آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۲۷
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۵•۳۰
۰۴ صفر ۱۴۴۵ / ۲۱ آگوست ۲۰۲۳

اینفوگرافیک: آرمان ملی

عوامل کاهش سوخت و ساز بدن

متابولیسم بدن از فردی به فرد دیگر متفاوت است و با عواملی از قبیل سن، جنس، عادت‌های روزانه و جنبه‌های مختلف سلامتی تحت تاثیر قرار می‌گیرد. متابولیسم طبیعی بدن، قندخون را تنظیم می‌کند و مسئول کنترل وزن و حفظ سلامت قلب است. با این حال بسیاری از فرایندهایی که متابولیسم بدن را کند می‌کنند، نادیده گرفته می‌شوند و همین امر دلیل ابتلا به افزایش وزن و مشکلات خاص سلامتی است.

بیدار شدن در صبح زود

یکی از رایج‌ترین اشباهاتی که متابولیسم بدن را کند می‌کند، بیدار شدن خیلی زود در هنگام صبح است. کم‌خوابی خود عاملی برای افزایش‌وزن محسوب می‌شود و شما حداقل باید ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشید تا سوخت و ساز بدن‌تان تنظیم شود.

عدم دریافت آب کافی

نوشیدن آب به مقادیر کافی در هنگام صبح عملکرد متابولیسم را در طول روز افزایش می‌دهد. بدن شما بعد از دریافت خواب، کم آب است و عدم دریافت آب به اندازه کافی، عاملی برای کاهش متابولیسم و اضافه‌وزن است. نوشیدن آب‌گرم همراه با لیمو یک گزینه سالم برای آغاز روز است.

مصرف صبحانه ناسالم

مصرف مواد غذایی ناسالم در هنگام صبح و یا به کلی صرف‌نظر کردن از این وعده، عملکرد سالم متابولیسم را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مصرف مواد غذایی سالم در عوض، منبع اصلی انرژی شما در کل روز محسوب می‌شود. دریافت کافی پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، آنتی‌اکسیدان، فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب و اجتناب از قندهای تصفیه شده و ساده در هنگام صبح ضروری است.

استرس کاری

تحمل استرس، باعث افزایش هورمون کورتیزول و کاهش متابولیسم می‌شود. استرس در واقع یکی از عوامل اصلی ابتلا به اضافه‌وزن است.

دانستنی‌ها

کدام ورزش برای جوانی پوست مناسب است؟

ورزش فواید زیادی مانند مدیریت وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سلامت روان دارد با این حال، یک باور رایج نیز وجود دارد که می‌گوید: ورزش ممکن است شرایط پوستی مانند آکنه یا روزاسه (آکنه بزرگسالی) را تشدید کند. به‌طور کلی، طبق گفته موسسه شرکای پوستی ایالات‌متحده، ورزش می‌تواند برای پوست شما عالی باشد زیرا جریان خون را بهبود می‌بخشد و به بدن کمک می‌کند مواد زائد را حذف کند؛ بنابراین از آنجا که ورزش به کاهش استرس نیز کمک می‌کند، کمتر احتمال دارد که شرایط پوستی مرتبط با استرس مانند آکنه یا اگزما را تشدید کند. میتوکندری در سلول‌های پوست شما آدنوزین‌تری فسفات (ATP) تولید می‌کند که پوست را ترمیم کرده و آن را جوان به نظر می‌رساند. با گذشت زمان، این میتوکندری‌ها آدنوزین‌تری فسفات کمتری تولید می‌کنند اما ورزش به تقویت آن کمک می‌کند. تمرینات مقاومتی به‌طور خاص می‌تواند پوست شما را با ضخیم کردن لایه میانی آنکه اغلب با افزایش سن نازک می‌شود، بهبود بخشد. این مطالعه تاثیر تمرینات هوازی و تمرینات مقاومتی در پیری پوست زنان میانسال غیرفعال در ژاپن را مقایسه کرد؛ نیمی از زنان دو بار در هفته از دوچرخه ثابت استفاده و نیمی دیگر دو بار در هفته وزنه‌برداری کردند. پس از ۱۶ هفته، محققان متوجه شدند که هر دو گروه خاصیت ارتجاعی پوست خود، به‌ویژه لایه بالایی آن را بهبود بخشیدند. هر دو شکل ورزش بر سیتوکین‌های التهابی در گردش و هورمون‌های پوست تاثیر گذاشت و این اثر می‌تواند بر پیری موثر واقع شود. گروه ورزش هوازی سطح اینترلوکین ۱۵ را افزایش داد سیتوکینی که می‌تواند ساختار پوست را بهبود بخشد. گروهی که روی تمرینات مقاومتی تمرکز کردند، لایه میانی پوست خود، درم را ضخیم کرده بودند. درم معمولا با افزایش سن نازک‌تر می‌شود و محققان بر این باور بودند که تمرینات مقاومتی، بیگلیکان پوستی را افزایش می‌دهد که این مورد با افزایش سن و قرار گرفتن در معرض نور خورشید کاهش می‌یابد. تمرینات قدرتی همچنین بر بیان ژن مرتبط با ساختار پوست و التهاب پوست مرتبط با افزایش سن تاثیرگذار است. درم یکی از مهم‌ترین لایه‌های پوستی است و لایه زنده پوست محسوب می‌شود و در واقع رشته‌های عصبی و رگ‌های خونی در این لایه وجود دارند و اپیدرم هیچ رگ خونی و عصبی ندارد. درم متشکل از بافت همبندی است که در زیر اپیدرم جای گرفته است. متخصصان پوست می‌گویند که تمرینات با وزنه می‌تواند بر میتوکندری‌های کلاژن‌ساز تاثیر بگذارد اما ورزش هوازی این قابلیت را ندارد. مهم است، به یاد داشته باشید که هر نوع ورزش می‌تواند اندورفین بدن شما را برای بهبود پوستتان تقویت کند. بر اساس نتایج این تحقیق ورزشکاران پوستی جوان‌تر دارند. اگرچه افرادی که بیش از چهار ساعت در هفته ورزش می‌کردند، بیرونی‌ترین لایه پوستشان نازک‌تر بود اما ورزشکاران مسن‌تر نسبت به افرادی که ورزش نمی‌کردند، لایه‌های عمیق‌تر نازک پوستی کمتری داشتند. آنان همچنین از دست دادن کلاژن مرتبط با افزایش سن نداشتند. افسانه‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه دوندگان استقامتی ممکن است به‌دلیل جهش بیش از حد، صورت‌شان بیشتر در معرض پیری پوست و افتادگی قرار بگیرد. تغییر چهره دوندگان کمتر به ورزش و بیشتر مربوط به قرارگرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید و چربی کم بدن است. ما با افزایش سن، کلاژن و خاصیت ارتجاعی پوست را از دست می‌دهیم.

یادداشت

نکاتی در مورد مصرف تخمه

غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

با خوردن تنقلات مقدار زیادی از مواد شیمیایی آزاد می‌شود و به ما احساس خوب می‌دهد که در مقایسه با غذاهای فرآوری نشده به «پاداش» بسیار قوی‌تر در مغز منجر می‌شود و پس از آن به‌دنبال پاداش‌های بیشتر مغز، میل به تنقلات بیش از حد می‌شود این احتمالا می‌تواند به دور باطل، به‌نام غذاخوردن اعتیادآور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود. سه عامل تعداد، دفعات و تداوم تخمه شکستن بیشترین اثر مخرب را بر دندان‌ها دارد. به‌عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به‌طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفتی که به‌صورت تفننی مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، به‌ویژه دندان‌های جلوی دهان، تأثیر بگذارد. البته که با رعایت بهداشت دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض کاست. استفاده از تخمه در حد متعادل مفید است. تخمه از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان منحصربه‌فردی تشکیل شده، اما مصرف مقادیر زیادی از آن مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌کند. به طور مثال تخمه آفتابگردان، بسیار چرب است، همچنین به‌دلیل دارابودن اسیدهای چرب و منو غیراشباع، سطح کلسترول را در محدوده طبیعی حفظ می‌کند و می‌توان آن را در مجموعه چربی‌های مفید قرار داد؛ اما چربی‌های مفید نیز اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، به علت کالری بالایی که دارند، باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند. دانه‌های آفتابگردان به‌طور طبیعی سدیم کمی دارد، در فرآیند بودادن و نمک زدن تخمه دارای مقادیر فراوانی از نمک می‌شود، در حقیقت یک‌هشتم فنجان از تخمه آفتابگردان بوداده و نمک‌دار، تقریبا ۱۷۴ میلی‌گرم سدیم دارد، سدیم زیاد در رژیم غذایی، فشارخون را افزایش می‌دهد و خطر ابتلاء به سکته، بیماری‌های قلبی، پوکی‌استخوان، سرطان معده و بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد بنابراین توصیه می‌شود از دانه‌های غیربوداده شده با نمک استفاده کرد.

نکته

ارتباط دیابت و تغییر در ساختار مغزی

نتایج تحقیق پزشکی نشان می‌دهد که هر چه فرد مدت طولانی‌تری به دیابت نوع ۲ مبتلا باشد، احتمال بیشتری برای تجربه تغییراتی در ساختار مغز وی وجود دارد. در تجزیه و تحلیلی که شامل ۵۱ سرخپوست آمریکایی میانسال با تشخیص دیابت نوع دو بود، محققان از باتری شناختی جعبه ابزار مؤسسه ملی سلامت، مجموعه‌ای از ارزیابی‌های حافظه و زبان ایجاد شده توسط مؤسسه ملی سلامت، همراه با اسکن‌های MRI برای درک ارتباط بین دیابت، عملکرد شناختی و ترکیب مغز استفاده کردند. تصویربرداری از مغز نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان تحقیق مبتلا به دیابت نوع ۲ طولانی‌تر، میانگین ضخامت قشر مغز و حجم ماده خاکستری و افزایش حجم ماده سفید را کاهش داده‌اند. به گفته محققان، نتایج MRI نشان‌دهنده اثرات منفی دیابت طولانی‌مدت بر پیامدهای سلامت مغز است و بر اهمیت پیشگیری از دیابت نوع ۲ زودرس تاکید می‌کند. شناخت در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با افراد بدون این بیماری تفاوتی نداشت. دکتر ایوان رینولدز، محقق ارشد اظهار کرد: این یکی از اولین بارهایی است که تغییرات ساختار مغز با طول مدت دیابت مرتبط شده است. رینولدز گفت: اگرچه ما از طریق جعبه ابزار مؤسسه ملی سلامت، کاهش شناخت را پیدا نکردیم، این ابزار ممکن است تصویر کاملی را نشان ندهد. این واقعیت که ما شاهد تغییرات منفی در خود مغز بودیم، شواهدی مبنی بر نیاز به غربالگری زودهنگام اختلالات شناختی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ برای بهبود مراقبت از بیمار و کیفیت زندگی ارائه می‌دهد. محققان همچنین دریافتند که عوارض دیابت، مانند بیماری مزمن کلیوی و آسیب به اعصاب قلب و عروق خونی، با تغییرات ساختاری در مغز مرتبط است. این یافته با یکی دیگر از تحقیقات این گروه مطابقت دارد که نشان داد عوارض دیابت شانس ابتلا به یک اختلال شناختی را ۲.۴۵ برابر در افراد ۴۰ تا ۶۰ ساله افزایش می‌دهد. محققان متعجب شدند که نوروپاتی (آسیب عصبی) که تا ۵۰ درصد افراد مبتلا به دیابت ممکن است تحت تاثیر آن قرار بگیرند، با عملکرد شناختی در این تحقیق مرتبط نبود. محقق ارشد این تحقیق، اوا فلدمن از دانشکده پزشکی میشیگان بیان کرد: این تحقیق برای درک ما از چگونگی تاثیر دیابت بر سلامت مغز بسیار مهم است و زمینه را برای یک مطالعه طولانی‌تر و بزرگ‌تر فراهم می‌کند، مطالعه‌ای که به چگونگی حفظ مغز سالم افراد مبتلا به دیابت، می‌پردازد. وی افزود: صرف‌نظر از مکانیسم‌های اساسی، پیشگیری از این شرایط در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای حفظ سلامت مغز بسیار مهم است. آموزش مردم در مورد خطراتی که دیابت برای حفظ مغز سالم به‌همراه دارد، بخشی از ماموریت ما محسوب می‌شود.

فوتبال ابتلا به پارکینسون را افزایش می‌دهد

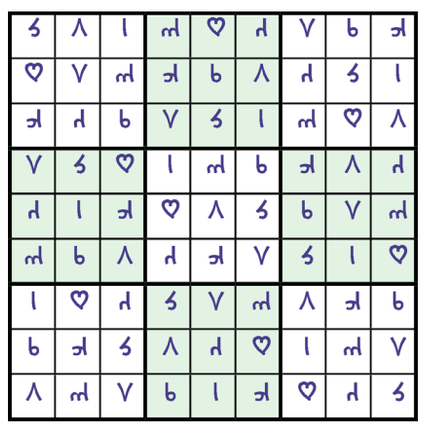
ارتباط بین فوتبال و خطر ابتلا به یک بیماری عصبی به‌نام آنسفالوپاتی تروماتیک مزمن شناخته شده است. یک مطالعه نشان می‌دهد که فوتبال ممکن است خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون را حتی در بین بازیکنان دبیرستانی و دانشگاهی افزایش دهد. «مایکل آلوسکو»، استادیار عصب‌شناسی می‌گوید: «بیماری پارکینسون در بوکسورها گزارش شده، اما شواهد نشان می‌دهد بین فوتبال و مشکلات عصبی در اواخر زندگی ارتباط وجود دارد.» عامل مشترک احتمالی در این دو ورزش، ضربه به‌سر است. محققان ۱۸۷۵ ورزشکار، از جمله ۷۲۹ فوتبالیست و ۱۱۴۶ مرد که ورزش‌های دیگر را انجام می‌دادند، ارزیابی کردند. محققان دریافتند مردانی که سابقه بازی فوتبال را داشتند ۶۱ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به پارکینسون بودند. این مطالعه نشان داد که هر چه مردان فوتبال طولانی‌تر بازی کنند، این احتمال در آنها بیشتر می‌شود.

عوارض کمبود ویتامین B۱۲ در بدن

طبق تحقیق دانشمندان، داشتن حافظه ضعیف می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد. کمبود B۱۲ یا فولات می‌تواند باعث افزایش سطح اسیدآمینه هموسیستئین در بدن شود. هموسیستئین اثر نوروتوکسیک دارد و می‌تواند منجر به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر شود. در این تحقیق ۳۷۰ نفر شرکت کردند. هوی شین وانگ، محقق ارشد این تحقیق گفت: ما متوجه شدیم که سطوح پایین ویتامین B۱۲ و فولات با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است. جبران کمبود B۱۲ با تغییر در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها نسبتا آسان است. منابع خوب ویتامین B۱۲ شامل جگر، گوشت گاو، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و شیر کم‌چرب است. افرادی که ممکن است در دریافت ویتامین B۱۲ کافی مشکل داشته باشند گیاهخواران و وگان‌ها، افراد مسن و کسانی هستند که برخی از اختلالات گوارشی مانند بیماری کرون دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

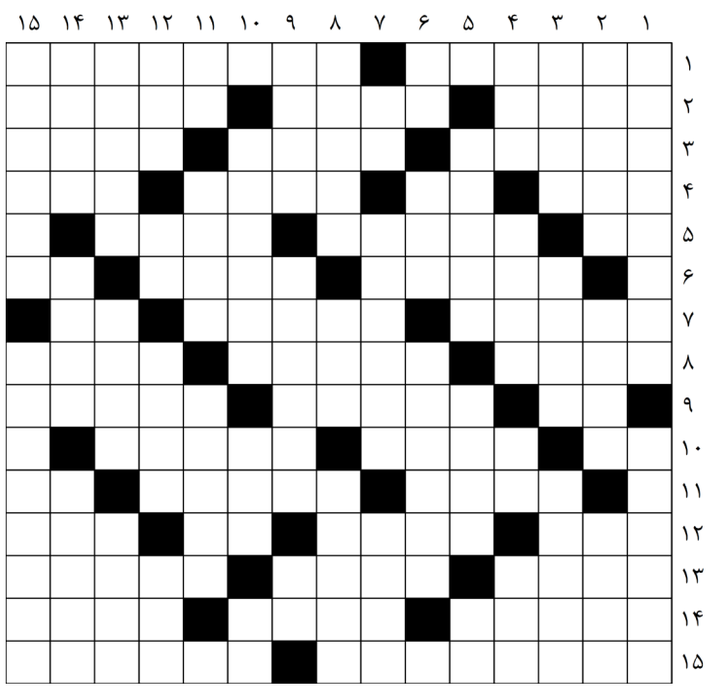
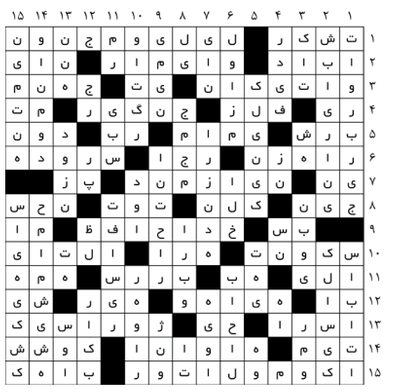
شماره ۱۶۲۷

افقی

۱- پیشخدمت رستوران- یک فیلم در ژانر وسترن حماسی است که توسط سرجو لئونه در سال ۱۹۶۶ ساخته شد ۲- آگاهی- نوعی غذا- پرخاشگر ۳- از شهرهای آذربایجان‌شرقی- نوعی پرنده آبی- تپه‌هاوپشته‌ها ۴- یار «هوی»!- واحدپول ژاپن- دوستان –محرمانه‌ومخفی ۵- فرمان اتومبیل- فشرده شده و له‌شده- رنگارنگی ۶- از سازهای موسیقی- جزیره- پایان ۷- سدی در گلستان- اثری از فخرالدین عراقی- مخلوط آب‌وصابون ۸- قلعه‌وحصار- بهتروخوب‌تر- استوار ۹- عددتنها- پیل الکتریکی- شهری در نروژ ۱۰- زدنی بهانه‌جو- بی‌نظیر- نام‌ها ۱۱- حقه‌وکلک- مماشات‌وسازش- علامت مفعولی ۱۲- از جزایر ایرانی خلیج‌فارس- پادشاه مغولی- طرف‌وجهت- ظرف سفالی ۱۳- جاویدان- خلاص- دلجویی ۱۴- حرکت باد یا نسیم- بدنام- پایتخت غنا ۱۵- پایتخت ایسلند- درک‌کردن

عمودی

۱- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه- سرپرست خانواده ۲- بخت‌وطالع- شایسته‌وسزاوار- موجودی که در آب زندگی می‌کند ۳- نژاد مردم روسیه- توقف اتومبیل در یک محل- دور نیست ۴- مخالف شل- ملخ دریایی- حرف همراهی- دستی ۵- مربا- پرچم- رمق آخر ۶- رطوبت- پختنی نانوا- درمانده ۷- چاشنی سالاد- رمانی از ناباکوف- پرده‌ای از رنگ قرمز ۸- سرشت‌وطینت- حیله‌ونیرنگ- اعمال حج ۹- داننده‌وآگاه- بلای خانمان‌سوز- داخل ۱۰- توانمندی- حشره خونخوار- کلام انزجار ۱۱- نوعی رنگ ماشین- ابزارها- برعکس ۱۲- پیشوند ده‌تایی- قورباغه- قابله- آن را از بانک بخواهید ۱۳- ایالتی در آلمان- وسیله طبخ چای- نوعی کرم ۱۴- بدی‌کردن- دلجویی‌کردن- فیلمی از داریوش فرهنگ ۱۵- همسر رستم در شاهنامه- معادل فارسی لوستر



حل جدول ۱۶۲۶