



تاریخ
۱۷
اردیبهشت
۱۴۰۱
شنبه

گیاهخواری یک مفهوم جدید نیست. از زمان‌های خیلی دور درباره لزوم گیاهخواری انسان بحث‌های مختلفی ایجاد می‌شد. از کتیبه‌های قدیمی این‌طور برداشت می‌شود که گیاهخواری یکی از بهترین رژیم‌های جهان است که همگان باید آن را دنبال نمایند. رژیم گیاهخواری تنها رژیم برتر و قابل‌اعتماد است که همگان آن را قبول دارند. در این رژیم غذایی نگران میزان پروتئین‌ها و مواد مغذی دریافتی هستند باین‌حال متخصصان تغذیه معتقدند که با برنامه‌ریزی صحیح می‌توان تمام ویتامین‌ها و پروتئین‌های لازم را از این رژیم دریافت نمود. اما اگر افراد گوشت و لبنیات نخورند باید به‌شدت رژیم غذایی‌شان را کنترل کرد. نیازهای غذایی کودکان در سنین مختلف متفاوت است.

به گزارش سایت پروشات، یک فرد ممکن است به دلایل مختلف به گیاهخواری روی بیاورد. برخی به دلیل فواید آن برای سلامتی به این رژیم روی می‌آورند و برخی هم چون در خانواده گیاهخور زندگی کرده‌اند از آن استفاده می‌کنند. حتی مسائل فرهنگی هم می‌تواند در انتخاب این رژیم غذایی مؤثر باشد. همچنین علاقه به حیوانات هم باعث می‌شود که یک فرد به مصرف گیاهان روی بیاورد.

برخی افراد تصور می‌کنند که رژیم گیاهخواری فاقد پروتئین و چربی‌های حیوانی است. اما این امر صحیح نیست. رژیم گیاهخواری دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی موردنیاز بدن است. گوشت حاوی چربی‌های غیراشباع و کلسترول است که برای بدن مضر می‌باشد. رژیم گیاهخواری به معنای عدم استفاده از انواع گوشت حیوانات و استفاده از لبنیات، سبزیجات، آجیل، غلات، میوه‌ها و حبوبات است. برخی از گیاهخواران در رژیم روزانه خود از تخم‌مرغ هم استفاده می‌کنند درحالی‌که برخی تخم‌مرغ را حذف می‌کنند. در اینجا مزایا و معایب گیاهخواری را در اختیارتان قرار می‌دهیم.

مزایای گیاهخور بودن

مزایای گیاهخور بودن از معایب آن بیشتر است. باین‌حال زیاده‌روی در دنبال کردن این رژیم ممکن است کالری‌های دریافتی را افزایش داده و همچنین احتمال وجود بیماری‌هایی چون سرطان را ایجاد کند. به همین دلیل باید این رژیم را با برنامه‌ریزی مناسب دنبال کنیم. مزایای گیاهخواری عبارت‌اند از:

۱. محافظت در برابر بیماری‌ها:

از زمان‌های طولانی ثابت شده که سبزیجات می‌توانند بدن را در برابر بیماری‌هایی چون سرطان، خستگی مزمن، کلسترول و دیابت، محافظت کنند.

غذاهای گیاهی دارای چربی‌های اشباع‌نشده ناچیز بوده و به همین دلیل برای سلامتی مفید هستند.

این غذاهای کم‌چرب می‌توانند از بروز مشکلات قلبی عروقی جلوگیری نموده و سلامت فرد را افزایش دهند.

این مشکلات دلیل اصلی مرگ‌ومیر در ایالات‌متحده می‌باشند.

گیاهخواران در مقایسه با گوشت‌خوران کمتر به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند.

به‌طور خلاصه غذاهای گیاهی سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان بوده و دارای مقدار کمی کلسترول و چربی می‌باشند.

۲. کمک به کاهش وزن

امروزه غذاهای رایج سرشار از چربی‌های غیراشباع، کالری و کلسترول هستند.

این غذاها دلیل اصلی چاقی و اضافه‌وزن می‌باشند.

زمانی که افراد به گیاهخواری روی می‌آورند وزنشان خودبه‌خود کاهش می‌یابد و دیگر لازم نیست نگران وزنشان باشند.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: گیاه‌خواری

همه‌چیز درباره گیاه‌خواری و مزایا و معایب آن

غذاهای غیر گیاهی باعث ایجاد عفونت معده می‌شوند.

گوشت و ماهی حاوی مواد سمی و کارسینوژن ها هستند.

این مواد سمی حتی پس از گرما دیدن و پختن هم از بین نمی‌روند.

غذاهای غیر گیاهی حاوی مواد شیمیایی و آستروئیدها هستند که

می‌توانند به بدن ضرر برسانند.

۶. کاهش مشکلات فرابند یائسگی

غذاهای گیاهی سرشار از فیتواستروژن بوده و عملکرد هورمون زنانه

استروژن را تقلید می‌کنند.

بنابراین زنانی که در دوران یائسگی هستند یا آن را طی کرده‌اند می‌توانند از غذاهای حاوی فیتواستروژن بهره ببرند.

تعادل میان استروژن و پروژسترون توسط فیتواستروژن ایجاد می‌شود.

دانه‌های سویا یکی از منابع سرشار فیتواستروژن هستند.

منابع دیگر عبارت‌اند از سیب، پرتقال، بروکلی، تمشک، سیر، خرما، اسکواش، یام، گیلاس و زیتون.

از آنجایی‌که فیتواستروژن ها به افزایش وزن کمک می‌کنند بنابراین بدن به‌طور ناخودآگاه وزن اضافه می‌کند.

بنابراین در کنار آن باید غذاهای حاوی فیبر مصرف کنید.

۷. نگرانی‌های محیطی

صنعت تولید گوشت با ایجاد آلودگی به محیط‌زیست آسیب می‌رساند.

آن‌ها را به طرز وحشیانه‌ای در قفس انداخته و اسیر می‌کنند. به‌طوری‌که گاه‌ها نمی‌توانند چند سانتی‌متر حرکت کنند.

به‌ندرت به آن‌ها غذا می‌دهند. همچنین پیش از کشته شدن آن‌ها را آزار داده و تحت شکنجه قرار می‌دهند.

۹. پول

گوشت‌های صنعتی ازجمله گران‌ترین گوشت‌ها هستند.

یک فرد بالغ دو برابر پولی که برای خرید سبزیجات مصرف می‌کند را به خرید گوشت اختصاص می‌دهد.

حتی فقرا هم بیشتر پول خود را برای خرید گوشت اختصاص می‌دهند و روز بعد گرسنه می‌مانند.

حتی به احشام هم مقدار زیادی غلات و خوراک می‌دهند تا آن‌ها را پرور کنند. درحالی‌که می‌توانند آن‌ها را برای انسان مصرف کرده و به کشتار حیوانات پایان دهند.

نقل‌وانتقال این حیوانات و گوشت‌ها به تجارت رونق بخشیده و به اقتصاد یک کشور را بهبود می‌بخشد.

معایب گیاهخواری

اگرچه گیاهخواری فواید بسیار زیادی دارد اما معایبی هم وجود دارد. بنابراین در هنگام انتخاب این رژیم غذایی باید معایب آن را هم در نظر

بگیرید تا بهترین انتخاب را داشته باشید. برخی از افراد از رژیم‌ی که در آن گوشت وجود نداشته باشد می‌ترسند، بنابراین بهتر است که مزایا و معایب این رژیم غذایی را در کنار هم در نظر بگیرید.

۱. عدم وجود پروتئین کافی

یکی از دلایل اصلی خودداری مردم از انتخاب این رژیم غذایی ترس از

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۳۴۷
سال
بیست و هشتم



عدم دریافت مقدار کافی پروتئین است.

اما این حقیقت ندارد زیرا برخی از سبزیجات سرشار از پروتئین بوده و می‌توانند میزانتان را در بدن افزایش دهند.

برای آگاهی از این امر تنها کافی است درباره مواد مغذی سبزیجات موردنظر تحقیق کنید.

تنها حذف گوشت از رژیم روزانه کافی نیست بلکه باید بیشتر تلاش کنید. علاوه بر آن باید غذاهای سالم انتخاب نموده و آن‌ها را باهم ترکیب کنید.

بهتر است از کتاب‌فروشی‌ها کتاب‌های مربوط به گیاهخواری تهیه نموده و درباره ارزش‌های غذایی سبزیجات اطلاعات کسب کنید.

بنابراین به‌تدریج از رژیم گوشت‌خواری به گیاهخواری رو می‌آورید.

۲. گزینه‌های غذایی محدود

به نظر می‌رسد که غذاهای گیاهی محدود هستند.

درحالی‌که این امر حقیقت ندارد زیرا می‌توانید غذاهای مختلف را باهم ترکیب نموده و مواد مغذی مختلف را در کنار هم مصرف کنید.

برای گیاهخواران لیست غذایی نامحدود وجود دارد. هر هفته می‌توانید گزینه‌های غذایی جدید به آن اضافه کنید.

بنابراین به‌تدریج از گوشت‌خوار بودن به گیاهخور بودن تغییر رژیم می‌دهید.

تازه‌کاران ممکن است ندانند از کجا آغاز کنند و این امر ممکن است مشکل ایجاد کند.

اما با راهنمایی و برنامه‌ریزی مناسب می‌توان به رژیم مناسب دست یافت.

۳. چالش‌های غذایی

گیاهخواران معمولاً زمانی که می‌خواهند در بیرون غذا بخورند با مشکل مواجه می‌شوند.

بیشتر غذاهای رستوران مخصوص افراد غیر گیاهخور هستند.

این مسئله انگیزه گیاهخواران را کاهش می‌دهد.

برخی از افراد دوست ندارند غذای بخورند که در فری پخته شده که برای پختن گوشت استفاده شده است.

حذف گوشت از منو هم کمکی نمی‌کند.

به‌جای گوشت می‌توان از آجیل، مربای میوه و انواع سبزیجات استفاده کنید.

بهترین کار برای یک گیاهخور این است که غذای آماده را از خانه به بیرون آورده و در سالن‌های غذاخوری میل کنند.

۴. مشکلات اجتماعی

افراد گیاهخور در پارتنی‌ها و مهمانی‌ها به‌سختی می‌توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند.

شاید دلایلش این باشد که افراد دیگر به‌راحتی از گوشت استفاده می‌کنند. شاید احقمانه به نظر برسد که پیش از مهمانی رفتن درباره گیاهخواری

خود به میزبان توضیح دهید اما بهتر است که دراین‌باره او را مطلع نمایید.

باید از یک هفته قبل درباره گیاهخواری خود به میزبان اطلاع دهید.

در این صورت در وقت میزبان صرفه‌جویی خواهید نمود.

بهتر است کمی غذا با خود به مهمانی ببرید تا احساس سیری کنید.



آگهی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۴۱۰۰۶۷۹۲ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۷ موضوع پرونده کلاسه شماره ۱۴۰۰۱۱۴۴۱۱۲۴۱۰۰۰۵۳۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۵ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدابوالفتح حبیبی شرقی به شناسنامه شماره ۷ کدملی ۶۵۵۹۶۶۷۳۵۹ صادره خفر فرزند سید رحمن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۰ مترمربع به پلاک ۱۳۰۱۴ فرعی از ۱۲۱۳۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۲۲۵۷ فرعی از ۱۲۱۳۹ اصلی واقع در بخش ۴ حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۵ خریداری از مالک رسمی آقای عبدالله مرادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۱/۰۲/۱۷/۱۴۰۱/۰۳/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۱/۰۳/۰۱ م الف

محسن مرتضوی نیا- رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء شماره ۱۴۰۰۶۰۳۱۱۲۴۱۰۰۶۸۶۶ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ موضوع پرونده کلاسه شماره ۱۴۰۰۱۱۴۴۱۱۲۴۱۰۰۰۵۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۵ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان آقای علی اصغر کاظمی به شناسنامه شماره ۱۹۲۶ کدملی ۵۴۳۹۷۶۸۷۸۵ صادره خاتم فرزند محمد و آقای حجت کاظمی به شناسنامه شماره ۶۷ کدملی ۵۴۳۹۷۴۵۵۵ صادره مهریز فرزند علی اصغر هریک نسبت به سه دانگ مشاع کلا از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۴ مترمربع به پلاک ۲۵۴۱۹ فرعی از ۱۷۹۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۱۵ فرعی از ۱۷۹۲ اصلی واقع در بخش ۴ حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۵ خریداری از مالک رسمی ورثه مرحوم علی نقی ذوالقدر محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۱/۰۲/۱۷/۱۴۰۱/۰۳/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۱/۰۳/۰۱ م الف

محسن مرتضوی نیا- رئیس ثبت اسناد و املاک

روزنامه طلوع آگهی و مشترک

می‌پذیرد

۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۱/۰۳/۰۱

محسن مرتضوی نیا- رئیس ثبت اسناد و املاک

م الف ۶۴۰

۳۸۰۶۱/۱۹۶۳۶۰