

◀ **فهریده پناه**

گروه بهداشت و سلامت-

وقتی سعی می کنید قند خون خود را کنترل کنید، افزودن سبزیجات غیر نشاسته ای بیشتر به رژیم غذایی ایده خوبی است زیرا هم کالری و هم کربوهیدرات پایینی دارند.

پیاز کالری پایینی دارد و منبع خوبی از فیبر و ویتامین ث است. به گفته وزارت کشاورزی آمریکا، یک فنجان پیاز خرد شده حاوی مواد مغذی زیر است:

کالری: ۴۶
کربوهیدرات: ۱۱ گرم
فیبر: ۲ گرم
پروتئین: ۱٫۳ گرم
ویتامین ث: ۱۲ میلی گرم
فولات: ۳۰ میکروگرم

آیا پیاز می تواند قند خون را کاهش دهد؟

پیاز شاخص گلیسمی پایینی دارد که ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت مفید باشد. از دیگر سبزیجات با شاخص گلیسمی پایین می توان به سبزیجات برگ دار، هویج خام، لوبیا قرمز، نخود و عدس اشاره کرد.
در شرایطی که پژوهش های فعلی زیادی در مورد تنظیم قند خون و پیاز وجود ندارد، چند مطالعه قدیمی ارتباطات احتمالی بین این دو را نشان می دهند.

به طور خاص، یک بررسی قدیمی که در اکتبر ۲۰۱۴ در Nutrition منتشر شد، به ترکیبات گوگردی موجود در پیاز به ویژه اس-متیل سیستئین و فلاونوئید کوئرستین اشاره می کند که ممکن است مسئول اثر این سبزی بر قند خون باشند.

این بررسی همچنین اشاره می کند که در کارآزمایی های بالینی، افراد مبتلا به دیابت پس از خوردن برش های پیاز، اثرات کاهش قند خون را تجربه کردند.

مطالعه ای قدیمی تر که در اکتبر ۲۰۱۰ در Environmental Health Insights منتشر شد، نشان داد افراد مبتلا به دیابت که پیاز قرمز خام مصرف می کردند، چهار ساعت بعد سطح قند خون ناشتا پایین تری داشتند.

با این وجود، به خاطر داشته باشید که پژوهش های بیشتری برای تعیین این ارتباطات نیاز است.

همواره پیش از امتحان کردن درمان های خانگی برای تنظیم قند خون، با پزشک خود مشورت کنید.

آیا می توانید از عصاره پیاز برای کاهش قند خون استفاده کنید؟

عصاره پیاز از آب پیاز تهیه می شود و مانند پودر پیاز می تواند در پخت و پز استفاده شود. پژوهش های محدودی وجود دارند که نشان می دهد عصاره پیاز برای کاهش قند خون مفید است. با این وجود، مطالعه منتشر شده در Nutrition که در بالا به آن اشاره شد، نشان می دهد که عصاره پیاز ممکن است با تثبیت فرآیند گلیکولیز (تجزیه گلوکز) اثر هیپو گلیسمیک کمی داشته باشد.

یک مطالعه کوچک دیگر روی موش ها نشان داد که پودر پیاز ممکن است در برابر قند خون بالا ناشی از دیابت اثر محافظت کننده داشته باشد. با این وجود، این یافته ها را نمی توان لزوماً به انسان تعمیم داد.

فواید دیگر پیاز

افزون بر اینکه ممکن است به کنترل قند خون کمک کند، پیاز برخی فواید سلامتی دیگر را ارائه می کند که ارزش توجه را دارند.

پیاز ممکن است به کاهش التهاب کمک کند

پیاز سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین های مغذی است که می تواند به کاهش سطح التهاب در سراسر بدن کمک کند. به گفته کلینیک کلپولاند، پیاز حدود ۲۵ فلاونوئید مختلف دارد که نوعی آنتی اکسیدان مفید در جلوگیری از بیماری است.

یکی از این فلاونوئیدها به نام کوئرستین، فوایدی برای سلامت قلب دارد و می تواند به مبارزه با چاقی و سندرم متابولیک، همراه با فشار خون بالا و کلسترول بالا کمک کند.

به ویژه، پیاز قرمز به دلیل محتوای آنتوسیانین خود دارای فواید سلامتی است. آنتوسیانین ها آنتی اکسیدان هایی هستند که رنگ بنفش مایل به قرمز را به پیاز قرمز می دهند.

پیاز می تواند به پشتیبانی از یک روده سالم کمک کند

در شرایطی که پیاز می تواند برای افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (آی بی اس) محرک

بهداشت و سلامت



کاهش قند خون با پیاز

■ **اگر به دنبال راه هایی برای کاهش قند خون هستید، افزودن سبزیجات کم کربوهیدرات مانند پیاز به رژیم غذایی ممکن است مفید باشد...**

خوردن یک رژیم غذایی سرشار از پیاز همچنین ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان های دیگر، از جمله سرطان مثانه و سرطان معده کمک کند.

پیاز سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین های مغذی است که می تواند به کاهش سطح التهاب در سراسر بدن کمک کند.به گفته کلینیک کلپولاند، پیاز حدود ۲۵ فلاونوئید مختلف دارد که نوعی آکسیدان مفید در جلوگیری از

بیماری است. یکی از این فلاونوئیدها به نام کوئرستین، فوایدی برای سلامت قلب دارد و می تواند به مبارزه با چاقی و سندرم متابولیک، همراه با فشار خون بالا و کلسترول بالا کمک کند.

به ویژه، پیاز قرمز به دلیل محتوای آنتوسیانین خود دارای فواید سلامتی است. آنتوسیانین ها آنتی اکسیدان هایی هستند که رنگ بنفش مایل به قرمز را به پیاز قرمز می دهند.

پیاز می تواند به پشتیبانی از یک روده سالم کمک کند

در شرایطی که پیاز می تواند برای افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (آی بی اس) محرک باشد اما به دلیل محتوای پری بیوتیک خوردن پیاز به کاهش قند خون دیگر مفید باشد. پیاز حاوی گوگرد است که ممکن است از نظر بوی بدن عالی نباشد، اما می تواند برای سلامت دستگاه گوارش و سلامت کلی بدن انسان مفید باشد.

پیاز منبع خوبی از پری بیوتیک ها و فیبر است، اما گوارش آن به شکل پخته ممکن است بهتر صورت گرفته و مزایای بیشتری برای دستگاه گوارش انسان داشته باشد.

پیاز با کاهش خطر برخی سرطان ها مرتبط است

خوردن پیاز می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد که به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها کمک می کند. یک مطالعه کوچک در اکتبر ۲۰۱۹ در Asia-Pacific Journal of Oncology نشان داد که خوردن سبزیجات آلوم (به عنوان نمونه، پیاز) با کاهش خطر سرطان روده بزرگ مرتبط است.

تجربه کردند. نویسندگان این مطالعه نتیجه گیری کردند که نوشیدن آب پیاز می تواند به درمان اختلالات مرتبط با استخوان مانند پوکی استخوان کمک کند.

اگر می خواهید از مزایای آب پیاز با چای پیاز بهره مند شوید، چه بهتر که آن را خودتان درست کنید. چند راه برای گنجانیدن پیاز در رژیم غذایی شما عبارتند از:

– برش پیاز خام برای افزودن به ساندویچ یا سالاد

– کباب کردن پیاز پختن برش های پیاز برای افزودن به غذا – خرد کردن یا تفت دادن پیاز با فلفل به عنوان یک غذای جانبی یا تاپینگ

– تبدیل پیاز به یک چاشنی یا ترشی

پیاز بیشتری را در دستور پخت های موجود – به ویژه برای سوپ ها، خوراک ها و خورش ها – برای افزودن حجم بیشتر (و فیبر) بدون افزایش زیاد کربوهیدرات یا کالری استفاده کنید.

هر روز چقدر پیاز باید بخورید؟

انجمن دیابت آمریکا توصیه

می کند که حداقل سه تا پنج وعده سبزیجات غیر نشاسته ای مانند پیاز را در روز مصرف کنید، که یک وعده برابر با نیم فنجان پیاز پخته شده یا یک فنجان پیاز خام است.

نکات دیگر برای تنظیم قند خون

به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، برای مدیریت قند خون بالا موارد مختلفی وجود دارند که می توانند در خانه انجام دهید: ورزش منظم داشته باشید.

داروهای خود را بنابر دستور پزشک مصرف کنید.

از برنامه غذایی دیابت خود پیروی کنید، میوه ها و سبزیجات همراه با غذاهای کم کالری، چربی اشباع، چربی ترانس، شکر و نمک را در اولویت قرار دهید. (اگر به راهنمایی بیشتری نیاز دارید، با پزشک یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید)

به یک برنامه غذایی منظم بایندد و عده های غذایی را حذف نکنید.

قند خون خود را بنابر دستور پزشک بررسی کرده و یادداشت کنید که چه چیزی باعث بالا یا پایین رفتن سطح قند خون شما می شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید

اگر قند خون خود را به طور مداوم بررسی می کنید و به طور مایل خیلی بالا است (بالا از ۲۴۰ میلی گرم در دسی لیتر)، با پزشک خود تماس بگیرید تا در مورد نیاز به تغییر در برنامه دارویی خود صحبت کنید.

در شرایطی که پژوهش های زیادی در مورد نقش پیاز در تنظیم قند خون وجود ندارند، اما این یک ماده غذایی با شاخص گلیسمی پایین و حاوی ترکیبات گوگردی است که می تواند بر کاهش قند خون موثر باشد.

افزون بر این، پیاز حاوی آنتی اکسیدان های سالمی است که با کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری ها مرتبط هستند.

اگر مطمئن نیستید که آیا باید پیاز را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا به مدیریت قند خون خود کمک کنید، با پزشک یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید. آنها می توانند به شما در تهیه یک برنامه غذایی ویژه دیابت و پیشنهاد دیگر غذاهای تنظیم کننده قند خون کمک کنند.

بهداشت و سلامت

یکشنبه ۲۷ آبان ۱۴۰۳، ۱۵ جمادی الاول ۱۴۴۶، ۱۷ نوامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۹۱، صفحه ۹

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

تشنج و صرع قابل درمان است

گروه بهداشت و سلامت-رییس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: براساس مطالعات در ایران بین ۷۰ تا ۸۰درصد بیماران مبتلا به صرع با رعایت الگوی صحیح زندگی یعنی خواب مناسب، کاهش استرس، اجتناب از گرسنگی و مصرف برخی مواد غذایی و همچنین مصرف به موقع و منظم دارو، طی دو تا پنج سال به طور کلی بهبود می یابند. دکتر علیرضا زالی رییس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی و متخصص جراحی مغز و اعصاب در یک برنامه تلویزیونی گفت: براساس مطالعات صورت گرفته بینش می شود که بین یک میلیون و ۲۰۰ تا یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر به صرع مبتلا هستند. وی با اشاره به تفاوت صرع و تشنج گفت: حمله تشنجی فقط یک بار در بیمار رخ می دهد ولی در صورت تکرار، آن را صرع یا اپی لپسی می گویم. به گفته وی هر فرد ۸۰ساله در طول زندگی خود پنج تا ۷٫۵درصد ممکن است بدون هیچ علتی دچار یک حمله تشنجی شود که این حمله براساس مطالعات معمولاً تکرارپذیر نیست. اگر فردی به دلایل متفاوت دچار حمله تشنجی به صورت گرانیک شود، ۵۰ تا ۷۰درصد احتمال بروز حمله دوم در وی وجود دارد؛ بنابراین در صورت بروز تشنج در هر سنی حتماً باید برای پیگیری به پزشک مراجعه کرد. این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اهمیت انگ زدایی از صرع، یادآور شد: مبتلا به صرع می توانند زندگی عادی داشته باشند، ازدواج کنند، بچه دار شود و در عرصه های مختلف به موفقیت دست یابند. زالی به برخی افراد موفق مبتلا به صرع در تاریخ اشاره کرد و افزود: صرع مانعی برای ازدواج، فرزندآوری، بارداری، شغل بودن، تحصیل و مواردی از این دست نیست و فرد مبتلا با رعایت یکسری ملاحظات می تواند یک زندگی معمولی داشته باشد.

در ۶۰درصد موارد علت صرع نامشخص است

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که صرع معمولاً به صورت ارثی منتقل نمی شود، گفت: احتمال این که فرزند یک بیمار مبتلا به صرع به بیماری مبتلا شود زیر ۱۰ درصد است و در ۶۰درصد موارد هیچ علتی برای صرع پیدا نمی کنیم. علت شیوع صرع در سنین مختلف نیز متفاوت است؛ مثلاً در کودکان زیر پنج سال تنب و تشنج از علل شایع صرع است یا در کودکان زیر هشت سال بیشتر مسایل رفتنیکی و اختلالات متابولیکی مطرح می شود. اما در افراد میانسال صرع می تواند دلایلی نظیر سکتة مغزی و تومور مغزی داشته باشد. اگر در سنین پایین دچار صرع شده باشید، در درمان ۳۰درصد بیماران نیاز به تغییر زالی می باشد، بروز تغییر در الگو یا نوع تشنج، عدم پاسخ به داروهای قبلی صرع حتماً برای پیگیری به پزشک مراجعه کنید.

درمان اولیه بیماری صرع، در مان دارویی است

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که ۳۰درصد بیماران به درمان های متعارف بیمار صرع پاسخ نمی دهند گفت: براساس مطالعات در ایران بین ۷۰ تا ۸۰درصد بیماران به شرط رعایت الگوی صحیح زندگی (خواب مناسب، کاهش استرس، اجتناب از گرسنگی و برخی مواد غذایی) و مصرف به موقع و منظم دارو در عرض دو تا پنج سال به طور کلی بهبود می یابند؛ به ویژه اگر در سنین پایین دچار صرع شده باشید. در درمان ۳۰درصد بیماران نیاز به تغییر دارو یا استفاده از داروهای جدیدتر یا ترکیب داروها وجود دارد. زالی افزود: اگر بیمار با مصرف دو داروی ضد صرع مناسب با دوز مطلوب به شرط مصرف منظم درمان نشود، صرع مقاوم به درمان محسوب می شود. صرع ۳۰درصد این بیماران با اضافه کردن داروی سوم کنترل می شود و باقی در زمره موارد مقاوم به درمان قرار می گیرند که به دارو جواب نمی دهد. وی با اشاره به سنجش منظم چند ساعته بیماران مبتلا به صرع گفت: در این سنجش بیمار توسط متخصص مغز و اعصاب و کادر پرستاری مانیتور و ارزیابی می شود، با نوار مغزی کانون تشنج وی مشخص شده و در صورت مشاهده ضایعه مرتبط با این کانون در MRI بیمار نظیر توده ضایعه مذکور جراحی شده و کانون صرع و تشنج از بین می رود. زالی در ادامه خاطر نشان کرد: گاهی بیش از یک کانون تشنج در نوار مغزی بیمار دیده می شود که می توانند پراکنده یا در طرفه باشند. در صورت عدم مشاهده ضایعه مشخص در MRI که بتوان با جراحی و برداشتن آن تشنج را کنترل کرد باید از روش های دیگری استفاده کنیم.

آگهی تأسیس شرکت توپاسیکس آپ
استریم کیش (سهامی خاص)
تبت شده به شماره ۱۳۶۹۲ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۷۷۹۲۲۱۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای خسوس اسموریس اسموریس با شماره پاسپورت PA1۱۷۰۵۹۳۹ و کد فرآگیر ۱۱۴۷۳۳۵۹۵ با سمت مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای دایمان بل وادی با شماره پاسپورت PA۰۰۸۷۴۱۱۰ و کد فرآگیر ۱۱۵۵۴۸۰۲۶ با سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲-کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و نیز تمامی نامه های عادی و اداری و سایر اسناد تعهد آور (غیر مالی) با استضای منفرد آقای خسوس اسموریس اسموریس با شماره پاسپورت PA1۱۷۰۵۹۳۹ و کد فرآگیر ۱۱۴۷۳۳۵۹۵ به عنوان مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳-آقای علی حاتمى با کدملی ۱۳۸۰۴۱۸۵۶ بعنوان بازرس اصلی خانسم شهرزاد پورحزوه جعفریگللو با کدملی ۲۲۸۰۲۰۸۰۱۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه کثیرالانتشار اسپرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کشتیرانی دریانورد کیش (با مسؤلیت محدود)
تبت شده به شماره ۷۵۳۳ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۳۶۰۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای غلام حسین خالقی با کدملی ۰۸۸۹۵۶۹۷۴ به نمایندگی از شرکت دریایی آذرباد قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۸۱۴۶۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲-کلیه اسناد و اوراق تعهدآور شرکت، چک ها، بروات، سفته ها و سایر اوراق تجاری با مهر و امضاء مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضاء دو نفر از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و اوراق اداری شرکت با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رهام قدرت موتور کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۹۲۵ و شناسنامه ملی ۱۴۰۱۳۰۸۱۴۰۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ به موضوع شرکت موارد ذیل الحاق گردید:

تولید انواع موتورهای شارژی و الکتریکی، انواع اسکوتر، ماشین شارژی دو چرخه، واردات و عقدود اسلامی با امضای مسئول دفتر در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش « و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت یوا تأمین کیش (سهامی خاص)
تبت شده به شماره ۱۰۵۵۸ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۳۰۴۴۹۰۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-صورت وضعیت مالی، صورت سود و زیان، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریانهای نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۸/۱۰ به تصویب رسید.
۲-آقای سید مجتبی امامی با کدملی ۳۸۷۴۴۳۲۹۳۸ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی اطلس کیان قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۱۳۲۷۱ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای داریوش میریلوکی با کدملی ۲۶۴۹۷۷۲۹۷۱ به نمایندگی از شرکت ملی نفتکش ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۸۳۹۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقایان علی زید آبادی با کدملی ۰۰۶۲۷۱۱۲۷۴ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی دریانورد کیش با شناسه ملی

آگهی تصمیمات شرکت برهان نوین ویرا کیش (با مسؤلیت محدود)
تبت شده به شماره ۱۴۲۷۵ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۹۹۱۹۰۰۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای سید حسین بزدانی با کد ملی ۱۱۸۹۱۵۷۷۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای سید محمد بزدانی با کدملی ۰۰۵۲۳۳۹۸۶ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای سید مجتبی بزدانی با کدملی ۱۱۸۹۵۲۱۸۴۹ به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره به مدت نامحدود انتخاب شدند.
۲-کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مسئول دفتر دو نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رهام قدرت موتور کیش (سهامی خاص)
تبت شده به شماره ۱۴۹۲۵ و شناسنامه ملی ۱۴۰۱۳۰۸۱۴۰۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ به موضوع شرکت موارد ذیل الحاق گردید:

تولید انواع موتورهای شارژی و الکتریکی، انواع اسکوتر، ماشین شارژی دو چرخه، واردات و عقود اسلامی با امضای مسئول دفتر در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش « و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.
رضا والی پور- رئیس 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