آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۰۰
پنجشنبه
۱۴۰۳•۰۵•۲۵
۱۰ صفر ۱۴۴۶/ ۱۵ آگوست ۲۰۲۴

ورزشکاران چقدر تخم مرغ بخورند؟

ورزشکاران باید توجه داشته باشند هر تخم‌مرغ متوسط تامین کننده ۷۵ کالری انرژی، ۵ گرم چربی و تا ۷ گرم پروتئین است. مهمترین ویژگی قابل توجه تخم‌مرغ محتوای پروتئین آن است که از نوع حیوانی با قابلیت هضم و جذب بالا است. همچنین، وجود ویتامین B۱۲، ویتامین‌های محلول در چربی A، D و E، چربی‌های غیراشباع، امگا ۳، کولین، سلنیوم و... از دیگر موارد قابل اشاره برای تخم‌مرغ است.

سرشار از پروتئین

هر تخم‌مرغ متوسط (معادل ۱ واحد غذایی هرم راهنمای غذایی)، دارای وزنی حدود ۵۵ تا ۶۰ گرم است. هر واحد تخم‌مرغ تامین‌کننده ۷۵ کالری انرژی، ۵ گرم چربی و تا ۷ گرم پروتئین است. اگرچه زرده تخم‌مرغ یک ماده غذایی ارزشمند است اما می‌توان با حذف آن، کالری دریافتی را تا ۸۰ درصد کاهش و دریافت مواد مغذی را هدفمند کرد.

میان‌وعده‌ای برای کودکان

استفاده از تخم‌مرغ به‌عنوان یک میان وعده مناسب یا وعده اصلی غذایی در کنار سبزیجات تازه در رژیم‌های غذایی به‌ویژه برای کودکان، سالمندان است.

میزان مصرف

برخی ورزشکاران به دلایل گوناگون، گرایش به مصرف زیاد تخم‌مرغ دارند. این فراوانی مصرف بیشتر در دسته ورزشکارانی که با هدف افزایش حجم عضلات ورزش می‌کنند (بدنسازان) دیده می‌شود؛ متاسفانه ورزشکارانی که به شکل آماتور نیز در این رشته‌های ورزشی فعالیت دارند به اشتباه توسط اطرافیان به مصرف سفیده تخم‌مرغ در قبل و پس از تمرینات ورزشی ترغیب می‌شوند که نیازمند مشاوره هستند. میزان کلسترول تخم‌مرغ بالاست و در افراد مبتلا به اختلالات چربی خون، محدودیت مصرف، ضرورت دارد. توجه داشت باشیم که مصرف بی‌رویه و بیش از اندازه سفیده تخم‌مرغ، توصیه نمی‌شود. این الگو در کمترین اندازه، می‌تواند سبب اضافه‌وزن و افزایش چربی بافتی شود.

طرز مصرف

پیشنهاد می‌شود با هدف پیشگیری از افزایش کالری و نیز بهبود هضم و تخم‌مرغ را به شکل آب‌پز میل کنید. محققان تاکید و توصیه می‌کنند که علاوه بر نگهداری تخم‌مرغ در یخچال از خوردن زرده و سفیده تخم‌مرغ خام یا نیم‌پز یا محصولات حاوی تخم‌مرغ خام یا نیم‌پز، خودداری کنند.

دانستنی‌ها

نکاتی در مورد آرتروز

معمولا سالمندان، زنان، افراد دارای اضافه‌وزن و افرادی که ورزش‌هایی مانند فوتبال، تنیس و دویدن طولانی‌مدت انجام دادند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز زانو هستند و مجبورند با مشکلاتی مانند درد، تورم و تحرک کمتر زانو دست و پنجه نرم کنند یا در نهایت تن به جراحی دهند. ژن‌ها و آسیب‌های پیشین زانو نیز می‌توانند در ابتلای فرد به آرتروز نقش داشته باشند. اما بر اساس مقاله‌ای که ماه آوریل در نشریه JAMA Network Open منتشر شد، تحقیقات جدید نشان داده که می‌توان با تقویت عضلات ساق پا، از شدت بیماری آرتروز زانو کاست یا احتمالا آن را از بین ببرید. در یکی از این تحقیقات، متخصصان پس از بررسی داده‌های ۵۰۰۳ بیمار در هلند، هیچ ارتباطی بین فعالیت بدنی یک فرد به‌طور کلی و افزایش خطر ابتلا به آرتروز زانو در آنها پیدا نکردند. متخصصان در ادامه، بیماران را به دو گروه تقسیم کردند: آنهایی که ورزش‌های بدنی انجام می‌دهند که در جریان آن زانوها موظف به تحمل کل وزن بدن نیستند مانند شنا و دوچرخه‌سواری؛ و آنهایی که زانوهایشان در جریان انجام فعالیتهای ورزشی باید کل وزن بدن را نیز تحمل کنند مانند دو و پیاده‌روی. اعضای این تیم دریافتند افرادی که در جریان انجام فعالیت‌های ورزشی، زانوهایشان باید وزن بدن را تحمل کنند، در صورت داشتن سطح پایینی از توده عضلانی در اندام تحتانی، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز زانو قرار دارند. دکتر «جویس فن میورس» از مرکز پزشکی اراسموس در شهر روتردام هلند و یکی از نویسندگان این گزارش می‌گوید: پس از اینکه متوجه شدیم فقط ورزش‌هایی که در جریان آنها زانوها مجبور به تحمل وزن هستند خطر ابتلا به آرتروز زانو را افزایش می‌دهند، این موضوع را بررسی کردیم که آیا شدت آرتروز در آنها به میزان قوی بودن عضلات اطراف مفصل زانو نیز بستگی دارد یا خیر. از آنجا که توده‌های عضلانی قوی‌تر می‌توانند از زانو در برابر فشارهای مکانیکی که به مفصل‌ها وارد می‌شوند محافظت کنند، متخصصان انتظار داشتند که عضلات قوی‌تر بهتر از عضلات ضعیف‌تر عمل کنند. دکتر جویس فن میورس می‌گوید: و این دقیقا همان چیزی است که دیدیم. وقتی که افراد توده‌های عضلانی قوی‌تری دارند، دیگر خطر ابتلا به آرتروز بر اثر ورزش در آنها وجود ندارد. دکتر «کاترین میلر»، دانشیار پزشکی داخلی در دانشگاه ویسکانسین ایالات متحده که در این مطالعه شرکت نداشته، یافته‌های این تحقیق را هیجان انگیز می‌داند و می‌گوید: اگرچه همیشه این ایده وجود داشت که توده عضلانی مهم است و به محافظت از مفاصل کمک می‌کند، اما این مطالعه نشان داد که نه‌تنها توده عضلانی برای عملکرد زانوها مهم است بلکه احتمالا خطر ابتلا به آرتروز را کاهش می‌دهد. به گفته دکتر جویس فن میورس، بسیاری از بیماران مبتلا به زانو درد، از پزشکان شان می‌پرسند که آیا می‌توانند به فعالیت ورزشی مورد علاقه‌شان ادامه دهند یا خیر. در حال حاضر هیچ پاسخ قطعی برای این پرسش وجود ندارد و تحقیقات همچنان ادامه دارد. با این وجود جویس فن میورس چند توصیه دارد. او می‌گوید: قبل از انجام فعالیت‌هایی که باعث تحمیل سنگینی وزنتان روی زانوهایتان می‌شود، در باشگاه تمرین کنید تا ماهیچه‌های پای خود را تقویت کنید. و اگر می‌خواهید فعالیت‌هایی مانند دویدن انجام دهید، این کار را به آرامی شروع کنید. او تاکید دارد که در این ورزش‌ها نه‌تنها ماهیچه‌های شما بلکه تاندون‌های شما نیز درگیر هستند و باید به این فشارها عادت کنند؛ در غیر این صورت فورا آسیب خواهند دید. دکتر کاترین میلر نیز می‌گوید: اگر متوجه شدید که آرتروز دارید، فعالیت‌های خود را متوقف نکنید. افراد کم‌تحرک از سلامت مفاصل کمتر و توده عضلانی کمتری برخوردارند و در مقایسه با دیگران خطر تشدید آرتروز در آنها بیشتر است. او توصیه می‌کند: پیاده‌روی کنید، روی یک صندلی بنشینید و ۱۰ بار بایستید آنهم بدون اینکه از بازوهای خود برای بلند شدن استفاده کنید. مهم این است که حرکت کنید.

نکته

درمان پوکی استخوان با تشخیص زودهنگام

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی کردستان و متخصص ارتوپد با بیان اینکه معمولا افرادی که دچار پوکی استخوان می‌شوند مستعد شکستگی‌های زیادی هستند، اظهار کرد: اگر قبل از این شکستگی‌ها با مراجعه زود هنگام به پزشک، بیماری آنها تشخیص داده شود با تجویز دارو و تغییر شیوه زندگی پوکی استخوان آنها درمان خواهد شد. دکتر پیام وکیلی گفت: افرادی که تحرک خیلی کمی دارند و کم‌ورزش می‌کنند زودتر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. همچنین کمبود کلیسم و ویتامین D از عوامل دیگر پوکی استخوان است. وی آزمایش تراکم استخوان را از راه‌های تشخیص پوکی استخوان برشمرد و افزود: در سنین بالاتر نیز با انجام یک رادیولوژی ساده این بیماری قابل تشخیص است. وکیلی با اشاره به اینکه مسکن‌ها درمان نیستند و رفع درد دائمی فقط با درمان قطعی پوکی استخوان است، افزود: به هنگام متوجه شدن علائم پوکی استخوان به خصوص احساس درد جنرالیزه سریعا به پزشک مراجعه کنید تا این بیماری به طور قطع درمان شود. این متخصص ارتوپد افزود: علت شایع درد زانو آرتروز است مخصوصا در افرادی که وزن بالایی دارند یا زانوی خود را بیش از ۹۰ درجه خم می‌کنند. وکیلی با تاکید بر اینکه ورزش‌های غیراصولی و یا بلندکردن اجسام سنگین موجب بروز آرتروز زانو می‌شود، افزود: کسانی که کار ساختمانی انجام می‌دهند معمولا زانوی خود را بیشتر از ۹۰ درجه خم می‌کنند و مستعد آرتروز زانو هستند و بهترین راه پیشگیری از آرتروز زانو تقویت عضلات جلو و چهار سر ران است. وی با بیان اینکه داروهای غضروف‌ساز باعث رفع آرتروز زانو می‌شود، گفت: اما اگر فرد در مرحله پیشرفته قرار بگیرد تنها راه حل تعویض مفصل زانو است. بنابر اعلام ویدا، وکیلی با اشاره به اینکه شنا و استخر بهترین روش برای پیشگیری از این بیماری است؛ ادامه داد: سایر ورزش‌ها باعث تخریب غضروف زانو در هنگام بروز آرتروز می‌شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم‌پزشکی کردستان بر عدم پوشیدن کفش پاشنه بلند تاکید و بیان کرد: پوشیدن کفش‌های طبی به افرادی که درد زانو دارند را پیشنهاد می‌کنم اما توجه داشته باشید که این افراد هرگز از کفش پاشنه بلند استفاده نکنند چرا که فشار بر روی مچ پا در مدت طولانی باعث آرتروز زانو می‌شود.

یادداشت

سلامت محصولات آرایشی زیرذره‌بین

رویا مرجانیان
پزشک مشاوره دارویی

صنعت آرایشی و بهداشتی، صنعتی پویا و رو به رشد است، بازار پررونق و گسترده‌ای دارد و هر روز تقاضای مردم برای این محصولات و محصولات جدید بیشتر می‌شود. بسته‌بندی محصولات آرایشی و بهداشتی از اهمیت زیادی برخوردار است از یک طرف بر کیفیت و سلامت محصولات تاثیر می‌گذارد و از طرف دیگر خلاقانه و جذاب بودن، بر فروش آن موثر است. تحقیقات نشان داده است؛ وضوح و خوانابودن اطلاعات روی بسته‌بندی از نظر کمک به استفاده درست از محصول و آسیب نرساندن به مصرف‌کننده در اثر استفاده نادرست و انتخاب آگاهانه محصول توسط مصرف‌کننده اهمیت دارد. بنابراین نظارت بر کارخانه‌ها تولیدکننده بسته‌بندی ضروری بوده و کارخانه‌جات ملزم به اخذ مجوزهای بهداشتی هستند. همچنین بازرسی‌های دوره‌ای از کارخانه برای نظارت بر تولید، نمونه‌برداری ادواری و انجام آزمون‌های لازم جهت اطمینان از سلامت بسته‌بندی انجام می‌شود. باتوجه به تاثیر بسته‌بندی بر سلامت محصول، بایستی از مناسب و ایمن بودن آن‌ها با انجام آزمون‌های مختلف، اطمینان حاصل کرد. هرمحصول آرایشی و بهداشتی شامل چندین ماده شیمیایی و یا گیاهی است که ممکن است منجر به ناسازگاری بین اجزای فرمولاسیون و بسته‌بندی شود، لذا این ناسازگاری‌ها باید پیش‌بینی و شناسایی شوند تا بتوان از آن‌ها جلوگیری کرد. ناسازگاری بین این دو می‌تواند منجر به تغییرات فیزیکی و شیمیایی در فرآورده شود پس باید آزمایش روی فرآورده و بسته‌بندی انجام و تغییرات ارزیابی شود. در مواردی، رعایت اصول GMP در تولید و استفاده از درجه حرارت بالا در فرایند تولید، احتمال آلودگی میکروبی فرآورده را کاهش می‌دهد و بیشترین آلودگی میکروبی طی نگهداری ظروف بسته‌بندی توسط تامین‌کنندگان و تولیدکنندگان فرآورده رخ می‌دهد. بنابراین انجام دوره‌ای آزمون‌های میکروبی روی ظرف بسته‌بندی در انبار مهم است. ظروف بسته‌بندی در کیسه‌های پلاستیکی تمیز، مستحکم، بدون سوراخ و کاملا بسته و همچنین جعبه‌های تمیز و به‌طور کامل بسته، نگهداری شوند. همچنین نوشتار درحین جابه‌جایی یا سایش، نباید به‌راحتی پاک شود و مرکب آن نباید به داخل بسته‌بندی نفوذ کند.

روش‌هایی برای افزایش ویتامین D بدن

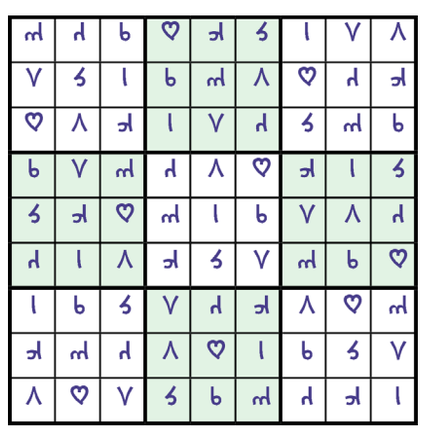
مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین D چقدر برای سلامتی مهم است. محققان برای دریافت ویتامین D چندین توصیه دارند. پوست خود را در معرض نورد خورشید قرار دهید. این کار یک فرآیند متابولیک را آغاز می‌کند که شامل کبد، کلیه‌ها و کلسیم نیز می‌شود. خوردن تخم‌مرغ، جگر و ماهی‌های چرب مانند سالمون، شاه ماهی و ماهی خال مخالی سطح ویتامین D۳ شما را افزایش می‌دهد. می‌توانید ویتامین D۲ را در برخی غذاها پیدا کنید. به طور طبیعی در گیاهان، قارچ‌ها و مخمرها وجود دارد. در صورت لزوم می‌توان قرص ویتامین D یا مکمل تزریقی را تحت نظر پزشک مصرف کرد. مطالعات نشان می‌دهد اشعه‌های خورشید از طریق شیشه ممکن است احساس گرما و آرامش کنند، اما در واقع به شما در ساخت ویتامین D کمک نمی‌کنند. در صورت لزوم، به پزشک خود مراجعه کنید.

اثر زعفران بر خلق و خو

به نظر می‌رسد عصاره زعفران، علائم افسردگی تحت بالینی را در افراد سالم بهبود می‌بخشد و ممکن است به افزایش انعطاف‌پذیری در برابر ایجاد اختلالات روانپزشکی مرتبط با استرس نیز کمک کند. راه‌حل‌های غیردارویی موثر در کنترل افسردگی شامل خواب کافی و منظم، فعالیت بدنی مناسب، اصلاح رژیم غذایی، روان‌درمانی و برخی ترکیبات گیاهی موثر است. لذا مطالعه‌ای با هدف بررسی اثربخشی عصاره زعفران بر افسردگی و اضطراب انجام شد. در این مطالعه ۵۶ مرد و زن مونرد بررسی قرار قرار گرفتند. شرکت‌کنندگانی که عصاره زعفران دریافت کردند، در پایان مطالعه، نمرات افسردگی را پایین‌تر و روابط اجتماعی بهتری را گزارش دادند. به نظر می‌رسد عصاره زعفران علائم افسردگی تحت بالینی را در افراد سالم بهبود می‌بخشد و ممکن است به افزایش انعطاف‌پذیری در برابر ایجاد اختلالات روانپزشکی مرتبط با استرس کمک کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

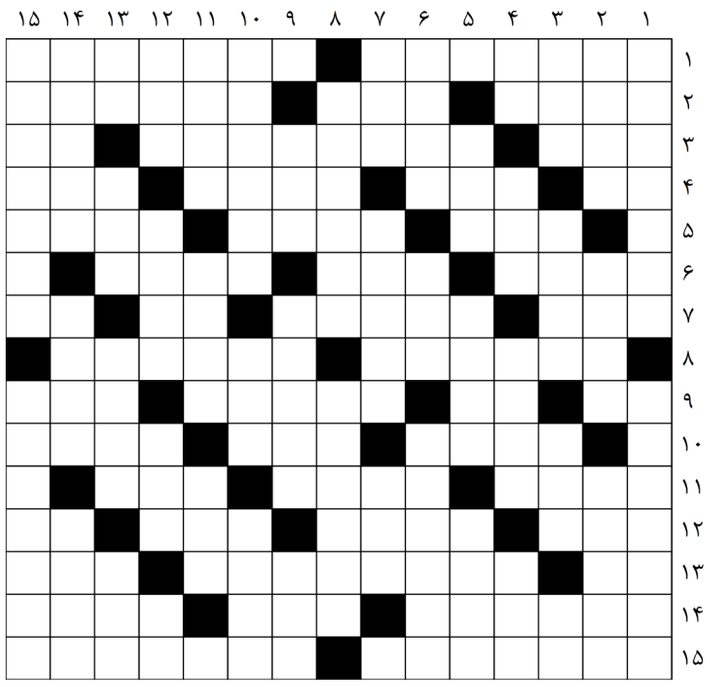
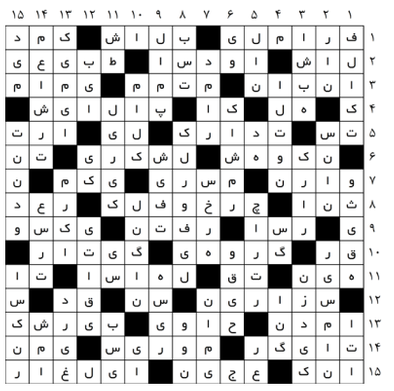
شماره ۱۹۰۰

افقی

۱- کشوری اروپایی- از آثار تاریخی حوالی شهر خوی ۲- دره‌ای در پاکستان- نیروها- شخص بلندقد و قوی هیکل ۳- برادرمرگ است- یکی از گوشه‌های دستگاه نوا- حرص و طمع ۴- رودی در فرانسه- هذیان بیمار- جای کشتن- زیان و نقصان ۵- دخترلاتین- کلید قطع‌ووصل- صفت سیب‌زمینی ۶- گودال‌وسوراخ- آبشاری در لرستان- دورویی ۷- شکننده- از توابع استان تهران- شهررازی- باران‌اندک ۸- خیرمقدم- در امان بودن ۹- زندگی‌کن- سازضربی- دعا به درگاه خدا- نخ ابریشم ۱۰- بچه در شکم مادر- متضادسریع- پایتخت تی‌مورشرقی ۱۱- اشعه فرابنفش- بیابان- جراحت ۱۲- قیمت- حنا- نقطه سیاه‌پوست- پایان‌نامه ۱۳- حیوان وحشی- نماد شب کریسمس- روزجشن ۱۴- از حواس پنجگانه- دوری‌وجدایی- تقلبی ۱۵- فقیری- نام اصلی ابومسلم خراسانی

عمودی

۱- آرمیدن و آسودن- شهری در فارس ۲- حمله به دشمن- شاعر لب دوخته- از اسباب نانوایی ۳- نگهبانی- درختی با میوه مغزدار- گروه و فوج مردم- حرف پیروزی ۴- اسب آذری- یارمشهدی- انجام‌پذیر- حرکت هوا ۵- اندام پرواز پرنده- شفادهنده- عقیم و نازا ۶- ایمان‌وباور- شجاع‌ودلاور- فیلمی با بازی ادی مورفی ۷- نغمه‌وبانگ- نقاش فرانسوی- مادرترکی ۸- جوزمین- منحصر به فرد ۹- نرمی و نازکی- بردآن معروف است- اندازه دست ۱۰- محافظ قرص‌کپسول- شکار- سرکش و گستاخ ۱۱- جنس نامرغوب- مقابل خرید- سپیدموی شاهنامه ۱۲- از جشن‌های باستانی- نوعی طلاق- درآمد- حرف همراهی ۱۳- سوره بیستم قرآن‌کریم- تنگی و سختی- پدر از دست‌داده- شماره و رقم ۱۴- برابر پارسی آیفون- عنکبوت سمی- چرخ رسن تابی ۱۵- از گیاهان دارویی- از بازیگران هالیوود



حل جدول ۱۸۹۹