

## صرف میوسلي بهتر است يا کورن فلکس؟

متى بود راي رسيدن به  
فاخته بهبهاني وزن مناسب، دور يك سري  
از تقلات برگاري خط  
دانش و سلامت  
کشیده بودم، به ميوسل و  
کورن فلکس علاقه زيادي  
داجم چون انواع مختلف آن حاوی ترکيبات متنوعی  
است که متواند سبب تنوع و عدد صحنه يا  
ميغان و عدد عصرانه شود. حالاکه به وزن مطابق  
رسيده امام تصميم گفته ام محاطه هصرف آن را  
شروع کنم.

اغلب افراد با واه کورن فلکس یا پرشتوک آشنا  
هستند. آم شايد ميوسل را نشاسند و تفاوت  
این دونوع محصول را دانند. به همين منظورها  
دكتار آراسب بغای مقصد، متخصص علوم و صنایع  
غذایي گفت و گوی کوئاهی انجام داديم.

و به جام جم گفت: غلات صحنه الوان مختلف  
کورن فلکس و ميوسل را شامل مي شود. کورن  
فلکس با پرشتوک شکل حجم شده غلاتي

مانند ذرت، گندم، برنج یا جو است، اما ميوسل

علاوه بر غلات جهم شده حاوی مغزه هاي اجيبي و  
نكه ميوهد هاي خشك است. ميوسل از

کورن فلکس مغذي تر است: چون شامل انواع  
مختلف گروه هاي غذايي است اما چون شکرarin

محصول مشابه کورن فلکس بالاست، متواند  
پرگاري و چاق گنده باشد. غلات صحنه به

اشکال مختلف پوکي، پيکني پادانه كامل توليد  
مي شود و تقيياريش تغديه اي يكسانی دارند. در

اشکال پوکي غلات رازو و خيره کرده با  
دستگاه هاي فرم داده و تخت فشار مخصوص

حريم، هوادار و شکننده توليد مي شود. انواع

که به شكل کامل حجم کامل يك دانه  
سوس گرفته هستند فقط شکل کامل يك دانه

غله را زاند در مقابله با نوع پوکي و پيکني  
از رس تغديه اي يكسانی دارند. در غلات به اگر فerte در

کورن فلکس و ميوسل عموماً از مواد

نگهدازنده استفاده نمي شود. اما انواع رنگ آن

حاوي مواد سنتزی است که اغلب در تراس با

شير زنگ آن را غيرمri دهد. علاوه بر اين در

غلات صحنه ازنك هم استفاده نمي شود و

صرف آن برای افاده مبتلا به فشارخون بالا يابد

محدود شود. دكتار دباغ مقدم افزو، بهترin

غلات صحنه انواع غني شده آن با برخii  
ريزمند ها همچون كلسيم و آهن... است.

درخصوص غلات صحنه زيني هچ گونه مواد

خوارکي به صورت مطلق زيرمii باشد تداريم و

انواع از کورن فلکس هاكه بدون شکر هستند و

گفته ميشود با ميوهد هاي خشك يا شربت درست و

گلوكز شيرين شده آنها حاوی قند و کارپتي مضر است.

اين نوع غلات به واسطه جذب شير و آميوهه

ملين شده و به رفع بيوست كمك مي کند. اين

محصول رامي تواند به صورت خانگi و از ترکيب

گنمك، درت، حجم شده، کنجد، کشممش، موبيز

پادام، فندق و تكه ميوهد هاي خشك همراه

مقداری عسل تهيه کنيد.

**داروي کلسترول خطر ابتلا به ديا بت را افزایش مي دهد**



به ديا بت قرار داردند. زيگمونت در اين باره مي افزايد: استاتين ها در پيشگيري از حملات قلبی و سکته سرطان را در معرض خطر ابتلا به ديا بت مي نداشتند. مابرايمان نتائج اين مطالعه هرگز پيشنهاد قطع مصرف اين داروه را نامی کنید، اما اين یافته ها مي توانند نشانه ای داشتند. برای اهمیت ارائه راهکارهای براي پيششگيري از ديا بت باشد. /مهرا

حمله قلبی و سکته را نيز کاهش مي دهدند. محققان دريافتند مصرف کنندگان اين داروه را در مقابله با افراطي که آن را مصرف نمی کنند بيش از دو باره در معرض خطر ابتلا به ديا بت قرار داردند. حتی کسانی که بيش از دو سال از شروع مصرف داروهای کاهش مي گذرد بيش از سه برا بر در معرض ريسک ابتلا استاتین ها گروهی از داروهای کاهنده کلسترول و فشارخون هستند که خطر

## مرا به خاطر نگه دار...

با زوال عقل و آزایمر که از آسيب های مغزی شایع در سنین بالا است، بیشتر آشنا شوید

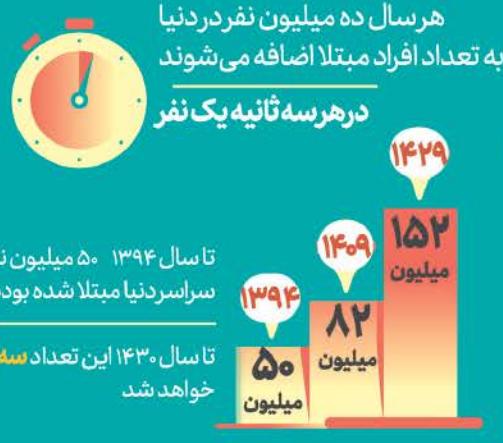
### عواض و علائم زوال عقل



### آزایمر را دور نگه داریم



### میزان ابتلا در دنیا



### چرا اين آسيب ايجاد مي شود؟



### برنامه سازمان بهداشت جهانی برای کاهش ابتلا تا سال ۱۴۰۴



و پوگاست. در اين تحقیق جامعه پژوهشی شامل

uren نخست زاي درجه کننده به مراکز جامع سلامت

شهرستان زاهدان از مهران ۹۷ آريدي بهشت ۷۹

بود.

افراد گروه مداخله پس از دریافت مطالع آموزش در

مور زاپي يوگا و پژوهشگر دریافت کرند و

تحت نظر نظر مربی يوگا و پژوهشگر دریافت کرند و

افراد گروه کنترل توانند به زن باردار مک کنند

مانند انجام زايمان ایفا مي کنند. گزارش های جدید

نشان داده است زانی که در زمان باردار سطح

ativitatem نا مطلوب استرس و اضطراب بر سلامت خود

آموزندهای دوام را بازگردانند. نتایج اين پژوهش از آن به طبع این انجام زايمان

را يخته رانند. در کمتری راضی زايمان مي باشند

و افزايش نمره خودکار مدي زايمان در گروه مداخله

يوگاراه طور چشمگيري کاهش مي دهد. /ايستا

و افزايش حس خودکار مدي وجود دارد. از جمله

آنها می توان به روش های رايبرسي کردن، در اين پژوهش

آمده است: از آنجاکه توانند يك تجربه استثنی را

خود کار مدي و اعتماد به نفس نقش مهمی در دراراک

ماند برای انجام زايمان ایفا مي کنند. گزارش های جدید

نشان داده است زانی که در زمان باردار سطح

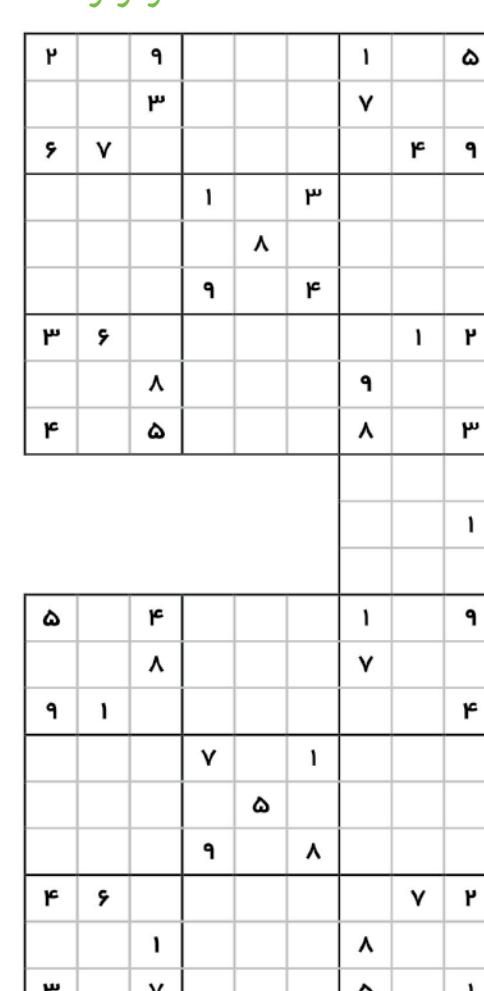
ativitatem نا مطلوب استرس و اضطراب بر سلامت خود

داشته اند. در کمتری راضی زايمان مي باشند

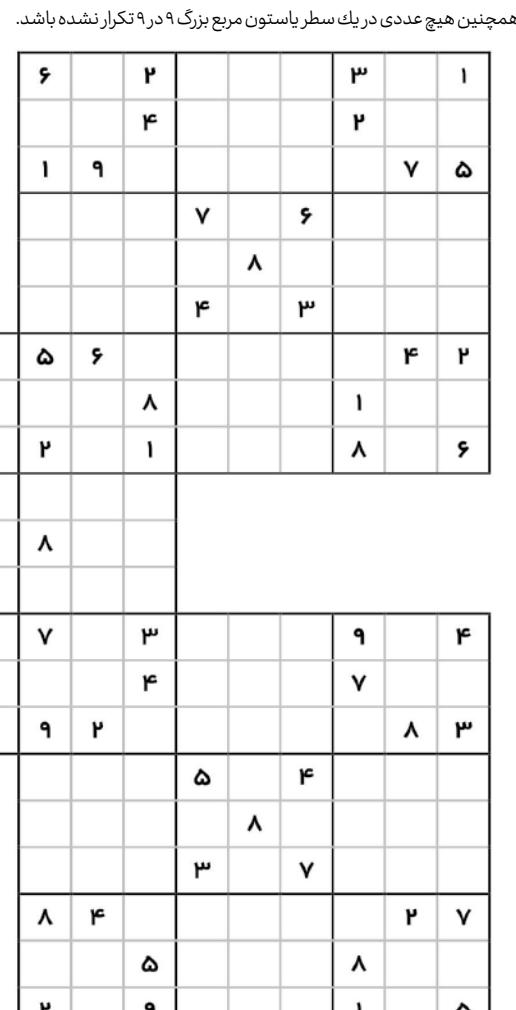
و افزايش نمره خودکار مدي زايمان در گروه مداخله

يوگاراه طور چشمگيري کاهش مي دهد. /ايستا

### سود و کو ۳۳۷۹



به جلو جدول اعداد باید در هر سطر یا ستون موجود کوچکتر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.



### موقفیت ۹۰ درصدی داروهای آزمایشگاهی بیماری ابولا

محققان بر اساس بررسی های انجام گرفته روی داروی آزمایشی ابولا اظهار کردند: این دارو در بروج علائم تایپ ۹۰ درصدی داشته است. این محققان با بیان این که پس از انجام تحقیقات روی دونوع دارو تأثیر چشمگیر آنها در افزایش طول عمر بیماران مشخص شد. اظهار کردند: به زودی ابولا به بیماری قابل پیشگیری و درمان پذیری تبدیل می شود. چهار نوع دارو رویی تعدادی بیمار را در جمهوری اسلامی شیوه گستردگی این محققان در تحقیقات روی این دارو بانام های REGN-EB3 و mAb114 باز ارزیابی آن را بر سلول های بدند انسان خنثی می کنند. /ایستا

