



تاریخ
۵
خرداد
۱۴۰۱
پنجشنبه

## گوچه فرنگی به منبعی غنی برای ویتامین «د» تبدیل می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که گوچه فرنگی‌های اصلاح ژنتیکی شده می‌توانند منبع جدیدی از ویتامین D باشند و به کاهش کمبود این ویتامین در سراسر جهان کمک کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ایندپندنت، محققان دریافته‌ند که این میوه را می‌توان طوری مهندسی کرد که پیش‌ساز ویتامین D۳ بیشتری تولید کند در حالی که مولکول خاصی که به طور معمول باعث تبدیل این ویتامین به کلسترول می‌شود، مسدود می‌شود.

هنگامی که این پیش‌ساز که پروویتامین D۳ نام دارد در معرض اشعه ماورابنفش قرار می‌گیرد، می‌تواند به ویتامین D۳ یا ویتامین نور خورشید تبدیل شود که بسیاری از مردم در سراسر جهان به اندازه کافی از آن برخوردار نیستند.

دانشمندان می‌گویند این گوچه فرنگی‌ها که ظاهر و طعمی شبیه گوچه فرنگی‌های معمولی دارند می‌توانند منبع غذایی جدیدی از ویتامین D باشند.

میزان مصرف روزانه توصیه شده ویتامین D برای بزرگسالان ۱۰ میکروگرم است.

محققان می‌گویند که خوردن تنها دو عدد از این گوچه‌فرنگی‌های جدید می‌تواند شکاف بین میزان مصرف ویتامین D و میزان نیاز مردم بریتانیا را پر کند.

آن‌ها همچنین دریافته‌ند که مقادیر پروویتامین D۳ در یک گوچه فرنگی اگر به ویتامین D۳ تبدیل شود به اندازه میزان ویتامین D موجود در دو تخم مرغ متوسط یا ۲۸ گرم ماهی تن خواهد بود.

داده‌ها نشان می‌دهد که از هر پنج بزرگسال و از هر شش کودک یک نفر ویتامین D کافی ندارد.

بدن، ویتامین D را پس از قرار گرفتن پوست در معرض نور UVB تولید می‌کند، اما منبع اصلی آن مواد غذایی هستند.

به گفته‌ی کارشناسان، این محصول جدید که از نظر زیستی بهبود یافته می‌تواند به میلیون‌ها فرد مبتلا به کمبود ویتامین D در سراسر جهان کمک کند. کمبود ویتامین D با خطر بالای ابتلا به سرطان، زوال عقل و بسیاری از علل اصلی مرگ ارتباط دارد.

پروفیسور کنی مارتین، نویسنده مسئول این مطالعه، می‌گوید: ما نشان داده‌ایم که با استفاده از ویرایش ژن، می‌توان گوچه‌فرنگی‌ها را با پروویتامین D۳ غنی کرد، به این معنی که گوچه‌فرنگی می‌تواند به عنوان منبع گیاهی و پایدار ویتامین D۳ توسعه یابد.

۴۰ درصد اروپایی‌ها و یک میلیارد نفر در سراسر جهان کمبود ویتامین D دارند.

گوچه فرنگی‌ها به طور طبیعی یکی از عناصر سازنده ویتامین D را به میزان محدود در برگ‌های خود دارند، اما این ماده به طور معمول در میوه‌های رسیده گوچه فرنگی تجمع نمی‌یابد.

محققان در گروه پروفیسور مارتین در مرکز جان اینس از ویرایش ژن

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

## این شماره: خواص خوراکی گوچه فرنگی

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

## این شماره: خواص خوراکی گوچه فرنگی

می‌کنند. در گوچه فرنگی، در ماده زرد رنگ ژله‌ای دور تخم‌های گوچه فرنگی، ماده‌ای وجود دارد که خاصیت ضد انعقادی دارد؛ بنابراین خواص گوچه فرنگی برای دیابت در تخم‌های گوچه فرنگی نیز وجود دارد که با مصرف گوچه فرنگی ویا آب گوچه فرنگی به بدن می‌رسد.

**خواص گوچه فرنگی در بدنسازی**

گوچه فرنگی علاوه بر ویتامین C زیادی که دارد، حاوی ماده اسید اورسولیک و توماتین است که به استحکام، قدرت و حفظ ماهیچه‌ها بسیار کمک می‌کند. این دو ماده موجب تحریک رشد و قدرت سلول‌های ماهیچه می‌شوند و از تحلیل رفتن و تضعیف آن‌ها جلوگیری می‌کند که سبب ایجاد خواص گوچه فرنگی در بدنسازی و ضرورت وجود آن رژیم غذایی این افراد است. ویتامین C نیز خود باعث رفع خستگی و دفع سموم موجود در ماهیچه بر اثر کار و فعالیت می‌شود.

**خواص گوچه فرنگی برای فشار خون**

طبق تحقیقات انجام شده در کشورهای مختلف، بر روی خواص گوچه فرنگی برای فشار خون وبه‌خصوص مصرف آب گوچه فرنگی، در مدت یکسال، نتایج به دست آمده حاکی از آن است که مصرف روزانه حداقل یک فنجان آب گوچه فرنگی بدون نمک می‌تواند به کاهش فشارخون و کاهش کلسترول بد خون کمک کند و به این طریق در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی موثر باشد.

**خواص گوچه فرنگی برای پوست**

یکی از مهم‌ترین فواید گوچه فرنگی که با آن آشنا هستیم، خواص گوچه فرنگی برای پوست است. گوچه فرنگی علاوهبر ویتامین‌ها و مواد مختلفی که دارد، حاوی مقدار بسیار زیادی ویتامین C است. ویتامین C در رفع رادیکال‌های آزاد پوست، مقاوم سازی، رفع چین و چروک و بستن منافذهای باز و روشن نمودن پوست بسیار موثر است. چنانچه در

## سلامت

صفحه
۶
شماره
۳۳۶۴
سال
بیست و هشتم

پوست خود احساس وجود منافذ باز یا لکه‌های تیره می‌کنید، با گذاشتن چند حلقه گوچه فرنگی روی پوست خودتان به‌صورت ماسک یا مالیدن افشره آن، می‌توانید از خواص گوچه فرنگی برای پوست استفاده ببرید. ویتامین C و A و لیکوپن موجود در گوچه فرنگی نیز می‌تواند در رفع جوش‌های جوانی و آکنه بسیار موثر باشد .

به خاطر وجود ویتامین C زیاد و انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های بالا در گوچه فرنگی، در بسیاری از ماسک‌های تقویتی و زیبایی پوست از آن استفاده می‌شود.

ویتامین C موجود در گوچه فرنگی در ساخت کلاژن برای پوست و رفع چین و چروک بسیار موثر است؛ همچنین در ضخیم و درخشان شدن موها و تقویت ناخن‌ها نیز تاثیر دارد.

**خواص گوچه فرنگی برای قلب**

گوچه فرنگی حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان به نام لیکوپن است. لیکوپن موجود در گوچه فرنگی در برابر رادیکال‌های آزاد، قوی‌تر از ویتامین E عمل می‌کند و چنانچه گوچه فرنگی به صورت پوره همراه با روغن زیتون مصرف شود، مقدار این آنتی‌اکسیدان در آن به‌شدت بالا می‌رود. طبق بررسی‌هایی که دانشمندان در دانشگاه کمبریج بر اثرات لیکوپن بر روی بیماران قلبی انجام دادند؛ معلوم شد که لیکوپن می‌تواند با اثرگذاری بر روی آندوتلیوم که به پوشش داخلی دیواره رگ‌ها گفته می‌شود، عملکرد رگ‌ها و خون‌رسانی به قلب را بهبود بخشیده و از خطرات قلبی و عروقی به‌شدت جلوگیری نماید. جالب است بدانید در این آزمایش‌ها اثر لیکوپن بر روی افراد سالم نیز بررسی شده است که هیچ تغییری ایجاد نکرده بود.از همین رو پزشکان معتقدند خواص گوچه فرنگی برای قلب، سبب شده است وجود آن در رژیم مدیترانه‌ای یکی از عوامل موثر در کاهش بیماری‌های قلب و عروق باشد.

## چندین خاصیت شگفت انگیز گوچه فرنگی برای سلامتی، لاغری و پوست و مو

صورت را با آب گرم بشویید.

**۶. درمان آفتاب سوختگی**

استفاده از گوچه فرنگی و آب گوچه فرنگی در قسمت هایی از بدن که دچار آفتاب سوختگی می شود به درمان آفتاب سوختگی و سوزش پوست کمک می کند.

**۷. پوست صاف و درخشان**

گوچه فرنگی خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد که پوست را صاف و درخشان می کند.

**ماسک گوچه فرنگی و عسل**

۲ قاشق غذاخوری عسل را با آب یک گوچه فرنگی مخلوط کنید و آن را روی صورت بمالید، بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب سرد خوب بشویید.

**۸. پاک سازی پوست صورت**

گوچه فرنگی تا حد زیادی می تواند سلول های مرده پوست را از بین ببرد و به پاکسازی پوست صورت کمک کند.

**ماسک گوچه فرنگی و شکر**

آب یک گوچه فرنگی را با ۱ قاشق چای خوری شکر ترکیب کنید و آن را بر روی صورت در حرکات دایره ای ماساژ دهید، سپس با آب سرد بشویید.

**۹. درمان ریزش موی سر**

گوچه فرنگی و آب گوچه فرنگی به عنوان یک درمان عالی برای ریزش مو در نظر گرفته می شود.

**ماسک گوچه فرنگی برای مو**

یک گوچه فرنگی را له کنید و بر روی مو ها و پوست سر بمالید، بگذارید ۲۰ دقیقه بماند و سپس با آب گرم بشویید.

**۱۰. درمان مو های خشک و آسیب دیده**

گوچه فرنگی آب زیادی دارد که می تواند برای درمان مو های خشک و آسیب دیده استفاده شود.

**ماسک گوچه فرنگی و روغن نارگیل**

پوره یک گوچه فرنگی را با ۲ قاشق غذا خوری روغن نارگیل مخلوط کنید و بر روی مو ها بمالید، بگذارید ۲۰ دقیقه بماند و سپس آن را با آب و شامپو بشویید.

گوچه فرنگی دارای میزان بالایی آنتی‌اکسیدان، روی، پتاسیم، فلور، ویتامین C، فیبر، ویتامین A و… است که در ادامه به بررسی این مواد و خواص گوچه فرنگی پرداخته‌ایم.

**خواص گوچه فرنگی برای دیابت**

به گزارش سایت غفاری دایت، از آنجا که گوچه فرنگی سرشار از انواع ویتامین‌هاست و کالری بسیار کمی دارد، برای انواع رژیم‌های غذایی مفید است؛ از جمله رژیم افراد دیابتی، که در هر دو نوع دیابت یک و دو استفاده از گوچه فرنگی به‌صورت پخته یا خام هیچ مانعی ندارد؛ تنها نمک نباید با آن استفاده کرد. همچنین از آب گوچه فرنگی نیز می‌توان به‌عنوان آب نوشیدنی و آب میوه استفاده کرد، زیرا کالری کم و قند پایینی دارد؛ اما باید توجه داشت که همچون دیگر مواد غذایی، در مورد مصرف آب گوچه فرنگی و گوچه فرنگی نیز باید حد تعادل را رعایت کرد.

### خواص گوچه فرنگی برای بدن



یکی از مشکلات بیماران دیابتی چسبندگی در پلاکت‌ها است که به همین دلیل خطر ابتلا به تصلب شراین و بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین حملات سکته قلبی و مغزی را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ زیاد می‌شود؛ بنابراین بیماران دیابتی داروهای ضد انعقادی مصرف

### آگهی

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت فنی مهندسی سرعت نگار آسیا سیستم سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۲۳۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۳۶۲۲۸۰ به استناد صورت‌جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۳۱ تصمیبات ذیل اتخاذ شد : - سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردید: آقای یوسف قاسم پور به کدملی ۲۲۹۳۵۰۱۶۹۶ به سمت رئیس هیات مدیره و مدیرعامل آقای میثم قاسم پور به کدملی ۰۸۷۷۶۳۵ به سمت نایب رئیس هیات مدیره خانم زبور قلی زاده به کدملی ۲۲۹۹۸۶۸۳۹۹ به سمت عضو هیات مدیره - کلیه اوراق و اسناد رسمی و بهادار و بانکی و تههدآور و قراردادها به امضاء آقای یوسف قاسم پور همراه با مهر شرکت و نامه های عادی و اداری به امضاء آقای یوسف قاسم پور همراه با مهر شرکت معتبر می باشد

۳۸۲۶۱ ۱۳۲۴۸۵۴

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت کشتار گاه سپید مرغ احسان شرکت، به شماره ثبت ۸۰۹ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۲۱۰۷۰ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰۶ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: - اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای رحمت اله مظفریان به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۶۹۸۴ و آقای منوچهر مظفریان به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۶۶۲۳ و آقای ابودر مظفریان به شماره ملی ۲۳۷۲۰۰۰۵۴۳ برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. - آقای ییمان خاکسار به شماره ملی ۲۳۷۱۱۹۵۹۷۹ به سمت بازرس اصلی و خانم بهتری خدایرست به شماره ملی ۵۲۷۹۷۸۸۶۳۹ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. -روزنامه طلوع جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شد.

۳۸۲۵۸ ۱۳۲۴۸۵۱

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون**

## روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

**۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲**

#### آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت تاسیسات اندیشه سازان فیروز نام شیراز سهامی خاص به شماره ثبت ۳۱۳۲۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۴۳۴۷۰۵ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۱۶ تصمیبات ذیل اتخاذ شد : ۱- آقای محمد حسین فیروزی کدملی ۲۳۰۱۱۷۱۹۵۷ و خانم الهه دققتانی پور کدملی ۲۳۰۰۸۱۲۹۶ و آقای حسام فیروزی کدملی ۲۳۰۱۱۳۲۱۸۲ برای مدت ۲ سال بعنوان اعضاء هیات مدیره انتخاب گردیدند

۲- آقای علیرضا فیروزی کدملی ۲۵۶۰۴۰۳۹۹۴ به سمت بازرس اصلی و خانم فرشته فیروزی کدملی ۲۵۷۰۱۹۷۸۰۷ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند ۳- روزنامه کثیرالانتشار طلوع جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شد.

۳۸۲۵۹ ۱۳۲۴۸۵۲

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز**