



تستوسترون بدن‌ت را بساز!

راهکارهای تغذیه‌ای ساده و مؤثری برای متعادل سازی ترشح هورمون مردانه تستوسترون وجود دارد

انتخاب نوع غذایی که می‌خوریم نه تنها روی سلامت بدن بلکه روی تمام ابعاد زندگی ما تأثیر می‌گذارد و حتی می‌تواند سلامت جنسی را هم تحت الشعاع قرار دهد. تستوسترون به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین هورمون‌های مردانه نقش مهمی در تولیدمثل و عملکرد جنسی ایفا می‌کند. اما این عارضه در میان مردانی زیاد دیده می‌شود که دچار کمبود هورمون تستوسترون شده و مقدار آن به کمتر از ۳۰۰ نانوگرم در هر دسی‌لیتر می‌رسد و این امر می‌تواند فرآیند تولیدمثل و فعالیت‌های جنسی مردان را تحت تأثیر قرار دهد. محققان بر این باورند مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند به جبران کمبود این هورمون جنسی مردانه کمک کند.

ندا اظهري

سلامت

تستوسترون نوعی هورمون جنسی است که نقشی حیاتی در بدن ایفا می‌کند. این هورمون در مردان، علاوه بر تنظیم تمایلات جنسی، باعث افزایش توده بدنی، توزیع چربی در بدن، ایجاد حجم عضلانی و قدرت بدنی و تولید سلول‌های قرمز خونی و اسپرم می‌شود. بخش کمی از تستوسترون در گردش، در بدن به استرادیول تبدیل می‌شود که نوعی استروژن محسوب می‌شود. به همان اندازه که پایین بودن میزان هورمون تستوسترون می‌تواند مضر باشد، بالا بودن آن هم باعث بروز علائمی مثل افزایش موهای بدن و صورت، پرخاشگری و ناباروری می‌شود. در حالی که افزایش این هورمون می‌تواند خطر سراز باشد، کاهش آن هم مشکل آفرین خواهد بود. از این رو تحقیقات نشان می‌دهد مردانی که به لحاظ بالینی دچار کمبود هورمون تستوسترون هستند، معمولاً از کاهش میل جنسی رنج می‌برند و عملکرد ضعیفی در برقراری روابط جنسی دارند. اما محققان بر این باورند که پایین بودن میزان این هورمون در بدن مردان، کاهش تمرکز و افسردگی را هم به دنبال دارد. در این میان برخی نیز ارتباط میان کاهش این هورمون را با بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و چاقی عنوان کرده‌اند.

ارتباط تستوسترون و التهاب

مردانی که مقدار هورمون تستوسترون در بدن آنها

افزایش خطر رماتیسسم مفصلی تحت تاثیر باکتری دهان

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد افراد در معرض خطر رماتیسسم مفصلی دارای میزان بالاتری از دو گروه باکتری دهان در بزاق خود هستند.

محققان هلندی همچنین مشاهده کردند این افراد دارای سطح بالاتری از باکتری‌های دهان در پوشش باکتریایی زبان خود بودند. این باکتری‌ها به طور

هستند. برخی تحقیقات هم نشان داده‌است بیماری رماتیسسم مفصلی از حفره دهانی آغاز می‌شود. برخی محققان معتقدند این باکتری‌ها ممکن است با تولید پروتئین‌هایی که باعث تشکیل آنتی‌بادی‌های پروتئین ضد سیتولین (ACPآ) می‌شوند، منجر به واکنش ایمنی مرتبط با رماتیسسم مفصلی شوند. / مهر



اهمیت رژیم غذایی

انواع غذاها شامل گوشت‌های فراوری شده، غذاهایی که قند بالایی دارند و نیز انواع فست فود جزو موادی هستند که بدن را مستعد التهاب می‌کنند. محققان معتقدند باید بررسی‌های بیشتری روی ارتباط میان مصرف غذاهای التهاب‌آور و کاهش تستوسترون صورت گیرد اما اذعان کرده‌اند مردانی که در رژیم غذایی خود حجم زیادی از مواد غذایی پیش التهابی مصرف می‌کنند، بیشتر چاق هستند و بیشتر از دیگر مردان از کاهش میزان تستوسترون جلوگیری می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد مردانی که دچار مشکل چاقی هستند اغلب از التهاب مزمن رنج می‌برند و متخصصان باید نقش رژیم غذایی را در این میان بیش از پیش مورد توجه قرار دهند. زیرا بی‌توجهی به این مسأله می‌تواند باعث بروز بیماری‌هایی مثل دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

تخلیه استروژن از طریق ادرار را افزایش می‌دهد. علاوه بر بروکلی، گل کلم، کلم و جونه بروکسل به‌ویژه در حالت پخته که خواص آنتی‌اکسیدانی آنها را افزایش می‌دهد، باعث بالرفتن تستوسترون می‌شود. **تخم‌مرغ:** به‌طور کلی، مصرف تخم‌مرغ سلامت اندام‌های تناسلی را به دنبال دارد. محققان به‌تازگی دریافته‌اند زرده تخم‌مرغ که مملو از کلسترول، چربی‌های اشباع و مواد مغذی است، در تقویت هورمون تستوسترون نقش دارد. رژیم غذایی کم‌چرب و گیاهی تا ۱۲درصد سطح تستوسترون را کاهش می‌دهد. در حالی که مصرف مواد غذایی پرچرب و به‌ویژه چربی‌های اشباع سطح این هورمون را افزایش می‌دهد. تخم‌مرغ‌های ارگانیک بهترین منبع تغذیه‌ای هستند. این ماده غذایی حاوی اسیدهای چرب و اسیدآسیارتیک است که باعث تولید تستوسترون در بدن می‌شود. منبع: eatthis

افزایش تولید تستوسترون را به دنبال دارد. با

بالا رفتن سن مردان، سطح استروژن به مرور بالا و سطح تستوسترون پایین می‌رود. ایندول ترکیبی است که تعادل این دو را برقرار می‌کند. با مصرف سبزیجاتی مثل بروکلی که حاوی ایندول -۳- کربونیل هستند فقط در هفت روز مقدار استروژن در بدن مردان به نصف کاهش می‌یابد. این ماده،

و پیاز حاوی ماده شیمیایی دی سولفید دیالیل هستند که با آزادکردن هورمونی، باعث افزایش تولید تستوسترون در بدن می‌شود. **کلم بروکلی:** سبزیجاتی از خانواده کلم بروکلی سرشار از ایندول به‌عنوان ترکیبات ضدسرطانی هستند که به‌طور غیرمستقیم با تجزیه استروژن بالا که مانع تولید هورمون جنسی مردانه می‌شود،

شرکت «ماشین سازی استیل غرب آسیا» تنها شرکت دانش بنیان ایرانی فعال در زمینه طراحی و ساخت دستگاه‌های بسته‌بندی «تری سیلر یا سیل وکیوم» در کشور است

بسته‌بندی بهداشتی مواد غذایی با استیل غرب آسیا

افزودنی‌های شیمیایی و بالابردن ماندگاری محصول با کنترل میکروارگانیسم‌های هوازی و بی‌هوازی است. زمانی که این میکروارگانیسم‌ها در داخل بسته کنترل می‌شود، ماندگاری بالا نیز حاصل می‌شود. بنابراین، می‌توان افزودنی‌های مضر شیمیایی را حذف و سلامت محصول را تضمین کرد. دستگاه‌های «تری سیلر» در کشورهای اروپایی، پیشرفته و در حال توسعه بسیاری در حال استفاده هستند.»

بنیانگذار استیل غرب آسیا اشاره می‌کند: «سومین مزیت این دستگاه این است که، با توجه به اهمیت بالای بهداشت در زمان بسته بندی محصول، توسط این روش می‌توان اعتماد مشتری را نسبت به این مسأله بیشتر جلب کرد. به طوری که از زمان بسته‌بندی در کارخانه تا رسیدن به دست مشتری، احتمال ورود هوا و آلودگی‌های محیطی به درون بسته‌بندی وجود ندارد. با این روش، حذف کارگر در بخش بسته‌بندی هم صورت می‌گیرد و می‌توان کار را بدون دخالت دست انسانی انجام داد. این کار به حذف آلودگی در محصول کمک به‌سزایی می‌کند و در عوض مدیران کارخانه‌های تولیدی با این روش می‌توانند هزینه‌های خود را مدیریت و از جرمی بار خود جلوگیری کنند.»

راه‌های ارتباطی با «استیل غرب آسیا»

wasind.com و wasi.ir

@west_asia_steel

Saeedfatehi

Info@wasind.com
Mail.fatehi@gmail.com

westasiasteel

۰۲۱-۲۲۰۱۱۰۲۳ و ۰۲۸-۳۳۸۸۹

۰۹۱۲۵۱۳۳۲۵۰

قزوین، شهرک صنعتی کاسپین یک (روبروی نیروگاه شهید رجایی)، خیابان عارف قزوینی، خیابان خیام، شرکت دانش بنیان ماشین سازی استیل غرب آسیا



می‌شود و بسته‌بندی و وکیوم انجام می‌گردد؛ به طوری که هوای داخل ظرف را به طور کامل بیرون می‌کشد و به اندازه حجم هوای بیرون کشیده شده، گاز به داخل بسته‌بندی تزریق می‌شود. این گاز که ترکیبی از نیتروژن، اکسیژن و دی‌اکسیدکربن است، متناسب با ترکیب محصول، رطوبت، چربی، قند و سایر ویژگی‌های آن، توسط کارشناسان صنایع غذایی مشخص می‌شود. این گازهای اثر پیوده و مشکلی برای سلامتی انسان‌ها ندارد.»

هوایی که داخل بسته‌بندی‌های مواد غذایی وجود دارد دارای حدود ۲۱درصد اکسیژن است که با این نوع بسته‌بندی، اکسیژن خارج شده و میکروارگانیسم‌های هوازی که برای رشد و تکثیر به اکسیژن نیاز دارند با این روش تا زمان بیشتری کنترل می‌شوند و دیرتر امکان رشد و تکثیر پیدا می‌کنند. همچنین، هنگام فاسد شدن یک محصول غذایی، pH بالا می‌رود و حالت اسیدی پیدا می‌کند که این مسأله با تزریق گاز به داخل بسته، مهار می‌شود. به این ترتیب میکروارگانیسم‌های بی‌هوازی هم تا زمان مشخصی کنترل می‌شوند. فاتی در ادامه می‌افزاید: «این دستگاه‌ها از حجم کارگاهی تا کارخانه‌ای قابل استفاده‌اند. گزینه‌هایی هم برای زیباترکردن بسته‌بندی‌ها در اختیار مشتریان قرار می‌گیرد که می‌توانند آنها را انتخاب کنند. مورد دیگری که در بسته‌بندی محصولات غذایی اهمیت دارد و با دستگاه‌های م‌اعمال می‌شود، حذف



و هم اینکه حمل راحت‌تری دارند و از همه مهم‌تر روی خواص ظروف پلیمری راحت‌تر می‌توان کار کرد تا ویژگی‌های مورد نظر را برای شرکت‌های تولیدی به‌دست آورد. یکی از مهم‌ترین خواص که می‌توان در این ظروف ایجاد کرد این است که «تزییر» شود؛ به این معنی که در برابر هوای بیرون نفوذناپذیر باشد.

دستگاه «تری سیلر» چگونه کار می‌کند؟

فاتی می‌گوید: «دستگاه‌های ما انواع محصولات غذایی را با روش سب بسته‌بندی می‌کند. در این روش، محصول داخل ظرف، توسط اپراتور داخل دستگاه قرار می‌گیرد و وارد محفظه‌ای

بسته‌بندی و نگهداری محصولات غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است و باید با حساسیت بالایی صورت گیرد تا امکان ایجاد هر گونه آلودگی از بین برود. در مراحل بسته‌بندی ممکن است با خالت نیروی انسانی، آلودگی هم وارد محصول شود. امروزه در جهان دستگاه‌های مخصوصی وجود دارد که امکان ورود و رشد میکروب‌ها را در بسته‌های مواد غذایی کاهش می‌دهد. شرکت دانش بنیان «استیل غرب آسیا» با بومی سازی این دستگاه توانسته نیاز شرکت‌های داخلی به این محصول را برطرف کند.

ندا اظهري

نشان ایرانی ۲

سعيد فاتحي، مديرعامل و بنيانگذار شرکت «استیل غرب آسیا» است که از دوران جوانی به دلیل علاقه بسیار زیاد به رشته‌های فنی در هنرستان وارد رشته ساخت و تولید شد. بعد از اخذ دیپلم، وارد بازار کار و در تراشکاری و قطعه‌سازی مشغول به کار گردید تا از نظر عملی بتواند تجربه کسب کند. پس از تحصیلات در هنرستان، در دانشگاه و همان رشته فنی ساخت و تولید که زیرمجموعه رشته مکانیک است، در مقطع کاردانی ادامه داد که این رشته به ساخت قطعات مربوط می‌شود. او همزمان با دانشگاه مشغول کار هم بود و ۵ سال از سابقه کار خود را در حوزه قطعه‌سازی، در پرونده خود دارد و جزو کارگران نمونه بود.

فاتی در مقطع کارشناسی در رشته طراحی جامدات تحصیل کرد و هدفش این بود که یک مهندس مکانیک طراح در زمینه ماشین‌آلات شود تا این که در سال ۹۰ و پس از ۱۶ سال تحصیل و کسب تجربه در بازار کار، تصمیم گرفت کارگاهی تأسیس کند. با ۱۰ میلیون تومان وامی که گرفته بود دو دستگاه تهیه کرد و با درآمد

بالاترین سطح کیفیت، به‌روزترین تجهیزات علمی

می‌توانند به شرکت‌ها مشاوره کاملاً رایگان دهند.»

فاتی می‌افزاید: «ما در ارتباط با دانشگاه‌ها هم تلاش کرده‌ایم به دانش خود اضافه کنیم. بخشی از کار شرکت هم حمایت از دانشگاه‌هاست. در تفاهم‌نامه‌هایی که وجود دارد، دستگاه‌ها به‌صورت رایگان در اختیار آنها قرار می‌گیرد تا استادان و دانشجویان مقاطع دکتری صنایع غذایی، در آزمایشگاه‌های دانشگاه با این دستگاه‌ها روی محصولات مختلف کار کنند و نتایج این آزمایش‌ها را در اختیار شرکت قرار داده تا کارشناسان، این اطلاعات را به‌صورت رایگان در اختیار مشتریان قرار دهند. برای مثال، گوشت قرمز در دمای ۴ تا ۶ درجه یخچال فقط تا ۷۲ ساعت ماندگاری دارد. با استفاده از این دستگاه‌ها، ماندگاری همین گوشت تا ۱۰ روز در یخچال افزایش می‌یابد. در این شرکت دانش بنیان بخشی به نام واحد روابط بین‌الملل وجود دارد و با توجه به فعالیت در امور صادراتی و این که در کشورهای ارمنستان، افغانستان، عراق، هند، دارای دفتر است، نیروهای این مراکز تحت نظر این واحد فعالیت می‌کنند.»

