آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۳۱
پنجشنبه
۱۴۰۳•۰۲•۲۷
۰۷ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۱۶ مه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

نوشیدن «چای» تا چند فنجان مجاز است؟

مصرف بیش از 5 فنجان در روز به‌دلیل مقدار بالای کافئین می‌تواند مشکلاتی را برای افراد ایجاد کند، که مهم‌ترین آن، ایجاد کم‌خونی است. یک استکان چای شیرین در کنار نان و پنیر نوستالژی فراموش‌نشدنی است که با توجه به تغییر در ذائقه مردم، هنوز هم افراد زیادی نوشیدن آن را برای صبحانه انتخاب می‌کنند. پذیرایی از مهمان، رفع خستگی و تشنگی مواردی هستند که مصرف بالای این نوشیدنی را در بین افراد زیادی می‌طلبد. جالب است بدانید با همه طرفدارانی که این نوشیدنی در بین ایرانیان دارد، کشور ترکیه در نوشیدن آن پیشتاز است. ترکیه براساس گزارش‌های جهانی بیشترین مصرف چای را در جهان دارد. کشور ما بعد از کشورهای ایرلند و انگلستان در جایگاه چهارم از نظر نوشیدن چای قرار دارد. این که نوشیدن چای از چه زمانی در میان ایرانیان باب شده است زمان دقیق آن مشخص نیست، اما کشت آن در ایران از سال 1314 هجری قمری آغاز شد. محمد میرزا کاشف‌السلطنه که به‌عنوان ژنرال کنسول ایران در هند بود در بازگشت از این کشور چند بوته این گیاه را با زحمت فراوان به ایران آورد. او با توجه به مطالعاتی که درباره آن انجام داده بود، شهر لاهیجان را برای کشت آن انتخاب کرد. این شهر هنوز هم مرکز اصلی کشت چای سیاه و سبز در ایران است و چای آن متقاضیان زیادی در سراسر کشور دارد. با توجه به مصرف بالای این نوشیدنی در بین ایرانیان و طرفدارانی که دارد، خانم مهشید محمدی زادگان، کارشناس تغذیه به سوالات متعدد پاسخ داد.

به‌عنوان سوال اول بفرمایید فواید چای چیست؟

آنتی اکسیدان موجود در چای می‌تواند احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش دهد. این نوشیدنی می‌تواند خاصیت ضدسرطانی داشته باشد. همچنین می‌تواند باعث سلامت قلب و عروق شود. کافئین موجود در چای هم می‌تواند متابولیسم بدن را بالا ببرد. برخی مطالعات نشان می‌دهند مصرف متعادل چای می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. البته این نکته باید مورد توجه قرار گیرد که تمام فواید چای در صورتی است که چای به مقدار کافی و با رنگ مطلوب استفاده شود.

بهترین زمان برای نوشیدن چای، چه موقعی است؟

بهترین زمان برای نوشیدن چای حدود یک ساعت قبل از غذا و یک و نیم تا دو ساعت بعد از غذا است. چرا که کافئین و تئین موجود در چای مانع جذب آهن غذا می‌شود به‌خصوص غذاهایی که حاوی آهن بالایی هستند.

زمان دم‌کشیدن چای چقدر است؟

بهتر است رنگ چای خیلی پررنگ و تیره نباشد. چرا که در برخی از افراد ممکن است باعث افزایش مشکلات گوارشی و ناراحتی معده شود. معمولا زمان دم‌کشیدن چای بین 5 تا 10 دقیقه است، زمان طولانی‌تر از این می‌تواند رنگ چای را تیره کند. از طرفی چای خیلی کمرنگ هم خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود را از دست می‌دهد. کسانی‌که نمی‌خواهند چای آن‌ها کافئین زیادی داشته باشد، می‌توانند قبل از دم‌کردن چای، آن را چند دقیقه در آب بخیسانند این عمل باعث می‌شود که مقدار کافئین چای کاهش پیدا کند. بعضی از افراد به‌خصوص در اولین ساعات شب نگران بی‌خوابی هستند، مصرف چای به این شیوه می‌تواند مقداری این اثر را کم کند.

عوارض نوشیدن چای زیاد چیست؟

مصرف متعادل چای از نظر مقدار و غلظت می‌تواند فواید بسیاری به‌همراه داشته باشد. مقدار دقیقی برای نوشیدن چای توصیه نشده است. اما مصرف 3 تا 5 فنجان در روز می‌تواند، مصرفی منطقی و متعادل باشد تا بتوانیم از فواید چای بهره‌مند شویم و هم با نوشیدن چای به بدن ما آسیبی وارد نشود. مصرف بیش از حد چای و بیش از 5 فنجان در روز به‌دلیل مقدار بالای کافئین می‌تواند مشکلاتی را برای افراد ایجاد کند که مهم‌ترین آن ایجاد کم‌خونی است. مورد دیگر تکرر ادرار است. چون چای مدر هست و آب بدن را دفع می‌کند. بی‌نظمی در ضربان قلب، احساس تپش قلب، فشارخون بالا و حالت تهوع از جمله موارد دیگری هستند که ممکن است در اثر نوشیدن زیاد چای در افراد ایجاد شود.

آیا برای کودکان عوارض دارد؟

در کودکانی که عادت به مصرف چای دارند بهتر است چای خیلی کم‌رنگ باشد. یکی از مشکلاتی که می‌تواند نوشیدن چای برای بچه‌ها ایجاد کند این است که این چای حتما باید یک چیز شیرین مصرف شود. این موضوع می‌تواند باعث چاقی در بچه‌ها شود. یکی از نوشیدنی‌های سالمی که می‌تواند همراه صبحانه جایگزین چای شود، شیر است. مخصوصا در فصول سرد سال اگر بخواهیم یک نوشیدنی گرم برای آن‌ها داشته باشیم، می‌توانیم از شیر استفاده کنیم. در تابستان هم می‌توانیم آب میوه‌هایی مختلف را به‌عنوان نوشیدنی برای کودکان استفاده کنیم. اما مقدار آن‌ها را هم باید کنترل کنیم تا باعث چاقی در کودکان نشود.

آیا چای در صبحانه گزینه مناسبی است؟

چای به‌عنوان یک ماده انرژی‌زا و هوشیارکننده هنگام صبح می‌تواند نوشیدنی مناسبی باشد تا افراد بتوانند با تمرکز بیشتری مشغول به کار شوند. نوشیدن چای همراه صبحانه یک عادت قدیمی برای ما ایرانی‌هاست. شاید از نظر بسیاری از مردم این نوشیدنی به دلیل خاصیت انرژی‌زایی، افزایش تمرکز و از بین بردن حالت خواب‌آلودگی برای صبح مناسب هست. اما بهتر هست همراه صبحانه‌هایی مثل عدسی، کله‌پاچه و زبان و مواردی از این قبیل که حاوی آهن هستند به‌خصوص چای پررنگ استفاده نکنیم تا آهن موجود در این غذاها کاملا جذب شود. بعضی از افراد همراه صبحانه عادت به نوشیدن یک لیوان آبمیوه دارند مخصوصا در زمستان که آب پرتقال که سرشار از ویتامین C هست می‌تواند جایگزین خوبی برای چای باشد.

کارکردن در فضای باز و خطر ابتلا به سرطان پوست

با فرارسیدن فصل گرما، کارگران و افرادی که مجبور به کار در فضای باز هستند، در معرض خطر عوارض نور شدید خورشید و در صورت تشدید این عوارض، در معرض سرطان پوست قرار دارند. بسیاری از افرادی که در فضای باز در هوای گرم مشغول به کار هستند، از مصرف کرم ضدآفتاب و استفاده از کلاه چشم‌پوشی می‌کنند که این امر می‌تواند سلامتی آنها را به خطر بیندازد. افرادی که در خارج از منزل کار می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست قرار دهند. یک متخصص گفت: از آنجا که اکثر کارگران در فضای باز در ساعات اوج روز در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، بسیار مهم است که اقدامات محافظتی در برابر آفتاب را به‌عنوان بخشی از برنامه روزانه خود برای محافظت در برابر سرطان پوست، اتخاذ کنند. کارشناسان تشخیص به‌موقع را کلید درمان موفقیت‌آمیز این بیماری می‌دانند، نکته‌ای که در مورد سایر سرطان‌ها هم مهم است.

شکل نامنظم

محققان می‌گویند: خال‌های معمولی گرد هستند و حاشیه صاف و رنگی یکنواخت دارند. اما ملانوما، تومور ناشی از سلول‌های ملانین‌دار که تومور پوستی محسوب می‌شود، غالبا نامنظم است، ممکن است دو نیمه باشد و هر نیمه شکلی متفاوت و حاشیه‌ای ناهموار داشته باشد.

رنگ مختلط

خال معمولی معمولا تک‌رنگ است اما ملانوما غالبا ترکیبی از دو یا چند رنگ دارد یا توزیع رنگ‌ها نامتناسب است.

اندازه

ملانوما معمولا بزرگ‌تر از خال معمولی است و در بیشتر اوقات بیش از شش میلی‌متر قطر دارد.

تغییر شکل

به گفته متخصصان پوست، در صورت مشاهده خال جدید یا هرگونه تغییری در خال‌های موجود، باید به پزشک مراجعه کنید.

خونریزی

سایر نشانه‌هایی که باید مراقب آن‌ها باشید، عبارتند از: خال‌های متورم و دردناک، خونریزی یا خارش خال. در صورتی‌که هر یک از این علائم را در پوست خود مشاهده کردید، باید برای احتیاط بیشتر سراغ پزشک بروید.

توصیه‌ها

به توصیه متخصصان پوست، بهتر است کمتر در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید.
در سایه بمانید و سر و بدنتان را بپوشانید.
مرتب ضدآفتاب بزنید.
داشتن پوست روشن، سابقه آفتاب سوختگی، قرارگیری بیش از حد در معرض نور فرابنفش، زندگی در نزدیکی خط استوا یا ارتفاعات، داشتن خال‌های زیاد یا غیرعادی، سابقه خانوادگی و سیستم ایمنی ضعیف از عواملی است که ممکن است خطر ابتلا به ملانوما را افزایش دهند.

یادداشت

قوانینی برای تلویزیون دیدن کودک

فاطمه مرادی
روانشناس

کودک باید یاد بگیرد که در زندگی هر چیزی دارای قانون و حدومرز مشخصی است. عدم رعایت خط‌قرمزها و اصول تعیین‌شده می‌تواند برای والدین و کودک مخرب باشد. در اینجا برخی از قوانین و عادات مناسب برای تلویزیون دیدن در کودکان را معرفی می‌کنیم: یکی از روش‌ها برای ایجاد عادات مناسب برای کودکان هنگام تلویزیون دیدن عدم تعویض مداوم کانال‌های تلویزیون است. تعویض مداوم کانال‌های تلویزیونی باعث می‌شود کودک هم این کار را تقلید کند. چه‌بسا در زمانی‌که شما نباشید کودک با تعویض کانال‌ها شبکه‌هایی را با محتوای نامناسب پیدا کند و همراهی‌کردن با کودک‌تان باعث می‌شود تا در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. چون کودکان نمی‌توانند در سنین پایین داستان و واقعیت را از هم تشخیص بدهند؛ پس بهتر است در همراهی با کودک سؤالاتش را جواب بدهید. موقع غذاخوردن تلویزیون خاموش باشد. غذا را سر میز یا سفره با خانواده بخورید. غذاخوردن با خانواده سر سفره و بدون حضور تلویزیون باعث می‌شود تا کودک آداب رفتاری و مهارت گفت‌وگو را یاد بگیرد. زمان مشخصی را برای تماشای تلویزیون تعیین کنید و بعد از اتمام زمان تعیین‌شده تلویزیون را خاموش کنید. روشن بودن تلویزیون و صدای آن در پس‌زمینه موجب بروز اختلال در یادگیری کودک می‌شود و روی رشد ذهنی و مغزیش اثر مخربی دارد. تماشای تلویزیون در فاصله بسیار نزدیک به صفحه‌نمایش یا دور از آن موجب ضعیف‌شدن قدرت بینایی کودک می‌شود؛ زیرا در هر دو حالت فشار زیادی به چشم‌ها وارد می‌شود. همین‌طور صدای تلویزیون نباید بلند باشد؛ چون باعث می‌شود قدرت شنوایی کودک آسیب ببیند. تحقیقات نشان داده است که اگر کودک قبل از 5 سالگی بیش از حد تلویزیون تماشا کند دچار اضافه‌وزن، اعتیاد به تلویزیون و اینترنت و بیش‌فعالی می‌شود. پس تعیین قوانین و محدودیت برای تلویزیون دیدن در کودکان یک ضرورت است. یکی از این قوانین مدت زمان تماشای تلویزیون برای کودکان است. تعیین محدودیت باعث ایجاد عادات مناسب برای کودکان هنگام تلویزیون دیدن می‌شود. کسی نمی‌تواند قدرت تلویزیون را انکار کند. این رسانه محبوب در تمام خانه‌ها هست و همه افراد از کوچک تا بزرگ برای تماشای آن رغبت دارند؛ اما مساله خیلی مهم این است که تلویزیون دیدن در کودکان و همین‌طور بزرگسالان باید قوانین و اصول مشخصی داشته باشد.

ردپای فوق فرآوری‌شده‌ها در روند سلامتی

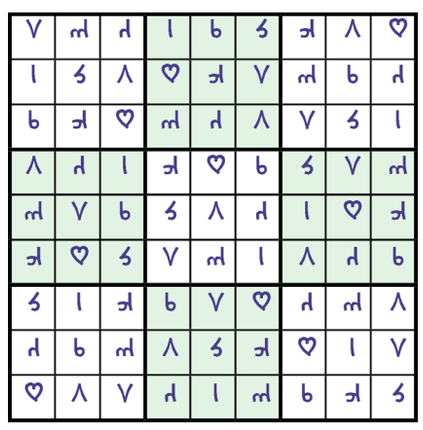
این تحقیق گسترده افزایش جزئی در خطر مرگ زودرس مرتبط با مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده را نشان می‌دهد. غذاهای فوق‌فرآوری‌شده معمولا سرشار از انرژی، قندهای اضافه‌شده، چربی‌های اشباع‌شده و نمک هستند. آنها اغلب شامل کالاهای پخته‌شده بسته‌بندی شده، تنقلات، نوشابه‌های گازدار، غلات شیرین و محصولات آماده برای خوردن یا حرارت‌دادن هستند. نویسندگان این مقاله اظهار کردند: غذاهای فوق فرآوری‌شده که معمولا از کیفیت تغذیه‌ای پایین و چگالی انرژی بالا برخوردارند بر عرضه مواد غذایی کشورهای پردرآمد غالب بوده‌اند و مصرف آنها در کشورهای با درآمد متوسط رو به افزایش است. محققان در این مطالعه داده‌های بیش از ۱۱۴ هزار نفر را بررسی کردند. این تحقیق نتیجه می‌گیرد که محدودکردن برخی از انواع غذاهای فوق فرآوری‌شده می‌تواند به‌طور قابل توجهی نتایج بلندمدت سلامتی را افزایش دهد و بر اهمیت تمایز بین اشکال مختلف این غذاها تاکید می‌کند.

آپنه خواب با «صرع» در اواخر عمر مرتبط است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد یکی دیگر از پیامدهای مخرب آپنه خواب این است که این مشکل با صرع در اواخر عمر مرتبط است. دکتر «ربکا گوتسمن»، محقق ارشد اظهارکرد: «در مقایسه با سایر گروه‌های سنی، افراد مسن بالاترین موارد جدید صرع را دارند که در بیش از نیمی از آنها هیچ دلیل مشخصی وجود ندارد.» محققان داده‌های بیش از ۱۳۰۰ نفر را بررسی کردند. ارتباط بین صرع و اختلالات تنفسی آپنه خواب قوی بود، افرادی که اشباع اکسیژن آنها در طول خواب به کمتر از ۸۰ درصد رسید، 3 برابر بیشتر در معرض ابتلاء به صرع دیررس قرار داشتند. این مطالعه نشان داد که احتمال ابتلاء به صرع دیررس در افراد مبتلا به هر شکلی از آپنه خواب در اواخر زندگی در مقایسه با افرادی که چنین سابقه‌ای ندارند، دو برابر بیشتر بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

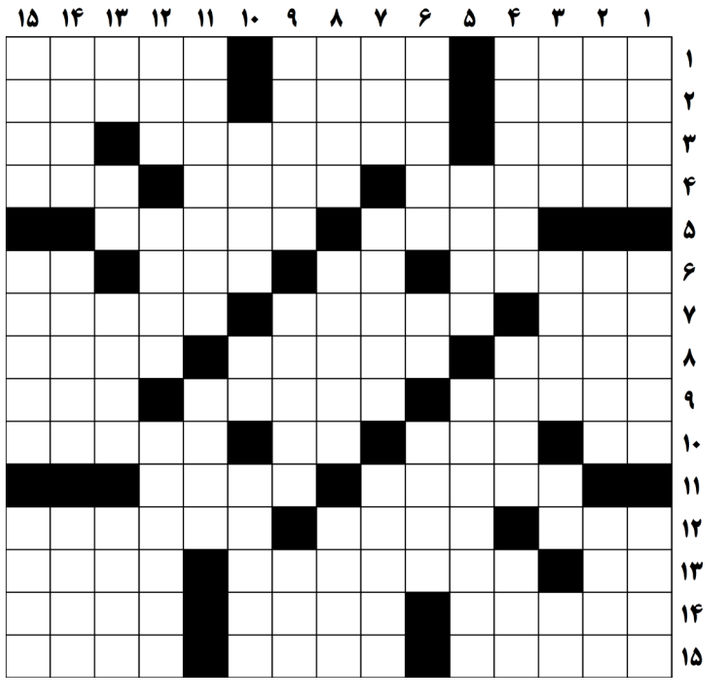
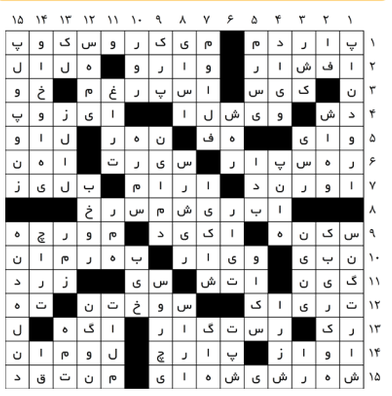
شماره ۱۸۳۱

افقی

۱- زیباروی- ایشان- کشورها ۲- شهری در استان کرمان- بخیل- مخالف دیدن ۳- کبوترصحرایی- خبردار و آگاه- رمق آخر ۴- فیلمی به کارگردانی ارسلان امیری- عظمت‌وشکوه- امر به سکوت ۵- مامور کنترل- شیوه نوشیدن نوزادان ۶- لگدی که با زانو زده شود- حرارت‌وگرمی- همان دارو است- پنج ترکی ۷- از حروف انگلیسی- سبزی خورشتی- وسیله قهوه‌خوری ۸- محوکردن- خداحافظی- جنس ۹- بخشش‌وانعام- اثری از «گی دومو پاسان»- واحدنظامی بزرگ‌تر از گردان ۱۰- اسب آذری- درجه حرارت‌وجود نامرئی- عادل ۱۱- موهوم- طحال ۱۲- از حروف فارسی- نوعی ماکارونی- حرکتی در ژیمناستیک ۱۳- واحدپول ژاپن- ستمگرانه- ترسو ۱۴- ته‌بندی و جلدکردن کتاب- خردمند- همیشگی ۱۵- فیزیکدان آمریکایی- تاییدشده- درخشان

عمودی

۱- فرار- معبدی در ژاپن- خارپشت پای‌خروس ۲- شتربی‌کوهان- دستگاه کنترل از راه دور- روش‌ها و راه‌ها ۳- شیوه‌وروش- پایتخت قطر- چهره- اشاره به دور ۴- ریشه درخت خرما- جاویدان- پیروزی‌یافتن ۵- از توابع استان ایلام- دیدنی ۶- خبرها- تیرپیکاندار- کشف رازی ۷- فراموشی- ستایش‌شده- از میقات‌های پنجگانه حج ۸- از شهرهای استان زنجان- شهری در خراسان‌شمالی- اسب بارکش ۹- شهری در گیلان- سردار بنام اشکانی- ساخته شده از نی ۱۰- ایستاده و بی‌حرکت- قلب- از درجات نظامی ۱۱- کاشف جدول تناوبی- سخنوران ۱۲- نمونه و الگو- آش هفت‌دانه- اثری از شیخ طوسی ۱۳- حرف ندا- نفس‌چاق- کوشش‌کننده- موجودی که در آب زندگی می‌کند ۱۴- علم غیراکتسابی- میوه مربایی- زانوی در! ۱۵- رفتگر- ورزشکارآبی- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه



حل جدول ۱۸۳۰