

مصرف جوانه‌ها می‌تواند به کاهش وزن کمک کند

کارشناس مسوول تغذیه استان یزد گفت: در روند جوانه زدن میزان ویتامین‌ها و پروتئین‌ها افزایش می‌یابد و در عین حال میزان انرژی و کربوهیدرات موجود در آنها کاهش می‌یابد که این نکته می‌تواند برای کسانی که به کاهش وزن فکر می‌کنند جالب باشد. یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا ، بیان کرد: جوانه‌ها به طور کلی در گروه سبزیجات قرار می‌گیرند اما ترکیبات بسیار بهتر و بیشتری نسبت به این گروه دارند و معمول‌ترین جوانه‌های موجود جوانه کندم، عدس و ماش می‌باشد.

وی اضافه کرد: در فرایند جوانه زنی این محصولات تغییرات بسیار و در عین حال مفید بر روی دانه‌ها صورت می‌گیرد که موجب غنی‌تر شدن مواد مغذی موجود در آن می‌شود که حاوی ترکیباتی از قبیل ویتامین‌های B۱ و B۱۲ ، ویتامین C ، ویتامین E و نیز مواد معدنی می‌باشد. این کارشناس تغذیه افزود: ویتامین B۱۲ معمولا در گیاهان دیده نمی‌شود اما به دلیل تغییرات در جوانه زدن این ویتامین در جوانه ها موجود است. وی اذعان کرد: ویتامین E موجود در جوانه ها نقش موثری در حفظ و سلامت پوست و پیشگیری یا گندنی رودنی پیری سلولها دارد. همچنین ویتامین C بسته به نوع جوانه متفاوت بوده اما نسبت به میزان آن در دانه افزایش می‌یابد. نقیایی ادامه داد: جوانه ها همچنین حاوی مواد معدنی مانند سلنیوم می‌باشد که به عنوان یک آنتی اکسیدان بسیار مهم و پیشگیرنده از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آژ آرد می‌تواند در پیشگیری از سرطان‌ها نقش داشته باشد. همچنین منیزیم موجود در جوانه‌ها می‌تواند در کارکرد صحیح عضلات موثر باشد. وی تصریح کرد: در جوانه زدن میزان آنزیم‌های موجود افزایش می‌یابد که این امر موجب راحت‌تر شدن هضم جوانه‌ها می‌شود. وی درخصوص خواص جوانه عدس تاکید کرد: این جوانه حاوی تمامی اسیدهای آمینه ضروری بوده که این نوع اسیدهای آمینه موجب رشد بهتر به خصوص در کودکان اطفال می‌شود در عین حال اسیدهای چرب ضروری ریونلیک و ریونلیک در جوانه عدس وجود دارد که موجب رشد سلولهای مغزی می‌شود. وی خاطرنشان کرد: در جوانه عدس میزان فیبر محلول قابل توجهی وجود دارد که منجر به کاهش کلسترول، کاهش فشارخون و یا قندخون می‌شود.

	صدای مردم
	

وعده های پوچ

از تربیت بدنی یک انتقاد دارم . تا حالا دو مرتبه قرار شده که جشن پادپادک ها برگزار کنند و به نرات اول تا دم هم جایزه بدهند و این موضوع را ده روز قبل از برگزاری جشن اعلام می کنند ولی هریا که به محل برگزاری جشن می روییم می بینیم که هیچ خبری نیست و جشن پادپادکها برگزار نمی شود . اگر می خواهند جشن برگزار نکنند از همان اول اعلام کنند تا بچه ها بوق و شوق پادپادک تهیه نکنند . این موضوع در روحیه فرزندانمان تاثیر منفی می گذارد .

برگزاری جشن می روییم می بینیم که هیچ خبری نیست و جشن پادپادکها برگزار نمی شود . اگر می خواهند جشن برگزار نکنند از همان اول اعلام کنند تا بچه ها بوق و شوق پادپادک تهیه نکنند . این موضوع در روحیه فرزندانمان تاثیر منفی می گذارد .

	صدای مردم
	

وعدۀ های پوچ

صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران مرکز خلیج فارس دارای دو شماره ۳۳۳۳۳۸ و ۳۳۳۳۳۶ می باشد که وقتی می خواهم جواب مسابقه زیر سر بالای شهر را بگویم چندین دقیقه اشغال است وقتی که موفق می شوم بیشتر از ۲۰ دقیقه که نمانده هم صدا یخشن نمی کنند. بهتر است حداقل دو شماره دیگر اضافه و معین کنند تا بتوانند همزمانی ها ارتباط بیشتری برقرار نمایند .

	صدای مردم
	

وعدۀ های پوچ

صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران مرکز خلیج فارس دارای دو شماره ۳۳۳۳۳۸ و ۳۳۳۳۳۶ می باشد که وقتی می خواهم جواب مسابقه زیر سر بالای شهر را بگویم چندین دقیقه اشغال است وقتی که موفق می شوم بیشتر از ۲۰ دقیقه که نمانده هم صدا یخشن نمی کنند. بهتر است حداقل دو شماره دیگر اضافه و معین کنند تا بتوانند همزمانی ها ارتباط بیشتری برقرار نمایند .

	صدای مردم
	

بعد از باردنگی اول در بندرعباس که متعاقب آن این باردنگی در روستای بوندر از توابع بخش مرکزی هم پارید که موجب لوله های آبرسانی از سرچشمه شد و تاکنون بنا گذشت ۱۵ روز از این باردنگی مردم بدون آب مانده اند و شورای روستا با مراجعه به اداره راه در جهت احداث راه برای لوله گذاری مجدد مسئولان این اداره اظهار می دارد که مسئولیت این کار به عهده آب و فاضلاب روستایی است . اهالی سولالتشان این است چه از گانی مسئولیت این کار را به عهده دارد . و انتظار است این مشکل اهالی هرحه زودتر برطرف شود .

	صدای مردم
	

	صدای مردم
	

وعدۀ های پوچ

	صدای مردم
	

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ

وعدۀ های پوچ</