آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۳۰
پنجشنبه
۱۴۰۴ • ۰۳ • ۲۲
۱۶ ذی الحجه ۱۴۴۶ / ۱۲ ژوئن ۲۰۲۵

ذرت، انرژی بخش طبیعی

ذرت، یکی از غلات پرمصرف، فقط یک ماده غذایی نیست، بلکه منبعی سرشار از انرژی، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی است. ذرت حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های گروه B، به‌ویژه تیامین (B۱)، نیاسین (B۳)، و فولات (B۹) است. این ویتامین‌ها نقش کلیدی در تولید انرژی، سلامت اعصاب و عملکرد مغز دارند.

فیبر بالا

یکی از مهم‌ترین مزایای تغذیه‌ای ذرت، محتوای بالای فیبر محلول و نامحلول آن است. فیبر باعث بهبود حرکات روده، کاهش یبوست و تنظیم سطح قند خون می‌شود. همچنین می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و سلامت قلب را ارتقا دهد.

آنتی‌اکسیدان طبیعی

ذرت سرشار از آنتی‌اکسیدان است و این ترکیبات، با کاهش التهاب و مقابله با آسیب رادیکال‌های آزاد، به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها و مشکلات بینایی کمک می‌کنند.

دوست قلب و عروق

به‌دلیل وجود پتاسیم، منیزیم و فیبر، مصرف منظم ذرت می‌تواند در کاهش فشارخون، حفظ ضربان منظم قلب و بهبود گردش خون مؤثر باشد. رژیم‌های غذایی حاوی غلات کامل مانند ذرت می‌توانند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهند.

سلامت استخوان‌ها

ذرت حاوی فسفر، منیزیم و مقداری کلسیم است که همگی برای حفظ تراکم و سلامت استخوان‌ها ضروری هستند و صرف آن به‌ویژه در دوران رشد، بارداری یا سالمندی می‌تواند به تأمین نیازهای استخوانی بدن کمک کند.

گزینه‌ای مغذی

ذرت به‌طور طبیعی فاقد گلوتن است، بنابراین انتخاب مناسبی برای افراد مبتلا به حساسیت به گلوتن است و همچنین برای گیاه‌خواران، ذرت می‌تواند بخشی از رژیم غذایی پروتئینی و پرانرژی باشد. ذرت یک ماده غذایی بسیار مقوی و سالم است که با خوردن آن سلامتی بدنتان افزایش پیدا می‌کند.

انتخابی سالم برای رشد

ذرت شیرین که طعمی ملایم‌تر و بافتی نرم‌تر دارد، برای کودکان یک منبع عالی از انرژی، آهن، فیبر و ویتامین‌هاست و ترکیب ذرت شیرین با برنج، حبوبات یا سبزیجات، غذایی کامل و خوش‌خوراک برای کودکان محسوب می‌شود و در رشد ذهنی و جسمی آن‌ها نقش مؤثری دارد.

دانستنی‌ها

رژیم غذایی «مایند» چیست؟

شواهد جدید حاکی از آن است که نام رژیم غذایی «مایند» (به معنای ذهن) واقعا شایسته آن است، زیرا در سلامتی مغز نقش مهمی ایفا می‌کند، حتی اگر در سنین بالا آغاز شود. به گزارش ایسنا، یک مطالعه بزرگ و بلندمدت روی افراد میانسال و سالمند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ‌سبز، روغن زیتون، غلات کامل و مقدار زیادی انواع توت‌ها را دنبال می‌کردند، نشان داد که این افراد کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر یا دیگر انواع زوال عقل قرار داشتند. متخصصان دانشگاه هاوایی در مانوا و دانشگاه کالیفرنیای جنوبی دریافتند پیروی از رژیم غذایی «مایند» که ترکیبی از رژیم مدیترانه‌ای و رژیم موثر بر کاهش فشار خون موسوم به «دش» (DASH) است، در مقایسه با دیگر رژیم‌های غذایی سالم به کاهش بیشتر و پایدارتر خطر ابتلا به زوال عقل منجر می‌شود. پروفسور «سونگ-یی پارک» از دانشگاه هاوایی، نویسنده اصلی این مطالعه، می‌گوید: یافته‌های جدید نشان می‌دهد که برای تغییر و رعایت یک رژیم غذایی سالم هیچ‌وقت دیر نیست و برای سالمندانی که می‌خواهند از زوال عقل پیشگیری کنند، پایبندی به یک رژیم غذایی سالم و حتی بهبود تدریجی کیفیت رژیم غذایی، بسیار مهم است.

اگرچه تمام الگوهای غذایی که بر اساس اصول کلی رژیم مدیترانه‌ای بنا شده‌اند برای سلامتی مغز مفید شناخته شده‌اند، الگوی غذایی مایند به‌طور خاص برای حفظ سلامت مغز طراحی شده است. به گفته پارک، یکی از تفاوت‌های مهم این رژیم با سایر رژیم‌ها این است که در آن بر مصرف انواع توت‌ها تاکید می‌شود که مطالعات متعددی آن‌ها را با سلامتی مغز مرتبط دانسته‌اند. نام رژیم مایند (MIND) در واقع مخفف عبارت Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay است؛ یعنی یک رژیم ترکیبی از رژیم مدیترانه‌ای و رژیم دش که به غذاها بر اساس میزان محافظت آن‌ها از مغز و میزان مصرفشان امتیاز می‌دهد. به‌عنوان مثال، اگر فردی در هفته دو وعده یا بیشتر توت (مانند توت‌فرنگی یا بلوبری) مصرف کند، نمره یک می‌گیرد. اگر فقط یک وعده در هفته مصرف شود، نمره او ۰.۵ می‌شود. این سیستم امتیازدهی کمک می‌کند الگوی غذایی هر فرد با دقت بیشتری بررسی و با خطر ابتلا به بیماری‌های مغز و اعصاب مانند آلزایمر راحت‌تر سنجیده شود.

دکتر پارک و همکارانش برای بررسی دقیق‌تر ارتباط بین این رژیم غذایی و خطر ابتلا به زوال عقل به داده‌های حدود ۹۳ هزار بزرگسال آمریکایی مراجعه کردند که در قالب یک پروژه تحقیقاتی اطلاعات تغذیه‌ای خود را ارائه کرده بودند. پس از تحلیل داده‌ها برای مطالعه جدید، مشخص شد که بیش از ۲۱ هزار نفر از این افراد به آلزایمر یا یکی از انواع دیگر زوال عقل مبتلا شده‌اند. این حجم عظیم از داده‌ها به متخصصان امکان داد تا به‌طور دقیق بررسی کنند پیروی از رژیم مایند چقدر می‌تواند با کاهش خطر زوال عقل مرتبط باشد.

در ابتدای مطالعه، افرادی که برای پایبندی به رژیم مایند امتیاز بالاتری داشتند، ۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند. البته میزان کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در گروه‌های نژادی مختلف متفاوت بود. بیشترین میزان کاهش (۱۳ درصد) در شرکت‌کنندگانی مشاهده شد که خود را آفریقایی‌تبار (Black)، لاتین‌تبار (Latino) یا سفیدپوست (White) معرفی کرده بودند. همچنین شرکت‌کنندگانی که طی یک دوره ۱۰ ساله به رژیم مایند پایبند بودند، در مقایسه با کسانی که پایبندی آنان کاهش یافت، ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار گرفتند. این الگو، یعنی کاهش خطر زوال عقل با بهبود رژیم غذایی در تمام گروه‌های سنی و نژادی مشاهده شد.

روش اجرا

مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۵ منتشر شد، برای دستیابی به امتیاز بهینه در رژیم مایند، توصیه‌های زیر را ارائه کرد:

مواد غذایی مایند

سبزیجات برگ‌سبز مثل کلم‌برگ، اسفناج، کلم بروکلی و خردل: شش وعده یا بیشتر در هفته. در مورد سبزیجات برگ‌سبز، توصیه می‌شود به جای مصرف یک سبزی خاص، انواع سبزی‌ها را مصرف کنید. زیرا مثلا اسفناج با اینکه مفید است به دلیل داشتن اگزالات بالا می‌تواند باعث سنگ کلیه شود. در واقع مهم افزایش تنوع سبزیجات در رژیم غذایی است، نه محدود شدن به یک یا دو نوع خاص.

سایر سبزیجات: حداقل یک وعده در روز.

مغزها مانند بادام، گردو، پسته: پنج وعده یا بیشتر در هفته.

غلات کامل: سه وعده یا بیشتر در روز.

ماهی سرخ‌نشده: حداقل یک وعده در هفته.

محدودیت این مواد غذایی

پنیر: کمتر از یک بار در هفته.

گوشت قرمز: کمتر از یک وعده در هفته.

غذای آماده یا غذاهای سرخ‌شده آماده: کمتر از یک بار در هفته.

شیرینی‌ها و دسرها: کمتر از پنج وعده در هفته.

دکتر پارک خاطرنشان می‌کند که این پژوهش نیز مانند همه مطالعات مشاهده‌ای، تنها یک رابطه آماری را گزارش می‌کند و نمی‌تواند ثابت کند که این رژیم غذایی به‌طور قطع از ابتلا به زوال عقل جلوگیری می‌کند.

یادداشت

نکاتی درباره رژیم گیاهخواری

فرزاد روشن ضمیر
متخصص تغذیه

کبد چرب یک بیماری متابولیک مزمن است که با تجمع چربی در سلول‌های کبدی (بدون مصرف الکل) شناخته می‌شود و معمولا با چاقی، دیابت نوع ۲ و مقاومت به انسولین همراه است. در این میان، رژیم گیاهخواری به‌دلیل تأثیرات ضدالتهابی و تنظیم‌کنندگی متابولیسم، به‌عنوان گزینه‌ای مفید مطرح شده است. تحقیقات نشان داده‌اند افراد گیاهخوار معمولا از وزن، شاخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن کمتری نسبت به سایرین برخوردارند؛ فاکتورهایی که مستقیما بر کاهش چربی کبدی مؤثرند. این رژیم سرشار از فیبر، ویتامین‌ها، پلی‌فنول‌ها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. فیبرها با کاهش جذب چربی و بهبود حساسیت به انسولین، سطح چربی در کبد را کاهش می‌دهند و آنتی‌اکسیدان به کاهش التهاب مزمن کمک می‌کند. از دیگر مزایای این رژیم، تأثیر مثبت بر میکروبیوم روده است. افزایش مصرف فیبر منجر به تنوع بیشتر فلور میکروبی روده می‌شود که این خود نقش حمایتی برای سلامت کبد دارد. همچنین رژیم‌های گیاهخواری به کاهش سطح کلسترول بد (LDL)، تری‌گلیسیرید و فشارخون سیستولیک کمک می‌کنند؛ فاکتورهایی که در کنترل هم‌زمان بیماری‌های قلبی و کبد چرب بسیار حیاتی هستند.

در کنار مزایای یاد شده، رژیم‌های گیاهخواری می‌توانند چالش‌هایی جدی برای بیماران مبتلا به کبد چرب ایجاد کنند، به‌ویژه اگر به شکل نادرست اجرا شوند. یکی از نگرانی‌های اصلی، کمبود ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین B۱۲، آهن، روی، کلسیم و امگا ۳ در رژیم‌های گیاهی است. این کمبودها در بلندمدت می‌توانند منجر به خستگی مزمن، کم‌خونی، ضعف ایمنی و حتی آسیب به بافت کبد شوند. اگر این رژیم بر پایه غذاهای فرآوری‌شده مانند فست‌فودهای گیاهی، گوشت‌های گیاهی پرچرب یا تنقلات قندی باشد، ممکن است نه‌تنها بهبودی حاصل نشود، بلکه با افزایش مصرف قند و چربی‌های ناسالم، وضعیت بیماری بدتر شود. همچنین رژیم گیاهخواری ممکن است فاقد پروتئین کامل باشد. اگر منابع پروتئینی محدود به حبوبات باشند و تنوع کافی نداشته باشند، دریافت آمینواسیدهای ضروری کاهش می‌یابد؛ این مساله در افراد مبتلا به کبد چرب می‌تواند مشکل‌ساز باشد. اگرچه رژیم گیاهخواری می‌تواند ابزار مؤثری برای کاهش وزن، کنترل التهاب و بهبود عملکرد متابولیک باشد، اما برای بهره‌برداری از تمام مزایای آن، طراحی رژیم باید زیرنظر متخصص تغذیه انجام شود. در صورت اجرای علمی و متعادل، رژیم گیاهخواری می‌تواند روند پیشرفت کبد چرب را کند کرده یا متوقف کند؛ به شرطی که مصرف چربی‌های ناسالم و قندهای ساده کنترل شود و کمبودهای تغذیه‌ای نیز جبران گردد.

اقدامات فوری برای «شوک»

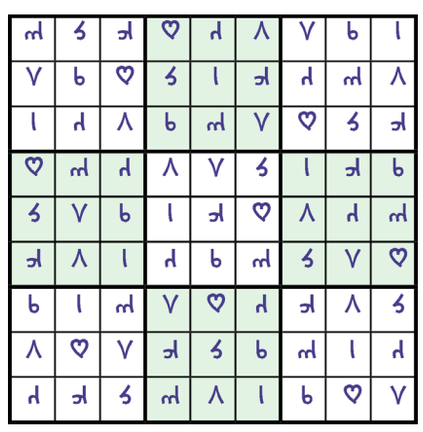
شوک یکی از وضعیت‌های تهدیدکننده حیات محسوب می‌شود که در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی شود. محمدجواد علی‌بخشی، فوق تخصص بیهوشی گفت: شوک به‌دلایل مختلفی مانند کاهش حجم خون، اختلالات قلبی، واکنش‌های حساسیتی یا انسداد عروق رخ می‌دهد، نیازمند اقدامات درمانی فوری است. وی افزود: شوک یک وضعیت بحرانی است که در آن اکسیژن‌رسانی مناسب به سلول‌ها مختل می‌شود. وی با بیان اینکه در برخی موارد مانند تصادفات شدید یا خونریزی داخلی، بیمار ممکن است دچار شوک غیرقابل جبران شود، ادامه داد: در این وضعیت، اقدامات فوری از جمله: تأمین حجم خون، استفاده از داروهای تقویت‌کننده قلب و تنظیم اکسیژن‌رسانی از اهمیت بالایی برخوردار است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اظهار کرد: آگاهی عمومی از شوک‌های پزشکی و نحوه برخورد با آن‌ها می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از این شرایط داشته باشد.

«تلفن همراه» مقصر چاقی کودکان

استفاده افراطی کودکان از موبایل و تبلت، در کنار تغذیه ناسالم و سبک زندگی کم‌تحرک، باعث افزایش نگران‌کننده موارد ابتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ در کودکان شده است. دکتر مریم دارابی، فوق تخصص غدد گفت: دیابت نوع یک، یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن، سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده را به اشتباه تخریب می‌کند. دارابی افزود: در صورت پیشرفت بیماری، علائمی مثل تهوع، استفراغ، درد شکم و بی‌قراری نیز ظاهر می‌شود. این متخصص غدد بیان داشت: «کم‌تحرکی، مصرف فست‌فود و استفاده مداوم از وسایل دیجیتال مثل گوشی و تبلت، به افزایش وزن کودکان منجر شده و همین موضوع، دیابت نوع دو را به معضل تازه‌ای در میان نسل جدید تبدیل کرده است.» بازگشت به اصول ساده‌ای مثل: تحرک، بازی‌های فیزیکی و غذای سالم، تنها راه حفظ سلامت نسل آینده در برابر بیماری‌های غیرواگیر مانند چاقی و... است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

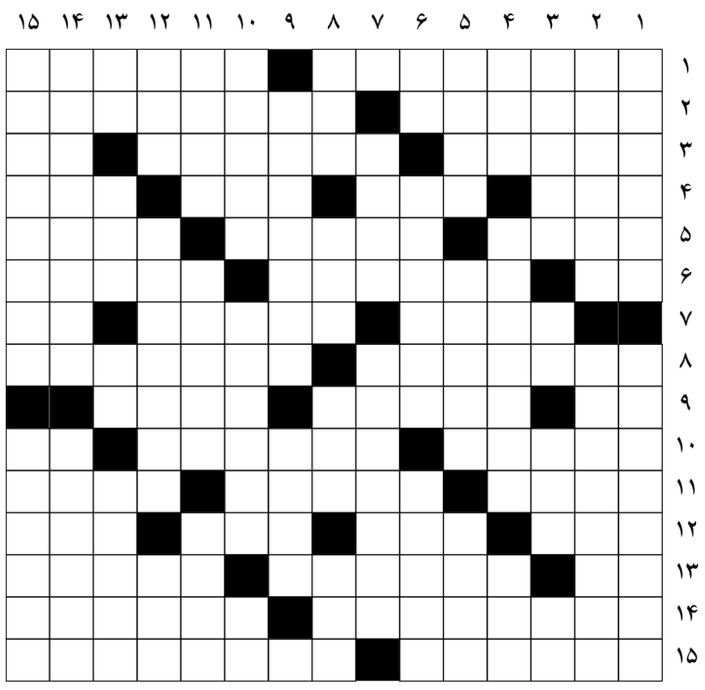
شماره ۲۱۳۰

افقی

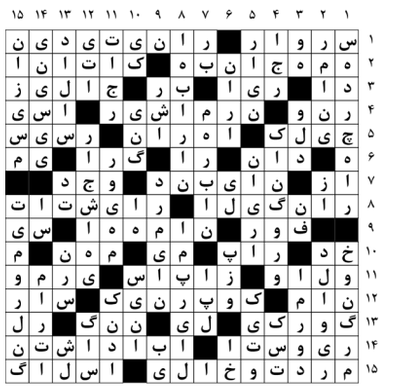
۱- فیلمی از بنی‌اعتماد- سلاح ضدتانک ۲- چاه جهنده در زمین‌شناسی- اثری از مهدی سهیلی ۳- جوجه تیغی- رودی در چین- چاشنی پخت غذا ۴- نوعی مدل ویندوز- بسته نیست- کلاه جنگی- از اناجیل ۵- بخش اصلی اپرا- پراکنده‌شده- روزقیامت ۶- دشمن سخت- مقابل سخت‌نگرفتن- شهری در سوئد ۷- نام قدیم کشور کنگو- سروری- از حشرات ۸- معاون و دستیار- اِثناعشر ۹- نشانه مفعولی- غول یونان باستان- زین‌ساز ۱۰- فروشنده وسایل دست دوم- مراقب از بیمار- منفرد و تنها ۱۱- کلام تعلیل- خردل فارسی- ستاره ۱۲- گیاه فیلگوشی- خالق سایه عمر- سر- ماه گرم تابستان ۱۳- چهارمن تبریزی- ابتکار و خلاقیت- مشاهده‌کردن ۱۴- از باشگاه‌های اسپانیا- منسوب به بهشت ۱۵- ظاهر و آشکار- تجارت

عمودی

۱- سال گذشته- نام قدیم اهر ۲- ماورالنهر- عنصری کمیاب در نورپردازی صنعت فیلمسازی ۳- کشوری در اروپا- زندگی‌کن!- حرف نوروزی- پسوند شباهت ۴- منطقه‌ای در روسیه- فیلمی به کارگردانی استیون اسپیلبرگ- زندان مسعود سعد سلمان ۵- بازگشتن- خیابانی در تهران- اربابان ۶- رود فرانسه- کشوری عربی- سهل انگاری ۷- شوهرخواهر- جهانگشای فرانسوی ۸- پریشانگوی بیما- کاشف تیفوس- پرستار- ناپدری ۹- ازالقاب سهروردی- مهمترین پایه‌گذار شعر معاصر یونان ۱۰- ورزشکار مشت‌زن- اقلیمی در گرجستان- ترش و شیرین ۱۱- تیم دوم هرباشگاه ورزشی- از شهرهای استان البرز- مددکار اجتماعی آمریکایی ۱۲- حرف تحسین- از آهنگسازان اتریشی- کم‌هوش ۱۳- پوستین- دریابنده- زمین با خاک سخت- پایتخت کانادا ۱۴- از سخت‌افزارهای رایانه- انگلی جانوری ۱۵- درآمد اندک ولی مستمر- تأثیر



حل جدول ۲۱۳۹



نکته

علائم کمبود امگا ۳

اسید چرب امگا ۳ از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که برای تنظیم فعالیت‌های بدن انسان ضروری هستند. بدن انسان توانایی تولید اسیدهای چرب اشباع نشده را ندارد و باید آن را از طریق غذاهای ویژه به‌دست آورد. اسیدهای چرب امگا ۳ در سلامت بخش‌های مختلف بدن نقش اساسی داشته و کمبود آن سبب آسیب‌های جدی به بدن می‌گردد.

بیش‌فعالی در کودکان

اسید چرب امگا ۳ یک ترکیب ضروری برای مغز است. کودکانی که دچار ناتوانی‌های خاصی در یادگیری مثل اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی هستند بهتر است از وجود اسیدهای چرب امگا ۳ کافی در رژیم غذایی خود مطمئن شوند.

ضعف تمرکز

اگر مقدار زیادی ماهی چرب نخورید یا مکمل امگا ۳ دریافت نکنید، احتمال اینکه دچار ضعف در تمرکز بشوید بالا می‌رود. بسیاری از افراد بعد از اینکه از میزان دریافت روزانه امگا ۳ خود مطمئن می‌شوند، پیشرفت قابل توجهی در سطح تمرکز خود تجربه می‌کنند.