

فارس میزبان همایش ملی بحران آب

معاون قضایی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس خبر داد: همایش ملی بحران آب در مهرماه سال جاری در شیراز برگزار می‌شود...



نان سنکک شکم و پهلو را بزرگ می کند ومی تواند موجب بیماری کبد شود

متخصص تغذیه و رژیم درمانی بر لزوم جایگزینی نان‌های حجمی با نان سنکک...



آغاز بسته‌بندی لباس همایش عظیم شیرخوارگان حسینی در استان فارس

همزمان با آغاز بسته‌بندی لباس همایش عظیم شیرخوارگان حسینی، این روزها شهر شیراز سومین حرم اهل بیت(ع) حال و هوای حسینی گرفته و هیئات مذهبی نیز آماده استقبال از محرم می‌شوند.

به گزارش خبرگزاری تسنیم از شیراز، ماه محرم و طول هلال آن یادآور مصیبت بزرگ سید الشهداء (ع. است. این ماه، ماه انبوهه، حزن و ماه عزاداری دوستان اهل بیت (ع) به شمار می‌رود.

در این ماه و به ویژه در ۱۰ روز آغازین آن، امت اسلامی و مردم با بصیرت ایران اسلامی با راهداندازی دسته‌های عزاداری، سیاه پوشیدن، شرکت در مجالس عزا و هر عملی که مصداق اقامه عزا برای سیدالشهداء (ع) باشد شرکت می‌کنند.

یکی از برنامه‌هایی که هر ساله در نخستین جمعه ماه محرم برگزار می‌شود، همایش بزرگ شیرخوارگان حسینی(ع) است. همایشی که زن و ماه مادران با فرزند شیرخوار خود یافته و فرزند خود را نذر امام زمان(عج) می‌کنند.

آغاز محرم سال ۹۶ با نخستین جمعه ماه محرم و برگزاری همایش عظیم شیرخوارگان حسینی(ع)همراه شده است و بر اساس سنت هر ساله همایش عظیم شیرخوارگان حسینی نیز برگزار می‌شود.

در استان فارس نیز مرکزیت و محوریت این همایش عظیم حرم مطهر شاهچراغ(ع) است و به گفته مسئولان یکی از بزرگترین همایش عظیم شیرخوارگان حسینی کشور در این مکان مقدس به عنوان سومین حرم اهل بیت(ع) برگزار می‌شود. این روزها نیز، بسته‌بندی لباس شیرخوارگان حسینی توسط دبیرخانه مجمع هیئت حضرت علی (صراخ) در استان فارس آغاز شده و با حضور شهروندان شیرازی بسته‌بندی لباس شیرخوارگان در حال انجام است.

خبرنگار خبرگزاری تسنیم در همین راستا در مکان بسته‌بندی لباس همایش عظیم شیرخوارگان حسینی(ع) استان فارس در شیراز حضور یافت تا پای صحبت بانوان شهروند شیرازی بنشیند که با عشق و علاقه اقدام به بسته‌بندی لباس شیرخوارگان می‌کنند.

۱۲ هزار شیر معیوب سیلندر گاز در استان فارس معدوم شد

در راستای نظارت بر ایستگاه‌های شارژ سیلندر گاز مایع در استان فارس کارشناسان این اداره کل تعداد ۱۲ هزار شیر معیوب سیلندر گاز مایع را توقیف و معدوم کردند.

به گزارش روابط عمومی اداره کل استاندارد فارس، رهنما مدیرکل استاندارد فارس گفت: ۶۵درصد تأسیسات شارژ گاز مایع در استان فارس تاییدیه استاندارد داشته و مابقی در حال انجام امورات مربوط به استانداردسازی می باشند.

وی افزود: استفاده از سیلندر گاز مایع نایزمد رعایت اصول ایمنی بویژه توجه به تاییدیه استاندارد، نحوه شارژ سیلندرها، نحوه نگهداری و همچنین شیر و اتصالات آن می باشد که مصرف کنندگان باید به آن توجه نمایند.

رهنما افزود: در شش ماهه اول سال جاری جایگاه‌های شارژ سیلندر گاز حداقل ۲ بار مورد بازرسی کارشناسان استاندارد قرار گرفته و در این راستا سیلندرها و شیرهای معیوب از رده خارج گردید.

مدیرکل استاندارد فارس همچنین از ۱۸۰۰ مورد بازرسی و نمونه برداری از واحدهای تولیدی تحت پوشش در شش ماهه نخست سال جاری خبر داد و افزود: بیش از ۱۵۰۰ نمونه محصول تولیدی استان فارس مورد آزمون‌های استاندارد قرار گرفت.

رهنما همچنین از پلمب ۲ واحد تولید بتن غیرمجاز در شهرستان فیروزآباد خبر داد و گفت: این ۲ واحد متخلف علیرغم تذکرات و اخطارهای مکرر اداره کل استاندارد اقدام به تولید و عرضه بتن آماده غیراستاندارد می نمودند که کارشناسان استاندارد به حسب وظیفه قانونی نسبت به پلمب خط تولید و ارسال پرونده به دستگاه قضایی اقدام نمودند.

بازدید گروه ارزیابی عملکرد سازمان جهاد کشاورزی فارس از استان چهارمحال و کوخرد

گروه ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات سازمان جهاد کشاورزی استان فارس به منظور ارزیابی طرح‌ها و پروژه‌های جهاد کشاورزی شهرستان ارسنجان از مدیریت جهاد کشاورزی این شهرستان بازدید به عمل آورد.

به گزارش روابط عمومی جهاد کشاورزی شهرستان ارسنجان قبل از شروع بازدید در جلسه‌ای علی‌عسکر امیدی مدیر جهاد کشاورزی شهرستان ارسنجان گزارشی از عملکرد این مدیریت را تشریح کرد و گفت:

مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان ارسنجان در راستای اهداف دولت تدبیر و امید تمام توان خود را جهت عملیاتی نمودن اهداف و برنامه‌های سازمان به کار گرفته است و خوشبختانه توانسته ایم در تمام امور در راستای برنامه چهار ساله و اولویت‌های چهارده گانه سازمان حرکت نماییم و آمادگی کامل داریم با همکاری همکاران ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات در راستای شناسایی نقاط قوت و ضعف در دسترس خدمت بهتر و شایسته تر کیفیت تولیدات بخش کشاورزی را بالا برده و پایداری تولید را افزایش دهیم.

سپس عباسی مدیر ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات سازمان جهاد کشاورزی استان گفت: هدف ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات تقویت نظام ارزیابی و بازخورد و انتقال اقدامات انجام شده توسط شهرستان‌ها به ستاد استان و میزان انطباق فعالیت صورت گرفته با اهداف و اولویت‌های سازمان و کمک به تصمیم سازی و تصمیم گیری در سطوح مختلف اجرایی طرح‌ها و کمک به طراحی مجدد طرح‌های موجود است.

در ادامه گروه ارزیابی و عملکرد سازمان جهاد کشاورزی استان فارس به بررسی موارد مختلف پرداخته و عملکرد جهاد کشاورزی شهرستان ارسنجان را بررسی نموده و راهنمایی‌های لازم جهت بهبود کیفیت خدمات را ارائه نمودند.

فارس

صدرا شهری برای اسکان سرریز جمعیت شیراز یا انباشته از مشکلات

کرده است.

شهر صدرا ناوگان حمل و نقل درون شهری کافی نظیر تاکسی، تاکسیرانی و اتوبوس ندارد و مسافران این شهر تنها چشم انتظار اتوبوس‌های بین شهری که مسافران را از شیراز به صدرا می‌آورد می‌مانند تا آنان را نیز در درون شهر جابه‌جا کنند که این اتوبوس‌ها نیز تماماً فرسوده و از رده خارج هستند که به وفور به دلیل نقص فنی مسافران را در بیابان‌های اطراف صدرا سرگردان و آواره می‌کنند.

بوی فاضلاب این شهـر به سـریالی بی پایان و لاینحل تبدیل شده و به صورت مداوم هر روزه مشام مردم صدرا را آزار می‌دهد، شهـر صدرا با مشکلات عدیده دیگری نظیر نبود شـعب اغلب بانک‌ها و شـلوغی چند بانک موجود، نبود نماينده مستقر دولت در این شهر نظیر فرمانداری و یا بخشداری، نبود سالن سینما و اماکن ورزشی، کتابخانه و اماکن فرهنگی عام المنفعه و...روپرو است.

چهار پور یکی از ساکنان مسکن‌های شهر مهر صدرا در گفت و گو با خبرنگار ایرنا از بی امکانات بودن این ساختمان‌ها گلایه دارد و می‌گوید: چند ماهی است که خانه‌ام را تحویل گرفته‌ام ولی مشکلات فراوانی به علت بی توجهی در ساخت نظیر بی کیفیت بودن گچ، کاشی و لوله کشی، عدم محوطه سازی، عدم برکنش در راهروها و محوطه و همچنین مشکلات دیگر برایم رخ داده است.

او با ابراز ناراحتی از این وضعیت با لحنی آکنده از گلایه ادامه می‌دهد که چرا وقتی هنوز این مسکن‌ها تکمیل نشده‌اند آنها را تحویل مردم داده‌اند؟ رضا دهقان یکی از اهالی صدرا ضمن اشاره به اینکه ۹سال در این شهر ساکن است گفت:این شهر درمانگاه شبانه روزی ندارد و همچنین ادارات دولتی نیز در این شهر نمایندگی ندارند و اهالی برای کوچکترین کار و استعلامی‌باید به شیراز سفر کنند، صدرا یک شهر مستقل نیست و کاملاً به شیراز وابسته است.

اهالی صدرا به دلیل نزدیکی به کلانشهر شیراز واینکه اکثرا در شیراز شاغل هستند توقع خدمات رسانی و امکاناتی همسطح این کلانشهر را در صدرا دارند.

به گفته مسئولان روزانه حدود ۸۰۰ هزار سفر بین صدرا و شیراز ثبت می‌شود و وجود تنها یک راه

مواصلاتی به سمت شیراز و عبور و مرور مداوم اهالی صدرا به دلیل شسالت بودن در شیراز، باعث شده در طول شبانه روز این مسیر چندین بار در ساعات اوج ترافیک کاملاً مسدود شود و ترافیک شدیدی بر این محور حاکم باشد،خصوصا در دو ماه اخیر که بدلیل عدم تعبیه راه جایگزین و عملیات عمرانی زیرگذر گلستان این وضعیت تشدید شده که در مواقع بحران می‌تواند بسیار خطرناک و فاجعه آفرین باشد.

همانگونه که در چند سال پیش به دلیل بارش برف شدید مردم صدرا چند روز در این شهر محکوم به حبس شدند و یا آمبولانس‌هایی که هر هفته در ترافیک این محور گیر می‌کنند.

به گفته برخی مسئولان صدرا این شهر ۱۶ هزار دانش آموز دارد که تنها با ۱۶ مدرسه به صورت دو شیفت با کلاس‌های ۴۰ نفره دایر می‌شود در صورتی که تعداد قابل‌دانش آموز نیز به

شیراز و شهرک‌های اطراف برای علم آموزی می‌روند و با بهره برداری کامل از مسکن‌های مهر، کمبود کلاس درس در شهر صدرا به فاجعه‌ای بزرگ تبدیل خواهد شد.

شهر صدرا با این تعداد دانش آموز هنوز آموزش و پرورشی مستقلی ندارد، حتی ناحیه‌ای مستقل هم نیست و زیر مجموعه ناحیه دو شیراز است در صورتی که در استان فارس خوشبختانه از یک‌دهم این جمعیت وجود دارد.

یکی از اهالی ساکن صدرا گفت:اگر آموزش و پرورش یا حتی ناحیه‌ای مستقل در شهر صدرا وجود داشت و مسئولان از نزدیک شاهد این وضعیت بودند بهتر می‌توانستند پیگیر مطالبات مردم باشند و در نتیجه کمبودهای آموزشی صدرا را بهتر تأمین می‌کردند گذشته از آموزش و پرورش، هیچ ارگانی در این شهر نمایندگی ندارد و مردم برای کوچکترین کار اداری و بانکی باید به شیراز مراجعه کنند و ساعت‌ها در ترافیک سرگردان باشند.

در اکثر نقاط این شهـر حتی پیاده‌رو برای عبور و مرور شهروندان وجود ندارد و اغلب پیاده‌روها خاکی و مملو از گودال، تپه، خار و خاشاک است که ساکنین ترجیح می‌دهند برای تردد بصورت پیاده از خیابان به جای پیاده‌رو استفاده کنند که این وضعیت مشکلات زیاد جانی و مالی برای ساکنین و خصوصاً بانوان در پی داشته است.

زمین‌های راکد این شهـر هم به بنگاه‌های برای دلای برخی اشخاص و مکانی برای زندگی حیوانات موزی نظیر سگ، انباشت زباله و نازیبا کردن جلوه شهر بدل شده و موجبات ناامنی برای اهالی را فراهم کرده است.

در اکثر نقاط این شهـر حتی پیاده‌رو برای عبور و مرور شهروندان وجود ندارد و اغلب پیاده‌روها خاکی و مملو از گودال، تپه، خار و خاشاک است که ساکنین ترجیح می‌دهند برای تردد بصورت پیاده از خیابان به جای پیاده‌رو استفاده کنند که این وضعیت مشکلات زیاد جانی و مالی برای ساکنین و خصوصاً بانوان در پی داشته است.

زمین‌های راکد این شهـر هم به بنگاه‌های برای دلای برخی اشخاص و مکانی برای زندگی حیوانات موزی نظیر سگ، انباشت زباله و نازیبا کردن جلوه شهر بدل شده و موجبات ناامنی برای اهالی را فراهم کرده است.

ع

صدرا شهری برای اسکان سرریز جمعیت شیراز یا انباشته از مشکلات

شهـرجدید صدرا که مردم به آن شهـرک صدرا می‌گویند درغرب شیرازواقع شده واکر مسافت آن نسبت به مرکز شهر سنجیده شود حدود ۲۰ کیلومتر...

فارس میزبان همایش ملی بحران آب



معاون قضایی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس خبـر داد: همایش ملی بحران آب در مهرماه سال جاری در شیراز برگزار می‌شود.

به گزارش معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس، احمد رحمانیان با بیان اینکه آب مایه حیات و سرمایه ملی است و با هیچ چیز جایگزین نمی‌شود اظهار کرد: همایش ملی بحران آب با موضوع جرائم و آسیبها، از علت شناسی تا پیشگیری به همت معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری فارس و شرکت آب منطقه‌ای فارس و با همکاری دستگاه‌های مربوطه به این حوزه در مهرماه سال جاری در شیراز برگزار می‌شود.

این مقام مسئول افزود: افزایش جمعیت، عدم توزیع یکنواخت و ریزش‌های جوی در مناطق مختلف کشور و جهان، توسعه شهرنشینی و افزایش سرانه مصرف بیرویه آب، عدم استفاده از منابع تجدید پذیر، عدم ارائه الگوی کشت مناسب، وجود تعداد چاههای غیرمجاز، عدم نظارت بر برداشت آب از سفره‌های زیرزمینی،عدم فرهنگ استفاده مناسب از آب، تغییرات جوی و اقلیمی، برداشت بی‌رویه از منابع و سفره‌های زیرزمینی سبب بروز بحران کم‌آبی و پدیده خشکسالی و مهاجرت روستائیان به شهر و سکونت آنان در مناطق حاشیه‌ای و ایجاد حاشیه‌نشینی و در نتیجه بروز آسیب‌های ناشی از حاشیه‌نشینی شده است.

وی با بیان اینکه یکی از مهم‌ترین مضلات و چالش‌های بین‌المللی موضوع آب است تصریح کرد: اما این مسئله در مناطق خشک و نیمه‌خشک مانند کشور ما اهمیت بیشتری دارد. متوسط بارندگی دراز مدت از ۲۵۴ میلی‌متر به حدود ۲۴۰ میلی‌متر در سال کاهش یافته است که معادل یک‌سوم متوسط بارندگی جهان و کمتر از نصف بارندگی قاره آسیا است میزان نزولات جوی در ایران حدود ۴۰۵ میلیارد مترمکعب در سال تخمین زده شده که از این میزان حدود ۲۸۰ میلیارد مترمکعب به‌طور مستقیم در نتیجه تبخیر از دسترس خارج شده و کمتر از ۱۲۰ میلیارد مترمکعب باقی مانده ذخیره آب کشور را تشکیل می‌دهد. متوسط روان آب‌های کشور از ۱۰۴ میلیارد مترمکعب به ۸۸ میلیارد مترمکعب کاهش یافته است.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان فارس گفت: کشور ما از لحاظ حجم آب تجدید شونده در مرحله بحرانی در دنیا قرار دارد و بیشتر آبخوان‌های کشور سالانه با میانگین کسری حجم مخزن ۵۱۸ میلیارد مترمکعب مواجه هستند. عمر آبخوان‌ها کوتاه شده و در صورت تلاوم بهره‌برداری بی‌رویه زندگی در این مناطق غیرممکن می‌شود.

دبیر شورای پیشگیری از وقوع جرم استان فارس با اشاره به شرایط وخیم استان فارس بعد از گذشت یک دهه خشکسالی در استان فارس بیان کرد: ایجاد چاه‌های عمیق، فرونشست زمین در برخی از مناطق از جمله عوامل برداشت بی‌رویه از سفره‌های زیرزمینی در استان فارس سبب شده این استان رتبه اول کاهش آب تجدید پذیر کشور را به دست آورد. اگر علل بحران کمبود آب بررسی دقیق و کارشناسی صورت نگردد و راهکارهای پیشگیرانه برای آن اتخاذ نشود در آینده نزدیک شاهد تخلیه برخی از مناطق و کوچ و مهاجرت ساکنان فاقد آب به سایر مناطق، توسعه حاشیه‌نشینی و افزایش آسیب‌ها و جرائم ناشی از این موضوع در کنار آن دعوی و اختلافات کشاورزان بر روی موضوع آب خواهیم بود.

قاضی رحمانیان افزود: معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان فارس با توجه به اهمیت موضوع با همکاری سازمان آب منطقه‌ای فارس و سایر دستگاه‌های ذی‌ربط همایش ملی بحران را بر و در اواخر مهرماه سال جاری برگزار می‌کند و از اساتید دانشگاه، پژوهشگران، محققان، کارشناسان علاقه‌مند به موضوع آب تقاضا می‌شود به‌منظور افزایش غنای همایش مذکور مقالات، دیدگاه‌ها، تجارب، پژوهش‌ها و تحقیقات کاربردی خود را با موضوعات انواع جرائم حوزه آب، علقت شناسایی علمی و عملی تخلفات حوزه آب، آسیبها و پیامدهای تخلفات حوزه آب، روش‌های پیشگیری از جرائم و آسیبهای حوزه آب، نقش طرح احیا و تداخل بخشی در کاهش بحران آب، آسیب شناسی قوانین حوزه آب،رویکرد اصلاحی قوانین و ایجاد وحدت رویه قضایی و اجرایی در زمینه مقابله با برداشت غیرمجاز آبهای زیرزمینی، راهکارهای جلب مشارکت مردم در مقابله با بحران آب، عوامل هیدروژئولوژی، هیدرولیک و زیست محیطی بحران آب به دبیرخانه همایش ارسال نمایند.

نشانی پست الکترونیک برای ارسال مقالات Fars@scpd.ir و نشانی دبیرخانه همایش، شیراز بلوار زند خیابان هفت‌تیر (بیسستمتری سینما سعیدی) خیابان هدایت غربی نیش کوچه ۱۰ ساختمان معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان فارس طبق سوهم (کد پستی ۷۱۳۳۷۲۳۶۷) می‌باشد. همچنین علاقه‌مندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص با شماره ۰۷۱۳۳۳۴۶۲۰ تماس حاصل فرمایند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی:

نان سنگ شکم و پهلو را بزرگ می کند و می تواند موجب بیماری کبد شود



متخصص تغذیه و رژیم درمانی بر لزوم جایگزینی نان‌های حجمی با نان سنکک و سایر نان‌هایی که با آتش مستقیم پخته می‌شوند تأکید کرد و بیان داشت: نان سنکک شکم و پهلو را بزرگ می‌کند و می‌تواند موجب بیماری کبدی شود.

دکتر موسی صالحی دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: آرد سفید که در تور نان سنگک با دمای ۴۰۰ درجه و بالاتر پخته شده فقط دما را وارد بدن می‌کند.

قند بدون ویتامین نمی‌تواند تبدیل به انرژی شود و تبدیل به چربی می‌شود و موجب می‌شود شکم و پهلو را بزرگ کند.

افزایش این فرایند می‌تواند موجب ناراحتی و بیماری کبدی شود و فرد را به کبد چرب مبتلا کند. وی اضافه کرد:نان سنگک رنگی باید با رنگ داغ پخته شود و نان روی رنگ داغ بپزد درحالی که در نانوبی‌ها اکنون شعله‌های داغ بالای اسنک سرشان است و بعد از نان به سطح فلزی یا رنگ می‌رسد حرارتی که به نان می‌رسد حدود ۴۰۰ درجه است. نان سنگک که می‌توانست بهترین نان باشد امروز بدترین این ایران است.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی دلایل نامرغوب بودن نان سنگ را برشمرد و گفت:سفیدکرد آرد ۱۸ تا درصد، دمای بالای تور تا ۴۰۰ درجه، استفاده از بنده فلزی و دمای مستقیم به جای استفاده از رنگ و دمای ویتامین مستقیم موجب شده تا نان سنگک مرغوبیت و خاصیت خود را از دست بدهد.

صالحی افزود: انسان باید از خودش سؤال کند چرا باید موب بی‌فایده بخورد که از فرط چاقی، چربی خون، فشارخون، دیابت و کبد چرب بمریزد؟

متخصص تغذیه در مورد مضرات قندهای بدون ویتامین گفت: این قندها مثل قند و شکر معمولی با چای و شیربت و قند حاصل از نان سفید و نان سنگک و بربری و لواش و برنج سفید در نهایت به سندرم متابولیک تبدیل می‌شود.

صالحی با بیان اینکه نان سفید منجر به سرلان‌های پروتستات، سینه، خون و صفر می‌شود اضافه کرد:با مصرف نان سفید و برنج سفید و البته کبک و کلوچه و شیرینی قنادی و بیسکویت و ماکارونی و قند و شکر، آنچه وارد خون می‌شود قند بدون ویتامین‌های گروه B است.

او ادامه داد: در صورتی که قند ناشی از نان سفید وارد سلول و در نهایت وارد میتو کندری می‌شود. نخست گلوکز به استیل کوآنزیم A تبدیل می‌شود و سپس به کمک ویتامین‌های گروه B به انرژی تبدیل می‌شود در صورتی که اکسیژن هم باشد. اکسیژن توسط هموگلوبین از طریق خون به میتوکندری آورده شده و در صورت وجود ویتامین‌های گروه B با استیل کوآنزیم A ترکیب شده و سوخت لازم برای عملکرد سلول‌ها یعنی انرژی تولید می‌کند.

وی ادامه داد: در صورتی که کندم سفید نشده باشد یعنی با مصرف نان سفید مثل نان سنگک و نان بربری و نان تافتون و نان لواش که همه این‌ها با آرد سفید ۱۸ درصد سیوس گرفته شده تولید می‌شوند ویتامین‌های گروه B در کارخانه‌های آرد از بین می‌روند و متأسفانه لقمه ایرانی از نظر ویتامین‌های گروه B بسیار فقیر است.

صالحی اضافه کرد: قند ناشی از نان سفید به انرژی تبدیل نمی‌شود و همه به چربی خون تبدیل می‌شودو چربی را بالا می‌برد و بعد منجر به چاقی می‌شود و کبد چرب تولید می‌کند.

وی همچنین گفت:اکسیژن که توسط هموگلوبین به میتوکندری سلول آورده شده چون توانسته باعث سوخت گلوکز شود و انرژی تولید کند به رادیکال‌های آزاد تبدیل می‌شود این‌ها مهمترین و

گسترده ترین عوامل تولید سرطان در بدن انسان است.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: بنابراین توصیه می‌شودیم که سفید کردن گندم برای تولید نان سفید باعث چاقی، چربی خون، فشارخون، دیابت و کبد چرب می‌شود و در ضمن اکسیژن بخاطر نبود

ویتامین B به رادیکال‌های آزاد یعنی مهمترین عوامل سرطان زا تبدیل می‌شود.