## دانستنی‌ها

### رابطه رژیم غذایی با ابتلا به آلزایمر

مصرف زیاد برخی از گروه‌های غذایی مثل قند و شکر، فست‌فودها، مارگارین و نمک احتمال ابتلا به آلزایمر را زیاد می‌کند. آلزایمر متداول‌ترین بیماری است که در دسته بیماری‌های اختلال مغزی قرار می‌گیرد. این بیماری باعث از بین رفتن حیات سلول‌های عصبی، نابودشدن بافت‌ها و کوچک شدن آن‌ها می‌شود. آلزایمر در ابتدا معمولا با تداخل جزئی در گفتار و حافظه همراه است، اما به مرور زمان می‌تواند موجب شود که فرد قادر به انجام دادن امور زندگی خود نباشد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با وجود پیشرفت‌های فراوان در علم پزشکی متأسفانه هنوز برای درمان آلزایمر یک دارو یا روش درمانی مؤثر شناخته نشده است. لذا دانستن راه‌های پیشگیری از ابتلا به آلزایمر اهمیت به‌سزایی در کنترل این بیماری در جوامع دارد. اصلاح سبک زندگی با استفاده از روش‌هایی مانند فعال نگه‌داشتن مغز، یادگیری مداوم، تمرکز، فعالیت بدنی و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند در پیشگیری و کنترل بیماری آلزایمر موثر باشد.

**نقش ویتامین‌ها**

یک رژیم غذایی صحیح می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۳۵ درصد کاهش دهد. مصرف رژیم غذایی غنی از امگا۳، ویتامین‌های گروه B مانند B۱۲، B۹، B۶ و آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین A، C، E، بتاکاروتن، سلنیوم و... می‌تواند تا حد زیادی خطر ابتلا یا پیشرفت بیماری آلزایمر را کاهش دهد. برخی مواد غذایی نیز می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. ماهی حاوی مقادیر بالایی از امگا۳ است. امگا۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که فواید بسیاری به‌ویژه برای مغز و قلب به‌همراه دارد. امگا۳ تا حد زیادی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در حال پیشرفت را کاهش می‌دهد.

**پیشگیری**

توصیه می‌شود مصرف انواع ماهی از جمله ماهی خال‌مخالی، ماهی قزل‌آلای دریاچه‌ای، شاه‌ماهی، ساردین، تن و ماهی آزاد را در رژیم غذایی خود داشته باشید. باگنجاندن ماهی در برنامه غذایی در دراز مدت می‌توان شاهد کاهش خطر سکته، آلزایمر و حتی بیماری‌هایی مانند افسردگی بود. انواع مغزیجات و دانه‌ها به‌ویژه گردو حاوی چربی‌های سالم از جمله امگا۳، ویتامین E، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ی مانند سلنیوم هستند. مصرف منظم و مداوم آن‌ها می‌تواند در کاهش ریسک ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و بیماری‌های مرتبط با مغز و آلزایمر مؤثر باشد. مصرف انواع میوه‌ها به‌ویژه توت‌ها مثل توت‌فرنگی، شاه‌توت، بلوبری و تمشک به دلیل داشتن محتوای بالای آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌های A و C و فولات می‌تواند به حفظ سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک کند. رادیکال‌های آزاد در بدن باعث ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله آلزایمر می‌شوند. آنتی‌اکسیدان موادی هستند که با رادیکال‌های آزاد واکنش می‌دهند و اثر منفی آن‌ها را از بین می‌برند. انواع میوه‌ها با رنگ‌های مختلف، آنتی‌اکسیدان متفاوتی دارند. برای تامین انواع آنتی‌اکسیدان موردنیاز بدن، میوه‌ها باید به صورت منظم و متنوع در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند. کلم پیچ، اسفناج، چغندرقند، کلم بروکلی، کاهو و سایر سبزیجات حاوی ویتامین‌های A و C، فولات و سایر مواد مغذی هستند. حداقل دو وعده در هفته می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر و تقویت حافظه کمک کند. جهت افزایش تعداد وعده‌های مصرفی سبزیجات، علاوه بر خوردن سبزیجات به‌صورت خام در سالادها، می‌توان آن‌ها را به سوپ‌ها و خوراک‌های آب‌پز نیز اضافه کرد. ادویه‌ها نیز می‌تواند در این زمینه تاثیر مثبت بسیار زیادی داشته باشد که از جمله آن‌ها زردچوبه است. زردچوبه حاوی یک ماده فعال موثر به نام کورکومین است. مطالعات ثابت کرده‌اند که این ماده می‌تواند به پیشگیری و درمان انواع زوال عقل مانند آلزایمر کمک زیادی کند. مصرف انواع ادویه جات مانند دارچین، کاری و... نیز می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر موثر باشد. روغن‌های مایع گیاهی به‌ویژه روغن زیتون به‌دلیل دارابودن چربی‌های سالم و ویتامین E می‌توانند سبب حفظ ساختار غشای سلول‌های مغزی شوند. روغن زیتون همچنین سبب بهبود فرایند اتوفاژی می‌شود. این فرایند مربوط به توانایی سلول‌های مغزی در نابودی ضایعات مغزی است که سبب حفظ یکپارچگی اتصال سلول‌های عصبی و کارکرد بهتر آن‌ها شده و به همین دلیل می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر نقش مهمی داشته باشد. هنگام پخت و پز، روغن زیتون و انواع روغن‌های گیاهی دیگر مانند روغن کلزا، سویا، ذرت و... می‌تواند جایگزینی سالم برای کره، مارگارین و سایر انواع چربی‌ها باشد. غلات کامل از جمله برنج قهوه‌ای، بلغور، جودوسر، جوانه گندم و نان‌های سبوس‌دار سرشار از فیبر، پروتئین و ویتامین‌های گروه B هستند. مجموعه ترکیبات موجود در غلات کامل به مغز شانس بیشتری برای عملکرد بهتر می‌دهند. به همین دلیل مصرف آن‌ها جهت پیشگیری از ابتلا به آلزایمر توصیه می‌شود.

**چه مواد غذایی مضر است؟**

اگر چه در رژیم غذایی ضدآلزایمر خوردن گوشت قرمز کاملا منع نشده است، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که محدودکردن مصرف گوشت‌های قرمز در مورد بیماری آلزایمر می‌تواند جزو مواد غذایی تاثیرگذار باشد. لذا مصرف گوشت سفید مانند گوشت مرغ و ماهی توصیه می‌شود. حذف کره‌های صنعتی و مارگارین از سبد غذایی خانواده و جایگزین کردن کره‌های طبیعی و انواع چربی‌های سالم از جمله اقدامات مفیدی است که در مورد فعالیت‌های مغزی و آلزایمر لازم است که به آن توجه شود. نکته مهم دیگر این است که زیاده‌روی در مصرف پنیر می‌تواند مضر باشد و این امر در مورد کسانی‌که مستعد ابتلا به آلزایمر هستند بیشتر صدق می‌کند. حتما شما نیز بارها هشدارهای پزشکی و سلامت را در مورد مصرف شیرینی‌ها شنیده‌اید. این هشدارها نه تنها در مورد تناسب اندام و سلامت قلب و عروق صدق می‌کند بلکه پیرامون سلامت مغز نیز توصیه شده است. همچنین امروزه مضرات استفاده از فست‌فودها و غذاهای سرخ شده بر کسی پوشیده نیست. ثابت شده است که مصرف این نوع غذاها سلامت مغز را به خطر می‌اندازد و بر روی حافظه و عملکردهای شناختی تأثیر منفی دارد. استفاده از نمک در رژیم غذایی افراد مبتلا به آلزایمر باید در حداقل ممکن صورت گیرد چراکه ارتباط معناداری بین رژیم‌های حاوی نمک زیاد و بروز بیماری آلزایمر وجود دارد.

# فواید روغن آفتابگردان

**روغن آفتابگردان یکی از انواع روغن‌هایی است که برای پخت‌وپز و آماده‌کردن غذا استفاده می‌شود. چنانچه این روغن در دمای مناسب استفاده شود، مفید و سالم است. این روغن حاوی سطوح بالایی از چربی‌های اشباع نشده است که در بدن به مثابه اسیدهای چرب امگا ۶ عمل می‌کنند که برای تنظیم سوخت‌وساز، تحریک رشد و سلامت پوست، مو و استخوان‌ها حیاتی هستند. روغن آفتابگردان زمانی‌که به مقدار کم مصرف شود و در دمای مناسب گرم شود، سالم و مفید است. این روغن در گرمای بیشتر و درجه حرارت بالاتر، ترکیبات سمی آزاد می‌کند که بر سلامت تاثیرگذار است.**

### حاوی چربی سالم

اسیداولئیک گونه‌ای ترکیب شیمیایی موجود در چربی‌ها و روغن‌های حیوانی و گیاهی است. این اسید اغلب به مثابه «چربی سالم» در نظر گرفته می‌شود که التهاب را کاهش می‌دهد، آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد و به سلامت قلب کمک می‌کند. با این حال، اگر بیش از حد مصرف شود، اثرات معکوس در پی خواهد داشت. وجود بیش از حد اسیداولئیک در رژیم غذایی می‌تواند بر سلامت قلب تأثیر منفی بگذارد و به‌ویژه به نارسایی قلبی منجر شود. دمای روغن آفتابگردان هنگام پخت نباید به بالاتر از ۴۵۰ درجه برسد، زیرا در دماهای بالاتر ترکیبات سمی بالقوه آزاد می‌کند. تحقیقات نشان داده است که پخت این روغن در دمایی خاص، باعث آزاد شدن ترکیباتی به نام آلدئید می‌شود.

### روغن زیتون یا آفتابگردان؟

روغن زیتون نقطه دود پایین‌تری از روغن آفتابگردان دارد و بنابراین باید در پخت‌وپز با دمای کمتر استفاده شود. با این حال، از آنجاکه روغن زیتون در قیاس با روغن آفتابگردان در دماهای بالاتری پایدار می‌ماند، گزینه خوبی برای پخت‌وپز و دارای فوایدی برای سلامتی دانسته می‌شود. ناگفته نماند که هر دو روغن حاوی چربی‌های مفیدند و در سلامت کلی بدن موثرند. با قراردادن یک قاشق چوبی در تابه می‌توان متوجه شد که روغن برای سرخ‌شدن غذا داغ شده است یا خیر. اگر حباب‌هایی در اطراف قاشق ظاهر و روی سطح شناور شوند، روغن به اندازه کافی داغ شده است. بهترین روش برای جلوگیری از رسیدن به نقطه دود، آهسته گرم کردن روغن است. روغن آفتابگردان در مجموع برای مصرف بی‌خطر و برای سلامتی مفید است.

## یادداشت

### شایع‌ترین علام آلرژی فصلی

سید علیرضا مهدویانی
فوق‌تخصص آلرژی

آلرژی بهاره به‌نام تب یونجه نیز نامیده می‌شود که یکی از شایع‌ترین بیماری‌های آلرژیک در دنیا و نیز در کشور ما ایران است. با شروع فصل بهار تعداد زیادی از مردم دچار علائم عطسه، خارش و آبریزش بینی، خارش چشم، اشک ریزش و... می‌شوند. علت بروز این بیماری مانند سایر بیماری‌های آلرژیک عوامل ژنتیک و نیز وجود عوامل محیطی که در رأس آن گرده گیاهان هستند، این عوامل آلرژن می‌توانند افراد آلرژیک را از هر گروه سنی کودک و بزرگسال، تحت‌تأثیر قرار دهد. به‌دلیل تنوع اقلیمی در ایران و مناطق مختلف جغرافیایی شاید شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نباشد، به‌عنوان مثال ساکنان مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیکتر (مانند ماه‌های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند. بهترین راه مقابله با آلرژی بهاره اجتناب از گرده گیاهان است. توجه داشته باشیم که یک بخش مهم از بهار در طبیعت بودن و لذت از هوای بهاری است اما برای افرادی که مبتلا به آلرژی بهاره هستند ممکن است لذت از طبیعت تنها از پشت پنجره اتاق میسر باشد با وجود این اگر پیشگیری‌های صحیح اتخاذ شود دلیلی وجود ندارد که حتی افراد با شدیدترین حالات این بیماری از گردش در طبیعت لذت نبرند. فعالیت‌های روزانه حتی‌المقدور در روز از صبح زود به اواسط روز موکول شود چراکه حداکثر بار آلرژن‌ها در سطح زمین در ابتدای صبح و نیز انتهای روز است، یک خانه تکانی مناسب انجام شود و پنجره‌ها، قفسه‌های کتاب، سیستم‌های تهویه از گرد و خاک و کپک‌ها و قارچ‌های احتمالی که در طول زمستان جمع شده‌اند پاک شوند، در روزهای بادی و گرم در خانه بمانید، هنگام حرکت با ماشین از سیستم تهویه داخل ماشین استفاده کنید که به جای اینکه پنجره‌های ماشین را پایین بکشید. هر شب قبل از خواب دوش بگیرید، پوشش بستر خود را هفتگی در آب داغ بشویید، آنتی‌هیستامین‌ها و استروئیدهای داخل بینی در کنترل علائم آلرژی بهاره بسیار موثرند و برای مصرف این دارو بهتر است توسط پزشک متخصص ویزیت شوید پزشک می‌تواند در تعیین نوع آلرژن‌های مسئول بیماری شما و نیز راه‌های مقابله با آن به شما کمک کند.

### اهمیت نوشیدنی‌های سالم برای کودکان

آب یک نوشیدنی سالم برای همه به‌ویژه کودکان به حساب می‌آید اما مصرف سایر نوشیدنی‌های سالم هم مفید به حساب می‌آیند. نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند یک منبع کالری برای کودکان باشد؛ مصرف بیش از حد نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی و نوشیدنی‌های طعم‌دار نه تنها سبب دریافت کالری بیشتر برای کودکان می‌شود، بلکه عاملی برای دریافت قند اضافه برای کودکان به حساب می‌آید. اگرچه متخصصان بر دریافت آب آشامیدنی کافی توصیه کرده‌اند اما مصرف برخی نوشیدنی‌ها مانند شیر و آبمیوه نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است. مصرف شیر با یک درصد چربی یا بدون چربی برای کودکان نوپا دو سال به بالا در وعده صبحانه توصیه می‌شود. میوه‌ها و سبزیجات باید در رژیم غذایی کودکان لحاظ شوند؛ چراکه می‌توانند املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین کنند. میوه‌ها هم به‌صورت آبمیوه برای میان‌وعده در نظر گرفته شوند.

### آسیب مواد شیمیایی خانگی به مغز

یک مطالعه هشدار داد که مواد شیمیایی موجود در محصولات معمولی خانگی ممکن است به مغز آسیب برساند. این مواد شیمیایی که در ضدعفونی کننده‌ها، پاک‌کننده‌ها، محصولات مو، مبلمان و منسوجات یافت می‌شوند می‌توانند با بیماری‌های مغزی دژنراتیو مانند بیماری MS و اوتیسم مرتبط باشند. «پل تزار»، محقق ارشد گفت: «مواد شیمیایی خاص در محصولات مصرفی می‌توانند مستقیما به الیگودندروسیت‌ها آسیب بزنند، که نشان‌دهنده یک عامل خطر ناشناخته برای بیماری‌های عصبی است. برای این مطالعه، محققان تأثیر بیش از ۱۸۰۰ ماده شیمیایی را بر روی این سلول‌های مغزی مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. محققان خاطرنشان کردند: «ضدعفونی‌کننده‌های حاوی ترکیبات آمونیوم چهارتایی در طول پاندمی کووید همه‌گیرتر شدند.»

## جدول سودوکو

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ♡ | ⋐ | ⋖ | ⋗ | ⋒ | ⋮ | ⋁ | ⋔ | ⋀ |
| ⋁ | ⋔ | ⋮ | ♡ | ⋀ | ⋖ | ⋐ | ⋒ | ⋗ |
| ⋒ | ⋀ | ⋗ | ⋔ | ⋐ | ⋁ | ⋖ | ⋮ | ♡ |
| ⋖ | ⋁ | ⋀ | ⋮ | ⋔ | ⋐ | ♡ | ⋗ | ⋒ |
| ⋮ | ⋒ | ♡ | ⋖ | ⋗ | ⋀ | ⋔ | ⋐ | ⋁ |
| ⋐ | ⋗ | ⋔ | ⋁ | ♡ | ⋒ | ⋮ | ⋀ | ⋖ |
| ⋗ | ⋖ | ⋒ | ⋐ | ⋮ | ♡ | ⋀ | ⋁ | ⋔ |
| ⋔ | ⋮ | ⋁ | ⋀ | ⋖ | ⋗ | ⋒ | ♡ | ⋐ |
| ⋀ | ♡ | ⋐ | ⋒ | ⋁ | ⋔ | ⋗ | ⋖ | ⋮ |

## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

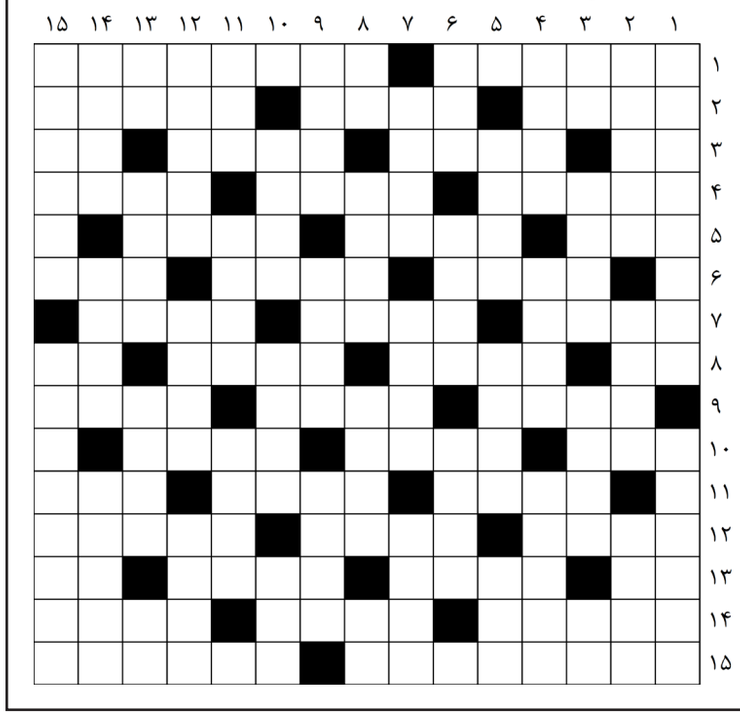
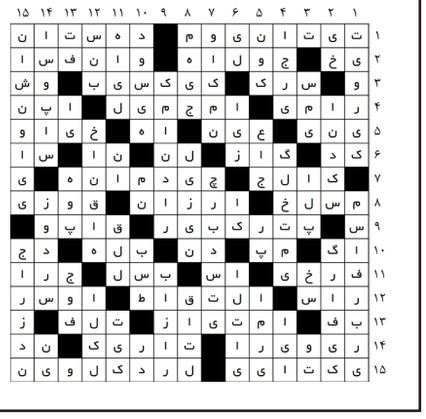
شماره ۱۷۹۷

### افقی

۱- خسیس- نایب و جانشین ۲- دریاچه‌ای در کانادا- به‌راستی- نامه‌نویس ۳- میان و وسط- دورکننده- صف‌شکن- علامت مفعولی ۴- جیره مقرر- مرد نجیب- مهریه ۵- شکلک- واحد حجم مایعات- صمغ بادام کوهی ۶- آماده و فراهم- شبی که گذشت- فاقد استحکام لازم ۷- وسیع و پهن- غنیمت گیرنده- تیرچه چوبی ۸- شمای بیگانه- خوابیده- ایشان- از غذاهای ایرانی ۹- کارتون برنده اسکار ۲۰۱۱ میلادی- شتر بی‌کوهان- بنا شده ۱۰- ارزش جنس- یکی از گوشه‌های دستگاه سه گاه- زاینده ۱۱- آهو بره- خوابیدن- لوله تنفسی ۱۲- شخصیت و ذات- نوعی ناهنجاری کوروموزومی- گازی بی‌رنگ و بی‌بو ۱۳- ویتامین انعقادخون- مزدها- پسین- عریان ۱۴- پیش‌پرداخت- نتیجه‌دهنده- از توابع استان ایلام ۱۵- کار نقاش- مخترع گوشی پزشکی

### عمودی

۱- کتابی به قلم ناهید طباطبایی- مقابل طلبکار ۲- جمع شاهد- پوسته سفید سر انسان- آرنج ۳- گذشتن بر چیزی- قابله- تازه‌کار و مبتدی- بزرگ قبیله ۴- مقابل کندی- اسب سفید- پایتخت کانادا ۵- رام شده- رزم و جنگ- ذات ۶- حرف ۲۶ الفبای فارسی- سرکش و نافرمان- اهل شبه‌قاره ۷- نفرین کردن- درس دیکته- پسر اسفندیار در شاهنامه ۸- خالص- پیروزشدن- بالای چشم- از جدایی‌ها شکایت می‌کند ۹- دورتر- کبوتر صحرایی- مجرای آب زیرزمینی ۱۰- آذرخش مصنوعی عکاسی- عقیم و یائس- شرمنده ۱۱- یاری‌دهنده- برگزیده از هر چیز- از ماه‌های سریانی ۱۲- چشم به راه- بلندمرتبه- مهربان ۱۳- ادا و اطوار- هر چه از آن رسد، نیکوست- فریاد و صدای بلند- چهارمن تبریزی ۱۴- گرفتاران و دربندان- فرمان کشتی- ایالتی در آمریکا ۱۵- یکدیگر را دیدن- غذای محلی استان گیلان



### حل جدول ۱۷۹۶