

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت – برخی غذاها می‌توانند کلسترول را افزایش دهند. در ادامه با ما همراه باشید تا ببینید چگونه می‌توانید با تنظیم رژیم غذایی خود و اجتناب از این محصولات سلامت خود را بهبود بخشید. کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی با منشاء حیوانی یافت می‌شود. این چربی به اندازه هر لیبید دیگری مهم است، زیرا در پوشش همه سلول ها وجود دارد و پیش ساز مواد مهم برای بدن است. با این حال، غذاهایی که کلسترول بد را افزایش می‌دهند باید در یک رژیم غذایی سالم حذف شوند.

کلسترول به دو گروه اصلی تقسیم می‌شود:

• کلسترول خوب، که به‌عنوان HDL نیز شناخته می‌شود، در روده جذب شده و با استفاده از لیپوپروتئین‌های HDL در خون منتقل می‌شود. سپس به کبد می‌رسد تا برای ساختن هورمون‌ها، نمک‌ها و صفراوی، ویتامین D و سایر مواد مورد نیاز بدن استفاده شود. این نوع کلسترول، به‌عنوان یکی از عوامل مهم حفظ سلامتی قلب و عروق شناخته می‌شود.

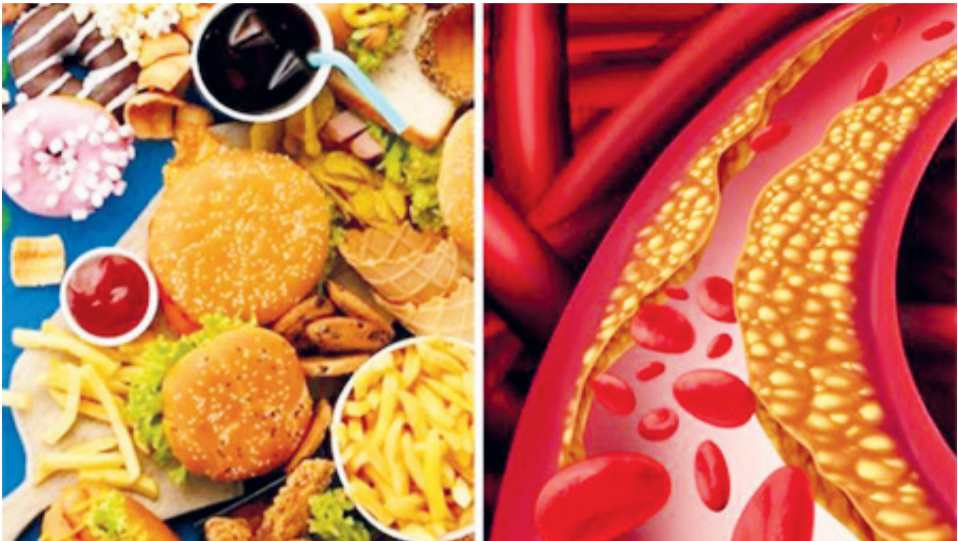
• در مقابل، کلسترول متصل به لیپوپروتئین با دانسیته پایین یا همان کلسترول بد، نقش حمل و نقل چربی‌ها از کبد به سلول‌ها را برعهده دارد. با افزایش سطح کلسترول بد، خطر انسداد رگ‌ها افزایش می‌یابد. به‌عبارت دیگر، کلسترول بالا در لیپوپروتئین با دانسیته پایین، می‌تواند عاملی برای بروز بیماری‌های قلبی و عروقی باشد. مواد غذایی که کلسترول بد را افزایش می‌دهند کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی با منشأ حیوانی یافت می‌شود. غذاهایی که کلسترول بد را افزایش می‌دهند که باید از آنها اجتناب کنید. بیشتر غذاهایی که LDL را افزایش می‌دهند آنها هستند که حاوی چربی‌های اشباع شده و ترانس هستند. در این لیست، مواردی را که برای سلامتی شما مضر هستند را فهرست می‌کنیم.

۱- لبنیات کامل

شیر کامل حاوی چربی اشباع شده است و یک فنجان آن حاوی ۴٫۶ گرم چربی است. برای جلوگیری از افزایش کلسترول بد، می‌توانید شیر کامل را با شیر بدون چربی جایگزین کنید. ۱۰۰ موضوع برای ماست‌ها، خامه‌ها، پنیرها و کره‌های تهیه‌شده از شیر کامل نیز صدق می‌کند. برای داشتن یک سبک زندگی سالم، مصرف محصولات بدون چربی به توصیه‌می‌کنیم. محصولات بدون چربی به محصولاتی گفته‌می‌شود که در فرآیند تهیه،

راهکارهای ساده برای بهبود سلامت قلبی با حذف غذاهای پر کلسترول

■ مواد غذایی که کلسترول بد را افزایش می‌دهند، یکی از عواملی است که می‌تواند به بروز بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود. در این مقاله آ بیته‌ته، به بررسی برخی از مواد غذایی که می‌توانند کلسترول بد را افزایش دهند، پرداخته خواهد شد.



توان به موارد زیر اشاره کرد:

–**گوشت راسته**
–**استیک اسکرک**
–**فیله**
–**استیک ته راسته**
–**استیک ران**
–**تخم مرغ**

کلسترول همیشه با تخم مرغ مرتب بوده است. با این حال، بیشترین مقدار چربی و کلسترول در زرده یافت می‌شود. زرده حاوی ۲۷ گرم چربی کل است. از طرف دیگر، سفیده حاوی کلسترول نیست و می‌توان آن را بدون مشکل مصرف کرد.

تخم مرغ به‌عنوان یک منبع غذایی با ارزش بیولوژیکی بالا شناخته شده است و مصرف آن توصیه می‌شود. با این حال، تخم مرغ حاوی ۲۲۰ میلی‌گرم کلسترول است و همچنین حاوی فسفولیپید است که یک نوع چربی است که به راحتی حل می‌شود. این موارد ممکن است در جذب و تأثیر کلسترول در خون اختلال ایجاد کنند. به همین دلیل، توصیه می‌شود که تخم مرغ را با احتیاط مصرف کنید. مقدار توصیه‌شده تخم مرغ در روز یک تخم مرغ کامل است. اگر چه، اگر می‌خواهید بیشتر بخورید، می‌توانید فقط سفیده را بخورید.

–**سوسیس و کالباس**
–**سوسیس‌های در واقع از گوشت و دیگر مواد افزودنی تهیه می‌شوند.** مواد

بهداشت و سلامت

دو گانه در موقعیت ترانس دارند، به این معنا که اتم‌های هیدروژن پیوند دوگانه چربی در دو طرف مقابل قرار دارند. به طور معمول، آنها در یک سمت هستند تا بتوانند توسط آنزیم‌ها هضم شوند. غذاهای فرآوری‌شده و صنعتی به دلیل داشتن میزان زیادی قندو چربی‌های اشباع و ترانس، بهداشت ما را تهدید می‌کنند. بهتر است از مصرف آنها خودداری کرده و به جای آنها، به مصرف غذاهای بهداشتی و طبیعی‌تر توجه کنیم. چربی‌های ترانس به‌طور طبیعی در نش‌خوارکنندگان و هنگام هیدروژناسیون صنعتی روغن‌ها و سرخ کردن با استفاده از روغن‌های چند غیراشباع تشکیل می‌شوند. با این حال، گرم کردن روغن در ماهای بالا، حداقل ۱۸۰ درجه سانتیگراد برای مدت طولانی، منجر به تولید مقدار زیادی چربی ترانس می‌شود. نوع روغن، دما، زمان و میزان استفاده از روغن در فرآیند سرخ کردن، بر تشکیل چربی ترانس و ترکیبات اکسیداسیونی روغن تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل، غذاهای سرخ‌شده صنعتی ناسالم هستند و حاوی مقدار زیادی چربی ترانس هستند. به‌عنوان مثال، سیب زمینی سرخ‌شده در روغن، حاوی ۲۴٫۹ درصد چربی ترانس است. بنابراین، بهتر است روغن را سرخ‌شده و سپس به‌عنوان پودینگ در محفظه‌هایی بسا دمای بالا و فشار بالا پخته می‌شوند. در این فرآیند، پودینگ به شکلی از دهانه‌ی یک لوله خارج می‌شود و به شکل سوسیس‌هایی با قطر و طول مشخص شکل می‌گیرد. در نهایت، سوسیس‌ها برای حفظ ماندگاری و جلوگیری از فساد، به‌روش‌های مختلفی مانند خشک کردن، بسته‌بندی و یا یخچالی شدن، به بازار عرضه می‌شوند. سوسیس‌ها دارای محتوای چربی و نمک بالا هستند.

۵- مواد غذایی فوق فرآوری شده

غذاهای فرآوری‌شده و صنعتی دارای میزان زیادی قندو چربی‌های اشباع و ترانس هستند. رژیم‌های غذایی با اسیدهای چرب ترانس تک یا چند غیراشباع، به ویژه برای افزایش سطح کلسترول تام، به خصوص کلسترول LDL شناخته‌شده‌اند. اما این نوع چربی‌ها نه تنها سطح بد کلسترول را بالا می‌برند، بلکه سطح خوب کلسترول را هم کاهش می‌دهند. چربی‌های ترانس آنها می‌توانند به شما در ایجاد یک برنامه شخصی برای کاهش کلسترول و بهبود سلامت کلی کمک کنند.

گروه بهداشت و سلامت – نتایج تحقیقات

مختلف نشان می‌دهد رژیم‌های محدودکننده که این روزها مُد شده، به کاهش وزن طولانی‌مدت کمکی نمی‌کنند. اگر تا به حال رژیم‌های مد روز را دنبال کرده‌اید، تنها نیستید. اما آیا توانسته‌اید این رژیم‌های محدودکننده را برای مدت طولانی ادامه دهید؟ و اگر وزن‌تان کم شده، آیا وقتی به شیوه عادی تغذیه خود بازگشته‌اید، این کاهش وزن پایدار بوده است؟

تنوع، کلید موفقیت است

همان‌طور که خودرو به‌سوسخت مناسب نیاز دارد، بدن نیز برای رشد و عملکرد صحیح به رژیم متعادل نیازمند است. این رژیم باید شامل ترکیب مناسبی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی، همراه با سایر مواد مغذی باشد. هنگامی که از رژیم‌های محدود روز پیری می‌کنید و مواد مغذی ضروری را حذف می‌کنید، خود را در معرض خطر بیماری قرار می‌دهید. کمبود یک ماده مغذی ممکن است فورا مشکل ایجاد نکند، اما اگر این کمبود ادامه یابد، احتمال بروز مشکلاتی برای سلامتی وجود دارد.

کنترل اندازه و عده غذایی را تمرین کنید
اندازه وعده‌های غذایی در سال‌های اخیر افزایش یافته است. این افزایش تنها مختص رستوران‌های فست‌فود نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که از دهه ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۰، اندازه وعده غذاهایی مانند همبرگر، سبب‌زمینی سرخ‌کرده، نوشابه، بستنی، شیرینی، کوکی‌ها و میان‌وعده‌های شور در خانه و رستوران‌ها افزایش یافته است.

انداز و عده غذایی سالم چگونه است؟

– یک میوه باید به اندازه مشت شما باشد.
– یک اونس پنیر برابر با اندازه مشت دست (از پایه تا نوک) است.
– سه اونس گوشت، ماهی یا مرغ (یک وعده عادی) به اندازه کف دست شماست.
– یک تادو اونس آجیل برابر با کف دست جمع‌شده شماست.
– ترندهای ساده‌ برای کاهش اندازه وعده‌ها و کالری:
– غذا را در بشقاب‌های سالاد سرو کنید، نه بشقاب‌های بزرگ.
– تغلات را در بسته‌های کوچک‌تر نگهداری کنید.

– هنگام غذا خوردن بیرون، غذایتان را با یک دوست شریک شوید یا نیمی را بخورید و مابقی را برای بعد نگه دارید.
– در رستوران‌های فست‌فود، از وعده‌های مخصوص کودکان یا اندازه‌های کوچک استفاده کنید و هرگز گزینه‌های بزرگ را انتخاب نکنید.
راهمبردهای ساده‌ برای کاهش وزن

سلام

– از تنوع غذایی لذت ببرید. رژیم شما باید شامل پروتئین‌های کم‌چرب، کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، و چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب امگا-۳

کاهش وزن بدون رژیم‌های مُد روز

(ماهی) و چربی‌های اشباع‌نشده (آوکادو، آجیل و روغن زیتون) باشد.

– چربی‌های ناسالم را محدود کنید. مصرف چربی‌های اشباع‌شده (منابع حیوانی) و چربی‌های ترانس (غذاهای سرخ‌شده و فرآوری‌شده) را به حداقل برسانید.

– میوه و سبزیجات بیشتری بخورید. میزان مصرف سب، جنسیت و میزان فعالیت شما بستگی دارد. اما برای بزرگسالان حدود ۲-۳ لیوان سبزیجات و ۳-۵ وعده میوه در روز توصیه می‌شود.
– هفته‌ای حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید. می‌توانید این زمان را به دوره‌های کوچک‌تر تقسیم کنید، مانند پیاده‌روی سریع به مدت ۱۰ دقیقه، سه بار در روز، به مدت ۳۰ روز.

– آتشپزخانه را پاک‌سازی کنید! غذاهای پرکالری، پرچرب و پرشکر مانند چیپس، کوکی‌ها، بیسکویت‌ها، بستنی و آب‌نبات‌ها را حذف کنید. به‌جای آن، مواد غذایی سالم مانند پروتئین‌های کم‌چرب، میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم‌چرب را جایگزین کنید.

– وعده‌های کوچک‌تر، اما بیشتر بخورید. به جای سه وعده بزرگ، پنج یا شش وعده کوچک‌تر در روز بخورید. هر ۳-۴ ساعت غذا بخورید. مثلاً می‌توانید پنیر کم‌چرب یا بیسکویت‌های سبوس‌دار یا یک قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی با یک تکه نان سبوس‌دار مصرف کنید.

غذاهای کم‌کالری را در اولویت قرار دهید

– بشقاب خود را با سبزیجات کم‌کالری مانند کاهو، لوپیا سبز، بروکلی، کلم پر کنید و از خوردن غذاهای پرچرب، نان، پاستا و دسر‌ها اجتناب کنید.
– اگر هنوز بعد از وعده اصلی احساس گرسنگی می‌کنید، به جای خوردن غذای بیشتر، سبزیجات بخورید.

– بسزای میان‌وعده، انواع توت‌ها (لبوبری، شاه‌توت، گیلاس، تمشک) مصرف کنید. این میوه‌ها شیراز آنتی‌اکسیدان، کم‌کالری، کم‌چرب و پر فیبر هستند.

۷- نکات کلیدی برای خاصیت پر‌هیزن‌کنید

– از نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های قندی و آب‌میوه‌های شیرین اجتناب کنید.
– مصرف قندهای تصفیه‌شده موجود در آب‌نبات، کوکی‌ها و کیک‌ها را محدود کنید.

– اگر نیاز به اطلاعات بیشتری درباره کاهش وزن رژیم‌ غذایی دارید، با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. وزن ایده‌آل و تعداد کالری لازم برای کاهش وزن و حفظ آن را برپسبید.

– از دوستان، خانواده یا همکاران خود بخواهید شما را در این مسیر همراهی کنند. داشتن همراه حامی می‌تواند موفقیت شما در رعایت برنامه کاهش وزن را بسیار ساده‌تر کند. تغییر عادات غذایی و اتخاذ رویکردی متعادل برای کاهش وزن، کلید رسیدن به سلامتی پایدار است.

آگهی افزایش سرمایه شرکت ملی انفورماتیک (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۱۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۵۵۹۴

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۰۲/۱۲/۱۴ و هیئت مدیره مورخ ۱۳۰۲/۱۴/۲۰ سرمایه شرکت از مبلغ ۵۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال به مبلغ ۷۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۷۰.۰۰۰.۰۰۰ سهم بنام (از طریق مطالبات حال شده مبلغ ۴.۷۲۴.۸۲۸.۱۰۶.۷۵۰ ریال) و آورده نقدی مبلغ ۱۵.۲۷۵.۱۷۱.۸۹۳.۲۵۰ ریال طی گواهی های بانکی شماره ۱۳۰۳/۱۲/۲۰ مورخ ۲۹/۰۳/۱۳ تا یک صادرات ایران شعبه دکتر نور بخش و شماره ۱۳۰۳/۰۷/۱۹ مورخ ۱۴/۰۳/۲۷ و ۳۰/۰۳/۱۴ مورخ ۳۰/۰۳/۱۴ ملی ایران شعبه جزیره کیش و شماره ۱۳۹۶۱۱ مورخ ۳۱/۰۳/۱۴ بانک صنعت و معدن شعبه توسعه ملی) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کیمیا گستر تیرازه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۳۶۷۷ به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۰۲/۰۳/۱۰ موسسه حسابرسی مستقل اندیشیان پارس با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۵۳۲۵۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای سعید محمد جوادی تاج زاده سا کد ملی ۰۱۰۱۶۹۳۳۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب گردیدند.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت آریا باستان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۵۹۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۳۶۳۱

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۳۰۲/۰۴/۲۷ سرمایه شرکت از مبلغ ۳۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۲۰.۰۰۰.۰۰۰ سهم بنام مدیران و ۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریالی از طریق مطالبات حال شده (مبلغ ۷۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت آتی سازان کاشان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۳۶۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۲۹۶۶۷۵

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۰۲/۱۲/۰۲ موسسه حسابرسی آتیه اندیش نمودگر(حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۳۲۹۷۹۶۵ بعنوان حسابر سر و بازرس اصلی و آقای مسعود قناتی پاکدلی ۱۲۷۰۲۸۴۵۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی پویندگان پارس کیش (سهامی خاص – در حال تصفیه)

ثبت شده به شماره ۹۲۷۲ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۰۹۸۶۲۴

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۰۸/۰۲/۱۴ آقای محمد حسین جم با کد ملی ۴۷۲۲۴۰۷۵۵ مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت اعتبار صنایع کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۱۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۸۶۱۸

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.

۱- سرخومه خانم فهیمه ابراهیمی دارنده ۴۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با رعایت مفاد ماده ۱۰۲ قانون تجارت با توجه به گواهی فوت به شماره ۳۵۳۵۳۰۶/تف/۲۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۰ و به استناد دادنامه گواهی حصر وراثت شعبه ۴ شورای حل اختلاف مجتمع امام خمینی (ره) شهرستان تریز به شماره ۱۳۰۰۵۹۷۷۸۲۹ مورخ ۱۴۰۹/۱۳/۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۸ و طبق گواهی پرداخت مالیات برارث به شماره ۸۶۹۸۵۹۵ مورخ ۱۴/۰۲/۰۵ مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه به آقای یونس ژانله سعید آباد به شماره ملی ۱۵۸۲۰۹۰۶۴۵ (همسر متوفی) و مبلغ ۲۰۰.۰۰۰ ریال سهم الشرکه به آقای سپهر ژانله سعیدآباد به شماره ملی ۱۳۶۱۷۶۹۶۶ (پسر متوفی) و مبلغ ۱۰۰.۰۰۰ ریال سهم الشرکه به خانم مسحر ژانله سعید آباد به شماره ملی ۱۳۸۲۶۷۹۷۲۲ (دختر متوفی) انتقال یافت.

۲- آقای یونس ژانله سعید آباد به شماره ملی ۱۵۸۲۰۹۰۶۴۵ به سمت مدیر عامل رئیس و عضو هیئت مدیره، خانم مسحر ژانله سعیدآباد به شماره ملی ۱۳۸۲۶۷۹۷۲۲ به سمت نایب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت قبیل از چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای رئیس 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 آکو تجارت برسام نوین (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۱۴۲۱

به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ شعبه ای از شرکت در تهران به نشانی: شهر تهران، سعادت آباد، خیابان شهید حسین کیسان (۱۳) خیابان سعادت آباد، طبقه ۴، واحد ۸ کد پستی ۱۹۹۸۳۷۸۴۶ تاسیس و عظیم رجانی سا کد ملی ۱۶۰۰۱۸۱۸۰ به سمت مدیر شعبه برای مدت دو سال انتخاب 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

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹