



| تاریخ |
|-------|
| ۲ |
| مهر |
| ۱۴۰۱ |
| شنبه |

۱۰ خاصیت شگفت آور شکلات برای سلامتی انسان!

شکلات! این ماده غذایی خوشمزه که کوچک و بزرگ آن را دوست دارند علاوه بر اینکه بسیار پرطرفدار است، برای سلامتی ما نیز ماده غذایی بسیار ارزشمندی است. خواص شکلات قدری زیاد و حائز اهمیت هستند که برخی پزشکان آن را در درمان‌های خاص خود تجویز می‌کنند. شکلات‌های عادی از موادی همچون کاکائو، قند، کره کاکائو، چربی‌ها، امولسیون‌ها و طعم‌دهنده‌ها تشکیل شده‌اند و علاوه بر ارزش تغذیه بالا، به‌عنوان یک منبع انرژی غنی نیز محسوب می‌گردند.

خواص شکلات

بوی شکلات باعث افزایش امواج مغزی می‌شود که خود موجب آرامش می‌گردند. برای تهیه یک پوند (۴۵۰ گرم) شکلات، تقریباً ۴۰۰ دانه کاکائو مصرف می‌شود. در هر ثانیه، آمریکایی‌ها به طور کلی ۱۰۰ پوند شکلات می‌خورند. شکلات دارای اثر ضد باکتریایی روی دهان است که در مقابل پوسیدگی دندانی محافظت می‌کند. شکلات تنها ماده خوراکی می‌باشد که در حدود ۹۳ درجه فارنهایت ذوب می‌شود، یعنی درست زیر دمای بدن انسان. به‌همین دلیل است شکلات در دهان شما ذوب می‌گردد. دانشمندان می‌توانند چربی موجود در شکلات را با عبور دادن از یک میدان الکتریکی حدود ۲۰ درصد کاهش دهند.

پس از این به‌هنگام خوردن شکلات احساس گناه نخواهید کرد! چرا که علی‌رغم شهرت بدی که در افزایش وزن دارد و در اصل اینگونه نیست، فواید سلامتی بی‌شماری با این محصول شیرین نیز در ارتباطند. در محتوای زیر به ۱۰ مورد از مهمترین خواص شکلات که از نظر سلامت نیز حائز اهمیت می‌باشند، اشاره شده است:

۱) **برای قلب و گردش خون بسیار مناسب است**

مطالعه اخیری نشان می‌دهد که شکلات تلخ به بازگشت انعطاف‌پذیری به عروق خونی کمک می‌کند و همچنین از چسبیدن گلبول‌های سفید به دیواره‌های رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند. هر دو مورد ذکر شده از عوامل شایع عفونت‌های شریانی می‌باشند که خواص شکلات نقش بسزایی در بهبود آنها دارد. همچنین در یک مطالعه ۹ ساله سوندی در بیش از ۳۱۰،۰۰۰ زن، کسانی که هفته‌ای یک یا دو بار شکلات تلخ مصرف می‌کرده‌اند، خطر سکنه قلبی آنها به میزان یک سوم کاهش یافته است. مطالعات بعدی نیز نشان داده‌اند که علاوه بر سکنه قلبی، مصرف شکلات خطر ابتلا به سکنه مغزی را نیز کاهش می‌دهد.

۲) **باعث رفع سرفه می‌شود**

مطالعات نشان داده‌اند که شکلات نیز همانند کدئین به‌دلیل تئوبرومین موجود در آن، سرفه را متوقف می‌سازد. ماریا پولیس، استاد بخش داروشناسی-تنفسی در موسسه ملی قلب و ریه در لندن، می‌گوید:

شکلات علاوه بر طعم دلنشینش، هیچگونه عارضه جانبی منفی ندارد، در حالیکه

ضرب‌المثل‌های جهان

دست سیاه را غالباً با دستکش سفید پنهان می دارند

اسپانیایی

چه کسی شکلات را اختراع کرد؟

تقویت‌کننده جنسی در نظر گرفته می‌شد و نخبگان جوامع باستانی آن را بسیار ارزشمند می‌دانستند.

طبق یک مقاله محققان دانشگاه بوستون، اولمک‌ها که در حدود ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد در جنوب مکزیک کنونی زندگی می‌کردند، کاکائو را هدیه‌ای از طرف خدایان خود می‌دانستند. تمدن اولمک(Olmec) قدیمی‌ترین تمدن در آمریکای مرکزی و نخستین تمدن در مکزیک به شمار می‌رود. اولمک‌ها در مناطق پست گرمسیری جنوب مکزیک، محل ایالت‌های امروزی وراکروز و تاباسکو زندگی می‌کردند.

کامرون مک نیل باستان شناس و استاد انسان شناسی در کالج لیمن در دانشگاه شهری نیویورک که طعم کاکائو را در سراسر آمریکای مرکزی و جنوبی چشیده است، گفت: کاکائو تا زمان ورود فاتحان اسپانیایی در اوایل قرن شانزدهم پس از میلاد، تقریباً در سراسر آمریکای مرکزی و جنوبی کشت می‌شد و اکنون در مناطق گرمسیری در سراسر جهان کشت می‌شود. اما به نظر می‌رسد منشأ اصلی آن حوضه آمازون باشد. مردم حدود ۱۴۵۰۰ سال پیش به نوک جنوبی آمریکای جنوبی رسیده بودند اما دقیقاً مشخص نیست که اولین مردم چه زمانی وارد آمازون شدند.

حوضه آبریز آمازون پهنه‌ای به مساحت تقریبی ۷۵۰۰۰۰۰ کیلومتر مربع یا حدود ۴۰ درصد قاره آمریکای جنوبی را می‌پوشاند. این حوضه در کشورهای بولیوی، برزیل، کلمبیا، اکوادور، گویان، پرو، سورینام و ونزوئلا قرار دارد. مک نیل گفت: اولین نوشیدنی‌های کاکائویی مانند شکلات داغ امروزی ممکن است تقریباً داغ نبوده باشند و به نوعی ولرم یا نیمه گرم بوده‌اند.

او در گفتگو با لایو ساینس افزود: من در سراسر آمریکای مرکزی سفر کردم و از نوشیدنی‌های سنتی کاکائو نمونه برداری کرده‌ام و می‌توانم بگویم که آنها گرم هستند، اما داغ نیستند. در چندین دستور غذای آمریکای مرکزی برای نوشیدنی‌های کاکائویی نیز از فلفل برای تند کردن آنها استفاده می‌کنند اما مشخص نیست چه کسی فلفل را در دستور العمل‌های این نوشیدنی‌های قدیمی وارد کرده است.یکی از دلایل محبوبیت کاکائو این است که حاوی کافئین است و کافئین هم محرکی است که در قهوه نیز یافت می‌شود. مک نیل گفت: برای آمریکایی‌های باستانی، این تحریک (stimulation) حاصل از کاکائو احتمالاً ظرف امت نیربوخش بود و در حالی که محرک‌های دیگری در آمریکای جنوبی موجود بود، کاکائو تنها محرک در آمریکای شمالی بود، به همین دلیل است که مورد استقبال قرار گرفت و به منبعی از ثروت در آنجا تبدیل شد.از قرن شانزدهم، شکلات از این کشورها به عنوان نوشیدنی به اروپا معرفی شد و خیلی زود به نمادی از تجمل تبدیل شد. چیزی که اکنون اکثر ما به عنوان شکلات می‌شناسیم (شکلات تخته‌ای) در سال ۱۸۴۷ توسط شرکت بریتانیایی "J. S. Fry & Sons" اختراع شد.

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید شکلات که یکی از خوراکی‌های معروف جهان محسوب می‌شود چگونه به وجود آمده است و اولین کاکائو در کدام کشور پیدا شده است؟ سابت خیری لایو ساینس نگاهی به تاریخچه پیدایش شکلات کرده است و اظهار کرده اولین شواهد از کاکائو در کشور اکوادور پیدا شده است.

به گزارش ایسنا، مصرف شکلات چه چند تخته از آن را بخوریم، چه یک نوشیدنی به دست آمده از آن مانند شکلات داغ را بنوشیم، لذت بخش است اما آیا می‌دانید مخترع اصلی شکلات چه کسی بوده است؟ اگرچه شکلات در حال حاضر به عنوان آب نبات(candy) شناخته شده است، اما باید گفت منشأ پیدایش شکلات بسیار قدیمی‌تر از آن است که فکر می‌کنید. فردی که نحوه درست کردن شکلات را کشف کرده است در زمان گم شده است، اما احتمالاً آن شخص، فردی بوده که هزاران سال پیش در آمریکای جنوبی می‌زیسته است.

طبق یک مطالعه که در سال ۲۰۱۸ در مجله "Nature Ecology & Evolution" منتشر شد، اولین شواهد برای استفاده از کاکائو(دانه تخمیر شده و خشک شده میوه‌ای که در درخت کاکائو(Theobroma) در آمریکای جنوبی رشد می‌کند) به حدود ۵۳۰۰ سال پیش و محوطه باستانی سانتا آنا-آلا فلوریدا در جنوب شرقی اکوادور که به فرهنگ مایو چینچیپ (Mayo-Chinchipe) نسبت داده می‌شود، برمی‌گردد. اما به احتمال زیاد این گیاه مدت‌ها قبل توسط مردم سرتاسر آمریکای جنوبی استفاده می‌شده است، زیرا این درخت تا ۵۳۰۰ سال پیش خارج از زیستگاه اصلی خود ر شده می‌کرده است. با این حال، بومیان آمریکای جنوبی چندان از این شیرینی خود لذت نمی‌بردند زیرا شکلاتی که آنها درست می‌کردند با شکلاتی که اکثر مردم امروز از مصرف آن لذت می‌برند، بسیار متفاوت بود.برای تهیه شکلات، این دانه‌های درشت(که در تصویر بالا مشاهده می‌کنید و اغلب لوبیا(bans) نامیده می‌شوند) از غلاف‌های میوه درخت کاکائو جدا شده و در پالپ میوه سفید که آنها را احاطه کرده است، تخمیر می‌شوند. سپس آنها را خشک و تمیز و سپس برشته می‌کنند، پس از آن پوست دانه آن برای تولید مغز دانه کاکائو جدا می‌شود. سپس مغزها آسیاب می‌شوند و کاکائو اغلب به شکل مایع که به عنوان لیکور شکلاتی(Chocolate liquor) شناخته می‌شود، تبدیل می‌شود و این مایع می‌تواند با مواد دیگر مخلوط شود تا شکلات تجاری درست شود. لیکور شکلات را نیز می‌توان برای ساختن پودر کاکائو و کره کاکائو تحت عملیات فشرده‌سازی قرار داد.

یک نوشیدنی سنتی کاکائو با اضافه کردن مغز کاکائو آسیاب شده با آب تهیه می‌شد و معمولاً تلخ بود. گمان می‌رود قندهای موجود در این پالپ میوه‌ای نیز می‌توانند به یک نوشیدنی الکلی تخمیر شوند. بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ در مجله Nutrients منتشر شد، ترکیب کف آلود حاصل هم دارو و هم یک ماده

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 ۳۴۷۸-۰۳۴۱۱۰۳۴۰۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶ مورخه ۰۸/۰۶/۱۴۰۱/هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم تینا پخشوده فرزند عبدالامیر بشماره شناسنامه ۱۰۰۲۲ و ملی ۲۲۱۱۵۲۲۱۵ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۳۸/۹۹ مترمربع پلاک فرعی ۸۰۰ از ۲۱۵۶ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۱۵۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی جهانگیر محمدی 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 انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۷/۰۲

۳۹۰۰۴۱/۱۹۶۶۵۸۲

م ۲۳۴۵

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

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

برابر رای ۳۵۸۸-۰۳۴۱۱۰۳۴۰۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶ مورخه ۱۳/۰۶/۱۴۰۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای یوسف زارع فرزند یعقوب بشماره شناسنامه ۲۲۵۸ و ملی ۲۲۹۶۳۷۴۰۸۵ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه قدیمی بمساحت ۳۴۵/۳۵ مترمربع پلاک فرعی ۱ از ۱۴۷۹ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۴۷۹ اصلی واقع در بخش دو شیراز خریداری از مالک رسمی توران و ایران اسکندری 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 انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۷/۰۲

۳۹۰۷۱/۱۹۶۶۵۷۹

م ۲۳۴۸

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

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

برابر رای ۳۴۷۸-۰۳۴۱۱۰۳۴۰۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶ مورخه ۰۸/۰۶/۱۴۰۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم تینا پخشوده فرزند عبدالامیر بشماره شناسنامه ۱۰۰۳۲ و ملی ۲۲۹۱۳۶۳۵۸۱ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۳۸/۹۹ مترمربع پلاک فرعی ۸۰۰ از ۲۱۵۶ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۱۵۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی جهانگیر محمدی 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 انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۷/۰۲

۳۹۰۴۱/۱۹۶۶۵۸۲

م ۲۳۴۵

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲