

◀ **فريده پناه**

گروه بهداشت و سلامت –خیلی از ما هر روز قهوه می نوشیم اما سوال این است که آیا قهوه برای سلامتی ما خوب است یا مضر؟

کافئین روز شما را شروع می کند و انرژی شما را افزایش می دهد. می تواند به شما کمک کند تمرکز کنید، خلق و خوی خود را بهبود بخشد و شاید حتی به شما کمک کند طولانی تر زندگی کنید. اما چقدر مقدار از آن زیاد می محسوب می شود؟ کافئین، یک محرک طبیعی است که در انواع غذاها مانند دانه‌های قهوه، برگ‌های چای، دانه‌های کاکائو یافت می‌شود. همچنین می‌توان آن را به صورت مصنوعی به نوشیدنی هایی مانند نوشابه و نوشابه های انرژی زا اضافه کرد. تحقیقات نشان می دهد که حدود ۹۰ درصد از بزرگسالان ایالات متحده هر روز نوعی کافئین مصرف می کنند. یکی از محبوب ترین راه‌هایی

که مردم کافئین دریافت می کنند، قهوه است. دکتر گرگ مارکوس، رئیس بخش تحقیقات قلب و عروق و استناد پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، می گوید مقالات نشان می دهند که مصرف قهوه به طور کلی برای سلامتی مضر نیست. اما من مایل نیستم که به کسی توصیه کنم که قهوه بنوشد، در صورتی که این کار را انجام نمی دهد، یا مصرف آن را برای سلامتی افزایش دهد.

مطالعات نشان داده اند که کافئین می تواند هم مفید باشد و هم ضرر. افرادی که به طور منظم قهوه می نوشند ممکن است کمتر به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت، بیماری پارکینسون و برخی سرطان ها مبتلا شوند. چند مطالعه نشان می دهد که احتمال مرگ آنها در اثر بیماری قلبی و سایر بیماری ها کمتر است.

طبق گفته سازمان غذا و دارو، ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز – معادل چهار یا پنج فنجان قهوه – برای بزرگسالان سالم بی خطر در نظر گرفته می شود.

صنعتی دارای قندها و طعم‌های افزوده‌اند.

کفیر دو نوع لبنی و غیر لبنی

دارد:

کفیر لبنی: کفیر به طور سنتی با افزودن ذره‌های کفیر به شیر پاستوریزه می‌شود. جو شیده شده و خشک شده درست می‌شود. این ترکیب پیش از اینکه دانه‌های کفیر از فیلتر رد شوند، بین ۱۸ تا ۲۴ ساعت اجازه تخمیر دارد. بعد از یک ساعت دیگر در یخچال، کفیر آماده است. کفیر لبنی را می‌توان با هر شیریی درست کرد؛ بزر، شیر گوسفند، شیر شتر یا شیر گاو. نوع شیرینی استفاده شده بر مزه و ساختار میکروبی آن اثر می‌گذارد.

کفیر غیر لبنی: کفیر غیر لبنی می‌تواند انتخاب خوبی برای کسانی باشد که شیر مصرف نمی‌کنند. کفیر لبنی با آب و شکر قهوه‌ای درست می‌شود و به نام کفیر آب یا کفیر قندی معروف است. کفیر غیرلبنی را با شیر سویا نیز می‌توان درست کرد.

تحقیقات زیادی انجام شده و معلوم شد ظرفیت میکروبیایی کفیر غیر لبنی مشابه کفیر سنتی و لبنی است.

فواید کفیر برای سلامتی: کفیر خواص زیادی برای سلامتی دارد؛ به سلامت روده‌ها کمک می کند، برای کنترل قند خون و التهاب در بدن مفید

گروه بهداشت و سلامت–کفیر یک نوشیدنی تخمیر شده و سرشار از پروبیوتیک‌است که مزه‌ای ترش و بافتی خامه مانند دارد و تقریباً شبیهه ماست رقیق است. خیلی از افراد به خاطر خواص کفیر از مصرف این نوشیدنی لذت می برند.

کفیر یک نوشیدنی سستی و تخمیری است که اساسا با شیر و آب و دانه‌های کفیر درست شده است. دانه‌های کفیر، ذره‌های ریز و سفید متماایل به زردند که بافتی ژلاتینی دارند و میکروارگانسیم‌های پروبیوتیک هستند، از جمله لاکتیک اسید و اسید. آرایش باکتری‌های ذره‌های کفیر که در اصل باکتری‌های لاکتوباسیلوس هستند، بستگی به شرایط آب‌وهوایی منطقه‌ای دارند که کفیر در آنجا به وجود می آید. کفیر یک نوشدنی بسیار مغذی است که دارای پروتئین و کلسیم و ویتامین های A، D و B۱۲ است. کفیر حاوی اسیدلاکتیک، اسیداستیک و اسید گلیکولیک و مقدار کمی اتیل الکل، کرین دی‌اسکید و پلی ساکاریدها نیز هست. کفیر در واقع یک سوپرفود محسوب می‌شود و ریبوفلاوین و منیزیم هم دارد. کفیر کمی گازدار و ترش مزه است. کفیر به‌خودی‌خود شیرین نیست؛ اما خیلی از کفیر های

بهداشت و سلامت

کافئین دوست است یا دشمن!

■ **نوشیدن قهوه دیگر یک سرگرمی نیست؛ بسیاری برای سلامتی خود این نوشیدنی را در برنامه روزانه خود گنجانده اند و برخی هم معتقدند که با نوشیدن قهوه حس و حال بهتری دارند و خستگی کار روزانه را از خود دور می کنند.**



مطالعات نشان داده‌اند که کافئین می‌تواند هم مفید باشد و هم ضرر. افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشند ممکن است کمتر به بیماری‌های مزمن مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت، بیماری پارکینسون و برخی سرطان‌ها مبتلا شوند. چند مطالعه نشان می‌دهد که احتمال مرگ آنها در اثر بیماری قلبی و سایر بیماری‌ها کمتر است.

خواص نوشیدنی کفیر برای سلامتی

کاهش التهاب: مطالعات نشان

می دهند مصرف کفیر می‌تواند با مهار فعالیت سیتوکین‌های التهابی در بدن، التهاب را کاهش دهد. در واقع کفیر می‌تواند تراکم سیتوکین‌ها را کمتر کرده و ریسک یک سری از بیماری‌ها و عوارض مرتبط باالتهاب را پایین بیاورد. در یک آزمایش کوچک، اثرات کفیر بر شاخص‌های سندرم متابولیک در ۶۲ نفر که سندرم متابولیک داشتند مورد بررسی قرار گرفت. هدف‌ای از این افراد به مدت ۱۲ هفته‌روزانه ۱۸۰ میلی‌لیتر کفیر و عده‌های دیگر شیر غیر تخمیری مصرف می کردند.

اینهایی که کفیر مصرف کرده بودند، در ریسک آزمایش کوچک، اثرات کفیر بر شاخص‌های سندرم متابولیک در ۶۲ نفر که سندرم متابولیک داشتند مورد بررسی قرار گرفت. هدف‌ای از این افراد به مدت ۱۲ هفته‌روزانه ۱۸۰ میلی‌لیتر کفیر و عده‌های دیگر شیر غیر تخمیری مصرف می کردند.

بهبودسلامت مغز و روان: طبق یافته‌ها، کفیر همراه با یک رژیم غذایی سرشار از فیبر می‌تواند میکروبیوم بدن را متعادل کرده و ریسک علائم اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. کفیر می‌تواند برحافظه و اراده و شناخت اثر بگذارد و ریسک بیماری‌های نورولوژیکی

یک فنجان چای سبزی با سیاه ۳۰ تا ۵۰ میلی گرم کافئین دارد. نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است حاوی ۴۰ تا ۲۵۰ میلی گرم به ازای هر ۸ اونس باشند و یک قوطی ۱۲ اونسی نوشابه کافئین دار حاوی ۴۰ تا ۱۰۰ میلی گرم است.

برخی از مطالعات نشان می دهد که می‌تواند اشتها را کاهش دهد و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد. اما دوزهای بالا – ۱۲ فنجان یا بیشتر – می‌تواند باعث ایجاد احساس اضطراب در افراد شود، فشار خون را افزایش دهد و منجر به تپش قلب و مشکلات خواب شود. برای افرادی که به طور منظم کافئین مصرف می کنند، قطع ناگهانی مصرف می‌تواند منجر به علائم ترک، مانند سردرد، خستگی و خلق و خوی افسرده شود.

تعیین مقدار بیش از حد ممکن است سخت باشد. مقدار متوسط کافئین برای یک فرد ممکن است برای شخص دیگری مانند دوز بالا باشد. مارکوس معتقد است به این دلیل است که برخی افراد کافئین را سریعتر از

دیگران متابولیزه می‌کنند. عواملی مانند وزن یک فرد و داروهایی که مصرف می کند نیز می‌توانند در این امر نقش داشته باشند. نکته پایانی این است که کافئین بر روی افراد متفاوت تأثیر می‌گذارد. این ترکیب پیچیده است و ما باید بدانیم که نه تنها ممکن است فواید از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

نتایج یک بررسی که توسط مارکوس و همکارانش انجام شده نشان می دهد افراد در روزهایی که قهوه می نوشیدند، فعالیت بدنی بیشتری داشتند و کمتر می‌خوابیدند. آنها همچنین ضربان قلب نامنظم بیشتری از حفره‌های پایینی قلب داشتند، اما تعداد دفعات ضربان قلب غیرعادی سریع از اتاق‌های فوقانی کمتر بود.

او گفت افرادی که کافئین را سریع‌تر متابولیزه می‌کنند، نسبت به افرادی که بدنشان کندتر آن را تجزیه می‌کند، مشکلات خواب کمتری داشتند.

مارکوس به بیماران که مشکل

کمک به مقاومت در برابر ویروس‌ها: خواص ضدویروس کفیر می‌تواند به سیستم ایمنی در مبارزه با عفونت‌های ویروسی کمک کند. اثرات کفیر بر سیستم ایمنی این چنین است که موجب افزایش تولید سلول‌های ایمنی می‌شود.

عوارض احتمالی کفیر: بیشتر تحقیقات نشان داده‌اند مصرف کفیر هیچ ضرری ندارد. کفیر به‌طورکلی یک غذای سالم است؛ اما برخی از افراد ممکن است وقتی برای اولین بار کفیر یا همان باکتری‌های زنده وارد بدنشان می‌شود، موقتا دچار عوارض گوارشی مثل نفخ یا اسهال شوند. خوشبختانه این علائم معمولاً در عرض یکی دو روز برطرف می‌شوند.
توصیه می‌شود اگر به مصرف کفیر عادت ندارید، این ماده غذایی را کم‌کم به تدریج وارد رژیم غذایی خود کنید تا با این عوارض جانبی روبرو نشوید.

چه کسانی نمی‌توانند کفیر مصرف کنند؟ کفیر سنتی همان‌طور که گفتیم بر پایه شیر است؛ بنابراین هر کسی که به شیر آلرژی دارد باید از مصرف کفیر خودداری کند. اما بیشتر افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند می‌توانند کفیر را تحمل کنند، زیرا به‌طورکلی کفیر، بدون لاکتوز یا کم‌لاکتوز است. لاکتوباسیلوس به

خواب دارند یا ریتم غیرطبیعی قلب را تجربه می‌کنند، می‌گوید که ببیند کافئین ممکن است چه نقشی ایفا کند. "من به طور کلی توصیه می‌کنم که برای بیماران که از مشکلات خواب یا تپش قلب رنج می‌برند معقول است که مصرف کافئین خود را آزمایش کنند. مدتی کافئین را ترک کنید تا ببینید آیا که مصرف کافئین خود را آزمایش کنند." اما او توصیه ای برای اجتناب از کافئین نمی کند.

مارکوس بین کافئینی که مردم از قهوه دریافت می کنند و چای داغ یا سرد فرقی نمی‌گذارد. او در مورد مصرف نوشیدنی های انرژی‌زا که معمولاً دارای غلظت بالاتری از کافئین هستند و همچنین شیرین کننده‌ها یا کربوهیدرات‌های اضافه شده معتقد است: هیچ مدرکی وجود ندارد که آنها فوایدی برای سلامتی داشته باشند. تحقیقات نشان داده است که نوشیدنی های انرژی‌زا می‌تواند باعث فعالیت الکتریکی غیر طبیعی در قلب و افزایش فشار خون شوند که برای چندین ساعت ادامه می‌یابد.

تجزیه به لاکتوز کمک می کند و همین می‌تواند فرایند گوارش را ساده کند، خصوصاً برای افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند. کفیر زنده است و موجودات زنده آن به تجزیه به لاکتوز شیر کمک می‌کنند و باعث می‌شوند افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند هم بتوانند از مصرف کفیر لذت ببرند. اگر نتوانید شیر را خوب تحمل کنید یا رژیم غذایی تان گیاهی است، می‌توانید از کفیر غیرلبنی استفاده کنید که معمولاً بر پایه آب است. یادآوری می‌کنیم که خواص کفیر لبنی و کفیر غیرلبنی یکی است.

کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند باید پیش از مصرف کفیر با پزشک خود مشورت کنند، زیرا کفیر دارای باکتری‌های زنده و فعال است.

چگونه کفیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید؟ کفیر به‌خودی‌خود خوشمزه است؛ اما انواع طعم‌دار آن نیز وجود دارد؛ مثلاً نوشیدنی کفیر طابعم بلوبری، البته توصیه می‌کنیم کفیر ساده مصرف کنید؛ زیرا کفیرهای طعم‌دار معمولاً حاوی قند افزوده‌اند. می‌توانید از کفیر در اسموتی‌ها یا همراه با مغزها و گرانولا لذت ببرید. می‌توانید در سس سالاد نیز از کفیر استفاده کنید. بزرده‌انه چیا را نیز می‌توانید با کفیر (به‌جای شیر) درست کنید

سیستم های تهویه برودتی و گرمایشی ،لوازم آتش نشانی و دریایی ، کلیه مصالح ساختمانی ، آسانسور و پله برقی ، درب و پنجره و شیشه ، سقف کاذب، رنگ و رزین ،لوازم خانگی و آنتن مرکزی ، واردات و صادرات اجناس مرتبط به آیتم های فوق پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و قانون جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش ،بلوار ایران ،فاز خدماتی گلدیس ، پلاک ۴۴ ،کدپستی ۷۹۴۱۶۹۶۳۳

۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵-مدیران شرکت: آقای همایون رهی به شماره ملی ۶۰۸۰۲۶۴۷۳ به سمت مدیر عامل ، آقای حامد رهی به شماره ملی ۱۱۸۱۸۱۶۰۸۰ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک ، سفته، و بروات و عقود اسلامی و قراردادهای مکاتبات عادی و اداری با امضاء مدیرعامل شرکت آقای همایون رهی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت روغهای صنعتی آتین پردیس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۸۲۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۴۴۸۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:
۱- خانم مرجان سجادی با کد ملی ۱۲۸۷۰۶۳۶۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، خانم ساقی پارس سار با کد ملی ۲۰۹۰۲۳۲۳۲۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای حمیدرضا پورقاضی با کد ملی ۱۲۸۲۵۳۹۸۶۵ به

سمت نائب رئیس هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت و سایرنامه های عادی و اداری با امضاء رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای احمد واحدی به شماره ملی ۳۸۷۴۳۱۶۶۴۵ بعنوان بازرس اصلی و آقای مجتبی صالح آبادی به شماره ملی ۰۰۶۲۰۲۹۹۴۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تاسیس شرکت بازرگانی و ساختمانی رها پمپ کیش (با مسؤلیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۹۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۰۲۱۹۲۱

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۷ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲,۳۸,۱۱۳۶۶۱ مورخ ۱۴۰۲,۰۹,۱۹ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فو که در تاریخ ۱۴۰۲,۱۰,۱۳ تحت شماره ۱۴۹۰۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: خرید و فروش (کلیه پمپ های خانگی ، صنعتی ، آتشنشانی ، کلیه مصالح ساختمانی ابنیه و تجهیزات مربوط به ساختمان مکانیکال ،الکتریکال ،تجهیزات آتش نشانی ،سیستم های مربوط به ساختمان آنتن مرکزی ، سیستم های برودتی و گرمایشی) طراحی ، مشاوره ، نظارت ، اجرا ، پشتیبانی ، ابنیه شهری ، صنعتی و ساختمانی ، کلیه تاسیسات مکانیکال و الکتریکال شهری ، صنعتی و ساختمانی ، سیستم های اطفاء حریق و اعلام حریق ، سیستم های شبکه و هوشمندسازی صنعتی ، ساختمانی و شهری ، دوربین مداربسته و آیفون تصویری ، درپها و رنگ های ضدحریق ، دزدگیر،

آگهی تغییرات شرکت کشتیرانی آفتاب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۳۱۲۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۵۸۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۳ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به آدرس جدید: جزیره جدید: خیابان لوب دیدار ، برج مرکز تجارت جهانی برج صدف ، طبقه ۲، واحد ۲۰۲، کد پستی ۷۹۴۱۷۳۶۸۳ انتقال یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی انحلال شرکت نیک گاران کیش (با مسؤلیت محدود)

ثبت شده به شماره ۷۲۵۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۰۸۳۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۱۰,۱۰ شرکت مذکور منحل اعلام و آقای شهریار الماسی با کد ملی ۰۰۵۴۳۳۸۹۲۱ به سمت مدیر تصفیه انتخاب شدند ضمن محل تصفیه به نشانی: جزیره کیش، رو به روی اداره مخابرات، خیابان اصلی ، خیابان لوب دیدار ، برج مرکز تجارت جهانی برج صدف ، طبقه همکف ، کد پستی ۷۹۴۱۷۳۶۷۵ می باشد.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش