

خبرها از عالم علم

روغن زیتون یا آواکادو؟

روغن آووکادو این روزها بسیار موردتوجه قرار گرفته است و در صفحات مرتبط با سلامتی و سبک زندگی زیاد دیده می‌شود. اغلب ادعا می‌شود که روغن آووکادو بهترین گزینه برای آشپزی است و به این ترتیب جایگاه دیرینه روغن زیتون را به چالش می‌کشد، اما آیا واقعا چنین است؟ به گزارش فرارو، روغن آووکادو و روغن زیتون هر دو برای سلامتی مزایای قابل توجهی دارند و می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی مفید برای سلامتی قلب باشند، اما از نظر شیوه فراوری، میزان آنتی‌اکسیدان و طعم با یکدیگر متفاوت‌اند.
مارتا استوارت در گفتگو با متخصصان تغذیه نکات مهم درباره روغن آووکادو و روغن زیتون را توضیح داده است.

به گزارش ایندپندنت، روغن آووکادو و روغن زیتون هر دو برای سلامتی مزایای قابل توجهی دارند و می‌توانند بخشی از یک رژیم غذایی مفید برای سلامتی قلب باشند، اما از نظر شیوه فراوری، میزان آنتی‌اکسیدان و طعم با یکدیگر متفاوت‌اند.
مارتا استوارت در گفتگو با متخصصان تغذیه نکات مهم درباره روغن آووکادو و روغن زیتون را توضیح داده است.
این دو روغن از نظر ارزش تغذیه‌ای پایه، شباهت زیادی به یکدیگر دارند. هر دو فواید فراوانی دارند و گزینه‌های بسیار مناسبی محسوب می‌شوند، هم روغن آووکادو و هم روغن زیتون عمدتا از چربی‌های تک‌غیراشباع تشکیل شده‌اند و میزان چربی اشباع موجود در هر قاشق غذاخوری آن‌ها تقریبا یکسان است؛ بنابراین در مقایسه با کره یا روغن نارگیل، چربی‌های سالم‌تری برای قلب به شمار می‌روند. هر دو روغن همچنین حاوی ویتامین ئی و دیگر ترکیبات گیاهی مفیدند، البته مقدار این مواد در دو روغن یکسان نیست. اما با تمام این شباهت‌ها، این دو روغن کاملا یکسان نیستند و همیشه نمی‌توان یکی را جایگزین دیگری کرد.

تفاوت‌های روغن آووکادو و روغن زیتون

- نحوه فراوری: شیوه فراوری هر روغن اهمیت دارد. متخصصان توصیه می‌کنند هنگام خرید روغن زیتون، نوع فرایکر آن را انتخاب کنید. روغن زیتون تولید شده تحت فشار سرد و تصفیه‌نشده بهترین گزینه برای حفظ کامل فواید تغذیه‌ای آن است. روغن آووکادو نیز در دو نوع تصفیه‌شده و تصفیه‌نشده یا «کر» عرضه می‌شود. با این حال، از آنجا که نظارت بر روغن آووکادو به اندازه روغن زیتون سخت‌گیرانه نیست و پژوهش‌های گسترده‌ای نیز درباره آن انجام نشده، روش‌های تصفیه این روغن ممکن است تفاوت چشمگیری داشته باشند. بنابراین برچسب محصول را با دقت بخوانید و به دنبال نوع تصفیه‌نشده‌ای باشید که بیشترین میزان ممکن از مواد مغذی را حفظ کرده باشد.

آنتی‌اکسیدان‌ها

روغن زیتون فراباکس حاوی پلی‌فنول‌هایی با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است. غلظت ویتامین ئی در روغن زیتون بیشتر از روغن آووکادو است. ویتامین ئی آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند از تشکیل رادیکال‌های آزاد زیان‌آور ناشی از فرایند طبیعی اکسیداسیون در بدن جلوگیری کند و با کاهش میزان بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی ارتباط دارد. البته روغن آووکادو نیز ترکیبات مفید خاص خود را دارد و حاوی ترکیبات مفیدی از جمله فیتواسترول‌ها است. این ترکیبات ساختاری شبیه کلسترول دارند و می‌توانند جذب کلسترول را در روده کاهش دهند و به این ترتیب، به کاهش کلسترول بد (ال‌دی‌ال) کمک کنند. افزون بر این، روغن آووکادو حاوی کاروتنوئیدها و ویتامین ئی است.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۱۷۷۸/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۵/۲۷/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای علیرضا امرایی فرزند حسن پشماره شناسنامه ۱۸۲۴ از تهران به شماره ملی ۰۰۷۲۳۱۱۱۱۱۱ در شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۱۱/۹۱ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۱۷۷۸/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۵/۲۷/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای محمدرضا امرایی فرزند حسن پشماره شناسنامه ۱۹۶۱۸۶ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۱۴۴۹۶۱۸۶ در شش‌دانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج احیائی به مساحت ۳۱۱/۹۱ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۷۹۶ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۱۷۷۴/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۵/۲۵/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم اشرف حبیبی زاده فرزند حسن پشماره ۹۶۶۵ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۳۶۵۵۱۶۴ در شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۸۹۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۱ فرعی از ۶۲ اصلی واقع در دشتک از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۱۷۷۴/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۵/۲۷/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم اشرف حبیبی زاده فرزند حسن پشماره شناسنامه ۱۱۹۸۵۵ صادره از سراب به شماره ملی ۱۶۵۰۱۱۶۴۴ در شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۵۰۸/۲۷ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۱ فرعی از ۶۲ اصلی واقع در دشتک از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

آمار نگران کننده بیماری‌های قلبی در ایرانیان



در سال۱۴۰۴ حدود ۱۸۰هزار ایرانی بر اثر سکته‌های قلبی، مغزی و نارسایی قلبی جان خود را از دست دادند که ۹۵هزار نفر از آنها قربانی سکته قلبی بودند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، بیماری‌های قلبی و عروقی همچنان یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای سلامت ایرانیان هستند؛ تهدیدی که دیگر تنها سالمندان را نشانه نمی‌گیرد و با گسترش چاقی، مصرف دخانیات، افزایش فشار خون و استرس‌های

روزمره به سنین پایین‌تر رسیده است. آمارها تصویری نگران‌کننده از این وضعیت ارائه می‌کنند: در سال۱۴۰۴ حدود ۱۸۰هزار ایرانی بر اثر سکته‌های قلبی، مغزی و نارسایی قلبی جان خود را از دست دادند که ۹۵هزار نفر از آنها قربانی سکته قلبی بودند.

مسعود اسلामी، دبیر انجمن آترواسکلروز ایران، با اشاره به اینکه حدود ۳۵هزار نفر از افرادی که بر اثر سکته قلبی فوت کرده‌اند، کمتر از ۶۵سال سن

افزایش موارد کووید ۱۹ در کشور

ظهور ویروس تنفسی جدید وجود ندارد و عوامل شناخته‌شده تنفسی همچنان تحت مراقبت قرار دارند.

وی با تاکید بر ادامه رصد وضعیت توسط وزارت بهداشت، به مردم توصیه کرد اصول پیشگیری از عفونت‌های تنفسی شامل رعایت بهداشت دست، تهویه مناسب فضاهای بسته و رعایت احتیاط در زمان بروز علائم تنفسی را مورد توجه قرار دهند.

مرادی خاطرنشان کرد:تاکنون شواهدی از

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۱۷۷۴/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۵/۲۵/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم فرحان زمانی فرزند احمد پشماره شناسنامه ۱۰۲۰۲ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۸۹۲۷۴۳۸ در شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۵۵ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۱ فرعی از ۶۲ اصلی واقع در دشتک از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۱۷۷۴/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۵/۲۵/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم مزده زمانی فرزند احمد پشماره شناسنامه ۴۳۹۸ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۳۵۹۲۳۳ در شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۵۵ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۱ فرعی از ۶۲ اصلی واقع در دشتک از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۱۷۷۴/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۵/۲۷/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای مقام ذاکری فرزند جلیل پشماره شناسنامه ۱۲۵۴ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۷۷۶۸۶۸۴۴ در شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۹۲۱/۶۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۰۸۶ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۱۷۷۴/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۵/۲۷/۱۴۰۵/۵۶/۳۰۱۰۵۸۰ هیات اول‌ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم سولگ ایانلو فرزند دلاعلی پشماره شناسنامه ۱۲۵۴ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۳۹۹۳۱۰۵۳ در شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۸۲/۶۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۲۰۸۶ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء از محل مالکیت مشاعی عموم مراتب درودنویت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازناریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث

خبر پزشکی

ویتامین ها را چه زمانی بخوریم تا بهتر جذب شوند؟

بهترین زمان برای مصرف آهن، ویتامین D و B۱۲



زمان مصرف بعضی مکمل‌ها می‌تواند بر جذب آنها اثر بگذارد؛ اما برخلاف تصور رایج، برای بیشتر ویتامین‌ها همراهی با غذا یا توجه به تداخل‌ها مهم‌تر از ساعت مصرف است.

به گزارش همشهری آنلاین، روی آوردن به مصرف مکمل‌ها ممکن است این تصور را ایجاد کند که همه به مصرف ویتامین و مواد معدنی نیاز دارند، اما شواهد علمی چنین چیزی را تأیید نمی‌کند. برای بیشتر افراد سالم، مصرف روتین مکمل‌ها لزوماً از بیماری‌های قلبی، سرطان یا مرگ زودرس پیشگیری نمی‌کند و حتی مصرف بیش از حد بعضی از آن‌ها می‌تواند مضر باشد.

با این حال، اگر فرد واقعاً به مکمل نیاز داشته باشد، زمان مصرف در بعضی موارد می‌تواند بر جذب آن اثر بگذارد. نکته مهم این است که «زمان مناسب» معمولاً بیشتر به غذا، نوشیدنی یا داروهای دیگر مربوط می‌شود تا یک ساعت مشخص از روز.

آهن: حساس‌ترین مکمل از نظر زمان مصرف

آهن معمولاً در معده خالی بهتر جذب می‌شود، اما می‌تواند باعث تهوع، یبوست یا دل‌درد شود. قهوه و برخی وعده‌های غذایی نیز جذب آهن را کاهش می‌دهند. در یک مطالعه، مصرف قهوه همراه مکمل آهن، جذب آن را بیش از نصف کاهش داد.

ویتامین C می‌تواند جذب آهن را افزایش دهد، اما شواهد نشان نمی‌دهد که مصرف دوزهای خیلی بالا مزیت بیشتری داشته باشد. اگر مصرف آهن با معده خالی باعث ناراحتی گوارشی می‌شود، خوردن آن همراه غذا بهتر از حذف کردن دوز است.

ویتامین D همراه غذا بخورید

ویتامین D محلول در چربی است و جذب آن همراه وعده‌ای که مقداری چربی دارد بهتر انجام می‌شود. اما شواهدی وجود ندارد که مثلاً صبح بهتر از شب باشد؛ مهم‌تر از ساعت مصرف، همراه بودن آن با غذاست.

در مورد ویتامین B۱۲ نیز دلیل مصرف مهم‌تر از زمان آن است. برخی داروها مانند متفورمین یا داروهای کاهش اسید معده می‌توانند در طول زمان سطح B۱۲ را پایین بیاورند و فقط فاصله دادن زمان مصرف معمولاً این مشکل را برطرف نمی‌کند.

در نهایت، متخصصان توصیه می‌کنند پیش از مصرف هر مکمل مشخص شود آیا واقعاً به آن نیاز دارید یا نه. سپس باید دوز مناسب، تداخل با داروها و دستور روی بسته یا نسخه رعایت شود. برای بسیاری از مکمل‌ها، منظم مصرف کردن مهم‌تر از پیدا کردن «ساعت ایده‌ال» است.



شماره جدول ۸۰۱۹

افقی

۱-کجا مانند دیدن باشد - آینده‌نگری است

و به فکر عاقبتکار بودن ۲-پارومتر - نزدیکش

از برادر دور بهتر است۳-تورانی تر - پشم شتر

و خرگوش و غیره - رشته یی از شمشیربازی

هنوز ادب نشده ۴-روزگار بی‌پایان - از دیده

رود - غلام و به سراع همه خواهد آمد

۵-خم پارچه - مغناطیس- در جنگها بازارش

رواج دارد ۶-از کشورهای شمال افریقا -

دشمن سخت- دارنده است۷-آدم بدکار و

شیطان صفت- واحد پول ایسلند - کیسه بی

سر و ته ۸-اگر روی آب افتد طبل رسوایی را

زده اند - بدکاری و دغلیبازی - دوخت نامربی

۹-تیر پیکاندار - مینیاتوریست معاصر ایرانی

روشنهائی نیکو ۱۰-افسار اسب- حساب و عدد

- زبان عرب زبان ۱۱-بالاترین درجه تحصیلی

- پلکان سیار - دوستگ آسیا ۱۲-برکت سفره

-نویسنده گرج بیابان - پایتخت باستانی اروپا

از ابزار دستند نجار ۱۳-مروارید درشت- از

بانکها - صاف و هموار - فصیح و بلیغ ۱۴-حتماً

زیا هم هست که چنینش خوانند - قرار ندارد

۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و

ایریشمی معروف- عابد و مرد خدا

عمودی

۱-مرگ با افتخار - اثر معروف نویسنده امریکایی جک لندن ۲-درخت

تازه روییده - مجرم و فساد کننده ۳-سرگرد قدیمی - قسمتی از پیراهن

- گندیده و بدبو - ضمیر انگلیسی ۴-پس غذا - پسر - قسمت- ناسیونال

۵-حرف سوار بر خودش- کاسه سر - صاحب هنر ۶-زره و لباس جنگ- رفتار

صلح طلبانه- بزرگ و قوی هیکل ۷-کاشف رادیو اکتیو-سته - پای کوه -

یکتههای می میان ۸-شهری در آذربایجان شرقی - نابکار است- خبر به تازی

۹-می‌دهند تا راحت نشینند - از دانه هایی که در میان کشتزار می‌روید

پی ریزی ۱۰-دارای ناخالصی - کلبوس- واحد سطح ۱۲-خونه‌ها - پینه کف

دست- شهری در آلمان - مرد جوان ۱۳-یک تنهای بی میان - از اناجیل

چهار گانه - سود ناشیاست- نابود شدنی ۱۴-اخبار دروغ و بی اصل - درمانده

شده ۱۵-شاه فراری ساسانی - نوعی شرکت

حل جدول شماره شپل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	خ	ا	ر	ک	ن	ا	ف	ل	و	ا	ن	ز	ا	ز
۲	ا	ل	ی	ا	م	د	ر	ی	ا	ل	ب	ر	ا	ر
۳	ر	ا	د	ک	ت	ر	ا	س	ا	د	ب	ر	ا	ر
۴	ک	ج	ل	ش	ا	ب	ه	ت	ا	ک	ی	ا	ر	ر
۵	و	ی	ا	ر	ل	و	ا	ر	ا	ت	ب	ه	ر	ر
۶	ق	ر	ا	ر	ن	ا	ج	ی	ب	ا	ر	ز	ر	ز
۷	ک	و	ر	د	ک	د	ر	د	س	ر	ا	ن	ر	ر
۸	ا	ل	ی	س	پ	ا	د	ر	ه	و	ا	ت	ا	ن
۹	ا	م	ا	ر	و	س	ر	خ	ا	م	ر	ا	ن	ر
۱۰	ه	م	ت	ا	خ	ت	ر	ت	ب	ا	ر	ر	ر	ر
۱۱	ب	ر	ا	ب	ر	ی	ا	ب	و	ا	ن	ر	ر	ر
۱۲	ر	ی	ا	ر	ه	س	و	پ	ی	ه	و	ر	ر	ر
۱۳	د	س	ن	د	ا	ب	ا	ر	د	ا	ر	د	ر	ر
۱۴	ا	ب	ا	ب	ا	د	ا	ح	ت	ا	م	ر	ر	ر
۱۵	ر	و	م	ر	و	ل	ا	ن	ت	ق	ا	ر	ر	ر