



ژنتیک و سابقه خانوادگی نقش مهمی در بروز سرطان معده دارند. همچنین افرادی که در کنار غذا ترشی استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. در برخی استان‌های کشور به دلیل تفاوت در سبک غذایی و مصرف زیاد ترشی‌جات، غذاهای دودی مانند ماهی و برنج دودی، میزان شیوع سرطان معده بیش از دو برابر استان‌های دیگر است. عوامل متعددی مانند عادات غذایی، شیوه پیشگیری از بیماری‌ها، مراقبت‌های بهداشتی و دسترسی به خدمات درمانی نقش مؤثری در ابتلا به سرطان معده دارند. مواد غذایی کپک‌زده، غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها به ویژه هات داگ، شوری‌جات و استعمال دخانیات از دیگر ریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان معده محسوب می‌شوند. برخی افراد بخش کپک‌زده مواد غذایی مانند مربا یا ترشی را جدا کرده و باقی آن را مصرف می‌کنند که این اقدام نادرست است و مواد غذایی کپک‌زده باید به طور کامل دور ریخته شود. به دلیل وسعت آناتومی معده، سرطان معمولاً در مراحل اولیه علائمی بروز نمی‌دهد. با این حال، علائم اولیه بیماری ممکن است شامل نفخ و درد شکمی باشد. اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، به طور کامل قابل درمان است. درد و نفخ شکمی که مقاوم به درمان باشد، سیری زودرس، کم‌خونی غیرمنتظره به ویژه در مردان یا زنان خارج از دوران بارداری، کاهش وزن شدید، تهوع و استفراغ مقاوم به درمان، از جمله نشانه‌هایی هستند که باید جدی گرفته شوند. افراد بالای ۶۰ سال هر ۱۰ سال یک بار کولونوسکوپی انجام دهند و افراد بالای ۴۵ سال در صورت بروز علائم، حتماً آندوسکوپی شوند. استرس می‌تواند با تضعیف سیستم ایمنی در ابتلا به سرطان معده مؤثر باشد، اما اصلاح سبک غذایی، عدم مصرف فست‌فود و دخانیات و دسترسی به خدمات بهداشتی مناسب می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد. برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی و سرطان معده، بهتر است آمیبوه‌های تازه، لیموترش و نارنج جایگزین ترشی‌جات شوند.

رژیم غذایی بیماران مبتلا به سلیاک

متخصص تغذیه گفت: افرادی که مبتلا به بیماری سلیاک هستند باید رژیم غذایی بدون گلوتن داشته باشند، بنابراین مصرف هر ماده غذایی که در آن گلوتن وجود دارد، ممنوع است. آریتا حکمت دوست بیان داشت: نان، شیرینی، کیک، ماکارونی و بیسکویت برای این افراد ممنوع است. جایگزین‌های مناسب برای این بیماران شامل: برنج، زرت، سیب‌زمینی و... است. در وعده‌های غذایی مانند شام و ناهار، بهتر است این افراد به جای نان، پلو و سیب‌زمینی مصرف کنند. همچنین در وعده صبحانه، می‌توانند به جای نان، سیب‌زمینی یا تخم‌مرغ، پنیر یا نان‌های بدون گلوتن استفاده کنند.

بررسی برچسب محصولات

متخصص تغذیه مطرح کرد: افراد مبتلا به سلیاک هنگام خرید رب گوجه‌فرنگی، رب انار، کنسروها، ادویه‌ها و حتی ماست باید برچسب محصول را بررسی کنند تا از عدم وجود آلودگی با آرد گندم و جو مطمئن شوند. حکمت دوست اظهار داشت: بیماران مبتلا به سلیاک اگر می‌خواهند از مواد غذایی بیرون مانند رستوران استفاده کنند باید توجه داشته باشند که مواد اولیه غذای مورد نظر نیز نباید حاوی نان یا آرد گندم باشد زیرا مصرف آن برای فرد خطرناک است.

درمان

حکمت دوست ادامه داد: علت دقیق این بیماری مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد باکتری‌های پاتوژن و آلودگی‌های غذایی در افراد دارای استعداد ژنتیکی، باعث بروز التهاب در روده شوند. درمان اصلی این بیماران دارودرمانی است، اما رژیم غذایی سالم می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد و نیاز به دارو را کم کند. پزشک عمومی بیان کرد: این افراد نباید مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، هندوانه، گیلاس و زردآلو مصرف کنند، اما مصرف موز، مرکبات شیرین، سبزیجات پخته مانند اسفناج، هویج، گوجه‌فرنگی و کدو و برایشان مفید است.

توصیه

حکمت دوست گفت: ماست، دوغ، کشک و پنیر برای بیماران مبتلا به التهاب روده مفید است، اما مصرف شیر به دلیل ایجاد نفخ، باید محدود شود. در صورت نیاز، می‌توان از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرد. متخصص تغذیه افزود: بیماران مبتلا به سلیاک و التهاب روده هنگام خرید محصولات بسته‌بندی، برچسب مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنند. همچنین، مصرف نوشابه‌ها به دلیل احتمال وجود ترکیبات مضر توصیه نمی‌شود.

نکته

رژیم غذایی که آلزایمر را کاهش می‌دهد

«هدر سندیسون»، پزشک طب طبیعی در کتاب جدیدش به افرادی که می‌خواهند سلامت مغز خود را بهبود بخشند، توصیه می‌کند رژیم غذایی را دنبال کنند که سطح قند خونشان را ثابت نگه می‌دارد. این متخصص تأکید می‌کند: نوسان مکرر قند خون می‌تواند به مقاومت انسولینی منجر شود و خطر کاهش عملکرد شناختی و بیماری‌هایی مانند آلزایمر را افزایش دهد. او پیشنهاد می‌کند به جای حذف کامل کربوهیدرات‌ها که منبع انرژی ضروری برای بدن هستند به سراغ جایگزین‌های کم‌کربوهیدرات مانند سالادهای غنی از سبزیجات و حاوی پروتئین بروید و به مصرف پروتئین‌ها و چربی‌های سالم اولویت بدهید تا به کاهش نوسان قند خون کمک کنید. برای مثال یکی از روش‌های ساده برای این کار، تغییر در وعده صبحانه است. مثلاً به جای اینکه به سراغ گزینه‌هایی با کربوهیدرات زیاد مانند غلات یا نان بروید، می‌توانید یک کاسه پنیر پرپروتئین یا نیمرو بخورید. مغز با اینکه فقط دو درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد، بیش از ۲۰ درصد انرژی روزانه را مصرف می‌کند. دکتر سندیسون بیان داشت: من همیشه به افراد یادآوری می‌کنم غذاهایی بخورند که غذای لازم را به مغز برسانند نه اینکه به آن آسیب بزنند. باید مواد مغذی به مغز داد تا بتواند ترمیم شود. با سوم مبارزه‌کننده، مواد شیمیایی مغزی تولید کند و به طور کلی برای مدت طولانی جوان، تیزهوش و پرتوان باقی بماند و این یعنی مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی و کم‌کربوهیدرات؛ مواد مغذی برای ترمیم بافت‌ها، ساخت سلول‌ها و تولید انتقال دهنده‌های عصبی و کربوهیدرات‌های کمتر برای ثابت نگه داشتن قند خون و جلوگیری از نوسان شدید آن که به بروز بسیاری از عوارض جانبی مؤثر بر کاهش عملکرد شناختی مثل سرگیجه، اضطراب، خستگی، تحریک‌پذیری و کاهش تمرکز منجر می‌شود. بنا بر توصیه‌های پزشکی، مقدار سالم کربوهیدرات مصرفی روزانه حدود ۱۳۰ گرم در روز، معادل حدود ۲۵ درصد کالری یک رژیم غذایی با ۲۰۰۰ کالری است. خوردن میوه‌های با کربوهیدرات بالا مانند انگور یا هندوانه پس از یک میان‌وعده حاوی پروتئین و چربی بالا مانند ماست، باعث می‌شود سطح قند خون به آرامی بالا برود و سریع‌تر به حالت طبیعی بازمی‌گردد. در وعده‌های غذایی، ابتدا غذاهای با چربی و پروتئین بالا را بخورید و گزینه‌های با کربوهیدرات بالا را بعد از آنها مصرف کنید. همچنین تلاش کنید که میان‌وعده‌های کم‌کربوهیدرات مانند خیار، فلفل دلمه‌ای، پنیر، ماست یا گردو مصرف کنید. خوردن شیرینی‌ها با معده خالی باعث افزایش سریع قند خون می‌شود و سپس قند خون به سرعت کاهش می‌یابد. این افت قند خون معمولاً احساس بدی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود ما عصبی و گرسنه به نظر برسیم. این امر در بلندمدت می‌تواند به دیابت، مقاومت انسولینی و اختلالات شناختی منجر شود. شمارش دقیق هر گرم کربوهیدرات مصرفی ممکن است برای برخی افراد استرس‌زا و آزاردهنده باشد و فشار ذهنی ایجاد کند که ضرر آن به مراتب بیشتر از فایده آن است.

راز لیخند نوزاد در خواب

لیخند زدن نوزاد در خواب یکی از لحظات شیرین و دوست‌داشتنی برای والدین است. بسیاری از والدین متوجه می‌شوند که نوزادشان هنگام خواب لیخند می‌زند و کنج‌گاو می‌شوند. اکثر لیخند‌های نوزاد در خواب، زمانی اتفاق می‌افتد که چشمان او به سرعت حرکت می‌کنند، یعنی در مرحله‌ای که معمولاً در دیدن رویا رخ می‌دهد. نوزادان از همان روزهای اول پس از تولد ممکن است لیخند بزنند، اما این لیخند‌ها

معمولاً فلکسی هستند و به محرک‌های درونی مثل گرسنگی یا هضم غذا مربوط می‌شوند. این لیخند‌ها لزوماً نشان‌دهنده احساس شادی نیستند. لیخند نوزاد در حالت بیداری هم می‌تواند به والدین کمک کند که بدانند کودک‌شان راحت و خوشحال است. وقتی کودک شما لیخند می‌زند، فرصتی عالی برای پاسخ به لیخند برای شما به وجود می‌آید. در حالت بیداری با کودک خود تماس چشمی برقرار کنید و به او لیخند بزنید.

رژیم «فستینگ» ممکن است فرد را چاق کند

محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری از چاقی گفت: در رژیم‌های فستینگ برنامه ثابتی وجود ندارد، رایج‌ترین آن ۱۶ به ۸ است، یعنی فرد ۸ ساعت برای خوردن غذا آزاد است و ۱۶ ساعت روزه‌داری دارد و البته می‌تواند مایعات را مصرف کند. نوع دیگر رژیم ۲ به ۵ است به این مفهوم که فرد دو روز با رژیم سخت ۵۰۰ کیلوکالری سیری می‌کند و باقی روزهای هفته آزاد است.

شماره +++

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی

۱- محل دفن - میخ‌کش ۲- گرانمایه‌تر - نوعی پرنده آبی - از سنگ‌های قیمتی ۳- گل سرخ - ناپدری - گل لاله - حرف همراهی ۴- فرود آمدن و قرار گرفتن - فیلمی از آنتونی مان - سر و صدا و هیاهو ۵- آقا و مولا - اثر تاریخی سریل ذهاب - خوراک اندک ۶- خاندان و قوم - پایکوبی سنتی برزیلی - به آرزو رسیده ۷- اکنون - خدایی - میان‌ووسط - تکیه دادن ۸- عبادتگاه مسیحیان - ۹- معاون - هیتلر - رمق آخر - خائن - نوعی پارچه گرانبها ۱۰- عنوان فراعنه مصر - پیدا کردن - عادت ۱۱- باقی گذاشتن - نوعی بازی فکری ژاپنی - واحد طول ۱۲- ارزش جنس - رفتار اجتماعی - نوعی عکس ۱۳- دولاشده - فرزندزادگان - بی‌سواد قدیمی - کالای دست‌نخورده ۱۴- مهم بودن - پاندول ساعت - فعال و پرتلاش ۱۵- تکان دادن - از دوران زمین‌شناسی

حل جدول ۱۵۲۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

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

b	a	v	d	i	o	m	a	s
i	d	s	a	m	a	b	v	o
o	a	m	s	v	b	d	a	i
d	m	a	v	o	a	i	s	b
a	s	i	b	a	d	o	m	v
v	b	o	i	s	m	a	d	a
s	v	d	o	a	i	a	b	m
a	o	b	m	d	s	v	i	a
m	i	a	a	b	v	s	o	d