آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۱۵
شنبه
۰۸ • ۰۲ • ۱۴۰۳
۱۸ شوال ۱۴۴۵/ ۲۷ آوریل ۲۰۲۴

دانستنی ها

مصرف «شکلات» چه تاثیری بر روده دارد؟

بسیاری از ما برای مصرف روزانه تکه‌ای شکلات به‌دلیل علمی نیاز نداریم و به‌دلایل مختلف عاشق شکلات هستیم از جمله اینکه آرامش‌بخش است، طعم خوشمزه و انواع مختلفی دارد. اما کارشناسان در مورد چربی اشباع شده بالا و قند اضافی در شکلات هشدار داده‌اند، چون می‌تواند به‌عنوان عامل تهدیدکننده سلامتی از مشکلات قلبی گرفته تا افزایش وزن، نگرانی‌های زیادی ایجاد کند، با این حال، شکلات تلخ، کم و بیش همیشه گزینه‌ای برتر و حتی سالم‌تر بوده است و به‌نظر می‌رسد که حتی می‌تواند برای سلامت روده نیز مفید باشد. اگر می‌خواهید در مورد سلامت روده و چگونگی تاثیر آن بر سلامت کلی جسمی و روانی خود بدانید، دانش زیادی در این مورد وجود دارد. در واقع، برخی ممکن است حتی آن را بخشی رو به رشد از تحقیقات متمرکز بر درک چگونگی تاثیر باکتری‌های روده بر بیماری‌های مزمن، خواب، سیستم ایمنی بدن و موارد دیگر در نظر بگیرند. دکتر کاران راجان، جراح عمومی اظهار کرد: شکلات، دانه‌های تخمیر شده از کاکائو، فیبر پری بیوتیک است، نوعی فیبر که میکروب‌های روده شما دوست دارند آن هضم کنند و به مولکول‌های مفید برای روده شما تبدیل شوند. ماریا مور، یکی از محققان درباره نتایج گزارش منتشرشده سال ۲۰۱۴ در جلسه انجمن شیمی آمریکا، توضیح داد که باکتری‌های خوب موجود در روده شما، یعنی بیفیدو باکتریوم و باکتری‌های اسید لاکتیک، از شکلات تلخ استفاده و آن را رشد داده و تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیبات ضدالتهابی در سیستم بدن شما آزاد می‌شود. این ترکیبات مسئول تاثیر غیرمنتظره شکلات تلخ بر قلب شما هستند. جان فینلی، محقق ارشد این تحقیق گفت: زمانی که این ترکیبات توسط بدن جذب می‌شوند، التهاب بافت قلبی و عروقی و خطر طولانی مدت سکته را کاهش می‌دهند. نتایج تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۱۳ که در نشریه Frontiers in Pharmacology منتشر شد، نتایج مشابهی ارائه کرد. غلظت فیبر پری بیوتیک در شکلات تلخ نیز ارتباط غیرمنتظره‌ای با افسردگی دارد و می‌تواند وضعیت سلامت روان را بهبود بخشد. علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی غلظت بالایی از پلی فنول هاست. دکتر کاران راجان افزود: «پلی فنول ها، آنتی اکسیدان مانند فلاونول ها هستند که مواد لازم برای میکروب‌های روده شما را فراهم می‌کنند.» اگر به دنبال ماده‌ای سالم هستید که به رشد سویه‌های مفید روده کمک کند و همزمان انواع عوامل بیماری‌زا را کاهش دهد، به‌گفته این متخصص، پلی فنول ها این کار را برای شما انجام می‌دهند. همچنین برخی نتایج نشان دادند که مصرف شکلات تلخ با تحریک علائم سیری در مغز شما مرتبط هستند و این امر به‌ویژه زمانی که سعی می‌کنید از پرخوری برای کاهش وزن خودداری کنید، می‌تواند مفید باشد. اما آیا این نتایج بیان می‌کنند که می‌توان شکلات تلخ را هر روز بدون نگرانی مصرف کرد؟ شکلات تلخ به رغم فواید فراوان برای سلامت روده، جنبه تیره نیز دارد. برای شروع، برخی از کارشناسان بر این باورند که فرآیند تولید و افزودنی هایی مانند شکر و غیره می‌توانند تقریبا به طور کامل پلی فنول های مفید شکلات را حذف کنند و نتایج تحقیق سال ۲۰۲۲ منتشر شده در نشریه Current Research in Food Science این عارضه جانبی ناگوار را تایید کرد. به علاوه، شکلات تلخ فاقد چربی اشباع شده نیست و مصرف بیش از حد این چربی ناسالم می‌تواند سطح کلسترول بد سیستم بدن شما را افزایش دهد و در معرض خطر بیماری قلبی و سکته قرار گیرید. برخی از محصولات شکلات تلخ نیز می‌توانند حاوی مقدار زیادی قند باشند. یکی از نگرانی‌های اخیر، داده‌های منتشرشده مربوط به سطوح فلزات سنگین کادمیوم و سرب در برندهای معروف شکلات تلخ است. به گفته دانا الیس هانس، متخصص تغذیه بالینی در مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، کادمیم بیش از حد می‌تواند به کبد و کلیه ها آسیب برساند. بنابراین، هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا از مصرف این مواد اجتناب یا آن را به بهترین شکل ممکن محدود کنید. به جرأت می‌توان گفت، سوالی بسیار مهم در کانون توجه شما قرار گرفته است؛ آیا شکلات تلخ واقعا به همان اندازه که فکر می‌کنیم، سالم است؟ نکته کلیدی این است که برندهایی را انتخاب کنید که حاوی بیش از ۷۰ درصد کاکائو و قند بسیار کمی هستند، همچنین آنها را در حد اعتدال مصرف کنید. در حالی که برخی از متخصصان سلامت فکر می‌کنند، غلظت فلزات سنگین در شکلات تلخ بر اساس شیوه‌های پرورش کاکائو می‌تواند متفاوت باشد، آنان توصیه می‌کنند که اعتدال را رعایت کنید. اگر به دنبال شکلات تلخ با کیفیتی هستید که از برندهایی تهیه شده باشد که به شیوه‌های پایدار و ایمن اعتقاد دارند، خیلی بهتر است.

چه شکلاتی انتخاب کنیم؟

مهم است، به خاطر داشته باشید که همه شکلات ها یکسان تولید نمی‌شوند. کاکائو در شکل طبیعی خود مملو از آنتی اکسیدان و مواد مغذی سالم است و به همین دلیل، شکلات تلخ اغلب سالم‌تر از سایر انواعی است که حاوی قند افزوده هستند. شکلات تلخ به دلیل آنتی اکسیدان های قوی به نام فلاونوئیدها احتمالا به بهبود سلامت قلب شما کمک می‌کند و برخی نتایج تحقیقات مشخص کردند که حتی این مورد ممکن است خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

شکلات شیری

در حالی که شکلات تلخ حاوی بسیاری از مواد مغذی مفید است، شکلات های فرآوری شده‌تر مانند شکلات شیری یا شکلات سفید می‌توانند سرشار از قند باشند. شکلات حاوی منیزیم است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. منیزیم، نوعی ماده معدنی است و به‌طور طبیعی در زمین و بدن انسان یافت می‌شود. همچنین بسیاری از عملکردهای بدن با این ماده معدنی انجام می‌شود حتی برای سلامت مغز نیز مهم است.

کاهش وزن

مصرف روزانه شکلات احتمالا آخرین روش برای کاهش وزن به نظر می‌رسد، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که شکلات تلخ ممکن است در کنترل اشتها نقش داشته باشد که به نوبه خود می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. نتایج تحقیق دیگری نشان داد که حتی شکلات شیری می‌تواند با افزایش متابولیسم و کاهش اشتها در کاهش وزن کمک‌کننده باشد. با این حال، گروه شرکت‌کننده این تحقیق، اندک بودند (فقط ۱۹ زن)، به این معنی که تحقیقات بیشتری برای تایید این ادعاها مورد نیاز است.

نتیجه

مهم است که توجه داشته باشید، شکلات، به خصوص شکلات شیری، کالری بالایی دارد، بنابراین باید انواع شکلات در حد اعتدال مصرف شود و بدانید که مصرف بیشتر برای شما سود بیشتری به همراه نخواهد داشت.

دمنوش هایی برای بهبود آلرژی های بهاری

بسیاری از مردم برای تسکین حساسیت‌های فصلی خود به آنتی هیستامین‌های موجود در داروخانه روی می‌آورند. درصورتی که به‌راحتی می‌توان با به‌کارگیری درمان‌های طبیعی، این علائم را بهبود بخشید. آلرژی، اختلال حساسیت شدید سیستم ایمنی بدن است. بدین ترتیب که بدن‌تان با ماده بی‌خطری تماس پیدا می‌کند، اما واکنشش نسبت به آن به شکلی است که گویی ماده‌ای مضر و ناشناخته است. دقیقا مانند زمانی که یک سم یا ویروس وارد بدن می‌شود، سیستم ایمنی از طریق ایمیونوگلوبولین، سلول‌های سفید معینی را فعال می‌کند که نتیجه‌ی آن التهاب و سوزش داخلی یا بیرونی است.

زنجبیل

خواص زنجبیل بسیار زیاد است و اغلب برای مبارزه با حالت تهوع استفاده می‌شود. با این حال، چای حاوی زنجبیل یک آنتی هیستامین طبیعی و عالی است. دمنوش زنجبیل به کاهش التهاب مخاط بینی نیز کمک می‌کند.

نعناع فلفلی

دمنوش نعناع فلفلی به‌عنوان ضداحتقان عمل می‌کند. این نوع نعناع ترشح آنزیم‌های ضدالتهابی مانند هیستامین‌ها را که عامل واکنش‌های ایمنی در برابر آلرژن‌ها هستند، کاهش می‌دهد.

بادرنجبویه

بادرنجبویه، گیاهی از خانواده نعناع که معطر و دارای رایحه لیمو است. دمنوش گیاهی با بادرنجبویه، سردرد و علائم تنفسی مرتبط با آلرژی فصلی را تسکین می‌دهد، علاوه بر آن باعث آرامش نیز می‌شود.

شیرین بیان

ریشه شیرین بیان به دلیل اثرات آنتی هیستامینی و ضدالتهابی خود مشهور است. دم‌کرده چای گیاهی با شیرین بیان به رفع خارش بینی نیز کمک می‌کند.

چای سبز

چای سبز یک آنتی اکسیدان غنی از کوئرستین است، یک ترکیب گیاهی که محافظت ضد التهابی در برابر آلرژن‌ها را تقویت می‌کند. این کوئرستین است که به چای سبز رنگدانه می‌دهد و به کاهش واکنش‌های ایمنی در برابر گرده گل‌ها، گرد و غبار و موهای حیوانات کمک می‌کند.

زردچوبه

زردچوبه به دلیل اثرات ضدالتهابی آن، کاملا شناخته شده است. علاوه بر این، به‌عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی به کاهش شروع علائم ناشی از آلرژی فصلی نیز کمک می‌کند.

یادداشت

عارضه‌های مخدرهای توهم‌زا

جمال شمس
روانپزشک

برخی از مخدرها مثل تریاک، هروئین، گل، حشیش یا ماری جونا دسته‌ای خاص هستند، دسته‌ای دیگر از این مواد، توهم‌زاها هستند که شخص زمانی‌که این مواد را استفاده می‌کند دچار اختلالات حسی، شنوایی یا بینایی می‌شود. دسته اصلی مواد توهم زاها LSD است، LSD روانگردانی است که باعث توهم دیداری و شنیداری می‌شود این ماده وابستگی روانی شدید ایجاد کرده و اعتیادآور است، زمانی‌که فرد این مخدر را مصرف می‌کند درک و شناختی که از واقعیت و محیط پیرامونی خود داشته، به کلی تغییر پیدا می‌کند، مساله اینجاست که این حالات برای برخی خوشایند است، به شکلی که پاسخ شرطی از مغز می‌گیرند و به این مواد اعتیاد پیدا می‌کنند. در چند سال اخیر موادی با عنوان قارچ یا اصطلاحا ماشروم مورد سوء مصرف قرار می‌گیرد، این مواد در واقع گیاهانی هستند که پرورش داده می‌شود و پس از مصرف اثر توهم‌زایی داشته و اختلالات حسی ایجاد می‌کنند. توهم‌زاها همانند سایر مواد مخدری که مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند بر عملکرد و سیستم روان اثر دائمی دارند، این مواد و یا داروهای توهم‌زا مثل سایر موادی که مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند بر سیستم روان اثر دارند و تغییرات پایداری در مغز ایجاد می‌کنند، این تغییرات باعث می‌شود که شخص مصرف را ادامه داده و این ادامه مصرف و اثرت مخرب و گاهی مادام‌العمر را با او به همراه خواهد داشت. نشانه‌های استفاده از توهم زاها در مصرف‌کنندگان این مواد به این شکل است که از حرف‌ها، رفتارها و مسائلی که این افراد عنوان می‌کنند می‌توان متوجه شد که این فرد در عالم دیگری به سر می‌برد و سرخوش است یا با خودش صحبت می‌کند، یا اینکه چیزی را می‌بیند که دیگران نمی‌بینند. کسی‌که این مواد را مصرف می‌کند، بعد از مدتی تمام فکر و زندگی‌اش صرفا مصرف مخدر است، این افراد به تغذیه، رفتارهای غلطی که منجر به کاهش طول عمر می‌شود توجهی ندارند، بنابراین مشکلات قلبی‌وعروقی، ریوی و مغزی بیش از سایرین آنان را تهدید می‌کند. استفاده از انواع روش‌های روان درمانی غیردارویی در ترک توهم‌زاها موثرند، ضمن اینکه اگر فردی بیماری همراه یا زمینه‌ای داشته باشد، دارودرمانی نیز مورد توجه است. خلاصه اینکه استفاده از هر ماده مخدری روند مرگ سلولی را تسریع می‌کند.

قندخون بالا و افزایش خطر اضطراب

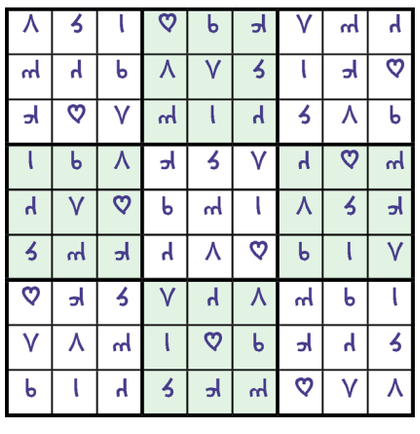
یک مطالعه نشان داد که سطوح بالای قندخون و تری‌گلیسیرید با افزایش خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب در آینده مرتبط است. در مطالعه اخیر، چندین نشانگر زیستی و ارتباط آنها با خطر افسردگی، اضطراب و اختلالات مرتبط با استرس در شرکت‌کنندگان بررسی شد. محققان داده‌های بیش از ۲۱۱۰۰۰ شرکت‌کننده را بررسی کردند. آنها دریافتند که سطوح بالاتر قندخون و تری‌گلیسیرید (نوعی چربی خون) با افزایش خطر ابتلاء به این بیماری‌های روانی ۲۰ سال قبل از تشخیص مرتبط است. محققان همچنین دریافتند شرکت‌کنندگانی که دارای اضطراب، افسردگی یا اختلالات مرتبط با استرس بودند، در طول بیست سال قبل از تشخیص روانپزشکی، سطوح بالاتری از تری‌گلیسیرید، کلسترول کل و قندخون داشتند. مصرف روغن ماهی امگا ۳ و همچنین ورزش‌های قلبی عروقی هم موثرند. همچنین باید از غذاهای پرچرب مانند دونات، غذاهای سرخ شده و... پرهیز شود.

ورزش عصرگاهی برای افراد چاق مفیدتر است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ورزش عصرگاهی ممکن است مزایای سلامتی بیشتری برای افراد چاق داشته باشد. «آنجلو ساباگ»، محقق و فیزیولوژیست ورزشی گفت: «اضافه‌وزن یا چاقی یک عامل خطر مهم برای بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و... است.» ساباگ افزود: «داشتن سطوح بالای گلوکز خون می‌تواند آسیب فاجعه‌بار به سیستم قلبی‌وعروقی ما وارد کند و منجر به نارسایی اندام شود.» برای این مطالعه، محققان داده‌های حدود ۳۰۰۰۰ نفر بالای ۴۰ سال را تجزیه و تحلیل کردند. محققان سطح فعالیت بدنی آن‌ها را در صبح، بعدازظهر و عصر طی حدود هشت سال زیر نظر داشتند. دانشمندان دریافتند افرادی که بیشتر فعالیت بدنی هوازی متوسط تا شدید خود را بین ساعت ۶ بعد از ظهر تا نیمه شب انجام می‌دادند کمترین خطر مرگ زودرس و مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی را داشتند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

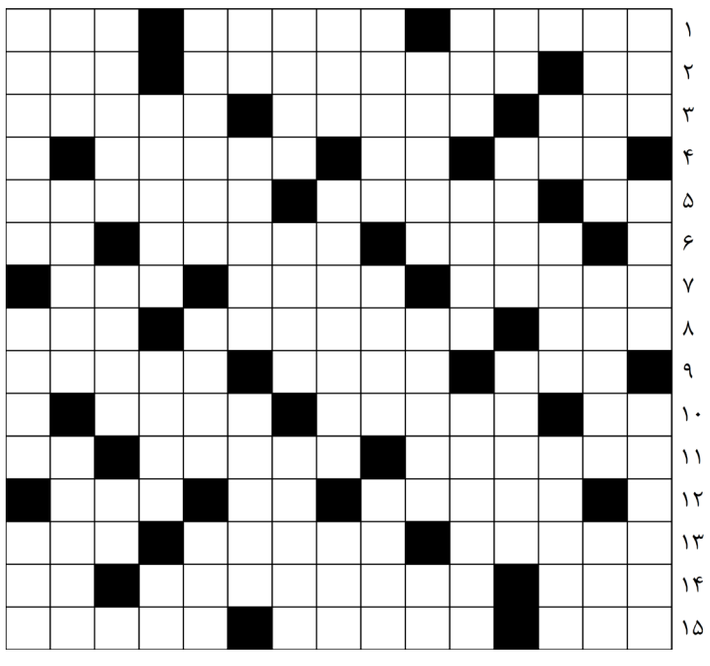
شماره ۱۸۱۵

افقی

۱- اصطلاحی در ورزش کشتی- منها- نوعی الیاف برای نساجی ۲- خم قیراندود- مخترع تلفن- جزیره ایتالیایی ۳- بدگویی شعری- دفاع‌کننده- نمایشنامه‌ای از آریستوفان ۴- امر به دویدن- روشنایی- به‌دنیا آمده ۵- جنس مذکر- داستان عاشقانه- از نام‌های مردانه ۶- مملکت و اقلیم- یخ زن- میوه خوب! ۷- نازا- یکی شده- میوه‌ای خوشمزه در فصل تابستان ۸- انسان- مخترع مته برقی- دستی ۹- نغمه و بانگ- نامی و معروف- مار افسانه‌ای ۱۰- صدای درد- برداشت‌کننده محصول- هیکل و اندام ۱۱- کشوری اروپایی- بندری در اوکراین- حرف ندا ۱۲- آسایش- عدد هندسی- خیلی کم ۱۳- از انواع مسلسل- فارغ- سمج ۱۴- کلمه‌ای در خطاب به مردان- پوچ‌گرایی- صحنه زیبای فوتبال ۱۵- رنج‌وناخوشی- جروبحث- پوشاک و جامه

عمودی

۱- از جشن‌های باستانی- شبیه به نی- از سرداران کوروش کبیر ۲- کارگر- درهم داخل شدن- بردباری ۳- نام ترکی- صفت میوه خراب- راهنمایی کردن ۴- گندم- پایتخت لهستان- فهمیدن ۵- شادمان- ضبط تک‌آوایی- دانشمند علوم دینی ۶- حاضرساختن- بیماری خشکی- عددنخستین ۷- خفیف پنداشتن- سرخوش- تکیه کلام درویش ۸- رنگ- عملی در ساختمان‌سازی- آقاومولا ۹- پوسیده- مهربان است و از صفات خداوند- خدای نور یونان کهن ۱۰- تیر پیکاندار- دویدن- ناپاکی ۱۱- خان درون پیچ- آدرس اینترنتی- وجود دارد ۱۲- معادل فارسی کریستال- کسی‌که از روی خشم زیرلب با خود حرف بزند- خودم ۱۳- زیردمی- رهبر حزب- زوبین ۱۴- آش برنج- دزدیده شده- حداد ۱۵- باهم بحث‌کردن- نوعی رنگ بنفش- بانگ دعوت



حل جدول ۱۸۱۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	د	ا	ب	ا	د	ی	■	ا	س	ت	ا	م	پ
۲	ی	ا	ن	س	ن	■	م	س	ی	ر	■	ا	د	خ	ا
۳	ر	چ	ا	ل	■	ر	و	ا	ن	س	ر	■	م	ا	ر
۴	ل	ن	■	ا	گ	و	■	ل	گ	■	م	ا	ن	ی	ا
۵	ن	■	خ	و	ر	ن	ق	■	ه	ر	ا	ن	■	ب	گ
۶	د	ه	ش	■	ا	ق	ر	ب	■	ا	ل	س	ت	■	ر
۷	■	ی	م	ی	ن	■	ن	ه	ا	ی	ی	■	ف	س	ا
۸	ز	د	گ	ی	■	ش	ف	ا	ع	ت	■	ت	ص	ر	ف
۹	ا	ر	ی	■	ا	ی	ل	د	ا	ز	■	ز	ر	ی	■
۱۰	ر	■	ن	و	ب	ل	■	ر	ن	گ	ی	■	ل	گ	ن
۱۱	و	ز	ر	ا	■	ی	ا	■	ت	ر	ی	ل	■	ی	ا
۱۲	ن	ا	ت	ا	ل	■	ف	ش	■	م	ر	ا	■	ک	چ
۱۳	ز	و	م	■	ا	ب	و	خ	ا	ک	■	چ	و	ت	ا
۱۴	ا	ی	ا	ت	■	ص	ل	ل	ص	■	س	و	ف	ا	ر
۱۵	ر	ه	س	پ	ا	ر	■	ی	ا	س	م	ن	ا	ب	ی