



تاریخ
۱۶
اسفند
۱۴۰۱
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: غذاهای فرآوری شده



شیمیایی اضافی مانند امولسیفایرها و شیبه سازه‌های طعم هستند که ماندگاری و طعم غذاها را افزایش می‌دهد، اما لزوماً برای شما مفید نیستند. همچنین از شرکت‌کنندگان سوالاتی درباره شیوه زندگی و سلامتی از جمله BMI آنها، سیگار کشیدن یا نوشیدن الکل، ساعت تماشای تلویزیون آنها، دیابت و تشخیص افسردگی بالینی پرسیده شد. پاسخ همان سوالات هر دو سال یک بار بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۰ توسط محققان پیگیری می‌شد. در طول مطالعه، ۲۴۶ مورد افسردگی شناسایی شد. محققان نتایج را به چهار گروه تقسیم کردند تا ببینند آیا تفاوتی بین رژیم‌های غذایی وجود دارد یا خیر.داوطلبانی که بدترین رژیم‌های غذایی را داشتند- با غذاهای فوق فرآوری شده که حداقل ۳۱ درصد از مصرف روزانه آن‌ها را تشکیل می‌دهد - تا ۸۲ درصد بیشتر احتمال داشت در طول مطالعه به افسردگی تشخیص داده شوند. این در مقایسه با افرادی بود که کمترین یا کمتر از ۱۶ درصد از مصرف روزانه خود را به مصرف غذاهای فرآوری شده اختصاص می‌دادند.

غذاهای ناسالم فقط شما را چاق نمی‌کنند چرا که به تازگی محققان برزیلی اظهار کرده‌اند که این غذاها می‌توانند افراد را نیز افسرده کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از دلیلی میل، محققان بنیاد سلامت روان برزیل اخیراً اظهار کردند نتایج مطالعه آنها نشان داده که میزان افسردگی در افرادی که غذاهای فرآوری شده می‌خورند تقریباً ۸۰ درصد بیشتر است. غذاها شامل شکلات، چیپس، بیسکویت، بستنی، کیک و غذاهای آماده است.

با این حال، متخصصان ارشد رژیم غذایی امروز از این یافته‌ها انتقاد و استدلال کردند که رمزگشایی یک طرفه بودن این رابطه غیرممکن است. برای مثال دکتر «دوان ملور» از دانشگاه استون بیرمنگام گفت: بسیاری از غذاهایی که این مطالعه نشان می‌دهد با افسردگی مرتبط هستند، جزء منظم رژیم غذایی سالم محسوب نمی‌شوند. ممکن است عوامل مرتبط با افسردگی نیز منجر به عدم مصرف یک الگوی غذایی ایده آل در فرد شود. بنابراین، نمی‌توان گفت که غذاهای فرآوری شده با افسردگی مرتبط هستند.

در این مطالعه محققان از ۲۵۷۲ دانشجوی فارغ‌التحصیل و مقطع کارشناسی از برزیل در مورد عادات غذایی و سبک زندگی آنها سؤال کردند. از همه داوطلبان خواسته شد تا گزارش دهند که چقدر ۱۴۴ غذای مختلف خورده‌اند و اندازه سهم‌شان چقدر است. علاوه بر تنقلات فرآوری شده، برگر و چیپس، شامل میوه و سبزیجات نیز می‌شد.

غذاهایی که فوق فرآوری شده‌اند معمولاً حاوی پنج ماده یا بیشتر و مواد

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۵۹۴
سال
بیست و هشتم

عوارض مواد غذایی و غذاهای فر آوری شده

یکی از خطرات بزرگ تر غذاهای فرآوری شده این است که آن ها اصول ترکیبات غذایی را دنبال نمی کنند. در نتیجه بدن نمی تواند مواد غذایی که دریافت می کند ، استفاده کند، و منجر به اسیدی شدن خون می شود که سلامتی را به خطر می اندازد. این غذاها با ایجاد عدم تعادل در pH بدن، سموم را در خون افزایش می دهند و منجر به بیماری های مختلف با التهاب مرتبط می شوند.

۴.غذاهای فر آوری شده مقصران تغییر فلور شکم هستند

میزان بالای اسیدها که از این محصولات حاصل می شوند ، بر فعالیت میکروارگانیزم های شکمی بدن تاثیر می گذارند. در نتیجه، احتمال پشرفت شرایط هاضمه یا عفونت افزایش می یابد .

۵. غذاهای فرآوری شده باعث افسردگی و عصبانیت می شوند

در حالی که غذاهای ارگانیک به ما کمک می کنند احساس خوبی داشته باشیم، غذاهای فرآوری شده تاثیری منفی بر وضعیت ما دارند. مصرف منظم آن ها به افسردگی، اضطراب و عصبانیت مرتبط است.

۶.افزایش خطر بیماری های مزمن با غذاهای فرآوری شده

گوشت فاسد و مواد غذایی تصفیه شده ، مواد التهابی را در خون آزاد می کنند که می تواند منجر به بیماری های مزمن شود. با توجه به اینکه آن ها در طول زمان فرآیند تخریب سلولی را تسریع می کنند، غذاهای فرآوری شده می تواند منجر به شرایطی نظیر روماتیسم مفصلی، پوکی استخوان و یا سرطان شود.

آگهی

آگهی مفقودی

سند کمیته‌ی خودرو سواری دنا پلاس مدل ۱۳۹۹ رنگ سفید – روغنی به شماره پلاک ۸۳ ۹۷۶ ل ۳۴ و شماره موتور ۱۶۷H۰۵۴۶۱۸۹ و شماره شاسی NAAW۲۱HUALE۲۷۷۴۸۲ به نام امان اله شریفی حقیقی به شماره ملی ۲۴۱۵۸۵۷۷۴۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۴۰۳۷۰/۱۹۶۷۶۳۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۳۷۸۰۰۰۲۹۰۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۲۹ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک ۱۱۴/۱۲۳۰ مفروز و مجزا شده از پلاک ۸۸/۱۲۳۰ به مساحت ۲۵۰۰۰ مترمربع واقع در خرمایک فراشیند بخش ۸ فارس در مالکیت آقای نسیم آقایی کوهی فرزند منصور به شماره ملی ۲۲۹۴۳۲۷۴۱۱ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تحدید حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تحدید حدود پلاک موصوف روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۱/۱۵ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت، اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فراشیند تسلیم و رسید دریافت دارند.

تاریخ انتشار آگهی:۱۴۰۱/۱۲/۱۶
۴۰۲۵۷/۱۹۶۷۶۷۶

۱۷۰ م الف

امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشیند

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۷۲۳۰۰۰۲۹۰۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۱/۱۷ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ششدانگ یک باب سرخانه تحت پلاک ۵۳/۱۲۲۹ مفروز و مجزا شده از پلاک ۳۲/۱۲۲۹ به مساحت ۳۶۹۴/۷۵ مترمربع واقع در فراشیند برمج بخش ۸ فارس در مالکیت آقای مهدی حق شناس فرزند محمدرضا به شماره ملی ۲۴۵۲۳۰۵۸۸۱ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تحدید حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تحدید حدود پلاک موصوف روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۱/۱۶ ساعت ۱۴ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت، اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فراشیند تسلیم و رسید دریافت دارند.

تاریخ انتشار آگهی:۱۴۰۱/۱۲/۱۶
۴۰۲۵۵/۱۹۶۷۶۷۵

۱۷۲ م الف

امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشیند

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۷۲۱۰۰۰۲۹۰۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۱/۱۷ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک ۱۲۵/۱۲۴۰ مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۱۱/۱۲۴۰ به مساحت ۳۹۰۶۳ مترمربع واقع در فراشیند روستای آبنو بخش ۸ فارس در مالکیت آقای هدایت رستمی فرزند وزیر به شماره ملی ۲۲۹۳۹۷۹۱۲۱ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تحدید حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تحدید حدود پلاک موصوف روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۱/۲۲ ساعت ۱۴ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت، اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فراشیند تسلیم و رسید دریافت دارند.

تاریخ انتشار آگهی:۱۴۰۱/۱۲/۱۶
۴۰۲۵۱/۱۹۶۷۶۷۱

۱۷۴ م الف

امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشیند

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۷۱۸۰۰۰۲۹۰۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۱/۱۷ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک ۱۲۶/۱۲۴۰ مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۱۱/۱۲۴۰ به مساحت ۵۰۹۷۰ مترمربع واقع در فراشیند روستای آبنو بخش ۸ فارس در مالکیت آقای هدایت رستمی فرزند وزیر به شماره ملی ۲۲۹۳۹۷۹۱۲۱ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تحدید حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تحدید حدود پلاک موصوف روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۱/۲۲ ساعت ۱۴ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت، اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فراشیند تسلیم و رسید دریافت دارند.

تاریخ انتشار آگهی:۱۴۰۱/۱۲/۱۶
۴۰۲۵۰/۱۹۶۷۶۷۰

۱۷۵ م الف

امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشیند

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲ – ۰۷۱

امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشیند