



افشین امینی

فوق تخصص طب اورژانس

همزمان با گرم شدن هوا شرایط فیزیولوژیک بدن هم تغییر می کند، لزوماً نباید در معرض گرمای مداوم قرار داشته باشید تا گرمای مزمن شود، کم شدن آب بدن، فعالیت مداوم، استفاده از برخی داروها و در عین حال گرم شدن هوا می تواند منجر به گرمازدگی شود. افرادی که فعالیت مداوم دارند و یا به بیماری مزمن مبتلا هستند و دارو مصرف می کنند باید برای پیشگیری از گرمازدگی و ابتلا به عوارض آن از مایعات فراوان استفاده کنند. در فصل گرما تا جایی که امکان دارد از لباس هایی استفاده کنید که گردش هوا را آسان تر می کند و از پوشیدن لباس هایی با لایف نایلونی پرهیز کنید تا حرارت هوا راحت تر دفع شود. اگر بدن تان در حرارت بالا از حد معمول کمتر دچار تعریق می شود در بازه زمانی مشخصی که در معرض گرما هستید دست و صورت خود را با آب بشویید و یا اگر از داروی خاصی استفاده می کنید و احياناً در مسافرت هستید و به هر دلیلی نمی توانید از مایعات به میزان کافی استفاده کنید، حتماً پزشک خود را از این موضوع مطلع کنید. بیماران کلیوی، مبتلایان به بیماری های دیابتی، قلبی، سالمندان و کسانی که تنظیم حرارت بدنشان دچار اشکال است بیش از سایرین در معرض ابتلا به گرمازدگی هستند، ضعف و بی حالی، تشنگی و گاهی کاهش هوشیاری و گیجی از جمله نشانه های گرمازدگی است. اگر با فردی برخورد کردید که در گرمای شدید هوای دچار گیجی و بی حالی شده و یا بی هوش است، حرارت بدن او را کاهش دهید و اگر فرد بیدار است و حالت تهوع و استفراغ ندارد به او مایعات خنک دهید و در شرایطی که دچار تهوع شده حرارت بدن را با کمک حوله های ولرم خنک کرده و هرگز به یک باره سعی نکنید با آب سرد دمای بدن را کاهش دهید. بعد از انجام اقدامات مذکور برای فرد دچار گرمازدگی، آرام آرام او را باد بنزید و با پارچه های نم دار، حرارت بدن را پایین بیاورید. اگر فردی که دچار گرمازدگی است افت هوشیاری پیدا کرده، به هیچ عنوان هیچ نوشیدنی و یا خوراکی به او ندهید، بیمار را روی پهلو بخوابانید، با اورژانس تماس بگیرید و از اقدامات خود سرنانه پرهیز کنید. اگر با فردی مواجه شدید که دچار گرمازدگی است، حتماً با اورژانس تماس بگیرید.

خوراکی هایی که نباید در فریزر گذاشت



فریزر وسیله خوبی برای نگهداری از مواد غذایی است اما فراموش نکنید که همه مواد غذایی را هم نمی توان در فریزر گذاشت. استفاده از فریزر باعث صرفه جویی در زمان و هزینه می شود و کمک می کند تا مواد غذایی فصل های مختلف را نگهداری کنید. با این وجود بعضی از مواد غذایی را نباید فریز کرد. بعضی از خوراکی ها در دمای فریزر سالم نمی مانند و طعم و مواد مغذی شان را از دست می دهند. دقت در نگهداری صحیح از مواد غذایی، باعث سلامتی و افزایش کیفیت غذاها می شود. کارشناسان تغذیه تأکید دارند گاهی یخ زدگی باعث فراب شدن مواد غذایی و از بین رفتن فواید آنها می شود. بعضی از خوراکی هایی که هرگز نباید در فریزر نگهداری شوند، عبارتند از:

شیر و پنیر

یخ زدگی باعث جدا شدن مواد تشکیل دهنده شیر و پنیر از یکدیگر می شود و آنها را غیر قابل خوردن می کند.

ماست

در دمای پایین ماست طعمش تغییر می کند، فریز کردن ماست در کل اشتباه است. ماست یخ زده تنها برای آشپزی قابل استفاده است و برای مصرف مستقیم توصیه نمی شود، چون خاصیت پروبیوتیکی اش را از دست داده است.

سیب زمینی

از آنجاکه سیب زمینی آب زیادی دارد، یخ زدگی باعث می شود که این ماده غذایی بسیار شل شود.

غذاهای سرخ شده

یخ زدگی باعث می شود که تردی غذاهای سرخ شده از بین برود و خمیری شوند. در ضمن اگر مواد سرخ شده را بعد از یخ زدن دوباره در روغن بیندازید، غذای تان چرب تر می شود و برای سلامتی مضر است. توصیه می شود مواد غذایی را به اندازه مصرف سرخ کنید.

سبزیجات خام

هر سبزی یا میوه ای که آب زیادی داشته باشد، مانند کرفس، خیار، هندوانه و سبزیهای سالادی در صورت منجمد شدن دوام نخواهند آورد. زیرا مولکول های آب درون آنها به کریستال های یخی تبدیل می شود و زمانی که برای مصرف از حال انجماد خارج شوند، شما با ظرفی از مواد غذایی غیر قابل مصرف روبرو خواهید شد

دانستنی ها

بهبود دیابت با رژیم غذایی حاوی فلاونوئید

رژیم غذایی غنی از فلاونوئید خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۸ درصد کاهش می دهد. فلاونوئیدها، ترکیبات گیاهی هستند و در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند و به دلیل خواص آنتی اکسیدانی خود بسیار مورد توجه هستند. دیابت نوع ۲ به دلیل شیوع روزافزون آن در سراسر جهان، به نگرانی قابل توجه برای سلامت عمومی تبدیل شده و در حال حاضر ۴۱۵ میلیون نفر با دیابت زندگی می کنند و بیش از چهار میلیون مرگ در سراسر جهان با این بیماری مرتبط است. برخی از عوامل خطر قابل تغییر، مانند چاقی و اضافه وزن، با ایجاد دیابت نوع ۲ مرتبط هستند و خطر ابتلا به چندین عارضه سلامتی از جمله بیماری قلبی و عروقی، بیماری کلیوی، زوال عقل و انواع خاصی از سرطان را افزایش می دهد. رژیم غذایی گیاهی برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شناخته شده است. گیاهان منابع غنی از ترکیبات پلی فنلی مختلف با دسترسی زیستی و زیست فعالی متفاوت هستند. فلاونوئیدها دسته ای از ترکیبات پلی فنلی هستند که به ۶ زیر گروه اصلی دسته بندی می شوند: فلاونون ها، فلاون ها، فلاون-۳-اول ها، فلاونول ها، آنتوسیانین ها و ایزوفلاون ها. شواهد حاصل از کارآزمایی های تصادفی سازی و کنترل شده نشان می دهد که مصرف بیشتر فلاونوئیدها با افزایش حساسیت به انسولین، کاهش مقاومت به انسولین و بهبود پروفایل لیپید خون مرتبط است. در این تحقیق، دانشمندان ارتباط بین رژیم غذایی غنی از فلاونوئید و ابتلا به دیابت نوع ۲ را در جمعیت بزرگ بریتانیا بررسی کردند.

طراحی تحقیق

در مجموع ۱۱۳ هزار و ۹۷ شرکت کننده در بانک زیستی انگلستان در این تحقیق ثبت نام کردند. بانک زیستی بریتانیا، تحقیق هم گروهی آینده نگر مبتنی بر جمعیت در مقیاس بزرگ است که روی بیش از ۵۰۰ هزار شرکت کننده بزرگسال که بین سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ از بریتانیا انجام شده است. دو یا چند ارزیابی رژیم غذایی ۲۴ ساعته به دست آمده از شرکت کنندگان با استفاده از پایگاه داده وزارت کشاورزی ایالات متحده برای محاسبه دریافت فلاونوئید مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ۱۰ ماده غذایی غنی از فلاونوئید بر اساس میانگین مصرف روزانه (و عده های روزانه) انتخاب شدند. امتیاز رژیم غذایی حاوی فلاونوئید با جمع کردن تعداد کل وعده های مصرف شده در ۱۰ ماده غ ایی منتخب محاسبه شد. تجزیه و تحلیل های آماری مناسب با در نظر گرفتن عوامل مخدوش کننده بالقوه برای تعیین ارتباط بین استفاده از رژیم غذایی و بروز دیابت نوع ۲ انجام شد.

مشاهدات مهم

در طول متوسط دوره پیگیری تحقیق ۱۲ ساله، ۲۴۲۸ مورد بیماری دیابت نوع ۲ شناسایی شد. پیروی به نسبت بالاتری از رژیم غذایی غنی از فلاونوئید در میان شرکت کنندگان زن، مسن تر، شرکت کنندگان فعال از لحاظ بدنی، یا افرادی که سوابق تحصیلی بالاتری داشتند، مشاهده شد. میانگین کل مصرف فلاونوئید در روز ۸۰۵.۷ میلی گرم بود. در بین زیر گروه های مختلف، پلیمرها از جمله پروانثوسیانیدین ها و فلاون-۳-اول ها به ترتیب ۶۷ و ۲۲ درصد از کل دریافت فلاونوئید را تشکیل می دهند. مصرف جای منبع اولیه برای این ۲ زیر گروه بود. کمترین زیر گروه کمک کننده به کل فلاونوئیدها، فلاون ها بودند که بیشتر از قفل مشتق می شوند.

کاهش ابتلا به دیابت

تجزیه و تحلیل متناسب با ویژگی های جمعیت شناختی و سبک زندگی شرکت کنندگان نشان داد که امتیاز رژیم غذایی حاوی فلاونوئید بالاتر (۶ وعده غذای غنی از فلاونوئید در روز) با ۲۸ درصد کمتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با امتیاز رژیم غذایی حاوی فلاونوئید پایین (یک وعده غذای غنی از فلاونوئید در روز) مرتبط است. تجزیه و تحلیل دوز-پاسخ نشان داد که افزایش یک وعده در روز از غذاهای غنی از فلاونوئید با کاهش ۶ درصدی خطر ابتلا به دیابت مرتبط است. در مورد مواد غذایی خاص غنی از فلاونوئید، این تحقیق نشان داد که مصرف بیشتر جای سیاه یا سبز، انواع توت ها و سیب به ترتیب ۲۱ درصد، ۱۵ درصد و ۱۲ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. با توجه به زیر گروه های خاص فلاونوئید، دریافت بالاتر آنتوسیانین ها، فلاون-۳-اول ها، فلاونول ها، فلاون ها، پلیمرها و پروانثوسیانیدین ها به ترتیب ۱۹ درصد، ۲۸ درصد، ۱۹ درصد، ۲۶ درصد و ۲۷ درصد کمتر خطر ابتلا به دیابت مرتبط بودند. این تحقیق چندین نشانگر زیستی بالقوه مرتبط با دیابت نوع ۲ برای شناسایی مکانیسم های بیولوژیکی مسئول ارتباط های مشاهده شده، را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. تحلیل میانجی، شاخص توده بدن، فاکتور رشد شبه انسولین ۱، پروتئین و اکسید C، سیستاتین C، اورات، گاما گلوتامیل ترانسفراز و آلانین آمینوترانسفراز را به عنوان واسطه های بالقوه شناسایی کرد. به طور خاص، یافته ها نشان داد که اثرات مفید رژیم غذایی غنی از فلاونوئید بر کنترل وزن بدن، متابولیسم گلوکز، التهاب پایه، عملکرد کلیه و کبد تا حدی مسئول کاهش خطر دیابت نوع ۲ مشاهده شده در این تحقیق است.

اهمیت تحقیق

نتایج این تحقیق نشان می دهد که غذاهای غنی از فلاونوئید با تنظیم چاقی، متابولیسم گلوکز، التهاب، عملکرد کلیه و عملکرد کبد می توانند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهند. مقالات و متون علمی موجود نشان می دهد که فلاونوئیدها، به ویژه آنتوسیانین ها، فلاون-۳-اول ها و فلاونول ها، می توانند با بهبود ترشح انسولین و سیگنال دهی و تسهیل انتقال و متابولیسم گلوکز، اثرات ضد دیابتی داشته باشند. همانطور که دانشمندان ذکر کردند، جمعیت مورد تحقیق شامل بزرگسالان میانسال بریتانیایی است که تعمیم یافته ها را به سایر جمعیت های غیر اروپایی محدود می کند. به طور کلی، این تحقیق از توصیه فعلی برای افزایش مصرف میوه ها، به ویژه انواع توت ها و سیب، برای کاهش خطر دیابت نوع ۲ حمایت می کند.

لزوم توجه به تداخلات دارویی با غذاها

کارشناس اداره کل دفتر نظارت و پایش فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو در مورد تداخلات دارویی با خوراکی ها توصیه هایی ارائه داد. دکتر الناز ذوقی یکی از تداخلات دارویی با خوراکی ها را علف جای معرفی کرد و گفت: از علف جای در ایران فرآورده هایی با نام های تجاری پرفوران، هایبران یا نروکسین جهت کنترل اختلالاتی مانند اضطراب وجود دارند که در صورت مصرف هم زمان با برخی داروهای ضد اضطراب و افسردگی دیگر مانند داروهای مهارکننده

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف مقادیر زیاد غذاهای غنی از منیزیم باعث کند تر شدن روند پیری در مغز بزرگسالان بالای ۵۵ سال می شود. منیزیم در انتقال عصبی نقش دارد و همچنین سطح GABA را در مغز تحریک می کند. مصرف غذاهای غنی از منیزیم می تواند راهی برای بهبود سلامت مغز باشد. بر اساس این مطالعه محققان دریافتند افرادی که روزانه ۵۵۰ میلی گرم منیزیم می خوردند، در سن ۵۵

حفظ جوانی مغز با این ماده معدنی

سالگی مغزتان یکسال جوان تر از کسانی است که فقط ۳۵۰ میلی گرم منیزیم در روز دریافت می کنند. غذاهای غنی از منیزیم دارای بسیاری از مواد مغذی ضروری و آنتی اکسیدان های مختلف هستند که می توانند اثر هم افزایی داشته باشند و همزمان با هم برای محافظت از مغز عمل کنند. تخمه کدو، بادام، دانه چیا، اسفناج آب پز، شاتوت، شیر سویا، بادام هندی و کره بادام زمینی همگی منابع غنی منیزیم هستند.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

Table with letters and symbols for a logic puzzle.

جدول کلمات متقاطع

۱- سرباز تکاور - فیلمی با بازی کریس اودانل
۲- یارومونس - راه رفتن کودکانه - مسوور و بی پروا
۳- پسندیده و خوب - شاموین - پخش ویلا - کج و مایل
۴- روز تولد - عبادتگاه مسیحیان - مخفف نگاه ۵-
فیلمی به کارگردانی حمید بهمنی - از حروف یونانی - به انگلیسی ۶- از اقوام فارسی زبان - ریختن پول به حساب بانکی ۷- دشوار - دوستی - گاه شاعرانه - گوهری همتا ۸- خوابگاه - نفس سرزنشگر - انتظار نگرانی ۹- سفینه و کشتی - ارجمندی - اشار به دور - فارسی امروزی ۱۰- نام دیگر سیاره تیر - دیدگان ۱۱- گرد گرد لب و دهان - ساخته شده از نی - فیلمی از پوران درخشنده ۱۲- سطل چاه - شهر نشین - کاشف اشعه ایکس ۱۳- دو تن که به یک اندازه عمر کنند - از جنس فلز بادیه - واحد بازی تنیس - دانه نهان از این ۱۴- اثری از یوهانا اشپیری - از تیغه های آزمایشگاهی - مستعمره ۱۵- فیلمی از داریوش مهرجویی - توهمین آمیز

حل جدول ۱۸۴۸

Solved crossword puzzle grid.

شماره ۱۸۴۹

Large grid with numbers 1-15 for a logic puzzle.