

ضرورت بررسی توصیه های پزشکان به مصرف گوشت

بخش نخست

کمین بیماری ها در سبد غذای

■ گروه گزارش



توجه به جواب آزمایش‌ها می‌گوید: «وقتی مسئول بخش جواب را به دستم داد توضیحات مختصری داد و گفت بعضی از فاکتورها مثل چربی و غلظت خونم بسیار بالا است آن قدر که اصلا باورم نمی‌شود. مثلا LDL آزمایشم نزدیک به ۱۰۰ است و این میزان واقعا بالا است. حتی تری‌گلیسیرید هم در این آزمایش بالای ۲۰۰ بود که به گفته مسئول آزمایشگاه خیلی وضعیت مساعدی نیست هر چند او هم تاکید داشت که در نهایت پزشک معالج باید در مورد آزمایش با توجه به ویژگی‌های جسمی و فاکتورهای ژنتیکی نظر بدهد اما در کل با دیدن این جواب آزمایش خیلی شوکه شدم چون اصلا فکر نمی‌کردم در این سن و سال با چنین مشکلات جدیدی مواجه شوم.»

او در ادامه توضیح می‌دهد: «بعد از آنکه جواب آزمایش را به پزشک معالج نشان دادم او با بررسی سبک زندگی و عادات غذایی نکات

این واقعیت یا بهتر است بگویم بحرانی است که این روزها خواسته یا ناخواسته گریبان خیلی‌ها را می‌گیرد. بیماری‌هایی که آرام و بی‌صدا و البته در سن‌های پایین می‌آیند و در برگه‌های جواب آزمایش‌های ما جا خوش می‌کنند. همان طور که غرق زندگی روزانه هستیم و ماه‌ها و سالها از کنارها می‌گذرد و سر را می‌چرخانیم و ظرف یک چشم به‌هم زدن می‌بینیم جواب‌های برخی از آزمایش‌ها ما پر شده از فاکتورها و مشکلاتی که با علامت FH به معنای بالا بودن است. از فشار خون گرفته تا قند و چربی و کلسترول و هموگلوبین و تیروئید و هوران مشکل دیگری که اتفاقا اکثر آنها هم درست زمانی که اصلا انتظارش را ندارید سر از برگه‌های آزمایش‌تان در می‌آورند. نه سن و سال خاصی می‌خواهد و نه حتی علائم و مشخصات حاد. بلکه ممکن است سالها با یک روش به خصوص غذایی روزگار گذرانده باشید و بعد از آن یک دفعه و بدون هیچ دلیلی این مشکلات از برگه آزمایش شما سر در آورده باشد.

اما طبق نظر پزشکان و متخصصان و البته تحقیقات صورت گرفته مصرف و عادات غذایی نامناسب که در طول سالها همراه خانواده‌ها است شاید یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به این بیماری‌ها است. گذشته از اینکه ما در مصرف برخی اقلام غذایی مثل روغن و نمک و شکر رکورددار هستیم و این موضوع هم در سبک‌های خاص خود را به دنبال دارد، اما یکی دیگر از سواد غذایی بر مصرف که مضرات خاص خود را دارد و متأسفانه بسیاری از عموم مردم از آن آگاهی ندارند، مصرف گوشت قرمز است. گوشت قرمز در بسیاری از غذاهای ایرانی نقش مهمی دارد و به همین دلیل در فهرست سبد غذایی خانواده‌ها جا دارد اما غافل از اینکه مقدمه بسیاری از بیماری‌ها مثل بالا بودن چربی و غلظت خون ناشی از مصرف این ماده غذایی است. در این دو شماره گزارش نگاهی داریم به میزان مصرف گوشت قرمز در جامعه، تبعات و مضرات مصرف این ماده غذایی و میزان مصرف انواع گوشت‌های سفید و گوشت‌های دریایی.

شروع همه چیز از یک تلنگر

خودش می‌گوید برای یک چکاپ ساده رفته بود و دکتر یک آزمایش کامل برای او تجویز کرده. اما حالا که مقابل کانتیر صندوق آزمایشگاه ایستاده و اطلاعات دست و پا شکسته‌ای از مسئول بخش گرفته باورش نمی‌شود که این جواب آزمایشی است. خانم جوان ۲۶ ساله‌ای که دو سال از ازدواجش می‌گذرد و به گفته خودش تا به امروز هیچ مشکل و بیماری خاصی نداشته است. او با

از گوشت پاک کنید و هنگام پخت از مصرف سس‌های چرب یا سایر روغن‌های افزودنی به غذا جدا خودداری کنید.»

ضرر طبع غذا با گوشت قرمز

این متخصص تغذیه در ادامه یادآور می‌شود: «کنه مهم و قابل توجه دیگر این است که متأسفانه اغلب شهروندان عادت به طبع انواع غذاهای استفاده از گوشت قرمز دارند در صورتی

دکتر ساره حقیقت جو متخصص تغذیه: درصد افرادی که بیش از اندازه گوشت قرمز مصرف می‌کنند و به بیماری‌هایی مثل دیابت نوع دو و غلظت خون و انواع مشکلات قلبی دچار می‌شوند، بسیار بیشتر از کسانی است که گوشت قرمز و محصولات آن را مصرف نمی‌کنند.

انبوهی از مشکلات جدید آگاه می‌شوند. یکی از این مشکلات که به گفته متصدی آزمایشگاه این روزها در بسیاری از آزمایش‌ها دیده می‌شود همین افزایش چربی خون است. بیماری که اگر جدی گرفته نشود می‌تواند مشکلات زیادی را با خود به همراه بیاورد.

یک قاشق غذا بر از کلسترول

به طور کلی مصرف گوشت قرمز در وعده‌های غذایی ما جایگاه مهمی دارد به طوری که با نگاهی گذرا به لیست غذاهای روزمره و سنتی خردمان خواهیم دید که میزان استفاده از گوشت قرمز در آنها به مراتب بیشتر از گوشت سفید است. هرچند این موضوع در شهرها و استان‌های مختلف کشور و به فراخور دسترسی به مواد غذایی مختلف، تفاوت‌هایی هم دارد. اما به‌طور کلی باید گفت متأسفانه به دلیل عادت‌های غذایی غلط سبب غذایی خانواده‌های ایرانی اشباع شده از گوشت قرمز است که در کنار خواص اندکی که دارد سرشار از مضرات مختلف است.

دکتر ساره حقیقت جو متخصص تغذیه و سلامت است. او که تحقیقات جامعی از خصوص عوارض مصرف گوشت قرمز و تاثیرات آن بر سلامت انجام داده است به خبرنگار کیهان می‌گوید: «اگرچه گوشت قرمز منبع مهمی برای دریافت پروتئین و مواد معدنی و مخصوصا آهن است اما گوشت قرمز مقادیر بیشتری از چربی‌های اشباع شده دارد که تاثیر بیشتری در افزایش کلسترول خون نسبت به مقدار کلسترول خوراکی دارد. اما نکته مهم‌تر اینست که مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز اینجاست که با وجود اینکه خود گوشت قرمز مقادیر زیادی چربی دارد اما با این وجود هنگام طبع هم مقدار زیادی روغن و افزودنی‌های گوشت‌ها و ابتلا به سرطان سینه نیز مطرح شده است. هنوز به صورت قطعی اثبات نشده است. اما درصد افرادی که به اندازه زیادی گوشت قرمز مصرف می‌کنند و به بیماری‌هایی مثل دیابت

متأسفانه به دلیل عادت های غذایی غلط سبب غذایی خانواده‌های ایرانی اشباع شده از گوشت قرمز که در کنار خواص اندکی که دارد سرشار از مضرات مختلف است.



یک کارشناس تغذیه و سلامت: اگر چه گوشت قرمز منبع مهمی برای دریافت پروتئین و مواد معدنی و مخصوصا آهن است اما گوشت قرمز مقادیر بیشتری از چربی‌های اشباع شده دارد که تاثیر بیشتری در افزایش کلسترول خون نسبت به مقدار کلسترول خوراکی دارد.

نوع دو و غلظت خون و انواع مشکلات قلبی دچار می‌شوند، بسیار بیشتر از کسانی است که این محصولات گوشت قرمز را مصرف نمی‌کنند. بیشتر بررسی‌های انجام شده نیز بر روی افرادی که در رژیم غذایی خود بیشتر از گوشت قرمز و فرآورده‌های گوشتی استفاده می‌کنند، نشان می‌دهد که بیشتر این افراد نسبت به کسانی که از گوشت قرمز و فرآورده‌های آن کمتر استفاده می‌کردند، زودتر فوت کرده‌اند.»

تنوع در سبب گوشت خانواده

البته نکاتی که گفته شد به معنای حذف کلی گوشت از سبد غذایی نیست. هر چند که مصرف زیاد این ماده غذایی مشکلات زیادی را به دنبال دارد اما از سوی دیگر نباید خاصیت‌ها و فواید این ماده غذایی را از یاد برد. گوشت قرمز سرشار از آهن است که برای اغلب دختران

جدول

بدون نقطه کور

شماره ۱۰۲۱۴

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۵ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۶ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۷ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۸ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۹ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۰ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۳ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | | | | | | | | | | | | | | |

فراخوان مناقصه عمومی (۲۵۴)

فرماندهی مهندسی ساختمان و تاسیسات نزاجا در نظر دارد انجام پروژه مشروحه ذیل را طبق مشخصات فنی کار با شرایط کلی از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. ضمنا این مناقصه دومرحله‌ای بوده و در مرحله اول کلیه مدارک ارزیابی و رزومه‌های شرکت‌ها مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفته و شرکت‌های حائز صلاحیت در مرحله دوم مجاز به خرید اسناد جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.

الف) شرح مختصر پروژه:
اجرای تصفیه‌خانه بنتی فاضلاب یادگان دشت آزادگان

ب) محل اجرای پروژه و مدت زمان انجام کار:
استان خوزستان شهرستان حمیدیه و مدت انجام کار ۱۲ ماه شمسی می‌باشد.

ج) مبلغ برآورد کارفرما:
مبلغ برآورد اولیه ۷۱۶۸۴۶۸۴/۷۷۵ ریال و بر اساس فهرست بهاء ۹۳ می‌باشد.

د) شرایط شرکت‌های متقاضی:
- داشتن تجهیزات، امکانات و تخصص لازم و توانایی انجام کار مطابق استانداردهای رایج.
- توانایی ارائه تضمین شرکت در مناقصه به میزان ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و همچنین ۵٪ مبلغ پیش‌نهادی (در صورت برنده شدن) به عنوان تضمین انجام تعهدات.
- داشتن حداقل پایه ۵ اینیه و پایه ۵ تاسیسات از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری (ارائه یک نسخه از گواهی صلاحیت پیمانکاری الزامی می‌باشد).
- لذا از کلیه شرکت‌های علاقه‌مند و واجد شرایط تقاضا می‌گردد، ظرف مدت ۷ روز کاری از تاریخ انتشار این آگهی جهت ارائه رزومه کاری و دریافت مدارک ارزیابی به فرماندهی مهندسی ساختمان و تاسیسات نزاجا به آدرس: تهران، خیابان کارگر شمالی- تقاطع دکتر فاطمی- نیش فاطمی غربی- دایره پیمان مراجعه و یا با شماره تلفن ۶۶۴۲۲۸۹۶ تماس حاصل نمایند. کارفرما در رد یا قبول پیشنهادهای مختار می‌باشد.
هزینه نشر آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

فرماندهی مهندسی ساختمان و تاسیسات نزاجا

آگهی تغییرات شرکت فرابند صنعت ساختمان گپو سهمای خاص به شماره ثبت ۲۵۹۶۳۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۹۷۵۲۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۲/۴/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۱ به تصویب رسید.

مجید ناجی به کد ملی ۰۴۵۰۹۳۵۶۱۲ بعنوان بازرس اصلی و سیامک پاژکی فرد به کد ملی ۴۷۲۳۲۴۱۵۰۷ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

پرویز خاکپور به کد ملی ۰۰۴۴۷۲۹۱۱۱ و محمد حیدری تبریزی به کد ملی ۰۰۴۹۳۸۲۴۰۳ بعنوان بازرس اصلی و سیامک پاژکی فرد به کد ملی ۴۷۲۳۲۴۱۵۰۷ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

آگهی مناقصه عمومی ۱۷۱/۶۰۳

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد در نظر دارد اجرای پروژه مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجدالشرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ ۹۳/۱۲/۲۳ لغایت ۹۳/۱۲/۲۳ در ساعات اداری در قبال ارائه فیش بانکی به مبلغ ۲۱۶۰۰۰ ریال (با احتساب ارزش افزوده) واریز شده به حساب سپهر شماره ۰۱۰۱۸۲۲۹۱۶۰۰۶ بانک صادرات شعبه مارکار یزد به نام تمرکز درآمدهای شرکت توزیع نیروی برق استان یزد جهت دریافت مدارک مناقصه به امور تدارکات این شرکت واقع در یزد- بلوار شهید منتظر قائم مراجعه و پیشنهادات خود را با توجه به مندرجات دفترچه مناقصه ظرف ساعت تعیین گردیده و زمان تعیین شده در جدول زیر به دبیرخانه این شرکت تحویل نمایند. ضمنا به پیشنهادهای تحویل داده شده بعد از انقضای مدت، ترتیب اثر داده نخواهد شد. کارفرما در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

| ردیف | شماره مناقصه | شرح مناقصه | مبالغ (ریال) | عملیات (ریال) | سیم مسی برکناری (کیلوگرم) | زمان تحویل پاکتها | زمان بازگشایی پاکتها |
|------|--------------|---|--------------|---------------|---------------------------|-------------------|----------------------|
| ۱ | ۱۷۱/۶۰۳ | تعویض سیم با کابل خودنگهدار به روش خط گرم اشکندر (فاز دو) در حوزه مدیریت برق شهرستان اشکندر | ۳/۵۲۹۱۰۷۰۰۰۰ | ۷/۱۵۱۶۱/۶۰۰ | ۳۰۰۰۰ | ۹۳/۱۲/۲۳ صبح | ۱۰/۳۰ صبح |

۱- مدت اجرا: چهار ماه. ۲- تضمین شرکت در مناقصه: به مبلغ ۲۱۵۰۰۰۰/۰۰۰ ریال. ۳- هزینه درج آگهی مناقصه و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد. ۴- به پیشنهادات مشروط، مبهم، مخدوش و فاقد سبرده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر ارسال گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۵- در این مناقصه سیم برکناری تحویل به پیمانکار نمی‌گردد و باید به انبار کارفرما عودت گردد. داوطلبان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۲۶۲۴۸۹۸۹-۲۵۵، امور بازرگانی و ۲۶۴۲۲۸۹۱۱-۰۳ امور مهندسی و نظارت تماس حاصل نمایند. سایر اطلاعات مناقصه در سایت اینترنتی معاملات توانیر به آدرس: WWW-Tender.tavanir.org.ir یا در سایت شرکت توزیع نیروی برق استان یزد به آدرس www.yed.co.ir در دسترس می‌باشد.

شرایط و فرم تقاضای اشتراک نشریات کیهان در خارج از کشور

موسسه کیهان در راستای ارائه خدمات فرهنگی جهت هموطنان به ویژه دانشجویان ایرانی خارج از کشور، نرخ اشتراک نشریات خود را به شرح ذیل اعلام می‌دارد. در صورت تمایل به اشتراک و یا تعدید می‌توانید با ارسال فرم، مبلغ اشتراک را به حساب ۰۱۰۶۷۱۲۵۵۰۹ (سپهنا) بانک ملی شعبه سعدی جنوبی که ۶۹ به نام حسین شریعتداری (موسسه کیهان) واریز نموده و اصل فیش بانکی را به همراه فرم تکمیل شده با پست سفارشی به صندوق پستی ۱۳۱۶۵/۲۳۲۱ واحد آبومنار روابط بین‌الملل ارسال فرمائید.

بهای اشتراک ریالی نشریات آرسالی به خارج از کشور «دوره یکساله»

| نشریات | دوره انتشار | آسیای میانه | اروپا | آمریکا-کانادا-ژاپن آفریقا-اقیانوسیه |
|---------------|--------------|-------------|------------|-------------------------------------|
| کیهان فارسی | روزانه | ۹/۶۰۰/۰۰۰ | ۱۱/۸۰۰/۰۰۰ | ۱۶/۸۰۰/۰۰۰ |
| کیهان انگلیسی | روزانه | ۱۱/۱۰۰/۰۰۰ | ۱۳/۳۰۰/۰۰۰ | ۱۸/۳۰۰/۰۰۰ |
| کیهان عربی | روزانه | ۱۱/۱۰۰/۰۰۰ | ۱۳/۳۰۰/۰۰۰ | ۱۸/۳۰۰/۰۰۰ |
| کیهان ورزشی | هفتگی | ۵/۷۷۵/۰۰۰ | ۹/۲۷۵/۰۰۰ | ۱۰/۷۷۵/۰۰۰ |
| مجله زن روز | هفتگی | ۵/۵۲۵/۰۰۰ | ۹/۲۷۵/۰۰۰ | ۹/۸۰۰/۰۰۰ |
| کیهان بچه‌ها | دو هفته‌نامه | ۵/۲۷۵/۰۰۰ | ۸/۱۷۵/۰۰۰ | ۹/۱۵۵/۰۰۰ |
| کیهان فرهنگی | دوماه‌نامه | ۷۵۳/۰۰۰ | ۱/۱۹۷/۰۰۰ | ۱/۲۶۶/۰۰۰ |

توضیحات: ۱- آدرس مشترک را با حروف بزرگ لاتین، بصورت کامل و خوانا مرقوم فرمائید. ۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری فرمائید. ۳- مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود. ۴- ارسال از طریق پست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچگونه مسئولیتی در تأخیر یا عدم تحویل آن ندارد.

مشخصات مشترک:

Name:
Address:

مشخصات متقاضی:

نام و نام خانوادگی: مبلغ پرداختی: نشریه: به مدت: ماه
کدپستی: تلفن ثابت: تلفن همراه:
پست الکترونیکی: تلفن:
آدرس پستی:

واحد آبومنار روابط بین‌الملل موسسه کیهان
تلفن: ۰۲۱۳۲۹۱۰۹۲۲ نامبر: ۰۲۱۳۲۹۱۰۹۲۲ پست الکترونیکی: int-affairs@kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۰۲۱۳۲۹۱۰۹۲۲

زنگ روز

اولین نشریه مخصوص بانوان با مطالب متنوع و خواندنی

شنبه‌ها (سراسر کشور)

افقی:

۱- زمانی با اول و آخر معین- وقوع این رویداد علمی و فنی در سده هجدهم میلادی منجر به تسلط اروپا بر دیگر قاره‌ها شده است

۲- کشورمان این وظیفه اسلامی را در قبال همسایه غربی به نحو احسن به اجرا درآورد

۳- رودی در فرانسه- بازاری در شیراز- ستاره‌ای نورانی- محله‌ای تاریخی در اصفهان

۴- از نامه‌ای بونه مولد ترکاک- دشمن- قطار راه آهن ۵- ورزش پایه- فریاد تشویق- نمد زربین ۶- تنها- زیراندازی که کمتر بافته می‌شود

اولین سوخت انسانها ۷- صدای نازک- لباس آبی‌رزی- پیروان نظام خلافت ۸- مادر لر- جسمی در حدود چهار لیتر- مجموعه‌ای از چند حرف- مفقود و ناپیدا ۹- استخوان کاسه سر- نوعی کشمش- حکومت ایرانی قبل از هخامنشیان ۱۰- غلاف- تانکون- نوعی گل سرخ وحشی ۱۱- برداختی از بانک‌ها- فناوری اطلاعات- وسیله‌ای در خانه و اداره ۱۲- تیرنگ- تلاش کن- پرکننده ۱۳- نشانه وجود مغفول در جمله- سالک راه راست- مرض وی- دودمان ۱۴- با این اقدام پالایشی می‌توان آلودگی هوای کلانشهرها را کاهش داد ۱۵- عنوان مواد ضد سرطان موجود در میوه‌ها و سبزیها- بینایی.

عمودی:

۱- تحریک کننده- پروردگار- مکمل نان و کره ۲- انواع آن می‌تواند جایگزینی سالمتر از چای و قهوه باشد- روحانی دربار فرعون ۳- صفت عدد- حاشیه- عنوان سرگرد در قشون قاجار- معبود مشرق