آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۷۸
سه شنبه
۰۸ • ۱۲ • ۱۴۰۲
۱۷ شعبان ۱۴۴۵/ ۲۷ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی که ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند

ایجاد سرطان به‌شدت تحت‌تأثیر رژیم غذایی است و این را مطالعات زیادی ثابت کرده‌اند. غذاهای زیادی حاوی ترکیبات مفیدی هستند که رشد سرطان را کاهش می‌دهند. چندین مطالعه نیز نشان داده‌اند مصرف بیشتر یکسری از غذاها با پایین‌تربودن ریسک سرطان مرتبط است.

بروکلی

بروکلی حاوی سولفورافان است. سولفورافان یک ترکیب گیاهی است که در سبزیجات کلمی وجود دارد و می‌تواند خواص ضدسرطانی داشته باشد. تحقیقی نشان داده سولفوروفان، سایز و تعداد سلول‌های سرطان سینه را تا ۷۵ درصد کاهش می‌دهد. همچنین یک مطالعه حیوانی دریافت درمان موش‌ها با سولفوروفان به نابودی سلول‌های سرطان پروستات کمک می‌کند و حجم تومور را بیش از ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. طبق یافته‌ها، مصرف بیشتر سبزیجات کلمی مثل بروکلی می‌تواند بر ریسک سرطان کولورکتال اثر بگذارد. مروری بر ۳۵ مطالعه نشان داد خوردن بیشتر سبزیجات کلمی با کاهش ریسک سرطان کولون و کولورکتال مرتبط است. در هفته چند وعده کلم بروکلی همراه غذای خود بخورید.

هویج

پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف بیشتر هویج می‌تواند ریسک یکسری از سرطان‌ها را کاهش دهد. مثلا بررسی نتایج پنج تحقیق به این نتیجه رسید که خوردن هویج به طور منظم می‌تواند ریسک سرطان معده را تا ۲۶ درصد کاهش دهد. مطالعه دیگری دریافت مصرف بیشتر هویج با کاهش ۱۸ درصدی ریسک سرطان پروستات مرتبط است. یافته‌های دیگر نشان می‌دهند افرادی که در حال حاضر سیگار می‌کشند؛ اما هویج نمی‌خورند در مقایسه با افرادی که بیشتر از یک بار در هفته هویج می‌خورند، سه برابر بیشتر احتمال دارد به سرطان ریه دچار شوند. سعی کنید هویج را دو تا سه بار در هفته در رژیم غذایی خود بگنجانید. هویج می‌تواند در کنار بیشتر غذاها یا به‌عنوان میان‌وعده مصرف شود.

لوبیا

لوبیا فیبر زیادی دارد و مطالعات نشان داده‌اند لوبیا می‌تواند به پیشگیری از سرطان کولورکتال کمک کند. مطالعه‌ای روی افرادی که سابقه تومورهای کولورکتال داشتند نشان داد آنهایی که بیشتر لوبیا پخته مصرف می‌کردند، احتمال عود سرطان در آنها کمتر بود. مطالعه حیوانی دیگری نشان داد تغذیه موش‌ها با لوبیاسیاه یا لوبیای سفید (و سپس ایجاد تعمدی سرطان در آنها) باعث شده بود پیشرفت سلول‌های سرطانی تا ۷۵ درصد مهار شود. طبق این نتایج، خوردن دو سه وعده لوبیا در هفته می‌تواند مصرف فیبرتان را بیشتر کرده و ریسک سرطان را کاهش دهد.

خانواده توت

توت‌ها سرشار از آنتوسیانین هستند که رنگ دانه‌ای گیاهی با خواص آنتی‌اکسیدانی است و می‌تواند ریسک سرطان را کاهش دهد. در یک مطالعه، ۲۵ نفر که سرطان کولورکتال داشتند به مدت هفت روز تحت درمان با عصاره بلوبری (زغال اخته) قرار گرفتند و نتیجه این بود که رشد سلول‌های سرطانی ۷ درصد کمتر شده بود. در مطالعه دیگری به بیمارانی که سرطان دهان داشتند، تمشک سیاه خشک و منجمد داده شد و معلوم شد سطح یکسری از مارکرهای مرتبط با پیشرفت سرطان، کاهش یافته است. بر اساس این یافته‌ها توصیه می‌کنیم هر روز یکی دو وعده از انواع توت‌ها را در رژیم غذایی خود داشته باشید.

دارچین

دارچین به‌دلیل فوایدی که برای سلامتی دارد، خوشنام است. دارچین می‌تواند قندخون را پایین بیاورد و التهاب را تسکین دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند دارچین می‌تواند انتشار سلول‌های سرطانی را مهار کند. در مطالعه‌ای معلوم شد عصاره دارچین توانسته پیشرفت سرطان را کنترل کرده و منجر به مرگ سلول‌های سرطانی شود. تحقیق دیگری نشان داد عصاره دارچین، رشد سلول‌های سرطانی سروگردن را سرکوب می‌کند و سایز تومور را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. یک‌دوم تا یک قاشق چایخوری (۲ تا ۴ گرم) دارچین را هر روز در رژیم غذایی خود استفاده کنید. غذاهایی که احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند

آجیل

یافته‌ها نشان می‌دهند خوردن آجیل با کاهش ریسک انواعی از سرطان‌ها ارتباط دارد. مثلا مطالعه‌ای که به بررسی رژیم غذایی ۲۰۰۰۰ نفر پرداخت دریافت افرادی که بیشتر آجیل مصرف می‌کردند، کمتر احتمال داشت در اثر سرطان جان خود را از دست دهند. یک مطالعه ۳۰ ساله دیگر که روی بیش از ۳۰ هزار نفر صورت گرفت، نشان داد خوردن آجیل به‌طور منظم می‌تواند ریسک سرطان کولورکتال، پانکراس و آندومتر را کاهش دهد. به‌عنوان مثال آجیل برزیلی سرشار از سلنیوم است و می‌تواند به پیشگیری از سرطان ریه در افرادی که سلنیوم کمی دارند کمک کند. یک مطالعه حیوانی نشان داد تغذیه موش‌ها با گردو موجب کاهش رشد سلول‌های سرطان سینه تا ۸۰ درصد شد و تعداد تومورها را ۶۰ درصد کمتر کرد؛ بنابراین مصرف روزانه آجیل می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان در آینده را کاهش دهد.

روغن زیتون

روغن زیتون سرشار از خاصیت است و بی‌دلیل نیست که پای ثابت رژیم غذایی مدیترانه‌ای محسوب می‌شود. چندین مطالعه دریافته‌اند مصرف بیشتر روغن زیتون می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند. یک بررسی گسترده که روی ۱۹ مطالعه صورت گرفت نشان داد افرادی که بیشترین روغن زیتون را مصرف می‌کردند، به‌احتمال بسیار کمتری به سرطان سینه و سرطان‌های گوارش دچار می‌شدند. مطالعه دیگری به بررسی نرخ سرطان در ۲۸ کشور پرداخت و دریافت در کشورهایی که میزان مصرف روغن زیتون بالاتر بوده، ریسک سرطان کولورکتال کمتر بوده است. جایگزین‌کردن روغن‌های دیگر در رژیم غذایی با روغن‌زیتون، یک راه ساده برای بهره‌بردن از خواص روغن‌زیتون است. از روغن‌زیتون در انواع سالاد و سبزیجات پخته و انواع غذا با گوشت و مرغ و ماهی می‌توانید استفاده نمایید.

توصیه‌هایی برای سالم‌نگه‌داشتن مفاصل

مفاصل سالم به شما امکان می‌دهد ورزش کنید و فعالیت‌های عادی روزانه‌تان را انجام دهید. از این رو، حفظ سلامت و بهبود عملکرد مفاصل بسیار مهم است. کارشناسان یکسری توصیه‌های ساده را برای جلوگیری از درد و محدودیت‌های حرکتی و بهبود انعطاف‌پذیری ارائه کرده‌اند که برای حفظ سلامت مفاصل در حین افزایش سن مفید است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

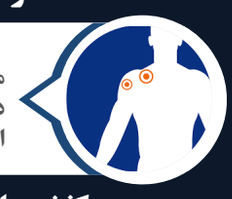
بدن‌تان را قوی کنید

کاشناسان توصیه می‌کنند به سراغ انواع تمرین‌های قدرتی بروید تا همه عضلات و مفاصل را درگیر و تقویت کنید. ضمن اینکه تمرینات یوگا هم کارآمد است، چون اگر غضروف اطراف مفاصل به اندازه کافی حرکت نداشته باشد، جریان خون کافی نخواهد داشت و خشک می‌شود و ترک می‌خورد.

هر ۲۰ دقیقه حرکت کنید

در طول ساعت‌های کاری به‌ویژه اگر بیشتر روز را نشسته‌اید، سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قدم بزنید و از جایی‌که در آن مشغول به کار هستید کمی دور بروید. از پشت‌میز کارتان بلند شوید، چه برای راه رفتن باشد و چه برای قهوه درست کردن یا.... وقفه‌های ورزشی حتی به مدت دو دقیقه می‌تواند به سلامت شما کمک کند.

شانه‌ها را قوی کنید



شانه‌ها ناپایدارترین مفصل‌های بدن بوده و به پشتیبانی، قدرت و ثبات ساختار عضلانی متکی هستند. ورزش بازو به تقویت مفاصل شانه و همچنین قدرت دست‌ها و مشت‌ها و نگه‌داشتن چیزها با دست‌ها کمک می‌کند. اگر روی توانایی مشت‌کردن و در دست‌گرفتن اشیا کار کنید، تاثیر غیرمستقیم آن به تقویت شانه‌ها کمک می‌کند. دست‌ها را به شکل مشت محکم گره کنید و سپس انگشتان را تا جایی‌که می‌توانید باز کنید و کشیده نگه دارید. این تمرین را حدود ۱۰ تا ۱۵ بار در روز انجام دهید.

کفش مناسب بپوشید

برخی متخصصان تاکید می‌کنند که در هر مناسبتی باید کفش‌های متناسب و محکم با کف پهن، پوشید. اگر کف پای صافی دارید، برای پایداری به کفشی برای پشتیبانی از قوس پا نیاز دارید و اگر قوس پایتان زیاد است به کفش‌های دوبدن با کف تخت‌تر نیاز دارید.

یادداشت

نکاتی در مورد بارداری

نوشین امجدی
متخصص زنان و زایمان

برخی از زنان بدون اینکه از وضعیت سلامت خود آگاه باشند تصمیم به بارداری می‌گیرند و سلامت خود و جنین را در شرایط سخت و خطرناکی قرار می‌دهند. ویزیت قبل از بارداری و مراقبت‌های قبل از تولد به زنان کمک می‌کند تا خطرات احتمالی بارداری به حداقل برسد. بارداری در سنین پایین و کمتر از سن ۱۸ سال می‌تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد، این مادران از نظر روانی و فیزیکی نیز آمادگی لازم را ندارند و برای بارداری سالم‌تر و تجربه شیرین این دوران، بهتر است در سنین پایین باردار نشوند. بارداری بعد از ۳۵ سالگی نیز پرخطر محسوب می‌شود، بیماری‌های مزمن مادر در سن بالا مثل فشارخون و دیابت باعث بروز عوارضی مثل زایمان زودرس و اختلال رشد جنین خواهد شد، از طرفی احتمال اختلالات کروموزومی جنین نیز افزایش می‌یابد. وزن بالای مادر نیز زمینه‌ساز بروز برخی مشکلات است. مادرانی که چاق هستند و BMI بالای ۳۰ دارند معمولا در معرض عوارضی مثل فشارخون بالا و دیابت و افزایش سزارین هستند. هم‌چنین مصرف سیگار، مواد اعتیادآور و... در دوران بارداری نیز از علل مهم بروز عوارض جنینی مادر است. بارداری در زنانی که مشکلات قلبی عروقی دارند مثل: تعویض دریچه قلب، پرفشاری خون و یا افزایش فشار شریان ریوی با عوارض مادری و جنینی همراه خواهد بود. هم‌چنین زنانی که مبتلا به نارسایی کلیوی هستند و پروتئین دفع می‌کنند یا مبتلا به بیماری‌های ریوی مثل آسم، بیماری التهابی روده و اختلالات کبدی هستند نیز باید حتما پیش از اقدام به بارداری با پزشک خود مشورت کنند. بیماران مبتلا به بیماری‌های خونی، لوپوس، آرتریت روماتوئید و کم‌کاری یا پرکاری تیروئید از دیگر بیمارانی هستند که در دوران بارداری نیاز به پیگیری ویژه دارند. به‌دلیل محدودیت‌هایی که در مصرف داروهای روانپزشکی در دوران بارداری وجود دارد توصیه می‌شود پیش از اقدام به بارداری با پزشک خود مشورت کنند. مشورت با پزشک متخصص زنان در طول بارداری به مادر و جنین کمک کند تا بارداری را با کمترین عارضه و به سلامت به اتمام برساند. مادرانی که سابقه زایمان زودرس یا خونریزی‌های شدید بعد از زایمان، مرده‌زایی، سقط‌های مکرر، جفت سرراهی و یا جداشدگی پیش از موعد جفت و... باید پیش از اقدام به بارداری با پزشک خود مشورت کنند.

کاهش ۳ درصدی فشارخون و التهاب با چغندر

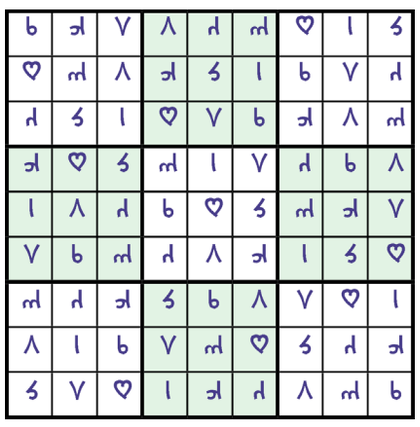
محققان ادعا کردند که «چغندر» فشارخون و التهاب را کاهش می‌دهد. پروفسور تیم اسپکتور، متخصص تغذیه گفت: چغندر حاوی پلی‌فنول است که واقعا در کاهش تورم خوب عمل می‌کند، این ماده غذایی دارای نیترات‌هایی است که به بزرگ‌تر شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. گفته می‌شود که این سبزی برای افرادی که ورزش می‌کنند و برای حفظ فشارخون شما ایده‌آل است. طبق تحقیقات چغندر، فشارخون را در بیشتر افراد حدود ۳ درصد کاهش می‌دهد، چغندر حاوی مواد مغذی دیگر مانند ویتامین C، فولات، پتاسیم و فیبر است. آب چغندر عملکرد ورزشی را در بزرگسالان سالم و ورزشکاران بهبود می‌بخشد و مطالعات بیشتر نشان داده است که چگونه خوردن چغندر می‌تواند باعث کاهش فشارخون شود. این نیروگاه بنفش رنگ در آزمایش‌های بالینی نشان داده است که سرشار از آنتی‌اکسیدان کاهش‌دهنده التهاب است.

صبحانه عامل ابتلا به زوال عقل است؟

خطر زوال عقل مرتبط با ویتامینی است که معمولا در مواد صبحانه یافت می‌شود. محققان ادعا کردند که مصرف بیش از حد یا کم ویتامین B یک می‌تواند باعث زوال شناختی شود. برعکس مصرف غلات می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. محققان می‌گویند: تیامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به هضم غذا، افزایش انرژی و کاهش خطر ابتلا به دیابت و سلامت ضعیف قلب مورد نیاز است، علاوه بر غذاهای غنی شده، به‌طور طبیعی در گوشت، ماهی و غلات کامل یافت می‌شود. در این مطالعه از داده‌های ۳۱۰۰ نفر استفاده شده است. چنین نتایجی به این دلیل است که نیاسین (نوعی ویتامین B۳) موجود در آن می‌تواند مقدار زیادی ماده شیمیایی به نام 4PY را در بدن تولید کند سپس رگ‌های خونی را ملتهب کند که می‌تواند خون‌رسانی را قطع کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

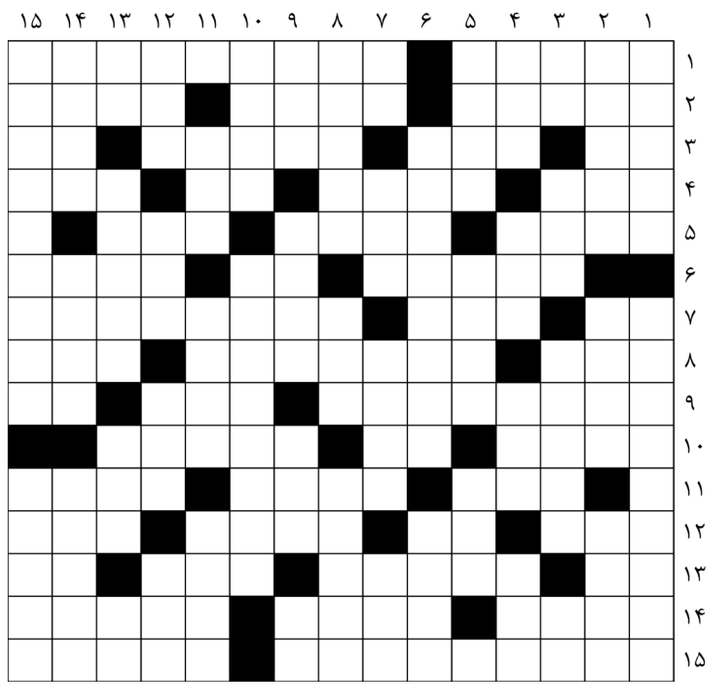
شماره ۱۷۷۸

افقی

۱- نوعی چوب قیمتی- معادل فارسی فریزرکردن ۲- زخم- پرنده‌ای شکاری- ثروتمند ۳- حرص‌وطمع- بزنر- تنظیم موتور- قورباغه ۴- حرف خوراکی!- شخصیت سری فیلم اولین خون- پراکندگی- ضمیرمتصل پیوسته ۵- ازپرندگان- گزینش‌وانتخاب- شفقت ۶- کشورفروپاشیده- ویتامین انعقادخون- گردآوری‌شده ۷- بانگ قمری- اصطلاحی در فیلمبرداری- تابلویی از داوینچی ۸- کویری در ایران- سریالی از شبکه اول سیما که فصل اول آن به کارگردانی آب‌پرور و سیدحاتمی و فصل دوم آن به کارگردانی سیدعلی هاشمی بود- خواندنی دانش‌آموز ۹- سازمانی در قوه قضاییه- جهت‌وطرف- حرف ندا ۱۰- سرگشتگی- خشکی- زاینده آتش ۱۱- شهری در آلمان- پرتلاش- چماق کلفت ۱۲- عزت‌دهنده- روحانی زرتشتی- خزانه‌دار- خراب‌کردن ۱۳- کشنده بی‌صدا- خبرگزاری رسمی ایران- جناح لشکر- عددنخستین ۱۴- وسیله احتیاطی اضافی- نام‌ها- شروع‌وآغاز ۱۵- آلبومی از علیرضا عصار- سنگ‌های قیمتی

عمودی

۱- بیگانگان- تابلویی از استاد بهزاد ۲- از شهرهای استان همدان- روی گردانیدن به سوی چیزی- از قصد ۳- رمق آخر- زاویه خارجی- نام سابق کاشمر- همگی‌وتمام ۴- جانوربیابانی- کابوی خوش‌شانس- پایتخت یونان- زن شوهر مرده ۵- پوشاننده- تیرانداز- بی‌سوادقدیمی ۶- نوعی کمپوت- کلاغ ۷- ابر نزدیک به زمین- بسیارزیاد- فرق سر- فراموشی ۸- از درختان بدبو- مرگ- ناگواری اوضاع ۹- مقابل عقب- مجموعه اثاثیه- پاکی‌ودرستی- ضمیرسوم شخص مفرد ۱۰- دریایی در فرانسه- جنگ ساسانیان با امپراطوری روم شرقی ۱۱- ماده بیهوشی قدیمی- جاوید- بافنده ۱۲- اردوگاه و خیمه‌گاه- بار برداشتن- استان کویری- چغندرپخته ۱۳- رودی در فرانسه- ادامه‌دادن- مطلع- حرف فاصله ۱۴- زدوخورد- اعضای هیات دولت- نسل بعد از نبیره ۱۵- ناسپاسی- بی‌تجربه



حل جدول ۱۷۷۷

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