

تند غذا خوردن؛ تند آسیب زدن به بدن!

آهسته غذا خوردن فواید متعددی دارد. می تواند به جلوگیری از پر خوری، بهبود هضم، جلوگیری از افزایش وزن و کاهش مشکلات گوارشی کمک کند. آهسته تر غذا خوردن می تواند منجر به تجربه لذت بخش تری از خوردن شود و رابطه مثبت با غذا را تقویت کند.

فریفته پناه

گروه بهداشت و سلامت - سرعت غذا خوردن به طور قابل توجهی بر سلامتی تأثیر می گذارد، آهسته غذا خوردن باعث بهبود هضم و کاهش پر خوری می شود. جویدن کامل غذا می تواند به خوردن مواد مغذی کمک کند. خوردن سریع ممکن است قند خون، خطر دیابت و چاقی را افزایش دهد.

کارشناسان توصیه می کنند که روش های آگاهانه ای مانند شمردن جویدن ها و نوشیدن جرعه های کوچک آب بین لقمه ها برای تقویت عادات غذایی سالم تر بسیار کارا خواهد بود. سرعت غذا خوردن می تواند بر سلامت کلی شما تأثیر بگذارد. در دین مبین اسلام جویدن آهسته و مکرر غذا قبل از بلع توصیه شده است. این کار نه تنها

دندان ها را تقویت می کند، بلکه تضمین می کند که آنزیم های گوارشی تا حد امکان استفاده می شوند و جذب مواد مغذی را بهبود می بخشد. پژوهش های نوین، مزایای آهسته و متمرکز غذا خوردن را تأیید می کند. خوردن سریع می تواند منجر به مصرف غذای بیشتری شود زیرا بدن زمان کافی برای ثبت احساس سیری ندارد. حتی پس از یک وعده غذایی قابل توجه، این جذب سریع ممکن است به طور ناخواسته احساس سیر شدن را در فرد ایجاد کند. بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند، می گویند که احساس سیری نمی کنند، اما در واقع عادات سریع غذا خوردن آنها مربوط می شود. تحقیقات نشان می دهد که سرعت غذا خوردن افراد ممکن است بر سطح قند خون و خطر ابتلا به مشکلات سلامتی

ندادن ها را تقویت می کند، بلکه تضمین می کند که آنزیم های گوارشی تا حد امکان استفاده می شوند و جذب مواد مغذی را بهبود می بخشد. پژوهش های نوین، مزایای آهسته و متمرکز غذا خوردن را تأیید می کند. خوردن سریع می تواند منجر به مصرف غذای بیشتری شود زیرا بدن زمان کافی برای ثبت احساس سیری ندارد. حتی پس از یک وعده غذایی قابل توجه، این جذب سریع ممکن است به طور ناخواسته احساس سیر شدن را در فرد ایجاد کند. بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند، می گویند که احساس سیری نمی کنند، اما در واقع عادات سریع غذا خوردن آنها مربوط می شود. تحقیقات نشان می دهد که سرعت غذا خوردن افراد ممکن است بر سطح قند خون و خطر ابتلا به مشکلات سلامتی

بهداشت و سلامت



فاصله بیافتد. می تواند به جلوگیری از پر خوری، بهبود هضم، جلوگیری از افزایش وزن و کاهش مشکلات گوارشی کمک کند. آهسته تر غذا خوردن می تواند منجر به تجربه لذت بخش تری از خوردن شود و رابطه مثبت با غذا را تقویت کند. برای کسانی که به دنبال کاهش سرعت غذا خوردن هستند، متخصصان تکنیک ها و روش های ساده ای را پیشنهاد می کنند که نه تنها ممکن است خطرات سلامتی را کاهش دهد، بلکه زمان صرف غذا

فاصله بیافتد. می تواند به جلوگیری از پر خوری، بهبود هضم، جلوگیری از افزایش وزن و کاهش مشکلات گوارشی کمک کند. آهسته تر غذا خوردن می تواند منجر به تجربه لذت بخش تری از خوردن شود و رابطه مثبت با غذا را تقویت کند. برای کسانی که به دنبال کاهش سرعت غذا خوردن هستند، متخصصان تکنیک ها و روش های ساده ای را پیشنهاد می کنند که نه تنها ممکن است خطرات سلامتی را کاهش دهد، بلکه زمان صرف غذا

چگونه از پوکی استخوان جلوگیری کنیم؟

تسا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرد. در شهرهایی با آلودگی زیاد، موبایل و نور آفتاب برای ساخت ویتامین دی کافی نباشد، یا در تابستان ها که معمولاً ضد آفتاب استفاده می کنیم، ممکن است که حتی با وجود این که در معرض نور آفتاب هستیم، باز هم ویتامین دی کافی برایمان ساخته نشود. در این مواقع بهتر است با مشورت پزشک، مصرف ویتامین دی را به صورت مکمل داشته باشیم. رژیم غذایی فرد باید غنی از ویتامین دی، ویتامین کلسیم و سایر مواد معدنی باشد.

منظور از سایر مواد معدنی، منیزیم و پتاسیم است. بیمار باید روزانه سه تا چهار واحد لبنیات کم چرب استفاده کند. کم چرب بودن لبنیات مهم است، چون اگر لبنیات چربی اضافه داشته باشند، ممکن است مانع از جذب کلسیم شوند. سبزیجات برگ سبز تیره مانند کلم بروکلی هم منبع غنی از کلسیم هستند. انواع مغزها مثل بادام و پسته یا نه تنها کلسیم دارند، بلکه منیزیم و پتاسیم هم دارند. شیر سویا، شیر بادام، انواع حبوبات پخته شده، اینها هم

خود یا افراد سالمند شدیم، در سبک زندگی مان باید چه تغییراتی بدهیم؟ یک واحد لبنیات برای فرآورده های لبنی مختلف، متفاوت است، برای مثال برای یک واحد برای پنیر برابر با یک قوطی کبریت، برای ماست، حدود ۱۷۰ گرم و برای شیر برابر با ۲۵۰ سی سی است. مورد بعدی که باید به آن دقت کنیم این است که نباید لبنیات را هم زمان با برخی مواد غذایی مصرف کرد. برای مثال وقتی شیر هم زمان با برخی از مواد غذایی قهوه یا کافئین استفاده می شود، باعث می شود که کلسیم شیر به خوبی جذب نشود. همچنین مصرف هم زمان کلسیم و آهن با هم تداخل دارند. اگر فردی به هسر دلبری یا کم خونی مبتلا باشد، نباید همزمان با آن لبنیات استفاده کند، چرا که این دو جذب همدیگر را کم می کنند. همان طور که گفته شد مصرف ویتامین دی هم بسیار مهم است. زرده تخم مرغ، نور آفتاب، اینها هم منابعی هستند که کلسیم، منیزیم و پتاسیم را در خود دارند. اگر پزشک شما توصیه کند، اینها را با پزشک خود در میان بگذارید. مصرف پر تقال و مرکبات، اینها هم مواد غذایی سرشار از ویتامین دی هستند. هر فردی باید روزانه حداقل ۱۵

جزء غذاهایی هستند که کلسیم دارند اما شاید کیفیت کلسیم آن ها به اندازه لبنیات نباشد. همچنین از مصرف بیش از حد نمک، شکر، کافئین، نوشابه گازدار، الکل، سیگار باید خودداری شود. مسئله بعدی این است که فرد باید تحرک به اندازه کافی داشته باشد. در افرادی جوان تر توصیه می شود که در فعالیت های ورزشی تنها به پیاده روی اکتفا نکنند و ورزش ها را به صورت حرفه ای تر دنبال کرده و ورزش های مقاومتی را هم زمان انجام دهند.

افرادی که پوکی استخوان دارند و تا به حال فعالیت آن چنانی نداشته اند، به این افراد توصیه می کنیم که ورزش با مقدار کم شروع کرده و به تدریج آن را افزایش دهند. نباید یک دفعه به خود فشار بیآورند، چون ممکن است، حتی باعث آسیب و شکستگی استخوان در آن ها شود. بسیاری از بیماران ما می گویند: مشکل قلبی یا تنفسی یا زانو درد داریم و نمی توانیم راه برویم. با همان ۱۰ دقیقه پیاده روی در طول روز شروع کنند. اگر مریض در دستش عصا بگیرد یا حتی دو نفر زیر بغل او را برآی راه رفتن

خوردن سریع می تواند منجر به مصرف کالری بیشتر شود زیرا بدن زمان کافی برای ثبت احساس سیری ندارد. حتی پس از یک وعده غذایی قابل توجه، این جذب سریع ممکن است به طور ناخواسته احساس سیر نشدن را در فرد ایجاد کند. بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند می گویند که احساس سیری نمی کنند، که معمولاً به عادات سریع غذا خوردن آنها مربوط می شود.

خوردن اطرافیان تنظیم کنید بهترین روش مصرف آهسته غذا این است که سرعت خود را با دوستانی که آهسته غذا می خورند هماهنگ کنید. تلاش برای تقلید کردن سرعت غذا خوردن دوستان یا اطرافیان نیز می تواند به شما کمک کند هنگام غذا خوردن وعده های غذایی سریع خود را کاهش دهید.



این روش آهسته غذا خوردن ممکن است برای بیشتر افراد مؤثرتر به نظر برسد، زیرا ممکن است فراموش کنند که جویدن ها را بشمارند. با این حال، هنگامی که ۲۴ بار قبل از بلعیدن غذا اجبار به جویدن کنید، به یک عادت تبدیل می شود.

یکی دیگر از روش های آهسته غذا خوردن، خوردن جرعه های کوچک آب یا خوردن سالاد در بین وعده های غذایی اصلی است. در حالی که این کار غیرا تاسیون را بهبود می بخشد، مصرف غذا را کاهش می دهد، می تواند به شما کمک کند تا آهسته غذا بخورید. ریتم خود را با آهسته غذا خوردن لذت ببرید.

بگیرند، ایرادی ندارد. افراد سالمند باید از ورزش های پرشی یا ورزش هایی که شامل دویدن یا حرکات سریع است، خودداری کنند. شاد و دو چرخه سواری علی رغم فواید خیلی زیاد قلبی و عروقی، برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان جایگاه زیادی ندارد. افراد مسن باید فعالیت داشته باشند. برخی از افراد فکر می کنند احترام به بزرگتر یعنی ایسن که تمام کارهای شخصی آن ها را انجام دهیم، تا این افراد استراحت کنند. این کار اصلاً توصیه نمی شود. سرعت تحویل عضلات و استخوان در سنین بالا خیلی زیاد است. بنابراین تا جایی که ممکن است باید اجازه دهیم که افراد در این سنین، کارهای شخصی شان را خودشان انجام داده و فعالیت روزانه داشته باشند. هر چه فرد فعالیت روزانه و فیزیکی بیشتری داشته باشند، هم از نظر سلامت مغزی و برایشان مهم است و هم سبک آلزایمر را در این افراد کم کرده و به آن ها اعتماد به نفس می دهد. وقتی سالمندی خیلی وابسته به دیگران باشد، شاید اعتماد به نفسش را کم کم از دست بدهد و دچار افسردگی شود. درعین حال ممکن

آکهی تصمیمات شرکت بهکیش آرون
کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۱۳۷۵۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۷۳۳۷۲
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- صورت سود و زیان و صورت وضعیت مالی و صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های وجه نقد سال مالی ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگر آریا با شناسه ملی ۱۰۱۰۶۱۷۳۳۱ به عنوان بازرس و حسابرس اصلی و آقای علی انصار محمدی لنگرودی به شماره ملی ۲۷۲۱۶۳۱۰۶۳ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آکهی های شرکت انتخاب گردید.
رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت وینابونکس ایران کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۶۱۲۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۹۵۲۰
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- ترانز نام و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی ارقام نماذ چرتکه با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۱۶۴۳ به عنوان حسابرس و بازرس اصلی و آقای ایرج توانا به شماره ملی ۲۷۲۱۹۷۲۱۱۱ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آکهی های شرکت انتخاب گردید.
رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت صنایع دانا شیمی کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۱۴۲۴۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۳۳۳۵۱
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ و تأییدیه مدیر تسهیل و صنایع سازمان منطقه آزاد کیش به شماره ۱۴۰۳/۳۸/۱۲۷۰۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ و ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ (سرمایه گذاری در احداث راه اندازی و بهره برداری کارخانجات صنعتی توسعه، نوین سازی، تعمیرات و نگهداری، تحقیقات، آزمایشات، پژوهش، بسته بندی و غیره به منظور تولید، بازاریابی، فروش، صدور محصولات پتروشیمی و پتروشیمیایی و مشتقات مربوطه، ذخیره و واردات و صادرات مواد فرآورده های پالایشگاهی و پتروشیمی، نفتی، شیمیایی و معدنی و انجام کلیه امور گمرکی و بندری مربوطه و تبدیل کلیه امور پتروشیمی و پتروشیمیایی، فرآورده های فرعی، مشتقات نفتی، به محصولات مورد نیاز بازرگانی که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم مربوط به عملیات مذکور می باشد) با رعایت قوانین و مقررات مربوطه، انجام کلیه امور مربوط به تأمین سرمایه گذاری، ساخت، مدیریت، اجاره و خدمات انواع شناورهای فراساحل و اقیانوس پیما، همچنین کلیه امور تهیه، تدارکات، لجستیک و پشتیبانی شامل اجراء، تعمیر، نگهداری و بهره برداری سازه های دریایی، شناور های خدماتی و کشتیرانی و نیز استفاده از مزایای ناشی از دارای های

آکهی تصمیمات توسعه و مدیریت بندار و فرودگاه های منطقه آزاد کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۸۴۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۹۰۱
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- صورت مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲- سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۱۱۳۶۳۳۲ به عنوان حسابرس و بازرس قانونی شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید. ۳- روزنامه کثیرالانتشار ایران جهت درج آکهی های شرکت انتخاب گردید.
رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت بهکیش آرون کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۱۳۷۵۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۷۳۳۷۲
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: (۱) شرکت سورین کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۲۱۹۶۶۰ آقای علیرضا الماسی نقاش به شماره ملی ۱۲۸۶۴۴۴۷۱ آقای سعید افیونیان به شماره ملی ۱۲۸۶۵۳۶۸۹۸ آقای رسول علافچیان به شماره ملی ۱۲۸۶۷۹۵۸۲۶ به سمت اعضای 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 امضای منفرد مدیر عامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت همک سازه پارس کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۱۴۹۴۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۱۹۰۴۲۲
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۱ مبلغ ۶۵ درصد سرمایه تعهدی شرکت به مبلغ «۳۲.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال» بموجب بانکی بانک شماره ۱۴۰۳/۲۷/۵۴۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۱ بانکی گردشگری شعبه کیش از سوی سهامداران به حساب شرکت واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید: «سرمایه شرکت مبلغ ۵۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۵۰۰۰ سهم با نام ۱۰.۰۰۰ ریالی می باشد که تماماً پرداخت گردیده است.»
رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت پارس کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۱۴۹۴۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۱۹۰۴۲۲
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۱ مبلغ ۶۵ درصد سرمایه تعهدی شرکت به مبلغ «۳۲.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال» بموجب بانکی بانک شماره ۱۴۰۳/۲۷/۵۴۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۱ بانکی گردشگری شعبه کیش از سوی سهامداران به حساب شرکت واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید: «سرمایه شرکت مبلغ ۵۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۵۰۰۰ سهم با نام ۱۰.۰۰۰ ریالی می باشد که تماماً پرداخت گردیده است.»
رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تغییرات شرکت بهاداری سازان مقاوم کیش (با مسئولیت محدود)
تأسیس شده به شماره ۱۳۵۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۴۴۹۷۷
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۱ شرکت از آدرس قبلی به نشانی جزیره کیش شهرک، نونیناد، فاز ۱ میدان بسیج بلوار طوس قطعه ۲-11 بازار آرزین، غرفه ۹۹۱ کدپستی ۷۹۴۱۶۴۲۹۲ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.
رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تغییرات شرکت بهاداری سازان مقاوم کیش (با مسئولیت محدود)
تأسیس شده به شماره ۱۳۵۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۴۴۹۷۷
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۱ شرکت از آدرس قبلی به نشانی جزیره کیش شهرک، نونیناد، فاز ۱ میدان بسیج بلوار طوس قطعه ۲-11 بازار آرزین، غرفه ۹۹۱ کدپستی ۷۹۴۱۶۴۲۹۲ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.
رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

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