

فهرست پناه

گروه بهداشت و سلامت - بادم زمینی سرشار از پروتئین، چربی و مواد مغذی مختلف سالم است. مطالعات نشان می دهد که بادم زمینی حتی ممکن است برای کاهش وزن مفید باشد و یا کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی مرتبط است.

**ارزش غذایی بادم زمینی:**  
در اینجا حقایق تغذیه ای برای ۱۳.۵ اونس (۱۰۰ گرم) بادم زمینی خام آورده شده است:

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

بادام زمینی پرچرب است. در واقع، آنها به عنوان دانه های روغنی طبقه بندی می شوند. بخش زیادی از برداشت بادم زمینی جهان برای تهیه روغن بادم زمینی (روغن آراشیس) استفاده می شود. میزان چربی بین ۴۴-۵۶ ranges است و عمدتاً از چربی

## فواید و مضرات بادم زمینی

بادام زمینی، از نظر غنای پروتئینی، زیر گروه حبوباتی مثل، نخود، عدس و لوبیا می باشد و از این نظر می توان گفت جزو آجیل ها نیست. بادم زمینی، منبع خوب انرژی است. ۱۰۰ گرم بادم زمینی حاوی ۵۰ گرم چربی، ۱۶ گرم کربوهیدرات است.



می تواند برای بعضی افراد به شدت حساسیت زا باشد و باعث واکنش های تهدید کننده زندگی .

بادام زمینی منبع فوق العاده خوبی برای پروتئین است. به خاطر داشته باشید که برخی افراد نسبت به پروتئین بادم زمینی حساسیت دارند. این باعث می شود آنها برای رژیم های غذایی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت انتخاب خوبی باشند.

بادام زمینی بعضی اوقات می تواند آلوده به گونه ای از قالب (آسپرژیلوس فلاووس) باشد که آفلاتوکسین تولید می کند. علائم اصلی مسمومیت با آفلاتوکسین شامل از بین رفتن اشتها و تغییر رنگ زرد چشم ها (یرقان) است که از علائم بارز موشکلات کبدی است.

**بادام زمینی یکی از رایج ترین آلرژن های غذایی است. تخمین زده می شود که آلرژیک به بادم زمینی تقریباً ۱٪ آمریکایی ها را تحت تاثیر قرار دهد. آلرژیک بادم زمینی به طور بالقوه تهدید کننده زندگی است و بادم زمینی گاهی اوقات شدیدترین آلرژن محسوب می شوند.**

مغذی سالم از نظر قلبی است. **پیشگیری از سنگ کیسه صفرا:** سنگهای صفراوی تقریباً ۱۰ تا ۲۵٪ از بزرگسالان در ایالات متحده را تحت تاثیر قرار می دهند. دو مطالعه مشاهده ای نشان می دهد که مصرف

ضروری است. **فسفر:** بادم زمینی منبع خوبی از فسفر است، ماده معدنی که در رشد و نگهداری بافت های بدن نقش اساسی دارد. **منیزیم:** یک ماده معدنی ضروری رژیم غذایی با عملکردهای مهم مختلفی، به اندازه کافی منیزیم از بیماری قلبی محافظت می کند.

**سایر ترکیبات گیاهی** بادم زمینی حاوی ترکیبات گیاهی مختلفی است. اینها شامل آنتی اکسیدان ها، مانند اسید کوماریک و رسوراترول و همچنین مواد مغذی مانند اسید فیتیک است.

**خاص بادم زمینی:** کاهش وزن: بادم زمینی با توجه به حفظ وزن بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است. با وجود چربی و کالری زیاد، به نظر نمی رسد بادم زمینی در افزایش وزن نقش دارد. در حقیقت، مطالعات مشاهده ای نشان داده اند که مصرف بادم زمینی ممکن است به حفظ وزن سالم و کاهش خطر چاقی شما کمک کند.

**سلامت قلب:** بیماری قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. مطالعات مشاهده ای نشان می دهد که خوردن بادم زمینی و همچنین انواع دیگر آجیل ها ممکن است در برابر بیماری های قلبی محافظت کنند. قابل ذکر است که بادم زمینی حاوی تعدادی ماده

می تواند برای بعضی افراد به شدت حساسیت زا باشد و باعث واکنش های تهدید کننده زندگی .

بادام زمینی منبع فوق العاده خوبی برای پروتئین است. به خاطر داشته باشید که برخی افراد نسبت به پروتئین بادم زمینی حساسیت دارند. این باعث می شود آنها برای رژیم های غذایی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت انتخاب خوبی باشند.

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

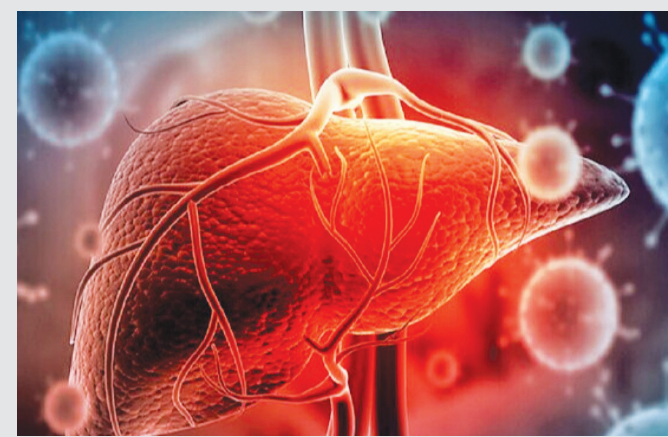
بادام زمینی پسر از چربی های سالم و پروتئین مرغوب است. آنها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادم زمینی:**

- کالری: ۵۶۷
- آب: ۷٪
- پروتئین: ۲۵.۸ گرم
- کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
- شکر: ۴.۷ گرم
- فیبر: ۸.۵ گرم
- چربی: ۴۹.۲ گرم
- امگا ۳: ۰ گرم
- امگا ۶: ۱۵.۵۶ گرم
- ترانس: ۰ گرم

## کدام ورزش برای بهبود کبد چرب موثر است؟

اصلی کبد چرب است، بسیار مفید است. وی افزود: حرکات تسی آر ایکس نیازمند هماهنگی و تعادل بین عضلات مختلف بدن هستند. این ویژگی باعث بهبود تعادل، انعطاف پذیری و تقویت عضلات پایدار کننده می شود و به افراد کمک می کند تا حرکات روزمره خود را با کمترین آسیب و بیشترین بهره‌وری انجام دهند. یکی دیگر از مزایای تسی آر ایکس، قابلیت تنظیم شدت تمرینات است. این تمرینات برای تمام سطوح آمادگی جسمانی مناسب بوده و افراد مبتلا به کبد چرب می توانند بر اساس توانایی های خود شدت حرکات را تنظیم کنند و به مرور زمان با افزایش سطح آمادگی، تمرینات پیشرفته تر را انجام دهند. وی ادامه داد: از جمله تمریناتی



تأثیر مثبتی بر سلامت کبد دارند. وی افزود: یکی از مهم ترین مزایای تسی آر ایکس، افزایش سوخت و ساز بدن است. تمرینات این ورزش با به چالش کشیدن عضلات، متابولیسم بدن را افزایش می دهد و به سوزاندن کالری و چربی کمک می کند. این افزایش سوخت و ساز به ویژه در کاهش تجمع چربی در سلول های کبدی مؤثر است و عملکرد کلی کبد را بهبود می بخشد. علویان ادامه داد: علاوه بر این، تسی آر ایکس نقش مهمی در تقویت عضلات اصلی بدن دارد. عضلات قوی تر به تنظیم قندخون و افزایش حساسیت به انسولین کمک می کنند که این ویژگی برای پیشگیری از مقاومت به انسولین که عامل

# اقتصاد کیش

روزنامه

**روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:**

**۱۴۰۳**

علاقتمندان 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 بانک رفاه شعبه پانصد 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 اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

<p><b>۱ ماهه:</b> ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال</p>	<p><b>۳ ماهه:</b> ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال</p>	<p><b>قیمت یک نسخه:</b> ۱۲۰/۰۰۰ ریال</p>
<p><b>۶ ماهه:</b> ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال</p>	<p><b>یکساله:</b> ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال</p>	

**مشخصات:**

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

**توضیحات:**

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

بازارانه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

# تشخیص زودهنگام درمان اثربخش

## همراه محک، حامی تشخیص زودهنگام باشید.

**محک**  
مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان  
mahak-charity.org

# اقتصاد کیش

روزنامه

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

۴۴۴۲۴۹۹۹

۴۴۴۲۴۹۹۹