



یکی از میوه‌های کم قند است و در هر ۱۰۰ گرم حدود ۳ تا ۳۲ گرم قند دارد اما نوع و سرعت جذب آن متفاوت است. لیمو ترش به‌دلیل دارا بودن ویتامین C و فیبر، قند خون را به‌آرامی تغییر می‌دهد و بیماران دیابتی می‌توانند در حد متعادل از آن استفاده کنند.

یکی از ابهامات رایج در میان عامه مردم این است که لیمو ترش، قند بالایی داشته و مصرف آن برای مبتلایان به دیابت محدودیت مصرف دارد. واقعیت این است که همه میوه‌ها، چه شیرین و چه ترش، مقدار اندکی کربوهیدرات دارند اما برخلاف تصور عمومی، لیمو ترش

❏ گروه بهداشت و سلامت - میوه‌های پرفروکتوز مانند سیب (به‌ویژه آب سیب)، کلابی، انبه و همچنین آب میوه‌های صنعتی و خانگی در صورت مصرف زیاد می‌توانند زمینه ساز تجمع چربی در کبد شوند.

قلبی مصرف زیاد این میوه‌ها ممکن است موجب افزایش پتاسیم خون و آریتمی قلبی شود. همچنین برخلاف تصور رایج، میوه‌های خشک اگر چه مفید هستند اما به‌دلیل غلظت بالای قند و کالری باید با احتیاط مصرف شوند. برای مثال، یک قاشق غذاخوری کشمش با دو عدد انجیر خشک تقریباً معادل یک واحد میوه محسوب می‌شوند. **باورهای نادرست در مورد آب‌لیمو و آب‌غوره** تعدادی از افراد طبق برخی مطالب منتشرشده به‌طبع سنتی معتقدند که مصرف زیاد و مستمر آب‌لیمو و آب‌غوره به کاهش قند خون کمک می‌کنند. در صورتی که در مورد مصرف زیاد آب‌لیمو و آب‌غوره برای کاهش قند خون، هنوز شواهد علمی کافی وجود ندارد و تأثیر قطعی آن‌ها در کاهش قند خون ثابت نشده است. برخلاف برخی باورها، آب‌لیمو و آب‌غوره قند قابل توجهی ندارند و جزو واحد میوه محسوب نمی‌شوند.

آیا لیمو ترش قند بالایی دارد؟

دارند، یعنی انرژی را به‌طور یکنواخت به مغز می‌رسانند و از نوسان‌های خلقی جلوگیری می‌کنند. توصیه می‌شود از این غلات سه وعده در روز مصرف کنید. مثلاً جو دو دوسر یا نان سیاه در صبحانه و برنج قهوه‌ای، کینوا یا بلغور در وعده‌های بعدی. **۴-انواع توت‌ها** توت‌ها انواع فراوانی دارند که از مغز محافظت می‌کنند و التهاب و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند. هر ۸۰ گرم توت (توت فرنگی، بلوبری، تمشک و...) حدود ۱٫۵ گرم فیبر دارد و یک‌چهارم نیاز روزانه بدن به ویتامین ث را تأمین می‌کند؛ آنچه در تنظیم قند خون و خلق‌وخو نقش دارد. **تحقیقات** همچنین نشان داده‌اند که بلوبری به بهبود حافظه و تمرکز و پیشگیری از زوال شناختی هم کمک می‌کند. **۵-مغزها** مصرف حدود ۶۰ گرم مغز (مثل بادام، پسته یا بادام‌هندی) پنج بار در هفته برای سلامتی مغز مفید است. آن‌ها سرشار از چربی‌های غیر اشباع مفید، تری‌توفان، ویتامین‌های ب و نی، و منیزیم و آن‌تی‌اکسیدان‌ها هستند که عملکرد شناختی را تقویت و خلق‌وخو را بهتر می‌کنند.

۶-روزانه دو لیتر آب حتی کم‌آبی خفیف بدن هم می‌تواند با کاهش تمرکز و بی‌حوصلگی مرتبط باشد، بنابراین نوشیدن حدود دو لیتر آب در روز توصیه می‌شود. جای سبز نیز مفید است زیرا علاوه بر تأمین آب بدن، حاوی آلاستاتین* و آن‌تی‌اکسیدان‌هایی است که اثر آرامش‌بخش دارند و می‌توانند تمرکز را افزایش دهند.

مصرف هر روز شکلات تلخ می‌تواند خلق‌وخو را بهبود دهد. این اثر به دلیل وجود پروپونیک‌ها در شکلات تلخ است؛ نوعی فیبر که باعث تقویت تنوع باکتری‌های مفید روده می‌شود و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روده سالم با کاهش اضطراب و افسردگی مرتبط است. **شکلات تلخ** همچنین سرشار از پلی‌فنول‌هاست؛ آن‌تی‌اکسیدان‌هایی که سطح هورمون استرس (کورتیزول) را کاهش می‌دهند. برای بهره‌بردن از این فواید باید شکلاتی با حداقل ۸۵ درصد کاکائو انتخاب و روزانه حدود ۳۰ گرم مصرف کنید. **۲-ماهی سالمون** ماهی‌های چرب مدت‌هاست به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ که برای سلامت مغز ضروری هستند با بهبود خلق‌وخو و افسردگی مرتبط دانسته می‌شوند. امگا-۳ خاصیت ضد التهابی دارد و با مولکول‌های مربوط به خلق‌وخو در مغز تعامل می‌کند. **مصرف یک تادو وعده ۱۲۵ گرمی** ماهی‌های چرب در هفته توصیه می‌شود. اگر ماهی دوست ندارید از دانه‌های چیا و گردو، منابع گیاهی حاوی امگا-۳ استفاده کنید. **۳-نان سبوس‌دار** غلات سبوس‌دار علاوه بر فواید کلی برای سلامت به دلیل داشتن فیبر، آن‌تی‌اکسیدان و ویتامین‌های گروه ب در بهبود سلامت روان مؤثرند. این مواد سرشار از «تری‌توفان» هستند؛ آمینو اسیدی که بدن برای ساخت «سروتونین» که به هورمون شادی* هم معروف است، به آن نیاز دارد.

غلط سبوس‌دار شاخص گلیسمی پایینی هم

این میوه‌ها به راحتی کبدتان را چرب می‌کنند

میوه‌های پرفروکتوز مانند سیب (به‌ویژه آب سیب)، کلابی، انبه و همچنین آب میوه‌های صنعتی و خانگی در صورت مصرف زیاد می‌توانند زمینه‌ساز تجمع چربی در کبد شوند. مسعود فیروزکوهی، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با خبرآنلاین می‌گوید: براساس هرم غذایی ایران، مصرف روزانه ۲ تا ۴ واحد میوه کافی است و بیشتر از آن توصیه نمی‌شود و در تعداد واحد مجاز مصرف میوه بین افراد سالم و دیابتی تفاوت زیادی وجود ندارد. میوه‌ها منبع خوبی از ریز مغذی‌ها، آن‌تی‌اکسیدان‌ها و فیبر هستند و می‌توانند در کنترل قند خون نقش مفیدی داشته باشند. اما چون حاوی کربوهیدرات‌اند، مصرف زیاد آن‌ها باعث افزایش قند خون می‌شود. به همین دلیل در بیماران دیابتی بهتر است چند عدد میوه به‌طور هم‌زمان مصرف نشود.

نکته قابل توجه این‌که قند اصلی میوه‌ها فروکتوز است. دریافت زیاد فروکتوز از طریق میوه جات ممکن است در بدن به تری‌گلیسیرید



۶ خوردنی مفید برای کاهش افسردگی در پاییز

گروه بهداشت و سلامت - صبح‌های تاریک، شب‌های سرد و هوای نمناک و ناخوشایند از راه رسیدن آلود تابهار همراه ما خواهند بود. برای برخی، این حال‌وهوا چیزی بیش از بی‌حوصلگی موقتی به همراه می‌آورد و از هر ۳۳ نفر، یک نفر را به اختلال عاطفی فصلی دچار می‌کند. اختلال عاطفی فصلی (Seasonal Affective Disorder – SAD) نوعی افسردگی دورویی یا عودکننده است که با تغییر فصل به‌ویژه در پاییز و زمستان بروز می‌کند و می‌تواند زندگی روزمره مبتلایان را تا چند ماه مختل کند. از نشانه‌های آن

آگهی تغییرات شرکت توسعه صنایع دریایی دماوند قشم (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۴۱۴۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۴۷۲۸۶ برابر صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیأت مدیره مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۸ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۲ که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است: ۱-شرکتهای توسعه فرایند صنعت دماوند (سهامی خاص) با نمایندگی آقای محمد صمیمی به شماره ملی ۹۰۱۱۷۹۲۰۵، به سمت رئیس هیأت مدیره، توسعه ابنیه دماوند (سهامی خاص) با نمایندگی آقای عبدالجلیل عالم به شماره ملی ۲۰۳۰۳۲۶۷۰ به سمت نایب رئیس هیأت مدیره و توسعه کالای دماوند (سهامی خاص) با نمایندگی آقای احمد ریاحی به شماره ملی ۰۰۲۳۳۴۸۳۹۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیأت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات ، قراردادهای عقود اسلامی با امضاء و مهر نفر از اعضا هیات مدیره همراه با مهر شرکت و سایر مکاتبات اداری با امضای مدیر عامل با هر یک از اعضای هیأت مدیره منفرد همراه مهر شرکت معتبر می باشد. ۳- آقایان مهدی نوید نیا و محمد سعید زاده به ترتیب به سمت بازرس اصلی و علی البیدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. **رویا زاهدنیا – رئیس اداره ثبت شرکتها**

آگهی تغییرات شرکت پدیده صدف قشم (با مسئولیت محدود)

به شماره ثبت ۶۰۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۹۱۳۲۴ برابر صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۹ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۷ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است: ۱- صورت وضعیت مالی شرکت شامل صورت وضعیت مالی به تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۳۰ ، صورت سود و زیان ، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ به تصویب رسید. ۲- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت سامان پندار به سمت حسابرسی و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ممیز به سمت بازرس قانونی علی البیدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۴/۱۲/۲۹ انتخاب گردیدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. **رویا زاهدنیا – رئیس اداره ثبت شرکتها**

آگهی تغییرات شرکت پدیده صدف قشم (بامسئولیت محدود)

به شماره ثبت ۶۰۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۹۱۳۲۴ خلاصه صورتجلسه هیات مدیره مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۷ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است: ۱-شرکتهای نماد فرایند آلمان (سهامی خاص) با نمایندگی آقای مرتضی صمدی به شماره ملی ۰۸۵۹۳۳۸۱۱۸ به سمت رئیس هیات مدیره ، کشت و صنعت میان بندان (سهامی خاص) با نمایندگی آقای منصور حمزه گرکانی به شماره ملی ۰۰۳۵۰۲۴۴۶۱ به سمت نایب رئیس هیات مدیره و کشت و صنعت طوبی گستر پاسارگاد (سهامی خاص) با نمایندگی آقای آرمین رهنما به شماره ملی ۱۳۷۶۶۷۹۸۶ به سمت عضو هیات مدیره و خانم زهرا فتح الهی جوقان به شماره ملی ۰۴۹۲۶۴۰۰۶ به سمت مدیر عامل (خارج از شرکاء) برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت با امضاء مدیر عامل و یکی از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضاء دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و یا یکی از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳- اختیارات مدیر عامل به شرح ذیل تعیین گردید: ۱- نمایندگی شرکت در برابر کلیه ادارات دولتی و غیر دولتی، موسسات عمومی، مراجع قضایی و سایر اشخاص حقیقی و حقوقی. ۲- نصب و عزل ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شرایط استخدام و خاتمه همکاری و میزان حقوق و دستمزد ایشان در چهارچوب قوانین و آئین نامه های مصوب شرکت ۳- افتتاح هر نوع حساب نزد بانک ها و موسسات قانونی دیگر و استفاده از آن به نام شرکت با امضاء مجاز تعریف شده - ۴- مذاکره جهت دریافت مطالبات و پرداخت دیون شرکت - ۵- مذاکرات و عقد قراردادهای پیمانکاران بر اساس آئین نامه معاملات مصوب شرکت ۶- تعیین قیمت ارزش منصفانه محصولات تولیدی ۷- ارائه پیشنهاد قیمت فروش محصولات بر اساس دامنه بازار عرضه و تقاضا به هیات مدیره و اخذ تاییدیه، حداقل از یک نفر از اعضای هیات مدیره.

رویا زاهدنیا – رئیس اداره ثبت شرکتها

آگهی تغییرات شرکت پالایشگاه نفت ستاره قشم (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۳۱۶۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۸۶۰۹ برابر صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۷ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است: ۱- صورتهای مالی مشتمل بر صورت وضعیت مالی در تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۳۰، صورت سود و زیان ، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی برای سال مالی منتهی به تاریخ مزبور، مورد تصویب مجمع قرار گرفت. ۲- موسسه حسابرسی و بهبود سیستم های مدیریت حسابر سین به سمت حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آموزه کاران به سمت بازرس علی البیدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های و اطلاعیه های شرکت تعیین گردید. **رویا زاهدنیا – رئیس اداره ثبت شرکتها**

آگهی تغییرات شرکت عدل نیروی قشم (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۵۸۷۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۹۵۹۳۹ برابر صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۱ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۸ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است: ۱- آقایان مجتبی جاودانی به شماره ملی ۲۲۹۶۹۹۹۷۱۹ به سمت مدیر عامل (خارج از سهامداران) ، احسان سعیدی به شماره ملی ۲۴۶۰۱۱۶۵۴۳ به سمت رئیس هیات مدیره ، اکبر سرکار درگیر به شماره ملی ۳۳۹۲۳۰۴۰۱ به سمت عضو هیات مدیره و خانم مرجان سرکار درگیر به شماره ملی ۳۴۵۰۰۷۱۴۲۴ به سمت نایب رئیس هیأت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ۲- مکاتبات ، اسناد ، اوراق تعهدآور تجاری، بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، عقود اسلامی و قراردادهای با امضای آقای احسان سعیدی همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای آقای احسان سعیدی به همراه مهر شرکت معتبر می باشد. ۳- مدیر عامل مجری مصوبات هیأت مدیره می باشد. ۴- آقایان عباس زارعی زاده و غلامحسین نظری به ترتیب به سمت بازرس اصلی و علی البیدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. **رویا زاهدنیا – رئیس اداره ثبت شرکتها**

حذف وعده‌های غذایی راه مناسبی برای لاغری نیست

وعده‌های غذایی نه تنها باعث محرومیت بدن از مواد مغذی مورد نیاز می‌شود، بلکه می‌تواند سطح انرژی، تمرکز و کارایی فرد در طول روز را کاهش دهد. اگر چه ممکن است در کوتاه مدت کاهش وزن مشاهده شود، اما بخش عمده این کاهش مربوط به از دست رفتن آب بدن است و سهم چربی در این کاهش اندک است. در ادامه این گزارش آمده است: کاهش شدید کالری دریافتی در طولانی مدت موجب افت سوخت‌وساز بدن و توقف روند کاهش وزن می‌شود. همچنین حذف وعده‌های غذایی می‌تواند عوارضی مانند اختلال در چرخه خواب، تغییر در هورمون‌های گرسنگی و سیری، مشکلات گوارشی و اختلالات عصبی را به همراه داشته باشد. بر اساس گزارش وب‌دا، دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت توصیه کرده است: افراد برای دستیابی به وزن مطلوب، به‌جای حذف وعده‌های غذایی، اصلاح الگوی تغذیه، کنترل حجم و کیفیت غذا و افزایش فعالیت بدنی روزانه را در برنامه خود قرار دهند.



آگهی تاسیس موسسه کانون باز نشستگان سازمان منطقه آزاد قشم

خلاصه مفاد تقاضانامه و اساسنامه موسسه کانون بازنشستگان سازمان منطقه آزاد قشم در تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۷ تحت شماره ۳۸۸ با شناسه ملی ۱۴۰۱۴۶۶۳۸۹۰ در اداره ثبت شرکتهای سازمان منطقه آزاد تجاری -صنعتی قشم به ثبت رسیده به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد. ۱- موضوع فعالیت: ارائه خدمات به بازنشستگان سازمان منطقه آزاد و شرکتهای تابعه مجوز ۰۴/۲۱۵ تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ ۲- مدت: از تاریخ تاسیس به مدت نامحدود تشکیل می گردد. ۳- مرکز اصلی: قشم، چهار راه پردیس، مجتمع تجاری میلاد، طبقه هم کف، لاین G۱۳ واحد ۱۱۷۲، کد پستی ۷۹۵۱۶۱۰۱۷۳ ۴- سرمایه: مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد. ۵- مدیران: خانم مریم زارعی با شماره ملی ۳۱۱۲۴۸۳۰ به سمت عضو هیئت مدیره، آقایان سلیمان احمدی سرخونی با شماره ملی ۳۳۹۱۱۲۷۵۳۸ به سمت مدیر عامل، سلیمان رنجبری کلویی با شماره ملی ۳۲۲۰۶۶۱۶۴۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، سید مرتضی سیادت نژاد با شماره ملی ۱۲۸۸۷۵۷۲۳۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و عبدالرسول واحدی سرریگانی با شماره ملی ۳۲۵۹۶۵۶۴۸۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند. ۶- صاحبان امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و بروات و عقود اسلامی و قرارداد ها و مکاتبات عادی و اداری با امضا متفقا مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۷- میزان سهم الشرکه هر یک از شرکاء: خانم مریم زارعی دارنده ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه، آقایان عبدالرسول واحدی سرریگانی دارنده ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه، سلیمان رنجبر کلویی دارنده ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه و سلیمان احمدی سرخونی دارنده ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه می باشند. ۸- اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه می باشد. ۹- روزنامه کثیرالانتشار صبح ساحل جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ۱۰- اساسنامه شرکت مشتمل بر ۳۸ ماده و ۳۸ تبصره در مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۳ به تصویب رسید.

رویا زاهدنیا – رئیس اداره ثبت شرکتها

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش‌نوش