

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای کشور مطرح کرد:

نکاتی درباره مصرف بستنی؛ از خطر مسمومیت تا چاقی

بستنی از تنقلات محبوب همه اقشار بخصوص کودکان است که بازار خرید و مصرف آن در تابستان اوج می‌گیرد؛ بستنی گرچه سرشار از مواد مغذی است اما زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند برای سلامتی زیانبار باشد.

فریده پناه
گروه بهداشت و سلامت-مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به نقش موثر پروتئین موجود در بستنی در رشد و ترمیم بافت‌ها و همچنین اثر کلسیم و فسفر آن در سلامت دندان و استخوان می‌گوید: با توجه به این که بستنی یک ماده غذایی پر انرژی است توصیه می‌شود که اعتدال در خوردن آن رعایت و تاحد امکان انواع ساده آن مصرف شود.

مینا کاویانی اظهار کرد: تاریخ تهیه و مصرف بستنی را به حدود چهار قرن پیش از میلاد مسیح برمی‌گرداند در ابتدا نوعی بستنی یخی تهیه و مصرف می‌شد و به تدریج موادی مثل شیر، خامه، رنگ خوراکی و نظایر آن به بستنی اضافه شد و این دسر دارای تنوع بسیاری شد. این متخصص تغذیه با اشاره به ویژگی‌های تغذیه‌ای بستنی گفت: به غیر از بستنی یخی که مخلوطی از

شربت‌ها، آبیومیه‌ها، شکر و رنگ‌های مجاز خوراکی است، سایر انواع بستنی بر پایه شیر هستند.وی افزود: برای این اساس بستنی را می‌توان به عنوان محصول لبنی منجمدی تعریف کرد که از ترکیب و فرایند مناسب شیر، خامه و برخی فرآورده‌های لبنی همراه با شکر و مواد طعم‌دهنده به دست می‌آید و می‌تواند حاوی پایدارکننده‌ها، قوام‌دهنده‌ها و رنگ خوراکی نیز باشد. کاویانی ارزش غذایی بستنی را وابسته به ارزش غذایی مواد اولیه‌ای دانست که در ساخت آن مصرف می‌شوند.

ترمیم‌یافت‌ها

بسته‌گفته وی، چربی و پروتئین بستنی بیشتر از شیر است. در ضمن بستنی یخی تهیه و مصرف می‌شد دیگری مانند میوه، تخم‌مرغ و شکر نیز باشد که این مواد ارزش غذایی بستنی را افزایش می‌دهند. کاویانی افزود: از آنجایی که بستنی حدود دو برابر شیر چربی دارد و بیشتر از نصف مواد جامد آن قند (ساکاروز و لاکتوز) است؛ به

ویژه اگر بستنی خامه داشته باشد، یک منبع غذایی سرشار از انرژی به شمار می‌رود.وی مواد جامد بدون چربی بستنی را شامل پروتئین با کیفیت بالا، قند و مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، گوگرد، کلسیم و فسفر برشمرد که برای رشد و سلامت انسان ضروری است. وی یادآور شد: پروتئین موجود در بستنی می‌تواند در رشد و ترمیم بافت‌ها موثر باشد. همچنین کلسیم و فسفر آن در سلامت دندان و استخوان نقش داشته‌باشد.به گفته کاویانی بستنی دارای برخی ویتامین‌های گروه (B) و بستنی‌های میوه‌ای مقدار ویتامین C است که این ویتامین‌ها در تنظیم و آکنش های بدن نقش داشته و یا عملکرد آنتی‌اکسیدانی دارند.

این متخصص تغذیه با توجه به نتایج پژوهش‌های علمی به غنی‌سازی بستنی با مواد مغذی نظیر روی و اسید فولیک (از ویتامین‌های گروه B) اشاره کرد و یادآور شد ارزش غذایی بستنی‌های غنی شده نسبت به بستنی‌های

بهداشت و سلامت



وی با توجه به این که بستنی‌های صنعتی معمولاً حاوی مواد افزودنی، رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌ها و مواد نگهدارنده هستند یادآور شد که مصرف زیاد آنها می‌تواند مضرات زیادی برای سلامت بدن داشته باشد. زیرا ممکن است زمینه‌ساز بروز حساسیت، التهاب و سایر بیماری‌ها شود.

ساده بیشتر است.

نکات مهم در خوردن بستنی
 کاویانی با توجه به این که شیر یکی از مواد اولیه بستنی و محیط بسیار خوبی برای رشد میکروب‌ها و ایجاد بیماری و مسمومیت است، تاکید کرد که هنگام انتخاب بستنی باید حتما به پاستوریزه بودن و تاریخ مصرف آن توجه کرد.

به گفته وی با توجه به این که بستنی یک ماده غذایی پر انرژی است توصیه می‌شود که اعتدال در خوردن آن رعایت شده و تاحد امکان انواع ساده

آن مصرف شود و این موضوع درباره کودکان هم صادق است. کاویانی تاکید کرد: مصرف بیش از حد بستنی با داشتن مقدار قابل توجهی شکر و چربی می‌تواند باعث اضافه وزن، چاقی، دیابت، کاهش مقاومت بدن و افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی شود. وی افزود: به دلیل اینکه بستنی حاوی شکر است باید بعد از مصرف آن حتما دندان‌ها و لثه را تمیز کرد تا مانع پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های لثه شود.وی با توجه به این که

بستنی‌های صنعتی معمولاً حاوی مواد افزودنی، رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌ها و مواد نگهدارنده هستند یادآور شد که مصرف زیاد آنها می‌تواند مضرات زیادی برای سلامت بدن داشته باشد. زیرا ممکن است زمینه‌ساز بروز حساسیت، التهاب و سایر بیماری‌ها شود.

انواع بستنی

وی با بیان اینکه بستنی انواع مختلفی را شامل می‌شود به بیان ویژگی‌های هر یک از آنها پرداخت: **بستنی ساده**: در این نوع رنگ

و چاشنی کمتر از ۵ درصد حجم بستنی غیرمنجمد را تشکیل می‌دهند مانند بستنی وانیلی و قهوه‌ای.

بستنی شکلاتی: ماده طعم‌دهنده این بستنی کاکائو یا شکلات است. **بستنی میوه‌ای**: حاوی میوه است و می‌تواند دارا یا فاقد مواد با طعم میوه‌ای و رنگ خوراکی باشد. در این نوع بستنی میوه‌هایی نظیر توت‌فرنگی، زردآلو، آناناس، انبه، موز، شاتوت و ... را به صورت تراز یا مر یا به مواد اولیه می‌افزایند.

بستنی حاوی خشکبار: در تولید این بستنی از خشکبار (گردو، فندق، بادام و پسته) استفاده می‌کنند.

بستنی شیری: در تولید این بستنی از شیر یا فرآورده‌های لبنی و همچنین مواد افزودنی مانند شکر، تخم‌مرغ، میوه‌ها، آبیومیه‌ها، خشکبار، شکلات، مواد طعم‌دهنده و مواد رنگی مجاز استفاده می‌شود.

بستنی یخی: در تولید آن آبیومیه، شکر، تثبیت‌کننده، رنگ مجاز خوراکی، چاشنی و آب به کار می‌رود. سپس آن را منجمد می‌کنند با غلظت بستنی حاصل شود. معمولاً این نوع بستنی دارای ۳۰-۲۸ درصد شکر است.

بستنی ترش‌لبنی: این نوع بستنی با قالب‌های رنگی مختلف است که قالب‌ریزی به شکل رنگارنگ و مخلوط کردن یک یا چند رنگ و چاشنی بستنی و تزئینات ویژه صورت می‌گیرد مانند: بستنی بریک (Brick ice cream) و

بستنی کیکی. **بستنی نرم**: این بستنی به محض خسارچ کردن از فریزر فروخته می‌شود، بعضی از انواع بستنی‌های یقیی از این نوعند. در تولید بستنی نرم باید مخلوط مواد اولیه را در دمای ۵- الی ۷- درجه سانتیگراد منجمد کرد تا ۳۰-۵۰ درصد از آب موجود در بستنی منجمد شود. این نوع بستنی را می‌توان مستقیم به خریدار عرضه کرد. در حالی که در تولید بستنی سفت باید مخلوط مواد اولیه را در دمای ۲۰- تا ۳۰- درجه سانتیگراد منجمد کرد و بعد از تولید در فریزر نگهداری کرد.

بستنی محبوب ایرانی‌ها

کاویانی بستنی سنتی را از بستنی‌های محبوب ایرانیان برشمرد که علاوه بر شیر و سایر مواد اولیه دارای خامه نیز هست و همین امر موجب می‌شود که انرژی بالایی داشته باشد بنابراین توصیه کرد که در مصرف آن باید اعتدال را رعایت کرد.

وی نکته مهم دیگر درباره بستنی سنتی ایرانی را نحوه تهیه آن برشمرد، زیرا امکان دارد در مواردی این بستنی به صورت غیرپاستوریزه تهیه شود. به همین دلیل برای پیشگیری از مسمومیت و بیماری، باید بستنی سنتی را حتماً از مکان‌های مطمئن تهیه کرد. این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد که با رعایت نکات تغذیه‌ای و توجه به مواد بهداشتی می‌توان از بستنی به عنوان یک دسر خوشمزه و به ویژه در فصل تابستان لذت برد.

فوائد خيار؛ از سلامت قلب تا اثرات ضد التهابی

اغلب با التهاب مخاط بینی همراه است. سرشار از ترکیب، خواص این میوه سرشار از آب کم‌نیست. با خوردن روزانه خیار می‌توانید به بدن آب‌رسانی کنید و همچنین برخی ویتامین‌های مورد نیاز را به بدن برسانید. اما در صورت احتمال بروز مشکلات گوارشی یا آلرژی و حساسیت غذایی بهتر است در مصرف خیار احتیاط کنید.



-اختلال لخته شدن خون
 اگر اختلال انعقاد خون دارید یا از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید در خوردن خیار زیاده‌روی نکنید؛ زیرا باغذای سرشار از ویتامین K ممکن است با رقیق‌کننده‌های خون تداخل اثر داشته باشند.

-آلرژی
 اگر تب یونجه یا رینیت آلرژیک دارید، ممکن است مستعد ابتلا به سندرم آلرژی دهانی بر اثر خوردن خیار باشید. سندرم آلرژی دهانی نوعی حساسیت غذایی است که با واکنش به خوردن برخی مواد غذایی مانند میوه‌ها و دانه‌ها و سبزیجات ایجاد می‌شود و

است. هر خیار حاوی ۴۵ کیلوکالری، ۲ گرم پروتئین، ۱۱ گرم کربوهیدرات، ۱۵ گرم فیبر، ۴۸ میلی‌گرم کلسیم، ۳۹ میلی‌گرم منیزیم، ۷۲ میلی‌گرم فسفر، ۴۴۲ میلی‌گرم پتاسیم، ۸ میلی‌گرم ویتامین ث، ۹۹ میکروگرم ویتامین K و ۵ گرم قند است.

چگونه پرهیز کنید؟
 خوردن خیار فواید بسیاری دارد، اما برخی‌ها ممکن است به دلایل مختلف نتوانند خیار بخورند: **-مشکلات گوارشی**
 مصرف خیار در برخی از افراد موجب حالت گازدار شدن معده یا سوءهاضمه می‌شود. اگر سندرم روده تحریک‌پذیر یا بیماری گوارشی دیگر دارید، در مصرف خیار احتیاط کنید.

قند خون مشکل دارند. خیار یکی از مکمل‌های رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت است که به تنظیم قند خون کمک می‌کند. **ضدالتهاب**
 خیار و پوست آن به دلیل خاصیت ضدالتهابی که دارد، معمولاً به‌صورت موضعی روی پوست استفاده می‌شود. از برش‌های خیار برای کاهش پف چشم و تسکین آفتاب‌سوختگی نیز استفاده می‌شود، زیرا این میوه تحریک ناشی از آفتاب‌سوختگی را آرام و پوست را خنک می‌کند و موجب کاهش تورم می‌شود.

ارزش غذایی خیار

با وجود آنکه خیار عمدتاً از آب تشکیل شده، اما مواد مغذی زیادی نیز دارد و البته کالری آن نیز بسیار کم

خیار حاوی فلاونوئیدها یا مواد مغذی گیاهی است که برای سلامت قلب مفیدند. متخصصان دریافته‌اند که فلاونوئیدها به دلیل داشتن خواص زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند:

-آنتی‌آرترئوژنیک (جلوگیری از تشکیل پلاک در عروق)
 -ضد‌تر و موز (جلوگیری از لخته شدن لیگنان در افراد یائسه مبتلا به سرطان پستان مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری را در این افراد کاهش چشمگیری می‌دهد. همچنین برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف لیگنان با کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های دیگری مانند سرطان مری، سرطان معده و سرطان روده بزرگ مرتبط است. **سلامت قلبی-عروقی**

گروه بهداشت و سلامت- با وجود آنکه بیشتر مردم خیار را در خانواده سبزیجات و صیفی‌جات جای می‌دهند، این ماده غذایی نوعی میوه به‌شمار می‌رود؛ میوه‌ای بسیار مغذی و آبدار. این میوه منبع خوبی برای تأمین آب بدن است و از آنجا که کالری، چربی، کلسترول و سدیم کمی دارد، برای بدن بسیار مفید است.

فواید خیار چیست؟

مزایای این میوه از آب‌رسانی تا کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها و همچنین سلامت پوست را شامل می‌شود. **آب‌رسانی**
 خیار با داشتن ۹۶ درصد آب در آب‌رسانی به بدن رقیب‌کاه و محسوب می‌شود. بنابراین، منبع بسیار خوبی

آگهی تصمیمات شرکت مهندسی و بازرگانی پشین گلف استار کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۳۱۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۱۴۴۹

به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۲۰۰۹/۰۹/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سلیمان وزیری برازجانی به کد ملی ۰۰۶۰۰۷۷۸۷۵ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای سیاوش وزیری برازجانی به کد ملی ۰۰۷۱۲۱۱۷۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. ۳- طبق بند ۴۰ اساسنامه اختیارات ذیل توسط هیئت مدیره به مدیر عامل تفویض گردید: (۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و مؤسسات خصوصی ۲- تصویب آیین نامه های داخلی شرکت به پیشنهاد مدیر عامل ۳- ایجاد یا حذف نمایندگی یا شعبه‌ها در هر نقطه‌ای از ایران ۴- نصب و عزل کلیه مأموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و عین سایر شرایط استخدام و معاقبت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراثت آنها ۵- تصویب بودجه برای اداره کردن شرکت ۶- افتتاح حساب و استفاده از آن به نام شرکت نزد بانکها و مؤسسات ۷- دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات ۸- تعهد، ظهر نویسی، قبولی، پرداخت و واخواست اوراق تجارتي ۹- عقد هر گونه قرار داد، تغییر و تبدیل و یا فسخ و اقاله آن در مورد خرید و فروش و معاوضه اموال منقول و غیر منقول و ماشین آلات و مناقصه

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی بین المللی نصر سحر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۳۳۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۹۷۵

به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: (۱) آقای هوشنگ نوح علیان با کد ملی ۱۴۶۵۵۶۶۴۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای صمد کلانتری با کد ملی ۱۴۶۰۷۲۷۳۶۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال سال انتخاب شدند. (۲) روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

و مزایده و غیره که جزء موضوع شرکت باشد بالجمله انجام کلیه عملیات و معاملات مذکور در ماده ۱۳ این اساسنامه ۱۰ میادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هرگونه علامت تجارتي ۱۱- به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و جوه در صندوقهای دولتی و خصوصی و استرداد آنها ۱۲- تحصیل اعتبار از بانکها و شرکتهای و موسسات و هر نوع استقراض و اخذ وجه برب مبلغ و بهر مدت و بهر میزان بهره و کارمزد و یا هر گونه شرایطی که مقتضی باشد. ۱۳- اقدام هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری و داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام‌مصلحه، تعیین وکیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور و یا بدون اختیار صلح و به طور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داورى تعیین وکیل برای دادرسی و غیره و یا بدون حق توکیل و توکیل ولو کرا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن تأمین مدعى به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاهای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد. ۱۴- تعیین میزان استهلاكها ۱۵- پیشنهاد هر نوع اندوخته علاوه بر پنج در صد اندوخته موضوع مواد ۱۴۰ و ۲۳۸ لایحه قانونی اصلاح قسمتی از قانون تجارت. ۴- آقای هومن کریمی گلپایگانی با کد ملی ۰۰۷۱۳۱۰۵۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای علیرضا صاحب نسقت با کد ملی ۰۰۷۱۲۷۸۷۴۷ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

آگهی انحلال شرکت بار بیس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۴۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۱۳۱۹۵

به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۸ شرکت مذکور منحل اعلام و آقای علی عربی با کد ملی ۴۰۷۰۳۰۱۲۵۹ به سمت مدیر تصفیه و مؤسسه ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان ناظر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب شدند ضمناً آدرس محل تصفیه به نشانی: تقاطع نلسون ماندلا و خیابان دستگردی، اول خیابان دستگردی غربی، جنب برج پم پلاک ۲۶۳، طبقه ۲، کد پستی ۱۹۶۶۳۳۹۷۴ می‌باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پرس مدرن کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۹۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۲۱۳۳۱

به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: (۱) خانم شبنم شکوهی طرفی با کد ملی ۰۰۵۵۹۶۲۱۱۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم هایده علی مرادانی با کد ملی ۰۰۵۲۳۷۸۰۰۷ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حسن شکوهی طرفی با کد ملی ۰۰۳۹۸۴۶۱۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. (۲) کلیه قراردادهای و اسناد تعهد آور، رسمی و رهنی و اوراق بهادار شرکت اعم از (چک، سفته، برات) با اعضای هر یک از رئیس یا نایب رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد، مکاتبات عادی و اداری شرکت با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره و مدیر عامل به تنهای همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

(۳) آقای شهرام جاویدی با کد ملی ۰۰۲۳۹۴۸۹ بعنوان بازرس اصلی و خانم زهرا رضایی راد با کد ملی ۰۰۷۵۴۲۳۱۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

آگهی تصمیمات شرکت آوا نگار دیار کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۲۵۲۹۳۸

به استناد صورت‌جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- برخی از اختیارات هیئت مدیره مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه به شرح ذیل به مدیر عامل تفویض گردید: (بند ۱) نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و مؤسسات خصوصی (بند ۶) افتتاح حساب و استفاده از آن به نام شرکت نزد بانک‌ها و مؤسسات (بند ۷) دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات. ۲- امضاء کلیه قراردادهای و اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و تجاری و بانکی از قبیل چک، سفته، سایر اوراق تجارتي توسط مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره متفقا، همراه با مهر شرکت، و امضای اوراق و مکاتبات اداری و عادی با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

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