

## پس از قورت دادن آدامس چه اتفاقی برایتان رخ خواهد داد؟



باشگاه خبرنگاران: آدامس جویدن جزو یکی از عادات یا سرگرمی افراد محسوب می‌شود البته بگذریم از این موضوع که گاهی اوقات افراد برای جلوگیری از بوی بد دهانشان یا پریدن خواب از سرشان، کاهش استرس و غیره اقدام به جویدن آدامس می‌کند و در ادامه شاید در شرایط اضطراری یا ناخودآگاه آدامس خود را قورت می‌دهند که امروز باشگاه خبرنگاران جوان قصد دارد اتفاقات پس از قورت دادن آدامس را برای شما شرح دهد، پس پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه باشید.

### جویدن و قورت دادن آدامس

جویدن آدامس از عاداتی است که بسیاری از افراد دارند، با ورود انواع و اقسام طعم‌ها و مزه‌های آدامس، میزان مصرف آن نیز در میان افراد افزایش پیدا کرده است و همیشه این هراس وجود دارد که اگر به‌صورت ناگهان و به طور غیر عمدی آدامسی را قورت می‌دهیم چه اتفاقی در بدن‌مان رخ می‌دهد و در این مورد همواره شایعاتی فراوان مبنی بر ضررهای قورت دادن آن وجود دارد. این موضوع که می‌گویند آدامس قورت داده شده تا هفت سال داخل معده باقی خواهد ماند، درست نیست، این گفته یک کذب محض است البته به این معنا هم نیست که هر چقدر دلمان بخواهد چنین کاری را انجام دهیم!

آدامس از مواد طبیعی و مصنوعی (صمغ آدامس یا رزین)، نگه دارنده‌ها، طعم دهنده‌ها و شیرین کننده‌ها تشکیل شده است و بدن انسان می‌تواند شیرین کننده‌هایی مانند، قند را جذب کند و اگر از آدامس‌های قنددار استفاده کنید، می‌تواند کالری بسیار زیادی وارد بدن شما کند. آدامس در معده توسط اسید هیدروکلریک هضم و نابود می‌شود، اما ماده پلاستیکی موجود در آدامس که نوعی پلیمر به نام بوتیل است به صورت کاملا مصنوعی ساخته شده و دستگاه گوارش بدن انسان قادر به هضم آن نیست و توسط روده‌ها از بدن دفع می‌شود.

### با قورت دادن آدامس چه اتفاقی می‌افتد؟

زمانی که آدامس می‌جویم زبان مولکول‌های بزرگ آدامس را توسط آنزیم‌های خود شکسته و تجزیه می‌کند، اما زمانی که به علت تمرکز نداشتن آدامس را قورت می‌دهید معده نمی‌تواند لاستیک موجود در آدامس را هضم کند و پس از گذشت یک یا دو روز آدامس مانند هر ماده خوراکی دیگر همان مسیر همیشگی را طی می‌کند و از طریق مدفوع از بدن دفع می‌شود.

قورت دادن آدامس در بخش‌های داخلی بدن آنسدادی را به وجود نمی‌آورد و باعث به هم چسبیدن اندام‌های داخلی شما نمی‌شود، اما اگر یک آدامس خیلی بزرگ یا چند آدامس کوچک را با هم قورت دهید ممکن است دستگاه گوارش شما را مسدود کند.

### خطرات قورت دادن آدامس توسط کودکان

قورت دادن آدامس بیشتر در مورد کودکان که اندازه اندام‌های آنان کوچک‌تر است، صدق می‌کند. در برخی موارد نادر، تکه‌های بزرگ آدامس بلعیده شده با یبوست در کودکان همراه شده و باعث انسداد گوارش در کودکان می‌شود.

آدامس مانند خوراکی‌هایی دیگر مانند ماکارونی، گوشت و یا دانه‌های آجیل هضم و خارج می‌شود با این تفاوت که کمی سخت‌تر جذب خواهد شد.

### پزشکان در مورد قورت دادن آدامس و عواقب آن چه می‌گویند؟

پزشکان می‌گویند آدامس به گونه‌ای تهیه نشده است که قابل خوردن باشد، اما در بخش‌های داخلی بدن نیز آنسدادی را به وجود نمی‌آورد و باعث به هم چسبیدن اندام‌های داخلی شما نخواهد شد. بر طبق یافته‌های دکتر لیزا گانجو، متخصص بیماری‌های معده و روده، در مرکز پزشکی لانگون در شهر نیویورک، آدامس مانند هر ماده خوراکی دیگر همان مسیر همیشگی را طی می‌کند با این تفاوت که کمی سخت‌تر جذب می‌شود.

وی می‌گوید: اگر معده شما بتواند مواد غذایی، چون یک استیک سفت را هضم کند، مطمئن باشید که از پس آدامس هم بر خواهد آمد.

وی بر این نکته هم اشاره می‌کند: به دلیل وجود مواد شیمیایی در آدامس به طور کامل در معده حل نمی‌شود همچنین مواد تشکیل دهنده آن توسط روده کوچک جذب کامل نمی‌شود. مواد تشکیل دهنده آدامس به غیر از ترکیبات اصلی آن شامل شیرین کننده‌ها، رنگ و طعم دهنده‌ها نیز است. آنچه قابلیت جذب ندارد همان ترکیبات پایه آدامس هستند که به عنوان مثال شامل الاستومرزها، رزین، چربی، ماده آمولسیون و موم است. این‌ها موادی هستند که توسط معده و روده کوچک قابل تجزیه شدن نیستند، درست همانند سایر ترکیبات مواد غذایی که در بدن به خوبی تجزیه و جذب نمی‌شوند.

گانجو می‌گوید: نمی‌توان زمان مشخصی را برای هضم این مواد تخمین زد چرا که تحرک سیستم هضم بدن افراد گوناگون با هم تفاوت‌هایی دارد.

جالب این جااست که در پژوهشی دیگر که توسط دیوید میلیو، از کلینیک کودکان در اورلاندوی فلوریدا انجام و نتایج آن به انجمن دانشمندان آمریکا اعلام شده بود نشان داد که کولونوسکوپی‌های انجام پذیرفته روی معده آشکار می‌سازد که عمر حضور این مواد هرگز بیش از یک هفته نیست؛ به این معنا که هر ماده‌ای غذایی که بخورید یا بلعید احتمالا در عرض یک هفته دفع خواهد شد. گانجو در مورد آدامس می‌گوید: از آنجایی که آدامس، هیچ خاصیت غذایی و مفیدی برای بدن ندارد، بسیاری از متخصصان خوردن آن را منع می‌کنند.

تیبان: کمبود آهن زمانی رخ می‌دهد که بدن فرد، آهن معدنی به میزان کافی نداشته باشد. این اتفاق به سطح پایین و غیرطبیعی گلبول‌های قرمز خون منجر خواهد شد. دلیل وقوع این اتفاق این است که برای ساخت هموگلوبین در خون، نیاز به آهن است. هموگلوبین یک پروتئین در گلبول‌های قرمز خون است که این گلبول‌ها را قادر می‌سازد تا اکسیژن را به سراسر بدن منتقل کنند.

اگر بدن ما به‌اندازه کافی هموگلوبین نداشته باشد، عضلات و بافت‌های بدن نمی‌توانند اکسیژن کافی دریافت کنند و قادر به عملکرد درست و مؤثر نخواهند بود. این رویداد منجر به وقوع کم‌خونی خواهد شد. گرچه انواع متفاوتی از کم‌خونی وجود دارد، اما کمبود آهن شایع‌ترین نوع آن است.

رایج‌ترین دلایل کمبود آهن شامل دریافت ناکافی آهن ناشی از رژیم غذایی ناصحیح و یا رژیم‌های محدودکننده، بیماری روده التهابی، افزایش میزان آهن مورد نیاز در طول بارداری، از دست دادن خون طی دوره‌های قاعدگی سنگین و یا خون‌ریزی داخلی بدن است.البته دلیل هرچه که باشد، کمبود آهن قرمزی رنگ خون هستند. این همان علتی است که باعث می‌شود حین کمبود آهن، پوست، رنگ معمول خود را از دست بدهد. این رنگ‌پریدگی ناشی از کمبود آهن را می‌توان در تمام بدن و یا فقط در یک ناحیه‌ا از بدن مثل صورت، لثه‌ها، درون لب‌ها، درون چشم‌ها و حتی در ناخن‌ها مشاهده کرد. مشاهده رنگ‌پریدگی معمولا در کم‌خونی متوسط یا شدید شایع است، به عنوان مثال اگر پلک پایینی خود را پایین کشیدید، در آن ناحیه باید یک رنگ قرمز فعال و سرخ‌حال ببینید. بنابراین اگر در این ناحیه با رنگی متمایل به صورتی کم‌رنگ و بی‌حال و یا زرد روبه‌رو شدید، احتمال آن وجود دارد که دچار کمبود آهن باشید.

### ۱- خستگی نامعمول

احساس خستگی زیاد یکی از شایع‌ترین علائم کمبود آهن است که این نشانه در بیش از نیمی از افراد دارای کمبود آهن حس می‌شود. این خستگی به این علت رخ می‌دهد که بدن انسان برای تولید پروتئینی به نام هموگلوبین که در خون یافت می‌شود به آهن نیاز دارد. هموگلوبین به انتقال و رساندن اکسیژن به سراسر بدن کمک می‌کند.

بنابراین وقتی بدن انسان هموگلوبین کافی نداشته باشد، اکسیژن کمتری به بافت‌ها و عضلات می‌رسد و انرژی کافی برای آن‌ها تأمین نمی‌شود. علاوه بر آن قلب در این هنگام باید بیشتر و سخت‌تر تلاش کند تا «خون ناقل اکسیژن» بیشتری به سراسر بدن ارسال کند که این اتفاق نیز می‌تواند در بروز خستگی مؤثر باشد.

البته از زمانی که خستگی به یکی از بخش‌های اصلی سبک زندگی مدرن و پرمشغله تبدیل شد، تشخیص کمبود آهن از روی خستگی کمی دشوار شده است. لازم به ذکر است بسیاری از افرادی که دچار فقر آهن هستند، کمبود انرژی را همراه با احساس ضعف، دشواری تمرکز، داشتن حسی

## فقر آهن با بدنتان چه می‌کند؟



نامعمول و بهره‌وری پایین تجربه می‌کنند.

### ۲- رنگ‌پریدگی

پوست رنگ‌پریده و رنگ‌پریدگی بخش داخلی و پایین پلک‌ها از دیگر علائم شایع کمبود آهن است. در واقع هموگلوبین موجود در گلبول‌های قرمز، عامل قرمزی رنگ خون هستند. این همان علتی است که باعث می‌شود حین کمبود آهن، پوست، رنگ معمول خود را از دست بدهد.

این رنگ‌پریدگی ناشی از کمبود آهن را می‌توان در تمام بدن و یا فقط در یک ناحیه‌ا از بدن مثل صورت، لثه‌ها، درون لب‌ها، درون چشم‌ها و حتی در ناخن‌ها مشاهده کرد. مشاهده رنگ‌پریدگی معمولا در کم‌خونی متوسط یا شدید شایع است، به عنوان مثال اگر پلک پایینی خود را پایین کشیدید، در آن ناحیه باید یک رنگ قرمز فعال و سرخ‌حال ببینید. بنابراین اگر در این ناحیه با رنگی متمایل به صورتی کم‌رنگ و بی‌حال و یا زرد روبه‌رو شدید، احتمال آن وجود دارد که دچار کمبود آهن باشید.

### ۳- تنگی نفس

همان‌طور که بیان شد هموگلوبین، خون را قادر به انتقال اکسیژن به سراسر بدن می‌کند. وقتی سطح هموگلوبین به دلیل فقر آهن پایین باشد، سطح اکسیژن نیز پایین خواهد بود. این به این معنی است که عضلات ما اکسیژن کافی برای انجام فعالیت‌های طبیعی مثل پیاده‌روی، دریافت نخواهند کرد. یکی از نتیجه‌ها می‌تواند این باشد که میزان نفس‌های ما افزایش یابد چراکه بدن در تکاپو برای دریافت اکسیژن بیشتر است. این اتفاق، دلیل شایع بودن تنگی نفس در افراد دچار کمبود آهن است.

### ۴- سردرد و سرگیجه

مدت‌زمان زیادی درگیر کمبود آهن باشد تا با این علائم مواجه شود.

### ۶- پوست و موی خشک و آسیب‌دیده

پوست و موی خشک و آسیب‌دیده نیز می‌تواند از علائم فقر آهن باشد. نکته جالب اینکه این اتفاق نیز ناشی از اکسیژن ناکافی در ارگان‌ها است. اگر اکسیژن کافی به پوست و موها رسانده نشود دچار خشکی و ضعف خواهند شد. خوب است بدانید کمبود آهن شدید با ریزش مو مرتبط است. البته ریزش چند مو در روز و در حین شستشو یا شانه زدن طبیعی است اما اگر فردی دچار ریزش مو به‌طور توده‌ای و یا بیش‌ازحد طبیعی باشد باید این موضوع را بررسی کرد.

### ۷- تورم و احساس درد در زبان و دهان

گاهی اوقات با نگاه کردن به درون و یا اطراف دهان می‌توان متوجه کمبود آهن شد. اگر زبان دچار تورم، التهاب، رنگ‌پریدگی و یا سطح صاف غیرطبیعی باشد، می‌تواند از علائم کمبود آهن باشد. هموگلوبین پایین ناشی از کمبود آهن می‌تواند باعث رنگ‌پریدگی زبان و میوگلوبین پایین در بدن می‌تواند باعث درد، تورم و التهاب زبان شود.

میوگلوبین پروتئینی در گلبول‌های قرمز خون است که عضلات از جمله عضله زبان را پشتیبانی می‌کند. همچنین کمبود آهن می‌تواند باعث خشکی دهان، خراش‌های قرمز دردناک در گوشه‌های دهان و زخم‌های داخل دهان شود.

### ۸- پای بی‌قرار

کمبود آهن با سندروم پای بی‌قرار مرتبط است. سندروم پای بی‌قرار، نوعی مشکل یا بیماری است که فرد مبتلا به آن در حین استراحت، به‌ویژه در اواخر شب و به هنگام خواب دچار احساس ناخوشایندی مثل خارش، خزیدن حشره، و یا احساس نامطلوب دیگری در پا شده و به‌ناچار به تکان دادن پاهای خود می‌پردازد. البته دلیل اصلی این سندروم فلا مشخص نشده اما درصد۲۵ از افرادی که سندروم پای بی‌قرار دارند دچار کمبود آهن هستند و هر چه کمبود آهن شدیدتر باشد، علائم این سندروم نیز شدیدتر خواهد بود.

### ۹- ناخن‌های قاشقی و شکننده

یکی از نشانه‌های کمبود آهن که کمتر شایع است، ناخن‌های شکننده و قاشقی شکل است. به این شرایط کولونونیکیا می‌گویند. این مشکل معمولا با ناخن‌های شکننده که به‌راحتی ترک می‌خورند می‌شکنند شروع می‌شود و با ادامه روند کمبود آهن، ممکن است به وقوع شرایط ناخن‌های قاشقی منتهی شود که درواقع وسط ناخن گود شده و اطراف آن به بالا متمایل می‌شوند و ناخن حالتی شبیه به قاشق به خود می‌گیرد. البته گفنتی است این مورد از موارد نادر است و در فقر آهن و کم‌خونی بسیار شدید دیده می‌شود.

## فواید مصرف میوه و سبزیجات در بانوان

اذعان داشته‌اند، این پژوهش بر پایه داده‌های مرتبط با تحقیقات رژیم غذایی که از بیش از سی سال گذشته آغاز و مورد بررسی قرار گرفته، پایه‌گذاری شده است. نتایج این بررسی‌ها نشان داد بانوانی که به‌طور متوسط از ۵٫۵ وعده‌ی روزانه‌ی سبزیجات و میوه‌ها استفاده می‌کنند، تا ۱۱ درصد کمتر نسبت به کسانی که از میانگین روزانه‌ی ۲٫۵ درصدی این محصولات استفاده می‌کنند، به این نوع سرطان مبتلا خواهند شد.

جالب توجه اینکه، هنگامی که دانشمندان در حال بررسی ارتباط میان مصرف این محصولات تازه و انواع خاصی از سرطان سینه بودند، دریافتند که میان مصرف بالای این مواد و کاهش خطر ابتلا به این نوع سرطان، خصوصاً انواع مهاجم آن رابطه‌ی معناداری وجود دارد. در مطالعه تحقیقاتی قبلی که توسط همین گروه صورت گرفته بوده، رابطه‌ی میان مصرف بالای فیبر

### خطر بروز سرطان سینه شود

محققان به بررسی بر روی ۸ مطالعه‌ی مستقل که در مجموع ۷ هزار زن را در بر می‌گرفت، پرداختند که ۸۰ درصد از تمام داده‌های منتشر شده در خصوص ارتباط میان کاروتنوئیدها و سرطان سینه را شامل می‌شود. علاوه بر این، محققان تمام نمونه‌های اصلی خون را به منظور اندازه‌گیری سطح کاروتنوئیدی استانداردسازی مورد تجزیه و تحلیل مجدد قرار دادند. آن‌ها دریافتند بانوانی که میزان کاروتنوئید خورشان بالای ۲۰ درصد باشد، ۱۵ الی ۲۰ درصد کمتر از بانوان دارای میزان کمتر کاروتنوئید به سرطان سینه مبتلا خواهند شد.

### حال باید بدانیم که کاروتنوئیدها چه هستند و کدام سبزیجات بیشترین مقدار از آن‌ها را در خود دارند؟

کاروتنوئیدها گروهی از ویتامین‌های A هستند که حاوی لیکوپن، لوتین و بتا کاروتن هستند و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد می‌پردازند. از سبزیجات حاوی بیشترین میزان کاروتنوئید می‌توان به هویج، سبب‌زمینی شیرین، سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره و گوجه فرنگی اشاره نمود.

### کتابخانه شخصی شما را خریداریم

### معاوضه کتاب کهنه با نو،

### قدیمی - جدید

پارامونت، ابتدای قصردشت، سمت چپ، جنب دانش گستر

### کتاب‌فروشی دوستانت

مرادی ۰۹۱۷۱۲۳۶۰۳۹ - ۳۲۳۶۰۶۶۹

### آگهی حصر وراثت

ماه سلطان میری دارای شناسنامه شماره ۶۳۷۳ متولد ۱۳۲۲/۳/۱۵ به شرح دادخواست از این ششورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان گرامی میری به شماره شناسنامه ۱۵۰ در تاریخ ۹۷/۹/۱۳ از اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گشته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عیار تند از:

۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر ماه سلطان میری به شماره شناسنامه ۶۳۷۳ متولد ۱۳۲۲-۳-۱۵ زرقان هسمر متوفی ۲- فاطمه میری به شماره شناسنامه ۱۴۶ صادره از حوزه ۱۵ شیراز- زرقان فرزند متوفی ۳- زهرا میری به شماره شناسنامه ۸۵۹۳ صادره از حوزه ۱۵ شیراز- زرقان فرزند متوفی ۴- طاهره میری به شماره شناسنامه ۸۵۹۴ صادره از حوزه ۱۵ شیراز- زرقان فرزند متوفی

شیراز- زرقان فرزند متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به ششورا تقدیم نمایند بدینی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱/۹۷۷۷ م الف

شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز

**برگ سبز خودرو براید صبا GLXi به رنگ سفید مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ۷۴۷ص ۳۳**
**ایران ۶۳ به نام عبدالحمید زبانی فرزند علیرضا و ششماره ملی ۵۴۴۱۴۶۸۵۴۱ و شماره شناسی ۳۳۸۵۷۳۳۳۸۱ و شماره موتور ۱۷۴۲۳۵۹**
**مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.**

**مدرک کارشناسی روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان متعلق به خانم ساناز باقری فرزند خداویس به کدملی ۲۳۹۲۰۶۶۴۷۷**
**مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.**

### آگهی حصر وراثت

امید افخمی عمله دارای شناسنامه شماره ۲۲۸۲۲۱۰۶۵۴ متولد ۱۳۷۵/۷/۱۲ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مهرانگیز قاسمی پهب به شماره شناسنامه ۳۴۱ در تاریخ ۹۶/۱۲/۱۰ از اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گشته و وراثت حین‌الفوت آن مرحومه عبارت است از:

۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفیه ۲- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر برادر متوفی ۳- فریده قهرمانی به شماره شناسنامه ۵۱ صادره از حوزه شیراز خواهر متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفیه نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به ششورا تقدیم نمایند بدینی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱/۹۷۶۹ م الف

شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز

### آگهی اختاره به جهت حضور در دفتر خانه

**پیرو پرونده اجرائی کلاسبه ۹۷۰۹۹۴ مورخ ۹۷/۷/۲۴ بدینوسیله به بهم و عشرت احمدی و باباخان، فاطمه، علی،عبادین، معصومه، یوسفعلی همکی رقیسی و رضا و جهان‌افروز قاسم‌پور ابلاغ و اخطار می‌گردد حدتکار طرف مهلت ۵روز از تاریخ انتشار این آگهی جهت انتقال قطعی سهم‌الارث خود در پلاک ثبتی ۱۳ فرعی از ۱۷۹۳اصلی واقع در بخش ۴ شیراز در دفترخانه ۴۱۷ شیراز به نشانی شیراز خیابان ملاصدرا نبش کوجه ۴ طبقه ۴ مجتمع پزشکی ملاصدرا حاضر در غیر این صورت نماینده اجرای احکام به قائم مقامی شما نسبت به امضاء اقدام خواهد کرد و هرگونه خسارت و مسئولیت به عهده خودتان می‌باشد.**

۱/۹۷۶۷ م الف

سردفتر اسناد رسمی شماره ۴۱۷ شیراز ایمان حقیقی

### آگهی حصر وراثت

پرویز قهرمانی دارای شناسنامه شماره ۹۲۶۵۵ متولد ۱۳۳۳ به شرح دادخواست از این ششورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان فرید قهرمانی به شماره شناسنامه ۱۴۳ در تاریخ ۹۷/۸/۲۰ از اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گشته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر برادر متوفی ۲- فریده قهرمانی به شماره شناسنامه ۵۱ صادره از حوزه شیراز خواهر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به ششورا تقدیم نمایند بدینی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱/۹۷۷۰ م الف

شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز