



تاریخ	۵
مهر	۱۴۰۲
چهارشنبه	

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: مصرف شیر خشک برای بزرگسالان

صفحه	۶
شماره	۳۷۴۲
سال	بیست و نهم

سلامت



آیا مصرف شیر خشک برای بزرگسالان عوارض دارد؟



سایت داروخانه آنلاین مثبت سبز می‌نویسد: شیر خشک همه ما را به یاد نوزادان و کودکان می‌اندازد اما بسیاری از شیر خشک‌ها به طور اختصاصی برای بزرگسالان فرموله می‌شوند تا بتوانند از مزایای موجود در این ماده غذایی بهره‌مند شوند. اصلا چرا بزرگسالان باید به سراغ مصرف شیر خشک بروند؟ شیر خشک منبعی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است اما آیا مصرف آن در دراز مدت می‌تواند برای بدن مضر باشد؟ با مطالعه این مطلب می‌توانید با عوارض مصرف شیر خشک برای بزرگسالان بیشتر آشنا شوید.

چرا بزرگسالان از شیر خشک استفاده می‌کنند؟

شیر خشک معمولا ترکیبی از کربوهیدرات، پروتئین، ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها و مواد معدنی است و بنابراین می‌تواند منبع ایده‌آلی برای تامین کالری و انرژی مورد نیاز بدن باشد. نوزادان در بدو تولد نباید از شیر گاو برای تغذیه خود استفاده کنند زیرا دستگاه گوارش آنها قدرت هضم آن را ندارد. اما بزرگسالان به راحتی می‌توانند به منظور تامین کلسیم و ویتامین D مورد نیاز بدن خود شیر گاو بنوشند. برخی از افراد بزرگسال به دلایل زیر ترجیح می‌دهند تا از شیر خشک به جای شیر معمولی استفاده کنند:

شیر پاستوریزه گاو را نمی‌توان به مدت طولانی حتی در یخچال نگهداری کرد اما شیر خشک از زمانی که درب قوطی آن باز می‌شود، تا حدود یک ماه قابل استفاده است و دلیلی برای نگرانی در مورد فاسد شدن آن وجود ندارد.

بدن برخی از افراد تحمل لاکتوز موجود در شیر گاو را ندارد و بنابراین آنها ترجیح می‌دهند از شیر خشک بدون لاکتوز استفاده کنند تا دچار مشکلات گوارشی نشوند.

بر اساس پاره‌ای از تحقیقات و همچنین گزارش‌های مردمی، شیر خشک در مدت زمان کوتاهی می‌تواند به چاق شدن و به ویژه چاق شدن صورت کمک کند. پس افراد لاغر یکی از طرفداران پر و پا قرص شیر خشک هستند.

برخی از بدنسازان و ورزشکاران از شیر خشک به عنوان یک مکمل بدنسازی استفاده می‌کنند. شیر خشک اگر درست مصرف شود می‌تواند در عضله‌سازی این افراد مفید واقع شود.

در آشپزی و تهیه بسیاری از نوشیدنی‌ها می‌توان از شیر خشک استفاده کرد. شیر خشک با ترکیبات مغذی موجود در خود می‌تواند در ترمیم سلول‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید واقع شود.

شیر خشک انشور یکی از بهترین شیر خشک‌ها برای بزرگسالان است.

مضرات مصرف شیر خشک برای بزرگسالان

اگر برای تامین ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن خود به مصرف شیر خشک روی آورده‌اید، باید از عوارضی که این خوراکی ممکن است برای شما پیش آورد نیز آگاه باشید. از جمله مهم‌ترین مضرات مصرف شیر خشک برای بزرگسالان می‌توان به چاقی و افزایش وزن اشاره کرد. ممکن است شما با کمبود وزن مواجه باشید و اصلا دلیل شما برای مصرف شیر خشک، چاقی باشد اما مراقب باشید زیرا چاقی

مصرف شیر خشک برای بزرگسالان چه فوایدی دارد؟



شیر خشک پودر شیر اصلاح شده می‌باشد که با مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها یا غنی شده است. شیر خشک به عنوان یکی از فرآورده‌های شیر تعریف می‌شود که با حذف آب از شیر و افزودن برخی مواد مغذی به آن تولید می‌شود. شیر خشک‌هایی که برای بزرگسالان به کار می‌روند حاوی اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف نیز می‌باشد. یکی از خواص شیر خشک پر کردن صورت برای افرادی که صورت لاغری دارند است.

شیر دارای خواص پاک سازی پوست است که باعث مقاوم سازی پوست، زیبایی و مرطوب شدن پوست می‌شود. شیر خشک مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی را درآوست و به نوعی یک محلول بسیار قوی برای پوست می‌باشد.

استفاده از شیر خشک برای چاقی صورت به صورت موضعی رطوبت پوست را افزایش می‌دهد که می‌تواند یک راه ساده برای چاقی صورت باشد.

سایت فال و خواب می‌نویسد: توجه داشته باشید، از آنجایی که شیر خشک‌هایی که برای بزرگسالان تهیه می‌شوند دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی افزوده شده می‌باشند در تعداد دفعاتی که آنها را مصرف می‌کنیم باید دقت لازمه را به عمل آوریم. برخی از عوارضی که در اثر استفاده از شیر خشک‌های نامناسب و یا زیاده روی در مصرف این محصولات به وجود می‌آیند عبارت هستند از:

اگر در معرض رطوبت یا نور خورشید قرار بگیرند، سریعاً خراب می‌شوند. ممکن است در فرآیند تولید شیر خشک از شیر پرچرب کلسترول اکسید شود. این نوع کلسترول در دیواره رگ‌ها رسوب پیدا می‌کند. اگر از استانداردهای خوبی برخوردار نباشد ممکن است حاوی پاتوژن‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا باشد. از عواقب بد ناشی از مصرف بیش از حد این محصولات می‌توان به بالا رفتن مقدار ویتامین‌ها و مواد معدنی به بیش از حد مجاز برای بدن اشاره کرد. توجه داشته باشید اگر شیر خشک خود را از یک برند شناخته موجود در داروخانه تهیه کنید و طبق دستور مصرف نمایید خطر جدی شما را تهدید نخواهد کرد و به هدف خود از مصرف این محصولات دست خواهید یافت. در هر صورت به شما پیشنهاد می‌کنیم از یک متخصص تغذیه در این زمینه مشورت بگیرید. آن دسته از افرادی که نسبت به لاکتوز حساسیت دارند مصرف شیر خشک می‌تواند مشکلات گوارشی از جمله نفخ، شکم درد و حتی اسهال ایجاد نماید. برای این منظور این افراد باید از محصولات بدون لاکتوز استفاده کنند.

ثابت شده است که شیر مادر از لحاظ تقویت رشد مغز، مغذی‌تر از شیر خشک است. شیر مادر با آهن غنی شده است و تا وقتی شیرخوار از آن تغذیه می‌کند در برابر بیماری‌ها مصون است. علاوه بر این، شیرخوار به راحتی می‌تواند مواد مغذی را بشکند، بنابراین شیر مادر راحت‌تر از شیر خشک هضم می‌شود. همچنین شیر دادن آرامش زیادی به شیرخوار می‌دهد و می‌تواند او را در زمان بیماری، ناراحتی و کم‌آبی آرام کند. شیر خشک نمی‌تواند کودک شما را در مقابل عفونت‌ها محافظت کند. شیر خشک‌های تجاری با ترکیب پیچیده‌ای از پروتئین، چربی، قند و ویتامین‌ها ساخته شده‌اند. با این‌که طوری ساخته شده‌اند که مشابه شیر مادر باشد، اما هرگز نمی‌تواند بطور کامل مثل آن باشد، چون شیر هر مادر با مادر دیگر کمی متفاوت است و نیازهای شخصی هر شیرخوار را بطور خاص برطرف می‌کند. علاوه بر این، شیر خشک فاقد آنتی‌بادی است که از شیرخوار در مقابل عفونت‌ها محافظت می‌کند.

خوردن شیر غلیظ (غلیظ‌تر از دستور تهیه شیر خشک) باعث وارد آمدن فشار بر روی کلیه‌ها برای دفع مقدار زیاد الکترولیت‌ها می‌گردد اصولاً استفاده از شیرهای غلیظ‌تر از حد لازم اغلب خطرناک هستند. به‌ویژه اگر با استفاده از غذاهای تکمیلی به شیرخوار همزمان باشد. یک کلیه تکامل نیافته نمی‌تواند مواد افزایش یافته حاصل از تجربه پروتئین‌ها را دفع کند یا، بدون وجود آب، مقدار زیادی املاح را از بدن خارج نماید و اگر آب در دسترس بدن قرار نگیرد، این آب مورد نیاز، از بافت‌ها گرفته می‌شود و در نتیجه کودک دچار کم‌آبی می‌گردد و حتی ممکن است باعث بروز صدمات مغزی در کودک شود. لذا کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند باید آب کافی دریافت دارند. مخصوصاً شیرخوارانی که در مناطق گرمسیر زندگی می‌کنند به دلیل عرق زیاد و بروز اسهال، آب بدن آنها کاهش قابل ملاحظه‌ای دارد.

کودکانی که با شیرهای غلیظ تغذیه می‌شوند اغلب به دلیل تشنگی گریه می‌کنند. آب جوشیده سرد شده و یا حتی چای رقیق شده سرد می‌تواند تشنگی کودک را برطرف کند. به‌طور کلی عوارض شیرهای غلیظ عبارت هستند از: عوارض کلیوی، گوارشی، مغزی و کاهش رشد. کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند در مقایسه با کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند بیشتر به بیماری‌های عفونی، سوء تغذیه و اسهال مبتلا می‌شوند. علت ایجاد اسهال در این شیرخواران فقدان مواد مصنوعی در شیر خشک است.

بیماری‌های آسم و آلرژی در این شیرخواران بیشتر است که علت آن حساسیت به پروتئین شیر خشک است. شیر خشک موجب رشد سریع و چاقی غیرمعمول در کودک می‌شود. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند بیشتر به کمبود ویتامین E دچار هستند. تشنگی‌های ناشی از کاهش کلسیم خون نوزادان در هفته اول تولد، در



یک درصد نوزادانی که از شیر خشک استفاده می‌کنند دیده شده است. در صورتی که در نمونه‌های تغذیه شده با شیر مادر گزارش نشده است. علت بروز آن کم بودن فسفات و چربی غیرقابل جذب در شیر مادر است. تشنگی‌های کمبود منیزیم فقط در کودکانی که از شیر خشک استفاده می‌کنند گزارش شده است. شیرخوارانی که خیلی زود از شیر مادر محروم می‌شوند، از حساسیت عاطفی آن نیز محروم می‌گردند.

شیر خشک اغلب حاوی مقادیر بالایی چربی و کربوهیدرات است که در بدن منجر به افزایش وزن خواهد شد. برخی از شیر خشک‌های بزرگسالان ممکن است حاوی مقادیر کمی چربی باشند که در مورد مصرف آنها جای برای نگرانی نیست اما برخی از انواع دیگر آنها که پرچرب به حساب می‌آیند، حاوی کلسترول اکسید شده هستند و این کلسترول برای بدن بسیار مضر است. کلسترول اکسید شده نوع بسیار مضر از چربی است که افزایش آن در دیواره رگ‌های خونی خطرات عدیده‌ای را در پی خواهد داشت. شیر خشک‌هایی که از شیر پرچرب تهیه می‌شوند، حاوی مقادیر بالایی از این کلسترول هستند. رسوب و افزایش کلسترول اکسید شده در بدن یکی از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌ها می‌شود، سیستم ایمنی ممکن است آن را با باکتری اشتباه بگیرد و با آن به مقابله بپردازد. در این حالت در دیواره شریان‌های سرخرگی آماس ایجاد شده و ضخامت دیواره شریان‌ها افزایش می‌یابد و در نتیجه بدن مستعد بیماری‌های قلبی می‌شود.

۷۰ درصد از بیمارانی که از کبد چرب رنج می‌برند، چاق هستند. اگر بخواهیم از عوارض مصرف شیر خشک برای بزرگسالان صحبت کنیم، قطعاً چاق شدن و افزایش کلسترول مهم‌ترین آنهاست. یکی از عوامل بروز کبد چرب، افزایش کلسترول بد در بدن است. از آنجایی که اکثر شیر خشک‌ها حاوی چربی بالایی هستند، بنابراین بعید نیست که بر اثر مصرف زیاد و مستمر آنها بیماری کبد چرب غیر الکلی به وجود بیاید. آشنایی با خواص شیر خشک

برای تهیه شیر خشک از شیر گاو تغییراتی در پروتئین، چربی، کربوهیدرات و مواد معدنی آن می‌دهند و بعد به آن ویتامین اضافه می‌کنند. شیر خشک نیز از همان شیر مایع تهیه می‌شود با این تفاوت که پاستوریزه شده، رطوبت آن در یک شوک حرارتی کوتاه در برج های بلند خشک کن تبخیر و محصول تغلیظ و در نهایت به پودر تبدیل می‌شود.

در طرز تهیه شیر خشک امروزه با وجود دستگاه‌های بسیار پیشرفته تولید پودر شیر خشک، شیر ارزش غذایی مطلوب خود را به خوبی حفظ کرده و محصولات حاوی شیر خشک همانند شیر مفید است. از آنجا که هنگام طرز تهیه شیر خشک حرارت فرآیند خشک کردن موجب کاهش میکروب شیر می‌شود، شیر خشک در مقایسه با شیر تازه، مشکلات گوارشی کمتری نیز ایجاد می‌کند لذا عوارض شیر خشک کم است. همچنین اندک تغییر حاصل از پروسه فرآوری پودر بر روی ذرات پروتئین، خوردن شیر خشک را نسبت به شیر در بزرگسالان راحت تر می‌نماید. استفاده از پودر شیر خشک و نگهداری از آن آسان بوده و افراد می‌توانند هر زمان در وعده‌های غذایی صبحانه و یا میان وعده‌های غذایی و یا به صورت نوشیدنی و یا ترکیب با سایر مواد غذایی و ... از آن استفاده کنند.



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 ۲۷۶-۲۹۰۰۲۹۰۳۱۱۰۲۶۰۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرآیند تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای نوراله صفری فرزند اسداله به شماره ملی ۲۴۵۰۶۹۰۹۹۹ صادره از فرآیند در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۳۶۳۰۹/۵۴ مترمربع پلاک ۸۱۸۹ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۳۱ اصلی قطعه ۶ بخش ۸ فارس واقع در شهرستان فرآیند خریداری از مالک رسمی آقای نوراله صفری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ ۴۱۷۷۷/۱۹۶۸۹۶۳ ۱۰۱ م الف

امید حسینی – رئیس ثبت اسناد و املاک فرآیند

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 ۲۷۵-۲۹۰۰۲۹۰۳۱۱۰۲۶۰۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرآیند تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای نوراله صفری فرزند اسداله به شماره ملی ۲۴۵۰۶۹۰۹۹۹ صادره از فرآیند در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۴۶۷۳۸/۴ مترمربع پلاک ۸۱۹۰ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۳۱ اصلی قطعه ۶ بخش ۸ فارس واقع در شهرستان فرآیند خریداری از مالک رسمی آقای نوراله صفری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ ۴۱۷۷۷/۱۹۶۸۹۶۳ ۱۰۲ م الف

امید حسینی – رئیس ثبت اسناد و املاک فرآیند

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲

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 ۲۷۴-۲۹۰۰۲۹۰۳۱۱۰۲۶۰۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرآیند تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای نوراله صفری فرزند اسداله به شماره ملی ۲۴۵۰۶۹۰۹۹۹ صادره از فرآیند در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۹۸۳۰/۰۸ مترمربع پلاک ۸۱۸۸ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۳۱ اصلی قطعه ۶ بخش ۸ فارس واقع در شهرستان فرآیند خریداری از مالک رسمی آقای احمد بزدان پناه محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ ۴۱۷۷۷/۱۹۶۸۹۶۴ ۱۰۳ م الف

امید حسینی – رئیس ثبت اسناد و املاک فرآیند