

یادداشت

مواد غذایی ضد التهاب



متخصص تغذیه
مهامون

رژیم غذایی ضد التهابی اغلب مبتنی بر غذاهای غنی از مواد مغذی حاوی آنتی‌اکسیدان است. این رژیم از طریق کاهش سطح رادیکال‌های آزاد که مولکول‌های واکنشگری هستند، عمل می‌کند. سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای، کلم، گل کلم و پیاز، میوه‌ها به ویژه میوه‌هایی با رنگ‌های تیره مانند بلوبری، انار، انگور بنفش، گیلاس، مرکبات، گوجه‌فرنگی و توت‌ها، میوه‌های حاوی چربی، مانند آووکادو و زیتون، چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و روغن آووکادو و ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، شاه‌ماهی، خال‌مخالی به عنوان مواد غذایی ضد التهاب هستند. همچنین آجیل‌هایی مانند بادام و سایر مغزها، چای سیاه و چای سبز و ادویه‌ها و گیاهانی مانند زردچوبه، شنبلیله، دارچین، سیر، زنجبیل، رزماری، پونه کوهی، زیره، نعناع، میخک، گشنیز، جوز هندی، بودر فلفل قرمز، رازیانه، زعفران، فلفل سیاه، جعفری، مریم‌گلی، شوید، برگ بو و ریحان از مواد غذایی دارای خاصیت ضد التهاب هستند. در رژیم غذایی ضد التهابی باید تعادل مناسبی از دریافت پروتئین، کربوهیدرات و چربی در هر وعده غذایی فراهم و نیاز بدن به ریزمغذی‌ها، فیبر و آب تأمین شود. برخی عادت‌های غذایی مانند مصرف مقدار زیاد شکر و شربت ذرت با فروکتوز بالا و کربوهیدرات‌های تصفیه شده ممکن است باعث افزایش التهاب در بدن شود. در رژیم غذایی ضد التهابی لازم است مصرف برخی موارد از جمله نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه، کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید و ماکارونی سفید، دسرهای مانند کیک، بستنی، کلوچه و آبنبات، گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری شده مانند هات‌داگ و سوسیس، فراوری شده‌ها از جمله کرaker، چیپس، و چوب شور به حداقل برسد.

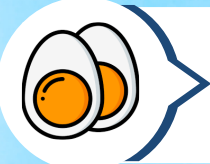


غذاهای سالم با کلسترول بالا

کلسترول موجود در غذاها اغلب مضر در نظر گرفته می‌شود و این در حالیست که خوردن غذاهای سالم با کلسترول بالا در واقع برای اکثر مردم مضر نیست. برخی از این غذاها حتی مملو از مواد مغذی مهم هستند. در اینجا توضیح داده می‌شود که چرا نباید از کلسترول ترسید و از خوردن کدام غذاهای با کلسترول بالا نباید اجتناب کرد؟

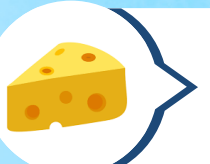


تخم مرغ



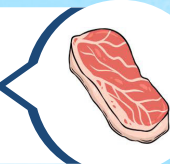
تخم مرغ یکی از مغذی‌ترین غذاهایی است که می‌توانید بخورید، به ویژه به عنوان منبع پروتئین. یک تخم مرغ بزرگ ۵۰ گرم کلسترول دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن تخم مرغ کامل ممکن است کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) که محافظ قلب است را افزایش دهد. این کلسترول همچنین به عنوان کلسترول «خوب» شناخته می‌شود.

پنیر



یک تکه (۲۲ گرم) پنیر حدود ۲۰ میلی‌گرم کلسترول دارد و علاوه بر آن منبع خوبی از کلسیم و سایر مواد مغذی است. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی ۱۳۹ نفر نشان داد که خوردن ۸۰ گرم پنیر پرچرب در روز به اندازه همین میزان نان و مریا، کلسترول بد که به آن LDL نیز گفته می‌شود را افزایش نمی‌دهد.

استیک گاو مرتع



استیک گاوهای پرورش (مرتع) یافته سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم است. میزان کلسترول این نوع استیک نسبت به گوشت سایر گاوها کمتر بوده و حاوی میزان قابل توجهی اسیدهای چرب امگا ۳ است که خواص ضد التهابی دارند. یک وعده (۱۱۳ گرم) استیک گاوهای مرتع حدود ۶۲ میلی‌گرم کلسترول دارد.

ماست پرچرب



ماست پرچرب یک غذای غنی از کلسترول و سرشار از مواد مغذی است. یک فنجان (۲۴۵ گرم) ماست پرچرب حاوی ۳۱.۸ میلی‌گرم کلسترول است. محصولات لبنی تخمیری و پرچرب کلسترول LDL و فشارخون را کاهش داده و منجر به کاهش خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت می‌شوند.

دانستنی‌ها

گلوکز از پیشرفت بیماری کبدی با داروی دیابت

بیماری کبد چرب مرتبط با دیابت و چاقی می‌تواند به راحتی به سیروز کبدی تبدیل شود، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که داروهای GLP-1 مانند Ozempic می‌توانند به توقف آن کمک کنند. به گزارش مدیسین نت، در یک مطالعه جدید که چندین دهه به طول انجامید، افراد مبتلا به دیابت و آنچه به عنوان بیماری استئاتوتیک کبدی مرتبط با اختلال متابولیک (MASLD) شناخته می‌شود، در صورت استفاده از داروهای GLP-1 در مقایسه با سایر داروهای دیابت، ۱۴ درصد کمتر در معرض ابتلاء به سیروز بودند. به گفته تیمی به سرپرستی دکتر «فسیحا کانوال»، استاد گوارش در کالج پزشکی نیلور در هیوستون تگزاس، «یک داروی GLP-1، سما گلویتید (Ozempic/Wegovy)، در این زمینه بسیار قوی به نظر می‌رسد.» کانوال گفت: «به طور کلی، استفاده از داروهای GLP-1 با خطر کمتر پیشرفت به سیروز و مرگ مرتبط بود.» آنها خاطرنشان کردند که این دارو باید در اوایل دوره MASLD مصرف شود: GLP-1 به افرادی که MASLD آنها قبلاً به سیروز کبدی پیشرفت کرده بود کمک نکرد. یک کبد سالم دارای محتوای چربی فقط ۵٪ از وزن بدن یا کمتر است، اما در MASLD چربی می‌تواند به سطوح نا سالم افزایش یابد که افراد را در معرض خطر سیروز، سرطان کبد یا حتی نیاز به پیوند کبد قرار دهد. چاقی و دیابت از عوامل خطر اصلی بیماری کبد چرب هستند. در مطالعه جدید، تیم تحقیق داده‌های بیش از ۲۰۰۰ فرد مبتلا به دیابت و MASLD را که همگی در بیمارستان تحت مراقبت بودند، بررسی کردند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان حدود ۶۷ سال بود. تیمی از آنها یک داروی GLP-1 مانند سما گلویتید (Ozempic)، لیرا گلویتاید (Saxenda) یا دولا گلویتاید (Trulicity) را به عنوان درمان دیابت دریافت کرده بودند. در حالی که نیمی دیگر در وضعیت سلامت مشابهی بودند اما به جای آن گروه دیگری از داروهای دیابت به نام DPP-4 دریافت کردند. نتایج از سال ۲۰۰۶ تا پایان سال ۲۰۲۲ پیگیری شد. به گفته محققان، استفاده از GLP-1 در مقایسه با افرادی که از DPP-4 استفاده می‌کنند، احتمال کلی پیشرفت به سیروز را ۱۴ درصد کاهش می‌دهد. احتمال مرگ در طول دوره مطالعه نیز در میان مصرف‌کنندگان GLP-1، ۱۱.۱ درصد کاهش یافت. این اثرات معمولاً در عرض ۱۸ تا ۲۴ ماه پس از استفاده از GLP-1 آشکار شد. گروه کانوال اظهار کرد: «ارتباط محافظتی این داروها در بیماران مبتلا به سیروز فعلی مشاهده نشد، و این امر بر اهمیت درمان زودتر در دوره بیماری MASLD تأکید دارد.» به گفته محققان، داروهای GLP-1 وزن بدن، گلیسمی (مشکلات قند خون) و التهاب را کاهش می‌دهند - اقداماتی که می‌تواند خطر پیشرفت MASLD را کاهش دهد. تیم کانوال افزود: در واقع، آزمایشات قبلی نشان داده است که داروهای GLP-1 حتی می‌توانند بیماری کبد چرب را به طور کلی معکوس کنند. در بدترین حالت، بیماری کبد چرب و سیروز می‌تواند منجر به سرطان کبد شود. با این حال، محققان می‌گویند که تعداد موارد سرطان کبد در این مطالعه به اندازه کافی زیاد نبود تا مشخص شود که آیا GLP-1 می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان کبد را نیز کاهش دهد.

نکته

این علائم خبر از ابتلا به دیابت می‌دهد

نشانه‌های اولیه دیابت همیشه قابل توجه نیستند. بسیاری از افراد ممکن است بدون علامت و برای مدت طولانی از ابتلا به بیماری خود آگاه نباشند. دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن است که بر نحوه پردازش قند خون (گلوکز) توسط بدن تأثیر می‌گذارد. برخلاف دیابت نوع ۱ که یک بدن قادر به تولید انسولین نیست، در دیابت نوع ۲، بدن نسبت به انسولین مقاوم می‌شود یا پانکراس انسولین کافی تولید نمی‌کند.

شیوع مرتبط با سن

دیابت نوع ۲ بیشتر در افراد میانسال و مسن تشخیص داده می‌شود، اما شیوع آن در میان جمعیت‌های جوان به دلیل افزایش نرخ چاقی و سبک زندگی کم تحرک رو به افزایش است. در آمریکا از هر ۵ کودک، یک نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ است. در گروه سنی جوانان (۲۹ تا ۳۰ سال) هم شیوع رو به افزایش است و در سطح جهانی، حدود ۱۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت زیر ۴۰ سال هستند. میانسالان ۴۰ تا ۵۹ ساله هم تقریباً ۴۵ درصد از موارد دیابت جهانی را به خود اختصاص داده‌اند. در افراد مسن و بالای ۶۰ سال هم یک آمار ۳۵ درصدی از ابتلا گزارش شده است.

تشخیص به موقع

دیابت نوع ۲ یک چالش رو به رشد بهداشت جهانی است و با توجه به کاهش سن ابتلا به آن، پیامدهای قابل توجهی برای سیستم‌های بهداشت عمومی دارد. به همین دلیل متخصصان بر تشخیص به موقع و افزایش آگاهی مردم از علائم اولیه بروز این بیماری تأکید زیادی دارند.

تشنگی شدید

زمانی که قند خون بالا باشد، باعث تشنگی بیش از حد است که با دارا مکرر هم تشدید می‌شود. معمولاً استفاده از هر نوع نوشیدنی مثل آب هم تشنگی را به طور کامل برطرف نمی‌کند.

تکرار ادرار

زمانی که کلیه‌ها نمی‌توانند مقدار گلوکز بالای خون را حفظ کنند، به برخی از آنها اجازه رسیدن به ادرار را می‌دهند. این باعث می‌شود که افراد به ویژه در طول شب تکرار ادرار داشته باشند.

گرسنگی مداوم

بدن افراد از گلوکز خون برای تغذیه سلول‌های استفاده می‌کند. زمانی که این سیستم شکسته می‌شود سلول‌ها نمی‌توانند گلوکز را جذب کنند. در نتیجه بدن به طور مداوم به دنبال سوخت بیشتری است که گرسنگی مداوم به فرد می‌دهد. از آن جایی که گلوکز بیش از حد از ادرار خارج می‌شود، ممکن است فرد وزن خود را از دست بدهد، حتی اگر بیشتر بخورد تا گرسنگی او برطرف شود.

عفونت‌هایی که عامل سرطان هستند

بر اساس تحقیقات برخی عفونت‌ها می‌توانند عامل ابتلا به حدود ۱۳ درصد از سرطان‌ها باشند. هپاتیت‌های گروه B و C: این ویروس‌ها در درجه اول با ایجاد التهاب در سلول‌های کبد منجر به سرطان می‌شوند. التهاب مزمن منجر به تجمع بافت اسکار در کبد به نام سیروز می‌شود که یک عامل خطر قوی برای سرطان است. هپاتیت B بیشتر در میان مصرف‌کنندگان مواد مخدر که از سوزن‌های آلوده مشترک استفاده

می‌کنند، رخ می‌دهد. هلیکوباکتر پیلوری: عفونت هلیکوباکتر پیلوری بسیار شایع است. هلیکوباکتر در بزاق، پلاک روی دندان‌ها و روده یافت می‌شود. هلیکوباکتر باعث ایجاد التهاب مزمن در پوشش معده و در نهایت سرطان می‌شود. بهترین راه‌پرهیز از استفاده مشترک از ظروف غذا، لیوان‌های نوشیدنی و مسواک است. شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه غذا یا حین غذا خوردن نیز ویروس را از بین می‌برد.

کاهش خطر زوال عقل با فلاونوئیدها

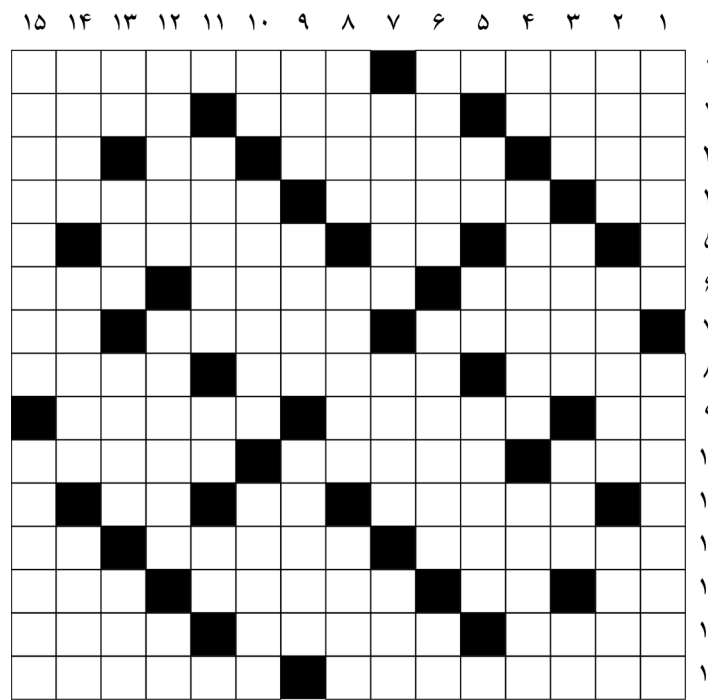
طبق نتایج پژوهشی جدید مصرف غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئیدها مانند انواع توت‌ها (berries) و چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۲۸ درصد کاهش دهد. کارشناسان می‌گویند تقریباً نیمی از موارد زوال عقل قابل پیشگیری یا به تاخیر انداختن هستند. به گفته متخصصان، فلاونوئیدها که عمدتاً در مواد غذایی گیاهی یافت می‌شوند، به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی فواید بسیاری

برای سلامتی دارند. در این مطالعه داده‌های ۱۲۰ هزار بررسی شد. نتایج نشان داد که مصرف شش وعده اضافی غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئید در روز، به ویژه انواع توت‌ها و چای با کاهش ۲۸ درصدی خطر زوال عقل مرتبط بود. متخصصان اشاره می‌کنند که مداخلات پیشگیرانه برای بهبود سلامتی و کیفیت زندگی که کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی را نیز به همراه دارد، باید اولویت اصلی متولیان بهداشت عمومی باشد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- چوجه تیغی - باشگاهی در بوندس لیگای آلمان ۲ - نماینده حقوقی - هدر دادن - آرزو
- همچنین - بازسازی - ریاضیدان اسکاتلندی قرن هفدهم - حرف ندا ۴ - ناپسند - انجمن جهانی امور خیریه - یاقوت ۵ - کنده کاری - سایه گاه - ارفاق فرنگی ۶ - تریاک - هم وطن خودمان - عنصر تیروئید ۷ - بلندترین قله دنیا - کمب - بی سواد قدیمی ۸ - گرزوستون - کوتاه و ناقص - بیمارستان تهران ۹ - پایتخت آتریش - جا و مکان - طرف مشورت ۱۰ - سرخ کم رنگ - عصر نوزایی - چیزهایی که دیده می‌شوند ۱۱ - عمامه - پروردگار - لحظه ۱۲ - جدا کننده حق از باطل - خجسته و مبارک - بی صدا می‌کشد! ۱۳ - گلسرخ - میوه تابستانی - هوو - بازداشتن ۱۴ - سرکش و نافرمان - حوزه فرمانروایی - دشمن سرسخت ۱۵ - ورزش شبیه تنیس - غیر ایرانی



افقی

- دیه - آنچه مردم عادی رافریب دهد ۲ - محکم و استوار - قوم و خویش - از رشته‌های ورزش کشتی ۳ - خرد کوچک - موجود زنده و جاندار - ورودی خانه - اندوه ۴ - معبرود - زنی در ورزش - بدنامی ۵ - زینت رو - گرداگرد دهان - جا به جاشده ۶ - عتکبوت - تنبل - هنگام و زمان ۷ - مشاهده کردن - سرگردان و دربه‌در - نوعی حلوا ۸ - خالق اودیپ - دوستان صمیمی - بالیا ۹ - کف دریا - کمک رسان - کل و همگی ۱۰ - به خاک سپردن - مجبور - فقیرودرمانده ۱۱ - سازچکشی - عزیزعرب - حرف پیروزی ۱۲ - از پوشاک زمستانی - کشور عزیزمان - قدم یک پا ۱۳ - پایتخت ایتالیا - شخص و نفر - کم بها - بی نظیر ۱۴ - وسط و بین - برد آن معروف است - از روی غفلت ۱۵ - آن که هنگام رویارویی با چیزهای تازه دچار حرص و ولع می‌شود - استراحت کردن

حل جدول ۱۹۳۱

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

جدول سودوکو

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

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