آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۲۲
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۶ • ۲۷
۱۳ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۱۷ سپتامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

سالمندان چند عدد تخم‌مرغ مصرف کنند؟

هنگامی‌که افراد به سن ۵۰ سالگی می‌رسند، بسیاری از کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند که برخی از غذاها را محدود یا حذف کنند. به‌عنوان مثال توصیه شده است افراد ۵۰ ساله و بالاتر، غذاهای شور، شیرین و بیش از حد فرآوری شده را حذف یا بسیار کم مصرف کنند یا در مورد مضرات مصرف نان سفید حاوی کربوهیدرات «بد» و ماکارونی با آرد سفید هشدار داده شده است. تخم‌مرغ به‌دلیل ارزش تغذیه‌ای خود امتیاز بالایی دریافت می‌کند به این معنی که لزوما باید آنها را در هر وعده غذایی مصرف کرد. مانند همه مواد غذایی سالم، تخم‌مرغ نیز در کنار سایر غذاهای حاوی مواد مغذی قرار دارد و بر اساس منوها و دستورالعمل‌های مورد علاقه آن را مصرف کنید.

یک تخم‌مرغ در روز

نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳ نشان داد مصرف حداقل یک تخم‌مرغ در روز برای بهبود سلامت کلی مناسب است. محققان خاطرنشان کردند از دیدگاه تغذیه‌ای، هفت تا ۱۴ عدد تخم‌مرغ در هفته برای رژیم غذایی متنوع و متعادل می‌تواند برای اکثر افراد از نظر افزایش میزان مواد مغذی و ارائه پروتئین با کیفیت بالا که می‌تواند از توده بدون چربی بدن محافظت کند و آن را بهبود بخشد، مفید است. تونی کاستیلو، متخصص تغذیه ورزشی اظهار کرد که تعداد مناسب تخم‌مرغ بعد از سن ۵۰ سالگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بر اساس گفته انجمن قلب آمریکا، افراد سالم می‌توانند به‌طور متوسط هفت تخم‌مرغ در هفته را به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم برای قلب در نظر بگیرند، با این حال، وی ۲ اخطار در این مورد داد. برای افراد مسن با کلسترول طبیعی، ۲ عدد تخم‌مرغ در روز به‌عنوان بخشی از الگوی غذایی سالم برای قلب قابل قبول است. در مورد گیاهخواران، آنها آزادند که مصرف تخم‌مرغ خود را افزایش دهند، اما اعتدال مصرف کلیدی است. اگرچه رژیم‌های غذایی سنگین تخم‌مرغ نیز وجود دارد، اما فاقد بعد غذایی خواهند بود و این نوع رژیم‌های محدودکننده فاقد فیبر مناسب برای هضم هستند. توجه داشته باشید که نحوه پختن تخم‌مرغ‌ها برای دریافت بیش‌ترین تاثیر مثبت از آنها ضروری است. سوزان کمپبل، متخصص تغذیه، می‌گوید: از افزودن چربی حیوانی اضافی مانند کره و مواد دیگر به دلیل محتوای چربی اشباع شده خودداری شود. او به‌جای آنها، چربی‌هایی مانند روغن زیتون یا روغن‌های گیاهی را توصیه کرد به این ترتیب، می‌توانید ارزش غذایی هر تخم‌مرغی که مصرف می‌کنید را با حذف چربی‌های اشباع شده، بدون اینکه خود را در معرض خطر قرار دهید، دریافت کنید. یک تخم‌مرغ بزرگ حاوی ۱۸۶ میلی‌گرم کلسترول غذایی است. دستورالعمل‌های غذایی این منبع مورد اعتماد آمریکایی‌ها توصیه کرد افراد با حفظ رژیم غذایی متعادل، مصرف کلسترول خود را تا حد امکان پایین نگه دارند. اگرچه تخم‌مرغ ممکن است حاوی مقدار نسبتا بالایی کلسترول باشد، اما تاثیر عمده‌ای بر سطح کلسترول ندارد.

نکته

توصیه‌ای برای بیماران قلبی و کلیوی

خوردن چند سیب بیشتر یا کلم بروکلی، خیار، موز یا لوبیاسبز واقعا می‌تواند نیاز به دکتر رفتن را کم کند به‌ویژه برای افرادی که با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کلیوی مواجه هستند. دکتر «دونالد وسون»، محقق ارشد گفت: بیماران مبتلا به فشارخون بالا با دو مشکل اساسی بیماری‌های قلبی و کلیوی مواجه می‌شوند. این مطالعه بررسی می‌کند که آیا کاهش میزان اسید در رژیم غذایی می‌تواند عوارض مربوط به بیماری‌های کلیوی و بیماری قلبی ناشی از فشارخون بالا را کاهش دهد یا خیر. وسون افزود: محصولات حیوانی به‌ویژه گوشت معمولا تولیدکننده اسیدند در حالی‌که میوه‌ها و سبزیجات هنگام مصرف، تولیدکننده باز (پایه) هستند. متخصصان برای بررسی اینکه گیاهان چگونه می‌توانند کمک کنند، روی ۱۳۵ فرد مبتلا به فشارخون بالا و افرادی که با وخیم‌تر شدن بیماری‌های قلبی و کلیوی مواجهند، یک آزمایش کنترل شده تصادفی انجام دادند. به گفته وسون، محققان پس از پنج سال مطالعه دریافتند که ۲ رژیم غذایی حاوی گیاهان بیشتر و مصرف جوش‌شیرین، بهبود سلامتی کلیه‌ها را به دنبال داشت اما تنها مصرف میوه و سبزیجات بیشتر به سلامتی قلب هم کمک کرد. او یادآور شد: نتیجه‌گیری ما این بود که برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا، رژیم‌های غذایی سرشار از میوه و سبزیجات باید بخشی اساسی از روش‌ها و راهبردهای کنترلی و درمانی باشد. وسون می‌گوید: چهار تا پنج وعده میوه و سبزیجات در روز را توصیه می‌کنم که یک وعده آن می‌تواند حاوی پنج تا هشت گل کلم بروکلی، یک موز، یک فنجان سبزی برگ‌دار خام یا چهار توت‌فرنگی بزرگ باشد.

کوتاه

خواب نامنظم و احتمال ابتلا به دیابت

مطالعه جدید نشان می‌دهد الگوهای نامنظم خواب می‌تواند یک عامل خطر برای دیابت نوع ۲ باشد. به گزارش هلث دی نیوز، «سیناکیانرسی»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «نتایج بر اهمیت الگوهای خواب ثابت به عنوان یک راهکار برای کاهش دیابت نوع ۲ تاکید می‌کند.» مطالعه جدید شامل داده‌های خواب و سلامت بیش از ۸۴۰۰۰ نفر بود که در مطالعه بانک زیستی بریتانیا ثبت‌نام کرده بودند. میانگین سنی بریتانیایی‌های شرکت‌کننده در این مطالعه ۶۲ سال بود و در آغاز مطالعه هیچ‌کدام به دیابت مبتلا نبودند. برای هفت شب متوالی، شرکت‌کنندگان یک شتاب‌سنج - یک دستگاه مانند ساعت که حرکت را در رختخواب نظارت می‌کند، به دست داشتند محققان همچنین بررسی کردند که آیا افراد در طول ۷.۵ سال آینده به دیابت نوع ۲ مبتلا شده بودند یا خیر. تیم تحقیق دریافت ارتباط واضحی بین الگوهای خواب نامنظم و افزایش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ وجود دارد خواب نامنظم به مدت زمان خوابی اطلاق می‌شود که به طور متوسط ۶۰ دقیقه یا بیشتر بین شب‌ها تغییر می‌کند. افرادی که الگوی خواب نامنظم داشتند، در مقایسه با افرادی که خواب شبانه آنها تفاوت چندانی نداشت، ۳۴ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به دیابت نوع ۲ بودند.

چه نوع پیاده‌روی به پیری سالم کمک می‌کند؟

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای انجام ۱۵۰ دقیقه ورزش توصیه‌شده در هفته برای حفظ سلامت قلب و استحکام استخوان‌هاست. پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای روزانه به‌ویژه با افزایش سن، برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، پوکی استخوان و فشارخون بالا بسیار مهم است. پیاده‌روی معمولی بعد از شام نیز می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. پیاده‌روی به حفظ قندخون شما کمک خواهد کرد و از آسیب به بدن پیشگیری می‌کند.

مزایا

به نظر می‌رسد، دانش کمی در مورد پیاده‌روی بعد از غذاخوردن وجود دارد، اما این نوع پیاده‌روی، روده‌های شما را تحریک می‌کند تا به بهبود هضم کمک کند. با این نوع پیاده‌روی ممکن است متوجه نفخ و رفلاکس اسید کمتری شوید. بر اساس مطالعات ورزش بعد از غذا هرگونه افزایش قندخون را کنترل می‌کند. پیاده‌روی کم شبانه بعد از غذا می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

کدام ورزش مفید است؟

محققان اعلام کردند ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی سلول‌های شما را مجبور می‌کند از گلوکز خون برای سوخت‌رسانی به عضلات استفاده کنند. فقط ۱۵ دقیقه پیاده‌روی پس از هر وعده غذایی برای کاهش قندخون در افراد مسن بالای ۶۰ سال کافی است. اگرچه پیاده‌روی آهسته بعد از غذا به کنترل قندخون شما کمک می‌کند، برخی از مزایای دیگر پیاده‌روی در پیری ممکن است شما را شگفت‌زده کند. ورزش می‌تواند خلق و خوی، خلاقیت و رفاه روانی شما را با افزایش سن بهبود بخشد. همچنین عملکرد سلول‌های لایه درون‌رگی (اندوتلیال) شما را بهبود می‌بخشد، سلول‌هایی که رگ‌های خونی شما را می‌پوشانند. ورزش جریان خون شما را افزایش می‌دهد و موجب کاهش فشارخون بالا می‌شود. اگر ۱۰ هزار قدم در روز را هدف‌گذاری کنید، می‌توانید خطر ابتلا به زوال عقل را به نصف کاهش دهید. اگر بتوانید ۱۱۲ قدم در دقیقه راه بروید، خطر زوال عقل تا ۶۲ درصد کاهش می‌یابد. پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای در روز می‌تواند مانع از وقوع ۳۷ هزار مرگ ناشی از سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته مغزی شود و مزایای پیاده‌روی فقط داشتن سبک زندگی سالم نیست، بلکه خطر بیماری‌های مزمن نظیر سرطان سینه، بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته مغزی را نیز کاهش می‌دهد.

یادداشت

نکاتی در مورد واکسن آنفلوآنزا

مسعود مردانی
فوق‌تخصص عفونی

عفونت‌های ویروسی که عامل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستند، از عواملی است که دستگاه تنفسی را دچار مشکل می‌کنند. بهترین روش برای جلوگیری از ابتلاء به آنفلوآنزا رعایت بهداشت فردی، شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون، خودداری از تماس دست با چشم، بینی و دهان، استفاده از دستمال یک‌بار مصرف، حفظ فاصله با افراد مبتلا و تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا است. بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا اواخر شهریور یا اوایل مهر است، زیرا بدن فرصت آن را دارد تا قبل از رسیدن زمستان و فصل آنفلوآنزا، ایمنی خود را بالا ببرد. سالمندان، کودکان و بچه‌های خیلی کوچک، تمامی افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و صعب‌العلاج، بیماران کلیوی، افرادی که همودیالیز می‌شوند، مبتلایان به دیابت، بیمارانی که مشکلات قلبی و یا اختلالات ریوی نظیر آسم و برونشیت مزمن دارند، افرادی که پیوند قلب شده‌اند، کسانی که آنژیوپلاستی کرده‌اند، افرادی که آنژیوگرافی عروق کرونی انجام داده‌اند، بیماران مبتلا به تنگی عروق قلب، مبتلایان به بیماری نارسایی قلبی و بیمارانی که پیوند کلیه می‌شوند باید سالی یک‌بار واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. بیماران مبتلا به سرطان، افرادی که رادیوتراپی یا شیمی‌درمانی می‌شوند و یا کسانی‌که با داروهای سرکوب‌گر سیستم ایمنی تحت درمان هستند نیز لازم است واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. تحقیقات و پژوهش‌های علمی حاکی از این است که تزریق واکسن آنفلوآنزا به افراد چاق کمک می‌کند تا با تولید بیشتر پادتن در بدن در برابر ویروس این بیماری مقاوم شوند، تمامی افراد چاقی که کاندیدای عمل جراحی لاغری هستند نیز باید قبل از شروع فصل سرد سال اقدام به تزریق واکسن آنفلوآنزا کنند. دریافت واکسن آنفلوآنزا برای پزشکان، کارکنان پزشکی، پرستاران و تمامی افرادی که در خط مقدم ارائه خدمات بهداشتی و درمانی فعالیت می‌کنند، ضروری است. این واکسن نه تنها موجب تضعیف سیستم ایمنی نمی‌شود بلکه سیستم ایمنی را در برابر ویروس آنفلوآنزا تقویت می‌کند و این باور اشتباه که بعد از تزریق ممکن است به سرعت دچار علائم سرماخوردگی شویم اشتباه است؛ چراکه برخی علائم بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا مشابه هم است. واکسن آنفلوآنزا افراد را در مقابل سرماخوردگی محافظت نمی‌کند چراکه سرماخوردگی توسط باکتری یا ویروس ایجاد شده و ربطی به آنفلوآنزا ندارد.

کم‌کردن تعداد سیگار کمکی به سلامت قلب نمی‌کند

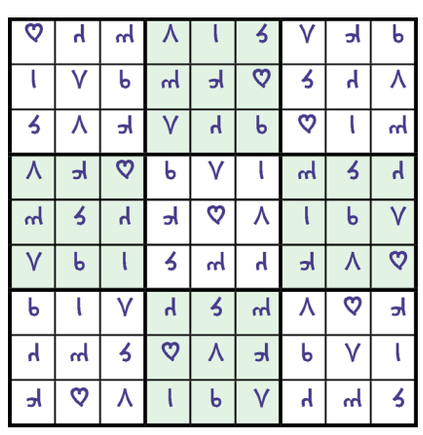
گزارش جدید نشان می‌دهد افراد سیگاری‌ای که بلافاصله پس از تشخیص بیماری قلبی این عادت را ترک می‌کنند، احتمال حمله قلبی یا مرگ طی پنج سال آینده در آنها تقریبا به نصف کاهش می‌یابد. با این حال، افرادی که فقط تعداد سیگار خود را کاهش دادند، به هیچ وجه کاهش خطر را مشاهده نکردند. دکتر «ژول مسنیر»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «من به بیمارانم می‌گویم هر چه بیمار زودتر سیگار را ترک کنند.» مطالعه جدید داده‌های ۳۲۰۰۰ فرد را ردیابی کرد. این تحقیق نشان داد که اگر این افراد زود سیگار را ترک کنند، احتمال حمله قلبی یا...، ۴۴ درصد کاهش می‌یابد. مسنیر افزود: «اولین سال پس از تشخیص، زمان بسیار مهمی برای ترک سیگار است. در زمان تشخیص، باید بر اهمیت ترک سیگار و حمایت از بیماران در این چالش تاکید کنیم.»

گاهی اوقات افسردگی نشانه اولیه آلزایمر است

بر اساس یک مطالعه، در برخی افراد، افسردگی ممکن است ناشی از همان تجمع پلاک‌های سمی در مغز باشد که مدت‌هاست با آلزایمر مرتبط شناخته شده است. «کاترین مونرو» محقق ارشد گفت: «یافته‌های ما از علائم افسردگی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های اولیه بیماری آلزایمر پیش‌بالینی پشتیبانی می‌کند.» در این مطالعه، داده‌های ۱۵۴ نفر پیگیری شدند. گروه «مونرو» گزارش داد که در میان افرادی که در هنگام ورود به مطالعه علائم افسردگی خفیف داشتند، افزایش علائم افسردگی با تجمع اولیه آمیلوئید در مناطق مغز درگیر در کنترل عاطفی مرتبط بود. به گفته محققان، مردم همیشه به‌دلیل داشتن مشکلات روانی مرتبط با آلزایمر افسرده نمی‌شوند بلکه افسردگی آنها ممکن است با همان تجمع آمیلوئید زمینه‌ای مرتبط با آلزایمر مرتبط باشد. این یافته‌ها می‌تواند افسردگی را به‌عنوان یک نشانه بالقوه آلزایمر در افراد در معرض خطر شناسایی کند. ر

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

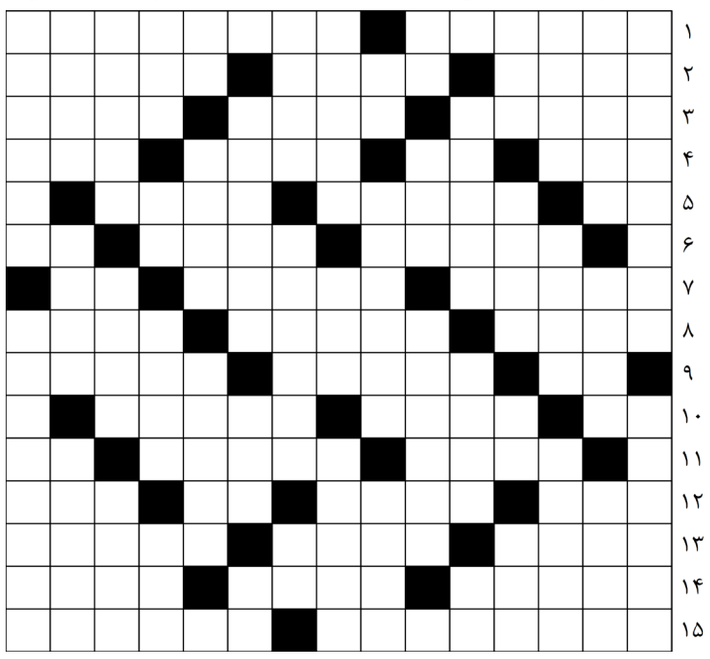
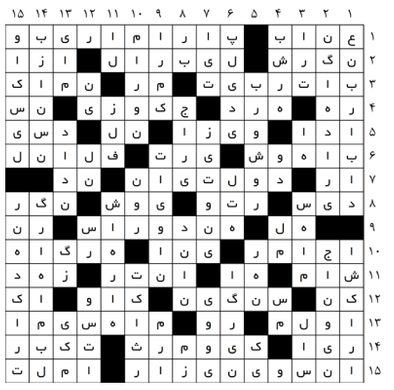
شماره ۱۹۲۲

افقی

۱- سوغات- سریالی از فلورا سام ۲- از درختان- درخشان- گناه بزرگ ۳- اثری از ژان پل سارتر- خنده‌رو- از حروف مقطعه قرآن‌کریم ۴- بدمنظر و بی‌ریخت- پشه- تصاویرفکاهی- زگیل ۵- درون دهان- آبشاری در حومه کاشان- تازیانه ۶- ته بندی و جلدکردن کتاب- یکای پول کانادا- چهره ۷- برابر فارسی آن کشویی است- ماه چهارم میلادی- آزاده کربلا ۸- خرید غیرنقدی- نابودکردن- نقطه شروع ۹- مادرعرب- رجزخواندن- جمع شاهد ۱۰- استان حومه تهران- فروفرستاده- پیش‌آمدها ۱۱- مقابل فرعی- نقشی در سریال پایتخت- چه وقتی؟ ۱۲- خوشی- جنگ و ستیز- از سبک‌های موسیقی- مدال مقام اول ورزشی ۱۳- دریاچه‌ای در مازندران- آزار، اذیت، شکنجه، عقوبت- جمع وظیفه ۱۴- رده‌ای از ترکیبات آلی- سنگ مرمر- علم ستاره‌شناسی ۱۵- موسس ایلخانان- له شده

عمودی

۱- اصطلاحی در شطرنج- خواب قبل از ظهر ۲- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی محمدعلی سجادی- نقشه‌کش- خوار ۳- از لبنیات- روزه‌دار- تیزرو ۴- مغرور- راه‌وروش- کلام معتبر- نیم صدای ساعت! ۵- آبرسان قدیمی- آموزشگاه عالی- عددورزشی ۶- برج فرانسه- کوهی اساطیری- قیمت و بهای مناسب داشتن ۷- تیرپیکاندار- شهری درگیلان- پایتخت غنا ۸- ناسپاس- کاشف واکسن سرخجه- قلاب سنگ ۹- مخلوقات- اثری از توماس مان- میان و وسط ۱۰- از کباب‌های محبوب- هوش‌وحافظه- روییدنی سر ۱۱- قورباغه- کوزه‌گر- از شوینده‌های بهداشتی ۱۲- سوره ۷۸ قرآن‌کریم- واحدسطح- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه- میانه روز ۱۳- سردسیر- پوشش شیشه‌ای یا پلاستیکی که روی چراغ می‌گذارند- شهری در استان مکه کشور عربستان ۱۴- پسراسفندیار در شاهنامه- کارکوچک- مجموعه آثار یک شاعر ۱۵- خنده از روی خشم- فرهیخته و مؤدب



حل جدول ۱۹۲۱