

وقتی صحبت از سلامت کلی به میان می‌آید، آنچه ابتدا به ذهن خطور می‌کند، حفاظت از مغز و قلب به عنوان مهم‌ترین اعضای اصلی بدن در سننن بالا است و احتمالاً به کبد و سلامتی آن زیاد فکر نمی‌کنیم، در حالی‌که شواهد نشان می‌دهد با بالا رفتن سن، افزایش توجه به سلامتی کبد واقعاً بسیار مهم است.

کبد عضو مهم بدن است که چندین عملکرد حیاتی انجام می‌دهد اما با اینکه تعداد زیادی به بیماری‌های آن مبتلا می‌شوند، کمتر تشخیص داده می‌شود و افراد معمولاً وقتی بیماری‌های کبدی بسیار پیشرفته شده‌اند، به متخصص مراجعه می‌کنند؛ زمانی که گزینه‌های درمانی بسیار محدود شده‌اند. برای چندین بیماری که سلامتی کبد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، گزینه‌های درمانی وجود دارند و به همین دلیل تشخیص زودهنگام بیماری کلید اصلی است.

مهم‌ترین کاری که می‌توان برای سلامتی کبد انجام داد، رعایت یک رژیم غذایی متعادل و غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی ضروری است و رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند نمونه بسیار خوبی باشد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای حاوی انواع سبزیجات، فیبر و آنتی‌اکسیدان است و بر مصرف ماهی‌های دارای اسیدهای چرب امگا، مغزها و سایر مواد معدنی و ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها در حد تعادل تأکید می‌کند.

خبر

بیش فعالی از کمبود امگا ۳

اسید چرب امگا ۳ از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که برای تنظیم فعالیت‌های بدن انسان ضروری هستند. بدن انسان توانایی تولید اسیدهای چرب اشباع نشده را ندارد و باید آن را از طریق غذاهای ویژه به دست آورد.

اسید چرب امگا ۳ یک ترکیب ضروری برای مغز است. ۶۰ درصد مغز انسان از این اسید چرب تشکیل شده است. اگر میزان این اسید چرب در رژیم غذایی ناکافی باشد میزان غلاف میلین، پوشش سلول‌های عصبی و سلول‌های مغزی، کاهش خواهد یافت.

کودکانی که دچار ناتوانی‌های خاصی در یادگیری مثل اختلال کم‌توجهی، بیش‌فعالی هستند بهتر است از وجود اسیدهای چرب امگا ۳ کافی در رژیم غذایی خود مطمئن شوند.

عوارض زیاده‌روی در مصرف «پنیر»

ظرفیت گوارشی حدود ۶۵ درصد از مردم برای هضم لاکتوز پس از پایان دوران نوزادی ضعیف می‌شود، حتی اگر به لاکتوز حساسیت نداشته باشید، باز هم دلایل دیگری هستند که می‌توانند هضم پنیر را دچار مشکل کنند. نشانه‌هایی که می‌گویند در مصرف «پنیر» نباید زیاده‌روی کرد.

گزگز دهان

اگر به خاطر مصرف پنیر با خارش، گزگز یا تورم در اطراف زبان، گلو یا لب‌ها مواجه شدید، احتمالاً نسبت به شیرگاو آلرژی دارید. علائم شدیدتر این آلرژی هم عبارتند از: **خس خس سینه، کهیر و اختلال در تنفس.** پزشکان معمولاً از تجویز آنتی‌هیستامین برای تسکین علائم این واکنش‌های آلرژیک کمک می‌گیرند.



نفخ شدید

اگر پس از مصرف یک وعده غذایی سرشار از پنیر دچار مشکلات گوارشی مانند نفخ شدید یا اسهال شدید، احتمالاً با مشکل عدم تحمل لاکتوز نسبت به این ماده مواجه هستید. گرفتگی عضلات شکم هم معمولاً در این موارد با اسهال همراه است.

جوش

مصرف خوراکی‌هایی مثل پیتزا و دیگر غذاهای پنی‌دار می‌توانند باعث ایجاد جوش‌های پوستی شوند. به گفته متخصصان تغذیه، هورمون‌های موجود در شیر باعث مشکلاتی مثل چرب‌تر شدن پوست، انسداد روزه‌های پوستی و آکنه می‌شوند.



سوء هاضمه

اگر با مشکل ریفلاکس اسید یا عدم تحمل لاکتوز مواجه هستید، عجیب نیست که پس از خوردن پنیر هم دچار درجاتی از سوءهاضمه شوید. یکی از دلایل این مشکل به بالا بودن میزان چربی پنیر برمی‌گردد، در حالی‌که انواع لبنیات باعث عبور اسید از معده به سمت بالای می‌شوند.

دستگاه فشار خون را در سفر همراه داشته باشید

بیماران باید از مصرف داروهایی مانند آرام‌بخش‌ها، داروهای کدئین‌دار، آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای خواب‌آور، به ویژه پیش از رانندگی، خودداری کنند؛ زیرا این داروها موجب کاهش سطح هوشیاری و افزایش خطر حوادث می‌شوند. کازلمی نیابیان داشت: تمامی مسافران یک جعبه کمک‌های اولیه شامل داروهای ضروری، پانده، گاز استریل، مسکن‌ها و سایر وسایل اولیه مورد نیاز را همراه داشته باشند تا در مواقع اضطراری امکان ارائه مراقبت‌های اولیه وجود داشته باشد.

کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو، بر ضرورت همراه داشتن دستگاه اندازه‌گیری فشارخون و داروهای بیماران مبتلا به پرفشاری خون در طول سفر تأکید کرد. ندا کاظمی‌نیا گفت: بیماران باید برای پایش مداوم وضعیت سلامت خود، همواره دستگاه اندازه‌گیری فشارخون را در دسترس داشته باشند تا در صورت بروز علائم یا تغییرات غیرمترقبه بتوانند اقدامات لازم را انجام دهند. این متخصص داروسازی افزود:

دانستنی‌ها

توصیه‌های طب ایرانی برای تقویت قلب

رئیس گروه معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت حفظ سلامت قلب به عنوان یکی از مهمترین اعضای بدن، راه‌های حفظ سلامت قلب را بر اساس اصول سبک زندگی سالم در طب ایرانی، تشریح کرد. دکتر زهره غلامی با اشاره به اهمیت حفظ سلامت قلب به عنوان مهمترین اعضای ریسه بدن، تصریح کرد: در طب ایرانی، قلب به عنوان یکی از ارکان اصلی حیات شناخته می‌شود و تقویت آن نقش مهمی در افزایش طول عمر و کیفیت زندگی دارد. وی با تأکید بر نقش اساسی سبک زندگی سالم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، تصریح کرد: در مکتب طب ایرانی، رعایت اصول شش‌گانه حفظ سلامتی به عنوان زیربنای سلامت اعضای بدن از جمله قلب شناخته می‌شود. رعایت اصولی همچون تغذیه متعادل و متناسب با مزاج، فعالیت بدنی منظم، آرامش روان، خواب کافی، تهویه مناسب محل زندگی و پرهیز از عوامل آسیب‌زا، نه تنها از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند، بلکه به تقویت قوای قلب و ارتقای کیفیت زندگی نیز می‌انجامد. غلامی با تأکید بر ضرورت تحرک روزانه برای سلامت قلب یادآور شد: ورزش منظم به افزایش ضربان قلب، حرارت غریزی را تقویت می‌کند؛ حرارت غریزی را معتدل می‌کند و قوای قلب را می‌افزاید. ورزش سنگین یا ناکهانی، به‌ویژه در افراد با سابقه مشکلات قلبی، می‌تواند مضر باشد و این افراد قبل از هر فعالیتی باید با پزشک خود مشورت کنند. وی در بخش دیگری از سخنان خود درباره اهمیت خواب کافی برای حفظ سلامت قلب افزود: خواب عمیق و منظم، فرصتی برای بازسازی قوای بدن و احیای عملکرد اعضای بدن از جمله قلب است. خواب شبانه باید بین ۸ تا ۶ ساعت؛ بر اساس مزاج افراد و در ساعات متعارف شب انجام شود؛ بهترین زمان خواب، پیش از نیمه‌شب است که با ریتم طبیعی بدن هماهنگ است. کم‌خوابی یا بی‌خوابی مکرر، موجب افزایش فشار خون، تضعیف عضله قلب و بروز اضطراب و در نهایت اختلال در عملکرد قلب و گردش خون می‌شود. غلامی با اشاره به ویژگی مزاج قلب یادآور شد: قلب در طب ایرانی گرم‌تر و تر دانسته شده که برای تقویت آن باید از خوردنی‌های لطیف و خون‌ساز مانند زرده تخم‌مرغ، عسل، گوشت گوسفند، کبک، سیب، به، پرتقال، زیتون، بادام، پسته، کشمش، مویز، گل سرخ، هل، زعفران، بادرنجبویه و گاوزبان بهره گرفت. وی ادامه داد: برخی غذاها به‌طور ویژه برای قلب مفیدند؛ از جمله فالوده سیب که با ترکیب سیب زنده شده، گلاب، عسل و زعفران تهیه می‌شود. این خوراکی با تعدیل سودا و تقویت روح، به نشاط قلبی کمک می‌کند. همچنین شربت جلاب به علت داشتن زعفران علاوه بر تقویت قلب و بهبود رنگ چهره، از استرس، افسردگی، ترس و وحشت می‌کاهد. غلامی یادآور شد: از دیگر خوراکی‌های مؤثر می‌توان به حریره بادام (بادام پوست‌کنده، عسل و گلاب) که به دلیل لطافت، تقویت‌کننده قلب و حرارت غریزی است، مربای به یا رب به، به خصوص اگر با عسل تهیه شود که مقوی قلب و اعصاب محسوب می‌شود، سکنجبین (سرکه انگور طبیعی، عسل و نعنای) برای پاک‌سازی و شربت انار طبیعی که مقوی قلب و تعدیل‌کننده اخلاط است، اشاره کرد. وی تأکید کرد: این خوراکی‌ها باید به میزان متعادل و با توجه به مزاج فرد، شرایط جسمی افراد و با تجویز متخصصان طب ایرانی مصرف شوند. رئیس گروه معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، تصریح کرد: سبزی‌های سبزرنگ و برگ‌دار چون اسفناج و کلم پیچ، نیز به دلیل داشتن مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان فراوان، مفیدند. وی ادامه داد: مصرف دمنوش‌هایی همچون بادرنجبویه، زرشک برای قلب‌های پرحرارت، گل‌گاوزبان همراه سنبل‌الطیب، به‌لبیمو، بهارنارنج و زعفران، همگی شادای آور آرام‌بخش و مقوی قلب هستند. همچنین استنشاق بوهای خوش‌مانند گلاب، نعنا، گل سرخ، به، سیب، راجربن و زعفران، می‌توانند روح را نوازش داده و به آرامش قلب کمک کنند. غلامی در پایان تصریح کرد: امیه‌واری و دوری از یاس و ناامیدی، هم‌نشینی با افراد نیک‌اخلاق، ورزش منظم، گشت‌وگذار در طبیعت، شنیدن موسیقی‌های ملایم و آوای طبیعت، عبادت و توجه قلبی به یاد خدا، همگی از قوی‌ترین تقویت‌کننده‌های قلب به‌شمار می‌آیند. سلامت قلب حاصل مجموعه‌ای از انتخاب‌های درست در تغذیه، تحرک، آرامش روان و رعایت اصول تندرستی است.

تک‌تته

میوه کوچک با قدرت شگفت‌انگیز

زغال اخته، میوه‌ای کوچک اما پرخاصیت، با طعم ترش و خواص دارویی فراوان، می‌تواند فشارخون را تنظیم کند، سیستم ایمنی را تقویت کند و از عفونت‌های ادراری پیشگیری کند. زغال اخته به‌عنوان یکی از میوه‌های بومی جنگل‌های شمال ایران، توانسته جایگاه ویژه‌ای در سبد خوراکی خانواده‌ها پیدا کند. زغال اخته با رنگ قرمز تیره و طعم ترش و خاص خود نه تنها یک خوراکی خوش‌مزه تابستانی است، بلکه خواص دارویی و تغذیه‌ای فراوانی نیز دارد که آن را به یک «میوه درمانگر» تبدیل کرده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف منظم زغال اخته می‌تواند به تنظیم فشارخون و کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کند. این میوه سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که در مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌های فصلی نقش مهمی ایفا می‌کند. زغال اخته همچنین به پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری شهرت دارد و پزشکان مصرف آن را به‌ویژه برای بانوان توصیه می‌کنند. بهترین و طبیعی‌ترین راه مصرف زغال اخته، خوردن آن به صورت تازه است. البته فرآورده‌های دیگری هم از این میوه برخاست تهیه می‌شود؛ از جمله آب زغال اخته که به‌عنوان یک نوشیدنی خنک و مفید شناخته می‌شود، مربا و لواشک که در بسیاری از خانواده‌ها محبوبیت بالایی دارند و همچنین زغال اخته خشک یا پودر آنکه به‌عنوان افزودنی به دمنوش‌ها یا خوراکی‌ها استفاده می‌شود. متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که اگرچه زغال اخته فواید بسیاری دارد، اما مصرف بیش از حد آن به دلیل خاصیت اسیدی ممکن است برای معده‌های حساس مشکلاتی ایجاد کند. بنابراین توصیه می‌شود این میوه را در حد اعتدال و همراه با سایر میوه‌ها در رژیم غذایی گنجانده و به‌نظر می‌رسد زغال اخته دیگر تنها یک میوه جنگلی ساده نیست، بلکه داروخانه‌ای کوچک در دل طبیعت است که می‌تواند به حفظ سلامت بدن کمک کند.

خوراکی‌های ضد دیابت را بشناسید

لبنیات پرچرب سرشار از چربی اشباع است که می‌تواند به مرور زمان مقاومت به انسولین را بدتر کند. از شیر کم‌چرب میوه کامل: حتی آبمیوه‌های ۱۰۰ درصد طبیعی هم که در یک آبمیوه‌فروشی، بوفه صبحانه یا کافه‌های سلامت درست می‌شوند، یک بمب قدرتمند حاوی قند هستند. میوه‌های کامل انتخاب ایمن‌تری هستند. لبنیات کم‌چرب: خوراکی‌های پنی‌ری سنگین، شیرکامل و غذاهای پر از پنیر ممکن است آرامش بخش باشند، اما

بسیاری از خوراکی‌ها قند خون را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند و خطر ابتلا به دیابت را از ما دور می‌کنند.

میوه کامل: حتی آبمیوه‌های ۱۰۰ درصد طبیعی هم که در یک آبمیوه‌فروشی، بوفه صبحانه یا کافه‌های سلامت درست می‌شوند، یک بمب قدرتمند حاوی قند هستند. میوه‌های کامل انتخاب ایمن‌تری هستند. لبنیات کم‌چرب: خوراکی‌های پنی‌ری سنگین، شیرکامل و غذاهای پر از پنیر ممکن است آرامش بخش باشند، اما

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- به شوق آمدن - از گیاهان دارویی ۲- بندری در روسیه- هجران و فراق- یک سلاح انفجاری پرتابی ۳- سفیدآری- از جامه بانوان- کودکان- حرف ندا۴- میل شدید ناگهانی- تیردان- واحد سطح- پوشیدگی ۵- نام دیگر بلدرچین- واحد پول بنگلادش- گمراه ۶- دستگاه کنترل از راه دور- گذشتن برجیزی- نوعی دسر۷- چاشنی سالاد- از میوه‌های زردرنگ- ایالتی در آمریک۸- دوستی- نوعی آب‌الو- شب نزول قرآن ۹- صلح‌طلبی- شناسنامه قدیمی- از ضمائر انگلیسی ۱۰- خاکروب- حرف انتخاب- مخلوط آب و ماست ۱۱- زبانه آتش- آشکارکننده- فرق سر ۱۲- درک‌وشعور- مساوی- نزدیک شده- فراموشی ۱۳- جدید و تازه- برنهدان- رهن- کلام انجزار ۱۴- ابزار مکانیک- آماده و فراهم- دستور زبان انگلیسی ۱۵- بازیگرنز فیلم مگس- خوبی

حل جدول

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

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