



آیا قرص‌های جلبک واقعاً لاغر می‌کنند؟



به گفته یک کارشناس تغذیه در چند سال اخیر، قرص جلبک اسپیرولینا، توجهات زیادی را به خود جلب کرده و تبلیغات گسترده ای به خصوص در فضای مجازی در مورد تأثیرات لاغری آن صورت می‌گیرد، اما ضروری است که در این خصوص، واقعیت‌ها را به‌دقت مورد بررسی قرار دهیم.

ادعا بر این است که جلبک اسپیرولینا یک مکمل کاهش وزن طبیعی است که خواص چربی‌سوزی و کاهش وزن آن به اثبات رسیده است. این مکمل غذایی یک منبع غذایی کم‌کالری و پرپروتئین بوده که مصرف آن می‌تواند منجر به کنترل قند و فشارخون شود و فرایند چربی‌سوزی را تقویت کند. اما این ادعاها چقدر واقعیت دارند؟

مسعود فیروزکوهی، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگارآنلاین می‌گوید: هرگز نمی‌توان انتظار داشت که فقط با مصرف جلبک اسپیرولینا یا هر مکمل غذایی دیگر، کاهش وزن حاصل شود. بهترین و تنها راه واقعی لاغری، ترکیب ورزش منظم و یک رژیم غذایی متعادل و سالم است. بنابراین، تنها استفاده از اسپیرولینا نمی‌تواند الزامات لاغری را برآورده کند. متأسفانه در تبلیغات مربوط به لاغری با جلبک اسپیرولینا، توجهی به منع مصرف این ماده در برخی افراد نمی‌دهد. افرادی که دارای مشکلات خاص پزشکی یا حساسیت به آن هستند، ممکن است با مصرف قرص یا پودر این جلبک دچار عوارض جدی شوند و هیچ‌کس پاسخگوی عواقب آن نخواهد بود.

خواصی که در مورد قرص جلبک ادعا می‌دهد

قرص‌های لاغری حاوی جلبک اسپیرولینا بیشتر به عنوان مکمل غذایی شناخته می‌دهند تا قرص لاغری. یکی از خواص ادعا شده در مورد اسپیرولینا، افزایش احساس سیری است. چون حاوی میزان بالای پروتئین در حدود ۶۰-۷۰ درصد و ممکن است باعث کاهش اشتها شود.

همچنین گفته می‌دهد که ممکن است کمی سوخت و ساز را تحریک کند و باعث کاهش اندک تری گلیسیرید و کلسترول بد خون LDL است. حاوی آنتی اکسیدان و سایر ترکیبات ضد التهابی است و شاید در کنترل قند خون اثرات مثبتی داشته باشد.

محدودیت‌های مصرف قرص جلبک

اما باید توجه داشت، شواهد علمی این قرص برای تأثیر مستقیم بر لاغری محدود است و اثر آن بیشتر از راه کاهش اشتها و بهبود وضعیت متابولیک است و ممکن است در افراد با بیماری‌های خودایمنی یا مشکلات کبدی مناسب نباشد. کیفیت محصول به منبع تولید بستگی دارد. بعضی از محصولات ممکن است حاوی فلزات سنگین یا سموم باشند.

اگر کسی داروهایی مانند انسولین، داروهای ضدانعقاد، یا داروهای کاهنده چربی خون استفاده می‌کند، برای مصرف باید با پزشک مشورت کند و این مکمل برای افرادی مانند خانم‌های باردار یا شیرده، بیماران مبتلا به فنیل کتونوری، افراد دچار آلرژی به جلبک‌هاها یا غذاهای دریایی و کودکان باید با احتیاط مصرف یا اصلاً استفاده نشود.

اسپیرولینا، مکمل مغذی یا داروی معجزه‌گر؟

دکتر محمد حسین مروت، عضو هیات علمی گروه بیوتکنولوژی دارویی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز می‌گوید: «اسپیرولینا» یک ریز جلبک سبز _ آبی، از خانواده سیانوباکتری‌ها، سرشار از پروتئین‌های باکیفیت، ویتامین‌های گروه B، مواد معدنی مانند آهن و منیزیم و ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند «فیکوسیانیین» است که این ویژگی‌ها باعث شده تا در سطح جهانی به عنوان یک مکمل غذایی مغذی و حتی «غذای آینده» مطرح شود و در تحقیقات زیست فناوری دارویی مورد بررسی قرار گیرد. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف اسپیرولینا ممکن است به کاهش اشتها و کنترل برخی شاخص‌های متابولیک کمک کند، اما این اثرات محدود و جزئی شناسایی شده و مصرف اسپیرولینا به تنهایی نمی‌تواند جایگزین رژیم غذایی سالم یا داروهای درمانی کاهش وزن باشد؛ بنابراین به هیچ عنوان نباید آن را به عنوان راهکار معجزه آسا در نظر گرفت.



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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۹-۸۸۹۹۴۶۰

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

شماره: ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه/ ۱۸ شهریور ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۹۶

۱۶ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ - ۹ سپتامبر ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم/ ۱۲ صفحه

«آپ»تکار

هوای احتمالاً یک گوشی ناشوی

میان‌رده تولید می‌کند

هوای می‌خواهد با عرضه محصولی اززان‌تر، سهم بیشتری از بازار گوشی‌های تاشو به‌دست آورد.

طبق تازه‌ترین گزارش‌ها، هوای با هدف تقویت جایگاه خود در بازار گوشی‌های تاشو، درحال توسعه نسخه‌ای میان‌رده از Pura X است. نسخه فعلی این گوشی اوایل سال ۲۰۲۵ با نمایشگر عرض ۱۶:۱۰ معرفی شد و به‌خاطر طراحی منحصربه‌فرد خود توجه گسترده‌ای را جلب کرد.

مدل اولیه Pura X در ماه مارس ۲۰۲۵ با قیمت تقریبی ۱٫۲۵۰ دلار در چین عرضه شد و به‌سرت به‌خاطر شباهت تجربه کاربری آن به یک تبلت تاشو مورد استقبال قرار گرفت. گزارش‌ها حاکی از آن است که تاکنون بیش از ۷۰۰ هزار نفر این دستگاه را خریداری کرده‌اند. حالا طبق اطلاعات منتشرشده توسط منبع آگاه Digital Chat Station، نسخه جدید قرار است با قیمتی کمتر یعنی حدود ۵٫۹۹۹ یوان معادل ۸۴۰ دلار روانه بازار شود.

برای کاهش قیمت، احتمالاً برخی از مشخصات سخت‌افزاری این دستگاه کاهش می‌یابد، اما ویژگی کلیدی آن یعنی نمایشگر ۶٫۳ اینچی با نسبت تصویر ۱۶:۱۰ همچنان حفظ خواهد شد. این موضوع می‌تواند نسخه میان‌رده را به یکی از نخستین گوشی‌های تاشوی مقرون‌به‌صرفه با طراحی منحصربه‌فرد تبدیل کند.

زمان‌بندی این اقدام هوای کاملاً به‌جا است. مدل سه‌تکه میت X۳ که از پروژه‌های نوآورانه این شرکت محسوب می‌شود، احتمالاً فروش خوبی خواهد داشت. هم‌زمان، شایعاتی مبنی‌بر ورود اپل به بازار گوشی‌های تاشو با نمایشگر عرض منتشر شده که نشان می‌دهد هوای با تمرکز بر سری Pura X روی این طراحی سرمایه‌گذاری کرده است. اگر این گزارش‌ها صحت داشته باشند، نسخه میان‌رده Pura X می‌تواند فرصت جدیدی برای کاربرانی ایجاد کند که به‌دنبال تجربه گوشی تاشو هستند اما نمی‌خواهند هزینه یک پرچمدار را بپردازند. این استراتژی همچنین می‌تواند جایگاه هوای را در بازار داخلی چین در مقابل رقبایی مانند سامسونگ مستحکم‌تر کند.

بااین‌وجود، هنوز وضعیت عرضه جهانی این گوشی مشخص نیست. نسخه اصلی Pura X هرگز خارج از چین در دسترس قرار نگرفت و معلوم نیست که آیا نسخه میان‌رده به بازاریابی بین‌المللی راه پیدا خواهد کرد یا خیر. به‌طورکلی، این گزارش نشان می‌دهد هوای قصد دارد با معرفی اولین گوشی تاشوی میان‌رده مجهز به نمایشگر عرض، هم در بخش طراحی و هم در بخش قیمت بازیگرانی روندی متفاوت از رقبایش را دنبال کند.

ماشین

بازی



پورشه با رونمایی از اولین ۹۱۱ توربو S هیبریدی، تحولی بزرگ در تاریخ این مدل ایجاد کرده که با ۷۱۰ اسب بخار قدرت، قوی‌ترین ۹۱۱ تاریخ محسوب‌می‌شود.

سرانجام انتظا‌رها به پایان رسید و پورشه در یک حرکت تاریخی، از اولین ۹۱۱ توربو S هیبریدی تاریخ رونمایی کرده است. این خودرو با بهره‌گیری از فناوری پیشرفتهٔ هیبریدی، نه‌تنها با قدرت ۷۱۰ اسب بخار به قوی‌ترین ۹۱۱ جاده‌ای تاریخ تبدیل شده، بلکه با ثبت زمان شگفت‌انگیز در پیست نوربرگرینگ، ثابت کرده که آیندهٔ پرفورمنس در دستان الکت‌ریسته است. قلب تپنده این هیولای جدید، یک سیستم هیبریدی پیشرفته T-Hybrid است که قبلاً در ۹۱۱ کاررا GTS معرفی شده بود و همراه با پیش‌رانة ۳٫۶ لیتری شش سیلندر تخت جدید کار می‌کند.

بااین‌حال، برخلاف GT۳ که فقط یک توربوشاژر دارد، توربو S به دو توربوشاژر برقی مجهز است. این پیش‌رانه همراه با یک موتور الکتریکی در گیربکس دوکلاچه و باتری ۱٫۹ کیلووات ساعتی، مجموعاً ۷۱۰ اسب بخار قدرت و ۸۰۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند یعنی ارقامی که حتی از RS GT۳ افسانه‌ای قبلی هم سریع‌تر است. این ترکیب هوشمندانه، قدرت را به هر چهارچرخ منتقل می‌کند و نتیجه آن پرفورمنسی است که مرزهای یک خودروی اسپرت روزمره را جابجا می‌کند. پورشه ۹۱۱ توربو S جدید شتاب صفر تا ۹۶ کیلومتر بر ساعت را تنها در ۲٫۴ ثانیه طی می‌کند که ۰٫۲ ثانیه سریع‌تر از نسل قبلی است. رسیدن به سرعت ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت نیز تنها ۸٫۴ ثانیه زمان می‌برد. اگرچه حداکثر سرعت با اندکی کاهش به ۳۲۰ کیلومتر بر ساعت رسیده،

پورشه ۹۱۱ توربو S جدید، قوی ترین ۹۱۱ تاریخ با پیش‌رانه هیبرید

اما افزایش چشمگیر شتاب و قدرت، این هیولای آلمانی را به کابوس سوپراسپرت‌ها تبدیل کرده است.

البته اضافه شدن سیستم هیبریدی بدون هزینه نبوده و وزن خودرو با افزایشی حدوداً ۸۲ کیلوگرمی به ۱۷۳۶ کیلوگرم رسیده است اما پورشه برای اثبات اینکه این افزایش وزن تأثیر منفی بر عملکرد نداشته، یک پیش‌نمونه از این خودرو را در پاییز گذشته به پیست نوربرگرینگ برد. نتیجه حیرت‌انگیز بود و خودرو تایم ۷ دقیقه و ۳٫۹۲ ثانیه را به ثبت رساند که ۱۴ ثانیه سریع‌تر از نسخهٔ قبلی است. به گفتهٔ یورگ برگمایستر، سفیر برند پورشه که این رکورد را ثبت کرد، افزایش وزن هرگز حس نمی‌شود و برعکس، خودرو بسیار چابک‌تر است. بخشی از این چابکی مدیون سیستم کنترل شاسی دینامیک پورشه است که اکنون از سیستم برق ۴۰۰ ولتی خودرو نیرو می‌گیرد و واکنش‌های سریع‌تری دارد. سیستم آیرودینامیک فعال شامل درچه‌های هوای متغیر در جلو و بال عقب تعبیه‌پذیر، در کنار ترمزهای کربن سرامیکی استاندارد و لاستیک‌های عقب پهن‌تر، تضمین می‌کنند که تمام این قدرت به شکلی ایمن و کارآمد به سطح مسیر منتقل شود. در داخل کابین، با همان فضای آشنای نسل ۹۹۲٫۲ روبرو هستیم اما با جزئیاتی منحصربه‌فرد که جایگاه این مدل را به‌عنوان پرچمدار خانواده ۹۱۱ نشان می‌دهد. استفاده از تریم جدیدی به نام توربونایت روی فرمان، صفحه آمپر و کنسول مرکزی، در کنار فیبر کربن، فضایی لوکس و اسپرت را به وجود آورده است. مدل کوپه به‌صورت استاندارد دوفترة عرضه می‌شود اما صندلی‌های عقب به‌عنوان یک آپشن بدون هزینه قابل سفارش هستند.

این شاهکار مهندسی اما با افزایش قیمت قابل‌توجهی همراه است. قیمت پایه برای مدل کوپه از ۲۷۲٫۶۵۰ دلار و برای مدل کانورتیبل از ۲۷۸٫۶۵۰ دلار در بازار آمریکا آغاز می‌شود که افزایشی بیش از ۳۰ هزار دلار را نسبت به نسخهٔ قبل نشان می‌دهد. فروش این خودرو قرار است از بهار ۲۰۲۶ آغاز شود.

آخر ابتکار



طرح: محمد طحانی

این روزهای وزیر

ویترین

«گرگ جوان» برای بچه‌ها

کتاب «گرگ جوان» نوشته محمود زَبَردادی برای کودکان گروه سنی بالاتر از ۱۲ سال منتشر شد.

به گزارش ایستنا، این کتاب با تصویرگری فرزانه نصیری، داستان چوپانی است که توله گرگی را که به گله گوسفندان هجوم آورده و کشته شده است با خود به روستا می‌آورد و همین کار او، چالش‌هایی را برایش در روبه‌روشدن با اهالی روستا ایجاد می‌کند...

«گرگ جوان»، کتاب مصور ۲۴ صفحه‌ای با موضوع حمایت از حیوانات برای نخستین بار با شمارگان ۳هزارنسخه برای گروه سنی بالاتر از ۱۲ سال با نونگاه منتشر شده است. کانون پرورش فکری این کتاب را به‌قلم محمود بُرآبادی نویسنده ادبیات کودک و نوجوان در سامانه فروش اینترنتی خود به نشانی اینترنتی digikanoon.ir و همه فروشگاه‌هایش در سراسر کشور با بهای ۵۵هزار تومان عرضه کرده است.



انتقال آب دریا به اصفهان نشان‌دهنده درایت استاندار اصفهان در

اولویت‌بندی مسائل است

معاون وزیر نفت و مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی نیز با تقدیر از صنایع بزرگ استان در اجرای انتقال آب دریا به اصفهان و صنایع گفت: پیگیری شخص استاندار اصفهان برای اجرای پروژه انتقال آب دریا نشان‌دهنده درایت و مدیریت صحیح ایشان در اولویت‌بندی مسائل و تعامل با ذی‌نفعان است.

محمدمصادق عظیمی‌فر با اشاره به بهره‌برداری از دو طرح زیست‌محیطی در اصفهان اظهار کرد: در طرح تصفیه نفت سفید، هدف کاهش میزان گوگرد موجود در این محصول است که به کاهش انتشار آلاینده‌های زیست‌محیطی کمک می‌کند؛ همچنین، پروژه انتقال آب دریا پالایشگاه را به‌طور کامل از وابستگی به منابع آب شرب و آب زاینده‌رود بی‌نیاز می‌کند.

طرح های زیست محیطی شرکت پالایش نفت اصفهان قابل تقدیر است

حجت الاسلام نقدعلی نماینده مردم شهرستان خمینی شهر در مجلس شورای اسلامی نیز طرح های زیست محیطی شرکت پالایش نفت اصفهان را قابل تقدیر دانست و افزود: از مطالبات مردمی این است که شرکت ها سود و منافع اقدامات خود را در عرصه های اقتصادی و معیشتی مردم اثر گذار کنند.

*بهره برداری رسمی از انتقال آب از دریای عمان به پالایشگاه نیز در این روز انجام شد. با پیشرفت ۱۰۰ درصدی انتقال آب، نیاز این شرکت به مصرف آب شهری استان صفر شد.

*در پایان برنامه این روز، معاون وزیرنفت، نمایندگان مجلس و تعدادی از مسئولین استانی از واحد RHU بازدید نموده و در جریان آخرین دستاوردهای این پروژه قرار گرفتند.