

گروه بهداشت و سلامت – دیابت یک بیماری مزمن اما قابل کنترل است که در آن بدن برای کنترل سطح قند خون تلاش می کند.

طبق گزارشات انجمن دیابت آمریکا (ADA) خوردن هر نوع میوه برای افراد مبتلا به دیابت خوب است، تا زمانی که آن فرد به میوه خاصی حساسیت نداشته باشد. با این وجود تهیه میوه می تواند بر قند خون زده بهتر از میوه های فرآوری شده و کنسروی هستند. میوه های خشک شده و آنبهوه هستند. افراد مبتلا به دیابت باید مصرف میوه های فرآوری نشده خودداری کنند. بدن میوه های فرآوری شده را با سرعت بیشتری جذب می کند و منجر به افزایش قند خون می شود. فرآوری میوه ها مخلوط میوه مانند اسموتی هایز قند بالایی دارند و سریعتر جذب می شوند که منجر به افزایش قند خون می شود.

شاخص گلیسمی چیست؟
روش انتخاب میوه های سالم و مناسب و دیگر مواد غذایی با کربوهیدرات بالا برای فرد مبتلا به دیابت، بررسی شاخص گلیسمی (GI) است. امتیاز مواد غذایی در مقیاس ۱ تا ۱۰۰ است. این مقیاس نشان می دهد چقدر سریع مواد غذایی می تواند سطح قند خون را افزایش دهد. غذاهایی که GI بالا دارند سریعتر از مواد غذایی با GI متوسط یا کم جذب می شوند.
بار گلیسمی (GL) مواد غذایی را با تعداد کربوهیدرات ها در غذا در نظر می گیرد. ممکن است یک روش دقیق تری برای ارزیابی چگونگی تاثیر غذا بر قند خون در طول زمان باشد. غذاهای کم GI و کم GL برای کنترل قند خون بهتر هستند.
شاید تعجب کنید اما بسیاری از میوه ها دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند. معمولاً سبزیجات نشاسته ای



مانند سیب زمینی و دانه ها سریع تر هضم می شوند بنابراین شاخص GI بالایی دارند. هر چقدر یک غذای غنی از کربوهیدرات پخته شود، ارزش GI آن بالاتر می رود.
میوه های مناسب برای دیابت:
در زیر لیستی از میوه های تقسیم شده بر اساس شاخص GI قرار داده ایم، همانطور که توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA) گزارش شده است.

- **میوه های با GI و GL کم:** برنجی از میوه ها دارای GI زیر ۵۵ و یک GI زیر ۱۰ هستند.
- **سیب**
- **آووکادو**
- **موز**
- **انواع توت ها**
- **گلابس**
- **گری فروت**
- **انگور**
- **کیوی**
- **شلیل**
- **پرقتال**
- **هلو**
- **کلادی**
- **آلو**
- **توت فرنگی**

میوه های با GI متوسط (۵۶ تا ۶۹):
میوه ای با GI بین ۵۶ تا ۶۹ یک غذا با GI متوسط است. تمام میوه

بهداشت و سلامت

میوه های مضر و مفید برای افراد مبتلا به دیابت

■ خوردن میوه روشی دلپذیر برای رفع گرسنگی و رفع نیازهای روزانه غذایی است. با این حال، بیشتر میوه ها حاوی قند هستند. این سوالاتی را ایجاد کرده است که آیا میوه برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند مناسب است یا خیر.



نوع ۲ مرتبط بوده است. میوه ها از نظر فیبر و مواد مغذی سرشار هستند. بنابراین برنامه غذایی انتخاب خوبی هستند. میوه هایی که فرآوری شده اند مانند آب سیب و آب میوه ها باعث شده اند که فیبر آنها از بین برود و باید مصرف آنها محدود شود.
سایر مزایای میوه برای سلامتی:
به گفته NIDDK، خبر خوب این است که میوه برای افراد مبتلا به دیابت سالم است. مبتلایان به دیابت باید یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنند که انرژی کافی را فراهم می کند و به حفظ وزن سالم کمک می کند. بعضی از میوه ها از نظر قند، مانند آبنه سرشار از قند هستند اما می توانند در مقادیر متوسط بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند. میوه ها همچنین می توانند نیاز یک فرد مبتلا به دیابت را بدون خوردن آب و نیابت و غذاهای دارای ارزش غذایی کم، برآورده کنند. بیشتر میوه ها از نظر مواد مغذی سرشار از چربی و سیدیم کم هستند. میوه ها همچنین غلای حاوی مواد مغذی هستند که در غذاهای دیگر یافت نمی شوند. موز حاوی پتاسیم و تربتوفان، یک اسید

افراد مبتلا به دیابت به جای اینکه به میوه وابسته باشند، باید بیش از ۵۰ درصد وعده غذایی خود را روی سبزیجات غیر نشاسته متمرکز کنند. نیم دیگر غذا باید دارای پروتئین و نشاسته های پر فیبر مانند لوبیا یا غلات کامل باشد. بسیاری از متخصصان همچنین توصیه می کنند که چربی سالم را در هر وعده غذایی قرار دهید تا جذب کامل آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها را تقویت کنید.

بزرگسالان و کودکان روزانه ۵ وعده میوه و سبزیجات میل کنند. این مقدار برای افراد مبتلا به دیابت تغییر نمی کند. دستورالعملهای ایالات متحده توصیه می کند که مردم نیمی از بشقاب خود را در هر وعده غذایی با میوه و سبزیجات پر کنند. افراد مبتلا به دیابت به جای اینکه به میوه وابسته باشند، باید بیش از ۵۰ درصد وعده غذایی خود را روی سبزیجات غیر نشاسته

یکشنبه ۱۶ دی ۱۴۰۲، ۴ رجب ۱۴۴۶، ۵۰ ژانویه ۲۰۲۵، شماره ۴۶۳۰، صفحه ۹

صبح ورزش کنیم یا عصر؟



گروه بهداشت و سلامت – اغلب می شنویم و می خوانیم که بسیاری از افراد مشهور و موفق صبح زود ورزش می کنند اما این موضوع در مورد اکثر ما صادق نمی کند و ترجیح می دهیم عصرها ورزش کنیم. ورزش چه روز باشد چه شب، برای بدن مفید است، اما بهترین زمان برای این فعالیت سالم چه موقع است؟
مطالعات در این زمینه همچنان ادامه دارد و ورزش در هر زمانی می تواند برای تقویت عضلات و بهبود سلامت قلب مفید باشد. اما اگر اهداف خاصی در ورزش و تناسب اندام دارید، پاسخ این سوال روشن تر می شود. به عنوان مثال، شواهد پزشکی جدید نشان می دهد که برای کاهش قند خون، زمان بندی فعالیت بدنی نقش مهمی دارد و ساعات عصر نتیجه بخش تر است. اما در مورد کاهش وزن، یافته های مطالعه ای که در سال ۲۰۲۳ منتشر شد نشان می دهد که ورزش بین ساعت ۷ تا ۹ صبح می تواند موثر باشد. متخصصان با بررسی داده های ۵۲۰۰ نفر در گروه سنی ۲۰ سال به بالا، دریافتند افرادی که صبح ها ورزش متوسط تا سنگین می کردند شاخص توده بدنی (بم آی) پایین تری نسبت به افرادی داشتند که اواسط روز یا بعدازظهر ورزش می کردند.

«توکیو ما»، پژوهشگر ارشد این تیم تخصصی از دانشگاه پلی تکنیک هنگ کنگ به «ان بی سی نیوز» گفت با توجه به یافته های این تحقیق، «پیشنهاد محتاطانه» او این است که ورزش صبح زود و پیش از صرف صبحانه، می تواند به کاهش وزن بیشتر نسبت به سایر ساعات روز منجر شود. یافته های پژوهشی که در سال ۲۰۲۲ منتشر شد نشان می دهد زنانی که بین ساعت ۶ تا ۸ صبح ورزش می کنند در مقایسه با کسانی که اوایل عصر ورزش می کنند کاهش بیشتری در چربی شکمی و فشار خون و در عین حال عضلات پای قوی تری دارند.

پژوهش هانشان می دند ورزش صبحگاهی می تواند ساعت مولکولی بدن را که مشخص می کند مولکول های خاص چه زمانی وظایفی معین را انجام دهند، باز تنظیم کند و این امر باعث تقویت سلامت سوخت و ساز بدن و کاهش وزن می شود. علاوه بر این، اگر صبح ها ورزش کنید به برنامه تان پایبند می ماند و احتمال کمتری وجود دارد عاملی پیش بینی نشده مانع ورزش شما شود. ورزش صبحگاهی همچنین سبب می شود آندروفین در بدن ترشح شود و در طول روز احساس خوبی داشته باشید.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نیز نشان داده است افرادی که روزها متناوب می گیرند و صبح با معده خالی ورزش می کنند، دو برابر بیشتر از افرادی که پس از صرف غذا ورزش می کنند، چربی می سوزانند. البته متخصصان متذکر شدند که ورزش با معده خالی برای همه مناسب نیست از جمله افرادی که دیابت دارند و انسولین مصرف می کنند، زیرا خطر افت شدید قند خون را افزایش می دهد. «خاویر گونزالس»، یکی از نویسندگان این پژوهش و استاد دانشگاه «بات» به افراد سالمی که نگرانند پیش از صرف صبحانه، انرژی کافی برای ورزش نداشته باشند توصیه کرد مداری قهوه تلخ غلیظ بنوشند تا ورزش برایشان راحت تر شود.

آگهی تصمیمات شرکت توسعه گردشگری

آبادیس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۷۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۰۹۳۲۶
به استناد صورتجلسات هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ و مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- شرکت سرمایه گذاری ساختمانی عظام (سهامی عام) با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۶۵۹۹۰، آقای کیومرث لطیفیان به شماره ملی ۱۸۱۶۹۹۸۳۷۲ و آقای علیرضا زینلیان به شماره ملی ۰۹۴۰۰۵۶۲۲، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲- آقای علیرضا بنیان علیان با شناسه ملی ۰۹۴۰۰۵۶۲۲، به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای مصطفی ابروانی به شماره ملی ۰۰۲۳۳۹۰۲۰۶، به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری ساختمانی عظام (سهامی عام) با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۶۵۹۹۰، به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای کیومرث لطیفیان به شماره ملی ۱۸۱۶۹۹۸۳۷۲، به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۳- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفتهای پروات، قرارداد ها با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت و باکتابت عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۴- هیئت مدیره و اختیارات بند ۱۳ از ماده ۳۰ اسانامه را به شرح ذیل به مدیر عامل تفویض نمود: «آقامه هر نوع دعوی حقوقی یا کیفری له شرکت و دفاع از تمامی دعاوی مطروحه علیه شرکت در تمامی مراجع قضایی، دیوان عدالت اداری، دادسرا و دادگاه انتظامی قضات، شبه قضایی، امج سازمان تعزیرات حکومتی، کمیسیون های حل اختلاف گمرکی، مالیاتی، شهرداری و غیره با داشتن تمام اختیارات راجع بهامر دادرسی امع، از ارسال اظهارنامه اعتراض به رای در مرحله بدوی، تجدید نظر فرجام خواهی، اعاده دادرسی، مصالحه و سسازش ادعای جعلی یا انکار و تردید نسبت به سند ابرازی طرف و استرداد سند، تعیین جامل، ارجاع دعوا به داور و تعیین داور با اختیار صلح یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه اختیارات و حقوق و اجرای کلیه

آگهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری

رویای کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۴۴۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۱۶۳۰۱۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱) آقای علی کریمی صحنه سرانی به شماره ملی ۴۶۲۳۳۷۳۷۹۲۰ به نمایندگی از شرکت گروه مالی و اقتصادی دی با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۵۱۸۱۱ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای علیرضا حدیدی به شماره ملی ۰۰۲۰۱۲۲۱۶۰، به نمایندگی از شرکت تجارت الکترونیک دی با شناسه ملی ۰۰۲۵۰۳۴۴۹، به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته قرارداد ها با امضای مشترک مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای مشترک رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری شرکت با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت و در غیاب ایشان ۳) اختیارات مندرج در بخشهای از بند های از ماده ۴۰ اساسنامه بسرح ذیل به مدیر عامل تفویض گردید: ۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی ۲- تصویب آیین نامه های داخلی شرکت به پیشنهاد مدیر عامل ۳) ایجاد و حذف نمایندگی ها یا شعبه ها در هر نقطه ای از ایران ۴- تسحب و عزل کلیه اموموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری و روات آنها ۵- پیشنهاد بودجه به هیئت مدیره و اداره کردن شرکت و تصویب آن در هیئت مدیره ۶- افتتاح

آگهی تصمیمات شرکت توسعه انرژی و نفت تکین آفاق کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۸۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۱۹۸۷۹
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۵، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای عبدالرسول آفاجانی رونقی با کد ملی ۰۴۹۳۱۶۶۸۹۰، به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای مصطفی آفاقی با کد ملی ۰۰۷۳۵۴۶۷۰، به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقایان محمودملکی با کد ملی ۰۱۲۸۲۸۳۲۲۱، محمد علیمیرادی با کد ملی ۰۲۷۲۰۰۱۳۳۷۱، و بهروز ملاذادی با کد ملی ۰۰۵۲۲۲۱۸، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات با امضای مدیر عامل و در غیاب مدیر عامل یکی از اعضای هیئت مدیره یا مهر شرکت و همچنین امضای کلیه قراردادهای، تقام نامه ها و عقود اسلامی و مکاتبات اداری با امضای مدیر عامل متفرده یا به همراه مهر شرکت معتبر می باشد. رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت مهندسی و خدمات حفاری پارس پترو زاگرس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۵۴۴ با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۳۵۴۳۰۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- صورت وضعیت مالی، صورتهای سود و زیان جریان و چوه نقد و گردش حساب سود و زیان انباشته برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹، به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آزموده کاران با شناسه ملی ۰۰۰۰۴۶۸۶۰، بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی بهراد مشار با شناسه ملی ۰۰۱۷۹۹۹، بعنوان بازرس علی البدل برای یک سال مالی انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت هونام قائم کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۱۹۲ با شناسه ملی ۱۴۰۰۹۶۸۷۶۵۰
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- خانم سعیده حسنی با کد ملی ۲۹۰۹۱۲۳۹۴۴، به نمایندگی از شرکت بلدر آزاد کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۵۸۳۳۲، به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای امین مهربانی با کد ملی ۲۲۹۵۳۳۳۴۱۵۲، به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد امین فرح پور با کد ملی ۲۹۸۰۳۳۵۰۰۹، به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، پروات، و عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل متفقاً، همراه با مهر شرکت و سایر مکاتبات اداری با امضای مدیر عامل یا یکی از اعضای هیأت مدیره متفرده، همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات صنایع چوبین کنار کیش (با مسئولیت محدود)

شماره ۸۲۳۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۱۰۴۶۶۸
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- ماده ۱۳ اساسنامه پیش حدیل اصلاح گردید: هیئت مدیره شرکت مرکب از الی ۴ نفر خواهد بود که در مجمع عمومی عادی از بین شرکا، با یاخارج از شرکا انتخاب می شوند. در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید. ۲- خانم معصومه سادات جعفری نژاد به شماره ملی ۰۰۶۲۷۵۸۱۸۷، به سمت مدیر عامل (خارج از شرکا)، خانم ساقی پاساز تبار به شماره ملی ۰۲۰۹۰۲۳۳۷۳۰، به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای جهانبخش جوزی تومو به شماره ملی ۰۵۷۰۹۷۶۵۰۳۱، به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند. ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل شرکت به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. 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
روزنامه