آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۳۳
یکشنبه
۱۴۰۲•۱۰•۱۰
۱۷ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۳۱ دسامبر ۲۰۲۳

غذاهای ویژه فصل سرما

در فصل زمستان می‌توان به جای فست‌فودها و فرآوری‌ها از گزینه‌های خوراکی سالم به منظور ایجاد حس آرامش و گرما در بدن استفاده کرد. فرارسیدن سرمای زمستان، ولع خوردن میان‌وعده‌های گرم و آرامش‌دهنده به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما تبدیل می‌شود. در خیلی از کشورها مردم به‌عنوان میان‌وعده به غذاهای گرم سرخ‌شده علاقه نشان می‌دهند، بدون‌شک این غذاها هوس و ولع ما را نسبت به خوردن تسکین داده و به ما احساس گرما می‌دهد. اما، غذاهای سرخ‌شده اصلا سالم نیستند.

ذرت بوداده

ذرت بوداده به‌عنوان یک میان‌وعده مفید زمستانی در نظر گرفته می‌شود که هم نیاز به آرامش و هم نیاز به غذا را ارائه می‌کند. این میان وعده کم کالری و سرشار از فیبر، گزینه‌ای است که باعث می‌شود احساس سیری و رضایت داشته باشید. غلات کامل موجود در ذرت بوداده باعث آزادسازی پایدار انرژی می‌شود و آن را به یک میان‌وعده ایده‌آل برای مبارزه با بی‌حالی زمستانی تبدیل می‌کند. ذرت بوداده را می‌توانید در طعم‌های مختلف از شور تا شیرین میل کنید.

گردو

گردو یک میان‌وعده سالم و مفید برای قلب است. گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی ضروری است. گردو سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری‌های زمستانی تقویت می‌کند. طعم غنی و کره‌ای آن لذت غذاخوردن در فصل زمستان را تکمیل می‌کند. گردو نه‌تنها باعث بهبود سلامت قلب و عملکرد مغز می‌شود، بلکه گرمای طبیعی بدن را نیز تامین می‌کند.

نان موز

نان موز از جمله مواد غذایی است که می‌توان در خانه با آرد یا بیکینگ پودر یا آرد مخصوص درست کرد و از آن به‌عنوان یک غذای زمستانی ویژه لذت برد. این نان سرشار از شیرینی طبیعی موز رسیده و منبعی غنی از پتاسیم، فیبر و ویتامین‌های ضروری است. بافت مرطوب و ادویه‌های معطر آن نه تنها آن را به یک میان‌وعده خوشمزه تبدیل می‌کند، بلکه حس آرامش را در روزهای سرد زمستان تداعی می‌کند.

یادداشت

درمان‌های غیرجراحی تیروئید

علی بخشی
متخصص جراحی عمومی

انواع گسترده‌ای از درمان‌های غیرجراحی گره‌های تیروئید وجود دارند که براساس ویژگی‌های بیمار انتخاب می‌شوند. ۱- دارو درمانی: یکی از روش‌های درمانی استفاده از دوزهای دارویی مهارکننده هورمون تیروئید (لووتیروکسین) است که هنوز هم بسیار رایج است. عوارض جانبی قابل توجه این روش درمانی به‌ویژه در زنان یائسه و بیماران مسن باعث شده است که بخش‌های بزرگ‌تر جامعه پزشکی، این روش درمانی را دیگر توصیه و تجویز نکنند. ۲- ید رادیواکتیو: این روش درمانی، اغلب در موارد گره‌های گرم و پرکار توصیه می‌شود، چراکه بافت‌های فعال‌تر، به مواد رادیواکتیو بیشتری برای از بین‌رفتن نیاز دارند. برای انجام ید درمانی، بیمار یک دوز رادیواکتیو یدین را قورت می‌دهد. سپس ید رادیواکتیو از طریق جریان خود به سلول‌های تیروئیدی انتقال داده می‌شود. زنان باردار یا شیرده، به‌علت عوارض جانبی بالقوه و خطرات پیشرفت سرطان یا کم‌کاری تیروئید برای انجام این درمان مجاز نیستند. ۳- سوزاندن سلول‌ها: درمان‌های غیرجراحی گره‌های تیروئید کم‌تهاجمی مختلفی توسعه یافته‌اند که به‌جای برداشتن گره‌های تیروئیدی، آنها را می‌سوزانند. برای مثال؛ ابلیشن رادیوفرکانسی (RFA) روشی کم‌تهاجمی است که با هدایت امواج فراصوت به درون بافت مورد نظر سلول‌های غیر طبیعی را مورد هدف قرار می‌دهد. درمان RFA نسبتا بدون درد است و تحت بی‌حسی موضعی، به‌صورت سرپایی انجام می‌شود. این روش درمانی معمولا ۶۰-۱۵ دقیقه زمان می‌برد. RFA تا حد زیادی برای گره‌های خوش‌خیم مؤثر است و از به خطرافتادن عملکرد تیروئید جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود دوره بهبودی بدون نیاز به جراحی تیروئید طولانی‌تر شود. در این روش پروب ابلیشن رادیوفرکانسی (RFA)، با استفاده از حرارت در اطراف نوک پروب، جریان متناوبی را به بافت می‌رساند. گرمایش انتخابی نوک پروب، گره تیروئیدی را می‌سوزاند و بافت تیروئیدی سوزانده شده، در طول چند ماه، توسط سیستم ایمنی بدن مورد هدف قرار می‌گیرد. این امر منجر به کوچک‌شدن تدریجی گره خواهد شد. ۴- اکو درمانی: اکوتراپی، گره‌های تیروئیدی خوش‌خیم را با امواج فراصوت درمان می‌کند. هر پرتو مجزا، از پوست بیمار و بافت اطراف گره تیروئیدی با یک سطح انرژی کم عبور می‌کند و فقط در نقطه کانونی که امواج فراصوت به هم می‌رسند، اثر درمانی اکوتراپی اعمال می‌شود.

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی برای افزایش طول عمر

همزمان با گسترش تلاش‌ها و توصیه‌های پزشکی برای افزایش طول عمر انسان، بسیاری از مردم به سراغ مواد غذایی یا مکمل‌ها می‌روند تا به این هدف دست یابند. به گزارش بیزینس اینسایدر، تحقیقات نشان می‌دهد که انتخاب نوع رژیم غذایی در کاهش یا افزایش طول عمر افراد نقش دارد. کارشناسان فهرستی از میوه‌ها، سبزیجات و نوشیدنی‌هایی که طول عمر را افزایش می‌دهند، عرضه کرده‌اند.

پروتئین

دکتر «آنانت وینجاموری»، مدیر ارشد پزشکی شرکت مراقبت‌های بهداشتی که بر طول عمر تمرکز دارد در این زمینه می‌گوید: اگرچه خوردن با هدف دستیابی به سلامت و خوردن برای طول عمر مشابه است، چند تفاوت کلیدی هم وجود دارد که نحوه و میزان مصرف پروتئین یکی از آن‌ها است. پروتئین برای ساخت و حفظ توده عضلانی ضروری است و برای پیری سالم، داشتن توده عضلانی کافی اهمیت دارد. «دن بوتنر»، بنیانگذار «بلوزون» یا «منطقه آبی» نیز این نظر را تایید می‌کند. بونتر سال‌ها عادت‌های غذایی و شیوه زندگی ساکنان منطقه آبی را که عموما تا ۱۰۰ سالگی زندگی می‌کنند، مطالعه و بررسی کرده است. او متوجه شد که نوع پروتئین نیز در این زمینه موثر است و مردمان هر پنج ناحیه از منطقه آبی شامل لوما لیندا در کالیفرنیا، نیکویا در کاستاریکا، ساردینیا در ایتالیا، ایکاریا در یونان و اوکیناوا در ژاپن در قیاس با ساکنان سایر نقاط دنیا پروتئین کمتری - به ویژه پروتئین حیوانی - مصرف می‌کنند.

تغذیه مناسب

وینجاموری در این مقوله نیز می‌گوید: برای رعایت تغذیه سالم در طول عمر، باید تغذیه مناسب در سطح سلولی داشته باشیم. در واقع، باید مشخص کنیم که چه فرایندهای سلولی را می‌خواهیم بهبود بخشیم.

لوبیا و حبوبات

بونتر و گروه همکارانش دریافتند که لوبیا، سنگ بنای اصلی در رژیم‌های غذایی ۱۰۰ ساله است. البته این قابلیت فقط محدود به لوبیاها نیست بلکه سویا، عدس و انواع حبوبات را شامل می‌شود. در منطقه آبی ایکاریا، جزیره کوچک یونانی در دریای اژه، مردم در رژیم غذایی خود افزون بر لوبیا، غلات کامل، سیب‌زمینی، روغن زیتون و میوه‌ها و سبزیجات هم مصرف می‌کنند.

پیاز قرمز

پیاز قرمز نیز یکی دیگر از مواد غذایی مهم در افزایش طول عمر است. پیاز قرمز از ترکیبی به نام «کورستین» سرشار است وطبق تحقیقات متعدد به طرز موثری سلول‌های پیر را کاهش می‌دهد. وینجاموری در این زمینه می‌گوید: سلول‌های پیر که به سلول‌های زامبی هم معروفند، دیگر عملکرد مفیدی در بدن ندارند اما سیستم ایمنی بدن هنوز آن‌ها را از بین نبرده است.

قارچ

از دیگر مواد مغذی مفید برای افزایش طول عمر، انواع قارچ‌ها هستند. قارچ‌ها از دیرباز در طب سنتی کاربرد داشتند و فواید بسیاری برای حفظ و طولانی‌تر شدن دوران جوانی دارند. قارچ‌ها در مجموع حاوی ترکیبات مختلفی هستند که به تقویت سلامت و عملکرد سلولی کمک می‌کنند؛ سلامت و عملکرد سلول‌ها نیز از کلیدهای طول عمر است. این ماده مغذی، منبع عالی ویتامین‌های ب و د و نیز مواد معدنی مانند فسفر، سلنیوم، مس و پتاسیم است، رشد باکتری‌های سالم را در میکروبیوم روده تحریک می‌کند و سلامت کلی را بهبود می‌بخشد.

زردچوبه

ماده مغذی و مفید دیگر که اثر ضدالتهابی دارد، زردچوبه است. زردچوبه حاوی کورکومین است و بنا به پژوهش‌های متعدد، باعث کاهش التهاب مزمن می‌شود که با شرایط و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن از جمله سرطان، آلزایمر و آرتریت مرتبط است.

زغال اخته

زغال اخته حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند. زغال اخته در قیاس با ۴۰ نوع سبزیجات و میوه رایج دیگر، بیش‌ترین آنتی‌اکسیدان را دارا است. این ماده مغذی همچنین فیبر محلول بالایی دارد که به بهبود عملکرد روده و کاهش کلسترول کمک می‌کند و خطر بروز بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

قهوه

نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز نیز احتمالا با طول عمر در ارتباط است. متخصصان با تجزیه و تحلیل داده‌های ۴۵۰ هزار نفر در یک دوره ۱۲. ۵ ساله، دریافتند که احتمالا مرگ افرادی که قهوه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند به تعویق می‌افتد. افزون بر این، کسانی (از نزدیک به نیم‌میلیون نفری که داده‌های سلامت و رژیم غذایی آنان بررسی شده بود) که دو تا سه فنجان قهوه از هر نوع آن می‌نوشیدند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بودند.

چای سبز

نوشیدن چای سبز، چند بار در روز نیز احتمال مرگ را به تعویق می‌اندازد. پژوهشی در ۲۰۲۲ در چین، ژاپن، کره جنوبی و سنگاپور نشان می‌دهد که چای سبز خطر مرگ ناشی از دلایل مختلف مرتبط با سلامتی را - غیر از سرطان - کاهش می‌دهد.

انار

انار غلظت بالایی از ترکیبی به نان اورولیتین آ (Urolithin A) دارد. اورولیتین آ به بهینه‌سازی عملکرد میتوکندری در بدن کمک می‌کند که برای تامین انرژی سلول‌ها ضروری است اما اغلب با افزایش سن تجزیه می‌شود. پژوهشی در ۲۰۲۲ نشان داد که افراد مسن‌تری که به مدت چهار ماه، روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم یورولیتین آ دریافت کردند به بهبود چشمگیری در استقامت عضلانی دست یافتند.

آجیل

بنابر اعلام ایندیپندنت، بر اساس تحقیقات بونتر، ساکنان مناطق آبی، انواع آجیل‌ها را مصرف می‌کنند. ساکنان ایکاریا و ساردینیا بادام می‌خورند و مردم نیکویا پسته مصرف می‌کنند. در لوما لیندا کالیفرنیا هم مردم همه نوع آجیل می‌خورند. به نظر می‌رسد که انواع آجیل هم از مواد غذایی موثر در افزایش طول عمر است. نتایج تحقیقاتی در ۲۰۱۳ که طی ۳۰ سال و با مشارکت ۱۲۰ هزار نفر انجام شده بود، نشان داد که به تعویق افتادن خطر مرگ در افرادی که روزانه آجیل مصرف می‌کنند، تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

آسپرین به توقف پیشرفت «آنوریسم» کمک می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آسپرین ممکن است به کاهش پیشرفت آنوریسم کمک کند. در حال حاضر، مدیریت عوامل خطر مانند سیگارکشیدن و فشارخون، بهترین راه برای جلوگیری از آنوریسم آئورت شکمی است. آسپرین یک دارو ی ضدپلاکت است و فعال‌شدن پلاکت در ایجاد و پیشرفت آنوریسم آئورت شکمی نقش دارد. در این مطالعه محققان ۴۳۵ نفر را مورد ارزیابی قرار دادند. افراد به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند. محققان دریافتند که پیشرفت آنوریسم در بین کسانی‌که آسپرین مصرف کردند، کندتر است. پزشکان می‌گویند: آسپرین ممکن است یک گزینه درمانی مفید برای افراد مبتلا به آنوریسم آئورت شکمی باشد. متفورمین، دارویی که به کنترل سطح قندخون کمک می‌کند، با روند کندتر پیشرفت آنوریسم همراه است، با این حال، یافتن سایر داروهایی که ممکن است پیشرفت آنوریسم آئورت شکمی را کند کند، دشوار است.

کووید۱۹ تارهای صوتی نوجوانان را فلج می‌کند

محققان می‌گویند: به نظر می‌رسد کووید ۱۹ تارهای صوتی یک دختر نوجوان را فلج و تنفس او را تا حدی که نیاز به عمل جراحی داشته باشد، مسدود کرده است. این مورد نشان می‌دهد که فلج تارهای صوتی ممکن است یک عارضه نادر عفونت کووید باشد که ناشی از تأثیر کروناست. دکتر «دانیل لارو»، محقق ارشدگفت: «با توجه به شیوع این ویروس در بین کودکان، این عارضه بالقوه جدید شناسایی شده باید در هر کودکی که پس از تشخیص اخیر کووید ۱۹ از مشکل تنفس، صحبت یا بلع شکایت دارد در نظر گرفته شود.» در حالی‌که چندین گزارش از فلج تارهای صوتی در بزرگسالان وجود دارد، این اولین گزارش از این عارضه در یک نوجوان است. این دختر ۱۵ ساله، ۹ روز پس از تشخیص بیماری کووید، با مشکل تنفسی به بیمارستان مراجعه کرد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

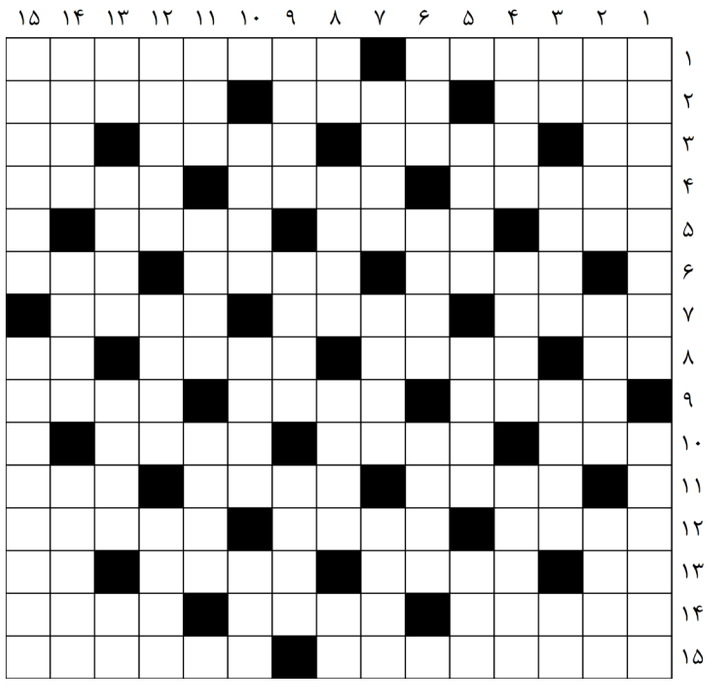
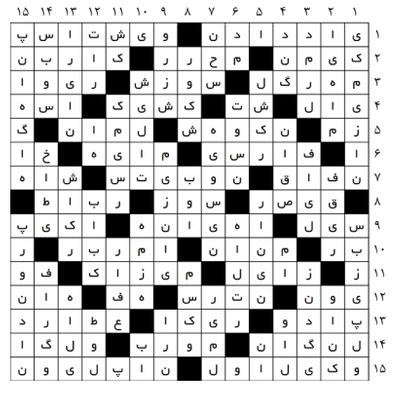
شماره ۱۷۳۳

افقی

۱- مراسمی پس از مراسم ازدواج- ایالتی در روسیه ۲- شخصیت سری فیلم اولین خون- نوعی سرگرمی- دستوردادن ۳- واحدپول ژاپن- بافرهنگ- دلیروقوی- شماومن ۴- شهری در جنوبشرقی ایالت فلوریدا- چیزی را با آب پاک ساختن- صمغ بادام کوهي ۵- روش‌وشیوه- اهلی نیست- نام درختی هندی ۶- هدیه‌دادن- کوچکتر- رازنهفته ۷- پایتخت بنگلادش- دارای عزم‌واراده- پارچه ۸- کشنده بی‌صدا- دردمندی- گندمگون- بالاآمدن آب دریا ۹- برج معروف پاریس- حیوان صحرانورد- شنیداری ۱۰- عبادت- شهری از توابع گناباد خراسان رضوی- مقصد رود است ۱۱- پاک- نژادی در آسیا- آزاد ۱۲- نقشه‌کش- پست‌وفرومایه- استانی در ایران ۱۳- واحدسطح- لانه پرندگان شکاری- بارکش شهری- سست ۱۴- گمراهی- مظهر- نشان‌ومدال ۱۵- فیلمی از کمال تبریزی- نام دیگر رودخانه سند

عمودی

۱- فیلمی از شهریار بحرانی- قانع‌نشده ۲- در امان‌بودن- ورم- طایفه‌ای از ایل بختیاری ۳- وزیدن باد- جزیره- بی‌نظیروبی‌مانند- اسب آذری ۴- مردم عامی- آوازدهنده- کشورها ۵- لامپ صنعتي دوالکترودي- دروغکی- به خشخاش می‌گذارند! ۶- اشتباه معروف- دربردارنده- دوباره ۷- اندام تنفسی ماهی- سوراخ‌گوش- الهه عقل‌وهنر ۸- ترش‌وشیرین- نام قدیم تایلند- بدبین و دودل- خودم ۹- دریاچه‌ای در مازندران- خاموشی و سکوت- بدنام ۱۰- استخوانی در قفسه سینه- مقابل گرمی- شکلک ۱۱- شبانگاه- هر آلتی که با آن بنویسند یا چیزی نقش کنند- زنجبیل شامی ۱۲- کارها- تشکر فرانسوی- جمع متن ۱۳- رمق آخر- از القاب مبارک حضرت فاطمه(س)- رودی در فرانسه- آب‌بند ۱۴- جاویدوهمیشه- مومی- نوعی آش محلی سنندج ۱۵- دهقان و زارع- اثری از مولوی



حل جدول ۱۷۳۲