

موادغذایی که پیر شدن را به تاخیر می اندازد!



تنها می تواند به طول عمرتان اضافه کند بلکه در حفظ ظاهری جذاب تر نیز به شما کمک می کند؟

نتایج مطالعه پژوهشگران دانشگاه کلاسکو نشان داده است که کاروتنوئیدهای موجود در هویج که رنگ نارنجی روشن را به آن می بخشند می تواند روند پیری را کند کرده و فرد را برای جفت های بالقو خود جذاب تر سازد.

ساردین

نتایج مطالعه آکادمی تغذیه و رژیم های غذایی آمریکا نشان داده است که اسیدهای چرب امگا-۳فواید چشمگیری در زمینه طول عمر دارند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت کمک می کنند. در شرایطی که می توانید این ترکیبات جادویی را در انواع مختلف ماهی های چرب پیدا کنید، یکی از بهترین منابع آن که البته کمتر شناسخته شده است، ماهی ساردین محسوب می شود. بد نیست بدانید ارزش غذایی و میزان کالری روغن ماهی ساردین در هر ۱۰۰ گرم برابر با ۹۰۲ کالری می باشد. تنها یک وعده از این ماهی های کوچک می تواند نصف نیاز روزانه شما به اسیدهای چرب امگا-۳ و ۴۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین B۱۲، یکی دیگر از مواد مغذی موثر در طول عمر بیشتر، را تامین کند. از آنجایی که ساردین ها کوچک هستند در پایین زنجیره غذایی قرار گرفته و از

گروه بهداشت و سلامت-انسان دیر زمانی است که در تلاش برای یافتن اکسیر جوانی و راز زندگی طولانی مدت گزینه های مختلفی را مد نظر قرار داده و روش های مختلفی را امتحان کرده است. یکی از موارد تاثیر گذار در مبارزه با نشانه های افزایش سن و کسب طول عمر هر چه بیشتر رژیم غذایی افراد است. رعایت یک رژیم غذایی سالم همانند یک راز سر به مهر نیست بلکه توصیه ای همیشگی محسوب می شود که البته بسیاری از ما آن را نادیده می گیریم. مواد غذایی که روزانه و به طور مرتب مصرف می کنیم می توانند نقشی تاثیر گذار در افزایش طول عمر ما داشته باشند. بر همین اساس، در ادامه این مطلب قصد داریم برخی از بهترین مواد غذایی ضد پیری که می تواند چندین سال به طول عمر شما اضافه کند را معرفی کنیم.

لپه

هنگامی که بحث عمر طولانی مطرح می شود، چگونگی مصرف حبوبات سبز و زرد تا زمانی که در رژیم غذایی شما وجود داشته باشند، چندان فرقی نمی کند. نتایج مطالعه ای که توسط انتشارات BMC منتشر شده است، نشان می دهد، مصرف لپه پخته شده و دیگر حبوبات – یک جز اصلی از رژیم غذایی مدیترانه ای – می تواند روند پیری در سطح سلولی را کند سازد. پژوهشگران فیبر و آنتی اکسیدان های موجود در لپه و دیگر حبوبات را عوامل موثری می دانند که به آنها قدرت افزایش طول عمر را می بخشند.

گردو

خوردن آجیل یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای بهبود سلامت خود انجام دهید. بنابر نتایج مطالعه ای که در نشریه BMC Medicine منتشر شده است، افرادی که سه بار در هفته یا بیشتر آجیل، به ویژه گردو، مصرف می کنند، دو تا سه سال بیشتر عمر می کنند. افرادی که گردو مصرف می کنند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی، دو قاتل بزرگ که با افزایش سن، انسان را در معرض خطر مرگ قرار می دهند، در آنها کاهش می یابد. البته باید به این نکته توجه داشت که مطالعه ای دیگر نشان داده است بادم زمینی یا کره بادم زمینی فاقد فواید افزایش طول عمر هستند و تاثیری در این زمینه ندارند. همچنین، گردو یکی از مواد غذایی است که مصرف آن می تواند به باهوش تر شما منتج شود.

پروتئین های گیاهی

لازم نیست تا وعده های غذایی حاوی گوشت خود را به طور کامل حذف کنید اما افزودن چند وعده غذایی بدون گوشت در هفته می تواند به افزایش طول عمر شما کمک کند. بنابر نتایج مطالعه انجمن نفرولژی آمریکا، افزودن منابع گیاهی پروتئین به رژیم غذایی می تواند طول عمر شما را افزایش دهد، به ویژه اگر از مشکلات کلیه رنج می برید. مواد غذایی مانند کینوا، برنج، لوبیاهﺎ، سویا، توفو، و گندم سیاه فواید فیبر، ویتامین ها، و مواد معدنی موجود در خود را به رژیم غذایی شما می افزایند.

هویج

انواع مختلف هویج از مواد غذایی سالم اصلی محسوب می شوند و جای شگفتی ندارد که برای انسان مفید هستند. اما آیا می دانستید مصرف هویج نه

گروه بهداشت و سلامت-یک

متخصص تغذیه بر لزوم تنظیم دمای محیط و مصرف خوراکی های خنک و مغذی برای پیشگیری از افت اشتهای کودکان در تابستان تاکید کرد.سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه، درباره راهکارهای پیشگیری از کاهش اشتها در کودکان در روزهای گرم سال گفت: گرمای محیط

گروه بهداشت و سلامت-یک

اشتهای همه افراد را کاهش می دهد، اما این کاهش در کودکان حساس تر و محسوس تر است و اگر مشکل قطعی برق نداشته باشیم، باید دمای محیط زندگی را طوری تنظیم کنیم که خنک باشد؛ بهترین محدوده دمایی برای منزل بین ۲۳ تا ۲۵ درجه سانتی گراد است تا افت اشتها به حداقل برسد.

وی افزود: برای کودکانی که در روزهای

ربودن همسر سابق برای ازدواج دوباره

بد اخلاقی بود و مدام مراکتک می زد. همین اختلافات باعث شد که با در دسر و مشکلات زیادی از او جدا شوم اما او به بهانه دیدن بچه‌ها مدام به خانه من که در اطراف تهران بود می آمد و می خواست که من دوباره با او آشتی کنم. ولی من که از زندگی با او خسته شده بودم، حاضر به این کار نبودم تا اینکه یک روز زنگ زد و گفت می‌خواهد برای دیدن بچه‌ها به خانه‌ام بیاید. به او گفتم بچه‌ها نیستند اما دقیقی بعد او به خانه آمد و قرار شد که منتظر بماند.

در همین موقع ناگهان دو مرد دیگر هم وارد خانه‌ام شدند و با همدستی شوهر سابقم مرا به زور سوار خودرو کرده و به خانه همسر سابقم بردند. بعد هم مرا در اتاق حبس کردند. بعد از رفتن همدستانش او شروع به ضرب و شتم من کرد و گفت باید دوباره با او ازدواج کنم وگرنه مرا می‌کشد. من هم که جانم را در خطر می‌دیدم به دروغ موافقت کردم.» زن جوان که مورد ضرب و جرح شدیدی قرار گرفته بود، گفت: «اما حرف‌های من برای او کافی نبود

سرقت طلای فامیل دور توسط دختر خاله‌ها



نداشتیم. برای دیدن چند تا از فامیل‌های دور به تهران اومده بودیم. اما وقتی رسیدیم، با هم نشستیم و گفتیم اگه بتونیم از کسی پول یا طلا بگیریم، مشکل‌مون حل میشه. یاد این خانم افتادم که می‌دونستیم طلا زیاد داره، نقشه رو چطور اجرا کردیم؟ متهم: چند تا قرص مسکن قوی خریدیم، پودر کردیم و ریختم تو آبمیوه‌ای که براش آوردم. وقتی تو پارک نشستیم و صحبت کردیم، آبمیوه رو بهش دادیم. بعدش

گروه حوادث۲- دختر جوان که با آبمیوه مسموم یکی از اقوام خود را بی‌هوش کرده بودند و دست به سرقت طلا زده بودند، توسط پلیس دستگیر شدند. شناسایی و پس از هماهنگی‌های لازم با مرجع قضایی آنها را در یک عملیات منسجم دستگیر کردند اما در بازرسی از محل موردنظر طلاهای مالباخته نیز کشف شد. در ادامه تحقیقات مشخص شد، متهمان طلاهای مسروقه را به یک مالخر در مرکز تهران فروخته‌اند که مأموران به دنبال کشف این سرخشم مهم او را دستگیر و طلا را کشف کردند. **چرا چنین کاری کردید؟** متهم: ما چند وقتی بود تو شهرستان وضع مالی‌مون خیلی خراب شده بود. من و دختر خاله‌ام فکر کردیم اگه به پول خوب دستمون بیاد، می‌تونیم برگردیم شهرستان به مغازه کوچیک بزنیم. **چطور شد که به این نقشه رسیدید؟** راستش اولش هیچ قصدی



در مغزها کیفیت بالایی دارد و مصرف آن‌ها در میان وعده می‌تواند جایگزین سالمی برای خوراکی‌های کم‌ارزش غذایی باشد و اگر والدین دمای محیط را تنظیم و خوراکی‌های متنوع، خنک و مغذی را در رژیم غذایی کودک بگنجانند، می‌توانند تا حد زیادی از افت اشتها در فصل گرما پیشگیری کنند.

بهترین تنقلات برای کودکان هستند و بادم بالا به رشد استخوان‌ها کمک می‌کند و بسته‌منبع غنی آهن است و برای کودکانی که کم‌خونی دارند بسیار مفید خواهد بود و همچنین فندق و گردو نیز با داشتن روغن‌های سالم و امگا۳، نقش مهمی در رشد مغز و سلامت عمومی کودک ایفا می‌کنند. وی ادامه داد: روغن طبیعی موجود

بهترین تنقلات برای کودکان هستند و بادم بالا به رشد استخوان‌ها کمک می‌کند و بسته‌منبع غنی آهن است و برای کودکانی که کم‌خونی دارند بسیار مفید خواهد بود و همچنین فندق و گردو نیز با داشتن روغن‌های سالم و امگا۳، نقش مهمی در رشد مغز و سلامت عمومی کودک ایفا می‌کنند. وی ادامه داد: روغن طبیعی موجود

کلم ترش

کلم رنده شده و آب پز شده با سر که و دیگر غذاهای سرشار از باکتری های

حلزون

حلزون در برخی از کشورهای جهان مانند فرانسه از جمله غذاهای محبوب و پرطرفدار محسوب می شود. حلزون منبع خوبی برای آهن است. آهن موجود در حلزون می تواند به پیشگیری از کم خونی و افزایش طول عمر انسان کمک کند.

نارگیل

نتایج یک مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ دانمارک نشان داده است، مصرف یک رژیم غذایی سرشار از چربی های سالم از جمله اسیدهای چرب زنجیره متوسط که در نارگیل یافت می شوند، روند پیری مغز را در نتیجه محافظت از آسیب دیدن DNA کند می سازد.

در شرایطی که این مطالعه روی موش ها صورت گرفته است، اما پژوهشگران اعلام کرده اند که نارگیل می تواند نتایجی مشابه را برای انسان به همراه داشته باشد و به جوان نگه داشتن مغز کمک کند.

سرقت گوشی رنگ خون گرفت



گروه حوادث۲-نوجوانی که به خاطر عضویت در باند گوشی‌قاپی و حمایت از همدستانش مرتکب قتل شده است، پس از چند ماه تعقیب پلیسی سرانجام دستگیر شد. آبان سال گذشته گزارش از یک درگیری مرگبار به بازپرس موسی رضازاده، بازپرس کشیک قتل دادسرای امور جنایی پایتخت، اعلام شد. با دریافت این خبر، بازپرس جنایی همراه تیم بررسی صحنه جرم راهی محل حادثه شدند. ماموران در محل با جسد پسر ۱۶ ساله‌ای مواجه شدند که با ضربات چاقو به قتل رسیده بود و کارشناسان پزشکی قانونی تعداد ضربات را ۱۱ ضربه چاقو تشخیص دادند. شاهدان عینی که در پارک حضور داشتند، اطلاعات اولیه‌ای درباره این قتل ارائه کردند و گفتند مقتول در حال عبور از پارک بود که سه جوان که سوار دو موتورسیکلت به او نزدیک شدند. ماسکش افتاده بود به دست آمد. در ادامه ماموران اداره دهم پلیس آگاهی تهران با توجه به احتمال سابقه‌دار بودن سارقان، به بررسی آلبوم متهمان اداره آگاهی پرداختند. در جریان این بازبینی، هویت یکی از متهمان به نام حمید شناسایی شد. به این ترتیب ماموران با پیگیری‌های بیشتر و زیر نظر گرفتن محل‌های تردد حمید، او را بازداشت کردند. او در بازجویی‌ها ادعا کرد که عامل اصلی قتل، همدستش سهیل است. با ادامه تحقیقات، نفر دوم گروه نیز دستگیر شد و در نهایت، سهیل هم به‌عنوان متهم اصلی، روز گذشته بازداشت‌اقدام به سهیل، که ۱۷ سال دارد، پس از دستگیری ابتدا مرتکب ارتکاب قتل شد، اما در مواجهه حضوری با شاهدان و اظهارات همدستانش، چاره‌ای جز اعتراف نداشت. او در جریان تحقیقات توضیح داد که به دلیل مشکلات مالی، پیشنهاد سرقت را که شهرام به او داده بود را پذیرفته بود. به این ترتیب هر سه نفر عضو این گروه سه‌نفره با روشی مشخص اقدام به سرقت می‌کردند در مورد شیوه خود گفتند: دو نفر از ما سوار یک موتورسیکلت به قربانی نزدیک می‌شدند و نفر سوم، به عنوان محافظ، سوار موتورسیکلت دیگری ما را اسکورت می‌کرد. در صورتی که قربانی مقاومت می‌کرد یا جمعیت اطراف جمع می‌شد، نفر سوم با چاقو

گروه حوادث۲-نوجوانی

که به خاطر عضویت در باند گوشی‌قاپی و حمایت از همدستانش مرتکب قتل شده است، پس از چند ماه تعقیب پلیسی سرانجام دستگیر شد. آبان سال گذشته گزارش از یک درگیری مرگبار به بازپرس موسی رضازاده، بازپرس کشیک قتل دادسرای امور جنایی پایتخت، اعلام شد.

با دریافت این خبر، بازپرس جنایی همراه تیم بررسی صحنه جرم راهی محل حادثه شدند. ماموران در محل با جسد پسر ۱۶ ساله‌ای مواجه شدند که با ضربات چاقو به قتل رسیده بود و کارشناسان پزشکی قانونی تعداد ضربات را ۱۱ ضربه چاقو تشخیص دادند. شاهدان عینی که در پارک حضور داشتند، اطلاعات اولیه‌ای درباره این قتل ارائه کردند و گفتند مقتول در حال عبور از پارک بود که سه جوان که سوار دو موتورسیکلت به او نزدیک شدند.

ماسکش افتاده بود به دست آمد. در ادامه ماموران اداره دهم پلیس آگاهی تهران با توجه به احتمال سابقه‌دار بودن سارقان،

به بررسی آلبوم متهمان اداره آگاهی پرداختند. در جریان این بازبینی، هویت یکی از متهمان به نام حمید شناسایی شد. به این ترتیب ماموران با پیگیری‌های بیشتر و زیر نظر گرفتن محل‌های تردد حمید، او را بازداشت کردند. او در بازجویی‌ها ادعا کرد که عامل اصلی قتل، همدستش سهیل است.

با ادامه تحقیقات، نفر دوم گروه نیز دستگیر شد و در نهایت، سهیل هم به‌عنوان متهم اصلی، روز گذشته بازداشت‌اقدام به سهیل، که ۱۷ سال دارد، پس از دستگیری ابتدا مرتکب ارتکاب قتل شد، اما در مواجهه حضوری با شاهدان و اظهارات همدستانش، چاره‌ای جز اعتراف نداشت.

او در جریان تحقیقات توضیح داد که به دلیل مشکلات مالی، پیشنهاد سرقت را که شهرام به او داده بود را پذیرفته بود. به این ترتیب هر سه نفر عضو این گروه سه‌نفره با روشی مشخص اقدام به سرقت می‌کردند در مورد شیوه خود گفتند: دو نفر از ما سوار یک موتورسیکلت به قربانی نزدیک می‌شدند و نفر سوم، به عنوان محافظ، سوار موتورسیکلت دیگری ما را اسکورت می‌کرد. در صورتی که قربانی مقاومت می‌کرد یا جمعیت اطراف جمع می‌شد، نفر سوم با چاقو

ماسکش افتاده بود به دست آمد. در ادامه ماموران اداره دهم پلیس آگاهی تهران با توجه به احتمال سابقه‌دار بودن سارقان، به بررسی آلبوم متهمان اداره آگاهی پرداختند. در جریان این بازبینی، هویت یکی از متهمان به نام حمید شناسایی شد. به این ترتیب ماموران با پیگیری‌های بیشتر و زیر نظر گرفتن محل‌های تردد حمید، او را بازداشت کردند. او در بازجویی‌ها ادعا کرد که عامل اصلی قتل، همدستش سهیل است.

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصادش

روزنامه