

فیبر و سه اشتباه رایج درباره مصرف آن برای کاهش وزن

بخش اجتماعی – کم کردن کیلوهای اضافه بدن به کمک فیبر به سادگی مصرف فیبر بیشتر و تجربه کاهش وزن نیست. برخی اشتباهات ممکن است شما را از تحقق این هدف باز دارند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دیارمیرزا به نقل از «لیو استرانگ»، در شرایطی که درشت مغذی هایی مانند پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی در کانون توجه قرار دارند، به فیبر آنچنان که شایسته آن است توجه نمی شود. در حقیقت، بسیاری از رژیم های رایج امروز بر افزایش مصرف چربی، مانند رژیم غذایی کنو یا پروتئین متمرکز شده اند اما زمانی که موضوع کاهش وزن مطرح می شود، فیبر نیز از جایگاه خاصی برخوردار می شود. بسیاری از ما به میزان کافی فیبر مصرف نمی کنیم. به عنوان مثال، مطالعه ای که در ژانویه ۲۰۱۷ در نشریه THE AMERICAN JOURNAL OF LIFESTYLE MEDICINE منتشر شد، نشان داد که تقریباً ۹۵ درصد آمریکایی‌ها کمتر از مقدار مصرف توصیه شده در روز فیبر مصرف می کنند.

فیبر چگونه به کاهش وزن کمک می‌کند؟

پژوهش ها نشان می دهند که مصرف فیبر کافی می تواند به بهبود سلامت قلب، گوارش، کنترل قند خون و البته کاهش وزن کمک کند. طی مطالعه ای که در سال ۲۰۱۹ در نشریه THE JOURNAL OF NUTRITION منتشر شد، ۳۴۵ شرکت کننده یک رژیم غذایی سرشار از فیبر (حداقل ۲۰ گرم در روز) با کالری دریافتی محدود شده را برای شش ماه دنبال کرده و مشخص شد فیبر غذایی به بهبود کاهش وزن و پایبندی به رژیم غذایی در افرادی که اضافه وزن داشته یا چاق بودند، کمک کرده است.فیبر غذایی به تنظیم هورمون ها و تاخیر در تخلیه معده کمک می کند که با تقویت احساس سیری مرتبط است. همچنین، فیبر به تنظیم سطوح قند خون کمک می کند که می‌تواند کاهش حساسیت به انسولین را موجب شود. از آنجایی که انسولین هورمونی تاثیرگذار در ذخیره چربی است، حفظ سطوح پایین قند خون برای کاهش واکنش انسولین و در نتیجه بهبود نتایج کاهش وزن عاملی کلیدی است. اما کم کردن کیلوهای اضافه بدن به کمک فیبر به سادگی مصرف فیبر بیشتر و تجربه کاهش وزن نیست. برخی اشتباهات ممکن است شما را از تحقق این هدف باز دارند.

به فیبر «جلی» وابسته هستید

از آنجایی که افراد بسیاری با کمبود فیبر مواجه هستند، این ماده توسط شرکت های غذایی به محصولات مختلف مانند غلات صبحانه، چیپس ها و حتی تنقلات انبباتی اضافه می شود. اما فیبر موجود در این خوراکی ها از آن نوعی نیست که به واسطه مصرف سبزیجات، میوه ها و غلات کامل دریافت می کنید.فیبرهای مصنوعی که به غذاهای بسته بندی شده عملکردی به هر نوع فیبری که از یک ماده غذایی کامل گرفته شده است، گفته می شود. اینها شامل بتا گلوکان ها، اینولین، ریشه کلسنی و بسیاری موارد دیگر می شوند. فیبرهای عملکردی آثار منفی بر سلامت انسان را نشان نداده اند، اما ممکن است موجب نازاحتی دستگاه گوارش، به ویژه در افرادی که دارای رشد بیش از حد باکتری های روده (SIBO) یا دیس‌بیوز هستند، شوند. فیبرهای عملکردی لزوماً فواید مشابه با فیبر موجود در مواد غذایی کامل را ارائه نمی کنند. به عنوان مثال، یک بررسی در فوریه ۲۰۱۷ در نشریه THE JOURNAL OF NUTRITION AND DIETETICS OF Nutrition and Dietetics منتشر شد، نشان داد که فیبرهای عملکردی سطوح کلسترول بد (LDL) را به روشی مشابه با فیبر محلول موجود در سبزیجات و میوه ها کاهش نمی دهند.

مصرف فیبر را خیلی سریع افزایش می دهید

یکی دیگر از اشتباهات رایج در مورد مصرف فیبر افزایش سریع و چشمگیر میزان مصرف آن است که می تواند موجب نفخ، کرامپ، بیوست، اسهال و گاز شود. برای پیشگیری از این علائم ناخوشایند، باید افزایش تدریجی مصرف فیبر را هدف قرار دهید. به عنوان مثال، به جای افزایش روزانه مصرف سبزیجات از یک فنجان به پنج فنجان طی یک روز، افزودن یک فنجان سبزیجات اضافه در هفته را امتحان کرده تا روده ها فرصت لازم برای سازگاری با این شرایط را داشته باشند.

همچنین، از مصرف بیش از حد انواع مختلف مغزدانه ها به طور همزمان یا میزان بیش از حد لوبیا و عدس در یک روز پرهیز کنید. نصف فنجان لوبیا یا عدس حاوی حداقل پنج گرم فیبر است. در شرایطی که آنها می توانند یک خوراکی بسیار مغذی باشند، مصرف بیش از حد می تواند موجب نفخ، گاز و شکم درد شود.

به میزان کافی آب نمی‌نوشید

با افزایش مصرف فیبر، برای بهره‌مندی از فواید کامل این اقدام باید میزان آب مصرفی خود را نیز افزایش دهید. فیبر محلول که در لوبیاهای، مغزدانه ها و برخی میوه ها و سبزیجات وجود دارد در آب حل می شود و ماده ای ژل مانند را شکل می دهد که به حفظ احساس سیری برای مدت زمانی طولانی‌تر کمک می کند. نکته‌های زیر را می‌توانید برای هیدراته نگه داشتن بدن مد نظر قرار دهید: یک بطری آب همراه خود داشته و به این نکته توجه داشته باشید که برای تأمین آب مورد نیاز بدن خود باید چند بار در طول روز آن را پر کنید. پیش از این که چیز دیگری بخورید، روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب آغاز کنید. اگر نوشیدن آب خالی جذباتیی برای شما ندارد می‌توانید با افزودن چند تکه میوه تازه یا ابلیمو، عطر و طعم آن را بهبود ببخشید.

چای های گیاهان دارویی مانند زردچوبه، هیبیسکوس (چای ترش)، و دارچین را برای افزایش دریافت آنتی آکسیدان ها به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. چای های گیاهان دارویی فاقد کافئین هستند و می‌توانید آنها را بدون نگرانی از اختلال در خواب خود مصرف کنید.

{اجتماعی}

اسیدپاشی مرگبار دختر نوجوان روی پدرش

می‌شد. همسر برادرم می‌گفت که دخترش بی‌حوصله است و همیشه با



پدرش درگیر می‌شود، اما ما فکر نمی‌کردیم که او روزی روی بدن پدرش مایع اسیدی بپاشد و او را به قتل برساند.»

اعترافات مردی که همسر صیغه‌ای اش را خفه کرد

و همین امر ظن پلیس را به او برانگیخت؛ البته شواهد دیگری نیز مبنی بر گناهکاری این مرد وجود داشت؛ ازجمله اینکه تمام مدارک نشان می‌داد قاتل به واسطه آشنایی با متوفی توانسته به‌راحتی و بدون هیچ مشکلی وارد خانه شود و از طرفی زدوی هم صورت نگرفته بود و همین سرخ نشان می‌داد جنایت با انگیزه شخصی رخ داده است.

افسران جنایی بعد از ردیابی متهم فهمیدند او به غرب کشور گریخته است. درحالی‌که تحقیقات برای دستگیری کاوه ادامه داشت، خبر رسید او به محل جرم بازگشته است. به‌این‌ترتیب متهم دستگیر شد و پشت میز بازجویی نشست. مرد جوان اتهام قتل را قبول کرد و گفت: من مدت‌ها قبل با این زن به صورت موقت ازواج کردم و مشکلی هم میان ما نبود. روز حادثه به خانه او رفتم؛ او زنم به من مشکوک شد و در لحظه‌ای که حواسم نبود، گوشی

سرانجام شب نشینی های کثیف!

آن اتاقک انباری گونه و ترسناک بودند اما من برای حفظ زندگی ام تصمیم گرفتم به حرف های دیگران توجه نکنم و در کنار شوهرم باشم. هنوز یک



هفته از آغاز زندگی مشترک مان نگذشته بود که فهمیدم «فریمان» تنها کارگر آن دامداری است و صاحب آن جا برای کمک به همسرم و همچنین نگهداری از گاوهایش، آن اتاقک را در اختیار او قرار داده بود. با این حال باز هم سکوت کردم و دوشادوش همسرم در حالی مشغول کار شدم که بوی

سارقى که اختصاصا سيم کارت کنتورهای هوشمند برق را مى‌دزدید

از اداره برق شهرستان ساوه مبنی بر سرقت سیم کارت کنتورهای هوشمند برق، بررسی موضوع به صورت تخصصی در دستور کار آگاهان اداره مبارزه با سرقت پلیس آگاهی قرار گرفت. وی افزود: کارآگاهان با به کارگیری روش های علمی و تخصصی، دو سارق را در این رابطه شناسایی و پس از اخذ مجوز

بخش اجتماعی – ساعت ۱۱ صبح روز دوشنبه نوزدهم آبان مأموران کلانتری ۱۴۵ ونک تلفنی به بازپرس ویژه قتل دادرسرای امور جنایی تهران مرگ مشکوک مرد میانسالی را در بیمارستان شهید مطهری اطلاع دادند. مأموران پلیس اعلام کردند مرد ۵۰ساله‌ای به نام حمید بر اثر شدت سوختگی با مایع اسیدی در بیمارستان فوت کرده است. تحقیقات نشان داد حمید عصر روز یک‌شنبه از بیمارستانی در شهرستان ورامین برای درمان به تهران منتقل شده است، اما تلاش پزشکان نتیجه ن داده و مرد میانسال بر اثر سوختگی مایع اسیدی به کام مرگ رفته است.

پاشیدن مایع اسیدی روی پدر

برادر مقتول که در بیمارستان حضور داشت، درباره ماجرای اسیدپاشی روی بدن برادرش گفت: «برادرم همراه همسر و پسر معلولش و دختر ۱۷ساله‌اش به نام سحر در شهرستان ورامین زندگی می‌کرد. او زندگی خوبی داشت، اما از چند سال قبل که دخترش مشکل اعصاب و روان پیدا کرد، زندگی‌اش کمی با مشکل روبه‌رو شد و گاهی هم با دخترش درگیر

بخش اجتماعی – تحقیقات درباره این جنایت زمانی آغاز شد که فردی با پلیس ۱۱۰ استان مرکزی تماس گرفت و گفت جسد مادرش را در خانه پیدا کرده است. وقتی مأموران به محل اعلام‌شده رفتند، فرزند متوفی که بسیار هراسان و پریشان بود، توضیح داد وقتی به خانه آمد و دید مادرش نیست، به جست‌وجو پرداخت و جنازه او را درحالی‌که در کمد دیواری پنهان شده بود، پیدا کرد. کارآگاهان که اطمینان یافته بودند این زن به قتل رسیده است، از متخصصان پزشکی قانونی خواستند نحوه قتل را اعلام کنند که آن‌ها نیز بعد از بررسی اولیه نظر دادند این زن خفه شده و بر اثر انسداد مجاری تنفسی جان باخته است. کارآگاهان در گام بعدی فهمیدند مقتول از مدت‌ها قبل به عقد موقت مردی به نام کاوه درآمدہ بود. کاوه از زمان پیداشدن جسد ناپدید شده بود

بخش اجتماعی – رفتارهای آزار دهنده و بساط شب نشینی های او و برادرش با زنان غریبه به جایی رسید که دیگر از ادامه این زندگی مشترک متنفر شدم و حقیقت آن چه در اطرافم می گذشت را با همه وجودم حس کردم. این بود که تصمیم گرفتم از این اعتماد و امیدهای واهی دست بردارم و به دنبال واقعیت های زندگی باشم تا این که ...

زن ۳۲ساله در حالی که دستان کوچک پسر سه ساله ای را در دست می فشرد، دادخواست طلاق را روی میز مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری میرزاکوچک خان مشهد گذاشت و با بیان این که دیگر نمی تواند با همسرش زیر یک سقف زندگی کند، در تشریح سرگذشت خود گفت: در خانواده ای به دنیا آمدم که پدرم از وضعیت مالی خوبی برخوردار نبود، به همین دلیل بعد از پایان تحصیلاتم در مقطع متوسطه ترک تحصیل کردم و وارد بازار کار شدم. خلاصه برای آن که چه‌یزیه خودم را تهیه کنم و از طرفی هم کمک خرج خانواده باشم، در یک کارگاه تولیدی ماتنو شغلی برای خودم دست و پا کردم و به مدت ۱۰سال از درآمدم برای اعضای خانواده ام نیز هزینه می کردم تا این که «فریمان» به خواستگاری ام آمد. او که ۳۵ساله بود از طریق یکی از بستگان دور پدرم به خانواده ما معرفی شد. با توجه به این که من اولین فرزند خانواده بودم و پدر و مادرم تجربه ای در این باره نداشتند، بدون انجام هیچ گونه تحقیقاتی و تنها با اعتماد به حرف های خواستگارم که ادعا می کرد دامدار و کشاورز است، به عقد او در آمدم. بالاخره شش ماه بعد از برگزاری مراسم عقدکنان، او مرا برای آغاز زندگی مشترک به اتاقک کوچکی برد که در یک گاوداری در حاشیه شهر ساخته شده بود. پدر و مادرم به شدت مخالف سکونت من در

بخش اجتماعی – طعم از دستگیری سارقی خبر داد که به ۱۲۰ فقره سرقت سیم کارت کنتورهای هوشمند برق اعتراف کرد.

به نقل از پایگاه خبری پلیس، سردار حسن مفخمی شهروستانی فرمانده انتظامی استان مرکزی در تشریح این پرونده گفت: با اعلام گزارش هایی

وی ادامه داد: «عصر روز یک‌شنبه همسر برادرم در حالی که گریه می‌کرد با من تماس گرفت و گفت برادرم دچار سوختگی شده است و بیمارستان ورامین او را جواب کرده و باید برای ادامه درمان به بیمارستان شهید مطهری منتقل کنیم. در حالی که شوکه شده بودم خودم را به بیمارستان رساندم و برادرم را به تهران منتقل کردیم. همسر برادرم به من گفت که حمید همیشه با سحر مشکل داشت و با هم مشاجره لفظی می‌کردند تا اینکه عصر همان روز دوباره آن‌ها با هم مشاجره لفظی کردند که ناگهان سحر مایع داخل لوله بازکنی که از قبل برای باز کردن لوله‌ها خریده بودیم، برداشت و روی بدن پدرش پاشید.» با طرح شکایت مرد جوان درباره مرگ برادرش، پرونده به دستور قاضی مصطفی واحدی برای تحقیق درباره علت حادثه و مشخص شدن عامل اسید پاشی و روشن شدن زوایای پنهان حادثه به محل وقوع حادثه در شهرستان و رامین فرستاده شد. تحقیقات از سوی مأموران شهرستان ورامین با دستور قضایی درباره این حادثه ادامه دارد.

موبایل من را برداشت تا آن را بررسی کند. از کاری که او انجام داد، خیلی عصبانی شدم. ما با هم درگیر شدیم و درحالی‌که از شدت خشم کنترل‌ری روی اعصابم نداشتم و رفتارم دست خودم نبود، به سمت او حمله کردم. من دستم را دور گلوی زنم گرفتم و فشار دادم. بعد از چند لحظه متوجه شدم او بی‌حال شده است. وقتی دقت کردم فهمیدم مرده است. به‌همین‌دلیل درحالی‌که خیلی ترسیده بودم، دنبال راه چاره گشتم. جسد را در کمد دیواری پنهان کردم و خودم به‌سرعت فرار کردم. من هیچ سرنخی از خودم به جا نگذاشته بودم و فکر نمی‌کردم به این سادگی شناسایی و دستگیر شوم. متهم بعد از اعتراف به جرمش به بازپرس جنایی معرفی شد و اظهاراتش را در دادسرا نیز تکرار کرد. سپس برای او قرار بازداشت صادر شد تا تحقیقات از او کامل و جزئیات قتل مشخص شود.

تعفن فضولات حیوانی در فاصله سه متری از محل زندگی ام به شدت آزارم می داد. در عین حال همه آن فضولات انباشته شده را به فاصله دورتری منتقل کردم و تنها به آینده ای روشن می اندیشیدم ولی خیلی زود همه آرزوهایم بر باد رفت و زندگی ام در مسیر نابودی قرار گرفت. چند ماه بعد، هنگامی که پسرم را باردار بودم رفتارهای «فریمان» به یک باره تغییر کرد زیرا پای «نصرت» (برادرشوهرم) به زندگی ما باز شد. او هر روز زن غریبه ای را با خودش به منزل ما می آورد و شوهرم نیز مرا وادار به پذیرایی از او می کرد. آرام آرام مجبور شدم بساط حشیش و تریاک کشی را نیز برای آن ها فراهم کنم. حتی همسرم مرا مجبور می کرد ناس استفاده کنم و زمانی که حاملم به هم می خورد، با خندیدن به حالت های من تفریح می کردند. از سوی دیگر رفتارهای زنت و کثیف شوهرم آن قدر آزاردهنده شد که نمی توانستم این وضعیت را تحمل کنم. انگار من برای خدمتگزاری به زنان غریبه و رفتارهای زننده همسرم و برادرش استخدام شده بودم. بالاخره کار به جایی رسید که مرا تهدید می کرد اگر در کنار آن ها موادمخدر مصرف نکنم، طلاقم می دهد! با این تهدیدها، روزی از خواب غفلت بیدار شدم و تصمیم گرفتم از این اعتماد و امیدهای واهی دست بردارم و به دنبال حقیقت زندگی باشم. با این حال فقط دلم به حال پسر کوچکم می سوزد که آینده اش در هاله ای از ابهام قرار می گیرد و نمی

دائم سرنوشت او چگونه رقم خواهد خورد و ... شایان ذکر است، به دستور سرهنگ باقی زاده حکاک (رئیس کلانتری میرزاکوچک خان) این پرونده توسط مشاوران و کارشناسان زیده دایره مددکاری اجتماعی و با احضار همسر این زن جوان مورد رسیدگی ویژه قرار گرفت.

قضائی در عملیات هایی جداگانه آنها را دستگیر کردند. فرمانده انتظامی استان مرکزی گفت: متهمان در تحقیقات پلیسی به ۱۲۰ فقره سرقت سیم کارت های کنتورهای هوشمند برق اعتراف کردند که در این خصوص پرونده ای تشکیل و به رجع قضائی ارسال شد.

تاریخ انتشار ۱۳۹۹/۰۸/۲۱

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت سوم)

مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد شماره چهار بندرانزلی به شماره ثبت ۲۵۸۰ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۵۹۷۳۸ ساعت ۱۵:۰۰ عصر روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۰۸ درمحل بندرانزلی – خیابان پاسداران – خیابان شهید آوینی – خیابان فلسطین- ساختمان اداری مسکن مهر برگزار می گردد.از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضوربههم رسانند.

توجه:

هریک از اعضای شرکت می توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام الاختیار از میان اعضاء یا خارج از اعضاء واگذار نماید. لکن هیچ کس نمی تواند علاوه بر رای خود بیش از ۳ رای با وکالت داشته باشد . غیر عضو تنها می تواند از یک عضو وکالت داشته باشد . بدین منظور متقاضیان اعطای نمایندگی باید از تاریخ ۱۳۹۹/۰۹/۰۵ لغایت ۱۳۹۹/۰۹/۰۶ از ساعت ۰۹ صبح الی ۱۲ ظهر به همراه نماینده خود و کارت شناسایی معتبر در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین عضویت متقاضی و اهلیت نماینده ، برگه نمایندگی مربوطه توسط نماینده مذکور تایید و مجوز ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد.

دستور جلسه:

۱- تصمیم گیری در خصوص انحلال شرکت تعاونی

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد شماره چهار بندرانزلی

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد شماره چهار بندرانزلی