



سبک زندگی
چقدر در روز مجاز به مصرف قهوه هستیم؟



نتایج تحقیقات درباره محاسن و مضرات قهوه چه می‌گویند؟ محققان در تحقیقاتی جدید مضرات و محاسن مصرف را مورد بررسی قرار داده در نتیجه این تحقیقات مصرف قهوه در حد متوسط در روز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان، نارسایی قلبی، دیابت نوع ۲ و حتی مرگ را کاهش دهد.

از آنجا که قهوه‌های سرد تابستانی به لاته‌های (قهوه‌های با شیر) فصلی پاییزی تبدیل می‌شوند، می‌توان به راحتی یک فنجان قهوه اضافی در طول روز برای تقویت انرژی، خلق‌وخو یا یک بعد از ظهر شیرین به دست آورد.

به گزارش ان بی سی نیوز، تحقیقات نشان می‌دهد که اثرات طولانی مدت قهوه برای سلامتی شامل کاهش خطر سرطان، نارسایی قلبی، دیابت نوع ۲ و حتی مرگ می‌شود. اما چند نکته وجود دارد: مطالعات همچنین نشان داده‌اند که مصرف زیاد قهوه با افزایش خطر زوال عقل و سکنه مغزی و همچنین خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی در میان مصرف کنندگان قهوه با فشار خون بالا مرتبط است. پس مرز بین بهره بردن از فواید یک فنجان قهوه صبحگاهی و دوری بیش از حد آن کجاست؟

ان بی سی نیوز ضمن بررسی نتایج این تحقیق با چهار پزشک و متخصص تغذیه گفت‌وگو کرده، این متخصصان به طور کلی با این نظریه موافق بودند که اگرچه قهوه ایمن و سالم است، اما افرادی که از قبل بیماری داشته‌اند یا از نظر سلامت جسمانی دچار مشکل بودند، ممکن است عوارض جانبی منفی آن را بیشتر احساس کنند.

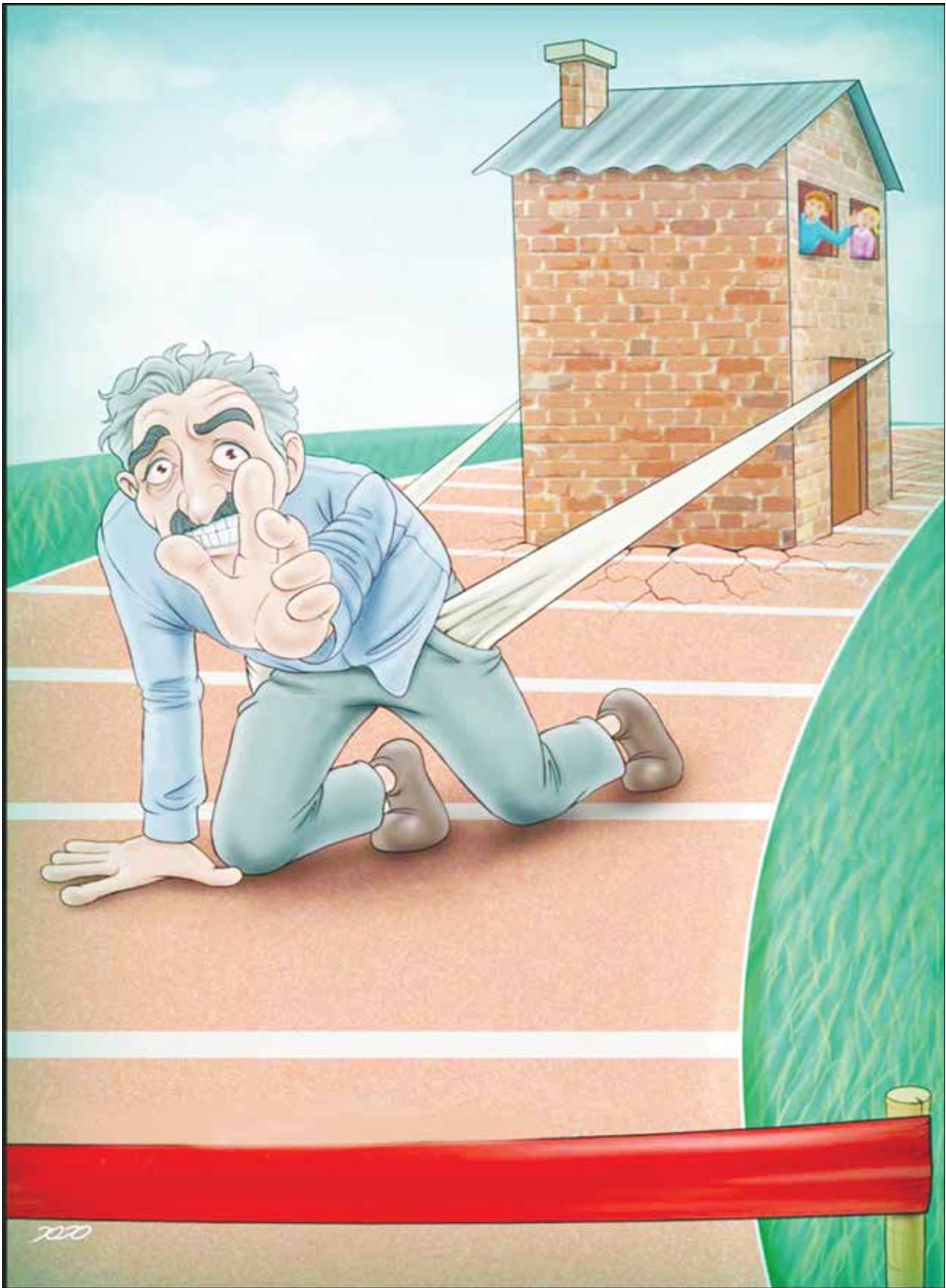
تریشیا پسونتا یکی از اعضای انجمن تغذیه آمریکا و متخصص تغذیه در این زمینه گفت: شواهد قوی و ثابتی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف متوسط قهوه مضر نیست، اما این بدان معنا نیست که قهوه باید برای مزایای سلامتی مصرف شود. پسونتا گفت: من هرگز به افرادی که نوشیدنی‌های کافئین‌دار مصرف نمی‌کنند، توصیه نمی‌کنم به هر دلیلی آن‌ها را در روز خود بکنجاند.

چقدر قهوه برای شما مضر است؟

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) به افراد توصیه می‌کند مصرف روزانه کافئین خود را به ۴۰۰ میلی گرم محدود کنند. در گفته این سازمان، اکثر مردم بعید است که عوارض جانبی جدی کافئین مانند ضربان قلب نامنظم، استراخ، تشنج، اسهال و حتی مرگ، را تجربه کنند طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا در صورتی که فردی روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم یا حدود ۱۲ فنجان کافئین مصرف کند، احتمال دارد با عوارض جانبی جدی مصرف کافئین مواجه شود.

پسونتا گفت اما حتی مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم کافئین گاهی اوقات می‌تواند عوارض جانبی نامطلوبی از جمله بی‌قراری، اضطراب و مشکلات خواب را به همراه داشته باشد. او گفت در حالی که برخی از افراد می‌توانند به راحتی چهار تا پنج فنجان در روز را مصرف کنند، برخی دیگر ممکن است تحمل کمتری نسبت به کافئین داشته باشند و بیشتر مستعد عوارض جانبی باشند. پسونتا در این باره گفت: بدن من نمی‌تواند بیش از یک یا دو فنجان قهوه در روز را تحمل کند.

پسونتا برای افراد باردار یا شیرده، مصرف بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم یا حدود دو فنجان قهوه در روز را توصیه نمی‌کند، زیرا کافئین می‌تواند از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل شود. تحقیقات نشان داده است که مصرف کافئین در دوران بارداری می‌تواند منجر به کاهش وزن نوزادان شود، اگرچه مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ نشان داد که زنان بارداری که مقادیر متوسط کافئین مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که کافئین مصرف نمی‌کنند در معرض خطر کمتری برای ابتلا به دیابت بارداری قرار دارند.



طرح: محمد طحانی

اجاره نشین

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۹۶ - ۰۳۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳۸۵۸۶۸۰

سه‌شنبه / ۳۱ مرداد ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۴۴
۵ صفر ۱۴۴۵ - ۲۲ آگوست ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» ابتکار

رونمایی از نسل جدید LG SIGNATURE

ال‌جی الکترونیکس (LG) جدیدترین محصول افزوده شده به سری نسل دوم SIGNATURE خود را در نمایشگاه IFA ۲۰۲۳ معرفی خواهد نمود. این محصول یک لباسشویی-خشک‌کن جدید و مجهز به پمپ حرارتی است که با استفاده بهینه از فضا و برخورداری از فن آوری پیشرفته پمپ حرارتی ال‌جی ضمن مراقبت از البسه هنگام شستشو، عملکرد شستشو و خشک‌کن کارآمدی دارد و از همه مهم‌تر تجربه کاربری بی‌نظیر یک مرحله‌ای را برای مصرف‌کنندگان فراهم می‌کند.

این لباسشویی-خشک‌کن ۱۷ اینچی و شیک مجهز به پمپ حرارتی از طراحی زیبا و یکپارچه محصولات SIGNATURE ال‌جی برخوردار بوده و با ظرفیت ۲۵ کیلوگرم برای شستشو و ۱۳ کیلوگرم برای خشک‌کن فضای کافی برای تمیز کردن و خشک کردن لباس‌ها را دارد. این مدل لباسشویی و خشک‌کن ال‌جی که ظرفیتی بالا را در حداقل فضای ممکن فراهم می‌کند به ویژگی نوآورانه TWINWash نیز مجهز شده است. TWINWash یک محافظه شستشوی کوچکتر است که در قسمت زیر درام اصلی قرار دارد و برای شستشوی لباس‌های ظریف و لوازم و لباس‌های ورزشی روزانه ایده‌آل است. این محصول همه‌کاره ال‌جی به دلیل دارا بودن دو قابلیت شستشو و خشک کردن، به ویژه برای خانه‌های آپارتمانی که فضا در آن‌ها کم است گزینه‌ای مناسب و پاسخی درخور به تقاضای مشتریان برای یک راه‌کار لباسشویی که بتواند در فضا و زمان آن‌ها صرفه‌جویی کند به شمار می‌رود.

لباسشویی و خشک‌کن LG SIGNATURE یک راه‌کار تک-مرحله‌ای برای شستشو و خشک کردن لباس‌ها است که تجربه کاربری روزانه را ساده‌تر کرده و دارای صفحه کنترل لمسی است. چرخه شستشو و خشک‌کن دستگاه با استفاده از هوش مصنوعی انواع پارچه و وزن لباس‌ها و همچنین رطوبت باقی‌مانده را تشخیص داده و به صورت خودکار تنظیمات بهینه را برای دستیابی به بهترین نتایج شستشو و خشک کردن اعمال می‌کند. فرآیند خشک کردن نیز به محض اتمام چرخه شستشو آغاز می‌شود و علاوه بر آسان‌تر کردن کاربری در زمان نیز صرفه‌جویی می‌کند. این میزان از خودکار بودن دستگاه به معنای این است که کاربران می‌توانند زمان کمتری را صرف شستشوی لباس‌ها کنند و از وقت خود برای انجام کارهایی که دوست دارند استفاده کنند.

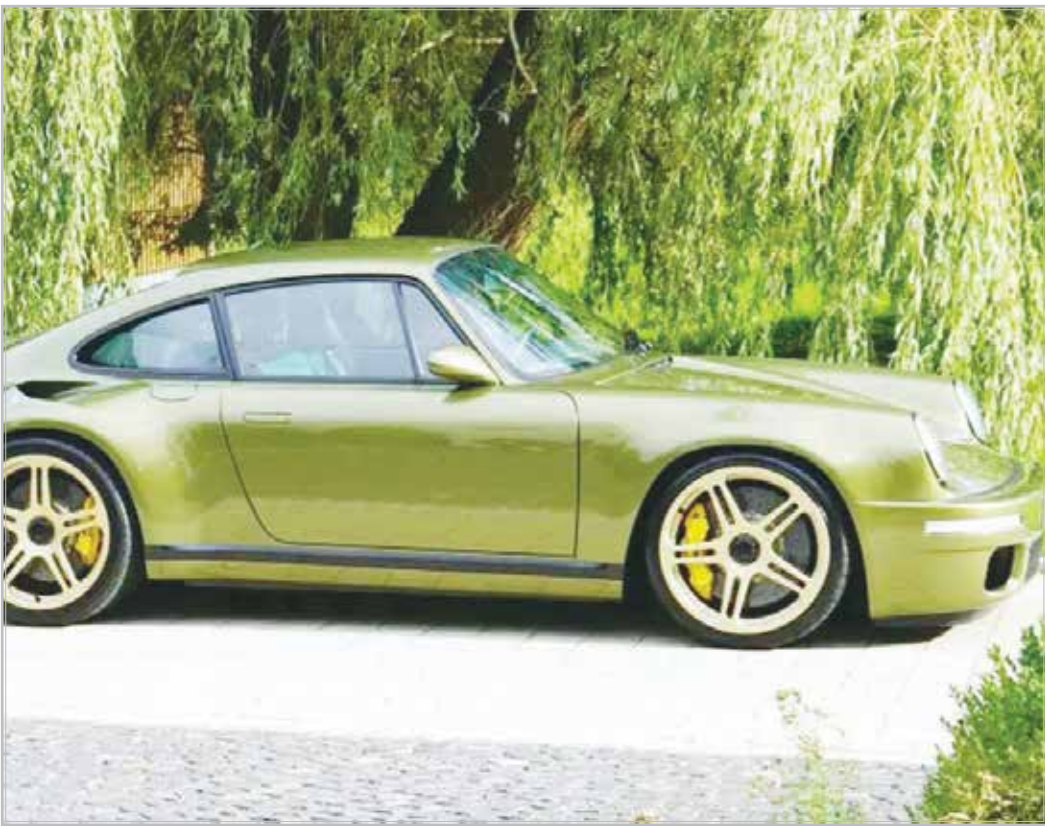
این محصول جدید و نوآورانه ال‌جی با استفاده از ماژول خشک‌کن پمپ حرارتی اینورتر اختصاصی این شرکت زمان فرآیند خشک کردن را به صورت چشمگیری کاهش داده و بهره‌وری انرژی را به حداکثر ممکن می‌رساند. این لباسشویی-خشک‌کن همچنین با برخورداری از فن آوری AI Direct Drive™ با Motion Sense صورت هوشمند عملکرد خشک‌کن را بهینه‌سازی کرده و صدمه دیدن پارچه در هر چرخه را به حداقل می‌رساند.

این ترکیب لباسشویی و خشک‌کن جدید ال‌جی با مجموعه‌ای از ویژگی‌های هوشمند کاربردی، کاربری را بسیار آسان‌تر می‌کند. به عنوان مثال درب لمسی هوشمند و قابلیت‌های تشخیص صدای آن به کاربر اجازه می‌دهد عملاً بدون هیچ تلاشی دستگاه را روشن و درب آن را باز کند.



ماشین بازی

راف Evo CTR۳، یک پورشه ۹۱۱ موتور وسط با ۸۰۰ اسب بخار قدرت



شرکت آلمانی راف سه محصول جدید را در هفته اوتومبیل موتوری به نمایش درآورده که جذاب‌ترین آن‌ها Evo CRT۳ با ۸۰۰ اسب بخار قدرت است. راف اسمال با سه مدل مختلف به هفته اوتومبیل موتوری آمده است که دو نمونه بنام‌های تریبیوت و R اسپایدر خودروهای کاملاً جدیدی هستند و دیگری نسخه بروز شده CTR۳ کلاب اسپرت با نام Evo CRT۳ است. با تریبیوت شروع می‌کنیم (پورشه سبزرنگ) که از یک پیشرانۀ ۳.۶ لیتری هوا خنک ساخت Alois Ruf استفاده می‌کند و قرار است ادای احترامی به پورشه‌های ۹۱۱ هوا خنک قدیم باشد.

جدیدی هستند و دیگری نسخه بروز شده CTR۳ کلاب اسپرت با نام Evo CRT۳ است. با تریبیوت شروع می‌کنیم (پورشه سبزرنگ) که از یک پیشرانۀ ۳.۶ لیتری هوا خنک ساخت Alois Ruf استفاده می‌کند و قرار است ادای احترامی به پورشه‌های ۹۱۱ هوا خنک قدیم باشد.

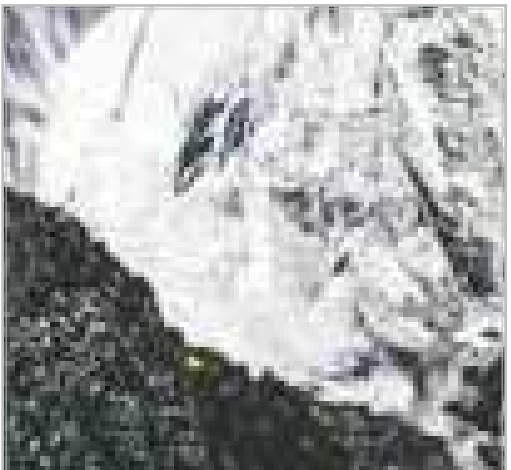
تازه‌های علمی

وقتی الماس‌ها از مرکز زمین فواره می‌زنند!

پایه قاره‌ها قرار داشته‌اند. باید محرکی وجود داشته باشد که آن‌ها را به طور ناگهانی به بالا هدایت کند، زیرا این فوران‌ها به خودی خود واقعا قدرتمند و انفجاری هستند.

گروژن و همکارانش کار خود را با جستجوی ارتباط بین سن کیمبرلیت‌ها و درجه‌ی تکه‌تکه شدن صفحه تکتونیک در آن زمان شروع کردند. آنها دریافتند که در طول ۵۰۰ میلیون سال اخیر، الگوی وجود دارد که در آن صفحات شروع به جدا شدن می‌کنند سپس ۲۲ تا ۳۰ میلیون سال بعد، فوران کیمبرلیت به اوج خود می‌رسد. برای مثال، محققان دریافتند که فوران‌های کیمبرلیت در آفریقا و آمریکای جنوبی کنونی حدود ۲۵ میلیون سال پس از فروپاشی ابرقاره‌ی جنوبی گوندوانا، حدود ۱۸۰ میلیون سال پیش، شروع شده است. آمریکای شمالی امروزی نیز پس از شروع جدا شدن پانگه‌آ در حدود ۲۵۰ میلیون سال پیش، شاهد افزایش کیمبرلیت‌ها بوده است. جالب اینجاست که به نظر می‌رسد این فوران‌های کیمبرلیت از لبه‌های شکاف‌ها شروع شده و سپس به طور پیوسته به سمت مرکز توده‌های خشکی حرکت می‌کنند.

محققان برای اینکه بفهمند چه چیزی باعث ایجاد این الگوها شده است، از چندین مدل رایانه‌ای از پوسته‌ی عمیق و گوشته‌ی بالایی زمین استفاده کردند. آنها دریافتند که وقتی صفحات تکتونیک از هم



جدا می‌شوند، قاعده‌ی پوسته قاره نازک می‌شود. سنگ‌های داغ بالا می‌آیند، با مرزی که اکنون از هم گسیخته شده تماس پیدا می‌کنند، سرد می‌شوند و دوباره فرو می‌روند و مناطق محلی چرخشی ایجاد می‌کنند.

ویترین

کتاب «از این انگورها بفرمایید» برای بچه‌ها منتشر شد



کتاب «از این انگورها بفرمایید» نوشته هاجر زمانی توسط انتشارات به نشر (آستان قدس رضوی) برای کودک و نوجوان منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «از این انگورها بفرمایید» نوشته هاجر زمانی به تازگی با تصویرگری سحر پریرخ توسط انتشارات به نشر (آستان قدس رضوی) برای کودک و نوجوان منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب جلد دیگری از مجموعه «هشتمین ستاره» داستان‌های درباره زندگی با برکت امام رضا (ع) است.

در این داستان، راوی قصه کیوتز زیبایی است که در حیاط قصر مامون لانه دارد. کیوتز درباره حسادت، سنگ دلی و نقشه شوم مامون عباسی برای به شهادت رساندن امام رضا (ع) توسط انگورهایی که با زهر کشنده سمی شده بود را برای بچه‌های گروه سنی ب و ج می‌گوید.

هاجر زمانی متولد سال ۱۳۴۵ و ساکن شهر قم است. او از سال ۱۳۸۶ در مطبوعات کودک و نوجوان کشور نشریاتی مثل «سنجاقک»، «باران»، «دوست خردسال»، «دوست نوجوان» و «چونانه‌غذا» به عنوان دبیر تحریریه و دبیر بخش داستان فعالیت دارد. پیش از این نیز تألیفاتی در زمینه آثار مذهبی کودکان و نوجوانان از جمله کتاب‌های «مهرا» زندگینامه داستانی فاطمه بنت اسد، «قصه‌های گل‌گلی»، «بگو باران ببارد»، «داروهای خوشمزه» از او منتشر شده است. «دست‌هایی با عطر هلو» از دیگر آثار اوست که به تازگی در انتشارات به‌نشر منتشر شده است.

این کتاب در ۲۴ صفحه، قطع رحلی کوتاه با قیمت ۴۰۰ هزار تومان عرضه شده است.