

یک کارشناس تغذیه: مصرف خرما از ابتلا به فقر آهن پیشگیری می‌کند

یک کارشناس تغذیه گفت: آهن موجود در خرما در پیشگیری از بروز بیماری فقر آهن موثر است. یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایبستا افزود: خرما در گروه میوه‌ها قرار دارد و سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن است. وی با بیان این‌که هر یکمقد گرم خرمای تازه حاوی ۲۵۰ کیلوکالری انرژی است، افزود: عمده‌ترین مواد تشکیل دهنده خرما را کربوهیدرات‌ها تشکیل می‌دهند به طوری که ۶۷ درصد از اجزای تشکیل دهنده خرما را کربوهیدرات‌ها به ویژه ساکاروز و فروکتوز تشکیل می‌دهد. نقیایی، همچنین ۲/۵ درصد پروتئین، ۷/۵ گرم فیبر خوراکی، یک میلی‌گرم آهن، پتاسیم، ویتامین A ، بتاکاروتن، ۴۱ میلی‌گرم کلسیم، ۵۷ میلی‌گرم فسفر را از دیگر اجزای تشکیل دهنده خرما عنوان کرد و یادآور شد: خرما با توجه به داشتن مقدار قابل توجه فیبر خوراکی در پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش به خصوص سرطان کولون و نیز کاهش چربی‌های خون موثر است.

وی تصریح کرد: امروزه خرما در پیشگیری از فقر آهن موثر شناخته شده است چرا که میزان آهن موجود در خرما در هر یکمقد گرم به یک میلی‌گرم می‌رسد که این مقدار نسبت به سایر مواد غذایی مقدار قابل توجهی محسوب می‌شود. نقیایی با اشاره به مقدار پتاسیم موجود در خرما اظهار کرد: به همین دلیل مصرف خرما، بیماری‌های قلبی-عروقی را نیز بهبود می‌بخشد. وی با بیان این‌که خرما دارای مقدار قابل توجهی ویتامین A و بتاکاروتن است، افزود: ویتامین A موجود در خرما از بروز بیماری‌های عفونی پیشگیری می‌کند. این کارشناس تغذیه در پایان با تأکید بر ارزش غذایی این ماده غذایی، خاطر نشان کرد: از آنجایی که خرما دارای کالری زیادی است، مصرف بی رویه این ماده غذایی نیز توصیه نمی‌شود چرا که می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود.

فولیک اسید موجب تشدید سرطان نمی‌شود

پروسه غنی سازی مواد غذایی با فولیک اسید در آلمان به یک موضوع بحث برانگیز تبدیل شده است. به گزارش ایستا، گروهی از کارشناسان علوم پزشکی در این کشور که تا چندی پیش احتمال می‌دادند دوز بالای این ماده معدنی می‌تواند خطر رشد برخی از سرطانهای خاص را تشدید کند، به تازگی اعلام کردند که نتایج ارزیابی مطالعات مختلف بین‌المللی نشان داده است شواهد علمی و پزشکی این احتمال را تایید نمی‌کنند. شرح این مطالعات در نشریه بین‌المللی منتشر شده است. به گزارش روزنامه هرالد سان، این ارزیابی‌ها تایید می‌کند که بین مصرف زیاد اسیدفولیک تشدید سرطان‌ها هیچ ارتباطی وجود ندارد. متخصصان تغذیه می‌گویند : اسید فولیک یکی از ویتامین‌های ضروری از خانواده ویتامین‌های گروه ب است که بدن قادر به ساخت آن نبوده و تامین این ویتامین در بدن وابسته به جذب کافی و مداوم آن از طریق مکمل‌های غذایی روزانه است. بنا براین گزارش، افراد سالمند، زنان باردار و ورزشکاران بویژه نیاز بیشتری به مصرف این ویتامین دارد. اسید فولیک در بسیاری از واکنش‌های متابولیک در بدن نقش دارد و برای عملکرد مناسب آنها ضروری است. مصرف اسید فولیک بویژه در آغاز بارداری ضروری است چون در تکامل چین نقش به سزایی ایفا می‌کند. کپسول‌های اسیدفولیک مقدار مورد نیاز این ویتامین را در اختیار مصرف کنندگان قرار می‌دهد.

با حضور معاون اول
رئیس جمهور و وزیر
مسکن و شهرسازی
آغاز شد

بهره‌برداری از ۱۸۵۰ واحد در بافت فرسوده و ۸ پروژه توانمندسازی



همزمان با روز ملی خلیج فارس و با حضور معاون اول رئیس جمهور، وزیر مسکن و شهرسازی و سرپرست وزارت راه و ترابری، معاون وزیر مسکن و شهرسازی و سرپرست شرکت مادر تخصصی عمران و بهسازی شهری ایران، استاندار هرمزگان، نمایندگان مردم هرمزگان در مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسئولان محلی و استانی، ۱۸۵۰ واحد مسکونی از محل خط اعتباری مسکن مهر در بافت فرسوده شهری و ۸ پروژه توانمندسازی و ساماندهی سکونتگاه‌های غیر رسمی افتتاح و مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

سرپرست شرکت مادر تخصصی عمران و بهسازی شهری ایران در حاشیه مراسم افتتاح مجموعه ورزشی شهدای دو راهی ایسینی گفت: خدا را شاکر و سپاسگذارم که

زمان بهره‌برداری از این پروژه‌ها با روز ملی خلیج فارس تقارن یافت و ما این تقارن را به فال نیک می‌گیریم.مهندس جوانمردی افزود: امیدواریم این مجموعه ورزشی که شاهد بهره‌برداری از آن هستیم بدر راستای ایجاد روحیه نشاط، سرزندگی، شادابی و ارتقاء شرایط محیط زندگی منجر ثمر باشد. وی اظهار داشت: این ورزشگاه با مساحت ۲۲هزار متر مربع شامل زمین فوتبال، چمن مصنوعی، سوله ورزشی ویژه بانوان، زمین فوتسال، بسکتبال، والیبال، بیست دو و میدانی بسا هزینه ای بالغ بر ۲۷میلیارد ریال احداث و به مرحله بهره‌برداری رسیده است.سرپرست شرکت مادر تخصصی عمران و بهسازی شهری ایران در ادامه خاطر نشان ساخت: اقدامات بسیار خوبی در زمینه بهسازی بافت‌های فرسوده شهری بندرعباس صورت گرفته که از آن جمله می‌توان به افتتاح و بهره‌برداری ۱۸۵۰ واحد مسکن مهر در بافت فرسوده شهری با اعتباری بالغ بر ۶۲۹۰۰۰میلیون ریال اشاره کرد.

