آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۴۰
شنبه
۱۴۰۴•۰۸•۱۰
۱۰ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۰۱ نوامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

میوه‌ها؛ کلید شگفت‌انگیز برای ریه‌ها

نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد افزایش مصرف میوه می‌تواند از آسیب ریوی ناشی از آلودگی هوا به‌ویژه در زنان جلوگیری کند. میوه‌ها ممکن است به‌عنوان سپری طبیعی در برابر اثرات مضر آلودگی هوا بر ریه‌ها عمل کنند. بر اساس پژوهش مصرف میوه می‌تواند اثرات آلودگی هوا بر عملکرد ریه‌ها را کاهش دهد. بیش از ۹۰ درصد از جمعیت جهان در معرض سطوحی از آلودگی هوا قرار دارند که از مقادیر مجاز تعیین‌شده سازمان جهانی بهداشت فراتر می‌رود. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که قرارگیری در معرض سطوح بالاتر آلودگی هوا با کاهش عملکرد ریه همراه است. از سوی دیگر، رژیم غذایی سالم به‌ویژه رژیمی غنی از میوه‌ها و سبزیجات با عملکرد بهتر ریه‌ها ارتباط دارد. در این پژوهش، با استفاده از داده‌های مربوط به حدود ۲۰۰ هزار شرکت‌کننده، الگوهای تغذیه‌ای افراد از جمله میزان مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل را با عملکرد ریوی (شاخص FEV۱، یعنی حجم هوایی که فرد در یک ثانیه بازدم می‌کند) و میزان مواجهه آنان با آلودگی هوا به شکل ذرات معلق ریز (PM۲٫۵) مقایسه کرد. PM۲٫۵ به ذرات بسیار ریز با قطر ۲٫۵ میکرومتر یا کمتر گفته می‌شود که از منابعی مانند اگزوز وسایل نقلیه و فرآیندهای صنعتی در هوا رها می‌گردند. پژوهشگران در این تحلیل همچنین عواملی چون سن، قد و وضعیت اجتماعی - اقتصادی را در نظر گرفتند. نتایج نشان داد که با افزایش پنج میکروگرم در هر متر مکعب از غلظت PM۲٫۵، در میان زنانی که مصرف میوه کمی داشتند، کاهش عملکرد ریوی (FEV۱) به طور میانگین ۷۸٫۱ میلی‌لیتر بود؛ در حالی که در زنانی با مصرف بالای میوه، این کاهش تنها ۵۷٫۵ میلی‌لیتر گزارش شد. این پژوهش تأیید می‌کند که رژیم غذایی سالم با عملکرد بهتر ریه در هر دو جنس، صرف نظر از سطح آلودگی هوا، مرتبط است. همچنین مشخص شد زنانی که روزانه چهار وعده یا بیشتر میوه مصرف می‌کردند، در مقایسه با زنانی که میوه کمتری می‌خوردند، کاهش کمتری در عملکرد ریوی ناشی از آلودگی هوا داشتند. این موضوع احتمالا با وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی طبیعی در میوه‌ها قابل توضیح است. در میان جمعیت مورد مطالعه، مردان به طور کلی مصرف میوه کمتری نسبت به زنان گزارش کردند. این تفاوت در الگوهای تغذیه‌ای ممکن است توضیح دهد که چرا اثر محافظتی احتمالی میوه در برابر آلودگی هوا تنها در زنان مشاهده شد. با این حال، دسترسی به رژیم غذایی سالم در همه اقشار جامعه یکسان نیست و حتی اگر پژوهشگران اثر وضعیت اقتصادی را در تحلیل خود تعدیل کرده باشند، نمی‌توان احتمال باقی‌ماندن عوامل مخدوش‌کننده باقیمانده را کاملا رد کرد. باید از دوران دبستان، رژیم‌های غذایی سالم و غنی از گیاهان در سطح جامعه ترویج شوند؛ نه تنها برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن، بلکه برای کاهش ردپای کربنی ناشی از رژیم‌های پرگوشت. با این حال، این یافته‌ها مسئولیت دولت‌ها را برای ادامه سیاست‌های زیست‌محیطی در جهت کاهش آلودگی هوا تا حد ممکن از دوش آن‌ها برنمی‌دارد؛ چرا که هیچ سطحی از مواجهه با آلودگی هوا «ایمن» محسوب نمی‌شود و نباید مسئولیت این مساله بر دوش افراد گذاشته شود، زیرا انتخاب‌های غذایی آنان اغلب تحت‌تأثیر محدودیت‌های اقتصادی است.

نکته

سوسک‌ها عامل بروز حساسیت هستند

بررسی جدید پژوهشگران نشان می‌دهد که آلودگی ناسی از سوسک‌های یک خانه با سطح آلرژن‌ها و اندوتوکسین‌ها مرتبط است. پژوهشگران ارتباطی را بین میزان آلودگی ناشی از سوسک‌ها در خانه‌ها و افزایش سطح آلرژن‌ها و اندوتوکسین‌ها در آن خانه‌ها نشان داده‌اند. این پژوهش نشان می‌دهد که کاهش تعداد سوسک‌ها از طریق کنترل آفات به کاهش قابل توجه سطح آلرژن‌ها و اندوتوکسین‌ها می‌انجامد. یافته‌های پژوهش حاکی از این هستند که از بین بردن سوسک‌های خانه می‌تواند با کاهش قابل توجه آلرژن‌ها و اندوتوکسین‌ها به بهبود سلامت محیط کمک کند. اندوتوکسین‌ها اجزای سلولی باکتریایی هستند که هنگام مرگ باکتری‌ها آزاد می‌شوند. سوسک‌ها به عنوان موجوداتی که تقریبا هر چیزی را می‌خورند، میکروبیوم روده غنی و متنوعی دارند. حیوانات خانگی و انسان‌ها نیز می‌توانند اندوتوکسین‌ها را دفع کنند. پژوهشگران در این پروژه دریافتند که مقدار زیادی از اندوتوکسین‌های موجود در گرد و غبار خانگی با مدفوع سوسک مرتبط است. کوبی شال، استاد برجسته حشره‌شناسی و از پژوهشگران این پروژه گفت: اندوتوکسین‌ها برای سلامتی انسان مهم هستند، زیرا مشخص شده است که استنشاق آنها به تحریک واکنش‌های آلرژیک منجر می‌شود. بررسی‌های گذشته نشان داده‌اند سطح اندوتوکسین در خانه‌هایی که شواهدی در وجود سوسک‌ها داشتند، بسیار بالاتر است. پژوهشگران مقادیر قابل توجهی از اندوتوکسین‌ها را در خانه‌های آلوده پیدا کردند و دریافتند که سوسک‌های ماده حدود دو برابر سوسک‌های نر اندوتوکسین دفع می‌کنند. «مادهاوی کاکومانو از پژوهشگران این پروژه بیان داشت: سوسک‌های ماده بیشتر از سوسک‌های نر غذا می‌خورند و به همین دلیل، اندوتوکسین بیشتری با مدفوع آنها دفع می‌شود. در آشپزخانه‌ها نسبت به اتاق خواب‌ها اندوتوکسین‌های بیشتری یافت شد، زیرا به دلیل وجود غذای بیشتر در آشپزخانه‌ها سوسک‌های بیشتری در آنجا زندگی می‌کنند. خانه‌های آلوده‌ای که تحت عملیات ریشه‌کنی آفات قرار گرفتند، در بیشتر موارد از شر سوسک‌ها و آلرژن‌های آنها خلاص شدند و کاهش قابل توجه اندوتوکسین‌ها را تجربه کردند. شال گفت: وقتی سوسک‌ها را از بین می‌برید، آلرژن‌های آنها نیز از بین می‌روند. کاهش اندک تعداد سوسک‌ها سطح آلرژن‌ها را پایین نمی‌آورد، زیرا سوسک‌های زنده‌مانده، آلرژن‌های بیشتری را ذخیره می‌کنند. میزان اندوتوکسین‌ها در خانه‌هایی که سوسک‌های آنها از بین رفته بودند، به طور قابل توجهی کاهش یافت. این پژوهش نشان می‌دهد که سوسک، مهم‌ترین ذخیره‌کننده اندوتوکسین در خانه‌های آلوده است. کاکومانو اظهار کرد: همچنین ما دریافتیم که آلرژن‌ها و اندوتوکسین‌ها می‌توانند از طریق هوا منتقل شوند. شال خاطرنشان کرد که مراحل بعدی پژوهش شامل بررسی بیشتر تعاملات بین آلرژن‌ها و اندوتوکسین‌های ناشی از سوسک در مدل‌های حیوانی آسم مانند موش‌ها خواهد بود. وی افزود: این فرضیه وجود دارد که آسم می‌تواند به دلیل فعل و انفعالات بین آلرژن‌ها و اندوتوکسین‌ها بدتر شود.

مواد غذایی منجمد که به کنترل قندخون کمک می کنند

قند خون نرمال یکی از شاخص‌های بسیار مهم سلامت بدن است که در سنین مختلف دچار تغییر می‌شود. هرچند مصرف میوه و سبزیجات تازه همواره در اولویت است اما مواد غذایی یخ‌زده در صورتی‌که از کیفیت آنها اطمینان داشته باشیم نیز بدون فایده نیستند. در ادامه خوراکی منجمد و مفید برای قندخون را معرفی شده‌اند.

بروکلی

کلم بروکلی منجمد از آن جهت محبوب است که از پیش خرد شده است. هر پیمانه بروکلی پخته بیش از پنج گرم فیبر دارد. بروکلی همچنین حاوی ترکیب گوگردی به‌نام «سولفورافان» است که می‌تواند به کنترل قندخون و مقاومت به انسولین کمک کند.

اسفناج

چون اسفناج تازه هنگام پخت به مقدار زیادی آب از دست می‌دهد، مصرف نوع منجمد آن باعث می‌شود مقدار بیشتری از آن را در هر وعده بخورید و در نتیجه مواد مغذی بیشتری دریافت کنید. یک پیمانه اسفناج پخته منجمد هشت گرم فیبر دارد.

ذرت

ذرت هم از جمله غلات کامل و هم سبزیجات محسوب می‌شود. ذرت وقتی به‌صورت متعادل مصرف شود، چون شاخص گلیسمی پایینی دارد، باعث افزایش ناگهانی قندخون نمی‌شود. یک فنجان ذرت منجمد پخته جزو پروتئین‌های کم‌چرب به شمار می‌رود.

ماهی

پروتئین به‌طور کلی روند هضم را کند می‌کند و جذب کربوهیدرات و قند را کاهش می‌دهد. ماهی‌های یخ‌زده مانند سالمون و «کاد» گزینه‌های عالی هستند. ۸۵ گرم سالمون پخته ۲۱ گرم پروتئین دارد. این ماهی همچنین منبع چربی‌های امگا۳ است.

توصیه

فیبر را در نظر بگیرید: سبزیجات، میوه‌ها و پروتئین‌های گیاهی منجمدی را انتخاب کنید که دست‌کم سه گرم فیبر در هر وعده داشته باشند. **به پروتئین توجه کنید:** غذاهای پروتئینی منجمدی بخرید که حداقل هفت گرم پروتئین در هر وعده داشته باشند. **انواع ساده را انتخاب کنید:** از مواد غذایی ساده بدون افزودن چربی، شکر، نمک یا سوخاری استفاده کنید تا بتوانید خودتان مطابق سلیقه به آن طعم بدهید و کنترل بهتری روی قندخون داشته باشید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

ضرورت ماموگرافی برای خانم‌ها

بابک صلواتی‌پور
عضو هیات علمی دانشگاه

بسیاری از تومورهای پستان در مراحل اولیه، کوچک بوده و هیچ علامتی ایجاد نمی‌کنند و نقش اصلی بر عهده ماموگرافی است. ماموگرافی یک عکس رادیوگرافی ویژه از پستان است که می‌تواند توده‌ها یا رسوبات کلسیم ریز (میکروکلسیفیکاسیون) را که ممکن است نشانه اولیه سرطان باشند، سال‌ها قبل از اینکه قابل لمس شوند، پیدا کند. مطالعات نشان داده غربالگری منظم با ماموگرافی می‌تواند مرگ و میر ناشی از سرطان پستان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. به همین دلیل است که به همه زنان توصیه می‌شود با توجه به سن و عوامل خطر شخصی، غربالگری منظم را زیر نظر پزشک خود آغاز کنند. در صورت مشاهده موارد مشکوک در غربالگری یا معاینه مرحله تشخیص دقیق‌تر آغاز می‌شود، در این مرحله تیم رادیولوژی با استفاده از ابزارهای پیشرفته‌تر بررسی تخصصی‌تری را انجام می‌دهد. سونوگرافی با استفاده از امواج صوتی، به‌ویژه برای تمایز بین توده‌های توپر (که ممکن است سرطانی باشند) و کیست‌های پر از مایع (که معمولا خوش‌خیم هستند) عالی است. سونوگرافی همچنین راهنمای بسیار خوبی برای انجام نمونه‌برداری است. از طرفی دیگر MRI مانند یک «دوربین فوق پیشرفته» از پستان عمل می‌کند که تصاویر بسیار دقیق ارائه می‌دهد. امروزه بیشتر نمونه‌برداری‌ها (بیوپسی) به جای انجام از طریق جراحی باز، با راهنمای تصویری مانند ماموگرافی، سونوگرافی یا MRI انجام می‌شوند. این روش‌ها دقت بسیار بالایی دارند، کم‌تهاجمی‌تر هستند و به بهبودی سریع‌تر بیمار کمک می‌کنند. یکی از مراحل مهم درمان، تعیین مرحله بیماری یا همان Staging است. پیش از شروع درمان باید مشخص شود آیا بیماری به غدد لنفاوی یا سایر نقاط بدن گسترش یافته است یا خیر. در این مرحله از روش‌هایی مانند سی‌تی‌اسکن (CT Scan) یا پت اسکن (PET/CT) برای ارزیابی دقیق بدن استفاده می‌شود. در طول درمان، به‌ویژه در دوره شیمی‌درمانی، با استفاده از تصویربرداری‌های متوالی می‌توان بررسی کرد. این اطلاعات به پزشک کمک می‌کند تا در صورت نیاز، روند درمان را اصلاح کند. علم تصویربرداری امروزه به یکی از ارکان اصلی و غیرقابل انکار مدیریت سرطان پستان تبدیل شده است. این علم نه تنها به ما کمک کرده سرطان را زودتر و دقیق‌تر از همیشه تشخیص دهیم، بلکه مسیر درمان را نیز هوشمندانه‌تر، شخصی‌تر و مؤثرتر کرده است.

«کدوتنبل» سرشار از آنتی‌اکسیدان

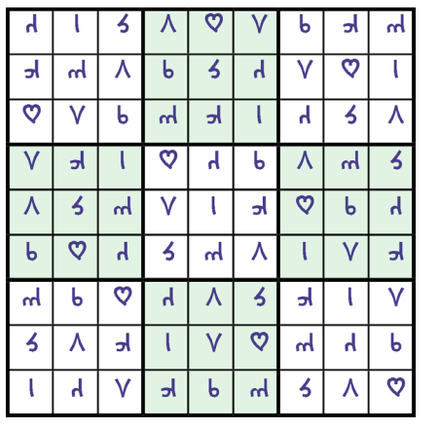
آنتی‌اکسیدان موجود در آب کدوتنبل به التهاب پوست و همچنین مشکلاتی مانند: درمان گزش و جای نیش حشرات کمک می‌کند. کدوتنبل یکی از صیفی‌جات‌های بسیار مفید برای بدن است که در نقاط مختلف و سیستم دفاعی تاثیر به‌سزایی دارد. برای مثال کدوتنبل حاوی ویتامین‌های گروه A، C و E است که هرکدام به نوبه خود برای سلامت بدن مفید هستند. کدوتنبل حاوی آنتی‌اکسیدان مفید است. علاوه بر طعم خوشمزه کدو، برای داشتن پوست درخشان سالم و یک نرم‌کننده برای موهای خشک آسیب‌دیده شما می‌توانید روی آب کدوتنبل حساب باز کنید. ویتامین C و ویتامین E موجود در آب کدوتنبل، مواد مغذی فوق‌العاده‌ای برای حفظ سلامت و درخشندگی پوست هستند. کدوتنبل حاوی فیبر است و این فیبر به کاهش وزن کمک می‌کند، همچنین باعث می‌شود تا احساس گرسنگی در شما از بین برود و از خوردن کالری بیش از حد جلوگیری کنید.

اشتباهی رایج درباره نوع ویتامین D

دانشمندان کشف کرده‌اند که مصرف مکمل‌های ویتامین D۲ می‌تواند سطح ویتامین D۳ را که شکل مؤثرتر و فعال‌تر این ویتامین در بدن است، کاهش دهد. این در حالی است که ویتامین D۳ نقش مهمی در تقویت خط دفاعی اولیه سیستم ایمنی در برابر عفونت‌ها دارد، نوع D۲ چنین اثری ندارد و حتی ممکن است تعادل طبیعی بدن را برهم بزند. پژوهشگران دریافته‌اند مصرف مکمل‌های ویتامین D۲ می‌تواند باعث افت سطح ویتامین D۳ در بدن شود ویتامین D۳ همان نوعی است که بدن ما به‌طور طبیعی از طریق نورخورشید تولید می‌کند و در افزایش سطح کلی ویتامین D در بدن بسیار مؤثرتر است. ویتامین D۳ اثری تعدیل‌کننده بر سیستم ایمنی دارد و می‌تواند بدن را در برابر بیماری‌های ویروسی و باکتریایی تقویت کند. این مطالعه نشان داد ویتامین D۳ سیستم ایمنی را در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها تقویت می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

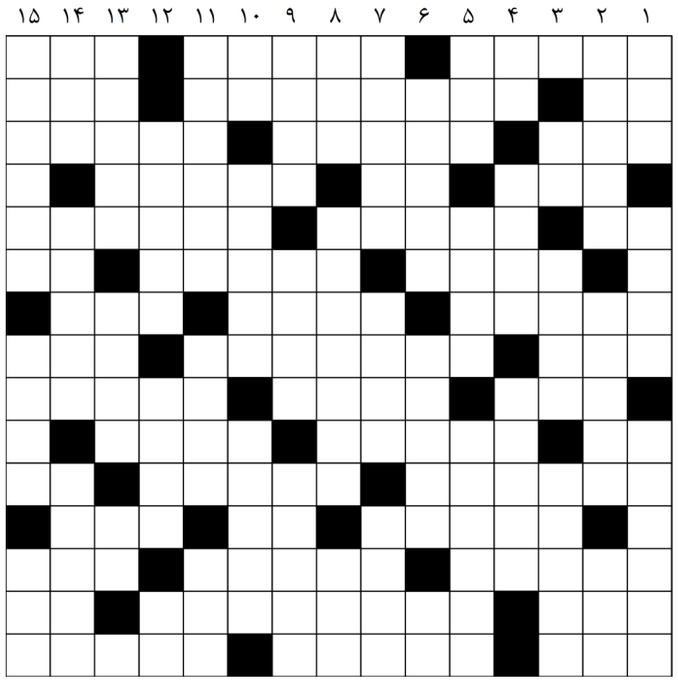
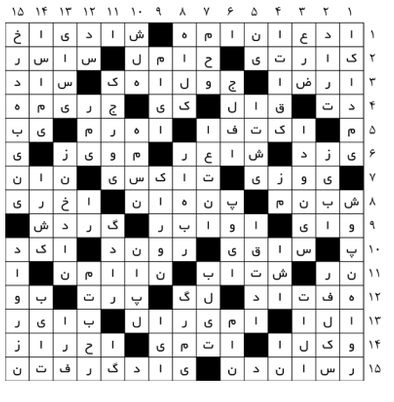
شماره ۲۲۴۰

افقی

۱- بدذات- تندرو و چالاک- پنهان داشتن ۲- طلا- یکی از آثار تاریخی کرمان- گل ته حوض ۳- میل شدید ناگهانی- از القاب اروپایی- بی‌همسربودن ۴- پرستار- حرف انتخاب- لیف ظرفشویی ۵- حرف پیروزی- لباس پوشیده- سرزده و اتفاقی ۶- معصیت- نام گرز فریدون- معبرخون ۷- پایتخت ویتنام- سازمان فضایی آمریکا- از جشن‌های باستانی ۸- سوره ۹۰ قرآن‌کریم- تک یاخته دریایی- اهلی و دست‌آموز ۹- آرزو- تمامی- کامل و درست ۱۰- یارغم- گمراه و معیوب- پایتخت جمهوری چک ۱۱- دارای دو واحد جدا- آمدن و واردشدن- کشنده بی‌صدا ۱۲- شهری در برزیل- رطوبت- گوارا ۱۳- معبرها- گوشه‌ها- از القاب اروپایی ۱۴- یاری‌کردن- لقب آمریکا- صابون خیاطی ۱۵- شیره خرما- از مرکبات- بلندترین قله افغانستان

عمودی

۱- گناه و جرم- بخشنده- دارای مقصدی مشخص ۲- قسمتی از گوش- قلعه تگزاس- رشته‌هایی در بدن ۳- کله- ماده اولیه آردنان- شهرمقدس هندوان ۴- زدنی بهانه‌جو- از هفت‌سین- عشقه ۵- جداکردن- ماشین‌نویسی- نظریه سیاسی ۶- زن‌وفرزند- دومین شهربزرگ فلات تبت- رمق آخر ۷- پسررستم در شاهنامه- آن را در دست پستچی ببینید- شاهین بلوچی ۸- امر به رفتن- گیاهی است علفی و یکساله از تیره بادنجانیان- قدیمی ۹- نادان- ورزش برفی- مرکز استان کردستان ۱۰- عددهندسی- سال‌ها- عهدومیثاق ۱۱- بازتاب- جنگ‌ورزم- باغ تاریخی کاشان ۱۲- رشته کوهی در کشورمان- تخم‌کتان- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۳- سوغات لاهیجان- تأخیر- منقار کوتاه ۱۴- ازوسایل بازی کودکان در پارک- نافرمانی‌کردن- هنرهفتم ۱۵- گردهمایی سیاسی- دارای عزم‌واراده- یکی از مزه‌ها



حل جدول ۲۲۳۹