

# سالم ترین شیرینی‌های شب عید

**گیلان امروز** - مسلما شیرینی‌های خانگی در مقایسه با شیرینی‌هایی که از قنادی خریداری می‌شوند، طعم بهتری دارند وسالم‌ترند. اما به عنوان یک مشاور تغذیه توصیه می‌کنم به دریافت غذایی خود در ایام نوروز بسیار توجه کنید تا دچار اضافه وزن و به دنبال آن بیماری‌های دیگر نشوید. پس توجه داشته باشید که مصرف کربوهیدرات‌های ساده مثل شیرینی‌ها را باید بسیارمحدود کنید. تنها کمتر از ۱۰ درصد از سهم کربوهیدرات روزانه شما می‌تواند از شیرینی‌ها و قندهای ساده تامین شود.

شیرینی‌ها در بالای هرم راهنمای غذایی نشان داده می‌شوند و چون مواد غذایی داخل آن اکثرا پرچرب، شیرین یا شور هستند، حاوی کالری بالا و در عوض مواد مغذی اندک بوده و بنابراین مصرف آنها خصوصا به افراد علاقه‌مند به داشتن اندام متناسب، افراد چاق، بیماران قلبی – عروقی و افراد دیابتی توصیه نمی‌شود.

همچنین کاهش مصرف چربی‌ها و شیرینی‌ها به حفظ و طراوت پوست نیز کمک می‌کند. هرم غذایی راهنمایی برای کلیه افراد است که می‌تواند به راحتی روش صحیح تغذیه و سالم ماندن را در یک نگاه نشان دهد. در این هرم موادی که در راس هستند باید بسیارکم (هفتگی یا ماهانه) استفاده شوند.

همانطور که پیش از این نیز ذکرشد شیرینی‌ها نیز در راس هرم قرار دارند. با این وجود به دلیل طرفداران زیادی که این گروه مواد غذایی دارند و با توجه به میزان کالری مورد نیاز روزانه تان و سهم محدود ذکر شده برای شیرینی‌ها، نکاتی را در مورد روش‌های بهبود کیفیت و سالم‌تر کردن شیرینی‌ها و همچنین استفاده صحیح از آنها در این مقاله آورده‌ایم:

#### دو نکته

انواع کاکائوهای خالص می توانند برای سلامت بدن و قلب و عروق شما متناسب‌تر از شیرینی‌ها باشد.

اکثر شیرینی‌های صنعتی خصوصا شیرینی‌های تر از انواع روغن‌ها و چربی‌های جامد اشباع تهیه می‌شوند که عامل افزایش چربی‌های مضر خون هستند. بنابراین مصرف آنها خصوصا برای بیماران قلبی – عروقی و افرادی که چربی خون بالا دارند در حداقل مقدار توصیه می‌شود.

#### شکر و روغن شیرینی‌ها

شیرینی‌ها شامل انواع کیک‌ها، بیسکویت‌ها، دسرها و… هستند که در تهیه آنها از شکر استفاده شده است. توجه داشته باشید که مصرف مواد غذایی موجود در این گروه را، که در راس هرم قرار دارند، باید به حداقل برسانید.

سعی کنید روغن مورد نیاز در شیرینی‌های خود را از چربی‌های چند غیر اشباع و تک غیر اشباع انتخاب کنید .

روغن‌ها کالری زیادی دارند. برای حفظ سلامتی وتندرستی خود، میزان مصرف آنها را محدود کنید.

#### خرید شیرینی‌ها

برای جلوگیری از دریافت بیش از حد از این گروه، در هنگام خرید شب عید سعی کنید حداکثر از یکی دو نوع از انواع شیرینی‌ها، آن هم در سایزهای کوچک‌تر خریداری نمایید.

#### شیرینی‌ها و کودکان

انواع شیرینی‌ها می‌توانند باعث کاهش اشتها مخصوصا در کودکان شوند. پس مصرف آنها در کودکان، بویژه کودکان بیش فعال و یا کودکان مبتلا به سوء تغذیه باید محدود شود.

#### توصیه به دیابتی‌ها

برای افراد دیابتی شیرینی‌جات به دلیل داشتن قندهای ساده اصلا توصیه نمی‌شوند، بنابراین به افراد دیابتی پیشنهاد می‌شود از مصرف شکلات‌های معمولی و غیر رژیمی در مهمانی‌ها و شب نشینی‌ها خودداری کنند.

#### بیسکویت جو

مواد لازم برای تهیه حدود ۱۲ عدد بیسکویت

جو دو سر خرد شده ۹۰ گرم
۲۷۰ کیلوکالری

آرد سیوسدار معمولی ۵۰ گرم
۱۵۰ کیلوکالری

شکر قهوه‌ای ۲۰ گرم
۷۰ کیلوکالری

روغن کنجد ۲۰ میلی‌لیتر
۱۸۰ کیلوکالری

عسل ۲۰ میلی‌لیتر
۶۰ کیلوکالری

شیر ۲۰ میلی‌لیتر
۱۵ کیلوکالری

#### روش تهیه

جو دو سر خرد شده را با آرد الک شده و شکر در ظرف بزرگی بریزید و روغن را به آن بیفزایید و با چنگال مخلوط کنید. عسل و شیر را روی حرارت بگذارید و هم بزیند تا گرم شود. مخلوط شیر گرم را در مخلوط جو بریزید و با همزن برقی بزیند تا خمیر نرمی بدست آید. خمیر را به آرامی روی سطحی آغشته به آرد ورز دهید تا نرم و

استفاده از جو، سیب و هویج در شیرینی‌ها می‌تواند سبب کاهش جذب قند و چربی شیرینی‌ها شود و همچنین طعم بهتری به شیرینی‌ها ببخشد.

با این‌که آرد شیرینی پزی معمولا آرد بسیار سفید است اما ما به شما توصیه می‌کنیم از آردکامل و سبوس‌دار استفاده کنید ولی بدانید که شیرینی‌ها کمی تیره تر می‌شوند. اینشیرینی‌ها برای کسانی که از بیوست رنج می‌برند و یا حتی برای بچه‌ها که در هر سنی، به خصوص به عنوان میان وعده به همراه شیر یا یک لیوان آب میوه تازه بسیار مفید هستند .

به جای شکر، از قند رژیمی استفاده کنید تا میزان کالری شیرینی‌های تان کاهش پیدا کند. به علاوه، می‌توانید به عنوان شیرین کننده، از عسل طبیعی استفاده کنید البته اشتباه نکنید،عسل به اندازه شکر کالری دارد اما به غیر از آن، دارای خواص مفید

فراوان دیگری هم است. به جای تخم مرغ معمولی از تخم مرغ هایی که امگا ۳ دارند استفاده کنید تا به جای کلسترول، امگا ۳ مورد نیاز بدن تان تامین شود و با خوردن شیرینی‌ها، از خواص بی نظیر اسیدهای چرب امگا ۳ بهره ببرید. استفاده از این تخم مرغ‌ها فقط برای افرادی که چربی خون دارند، توصیه نمی‌شود بلکه امگا ۳ برای هر سنی خصوصا کودکان نیز مفید است.

سعی کنید شیری را که به کار می‌برید، شیر بدون چربی باشد. بسیاری از افراد به غلط تصورمی‌کنند که شیر بدون چربی هیچ گونه خاصیتی ندارد، در حالی‌که فقط تفاوت این شیرها در میزان چربی آن‌ها است و از نظر مواد مغذی دیگر هیچ تفاوتی ندارند.

حتی می‌توانید به جای شیر، از ماست استفاده کنید. استفاده کردن از ماست، تردی بیشتری را به شیرینی‌های تان می‌دهد البته سعی کنید از نوع کم چرب آن استفاده کنید.

به جای کره از روغن مایع استفاده کنید البته به مقدار کم تا از این طریق سطح کلسترول موجود در شیرینی‌های تان کاهش پیدا کند. برای تزئین شیرینی‌های تان، به جای خامه از انواع میوه‌های تازه و ژله استفاده کنید تا از این طریق انواع ویتامین و پروتئین را نیز دریافت کنید.

اما اگر شیرینی‌های تان از نوع خشک هستند مغز هایی نظیر پسته، بادام و فندق از بهترین موادغذایی برای تزئین به حساب می‌آیند به علاوه می‌توانید از آن‌ها در داخل شیرینی‌ها نیز استفاده کنید تا ارزش تغذیه ای آن‌ها چند برابر شود.

تاریخ انتشار: ۹۵/۱۲/۲۸

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

### (نوبت دوم)

**مجمع عمومی عادی نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مهر کارمندی شماره یک آستارا راس ساعت ۱۲ ظهر روز پنج‌شنبه ۹۶/۱/۱۰ در محل مسجد فاطمه زهرا (س) تشکیل می‌گردد.**
**از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می‌گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضور به‌هم رسانند.**

### توجه:

**هر یک از اعضای شرکت می‌توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام‌الاختیار از میان اعضاء یا خارج از اعضاء واگذار نماید.**
**لکن هیچ‌کس نمی‌تواند علاوه بر رای خویش بیش از ۳ رای باوکالت داشته باشد.**
**غیرعضو تنها می‌تواند یک رای باوکالت داشته باشد.**

### دستور جلسه:

**انتخاب اعضاء هیات تصفیه برای مدت حداکثر ۲ سال.**

### تعیین نشانی هیات تصفیه

## شرکت تعاونی مسکن مهر کارمندی آستارا

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری رشت

آگهی ثبتی

تاسیس شرکت تعاونی تولید و توزیع همیاران بازنشستگان شهرداری رشت درتاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۵ به شماره ثبت ۲۰۳۵۴ به شناسه ملی ۹۴۰۰۶۶۶۹۱۷۹ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

با ستاد نامه شماره ۳۹۴۶۸ مورخ۱۳۹۵/۱۲/۱۶اداره تعاون کارورفاد اجتماعی شهرستان رشت
۱-موضوع شرکت: خدمات عمرانی اجتماعی، فرهنگ، ورزشی و پروژه های فنای سبز و حفظ و نگهداری و زیبا سازی شهری و پارکها و میادین و انجام کلیه امور خدمات شهری شهرداری رشت که قابل واگذاری به بخش خصوصی است. شرکت در کلیه مزایده و مناقسه ها-انجام موضوعات فعالیت در صورت بظرورت قانونی پس از اخذ مجوزهای لازم یا قید اینکه ثبت موضوع فعالیت به منزله اخل و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

۲-مدت شرکت: نامحدود

۳-مرکز اصلی شرکت: رشت- خیابان آزادگان کوچه بانک کشاورزی- کانون بازنشستگان شهرداری رشت-کد پستی ۴۱۸۴۷۴۵۵

۴-سرمایه شرکت: مبلغ ۴۴۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۴۸ سهم ۵۰۰۰۰۰۰ ریالی که تعداد ۴۸ سهم آن با نام می باشد که مبلغ ۸۰۰۰۰۰۰۰ریال توسط موسسین ملی گواهی بانکی به شماره ۳۲۱۶۷۳۹ مورخ۹۵/۱۱/۵ و شماره ۳۲۱۶۷۳۹ مورخ ۹۵/۱۰/۱۲نمود بانک توسعه تعاون شعب میرزاآباده خان رشت پرداخت گردیده است و انبلی تمهیدی است.

۵-اولین مدیران شرکت برای مدت سه سال به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای فرخ اسدی ملک جهان به شماره ملی ۲۶۷۷۶۴۴۰۹ به سمت رئیس هیات مدیره و آقای علی قربانی شماره ملی ۲۵۹۵۰۶۶۷۸۱ به سمت نائب رئیس هیات مدیره و کیانوش علی پور گیلده شماره ملی ۲۷۲۸۹۰۷۷۰۹ به سمت منشی هیات مدیره و آقای ابولرباب جوان حق پرست به سمت عضو علی البدل هیات مدیره و به شماره ملی ۳۷۹۰۷۱۳۶۰ والاقی عزیزانده سبحانی به سمت عضو علی البدل هیات مدیره و به شماره ملی ۲۷۰۹۴۸۱۹۳۹ تعیین گردیدندو همچنین آقای علی قربانی شماره ملی ۲۵۹۵۰۶۶۷۸۱ یا حلقه سمت به سمت مدیرعامل شرکت تعاونی برای مدت سه سال انتخاب گردید .

۶-دارندگان حق امضا:کلیه قراردادها و اسناد رسمی و تمهد اور بانکی از قبیل چک ، سفند برات و اوراق بهادار یا اعضای مشترک آقای فرخ اسدی ملک جهان رئیس هیات مدیره و آقای علی قربانی مدیرعامل و نایب رئیس هیات مدیره یا مهر شرکت معتبر است و در غیاب رئیس هیات مدیره، آقای کیانوش علی پور گیلده منشی هیات مدیره حق امضا خواهد داشت. کلیه اوراق عادی و نامه ها یا اعضای مدیرعامل یا رئیس هیات مدیره یا مهر تعاونی معتبر خواهد بود.
۷- اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه

۸-بازرسی اصلی و علی‌البدل:آقای عباس حسین پور بازار محلی به شماره ملی ۲۶۴۹۰۲۴۳۷۶ بعنوان بازرس اصلی والقای اسفند نوروززاده راسته کاری به شماره ملی ۲۶۷۹۵۲۷۳۷ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی تعیین گردیدند.۹-روزنامه گیلان امروز جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید .

رونوشت بهاداره تعاون پارکشت به شماره ۳۹۴۶۸ مورخ۱۳۹۵/۱۲/۱۶اداره تعاون کارورفاد اجتماعی شهرستان رشت

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت

۹۶۹۰ ر م الف ث

تاریخ انتشار: ۹۵/۱۲/۲۸