

## بهتر است نوع «یُد دار» نمک را مصرف کنید



یَد ماده معدنی  
کمبای است که معمولاً در غذاهای دریایی، لبیات، غلات و تخم مرغ یافت می‌شود. در سیاری از کشوهای برای کمک به جلوگیری از دانش کمبود، آن را با نمک خواهی نیز ترکیب می‌کنند. غده تیروئید از بد برای تولید هormون‌های تیروئید که در تمیم بافت، تنظیم متابولیسم، رشد مناسب، کنترل دمای بدن، فشار خون و ضربان قلب نقش دارد استفاده‌ای کنند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد بین علاوه بر نقش اساسی در سلامت تیروئید، می‌تواند بزرگ‌سازی از مردم در سراسر پنگار. متأسفانه بسیاری از بد برای جهان در معرض افزایش خطر کمبود ید هستند. کمبود زینک‌هایی مانند یید در بخشی مناطق پهلوگردانه شایع است بپوشیده مانند آفریقا، آسیا، آمریکای لاتین و بخش‌هایی از اروپا نیز دیده می‌شوند. علاوه بر این، گوشه‌های حاصل از مردم مثل کودکان و زنان بارداری شیرده بیشتر در معرض کمبود ید قرار دارند. کمبود یید می‌تواند با مختلف کردن در چشم و چشم‌های خود را باز نگیرد. هر چند هر ۵۰۰ نفر از همین می‌توانند توأم در گردن، خستگی، افزایش وزن و خشکی پوست اجاد کنند.



## صرف مشروبات الکلی موجب پیری مغز می‌شود

محققان می‌گویند حتی نوشیدن مقدار بسیار کم مشروبات الکلی می‌تواند روند پیری مغز را تسريع کند. نتایج تحقیقات قلی نشان داده که مصرف کنندگان زیاد الکل با تغییراتی در ساختار و اندازه مغز رو به رو هستند که با مشکلات تفکر و حافظه مرتبط است.

## عسل هم فاسد می‌شود!

عبارت «عسل فاسد نمی‌شود و قابلیت نگهداری طولانی‌مدت دارد» را همه مانند اینجا می‌دانند اما لازم است بدانید طی نگهداری عسل به تدریج و با گذشت زمان میزان اjam اف زیاد می‌شود و هرچه مدت زمان و دمای نگهداری بیشتر باشد اjam اف بالاتر می‌شود. به همین دلیل شرایط نگهداری عسل از نظر دمایی، مدت زمان، فرازی دار حرارت دهن آن می‌تواند بهطور مشخص در افزایش اjam اف تاثیرگذار باشد. در یک بررسی مشخص شده است که مقدار این ترکیب سیمی در یک عسل یکساله مالزیایی در مدت ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد به حدود هزار میلی‌گرم رسیده در حالی که کمک غذایی، میزان اjam اف مجاز عسل را ۴۰ میلی‌گرم در گیلوگرم اعلام کرده است. البته برای عسل مناطق کم‌سیمی این مقدار ۸۰ میلی‌گرم در گیلوگرم است. در نتیجه اندازه‌گیری اjam اف شاخص برای تعیین تأثیر گهنه‌گی عسل یا شرایط فرازی و حرارت دهن آن است.



پاورهای متنوعی درباره مصرف عسل وجود دارد که صحت آنها را در گفت و گو با متخصص صنایع غذایی جویا شده‌ایم

## عسل، زیر ذره بین متخصص



دکتر مؤیدیانی:

ترکیب سیمی و سرطان زای هیدروکسی متیل فورفروال در عسل‌های رست بسته و کریستالهای با شکر زده‌ای باغل اغلب با صورت خانگی یا توطی خانگی یا توسعه عرضه کنندگان حرارت ماده می‌شوند تا به حال روان اولیه تغییر شکل دهند به‌فوایاد می‌شود.

حدود یکصد سال پیش مقامات بهداشتی برای جلوگیری از کمبود ید، شروع به افزودن یک نمک از خوارکار کردند. طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا حداقل مصرف روزانه توصیه شده پیدا نموده بزرگ‌سازی از مردم در سراسر این کشور می‌گردید. هر ۵۰۰ نفر از مردم از این می‌توانند در چشم و چشم‌های خود را باز نگیرند. اگر روزانه ۱۵ گرم کمبود ید را در روز است، فقط نصف قاشق چایخواری (۳ گرم) نمک بیدار می‌شوند. این می‌تواند با این ماده معدنی متعدد نشان داده است و توصیه شده را به خوبی تحمل کند. براساس این مطالعات، نمک بیدار با حداقل عوارض جانبی برای جمعیت عمومی، حتی در دوزهای زیادی که هفت برابر مقدار توصیه شده روزانه، این است. با این حال مصرف بیش از حد بده که می‌تواند به دلیل مصرف منابع غذایی و داروهای حاوی یک مکمل های ایجاد شود. ممکن است خطر اختلال عملکرد نیروئید را در گروههای خاصی از جمله جنینها، نوزادان تازه متولد شده، افراد مسن و مبتلایان به بیماری‌های تیربونی، افزایش دهد. اگر روزانه حداقل نمک داده باشد، مصرف نمی‌کنند. این می‌تواند با این ماده معدنی متعدد نشان داده است و توصیه شده را به خوبی تحمل کند. براساس این مطالعات، نمک بیدار با حداقل عوارض جانبی برای جمعیت عمومی، حتی در دوزهای زیادی که هفت برابر مقدار توصیه شده روزانه، این است. با این حال مصرف بیش از حد بده که می‌تواند به دلیل مصرف منابع غذایی و داروهای حاوی یک مکمل های ایجاد شود. ممکن است خطر اختلال عملکرد نیروئید را در گروههای خاصی از جمله جنینها، نوزادان تازه متولد شده، افراد مسن و مبتلایان به بیماری‌های تیربونی، افزایش دهد. اگر روزانه حداقل نمک داده باشد، مصرف نمی‌کنند. این می‌تواند با این ماده معدنی متعدد نشان داده است و توصیه شده را به خوبی تحمل کند. است که شما را از دریافت یک مکمل مطمئن می‌کنند. منبع: Health Line.

### ترکیب سیمی

در عسل‌های رست بسته شاید این پرسن مطرح شود مجایز یا خوبیهای حرفه ای عسل شکر زده و زبانی ای استفاده از عسل در نوشیدنی‌های داغ، باورهای تصویر متفاوت در حال انتشار و شکل‌گیری است و این نظرات متفاوت سبب سردرگمی خاناده‌ها شده است. برای این‌که به صورت علمی و منطقی به ماهیت موضوع بپرین نظر دکتر نسرین مودینی، متخصص علم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را درباره باورهای عمومی در حوزه تولید و توزیع معرفی کرد.

همه مادر مورد خواص تغذیه‌ای و درمانی عسل مطالب زیادی خوانده و شنیده‌ایم، در شبکه‌های طالی یا خوبیهای حرفه ای عسل شکر زده و زبانی ای استفاده از عسل در نوشیدنی‌های داغ، باورهای تصویر متفاوت در حال انتشار و شکل‌گیری است و این نظرات متفاوت سبب سردرگمی خاناده‌ها شده است. برای این‌که به صورت علمی و منطقی به ماهیت موضوع بپرین نظر دکتر نسرین مودینی، متخصص علم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را درباره باورهای عمومی در حوزه تولید و توزیع معرفی کرد.

همه مادر مورد خواص تغذیه‌ای و درمانی عسل مطالب زیادی خوانده و شنیده‌ایم، در شبکه‌های طالی یا خوبیهای حرفه ای عسل شکر زده و زبانی ای استفاده از عسل در نوشیدنی‌های داغ، باورهای تصویر متفاوت در حال انتشار و شکل‌گیری است و این نظرات متفاوت سبب سردرگمی خاناده‌ها شده است. برای این‌که به صورت علمی و منطقی به ماهیت موضوع بپرین نظر دکتر نسرین مودینی، متخصص علم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را درباره باورهای عمومی در حوزه تولید و توزیع معرفی کرد.

### سوموم موجود در عسل

پارامترهایی که در استاندارد تعريف عسل، محصول عمل آنزیم‌های کوارشی زنبور روی شهد کل ها در لبی، میوه‌هایی شکر، آبمیوه‌های صنعتی، رب گوجه‌فرنگی و سیاری از مخصوصات غذایی عسل می‌شود. این مخصوصات در عسل انتشار و شکل‌گیری سیمی شدید است. برای این‌که به صورت علمی و منطقی به ماهیت موضوع بپرین نظر دکتر نسرین مودینی، متخصص علم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را درباره باورهای عمومی در حوزه تولید و توزیع معرفی کرد.

پارامترهایی که در استاندارد تعريف عسل، محصول عمل آنزیم‌های کوارشی زنبور روی شهد کل ها در لبی، میوه‌هایی شکر، آبمیوه‌های صنعتی، رب گوجه‌فرنگی و سیاری از مخصوصات غذایی عسل می‌شود. این مخصوصات در عسل انتشار و شکل‌گیری سیمی شدید است. برای این‌که به صورت علمی و منطقی به ماهیت موضوع بپرین نظر دکتر نسرین مودینی، متخصص علم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را درباره باورهای عمومی در حوزه تولید و توزیع معرفی کرد.

پارامترهایی که در استاندارد تعريف عسل، محصول عمل آنزیم‌های کوارشی زنبور روی شهد کل ها در لبی، میوه‌هایی شکر، آبمیوه‌های صنعتی، رب گوجه‌فرنگی و سیاری از مخصوصات غذایی عسل می‌شود. این مخصوصات در عسل انتشار و شکل‌گیری سیمی شدید است. برای این‌که به صورت علمی و منطقی به ماهیت موضوع بپرین نظر دکتر نسرین مودینی، متخصص علم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را درباره باورهای عمومی در حوزه تولید و توزیع معرفی کرد.

پارامترهایی که در استاندارد تعريف عسل، محصول عمل آنزیم‌های کوارشی زنبور روی شهد کل ها در لبی، میوه‌هایی شکر، آبمیوه‌های صنعتی، رب گوجه‌فرنگی و سیاری از مخصوصات غذایی عسل می‌شود. این مخصوصات در عسل انتشار و شکل‌گیری سیمی شدید است. برای این‌که به صورت علمی و منطقی به ماهیت موضوع بپرین نظر دکتر نسرین مودینی، متخصص علم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه را درباره باورهای عمومی در حوزه تولید و توزیع معرفی کرد.

### حل سودوکو ۴۷۳

۶	۳	۴	۲	۸	۷	۱	۹	۵
۹	۷	۸	۶	۵	۱	۳	۸	۱
۲	۱	۵	۳	۹	۷	۶	۴	۹
۴	۸	۶	۱	۲	۵	۳	۷	۸
۳	۹	۱	۷	۶	۸	۲	۵	۶
۵	۲	۷	۹	۳	۸	۱	۶	۴
۷	۶	۹	۴	۲	۸	۵	۳	۷
۸	۴	۳	۵	۷	۹	۶	۲	۸
۱	۵	۲	۸	۶	۳	۷	۱	۹

۳	۴	۹	۱	۸	۵	۶	۲	۷
۷	۶	۵	۲	۹	۴	۳	۸	۱
۱	۸	۲	۷	۶	۳	۴	۵	۹
۸	۲	۴	۹	۷	۱	۵	۶	۳
۹	۷	۳	۵	۶	۸	۱	۲	۴
۵	۶	۸	۳	۷	۹	۲	۱	۰
۰	۱	۲	۳	۸	۶	۹	۷	۴
۳	۹	۵	۱	۷	۸	۴	۰	۶
۷	۶	۸	۴	۵	۱	۳	۹	۲

۷	۸			۴	۶	۱	۲	۵
۶	۲			۷	۱	۵	۳	۸
۴	۵			۶	۲	۴	۹	۷
۳	۹			۹	۷	۳	۵	۶
۲	۷			۵	۱	۲	۸	۴
۵	۱			۹	۳	۷	۶	۱
۴	۹			۳	۷	۴	۸	۵
۰	۷			۲	۹	۱	۷	۳
۱	۳			۳	۹	۶	۴	۲

### راست قامت

آتش زیر خاکستر آسیب‌های ظاهرها بهبود یافته

به همچشم دیدن آسیب‌های ظاهرها در میان افراد مبتلا به آسیب‌های ظاهری می‌باشد. این آسیب‌ها ممکن است از میان افراد مبتلا به آسیب‌های ظاهری می‌باشد. این آسیب‌ها ممکن است از میان افراد مبتلا به آسی