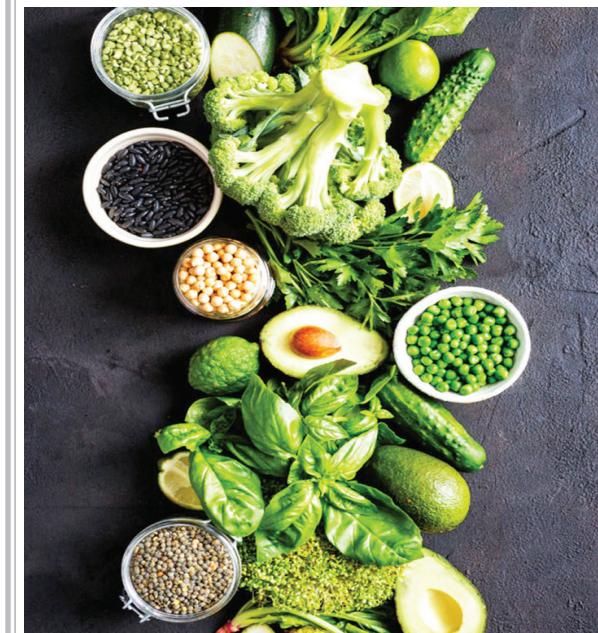




اما این انرژی زودگذر است و معمولاً با خستگی، تحریک‌پذیری و میل بیشتر به شیرینی همراه می‌شود.
باین حال، حذف کامل شیرینی از زندگی نیز لازم نیست. بخش کوچکی از رژیم غذایی می‌تواند شامل خوراکی‌های مورد علاقه باشد. مهم این است که بیشتر اوقات، انتخاب‌های مغذی و متعادل داشته باشیم

شروع روز با وعده‌ای شامل پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم، به ثبات قند خون، تمرکز ذهنی و انرژی پایدار در طول صبح کمک می‌کند.
چنین انتخابی نه تنها از افت ناگهانی انرژی جلوگیری می‌کند، بلکه به مرور، سلامت متابولیک بدن را تقویت می‌کند.
به‌بیان ساده، قندزود یاد در صبح مانند آتشی است که زود شعله می‌کشد و سریع خاموش می‌شود. اما ترکیب متعادل مواد مغذی، سوختی آرام و مداوم برای بدن فراهم می‌کند. پس اگر به دنبال شروعی پرانرژی و ماندگار هستید، بهتر است جای کاپ کیک شیرین را با یک صبحانه سالم‌تر عوض کنید.



هستند که ممکن است به‌ویژه در زنان از بروز کبد چرب جلوگیری کنند.

خواب

کیفیت و مدت خواب شبانه تأثیر مستقیمی بر قند خون و سوخت‌وساز دارد. کم‌خوابی یا خواب نامنظم، خطر مقاومت به انسولین و در نهایت دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. متخصصان توصیه می‌کنند ۷ تا ۸ ساعت خواب منظم در محیطی آرام و تاریک داشته باشید تا بدن فرصت بازیابی و تنظیم هورمون‌های متابولیک را پیدا کند.

حسابیت به کافئین

برخی افراد نسبت به کافئین حساس‌ترند و حتی قهوه بدون شکر نیز می‌تواند در کو تالمدت باعث افزایش قند خون آن‌ها شود. اگر پس از نوشیدن قهوه احساس تپش قلب، بی‌قراری یا افت انرژی دارید، بهتر است میزان مصرف خود را کاهش دهید یا نوشیدنی‌های بدون کافئین را امتحان کنید.

نظر کارشناسان

صبحانه‌ای پر از قند شاید در کو تالمدت حس انرژی و هوشیاری بدهد،

گروه بهداشت و سلامت - خوردن صبحانه‌های پرقند، مانند شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین، می‌تواند باعث نوسانات شدید قند خون، کاهش تمرکز و افزایش خستگی در طول روز شود.

۲. **کربوهیدرات را با پروتئین ترکیب کنید**
ترکیب کربوهیدرات با پروتئین جذب گلکز را کندتر می‌کند. میبلر می‌گوید: «می‌توانید روی بلغور جو دوسر خود ماست یونانی ساده بریزید یا پودر پروتئین به آن اضافه کنید.» گزینه‌های دیگر بر پروتئین شامل تخم‌مرغ، پنیر کم‌چرب، توفو، لوبیا، مغزها و دانه‌ها هستند.
۳. **نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید**
آبمیوه‌های صنعتی، قهوه‌های طعم‌دار، خامه‌های قهوه شیرین، نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا از منابع اصلی قندافزوده‌اند و می‌توانند باعث جهش ناگهانی قند خون و افزایش خطر دیابت نوع ۲ شوند. به جای آن‌ها، بهتر است از قهوه یا چای بدون شکر استفاده کنید یا مقدار شیرین‌کننده را به تدریج کاهش دهید.
۴. **غلات کامل را جایگزین کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده کنید**
نان سفید، شیرینی‌ها و غلات صبحانه‌قندی به سرعت هضم می‌شوند و قند خون را بالا می‌برند. در عوض، غذاهای سرشار از فیبر مانند نان سبوس‌دار، جو دوسر، مغزها، دانه‌ها، میوه‌ها و سبزیجات انتخاب کنید. هول می‌گوید: «این مواد جذب کربوهیدرات را کند می‌کنند، از جهش قند جلوگیری کرده و احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کنند.»

عوامل دیگری که در صبح بر قند خون تأثیر می‌گذارند:

هول می‌گوید: «فعالیت سبک تا متوسط پس از وعده غذایی می‌تواند به‌طور محسوسی قند خون را کاهش دهد. توصیه می‌کنم بیمارانم پس از غذا به تاز به زود دقیقه پیاده‌روی کنند.» این حرکت ساده، به بدن کمک می‌کند گلکز را بهتر مصرف کند و سطح انرژی را متعادل نگه دارد.

میبلر می‌گوید: «در برخی افراد، بدن بیش از حد انسولین آزاد می‌کند و همین واکنش بیش از اندازه باعث افت شدید قند خون می‌شود و این وضع را هیپو گلیسمی واکنشی می‌نامند.» او توضیح می‌دهد بالا و پایین شدن قند خون پس از خوردن طبیعی است، اما وقتی حجم زیادی از قند را یکباره و با معده خالی دریافت کنید، این نوسانات شدیدتر می‌شود. «برای بعضی‌ها، این وضعیت باعث کاهش انرژی و میل دوباره به خوردن قند می‌شود و در نتیجه وارد چرخه‌ای معیوب می‌شوند.» البته میزان واکنش هر فرد متفاوت است. برخی علامت را احساس نمی‌کنند، اما بسیاری پس از اصلاح رژیم صبحگاهی خود، تغییر چشمگیری در تمرکز، خلق و خو و سطح انرژی مشاهده می‌کنند. با این حال، کسانی که قند خون سالمی دارند، معمولاً سیستم‌های جبرانی خوبی در بدن دارند و افزایش قند خون پس از وعده غذایی برایشان خطرناک نیست. میبلر تأکید می‌کند: «به یاد داشته باشید که یک وعده یا حتی یک روز پر از قند، به تنهایی اثر ماندگاری ندارد. نکته اصلی، کیفیت کلی رژیم غذایی است.»

چگونه در صبح قند خون پایدار تر داشته باشیم:

۱. **صبحانه‌ای متعادل بسازید**
روز خود را با وعده‌ای آغاز کنید که ترکیبی از پروتئین، فیبر و چربی مفید داشته باشد. به گفته هول: «پروتئین و فیبر باعث کندشدن فرآیند هضم و حفظ قند خون در سطحی پایدار می‌شوند، نه بالا و پایین‌های تند و تیز ناشی از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و شیرین.» او برای شروع روز پیشنهاد می‌کند ماست یونانی با انواع توت و دانه‌ها، یا املت سبزیجات با نان سبوس‌دار را امتحان کنید.

مبتلایان به کبد چرب، سبزیجات چلیپایی بخورند!

کبدی را کاهش دهد. این سبزیجات حاوی ترکیبات طبیعی فعالی هستند که فرآیندهای سوزدایی کبد را تحریک می‌کنند. به‌طور خاص سبزیجات چلیپایی حاوی ترکیبات حاوی گوگرد هستند که به خواص سوزدایی و پیشگیری از سرطان شهرت دارند. این ترکیبات می‌توانند آنزیم‌های فاز دوم کبد را فعال کرده و روند حذف سموم را تسریع بخشند.

ماهی‌های چرب چطور؟

دکتر آیزاکس می‌گوید: ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و ماکرل منابع عالی اسیدهای چرب ام‌کا-۳ هستند که به کاهش التهاب و جلوگیری از تجمع چربی در کبد کمک می‌کنند. این اسیدهای چرب نقش کلیدی در حفظ سساختار سلول‌های کبدی ایفا می‌کنند. اسیدهای چرب موجود در ماهی‌های چربی مانند ماکرل ممکن است به‌ویژه زنان را از کبد چرب محافظت کنند. علاوه بر این، افرادی که از قبل به این بیماری مبتلا هستند، می‌توانند از مصرف مکمل روغن ماهی همراه با ویتامین D بهره‌مند شوند.

ادعای بهبودی با قهوه و چای سبز واقعیت دارد؟

تحقیقات نشان داده عادت منظم نوشیدن قهوه می‌تواند برای سلامت کبد مفید باشد و خطر ابتلا به کبد چرب و فیروز (زخم) کبدی را کاهش دهد. قهوه همچنین ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را نیز کاهش دهد. مزایای محافظتی قهوه برای کبد احتمالاً به دلیل سطح بالای آنتی‌اکسیدان‌های موجود

خوردن صبحانه‌های پرقند، مانند شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین، می‌تواند باعث نوسانات شدید قند خون، کاهش تمرکز و افزایش خستگی در طول روز شود.

صبحانه نخستین سوخت بدن پس از ساعته‌ها خواب است و کیفیت آن می‌تواند مسیر انرژی و تمرکز روز شما را تعیین کند. ساعت هشت صبح است و عجله دارید. از کافه همیشگی‌تان یک کاپ کیک شکلاتی و لانه قندقی برمی‌دارید و با شتاب به محل کار می‌روید. صبحانه‌ای سریع و خوش طعم اما در واقع، چنین ترکیبی از قند افزوده می‌تواند سطح انرژی و قند خون‌تان را وارد یک چرخه بالا و پایین ناگهانی کند که در نهایت، ممکن است حالتان را از قبل هم بدتر کند.

به گفته‌ای هول، کارشناس تغذیه و مربی کنترل دیابت: «این نوسانات می‌تواند باعث شود احساس گرسنگی، خستگی، بی‌حوصلگی یا حتی ناتوانی در تمرکز کنید.» او می‌افزاید که برخی افراد پس از چنین صبحانه‌ای، حتی از قبل گرسنه‌تر می‌شوند! این مطمئن‌ترین حالت برای شروع یک روز کاری نیست.

چرا خوردن صبحانه‌ای شیرین می‌تواند قند خون را بالا ببرد
خوردن شیرینی، کاپ کیک یا نوشیدنی‌های شیرین مثل لانه طعم‌دار، می‌تواند باعث افزایش سریع گلکز خون شود. به‌ویژه اگر صبحانه‌تان حاوی فیبر، پروتئین یا چربی مفید نباشد که جذب قند را در جریان خون کندتر کند. آندرا میبلر، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد: «این افزایش سریع قند خون، لوژالمعده را تحریک می‌کند تا مقدار زیادی انسولین ترشح کند. اما نتیجه‌این ترشح زیاد، کاهش ناگهانی قند خون در ساعت‌های بعدی است. به همین دلیل ممکن است تنها یک یا دو ساعت بعد احساس لرزش، تحریک‌پذیری یا گرسنگی شدید کنید.»

گروه بهداشت و سلامت – به گفته یک متخصص تغذیه، اگرچه تغذیه نمی‌تواند آسیب‌های کبدی را به‌طور کامل بهبود بخشد، اما انتخاب‌های تغذیه‌ای هوشمندانه می‌تواند به کاهش التهاب و کندشدن پیشرفت بیماری‌های کبدی کمک کند. به گفته یک متخصص تغذیه، اگرچه تغذیه نمی‌تواند آسیب‌های کبدی را به‌طور کامل بهبود بخشد، اما انتخاب‌های تغذیه‌ای هوشمندانه می‌تواند به کاهش التهاب و کندشدن پیشرفت بیماری‌های کبدی کمک کند.

دکتر فرزادرشن ضمیر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید: رژیم غذایی نقش مهمی در حمایت از سلامت کبد ایفا می‌کند، به‌ویژه اگر با بیماری کبد چرب مواجه باشید. برخی غذاها مانند سبزیجات برگ‌سبز، ماهی‌های چرب، چای سبز و روغن زیتون به‌طور خاص برای سلامت بخش‌های مختلف کبد مفید هستند.

تأمی‌توانید سبزیجات برگ سبز و چلیپایی بخورید

دکتر اسکات آیزاکس، متخصص غدد درون‌ریز آتلانتا می‌گوید: سبزیجات برگ سبزی مانند اسفناج و کلم‌پنج سرشار از کلروفیل و آنتی‌اکسیدان هستند که به پردازش سموم در کبد کمک می‌کنند و با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد، محیط داخلی کبد را از آسیب‌ها حفظ می‌کنند. مصرف زیاد سبزیجات برگ‌سبز ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب را در برخی افراد کاهش دهد.

همچنین افزایش مصرف سبزیجات چلیپایی مانند گل‌کلم، بروکلی و جوانه کلم بروکسل ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد و مرگومیر ناشی از بیماری مزمن

اخبار حوادث

درخواست طلاق بعد از افشای بیماری همسر

گروه حوادث – کیوان و همسرش برای جدایی به اقدام کرده‌اند. مرد جوان سرسختانه می‌گوید درخواست طلاق دارد و حاضر به بازگشت به زندگی مشترک نیست. او برای اعتمادآنان از دلیل این جدایی می‌گوید.

❖**بسیار جوان هستید. تازه ازدواج کرده‌اید؟**

بله ما تقریباً ۷ ماه است ازدواج کردیم.

❖**مگر در این هفت ماه چه ششده که بسرای طلاق اقدام کرده‌اید؟**
من عاشق روان‌ک بودم ولی از دروغ متفرم. او من را فریب داده و من برای فریب در ازدواج درخواست طلاق کردم.

❖**مگر چه اتفاقی افتاده است؟**

همسر بیماری خودایمنی دارد و دربار ما من به چیزی نگفته بود. من تازه فهمیدم با چه زنی زندگی می‌کنم.
❖**بیماری که دست آمدها نیست. هر کسی ممکن است بیمار شود.**
اگر همان اول به من می‌گفت بیماری دارد، اصلاً حرفی نداشتم و بساهم ازدواج می‌کردیم. از اینکه به من دروغ گفته ناراحت هستم.

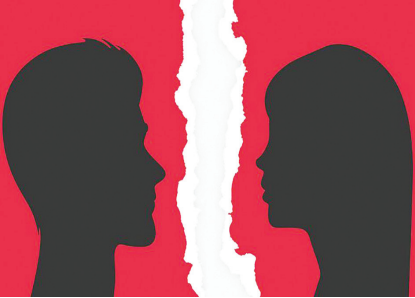
❖**بیماری‌اش در چه حدی است؟**

به هر حال باید هر چند وقت یکبار در بیمارستان بستری شود.

سرقت میلیاردری زن هوس باز با معشوقه اش خبرساز شد

گروه حوادث – دو نفر از مظنونان سرقت سه میلیارد تومان طلا و ارز از یک واحد مسکونی در شهرک ولیعصر تهران با اقدامات اطلاعاتی و عملیاتی پلیس آگاهی بازداشت شدند.
با دریافت گزارشی مبنی بر سرقت از یک واحد مسکونی در محله‌ده شهرک ولیعصر (عج)، موضوع به‌صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی قرار گرفت.

بر اساس پرونده ارسالی، صاحبخانه هنگام بازگشت از محل کار متوجه شده بود که سارق یا سارقان بدون تخریب در ورودی وارد واحد شده و در اتاق خواب، مقادیر قابل توجهی طلا و جواهرات، تعدادی سکه و ارز خارجی



با این هم مساله ندارم از اینکه دروغ گفته مساله دارم.
❖**و اتفاقاً جای بخششی وجود ندارد؟**
نه. برای من جای بخششی وجود ندارد. گذشت نمی‌کنم.
❖**یکی متوجه شدی؟**
یک روز حالش بد شد. خیلی مقاومت می‌کرد و دکتر نمی‌رفت. من به زور او را به دکتر بردم و آنجا متوجه شدم. اول فکر کردم خودش نمی‌داند. بعد فهمیدم می‌دانسته و به من نگفته است.
❖**نظر همسرت چیست؟**
نظر او برای من مهم نیست. طبق قانون من اجازه طلاق دارم. خودش هم می‌داند به خاطر بیماری طلاق نمی‌دهم بلکه دیگر به این زن اعتماد ندارم.
❖**خانواده‌ات چه می‌گویند؟**
قبول کرده‌اند. من و روان‌ک چند سال با هم دوست بودیم. خودمان تصمیم به ازدواج گرفتیم و حالا هم خودمان طلاق می‌گیریم و برای کسی زحمتی نداریم.



شد همسر شاکای در فروشگاهی طبقه همکف خرید کرده و سپس به سمت یک دستگاه خودروی سواری حرکت کرده و پس از سوار شدن، محل را ترک کرده است.
استعلام پلاک خودروی مذکور از سامانه‌ای تخصصی پلیس نشان داد وسیله نقلیه موردنظر متعلق به همان فردی است که بررسی‌های اولیه او را در معرض اتهام قرار داده بود. با هماهنگی مرجع قضایی و صدور دستور جلب، تیم عملیاتی به محل احتمالی حضور افراد مراجعه و هر دو نفر را دستگیر کرد. متهمان در ابتدا هرگونه ارتباط با سرقت را انکار کردند و تحقیقات تکمیلی در این خصوص ادامه دارد.

قتل همسر در دعوا بر سر خرید جاکفشی!

گروه حوادث – داماد عصبانی که تازه عروس را به خاطر یک جاکفشی به قتل رسانده است، جزئیاتی از قتل را در دادگاه فاش کرد.
متهم که مردی جوان است همسرش را در روزهای اول فرودین ماه خفیه کرد، چون با او در خرید جاکفشی مخالف بود.

فرودین ماه سال جاری مردی با اورژانس تماس گرفت و خبر داد همسرش از بلندی افتاده و حالش خوب نیست. وقتی تکنسین‌های اورژانس به محل رسیدند متوجه شدند این زن به طرز مشکوکی جان باخته است. آنها پلیس را باخبر کردند.

شوهر این زن به پلیس گفت: من با یکی از دوستانم بیرون پردم. کاری داشتم و باید کارم را انجام می‌دادم. همسر هم در حال تمیزکاری خانه بود. وقتی برگشتم، دیدم از بلندی پرت شده و فوت کرده است.

جسد با دستور پلیس به پزشکی قانونی انتقال یافت. متخصصان اعلام کردند علت فوت خفگی است و نه پرت شدن از بلندی. با بررسی دوربین‌های مدار بسته مشخص شد بجز همسر مقتول کسی وارد خانه نشده است. بنابراین مرد جوان تحت بازجویی قرار گرفت و به قتل باخته است. آنها پلیس را باخبر کردند.

گروه حوادث – مرد محکوم به قصاص که در انتظار اجرای حکم به سر می‌برد، لحظاتی قبل اعدام به زندگی بازگشت.
این محکوم به خاطر قتل همبازی دوران کودکی خود در انتظار حکم مرگش پشت میله‌های زندان بود و با بخشش اولیه‌ای دم از مرگ رهایی یافت. این متهم که شهروز نام دارد، وقتی به محوطه اجرای حکم منتقل شد، به پای مادر مقتول افتاد و به او گفت: به حرمت فاطمه زهرا (س) و به حرمت مادرم مرا ببخش. اجازه نده مادر دیگری مانند شما لباس عزا به تن کند و داغ و فرزندش را ببیند.

گروه حوادث – رئیس پلیس آگاهی استان کرمان از انهدام باند کلاهبرداری به شیوه سندسازی و فروش اموال دیگران خبر داد.
سرهنگ حمیدرضا میرحبیبی گفت: در پی وصول یک پرونده با ۶ شاکی مشخص شد فرد کلاهبردار با شناسایی اموال و دارایی افرادی که عمدتاً در خارج از کشور بودند و تنظیم سند جعلی و همچنین جعل مبیعه‌نامه و وکالت‌نامه، زمین‌های این افراد در مناطق اعیان‌نشین را به دیگر شهروندان فروخته است.

وی افزود: در این رابطه با تحقیقات جامع ماموران اداره مبارزه با جعل و



اتوبان همت و برگشتم. آنقدر عذاب وجدان داشتم از خانه بیرون رفتم. وی گفت: من واقعاً قصد کشتن نداشتم و پشیمان هستم و از خانواده همسر درخواست بخشش دارم. ما زندگی خوبی داشتیم در ۹ ماهی که با هم زندگی کردیم همه چیز خوب بود. همسر کارمند بانک بود و من هم شغل آزاد داشتم. ما زندگی خیلی خوبی از هر جهتی داشتیم و من حسرت آن زندگی را می‌خورم.

در پایان هیات قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

مادر داغدار قاتل پسرش را پای چوبه دار بخشید



کلاهبرداری کلان با سندسازی برای اهلآک اعیانی



کلاهبرداری پلیس آگاهی متهم اصلی این پرونده که دارای سوابق متعدد کلاهبرداری و محکومیت مالی بود، شناسایی و در ادامه به همراه ۵ نفر از همدستانش دستگیر شد.

سرهنگ میرحبیبی با اشاره به اعتراف این متهم به کلاهبرداری و تصرف زمین‌هایی به ارزش تقریبی ۲۴۰ میلیارد ریال و تحویل اعضای این باند به مراجع قضایی به شهروندان توصیه کرد: در خرید و فروش ملک و زمین مراقب پیشنهادات فریبنده افراد کلاهبردار و صحت و سقم اسناد و مدارک هویتی باشند.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش‌نوش