روزنامه طلوع

تاریخ ۳۰ خرداد ۱۳۹۷ چهارشنبه

صفحه ۵ | شماره ۲۲۶۲ | سال بیست و چهارم

ضرب‌المثل‌های جهان

راه و رسم خود را دگرگون کن تا بخت تو هم دگرگون شود.

فارسی

افزایش جذب آهن غذا

آهن یک ماده معدنی ضروری است که بدن انسان برای ارائه عملکرد درست به آن نیاز دارد. ازاین‌رو، دریافت آهن به میزان کافی از رژیم غذایی روزانه اهمیت دارد.

مواد غذایی که مصرف می‌کنید نه‌تنها بر میزان آهن دریافتی شما تأثیرگذار هستند، بلکه در جذب این ماده معدنی در بدن نیز نقش دارند. پس از جذب آهن در بدن، از آن به‌عنوان یک واحد سازنده برای هموگلوبین، پروتئینی که در گلبول‌های قرمز خون یافت می‌شود و به انتقال اکسیژن در سراسر بدن کمک می‌کند، مورداستفاده قرار می‌گیرد. همچنین، آهن یکی از اجزا میوگلوبین، پروتئین ذخیره‌سازی اکسیژن که در عضلات یافت می‌شود، است. این اکسیژن هنگامی‌که از عضلات خود استفاده می‌کنید به کار گرفته می‌شود.

مقدار توصیه شده مصرف روزانه آهن ۷ تا ۱۸ میلی‌گرم برای افراد عادی است و برای زنان باردار تا ۲۷ گرم نیز می‌رسد.

کدام مواد غذایی حاوی آهن هستند؟

احتمالاً شنیده‌اید که با مصرف گوشت قرمز می‌توانید آهن دریافت کنید، اما مواد غذایی بسیاری وجود دارند که به‌طور طبیعی حاوی این ماده معدنی هستند. در مواد غذایی، آهن به دو شکل وجود دارد: هم (Heme) و غیر هم (Non-heme).

منابع آهن هم

آهن هم در مواد غذایی حیوانی که حاوی هموگلوبین هستند، مانند گوشت قرمز، ماهی و ماکیان یافت می‌شود. آهن هم بهترین شکل آهن است زیرا تا ۴۰ درصد از آن به‌راحتی جذب بدن می‌شود.

ازجمله منابع خوب برای آهن هم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

گوشت گاو

گوشت مرغ

گوشت گوساله

گوشت ماهی مانند هالیبوت، هادوک، سوف، سالمون یا تن

نرم‌تنان صدف دار مانند صدف دوکفه‌ای، صدف چروک و صدف سیاه

گوشت‌های قرمز و گوشت‌های اندامی، مانند کبد، به‌طور ویژه منابع خوبی محسوب می‌شوند.

منابع آهن غیر هم

آهن غیر هم از منابع گیاهی ناشی می‌شود و در غلات، سبزیجات و غذاهای غنی‌شده یافت می‌شود. ازنظر فراهمی زیستی، آهن غیر هم بسیار ضعیف‌تر از آهن هم توسط بدن جذب می‌شود.

از منابع خوب آهن غیر هم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

غلات غنی‌شده، برنج، گندم و جو دوسر

سبزیجات برگ‌دار تیره مانند اسفناج و کلم کیل

میوه‌های خشک‌شده مانند کشمش و برگه زردآلو

حبوبات مانند عدس و سویا

افرادی خاص ممکن است در معرض خطر کمبود آهن قرار داشته باشند

کمبود آهن یکی از شایع‌ترین دلایل کم‌خونی (آنمی) است که یک میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرد مبتلا به کم‌خونی ممکن است نشانه‌های مختلفی داشته باشد که از آن جمله می‌توان به خستگی، سرگیجه، سردرد، حساسیت به سرما و تنگی نفس هنگام انجام وظایف ساده اشاره کرد.

افزون‌بر این، کمبود آهن می‌تواند به دامنه توجه و عملکرد ذهنی ضعیف‌تر منجر شود. در حقیقت، کمبود آهن در اوایل دوران کودکی با ضریب هوشی پایین‌تر پیوند خورده است.

کودکان، نوجوانان و زنان در سن باروری، به‌ویژه در دوران بارداری، بیش از دیگران در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند، زیرا میزان مصرف تقاضای بالای آهن آنها را تأمین نمی‌کند.

افزون بر این، گفته می‌شود گیاهخواران و وگان ها هر چه بیشتر مستعد ابتلا به فقر آهن هستند؛ اما به‌طور جالب‌توجه ای، مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی گیاهخواری و وگان به همان اندازه رژیم‌های غذایی دارای گوشت حاوی آهن هستند.

بااین‌وجود، اگرچه گیاهخواران ممکن است به‌اندازه غیر گیاهخواران آهن مصرف کنند، اما نتایج یک بررسی نشان داد که آنها همچنان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمبود آهن قرار دارند زیرا به‌طور عمده آهن غیر هم مصرف می‌کنند که به‌خوبی آهن هم جذب بدن نمی‌شود.

مواد غذایی که به جذب آهن بیشتر کمک می‌کنند

در شرایطی که همه آهن غذایی به‌طور مساوی جذب نمی‌شود، برخی مواد غذایی می‌توانند توانایی بدن برای جذب این ماده معدنی را افزایش دهند.

مواد غذایی سرشار از ویتامین C

ویتامین C نشان داده است که به افزایش جذب آهن در بدن کمک می‌کند. این ماده مغذی آهن غیر هم را دریافت کرده و آن را به شکلی که بسیار آسان‌تر در بدن جذب می‌شود، ذخیره می‌کند. ازجمله مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌توان به میوه‌های خانواده مرکبات، سبزیجات برگ‌دار تیره، فلفل دلمه‌ای، ملون و توت‌فرنگی اشاره کرد.

نوشیدن آب مرکبات یا مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C همراه با غذاهایی که از محتوای آهن بالا برخوردار هستند می‌تواند جذب این ماده معدنی را افزایش دهد.

در رژیم‌های غذایی گیاهخواری و وگان، جذب آهن ممکن است با مصرف سبزیجات دارای ویتامین C هنگام مصرف وعده‌های غذایی بهینه‌سازی شود.

مواد غذایی حاوی ویتامین A و بتا کاروتن

ویتامین A نقشی کلیدی در حفظ سلامت بینایی، رشد استخوانی و تقویت سیستم ایمنی بدن انسان ایفا می‌کند.

بتا کاروتن یک رنگ‌دانه قرمز-نارنجی است که در گیاهان و میوه‌ها یافت می‌شود. این رنگ‌دانه می‌تواند در بدن انسان به ویتامین A تبدیل شود.

ازجمله منابع غذایی خوب برای ویتامین A و بتا کاروتن می‌توان به هویج، سیب‌زمینی شیرین، اسفناج، کلم کیل، کدوحلوایی، فلفل قرمز، طالبی، زردآلو، پرتقال و هلو اشاره کرد.

گوشت، ماهی و ماکیان

گوشت، ماهی و ماکیان نه‌تنها منبع خوبی برای آهن هم هستند، بلکه می‌توانند جذب آهن غیر هم را نیز تحریک کنند. چندین مطالعه نشان داده‌اند که افزودن گوشت گاو، گوشت مرغ یا ماهی به یک وعده غذایی مبتنی بر غلات جذب آهن غیر هم را حدود دو تا سه برابر بهبود بخشیده است.

مواد غذایی که ممکن است مانع جذب آهن شوند

همان‌گونه که برخی مواد غذایی جذب آهن را بهبود می‌بخشند، برخی مواد غذایی نیز می‌توانند مانع جذب این ماده معدنی شوند.

مواد غذایی حاوی فیتات

فیتات یا اسید فیتیک، در مواد غذایی مانند غلات کامل، غلات، سویا، مغزهای خوراکی و حبوبات یافت می‌شود. حتی مقدار اندک از فیتات می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی جذب آهن را کاهش دهد. بااین‌وجود، اثر منفی فیتات را می‌توان با مصرف مواد غذایی که جذب آهن غیر هم را تقویت می‌کنند، مانند ویتامین C یا گوشت خنثی کرد.

مواد غذایی سرشار از کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای سلامت استخوان‌ها است. بااین‌وجود، برخی شواهد نشان می‌دهند که کلسیم مانع جذب آهن می‌شود، بدون در نظر گرفتن این‌که منبع آن‌یک محصول لبنی یا مکمل کلسیم است. مطالعات نشان داده‌اند که ۱۶۵ میلی‌گرم کلسیم از شیر، پنیر یا یک مکمل می‌تواند جذب آهن را حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد. این مسئله نگران‌کننده است زیرا افزایش مصرف کلسیم برای کودکان و زنان توصیه می‌شود که گروه‌هایی هستند که در معرض خطر ابتلا به کمبود آهن قرار دارند.

بااین‌وجود، بیشتر مطالعات کوتاه‌مدت بوده و تنها در یک وعده غذایی انجام‌شده بودند. یک بررسی کامل از مطالعات بلندمدت نشان داده است که کلسیم و محصولات لبنی عوارض جانبی روی جذب آهن ندارند.

به‌منظور به حداکثر رساندن جذب آهن، مواد غذایی سرشار از کلسیم نباید به همراه وعده‌های غذایی که از محتوای آهن بالا برخوردار هستند، مصرف شوند.

در مورد مکمل‌ها، مکمل‌های کلسیم و آهن در صورت امکان باید در زمان‌هایی مختلف در طول روز مصرف شوند.

مواد غذایی حاوی پلی فنول ها

پلی فنول ها در مقادیر مختلف در مواد غذایی گیاهی و نوشیدنی‌ها ازجمله سبزیجات، میوه‌ها، برخی غلات و حبوبات، چای، قهوه یافت می‌شوند. قهوه و چای که هر دو از نوشیدنی‌های پرطرفدار هستند و معمولاً پس از وعده‌های غذایی مصرف می‌شوند از محتوای پلی فنول های بالا برخوردار هستند و نشان داده‌اند که جذب آهن غیر هم را مهار می‌کنند. برای خنثی کردن اثر منفی پلی فنول ها، بلافاصله پس از وعده‌های غذایی چای یا قهوه مصرف نکنید و پس از گذشت دو ساعت این کار را انجام دهید.

خطرات سلامت آهن بیش‌ازاندازه

سمیت آهن از منابع غذایی نادر است. پس از مصرف، بدن دارای سیستم متعادل‌کننده خود است تا از دریافت آهن به میزان کافی اطمینان حاصل شود.

بااین‌وجود، یک گزارش نشان داد که مصرف بیش‌ازحد مرگبار به‌واسطه دریافت بیش‌ازاندازه مکمل‌های آهن امکان‌پذیر است.

سطوح بیش‌ازاندازه آهن می‌تواند در برخی افراد مبتلابه بیماری هموکروماتوز نیز رخ دهد. این شرایط به‌واسطه ژنی شکل می‌گیرد که جذب آهن را افزایش می‌دهد.

از دیگر دلایل میزان بیش‌ازاندازه آهن می‌توان به تزریق مکرر خون، دوزهای بسیار زیاد از رژیم غذایی و اختلالات متابولیک نادر اشاره کرد.

افزون بر این، مصرف بیش‌ازاندازه آهن در طول زمان ممکن است موجب شکل‌گیری ذخایر بزرگ از این ماده معدنی در کبد یا بافت‌های دیگر شود. درنتیجه، آهن ممکن است به ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و آسیب کبدی منجر شود.

تا پیش از مشورت با پزشک به‌صورت خودسرانه مکمل آهن مصرف نکنید.

نسخه طب سنتی در کاهش وزن چیست

یک متخصص طب سنتی، اصول و راهکارهای این علم را در درمان چاقی و کاهش وزن تشریح کرد.

دکتر فاطمه امینی در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: مراحل کاهش وزن در طب سنتی با توجه به هر فرد متفاوت است که شامل حفظ سلامتی، اصلاح مزاج، پاک‌سازی گوارشی یا کل بدن و تعیین رژیم غذایی خاص است.

وی افزود: در طب مدرن میزان لاغر شدن بیشتر بر اساس کالری لحاظ می‌شود و در طب سنتی علاوه بر حفظ مواد ضروری بدن، نوع مزاج نیز در نظر گرفته می‌شود.

امینی درخصوص علت این موضوع که ۲ نفر با یک‌میزان مصرف غذا و فعالیت، وزن‌های متفاوتی دارند گفت: این موضوع به مزاج بستگی دارد چون یک نفر مزاج خشک دارد و بدنش رطوبت جذب نمی‌کند اما فرد دیگر مزاج رطوبتی دارد و مستعد چاق شدن است.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: در طب سنتی بیمار درمانی می‌کنیم نه بیماری درمانی، به این صورت که درمان هر فرد با دیگری متفاوت است.

وی ادامه داد: از ورزش به‌عنوان یکی از اصول حفظ سلامتی در کنار رژیم غذایی استفاده می‌شود اما میزان ورزش، زمان و شدت آن در افراد با مزاج‌های مختلف متفاوت است به‌عنوان‌مثال در یک فرد با مزاج گرم و خشک یا در فصول گرم سال ورزش طولانی‌مدت توصیه نمی‌شود.

امینی اضافه کرد: برای فردی با مزاج گرم و خشک، ورزش با زمان‌های کوتاه اما مکرر در طی روز توصیه می‌شود.

آگهی مزایده عمومی(مرحله دوم) نوبت اول

بانک کشاورزی

مدیریت شعب بانک کشاورزی در استان بوشهر در نظر دارد، کلیه حقوق خود با جمیع توابع و لواح شرعیه و عرفیه آن، بر روی املاک ذیل را بر مبنای قیمت پایه مزایده، با وضعیت موجود و به صورت نقدو اقساط(بعضی از املاک فقط بصورت نقد) از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد مزایده (برگه های شرایط شرکت در مزایده) و تسلیم پیشنهادات خود از ساعت ۸صبح روز چهار شنبه مورخ۹۷/۳/۳۰لغایت ساعت ۱۳،۳۰ روزدوشنبه مورخ۹۷/۴/۴با مراجعه به امورساختمان مدیریت واقع در بوشهر خیابان مطهری و با ارائه کارت شناسائی معتبر نسبت به دریافت اوراق شرکت در مزایده اقدام وپیشنهاد قیمت خود را بانضمام اوراق تکمیل شده اسناد مزایده حداکثر تا ساعت ۱۳،۳۰ یکشنبه مورخ۹۷/۴/ به امور حراست واقع در آدرس فوق تحویل نمایند.(تاریخ انتشار آگهی در روزهای چهارشنبه مورخ۹۷/۳/۳۰و روزپنج شنبه ۹۷/۳/۳۱در همین روزنامه انجام می پذیرد) بازگشایی پاکت های قیمت های پیشنهادی در ساعت ۱۰صبح روزسه شنبه مورخ۹۷/۴/۱۹در مدیریت استان واقع در بوشهر خیابان شهید مطهری برگزارمی شود(حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشائی و قرائت پیشنهادات با ارائه کارت شناسائی معتبر برای افراد حقیقی و معرفی نامه به همراه کارت شناسایی جهت اشخاص حقوقی بلامانع می باشد)

۱- سپرده(ودیعه) شرکت در مزایده معادل ۵٪ قیمت پایه مزایده است که بصورت وجه نقد به حساب بستانکار مرکز کد ۴۹۲۸امور مالی مدیریت بوشهر (با شرح کامل و نام شرکت کننده در مزایده) واریز و یا ضمانت نامه بانکی ارائه گردد.

۲- ارائه کارت شناسائی معتبر برای اشخاص حقیقی و معرفی نامه بهمراه کارت شناسایی معتبر جهت نمایندگان اشخاص حقوقی الزامی است. ۳- کلیه هزینه ها از جمله هزینه های اداری نقل و انتقال(حق التحریر)و هزینه اخذ سند مالکیت ،هزینه های مالیاتی،مالیات حق واگذاری،هزینه کارشناسی و هزینه انتشار آگهی مزایده بر عهده برنده مزایده خواهد بود و خریدار حق مراجعه به بانک در قبال پرداختی های مورد اشاره را نخواهد داشت.

۴- به پیشنهادات فاقد سپرده- بدون امضا- مشروط- مبهم و..... ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۵- بانک در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است. ۶- سایر شرایط در اسناد شرکت در مزایده قید گردیده است که در هنگام اخذ پاکات پیشنهادی بصورت امضاء شده از طرف متقاضی تحویل گردد. ۷- در صورت وجود سئوالات احتمالی در زمینه آگهی منتشره و یا نحوه و چگونگی ثبت نام با شماره تلفن های ۲-۰۷۷۳۳۵۵۰۸۹۱داخلی ۱۲۰یا ۱۲۴با دایره حقوقی مدیریت تماس حاصل نمایند.

ردیف	شعبه	آدرس	پلاک	کاربری	عرصه	اعیان	مبلغ ارزیابی	توضیحات	نوع فروش
۱	اهرم	تنگستان روستای چاهپیر	۱۴۹۳/۳۷	مرغداری	-	۱۲۱۵	۷۲۶،۷۵۰،۰۰۰	فقط اعیانی تحت مالکیت بانک تخلیه و آماده تحویل(فروش با وضع موجود)	نقد و اقساط
۲	برازجان	روستای آبطویل	۴۱۸۰/۲۵	مسکونی	۱۳۵۱/۷۳	۲۲۰	۵۷۳،۹۲۵،۸۰۰	مالکیت ۱۹/۹۹سهم از ۲۳سهم سند در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد
۳	برازجان	کیلومتر ۵ جاده برازجان- بوشهر	۳۰۲۸/۴	مسکونی	۶۷۸/۷۸	۱۱۵	۳۳۰،۰۰۰،۰۰۰	مالکیت بانک ۴،۵دانگ از ۶دانگ سند در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد
۴	برازجان	شهرک صنعتی برازجان	۱۷۱۳/۳۴	صنعتی	۵۰۴۰	۱۴۹۵	۴،۱۴۰،۰۰۰،۰۰۰	مالکیت بانک ۵دانگ از ۶دانگ وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقدو اقساط
۵	برازجان	روستای بارگاهی	۳۰۲۸/۲	مرغداری	۱۲۳۹	۵۳۸	۱۸۸،۲۹۶،۲۵۰	مالکیت ۴،۵دانگ از ۶ دانگ سند در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد
۶	برازجان	روستای بارگاهی	۳۰۲۸/۱	باغ	۲۷۰۰۰	-	۸۶۴،۰۰۰،۰۰۰	۴،۵دانگ از ۶ دانگ ،سند در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد
۷	برازجان	روستای بارگاهی	۳۰۲۸/۳	دامداری	۲۵۲۰	۱۸۹۶	۳۰۴،۹۶۵،۰۰۰	۴،۵دانگ از ۶ دانگ سند در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد
۸	برازجان	روستای وحدتیه	۲۸۴۹	باغ	۱۵۰۰۰	-	۱۹۰،۷۱۴،۲۵۵	۸۹ سهم از ۲۱۰ سهم سه دانگ مشاع از ششدانگ سند در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	مقد
۹	برازجان	روستای وحدتیه	۲۸۴۹	باغ	۳۰۰۰۰	-	۲۰۲،۲۴۱،۰۹۴	۵۴/۶۸ سهم از۲۹۲سهم از ۴۲۰ سهم سهام ششدانگ در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	مقد
۱۰	برازجان	روستای صبا	۲۸۴۷	زراعت	۷۳۳۳۹	-	۱۰۳،۳۵۹،۳۷۵	۹۸ سهم از ۵۱۲ سهم از ۱۰۰ سهم ۵۲۰۰ سهم از۳۰/۷۰یک دانگ مشاع از ششدانگ متصرف دارد سند در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد
۱۱	خورموج	خورموج-خیابان حقایق نگار	۱۰۴۰/۳۴۴۴	مسکونی	۲۸۹/۱۵	۲۱۷	۵۳۹،۹۸۳،۳۳۳	مالکیت بانک۱/۷۹ دانگ از ششدانگ، ملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد واقساط
۱۲	شبانکاره	آبپخش	-	ماشین آلات	-	-	۱،۷۵۵،۰۰۰،۰۰۰	فقط ماشین آلات شستن و بسته بندی خرما مشتمل بر ۵ دستگاه بوده و قابل بهره برداری می باشد((فروش با وضع موجود داشتن وثیقه ملکی جهت خرید بصورت نقد و اقساط الزامیست))	نقدواقساط
۱۳	برازجان	روستای سرکره	۳۵۴۴/۱۷۱	مرغداری	۲۸۴۱۰/۵	۲۵۰۷	۱،۵۷۰،۹۲۷،۵۰۰	۶۸/۴۵سهم از ۲۰۰سهم سه دانگ مشاع از ششدانگ سند در شرف صدور وملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد
۱۴	بوشهر	روستای چاهکوتاه	۳۷۶۴/۸۵۱	مسکونی	۲۹۸/۶۷	۱۰۰	۴۸۰،۰۰۰،۰۰۰	در تصرف مالک سابق می باشد(فروش با وضع موجود)	نقد و اقساط
۱۵	دیر	نخل تقی	۲۸/۱۰۳۷	تجاری	۴۷/۱	۴۷،۱	۱،۱۵۰،۰۰۰،۰۰۰	تخلیه آماده تحویل (فروش با وضع موجود)	نقد واقساط
۱۶	برازجان	برازجان_خ پیروزی	۳۳۲۲/۹۸۰	مسکونی	۱۹۴/۵	۱۰۸	۷۹۰،۰۰۰،۰۰۰	ملک در تصرف مالک سابق بوده و تخلیه آن برعهده خریدار می باشد (فروش با وضع موجود)	نقد واقساط

انتشار نوبت اول: ۹۷/۳/۳۰ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۳/۳۱ شناسه آگهی: ۱۸۹۱۹۵ ۲۷۰۶۴

مدیریت بانک کشاورزی استان بوشهر