌ها می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش داده و به بهبود پاکسازی گلوکز از خون کمک کند. علاوه بر این، توت‌ها به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب نیز کمک می‌کنند. مصرف توت‌ها به عنوان یک میان‌وعده سالم می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل برای مدیریت بهتر قند خون باشد.

کدو تنبل: منبع فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های قوی

کدو تنبل یکی از مواد غذایی پر فیبر و آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند. این ماده غذایی حاوی پلی ساکاریدها، نوعی کربوهیدرات است که به تنظیم سطح قند خون در محدوده نرمال کمک می‌کند. همچنین، دانه‌های کدو تنبل نیز سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین هستند که در مدیریت قند خون بسیار مفید می‌باشند. مصرف منظم کدو تنبل می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامت کلی بدن کمک کند، و برای افراد مبتلا به دیابت یک گزینه غذایی مناسب است.

دانه کتان: کاهش قند خون با فیبر و چربی‌های سالم

دانه کتان سرشار از فیبر و چربی‌های سالم است و می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند. این دانه‌ها حاوی فیبر محلول هستند که جذب قند در خون را کند می‌کنند و در نتیجه سطح قند خون را کاهش می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف منظم دانه کتان می‌تواند به بهبود کنترل قند خون، به‌ویژه در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. دانه کتان همچنین می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب در بدن کمک کند.

تخم مرغ: منبع پروتئین و تنظیم کننده قند خون

تخم مرغ یکی از منابع غنی پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به تنظیم قند خون کمک می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف تخم مرغ می‌تواند به بهبود کنترل قند خون و افزایش حساسیت به انسولین کمک کند. در یک مطالعه بر روی ۴۲ بزرگسال مبتلا به اضافه وزن یا چاقی و پیش دیابت یا دیابت نوع ۲، مصرف روزانه یک تخم مرغ بزرگ منجر به کاهش قابل توجه قند خون ناشتا و بهبود حساسیت به انسولین شد. مصرف تخم مرغ به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به مدیریت بهتر قند خون و سلامت کلی بدن کمک کند.

مواد غذایی که باید برای پیشگیری از افزایش قند خون اجتناب کنید

اگر مبتلا به قند خون بالا هستید، بهتر است از مصرف غذاها و خوراکی‌هایی که حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده هستند، مانند نان سفید و شیرینی‌جات، اجتناب کنید. این مواد غذایی می‌توانند به سرعت سطح قند خون را افزایش دهند و باعث نوسانات قند خون شوند. همچنین، بهتر است از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک، غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس‌های سالاد، ترشی و انواع شورها پرهیز کنید. این غذاها نه تنها به افزایش قند خون کمک می‌کنند بلکه می‌توانند فشار خون و خطر بیماری‌های قلبی را نیز افزایش دهند. با اجتناب از این مواد غذایی و انتخاب گزینه‌های سالم‌تر، می‌توانید به مدیریت بهتر قند خون و سلامت کلی خود کمک کنید.

مواد شور ممنوع

برای مدیریت قند خون و پیشگیری از دیابت، مصرف مواد غذایی سالم مانند لوبیا، عدس، غذاهای دریایی، سیب، مرکبات، توت‌ها، کدو تنبل، دانه کتان و تخم مرغ توصیه می‌شود. از مصرف غذاهای حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و مواد غذایی شور پرهیز کنید. با انتخاب مواد غذایی مناسب، می‌توانید سطح قند خون خود را کنترل کرده و سلامت کلی بدن را بهبود بخشید.

برای مدیریت قند خون و پیشگیری از دیابت، مصرف مواد غذایی سالم مانند لوبیا، عدس، غذاهای دریایی، سیب، مرکبات، توت‌ها، کدو تنبل، دانه کتان و تخم مرغ توصیه می‌شود. از مصرف غذاهای حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و مواد غذایی شور پرهیز کنید. با انتخاب مواد غذایی مناسب، می‌توانید سطح قند خون خود را کنترل کرده و سلامت کلی بدن را بهبود بخشید.

اهمیت مصرف پروتئین در زندگی روزمره و سلامت بدن

گروه بهداشت و سلامت- نقش پروتئین در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است.

پروتئین‌ها جزو سه گروه اصلی مواد مغذی محسوب می‌شوند که حیات انسان‌ها به آن وابسته است. پروتئین‌ها، مولکول‌های درشتی هستند که مانند یک تسبیح که از دانه‌های کوچکتری تشکیل شده، از واحدهای کوچک‌تری به نام «اسیدآمینه» تشکیل شده‌اند و به علت داشتن عامل نیتروژنی از دو گروه دیگر کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها متمایز می‌شوند. پروتئین‌ها، نقش‌های بسیار متنوع و مهمی در بدن ایفا می‌کنند؛ سلول‌های بدن برای ادامه فعالیت خود به پروتئین‌ها وابسته هستند.

رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن به پروتئین وابسته است. پروتئین‌های بدن از مجموع ۲۱ نوع اسیدآمینه تشکیل شده‌اند که بدن می‌تواند فقط ۱۳ نوع را تولید کند و هشت مورد باقیمانده باید از طریق مصرف موادغذائی تأمین شود. هشت اسیدآمینه‌ای که بدن تولید می‌کند با نام «اسیدهای آمینه ضروری» شناخته می‌شوند. موادغذایی حیوانی، بهترین منبع برای دریافت پروتئین کامل هستند؛ پروتئین کامل، تمام هشت اسید آمینه ضروری را دارد. همچنین «پروتئین‌های غیرکامل» که بیشتر منبع گیاهی دارند، فقط دارای تعدادی از این اسیدآمینه‌ها هستند.

عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی مانند عقب‌ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم‌خونی و موارد دیگر همراه است. کمبود پروتئین فقط در افراد کم وزن و لاغر به‌وجود نمی‌آید، بلکه افراد با اضافه‌وزن که الگوی غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات بدون توجه به منابع پروتئینی را داشته باشند نیز در معرض کمبود پروتئین قرار دارند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به منظور تامین پروتئین مورد نیاز بدن، منابع پروتئین باید شناخته شده و در برنامه غذایی لحاظ شوند. منابع حیوانی شامل انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخم‌مرغ می‌شود؛ محدودیت‌هایی برای مصرف گوشت به ویژه گوشت‌قرمز به علت داشتن چربی اشباع، کلسترول و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی باید در نظر گرفت.

حبوبات و سویا نیز از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی محسوب می‌شوند؛ به علت ناکامل بودن پروتئین‌های گیاهی، لازم است پروتئین‌هایی از این دست را با یکدیگر مصرف کرد تا از کفایت اسیدهای آمینه اطمینان حاصل شود. به طور مثال، حبوبات را می‌توان با غلات یا غلات را با لبنیات ترکیب کرد؛ در نتیجه یک وعده عدس‌پلو یا ترکیب نان با ماست وعده کاملی از نظر پروتئین به حساب می‌آید.

لازم است که آموزش‌های لازم در زمینه تنظیم سبد غذایی خانوار با هدف دریافت کافی پروتئین‌ها، با توجه به توان اقتصادی خانواده‌ها، به ویژه در ارتباط با کودکان، سالمندان و زنان باردار مورد توجه قرار گیرد.

تغذیه فصلی چیست؟

گروه بهداشت و سلامت- «جولیا زومپانو»، متخصص تغذیه از کلینیک کلیولند، می‌گوید: تغذیه فصلی به‌نوعی همان تغذیه از مواد غذایی محلی است. محصولات محلی معمولا مواد مغذی بیشتری دارند، زیرا به شیوه طبیعی عمل آمده‌اند و افراد بلافاصله پس از چیدنشان آن‌ها را مصرف می‌کنند. خوردن این مواد غذایی به افراد امکان می‌دهد تا بیش‌ترین میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی، پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها را که خطر ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهند، به دست آورند. انتخاب مواد غذایی که هر ماه به‌فور در بازار یافت می‌شود، راه خوبی برای شروع رژیم غذایی فصلی است، زیرا تعداد بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و کربوهیدرات‌های پیچیده را در دسترس ما قرار می‌دهند. «شان هفرون»، متخصص قلب هم می‌گوید که برای تغییر رژیم غذایی باید ذهن بازی داشته باشید. او به افراد توصیه می‌کند تا از کلم بروکلی و سایر سبزیجات فراتر بروند و میوه‌ها و سبزیجات متنوع‌تری مصرف کنند. توصیه کارشناسان این است که به بازارهای محلی بروید و از آنچه در هر فصل ارزانی می‌شود، بهره‌مند شوید. با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند که تغذیه فصلی تنها راه نیست و برخی مطالعات نشان داده‌اند که مردم در مناطق سردتر با کمبود مواد مغذی در زمستان مواجه‌اند. بنابراین تغذیه سالم و مصرف تمام مواد مغذی برای حفظ سلامت ضروری است.

از رژیم غذایی پرچرب تا اختلال در وضعیت باکتری های روده و تشدید اضطراب

گروه بهداشت و سلامت- در میان عوامل مختلفی که عملا با یکدیگر همپوشانی دارند، رژیم غذایی پرچرب به عنوان عامل احتمالی چاقی و اضطراب شناسایی شده است.

مشخص شده که افراد چاق بیشتر در معرض تجربه اضطراب و دیگر اختلالات سلامت روان قرار دارند. با استناد به مطالعاتی که از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی هستند، در میان عوامل مختلفی که عملا با یکدیگر همپوشانی دارند، رژیم های غذایی پرچرب به عنوان عوامل احتمالی چاقی و اضطراب شناسایی شده اند. شاید متعجب شوید اما این رژیم ها در عین حال می توانند ترکیب میکروبیوم روده ما را نیز تغییر دهند.

میکروبیوم روده ممکن است پیوندی کلیدی در این موضوع باشد، زیرا مشاهده شده که بر عوامل متابولیک مرتبط با چاقی تاثیرگذار است و می تواند رفتارهای اضطرابی را هم از طریق محور میکروبیوتا-روده-مغز تحت کنترل خود داشته باشد.

این ارتباطات می توانند تا حدودی به توضیح این مسئله که چرا چاقی و اضطراب اغلب همراه هم رخ می دهند، کمک کنند. به منظور بررسی عمیق تر روابط پیچیده میان رژیم های غذایی پرچرب، چاقی، اضطراب و میکروبیوم روده، یک مطالعه جدید اثرات رژیم غذایی پرچرب را طی ۹ هفته روی موش ها بررسی کرده است.

این مطالعه تغییرات احتمالی در میکروبیوم روده، محور میکروبیوتا-روده-مغز و سیستم های سروتونین (سروتونرژیک) در مغز را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. لازم به ذکر است که این سیستم ها بر اضطراب و متابولیسم تاثیر می گذارند. نتایج نشان می دهند که چاقی ناشی از رژیم غذایی پرچرب ممکن است با سیگنال های تغییر یافته در امتداد محور مغزی میکروبیوتا-روده-سروتونین همراه باشد که منجر به افزایش رفتارهای مرتبط با اضطراب در موش ها می شود. به عبارت دیگر، چاقی ناشی از رژیم غذایی پرچرب ممکن است باکتری های روده و مسیرهای پیام رسانی آنها به مغز را مختل کند. این موضوع می تواند در نهایت بر مواد شیمیایی مغزی مرتبط با اضطراب تاثیر منفی بگذارد.

رژیم های غذایی پرچرب باعث چاقی و رفتاری شبه اضطرابی در موش ها می شوند

محققان دانشگاه کلرادو بولدر در آمریکا به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه رژیم های غذایی پرچرب بر ترکیب و تنوع میکروبیوم روده، سیستم های سروتونین مغز و رفتارهای شبه اضطرابی تاثیر می گذارند.

آنها به مدت ۹ هفته دو گروه از موش ها را مورد مطالعه قرار دادند:

- تعداد ۱۲ موش با رژیم غذایی کنترل شده تغذیه شدند که در این رژیم ۱۱ درصد از کالری روزانه آنها از چربی تامین شده بود
- تعداد ۱۲ موش با رژیم غذایی پرچرب تغذیه شدند که ۴۵ درصد از کالری روزانه آنها از چربی تامین شده بود

در ادامه نمونه های مدفوع هفتگی برای تجزیه و تحلیل تغییرات میکروبیوم روده جمع آوری و آزمایش های رفتاری نیز در پایان مطالعه انجام شدند. محققان همچنین تغییرات در ترکیب بدن مربوط به رژیم های غذایی، از جمله وزن نهایی بدن، افزایش وزن و چاقی (چربی بدن) را هم اندازه گیری کردند.

نتایج نشان دادند که موش هایی که از رژیم غذایی پرچرب تغذیه می کردند، دچار افزایش وزن و درصد چربی بدن بیشتری شده بودند. از طرفی دیگر تنوع میکروبیوم روده آنها به میزان قابل توجهی پایین تر بود که به طور کلی با وضعیت سلامتی ضعیف تر مرتبط است.

این موش ها همچنین دارای نسبت باکتری های Firmicutes به Bacteroidetes بالاتری بودند که نشانگر دیس بیوز (ناتراز شدن همزیستی میکروارگانیسم های درون یا روی بدن) است. گفتنی است که دیس بیوز اغلب با چاقی و رژیم غذایی غربی همراه است.

علاوه بر این، رژیم غذایی پرچرب بیان ژن های مربوط به تولید سروتونین و سیگنال دهی در هسته رافه پشتی ساقه مغز را افزایش داد. این ناحیه از مغز با استرس و اضطراب مرتبط است. به گفته نویسندگان مطالعه، هرچند سروتونین اغلب به عنوان یک "ماده شیمیایی شادی آور" در نظر گرفته می شود، فعال سازی برخی از نورون های سروتونرژیک می تواند باعث ایجاد ترس موقت یا واکنش های رفتاری مشابه اضطراب شود. به طور کلی یافته ها نشان داده اند که رژیم های پرچرب ترکیب میکروبیوم روده را از مسیرهای مرتبط با افزایش چربی بدن، وزن، تغییرات گسترده در سیستم سروتونین مغز و همچنین اضطراب تغییر می دهند.

مواد غذایی مناسب برای بهبود میکروبیوم روده، سیگنال دهی روده به مغز و کاهش اضطراب

یافته های مطالعه مذکور بر اهمیت مداخلات غذایی در درمان اختلالات اضطرابی، به ویژه در خصوص افراد چاق تاکید می کند. با بهبود عادات غذایی مانند افزایش مصرف چربی های سالم و کاهش دریافت چربی های ناسالم، افراد می توانند از سیگنال دهی بهتر محور روده-مغز پشتیبانی کنند، التهاب را کاهش دهند و سلامت روان خود را بهبود ببخشند.

متخصصین به طور خاص افزایش مصرف مواد غذایی زیر را توصیه می کنند:

- **غذاهای غنی از امگا۳: ماهی چرب، تخم کتان، دانه چیا و گردو**
- **غذاهای تخمیری: ماست، کفیر و کیمچی**
- **غذاهای پری بیوتیک: سیر، پیاز، تره فرنگی، مارچوبه، موز و جو دوسر**
- **سبزی‌های برگ دار تیره: اسفناج و کلم برگ**
- **انواع توت ها: بلوبری، توت فرنگی، تمشک و شاه توت**

اطمینان از مصرف کافی فیبر، از جمله غذاهای پروبیوتیک و پری بیوتیک، و حفظ هیدراتاسیون مناسب، میکروبیوم سالم روده را ارتقا و التهاب را کاهش می دهد، از سلامت کلی مغز حمایت می کند و وضعیت خلق و خو و اضطراب را بهبود می بخشد.

علاوه بر این کاهش مصرف غذاهای حاوی چربی ترانس و اشباع، فست فود و غذاهای سرخ شده، گوشت قرمز تیره و محصولات لبنی پرچرب نیز می تواند یاری رسان واقع شود. در واقع محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب و فرآوری شده به جلوگیری از دیس بیوز روده کمک می کند، التهاب را کاهش می دهد و از ارتباط بهتر روده و مغز حمایت می کند.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۳

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیذ به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ واتس اپ شود.

۱ ماهه: ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹