غذاهایی که بهتر است از سفره افطار حذف شوند

■ ماه مبارک رمضان و روزه‌داری علاوه بر بُعد معنوی، فواید زیادی برای سلامت جسمانی دارد، اما بهره‌مندی از این فواید زمانی میسر است که تغذیه در این ماه به‌درستی مدیریت شود.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– ماه رمضان علاوه بر فیوضات معنوی، فرصتی برای بهبود سلامت جسمی و روحی است. با رعایت یک برنامه غذایی مناسب و متعادل، می‌توان به کاهش کبد چرب، تنظیم قند خون، کاهش مقاومت به انسولین، کنترل وزن و کاهش فشار خون دست یافت. این فواید در صورتی حاصل می‌شود که از پرخوری، غذاهای چرب و شیرین و بی‌نظمی در وعده‌ها پرهیز شود.

فرهاد لشکر بلوکی کارشناس تغذیه بالینی درباره تغذیه در ماه مبارک رمضان گفت: اگر فرد در طول ماه رمضان به‌جای استفاده از غذاهای سالم، به مصرف مواد غذایی ناسالم مانند غذاهای پرچرب، پرنمک و پر قند روی بیاورد، نه تنها از آثار مثبت روزه‌داری بی‌بهره می‌ماند، بلکه ممکن است دچار عوارضی مانند ضعف، سرگیجه، عطش مفرط، افزایش قند و چربی خون یا اضافه وزن شود.

این کارشناس تغذیه با اشاره به برخی از مواد غذایی که بهتر است در وعده‌های سحر و افطار مصرف نشوند، گفت: تنقلات شیرین، غذاهای سرخ‌شده، چرب و شور، انواع شیرینی جات مثل زولبیا و بامیه و فرآورده‌های گوشتی آماده مانند سوسیس و کالباس از جمله مواردی هستند که باید از سفره‌های افطار و سحر حذف شوند. این مواد غذایی علاوه بر افزایش کالری دریافتی، موجب تشنگی زیاد و اختلال در عملکرد سیستم گوارشی می‌شوند.

وی با اشاره به مصرف غذاهای حاوی آرد سفید به‌عنوان یکی از خوراکی‌های رایج در ماه رمضان گفت: حلوا به دلیل داشتن آرد سفید و شکر زیاد، انرژی بالایی دارد و فاقد فیبر کافی است. گرچه مصرف مقدار کمی از آن برای رفع ضعف ممکن است مفید باشد، اما استفاده مداوم و زیاد از حلوا می‌تواند باعث افزایش وزن و بر هم خوردن تعادل قند خون شود.

حلوا به دلیل داشتن آرد سفید و شکر زیاد، انرژی بالایی دارد و فاقد فیبر کافی است. گرچه مصرف مقدار کمی از آن برای رفع ضعف ممکن است مفید باشد، اما استفاده مداوم و زیاد از حلوا می‌تواند باعث افزایش وزن و بر هم خوردن تعادل قند خون شود.

فرهاد لشکر بلوکی درباره وعده افطار گفت: افطار باید با مواد غذایی سبک و کم‌حجم آغاز شود. آب ولرم، چای کم‌رنگ یا شیر گرم به همراه خرما از گزینه‌های مناسب برای باز کردن روزه هستند. بعد از مصرف این مواد، بهتر است اندکی صبر کنید و سپس وعده شام سبک و سالم را میل کنید.

وی افزود: مصرف نان، پنیر، گردو، سبزی و چای می‌تواند یک افطار مناسب و ساده باشد. پس از آن، می‌توان وعده شام را که شامل غذای اصلی است، در فاصله زمانی مناسب میل کرد. این کارشناس تغذیه تاکید کرد: هیچ‌گاه نباید وعده سحری را حذف کرد. سحری باید کامل، مقوی و متعادل باشد و بسته به شرایط جسمی و فعالیت روزانه افراد تنظیم شود. افراد فعال و جوان می‌توانند از سحری‌های کامل‌تر استفاده کنند، اما برای سالمندان و افرادی با متابولیسم پایین، وعده سحری باید سبک‌تر است. لشکر بلوکی خاطرنشان کرد: مصرف مواد غذایی شور، چرب و پر ادویه در سحر ممنوع است، زیرا این خوراکی‌ها باعث تشنگی بیش از حد در طول روز می‌شوند. همچنین مصرف زیاد آب در سحر هم توصیه نمی‌شود، چرا که بدن توانایی نگهداری حجم زیاد آب را ندارد و این آب بلافاصله دفع خواهد شد. بهتر است آب را به تدریج از افطار تا سحر مصرف کنیم.

وی یکی از مشکلات رایج روزه‌داران را احساس ضعف چند ساعت پس از سحری دانست و گفت: مصرف مواد شیرین در سحر مانند نان و عسل یا مربا باعث افزایش سریع قند خون و تحریک ترشح انسولین می‌شود که در ادامه، افت شدید قند خون و احساس ضعف را به دنبال دارد. راهکار مناسب، گنجاندن منابع پروتئینی مانند تخم‌مرغ آب‌پز، گوشت بخارپز، ماست یا پنیر کم نمک در سحر است تا انرژی بدن در طول روز حفظ شود. به گفته این داوطلب هلال احمر، تأمین آب و مایعات کافی از مهم‌ترین نکات تغذیه‌ای ماه رمضان است. وی گفت: علاوه بر آب بخش مهمی از مایعات بدن باید از طریق میوه‌ها و سبزیجات تأمین شود. استفاده از میوه‌هایی مانند پرتقال، سیب، کیوی و سبزیجات تازه یا سالاد به حفظ آب بدن کمک می‌کند. همچنین مصرف لبنیات به‌ویژه شیر و ماست توصیه می‌شود، زیرا علاوه بر تأمین مایعات، پروتئین و کلسیم بدن را نیز فراهم می‌کند. لشکر بلوکی با اشاره به نوشیدنی‌های مفید گفت: چای کم‌رنگ، آب ساده، شربت‌های سنتی مانند سکنجبین یا شربت آبلیمو (کم‌شیرین) نوشیدنی‌های خوبی برای افطار هستند. اما چای پررنگ و قهوه به دلیل خاصیت مدر (ادرارآور بودن) می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند.

وی در بخش دیگری از صحبت‌هایش تأکید کرد: افرادی که بیماری‌هایی مانند دیابت یا فشار خون دارند و روزه می‌گیرند، باید درباره تغذیه خود با پزشک مشورت کنند. این افراد باید در ساعات مجاز مصرف آب و غذا، به میزان کافی مایعات بنوشند و زمان‌بندی مصرف داروهای خود را با پزشک تنظیم کنند؛ و گفت: سالادهای تازه، سبزیجات متنوع و میوه‌ها منابع خوبی برای ویتامین‌ها هستند. لبنیات نیز می‌توانند ویتامین D و کلسیم بدن را تأمین کنند. همچنین مصرف پروتئین کافی برای جلوگیری از ضعف عضلانی ضروری است. منابع پروتئینی شامل گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات، مغزها (مانند گردو و بادام و ...) و لبنیات هستند. فرهاد لشکر بلوکی درباره نیازهای تغذیه‌ای گروه‌های سنی مختلف گفت: نوجوانان به دلیل رشد سریع، به پروتئین و انرژی بیشتری نیاز دارند. سالمندان نیز باید پروتئین کافی دریافت کنند تا دچار تحلیل عضلانی نشوند. مصرف لبنیات، سبزیجات پخته و غذاهای ملایم و نرم برای سالمندان توصیه می‌شود. وی در پایان یادآور شد: یکی از خطاهای رایج در افطار و سحر، پرخوری است. این رفتار باعث اختلال در هضم، سنگینی معده و مشکلات گوارشی می‌شود. وعده‌های غذایی باید سبک و متنوع باشند و از مواد غذایی مفید، با حجم مناسب استفاده شود.

گلی با خواص شفابخشی

گروه بهداشت و سلامت– گل ختمی از گذشته‌های دور به‌عنوان درمانی طبیعی برای بیماری‌های تنفسی، گوارشی و پوستی مورد استفاده قرار گرفته و جایگاه ویژه‌ای در طب ایرانی و داروسازی دارد. گل ختمی گیاهی با خواص دارویی و زیبایی متعدد است، گل ختمی یکی از گیاهان زینتی شناخته‌شده است که علاوه بر زیبایی، خواص درمانی متعددی دارد. این گیاه از خانواده پنیرک بوده و گل‌هایی به رنگ‌های بنفش، صورتی، قرمز، زرد و سفید دارد. گل ختمی گیاهی چندساله با ساقه‌ای استوانه‌ای‌شکل و برگ‌های سبز و پهن است که در زمینه‌های درمانی مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. نام علمی گل ختمی Althaea officinalis است که نوع دیگری از این گیاه ریشه‌ای چوبی‌تر و سفت‌تر با نام Hollyhock دارد؛ هر دو گونه در اروپا و آفریقا رشد می‌کنند. انواع گل ختمی متنوع بوده و دو نوع اصلی آن، بنفش و سفید، بیشتر شناخته‌شده‌اند. در ایران و برخی کشورهای دیگر، گونه‌های مختلفی از گل ختمی با نام‌هایی مانند بابونه کوهی، یاسمنی، سرخس کوهی و ختمی هندی شناخته می‌شوند.

خواص گل ختمی

گل ختمی به دلیل خاصیت ضدالتهابی و آرام‌بخش، در درمان سرفه و بیماری‌های تنفسی مؤثر است. از دم‌نوش گل ختمی برای کاهش التهاب مجاری تنفسی، سرفه‌های خشک و تسکین غشاهای مخاطی استفاده می‌شود. یکی از کاربردهای مهم این گیاه، کمک به درمان عفونت‌ها و التهاب‌های گلو است. آنزیم‌های موجود در ریشه گل ختمی می‌توانند باکتری‌ها را مهار کرده و مخاط گلو را نرم کنند. گل ختمی می‌تواند یک لایه محافظتی در دستگاه گوارش ایجاد کرده و التهاب معده را کاهش دهد. این گیاه در تسکین زخم معده، درمان یبوست و اسهال نیز مؤثر است. اثر ضدالتهابی گل ختمی برای کاهش علائم بیماری‌های پوستی مانند اگزما و درماتیت (نوعی بیماری التهابی خارش‌دار پوست که به دنبال تغییر در لایه سطحی پوست (اپیدرم) به وجود می‌آید) ثابت شده است. همچنین، برگ‌های گل ختمی به‌عنوان ضماد برای نیش حشرات استفاده می‌شوند. ریشه گل ختمی دارای خواص ضد باکتریایی بوده و برای درمان آبسه و زخم‌های پوستی کاربرد دارد. استفاده از عصاره این گیاه به کاهش التهاب و بهبود سوختگی‌های پوستی کمک می‌کند. عصاره ریشه گل ختمی در درمان عفونت‌های ناشی از باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک مؤثر است و می‌تواند در بهبود زخم‌های عفونی نقش داشته باشد. همچنین گل ختمی در تولید محصولات آرایشی و بهداشتی مانند صابون، کرم و روغن‌های گیاهی کاربرد دارد. از ماسک گل ختمی برای رفع لک‌های پوستی، جلوگیری از موخوره و تقویت مو استفاده می‌شود. عصاره گل ختمی می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک کند، که این امر در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مؤثر است. دمنوش لوبیا پروانه‌ای بسته کوچک Butterfly Pea Tea Clitoria ternatea Tea – South Seed Bank بانک بذر جنوب

طرز تهیه دم‌نوش گل ختمی

برای دم کردن و مصرف گل ختمی برای تب، گلو درد و سرماخوردگی، یک قاشق چای‌خوری از گل ختمی را در یک فنجان آب جوش قرار داده و حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه منتظر بمانید تا مزه و رنگ گل ختمی به آب منتقل شود. سپس می‌توانید آن را صاف کرده و مصرف کنید. برای تهیه دم‌نوش گل ختمی و آویشن، یک قاشق چای‌خوری از هر یک از گیاهان گل ختمی و آویشن را در یک فنجان آب جوش بریزید و حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر کنید تا دم‌نوش آماده شود. سپس دم‌نوش را از روی گیاهان صاف کرده و می‌توانید با افزودن عسل به آن، طعم آن را بهبود بخشید. این دم‌نوش دارای خواص ضد التهابی، ضد عفونی کننده، ضد سرفه و آرام‌بخش است.

تفاوت گل بنفشه با گل ختمی

گل بنفشه و گل ختمی، دو گیاه متفاوت هستند که علاوه بر داشتن خصوصیات و خواص متفاوت، همچنین در بخش‌های مختلفی از گیاه قرار دارند. گل بنفشه، گلی با رنگ بنفشه و معطر است که از آن به عنوان یک گیاه آرایشی و دارویی استفاده می‌شود. در مقابل، گل ختمی، گل‌های ریز، سفید رنگ و کوچکی هستند که در شاخه‌های گیاه قرار دارند. گل ختمی نیز مانند گل بنفشه، خواص دارویی و آرایشی دارد و به عنوان محصولی دیگر در صنعت آرایشی و دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عوارض و موارد احتیاط

گل ختمی به‌طورکلی بی‌خطر است، اما در برخی موارد ممکن است موجب ناراحتی معده، سرگیجه یا واکنش‌های پوستی شود. همچنین، این گیاه ممکن است با داروهای دیابت و برخی داروهای دیگر تداخل داشته باشد و مانع جذب آنها شود. گل ختمی علاوه بر اینکه یک گیاه زینتی زیباست، خواص درمانی متعددی نیز دارد. از درمان مشکلات گوارشی و تنفسی گرفته تا مراقبت از پوست و مو، این گیاه نقش مهمی در طب ایرانی ایفا می‌کند. با این حال برای جلوگیری از عوارض احتمالی، بهتر است مصرف آن تحت نظر پزشک باشد.

نکات ایمنی در استفاده از شوینده‌ها و مواد شیمیایی

گروه بهداشت و سلامت– روابط عمومی سازمان غذا و دارو با تأکید بر رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از مواد شوینده و شیمیایی، توصیه‌هایی را برای جلوگیری از مسمومیت و آسیب‌های ناشی از این فرآورده‌ها ارائه کرد.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد که هنگام استفاده از شوینده‌ها و مواد شیمیایی، رعایت برخی نکات ضروری است تا خطرات ناشی از این محصولات به حداقل برسد. مطالعه دقیق برچسب محصولات پیش از مصرف، استفاده از این مواد در محیط‌های دارای تهویه مناسب، روشن کردن هواکش و باز کردن در و پنجره‌ها از اقدامات مهمی است که باید رعایت شود. همچنین، هنگام استفاده از شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها، پوشیدن دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان ماسک توصیه می‌شود. این گزارش هشدار داده است که اختلاط موادی مانند جوهر نمک و سفیدکننده به دلیل تولید بخارات سمی و خطرناک، می‌تواند موجب مسمومیت شدید و حتی خفگی شود. همچنین، بسیاری از مواد شیمیایی خانگی مانند شوینده‌ها، حشره‌کش‌ها، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت در صورت تماس با پوست، استنشاق یا بلعیدن، بسیار سمی هستند و باید از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند. سازمان غذا و دارو تأکید کرده است که پس از استفاده از مواد شیمیایی، درب آن‌ها باید فوراً بسته شود، چراکه هیچ ظرف در بسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست. در صورت بلعیدن یا استنشاق مواد غیرخوراکی و سمی، تماس فوری با اورژانس ۱۱۵ یا مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم ۱۹۰ ضروری است. همچنین، این سازمان توصیه کرده که مواد شیمیایی، شوینده‌ها، نفت، بنزین و داروها – به‌ویژه شربت ترک اعتیاد متادون – همواره در ظرف اصلی خود نگهداری شوند و از ریختن آن‌ها در بطری‌های مواد خوراکی مانند نوشابه جدا خودداری شود؛ چراکه این امر می‌تواند منجر به مصرف اشتباه و مسمومیت شدید در کودکان شود.

چرا باید مرتب حبوبات مصرف کنید

گروه بهداشت و سلامت– فواید حبوبات در رژیم غذایی:

پروتئین: حبوبات سرشار از آمینو اسید هستند. آمینو اسید یک ماده مغذی برای ساخت پروتئین است و باعث رشد موها، زیبایی پوست و ناخن ها می گردد و همچنین انرژی لازم فرد را تامین خواهد کرد. واکنش های متابولیسمی را بهبود می بخشد و به طور کلی سلامت هورمون ها و سیستم ایمنی را نیز افزایش خواهد داد.

فیبر: فیبر یک کربوهیدرات غیر قابل هضم است که احساس سیری به فرد می دهد، به گوارش او کمک می کند، باعث می شود که مواد اضافی از بدن او خارج شوند، قند خون را تنظیم می کند و همچنین کلسترول را پایین تر می آورد. فیبر موجود در حبوبات برای افرادی که مبتلا به دیابت، هایپوگلایسمی یا مقاوم به انسولین هستند، بسیار مناسب می باشد.

فولات یا فولیک اسید: یکی از مهم ترین مواد مغذی برای تقسیم طبیعی سلول ها در دوران بارداری، شیردهی، فولیک اسید یا همان ویتامین b۹ می باشد که نقشی بسیار موثر در رشد نوزاد دارد افراد جوان نیز باید به اندازه کافی این ویتامین را به بدن برسانند تا بتوانند متابولیسم مناسب داشته باشند، انرژی زیادی به دست بیاورند و تولید سلول های قرمز خون افزایش پیدا کند. فولیک اسید در کاهش حملات قلبی، سکته و بیماری های عروقی موثر است.

آهن: آهن نیز یکی دیگر از اجزای معدنی ضروری است که اکسیژن را به سلول های خونی از ریه به دیگر قسمت های بدن می رساند و به افزایش سطح انرژی و استقامت بدن کمک خواهد کرد.

تیامین یا ویتامین ب ۱: تیامین یا ویتامین ب ۱ نقش فعالی در متابولیسم کربوهیدرات دارد و آن را به انرژی قابل مصرف تبدیل می کند. این ویتامین همچنین می تواند عملکرد عصبی فرد را بهبود بخشد و کتون ها را به کوآنزیم مورد نیاز برای متابولیسم سلولی تبدیل نماید.

منگنز: منگنز نیز مسئول تولید و نگهداری از هورمون های جنسی، تنظیم قند خون، عملکرد عصبی و مغزی، تنظیم کلسیم و جذب آن می باشد و همچنین در متابولیسم کربوهیدرات نیز تأثیر گذار است و نقش مهمی را در سلامت غضروف و استخوان بر عهده دارد.

منیزیم: منیزیم مسئول افزایش سلامت قلبی عروقی، بهبود فعالیت عضلانی و ریلکسیشن، تولید انرژی و استخوان های سالم می باشد. آنتی اکسیدان موجود در حبوبات برای مبارزه با رادیکال های آزاد همراه با پیری، سرطان، دیابت و بیماری های قلبی عروقی مناسب است.

بیشترین استفاده از فواید حبوبات: در طول هفته سه یا بیشتر از سه فنجان از حبوبات مصرف کنید تا تمام ویتامین ها، مواد معدنی و مغذی مورد نیاز بدن شما تامین شود. زمان ذخیره کنید. حبوبات پخته شده را می توان به مدت ۶ ماه فریز کرد. پس مقداری از آن را بپذیرید و آن را در فریزر قرار دهید تا هر وقت که نیاز داشتید، بیرون بگذارید تا آب شود و به راحتی از آن استفاده کنید. حبوبات را می توانید به راحتی به رژیم غذایی خود اضافه کنید. بسیاری از افراد شکایت می کنند که نمی دانند چگونه با رژیم غذایی خود حبوبات مصرف کنند اما غذاهای مختلفی هستند که می توانند از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشند که حبوبات در آن ها به کار رفته باشد.

خواص حبوبات: حبوبات می تواند برای بهبود بیماری های زیر موثر باشد:

دیابت: حبوبات بر پایه گیاه هستند و شامل مواد مغذی برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می باشند زیرا گلایسمیک کمی دارند و دیابت را کنترل می کنند و بیماری های قلبی عروقی را می کاهند. مصرف منظم حبوبات به بدن کمک می کند تا سطح کلسترول را کاهش دهد و بتواند فشار خون را کنترل کند. مطالعات این قضیه را به اثبات رساندند که مصرف روزانه حبوبات به شدت در کاهش فشار خون بالا، تری گلیسیرید و وزن موثر است.

کاهش وزن: فیبر موجود در حبوبات به فرد احساس سیری می دهد و به کاهش وزن کمک می کند. طبق مطالعات انجام شده افرادی که حبوبات مصرف می کنند، فیبر، پتاسیم، آهن و مس بیشتری دریافت می کنند. در نتیجه علاوه بر کاهش وزن، یک بدن سالم خواهند داشت.

سرطان: اگرچه فواید بالاقوی تر از چیزی است که فکرش را بکنید اما حبوبات می تواند به طور وسیعی افراد را در ابتلا به بیماری هایی مثل سرطان در امان نگه دارد زیرا دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی می باشد.

فواید حبوبات برای کودکان: چاقی در دوران کودکی در کل جهان به نگرانی تبدیل شده است. استراتژی های زیادی برای جلوگیری و درمان چاقی در دوران کودکی وجود دارد که مخصوصاً روی محدود کردن میزان دریافت کالری تمرکز می کند. بعضی از متخصصان تاکید دارند که باید رژیم غذایی و سایر میوه ها و سبزی جات در رژیم کودک بیشتر وجود داشته باشد تا از چاقی جلوگیری شود. افزودن حبوبات در رژیم غذایی کودکان نیز می تواند به وزن سالم آن ها کمک کند و سلامت کلی بدنشان را نیز افزایش دهد. بیشتر کودکانی که به اندازه کافی در رژیم غذایی خود فیبر دریافت نمی کنند با مسئله چاقی روبرو هستند زیرا فیبر نقش مهمی در احساس سیری دارد. پس اگر فیبر به اندازه کافی به بدن کودک نرسد، احتمال دارد که بیشتر غذا بخورد و در نتیجه با اضافه وزن روبه رو خواهد شد. با افزایش تعداد افرادی که رژیم های غذایی خاص می گیرند، مانند گیاهخوارها یا خام خوار ها و رژیم های فاقد گلوتن، افزایش مصرف حبوبات در همان رژیم غذایی می تواند نیاز بدن به مواد مغذی را تامین کند.

گیاهخوار ها، خام خوار ها: مصرف حبوبات توسط افراد گیاه خوار یا خام خوار بستگی به نیاز بدن آن را به موادی مثل پروتئین، آهن و زینک دارد. بیشتر افراد گیاهخوار در رژیم غذایی خود از لبنیات یا تخم مرغ استفاده می کنند، زیرا کاملاً از پروتئین حیوانی دست کشیدند. در رژیم غذایی آن ها معمولاً چربی اشباع کم تر، کلسترول کمتر و فیبر بیشتری قرار می گیرد. ممکن است که این افراد از کمبود ویتامین های ب ۱۲، کلسیم، چربی های امگا ۳ رنج ببرند اما می توانند با مصرف مکمل، این ویتامین ها را تامین کنند.

عوارض حبوبات: حبوبات در کنار مزایایی که دارد، می تواند عوارضی هم برای افراد ایجاد کند که معمولا شامل موارد زیر می باشد:

عاملی برای میگرن: بعضی از حبوبات ها حاوی ماده ای به نام تیرامین هستند که میگرن را تشدید می کنند. این غذاها معمولاً باعث ایجاد واکنش آلرژیک در بعضی از افراد نیز می شوند.

افزایش فشار خون: اگر از داروهایی مثل MAO برای درمان افسردگی استفاده می کنید، احتمالاً فرد مصرف چنین داروهایی همراه با حبوبات با افزایش فشارخون روبرو شود.

تداخل در جذب ویتامین: بعضی از حبوبات مثل سویا حاوی ماده ای هستند که جذب بتاکاروتن و ویتامین ب ۱۲ و دی را مختل می کنند. البته اگر چنین غذاهایی حرارت دیده شوند و به اصطلاح پخته مصرف شوند، اثرشان در ایجاد اختلال در جذب ویتامین ها کاهش پیدا می کند.

نقرس: اگر از بیماری هایی مثل نقرس رنج می برید، برای مصرف حبوبات حتماً با پزشک مشورت کنید. افراد مبتلا به نقرس نباید سرخود از حبوباتی مثل لوبیا یا نخود استفاده کنند زیرا گاهی اوقات احتمال ابتلا به بیماری را فراهم می کند، اوریک اسید را بالا می برد که عاملی برای حمله نقرس است.

ایجاد نفخ: همانطور که می دانید حبوبات عامل اصلی مشکلات گوارشی و ایجاد نفخ در فرد می باشند، بخصوص اگر این حبوبات را خشک مصرف کنید. زمانی که بدن شما قند موجود در این مواد غذایی را بشکند، گاز تولید می گردد.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۳

علاقمندان 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 و یا به شماره شبا : IR۹۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۹ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ 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