آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۸۳
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۱۰
۱۶ ربیع‌الثانی۱۴۴۵ / ۰۱ نوامبر ۲۰۲۳

تغذیه برای مقابله با «تب»

یکی از نشانه‌های بیماری، تب است. درواقع بدن با بالابردن حرارت درون خود، به جنگ ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌رود. اما وقتی تب زیاد می‌شود، بدن را به خطر می‌اندازد و باید آن را کنترل کرد. با مصرف برخی مواد خوراکی می‌توانید تب را به‌خوبی مدیریت کنید. وقتی دمای بدن بر اثر بیماری بالا می‌رود، فرد اشتهای خود را از دست می‌دهد و نرسیدن غذا به بدن، سوخت کافی را برای مبارزه با عفونت فراهم نمی‌کند. گاهی اوقات هم تب بیمار آن‌قدر بالا می‌رود که اگر به موقع به پزشک مراجعه نکند، عواقب خطرناکی برای او خواهد داشت. تب بزرگ‌سالان ۴۰ درجه به بالا و کودکان ۳۸ درجه به بالا، خطرناک است.

سوپ مرغ

سوپ مرغ سرشار از ویتامین، مواد معدنی، کالری و پروتئین است که بدن را برای مبارزه با عفونت قوی می‌کند. در ضمن علاوه بر اینکه آب آن دمای بدن‌تان را پایین می‌آورد، پتاسیم موجود در آن الکترولیت‌های بدن‌تان را هم تنظیم می‌کند.

ماهی

وقتی تب می‌کنید و بدن در حال مبارزه با عفونت‌هاست، پروتئین بهترین ماده برای قدرت بخشیدن به بدن در این مقابله است. مرغ و ماهی منابعی عالی از پروتئین هستند و به‌راحتی هضم می‌شوند. در ضمن ماهی‌های چرب مانند سالمون، سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

میوه و سبزی

میوه‌ها و سبزی‌ها مملو از انواع ویتامین‌ها، به‌ویژه ویتامین C هستند و بدن را برای مبارزه با عفونت‌ها تقویت می‌کنند. همچنین بسیاری از سبزی‌ها سرشار از مواد مغذی مانند پتاسیم، فیبر رژیمی، اسید فولیک و ویتامین A هستند.

غذاهای ممنوعه

۱- نوشیدنی‌های کافئین‌دار را به هیچ وجه مصرف نکنید. زیرا بدن‌تان کم‌آب می‌شود و تب‌تان افزایش می‌یابد.

۲- از مصرف غذاهای حاوی شکر هم بپرهیزید. این نوع مواد خوراکی نه‌تنها مفید نیست، بلکه به التهاب معده دامن می‌زند و عملکرد سیستم ایمنی بدن‌تان را مختل می‌کند.

۳- با انتخاب صحیح مواد غذایی موقع بیماری، روند درمان‌تان را سرعت ببخشید

دانستنی‌ها

مهمترین عامل بروز سکته مغزی

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: اولین و مهمترین عامل بروز سکته‌های مغزی، سن است. یعنی هر چه سن بالاتر رود، شانس بروز سکته‌های مغزی هم به مراتب بیشتر می‌شود. آناهیتا ذوقی عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نقش جنسیت در بروز سکته‌های مغزی، افزود: در مردان سکته مغزی بیش از زنان است و این در حالی است که نژاد نیز بر بروز انواع سکته‌ها بی‌تأثیر نیست. وی با اشاره به اینکه سیاه‌پوستان بیشتر از سفیدپوستان در معرض حمله سکته مغزی قرار دارند، ادامه داد: سبک زندگی اشتباه هم می‌تواند عامل خطر سکته مغزی باشد. به گفته ذوقی، چنانچه در خانواده یا بستگان نزدیک سابقه سکته مغزی وجود داشته باشد، این افراد نیز در دسته گروه‌های پرریسک ابتلاء به سکته هستند. این متخصص مغز و اعصاب، با بیان اینکه با مداخلاتی می‌توان از بروز سکته‌های مغزی پیشگیری کرد، ادامه داد: برای مثال ابتلاء به فشارخون ارتباط مستقیم با بروز سکته مغزی دارد، هر چه فشارخون بالاتر باشد شانس سکته نیز بیشتر است. ذوقی با عنوان اینکه دیابت قندی یکی دیگر از دلایل بروز سکته‌های مغزی است، افزود: اگر فردی همزمان فشارخون و دیابت داشته باشد، شانس بروز سکته مغزی در او ۲ برابر سایر افراد است. وی با بیان اینکه چربی خون بالا و سطح کلسترول خون نیز در بروز سکته‌های مغزی اثر گذارند، گفت: به هر میزان که سطح کلسترول خون بالاتر باشد، شانس سکته‌های مغزی بیشتر است. ذوقی با بیان اینکه مصرف سیگار نیز می‌تواند منجر به سکته مغزی شود، افزود: میزان مصرف سیگار با سکته‌های مغزی، ارتباط دارد به هر میزان که بیشتر از سیگار مصرف شود به همان اندازه احتمال سکته بالاتر می‌رود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: البته اگر پنج سال از ترک سیگار گذشته باشد و فردی دچار حمله سکته شود، علت بروز سکته نمی‌تواند ارتباطی به مصرف سیگار داشته باشد. این متخصص مغز و اعصاب خاطرنشان کرد: بیماری‌های قبلی و تنگی عروق گردنی نیز می‌تواند از ریسک فاکتورهای بروز سکته‌های مغری باشند، بنابراین مبتلایان به بیماری‌هایی ژنتیکی که شانس لخته شدن در آنها بیشتر است برای پیشگیری از بروز سکته باید تحت نظر پزشک متخصص باشند. وی، پیشگیری ثانویه را در افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند، امری حیاتی دانست و عنوان کرد: در این روش می‌توان با مداخلاتی احتمال بروز سکته مجدد را کم کرد. ذوقی با تاکید بر اینکه برای پیشگیری از بروز سکته بررسی عوامل خطر ضرورت دارد، هشدار داد: مبتلایان به بیماری‌های ژنتیکی، فشارخون، قند و چربی باید ضمن درمان زیر نظر پزشک متخصص، اصول صحیح سبک زندگی را مورد توجه قرار دهند. استفاده از چربی‌های غیرجامد و گیاهی مثل روغن زیتون، گنجاندن سبزیجات سبز برگ در رژیم غذایی، استفاده از حبوبات، ترک سیگار و ورزش‌های هوازی از دیگر مواردی بود که این متخصص مغز و اعصاب، انجام آن را با هدف کنترل و پیشگیری از سکته‌های مغزی ضروری دانست. وی به نشانه‌های ظاهری فردی که دچار سکته مغزی شده اشاره کرد و گفت: هوشیار باشید و به محض اینکه مشاهده کردید نیمی از صورت یا بدن فرد فلج یا اصطلاحا کج شده باشد، در صحبت کردن دچار مشکل و یا دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد به احتمال بروز سکته مغزی شک کنید. ذوقی هشدار داد: در مواقعی که فرد دچار حمله سکته شده و یا با دیدن هر نشانه‌ای احتمال می‌دهید این فرد سکته کرده، فورا با اورژانس تماس بگیرید، بیمار را تکان ندهید و از خوراندن هر ماده آشامیدنی یا غذایی پرهیز کنید. در این مواقع هرگز برای پایین آوردن فشارخون قرص زیرزبانی به‌صورت خودسرانه به بیمار ندهید. وی با تاکید بر اینکه در افرادی که دچار حمله سکته مغزی شده‌اند زمان اهمیت بسیار زیادی دارد، گفت: باید هر چه سریع‌تر بیمار تحت نظر درمان‌های تخصصی قرار گیرد، زمانی که سکته مغزی رخ می‌دهد بسیاری از سلول‌ها می‌میرند و شانس بازسازی خود را هم ندارند بنابراین هر زمان را از دست ندهید و فرد را به مراکز درمانی برسانید با این کار شانس آسیب‌های مغزی به حداقل خواهد رسید. این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: در مواقعی که فرد دچار حمله سکته مغزی شده، اگر بیمار کاهش هوشیاری دارد او را به پهلو بخوابانید تا محتویات دهان او وارد ریه نشده تا از عفونت ریوی پیشگیری شود.

نکته

راهکارهایی برای حفظ سلامت قلب

یک متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه قلب یکی از ارگان‌های حیاتی بدن است که حفظ سلامت آن ارتباط مستقیمی با حفظ سلامت سایر ارگان‌های بدن دارد، گفت: پرهیز از خشم و اندوه و دیرخوابیدن، عدم استنشاق بوهای ناخوشایند و در مقابل بوئیدن گیاهان و میوه‌های خوش عطر، عدم انجام ورزش‌های سنگین و مصرف غذاهای نامناسب برای کمک به سلامت قلب توصیه می‌شود. دکتر رحیم فیروزی، گفت: متاسفانه در دهه‌های اخیر به‌دلیل ماشینی شدن زندگی، کم‌تحرکی، الگوی غذایی ناسالم و به طور کلی سبک زندگی غلط، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی شایع شده است. این پزشک و متخصص طب ایرانی اظهار کرد: شادی سبب تقویت قلب و در مقابل حالاتی همچون غم، ترس، اندوه و هیجانات ناگهانی موجب تحلیل روح و ضعف قلب می‌شود. او تاکید کرد: افراد باید از خوردن غذاهای غلیظ، پرخوری و درهم خوری پرهیز کنند و به‌صورت روزانه و مستمر ورزش کنند. وی با اشاره به اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی، گفت: مصرف میوه‌هایی مثل سیب، به، گلابی، انار، لیمو و نارنج به تقویت قلب کمک می‌کند. همچنین مصرف مربای سیب، به، بالنگ توصیه می‌شود. این متخصص قلب‌وعروق در پایان، اظهارداشت: از مهمترین نوشیدنی‌های سنتی که به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند می‌توان به شربت گلاب که با ترکیب آب، عسل و تخم ریحان آماده می‌شود و شربت بهار نارنج که با ترکیب عرق بهارنارنج، تخم فرنجمشک و کمی آب و عسل آماده می‌شود، اشاره کرد که به تقویت قلب کمک می‌کند.

یادداشت

عوامل ایجادکننده کبدچرب

محسن مسعودی
فوق‌تخصص گوارش و کبد

کبدچرب زمانی ایجاد می‌شود که میزان چربی آن، بیش از ۵ درصد وزن کل کبد باشد. همچنین، وزن بالای فرد، دیابت و فشارخون، چربی خون بالا (به‌خصوص در افرادی که تری‌گلیسیرید بالایی دارند) از جمله عواملی است که با اختلال در متابولیسم بدن، استعداد ابتلا به کبدچرب را بالا می‌برند. مشکلات کبدی می‌تواند با تظاهرات پوستی همراه باشد، اما آکنه و جوش صورت به‌حدی شایع است که به بیماری کبدچرب ارتباطی پیدا نمی‌کند. اگر افراد میزان چربی و قندخون بالاتری داشته باشند، بیشتر در معرض جوش صورت و کبدچرب قرار خواهند گرفت. هم‌چنین تغییرات رنگ پوست، عروق پوست و حتی واریس‌های روی شکم، می‌تواند نشان‌دهنده بیماری سیروز کبدی باشد. افرادی که بدنسازی کار می‌کنند، در صورت استفاده از داروهای غیراستاندارد، ممکن است با افزایش میزان آنزیم‌های کبدی مواجه شوند. برای افراد مبتلا به کبدچرب، هیچگونه دارویی وجود ندارد و تنها راه درمان این بیماری در افراد چاق، کاهش‌وزن است.

ویژه

مصرف «نوشابه» و «نمک» عامل دفع کلسیم

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف‌کنندگان نوشابه‌های گازدار بیشتر در معرض کمبود کلسیم و پوکی‌استخوان هستند. فرشته فزونی اظهار داشت: نوشابه‌های گازدار حاوی اسیدفسفریک هستند که باعث عدم جذب بخش عمده‌ای از کلسیم می‌شوند. وی افزود: مصرف بیش از حد نمک نیز باعث افزایش دفع کلسیم از بدن می‌شود. نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها جدا کرده و باعث دفع آن از ادرار می‌شود. این کارشناس تغذیه با توصیه به مصرف ادویه‌ها، گیاهان معطر، سیر و لیمو به‌عنوان طعم‌دهنده غذاها و سالادها توصیه کرد: افراد از مصرف تنقلات شور و غذاهای کنسروی به‌دلیل وجود نمک زیاد پرهیز کنند. به گفته وی، مصرف سیگار و غذاهای پرچرب نیز باعث اختلال در جذب کلسیم می‌شود. فزونی تاکید کرد: از افزایش یا کاهش مفرط وزن پرهیز شود.

فواید سرکه سیب برای سلامتی

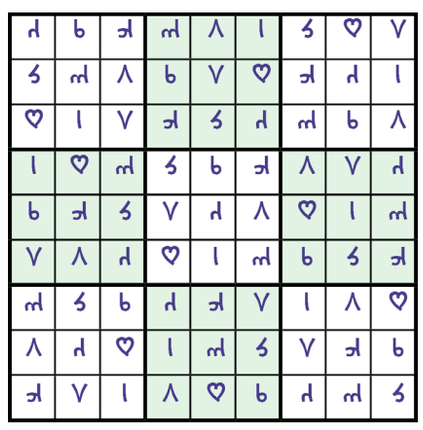
کارشناسان به شواهدی دست یافته‌اند که گویای مزایای سرکه سیب برای رسیدن به هدف‌های خاص در سلامت بدن است. «لورا لیگوس»، متخصص تغذیه می‌گوید: مصرف سرکه سیب قبل از غذا برای کمک به هضم غذا موثر است. این نوع سرکه حاوی اسیدهای خاصی است که باکتری‌های مضر را از بین می‌برند و پروبیوتیک‌های طبیعی آن ممکن است، سلامت روده را تقویت کنند. لیگوس توضیح می‌دهد: سرکه سیب در کاهش واکنش بدن به قندخون، در صورت مصرف همراه با غذا یا بعد از غذا مفید است. دکتر «عزا حلیم»، پزشک و متخصص بیهوشی اظهارداشت: سرکه سیب حاوی عناصر متعددی است که احتمالا به رفع مشکلات پوستی خاصی کمک می‌کند. طبیعت اسیدی سرکه سیب به بازیابی پی‌اچ (pH) طبیعی پوست برای کاهش التهاب کمک می‌کند. سرکه سیب را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.

فواید مصرف میوه و سبزی در دوران کودکی

مصرف میوه‌ها و سبزیجات سلامت کلی روده را بهبود می‌بخشد. بدن انسان اکوسیستم پیچیده‌ای دارد که میزبان تریلیون‌ها باکتری است و بر رفاه ما تأثیر می‌گذارند. تحقیقات بر اهمیت انتقال میکروبیوم‌های مادر به نوزادان در هنگام تولد و از طریق شیردهی تاکید کرده است. موضوع به همینجا متوقف نمی‌شود زیرا محققان همچنان به کشف منابع بیشتری که به تنوع باکتریایی ما کمک می‌کند، ادامه می‌دهند. این تحقیق بر روی میکروارگانیسم‌های مشتق شده از مواد گیاهی، به ویژه میوه‌ها و سبزیجات متمرکز شد و یافته‌های این مطالعه ارتباط مستقیمی بین محتوای گیاهی رژیم غذایی ما و ترکیب جامعه باکتریایی روده ما را نشان می‌دهد. اوایل کودکی به‌عنوان یک دوره حیاتی برای این باکتری‌های مرتبط با گیاهان در روده ظاهر می‌شود. تغذیه شخصی به‌طور بالقوه می‌تواند رابطه ما با غذا و تندرستی را متحول کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

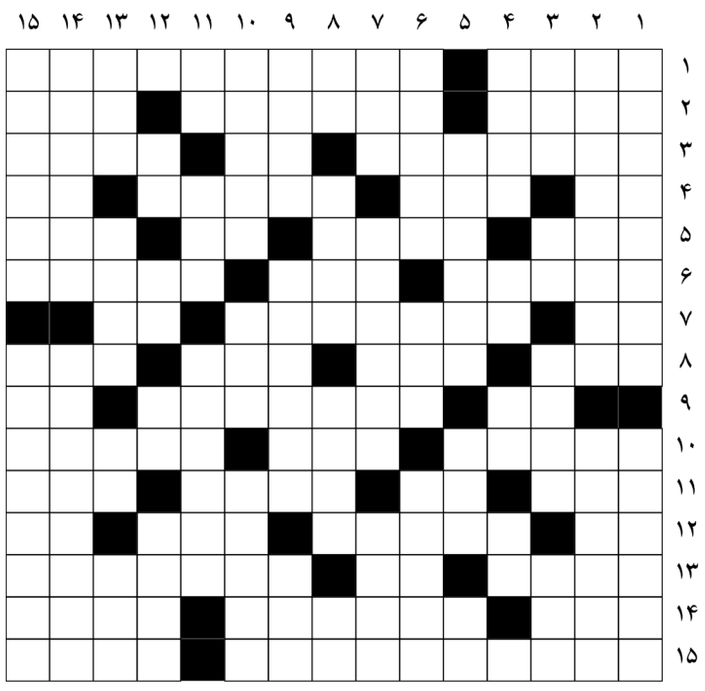
شماره ۱۶۸۳

افقی

۱- آن را دست پستچی ببینید- خوب پذیرایی کردن ۲- بی‌نظیر- نفاق- زهددروغین ۳- متخصص در امری- از غذاهای ایرانی- گریزنده ۴- سمت‌وجهت- خزنده‌گزنده- شکسته- ریشه و بیخ ۵- تیره‌وتار- چارچوب- رودفرانسه- قطب مثبت باطری ۶- خبرگزاری دانشجویان کشورمان- حاشیه و کناره چیزی- مجرای آب ۷- مقابل زیر- نهربزرگ- عددورزشی ۸- شهرصنعتی آلمان- خرما- فهم‌وشعور- بخشش ۹- صنم- ولنگار- برهنه ۱۰- کمک‌رسان- ورزش مفرح آبی- پهلوان یونان باستان ۱۱- بازگشت صدا- نیزه کوتاه- مسافرسرزمین عجایب- شبانگاه ۱۲- نیم‌تنه آقایان- کارگر- سنگ عیار- بخیه درشت ۱۳- نشان‌ومدال- حرف ندا- چترنجات ۱۴- توشه سفر- بدید- استاندار سابق ۱۵- از وسایل خانگی- پرتاب گلوله

عمودی

۱- احسان- مافیای ژاپن ۲- یک نوع ساز بادی- به‌دست آوردن ۳- واحد طول- خاک‌سرخ- بالای چشم- نخستین انسان ۴- شکننده- مقابل ماده- خیس- گریزآهو ۵- اصطلاحی در بوکس- چاقی- سرشت‌وطبیعت ۶- تحمل وضع ناخوشایند- نوعی زخم- هودج ۷- میل ناگهانی- جگرسوز- صفت سیب‌زمینی ۸- شمردن- میوه پخته شده در شکر- میوه‌هزاردانه- اصفهان قدیم ۹- موقع و هنگام- از ورزش‌های گروهی- سالخورده ۱۰- محصول کوبا- بانگ جانور درنده- اهل یمن ۱۱- گیاه مرداب- روشنایی- اول صبح ۱۲- شامل همه شود- ناپسند- مساوی- جست‌وجو و تفحص ۱۳- محتوی صندوق انتخابات- جنس و کالا- زیاد نیست- دورکمر می‌بندند ۱۴- بنیان- از پرندگان ۱۵- عاقبت جوینده- اقیانوس اطلس



حل جدول ۱۶۸۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	چ	ر	م	س	ا	ز	ی	■	س	ر	ش	ک	س	ت	ه
۲	و	ز	ا	ر	ت	■	ش	ف	ا	■	ر	ک	ا	ب	ی
۳	ب	ا	ر	م	■	ش	ت	ر	د	ا	ر	■	ر	ی	م
۴	ت	ن	د	ا	د	ن	■	د	ی	ن	■	م	ا	ی	ا
۵	ر	ت	■	ی	ر	ا	ق	■	س	ر	ب	ی	■	ن	ل
۶	ا	■	س	ه	و	■	ا	م	م	■	ل	ت	ه	■	ی
۷	ش	ع	ر	■	ن	ی	م	ا	■	ا	م	ر	ی	ک	ا
۸	■	ق	د	م	■	ا	ت	ه	ا	م	■	ا	و	ا	■
۹	ا	د	ر	ن	ا	ل	■	و	ر	ی	د	■	ل	و	س
۱۰	س	■	د	ف	ن	■	ب	ر	د	■	ر	ف	ا	■	ر
۱۱	ک	ل	■	و	س	ن	ی	■	و	ا	ش	ر	■	ت	ا
۱۲	ا	و	ا	ر	■	ش	م	د	■	م	ت	س	ا	و	ی
۱۳	ر	س	ن	■	ب	ا	ن	د	ر	ل	■	ا	ز	ا	د
۱۴	ی	م	ا	ن	ی	■	ا	ر	م	■	ا	ی	ر	ن	ا
۱۵	س	ی	ر	ی	ل	ی	ک	■	س	ا	ل	ش	م	ا	ر