

رژیم کم کربوهیدرات



شادفر

وقتی از رژیم غذایی صحبت می شود، ذهن بیشتر افراد به سمت کاهش وزن می رود. درست است که هدف بیشتر رژیم های غذایی کاهش وزن است، اما در یک نگاه درست، رژیم غذایی برای نظارت بر غذاهای دریافتی و باهدف برآورده کردن نیازها و سالم نگهداشتن بدن طراحی می شوند.

از رژیم هایی که به ویژه برای کاهش وزن در چند دهه بسیار محبوب بود، رژیم کم کربوهیدرات است. این دسته از رژیم های غذایی از معروف ترین رژیم های غذایی در دنیا هستند که به احتمال زیاد شما هم نام آن ها را شنیده اید. انواع مختلفی از رژیم های کم کربوهیدرات وجود دارد، اما همه آن ها شامل محدود کردن مصرف کربوهیدرات به مقدار ۲۰ تا ۱۵۰ گرم در روز هستند.

هدف اصلی در رژیم یاد شده این است که بدن شما را مجبور کند به جای استفاده از کربوهیدرات ها به عنوان منبع اصلی انرژی، از چربی های بیشتری برای سوخت استفاده کند. رژیم های کم کربوهیدرات بر مصرف مقادیر نامحدود پروتئین و چربی تأکید می کنند و در عین حال، مصرف کربوهیدرات را به شدت محدود می کنند. هنگامی که مصرف کربوهیدرات بسیار کم است، اسیدهای چرب در کبد به کتون تبدیل می شوند و بدن وارد حالت کتوز می شود. سپس بدن شما می تواند در نبود کربوهیدرات ها از اسیدهای چرب و کتون ها به عنوان منبع انرژی اولیه خود استفاده کند.

این رژیم به ویژه در کاهش وزن افراد مبتلا به چاقی مفرد مفید بوده است. همچنین یک رژیم عالی برای لاغری شکم و پهلوست. این رژیم همچنین اشتها را کمی می کند و باعث می شود کمتر احساس گرسنگی کنید. افزون بر این مزایای دیگری هم دارد:

- کاهش کلسترول و تری گلیسیرید
- کاهش سطح قند خون
- تنظیم سطح انسولین
- کاهش فشارخون

البته این رژیم برای همه مناسب نیست و گاهی ممکن است به افزایش کلسترول بد خون منجر شود.

توصیه می شود پیش از شروع یک رژیم غذایی، به پزشک متخصص مراجعه کنید و باتوجه به سبک زندگی و وضعیت جسمی تان از او کمک و راهنمایی بخواهید.

نکته روز

چند نکته طلایی درباره تخم مرغ

شادفر



هفدهم مهرماه روز جهانی تخم مرغ نام گذاری شده است. این منبع غذایی طبیعی و کامل دارای پروتئین با کیفیت و مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی ضروری است. پروتئین تخم مرغ بیشترین تعداد اسید آمینه های ضروری برای بدن را دارد که درصد جذب زیادی دارند. همچنین پروتئین هم در سفیده و هم در زرده تخم مرغ با نسبت ۶۰ به ۴۰ درصد وجود دارد.

به دلیل کیفیت زیاد تخم مرغ، این ماده

نقشی مهم در ایجاد سیری به ویژه هنگامی که در وعده صبحانه مصرف شود، دارد، به همین دلیل باعث کاهش وزن می شود، زیرا علاوه بر القای احساس سیری، میزان کالری کمی تولید می کند. تأثیر بر کاهش وزن و سلامت چشم و مغذی بودن برای همه گروه های سنی از جمله فواید تخم مرغ است. ● کولین که به مقدار زیاد در تخم مرغ وجود دارد، برای رشد و نمو جنین و کودک، عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه بسیار مؤثر است. ● لوتئین و گزانتین زرده تخم مرغ از استحاله شبکیه چشم و در نتیجه بروز نابینایی در پیری، به شکلی بسیار مؤثر جلوگیری می کند. ● در تخم مرغ نسبت اسیدهای چرب غیر اشباع به اشباع، دوبه یک است که مصرف آن را برای افراد بیمار مطلوب می کند.

● مصرف تخم مرغ به چه کسانی توصیه می شود؟

مصرف تخم مرغ به زنان باردار و شیرده، کودکان و جوانان در حال رشد، ورزشکاران و همه بزرگسالان سالم توصیه می شود. مصرف یک تخم مرغ در روز مانعی ندارد و در بعضی موارد مصرف بیشتر هم ممکن است توصیه شود.

● چه کسانی در مصرف تخم مرغ احتیاط کنند؟

در بعضی شرایط باید در مصرف تخم مرغ کامل، ملاحظاتی انجام شود، اما حذف تخم مرغ به دلیل خواص ویژه این ماده غذایی، می تواند کمبود ترکیبات ضروری مانند، کولین و لوتئین و گزانتین، را به همراه داشته باشد. بنابراین نباید مصرف تخم مرغ در هیچ گروه سنی حذف شود، بلکه باید در موارد محدودیت مصرف، مقدار مصرف آن با نظر پزشک معالج کم شود. حتی در بیماران مبتلا به دیابت، فشارخون بالا و بیماری های قلبی عروقی تا حدود سه عدد در هفته نیز پیشنهاد می شود. البته در این صورت باید از خوردن غذاهای چرب و پر نمک همراه تخم مرغ خودداری شود و تخم مرغ بدون روغن پخته شود. با این روش نه تنها مصرف این ماده مغذی خطرناک ندارد، بلکه برای این گروه های خاص، مفید هم خواهد بود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی راه روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پيامک: ۰۲۰۰۷۲۸۹۳ پيام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۶۰

ای بسته که می روی به سویش

درباره مراحل ارسال مرسوله های پستی از مبدا تا مقصد

سمیرا شاهیان | پاکت نامه، تمبر و صندوق پست، آشناترین تصاویری هستند که از پست در گذشته وجود داشت؛ البته این روش پستی منسوخ نشده و هنوز در مواردی کار راه انداز است. پست عادی با همان شیوه گذشته هنوز نامه و مطبوعات را تا سقف دو کیلو گرم جابه جایی می کند. مراحل پستی این مرسوله ها جایی ثبت نمی شود و رسیدن آن به گیرنده زمان بر است. با این همه، رونق این روش کم شده است.

این روزها پست بیشتر برای ارسال کالا در زمان هایی کاربرد دارد که فرستنده می خواهد مرسوله اش مطمئن و در زمانی مشخص به مقصد برسد. البته هر چیزی را هم نمی شود پست کرد، مانند مایعات که جزو اقلام ممنوع هستند و کالاهای بیشتر از سی کیلو گرم، اما اگر مرسوله تان این دو ویژگی را ندارد، می توانید سراغ یک دفتر پستی بروید. در آنجا مسئول پست اطلاعاتی مانند نام، نام خانوادگی، نشانی، کد پستی و شماره تماس فرستنده و گیرنده را در سامانه ثبت و کارهای آن را پیگیری می کند. همچنین اگر مرسوله شما قیمتی یا شکستنی باشد، باید مسئول پست را مطلع کنید. در این موارد بسته تان بیمه و علامت دار می شود تا هنگام حمل و توزیع خسارت نبیند. بعد از بسته بندی مرسوله تان با توجه به وزن و روش پستی آن محاسبه می شود. پست سفارشی و پیشتاز دو گزینه ای است که برای ارسال دارد. از پست پیشتاز در مواقعی می توانید استفاده کنید که می خواهید بسته تان زود تر برسد. در پایان، مسئول پست رسیدی تحویل تان می دهد و کد رهگیری مرسوله به شماره موبایلی که داده اید، فرستاده می شود. با این کد از طریق پورتال ملی شرکت پست می توانید موقعیت مرسوله تان را ردیابی کنید.

سوژه روز

اشنبه

۱۲ مهر ۱۴۰۱
۱۲ ربه الاول ۱۴۴۳
شماره ۲۷۷۷

۱۲



همسایه

شیوه پیگیری مرسوله پستی

- ابتدا به نشانی الکترونیکی اداره پست post.ir مراجعه کنید. پس از ورود به وبگاه، از دوره می توانید مراحل مرسوله پستی خود را پیگیری کنید.
- در نخستین روش لازم است که کد پیگیری مرسوله خود را در قسمت مشخص شده در وبگاه وارد و روی گزینه جست و جو کلیک کنید.
- در دومین روش شما می توانید به سامانه رهگیری مرسولات پستی شرکت ملی پست وارد شوید. برای این کار روی گزینه «رهگیری مرسوله، کلیک کنید.
- وقتی به وبگاه رهگیری مرسولات پستی وارد شدید، می توانید کد مرسوله خود را در قسمت مشخص شده وارد و سپس روی گزینه زرد رنگ کلیک کنید تا مراحل پیگیری مرسوله پستی شما انجام شود.
- مرسولات سازمانی مانند گواهی نامه، کارت خودرو، کارت نظام وظیفه، اسناد موتورسیکلت و... از جمله مرسولاتی هستند که باید از طریق سامانه رهگیری مرسولات سازمانی ناچار پیگیری شوند.

سامانه رهگیری مرسوله های سازمانی

- مرسولات سازمانی که پیش تر به آن اشاره شد، اسناد مهمی هستند که باید در زمانی مشخص به دست گیرنده برسند. حتماً برای افراد زیادی پیش آمده است که منتظر مرسوله سازمانی خود باشند. اما ندانند که چگونه از آخرین وضعیت صادر شدن مرسوله سازمانی خود آگاه شوند.
- سامانه رهگیری مرسولات سازمانی به نشانی اینترنتی najatracking.post.ir با هدف ارائه خدمات به افرادی که منتظر دریافت مرسوله های سازمانی خود هستند، روی کار آمده است و در این راستا خدماتی به افراد ارائه می کند. خدماتی که در وبگاه پیگیری مرسولات سازمانی ارائه می شود. به رهگیری مرسوله های سازمانی فرستاده شده از سوی سازمان های مختلف مربوط است.
- برای رهگیری هر یک از مرسولات سازمانی لازم است افراد اطلاعات مشخصی را بر اساس نوع مرسوله انتخابی خود در این سامانه وارد کنند.

چند روش معمول ارسال بسته ها

- **ارسال با پیک موتوری**: معمولاً در داخل شهر فعالیت می کنند و کالا را در کوتاه ترین زمان به مقصد می رسانند.
- **ارسال با باربری اتوبوسی و کامیونی**: برای ارسال سنگین مانند مبلمان را با کامیون جابه جایی می کنند.
- **ارسال با باربری هوایی**: ارسال بار هوایی با همان فریت بار در کوتاه ترین زمان، مشکل کسانی را که قصد ارسال کالاهای خود به آن سوی دنیا را دارند، حل کرده است. استفاده از خدمات فریت بار به شما امکان می دهد که وسایل و بار اضافی تان را در هر حجم و وزنی، با بسته بندی ایمن و استاندارد در زمان مناسب تعیین شده به کشور مقصد بفرستید و ایمن و قانونی در کشور مقصد تحویل بگیرید. این روش برای کسانی که قصد مهاجرت یا ادامه تحصیل در سایر کشورهای دنیا را دارند، کاربردی است.

روش های ارسال مرسوله در شرکت پست

پست عادی

پست سفارشی

پست پیشتاز

پست ویژه

عوامل مؤثر در هزینه مرسوله پستی

برای محاسبه هزینه ارسال مرسوله پستی، باید به مقرراتی که برای دریافت هزینه از مشتریان بابت جابه جایی بسته های پستی تصویب شده است، توجه کرد.

نشانی گیرنده مرسوله

هزینه ارسال مرسوله پستی باتوجه به اینکه جابه جایی داخل استان یا خارج از استان باشد و همچنین نزدیکی نشانی مقصد به استان محل سکونت فرستنده بسته، متفاوت است.

وزن مرسوله

وزن مرسوله پستی در تعیین مبلغ آن اثر گذار است.

ارزش مرسوله

ممکن است شما درخواست جابه جایی بسته ای کوچک، اما ارزشمند را داشته باشید. به همین دلیل، ارزش مرسوله، در تعیین هزینه ارسال مرسوله اثر گذار خواهد بود.

روش های ارسال مرسوله

بسته به اینکه مرسوله با هواپیما، اتوبوس، کامیون یا موتور جابه جاشود، هزینه ارسال آن متفاوت است.

تعرفه پستی در سال ۱۴۰۱

بر اساس مصوبه کمیسیون تنظیم مقررات ارتباطات، تعرفه ارسال مرسوله پستی در سال ۱۴۰۱ برای خدمات پایه پستی، عادی و سفارشی، برای افراد عادی ۲۰ درصد و برای اشخاص حقوقی و دولتی ۵۰ درصد افزایش یافته است. همچنین افزایش هزینه خدمات غیر پایه ویژه پیشتاز نیز ۴۰ درصد افزایش داشته است.

کد پستی

ننوشتن کد پستی مبدأ یا مقصد در زمان جریمه دارد.

مدت ارسال مرسوله از طریق پست پیشتاز

به طور معمول زمان تحویل مرسوله ای که با پست پیشتاز فرستاده شده و درون شهری است، ۱۲ ساعت است.

مرسوله های برون شهری ۲۴ تا ۴۸ ساعت زمان می برد تا به دست صاحبان شان برسند.

برای مرسوله های خارجی این زمان ۷۲ ساعت است که البته فقط روزهای کاری محاسبه می شوند و در روزهای تعطیل ارسال انجام نمی شود.

هزینه پست پیشتاز در تهران و مراکز استان

از وزن (کیلو)	تا وزن (کیلو)	داخل استان	استان همجوار	سایر استان ها
۰	۰/۵	۷۱،۳۹۵	۹۳،۲۴۰	۱۰۰،۲۸۰
۰/۵	۱	۸۹،۳۸۰	۱۱۷،۲۲۰	۱۳۰،۸۰۰
۱	۲	۱۱۵،۵۴۰	۱۴۷،۱۵۰	۱۶۱،۳۲۰
۲	۳	۱۴۲،۷۹۰	۱۷۴،۴۰۰	۱۸۸،۵۷۰
۳	۴	۱۷۰،۰۴۰	۲۰۱،۶۵۰	۲۱۵،۸۲۰
۴	۵	۱۹۷،۲۹۰	۲۲۸،۹۰۰	۲۴۳،۰۷۰

برای اطلاع از هزینه های کامل در روز های دیگری می توانید این کد را اسکن کنید.



- هزینه پستی تپیاکس بر اساس وزن مرسوله، شهر مبدأ و شهر مقصد محاسبه می شود.
- با وارد کردن نوع ارسال، مبدأ، مقصد، وزن و ارزش کالا در وبگاه چاپار می توان برآوردی از هزینه مرسوله پستی به دست آورد.

درباره محاسبه هزینه های پستی