آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۴۹
سه شنبه
۲۲ • ۰۳ • ۱۴۰۳
۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۵/ ۱۱ژوئن ۲۰۲۴

خوراکی‌هایی که نباید در فریزر گذاشت

فریزر وسیله خوبی برای نگهداری از مواد غذایی است اما فراموش نکنید که همه مواد غذایی را هم نمی‌توان در فریزر گذاشت. استفاده از فریزر باعث صرفه‌جویی در زمان و هزینه می‌شود و کمک می‌کند تا مواد غذایی فصل‌های مختلف را نگهداری کنیم. با این وجود بعضی از مواد غذایی را نباید فریز کرد. بعضی از خوراکی‌ها در دمای فریزر سالم نمی‌مانند و طعم و مواد مغذی‌شان را از دست می‌دهند. دقت در نگهداری صحیح از مواد غذایی، باعث سلامتی و افزایش کیفیت غذاها می‌شود. کارشناسان تغذیه تاکید دارند گاهی یخ‌زدگی باعث خراب شدن مواد غذایی و از بین رفتن خواص آنها می‌شود. بعضی از خوراکی‌هایی که هرگز نباید در فریزر نگهداری شوند، عبارتند از:

شیر و پنیر

یخ‌زدگی باعث جداشدن مواد تشکیل دهنده شیر و پنیر از یکدیگر می‌شود و آنها را غیرقابل خوردن می‌کند.

ماست

در دمای پایین ماست طعمش تغییر می‌کند. فریزکردن ماست در کل اشتباه است. ماست یخ‌زده تنها برای آشپزی قابل استفاده است و برای مصرف مستقیم توصیه نمی‌شود، چون خاصیت پروبیوتیکی‌اش را از دست داده است.

سیب‌زمینی

از آنجاکه سیب‌زمینی آب زیادی دارد، یخ‌زدگی باعث می‌شود که این ماده غذایی بسیار شل شود.

غذاهای سرخ شده

یخ‌زدگی باعث می‌شود که تردی غذاهای سرخ‌شده از بین برود و خمیری شوند. در ضمن اگر مواد سرخ‌شده را بعد از یخ‌زدن دوباره در روغن بیندازید، غذایتان چرب‌تر می‌شود و برای سلامتی مضر است. توصیه می‌شود مواد غذایی را به‌اندازه مصرف سرخ کنید.

سبزیجات خام

هر سبزی یا میوه‌ای که آب زیادی داشته باشد، مانند کرفس، خیار، هندوانه و سبزهای سالادی در صورت منجمدشدن دوام نخواهند آورد. زیرا مولکول‌های آب درون آنها به کریستال‌های یخی تبدیل می‌شود و زمانی‌که برای مصرف از حال انجماد خارج شوند، شما با ظرفی از مواد غذایی غیرقابل مصرف روبه‌رو خواهید شد

دانستنی‌ها

بهبود دیابت با رژیم غذایی حاوی فلاوونوئید

رژیم غذایی غنی از فلاوونوئید خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۸ درصد کاهش می‌دهد. فلاوونوئیدها، ترکیبات گیاهی هستند و در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند و به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی خود بسیار مورد توجه هستند. دیابت نوع ۲ به‌دلیل 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 می‌کنند و بیش از چهار میلیون مرگ در سراسر جهان با این بیماری مرتبط است. برخی از عوامل خطر قابل تغییر، مانند چاقی و اضافه‌وزن، با ایجاد دیابت نوع ۲ مرتبط هستند و خطر ابتلا به چندین عارضه سلامتی از جمله بیماری قلبی‌وعروقی، بیماری کلیوی، زوال عقل و انواع خاصی از سرطان را افزایش می‌دهد. رژیم غذایی گیاهی برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شناخته شده است. گیاهان منابع غنی از ترکیبات پلی‌فنلی مختلف با دسترسی زیستی و زیست فعالی متفاوت هستند. فلاوونوئیدها دسته‌ای از ترکیبات پلی‌فنلی هستند که به ۶ زیرگروه اصلی دسته‌بندی می‌شوند: فلاونون‌ها، فلاون‌ها، فلاوان-۳-اول‌ها، فلاونول‌ها، آنتوسیانین‌ها و ایزوفلاون‌ها. شواهد حاصل از کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده نشان می‌دهد که مصرف بیشتر فلاوونوئیدها 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 فلاوونوئید و ابتلا به دیابت نوع ۲ را در جمعیت بزرگ بریتانیا بررسی کردند.

طراحی تحقیق

در مجموع ۱۱۳ هزار و ۹۷ شرکت‌کننده در بانک زیستی انگلستان در این تحقیق ثبت‌نام کردند. بانک زیستی بریتانیا، تحقیق هم‌گروهی آینده‌نگر مبتنی بر جمعیت در مقیاس بزرگ است که روی بیش از ۵۰۰ هزار شرکت‌کننده بزرگسال که بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ از بریتانیا انجام شده است. دو یا چند ارزیابی رژیم غذایی ۲۴ ساعته به‌دست آمده از شرکت‌کنندگان با استفاده از پایگاه داده وزارت کشاورزی ایالات‌متحده برای محاسبه دریافت فلاوونوئید مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. ۱۰ ماده غذایی غنی از فلاوونوئید بر اساس میانگین مصرف روزانه (وعده‌های روزانه) انتخاب شدند. امتیاز رژیم غذایی حاوی فلاوونوئید با جمع کردن تعداد کل وعده‌های مصرف شده در ۱۰ ماده غ ایی منتخب محاسبه شد. تجزیه و تحلیل‌های آماری مناسب با در نظرگرفتن عوامل مخدوش‌کننده 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، ۲۶۲۸ مورد بیماری دیابت نوع ۲ شناسایی شد. پیروی به نسبت بالاتری از رژیم غذایی غنی از فلاوونوئید در میان شرکت‌کنندگان زن، مسن‌تر، شرکت‌کنندگان فعال از لحاظ بدنی، یا افرادی که سوابق تحصیلی بالاتری داشتند، مشاهده شد. میانگین کل مصرف فلاوونوئید در روز ۸۰۵.۷ میلی‌گرم بود. در بین زیرگروه‌های مختلف، پلیمرها از جمله پروآنتوسیانیدین‌ها و فلاوان-۳-اول‌ها به‌ترتیب ۶۷ و ۲۲ درصد از کل دریافت فلاوونوئید را تشکیل می‌دهند. مصرف چای منبع اولیه برای این ۲ زیرگروه بود. کمترین زیرگروه کمک‌کننده به کل فلاوونوئیدها، فلاون‌ها بودند که بیشتر از فلفل مشتق می‌شوند.

کاهش ابتلا به دیابت

تجزیه و تحلیل متناسب با ویژگی‌های جمعیت شناختی و سبک زندگی شرکت‌کنندگان نشان داد که امتیاز رژیم غذایی حاوی فلاوونوئید بالاتر (۶ وعده غذای غنی از فلاوونوئید در روز) با ۲۸ درصد کمتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با امتیاز رژیم غذایی حاوی فلاوونوئید پایین (یک وعده غذاهای غنی فلاوونوئید در روز) مرتبط است. تجزیه و تحلیل دوز- پاسخ نشان داد که افزایش یک وعده در روز از غذاهای غنی از فلاوونوئید با کاهش ۶ درصدی خطر ابتلا به دیابت مرتبط است. در مورد مواد غذایی خاص غنی از فلاوونوئید، این تحقیق نشان داد که مصرف بیشتر چای سیاه یا سبز، انواع توت‌ها و سیب به‌ترتیب با ۲۱ درصد، ۱۵ درصد و ۱۲ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. با توجه به زیرگروه‌های خاص فلاوونوئید، دریافت بالاتر آنتوسیانین‌ها، فلاوان-۳-اول‌ها، فلاونول‌ها، فلاون‌ها، پلیمرها و پروآنتوسیانیدین‌ها به‌ترتیب با ۱۹ درصد، ۲۶ 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 مکانیسم‌های بیولوژیکی مسئول ارتباط‌های مشاهده شده، را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. تحلیل میانجی، شاخص توده بدن، فاکتور رشد شبه‌انسولین ۱، پروتئین واکنشی C، سیستاتین C، اورات، گاما گلوتامیل ترانسفراز و آلانین آمینوترانسفراز را به‌عنوان واسطه‌های بالقوه شناسایی کرد. به‌طور خاص، یافته‌ها نشان داد که اثرات مفید رژیم غذایی غنی از فلاوونوئید 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 می‌دهد که غذاهای غنی از فلاوونوئید با تنظیم چاقی، متابولیسم گلوکز، التهاب، عملکرد کلیه و عملکرد کبد می‌توانند به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهند. مقالات و متون علمی موجود نشان می‌دهد که فلاوونوئیدها، به‌ویژه آنتوسیانین‌ها، فلاوان-۳-اول‌ها و فلاونول‌ها، می‌توانند با بهبود ترشح انسولین و سیگنال‌دهی 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 یافته‌ها را به سایر جمعیت‌های غیراروپایی محدود می‌کند. به‌طور کلی، این تحقیق از توصیه فعلی برای افزایش مصرف میوه‌ها، به‌ویژه انواع توت‌ها و سیب، برای کاهش خطر دیابت نوع ۲ حمایت می‌کند.

یادداشت

نکاتی درباره گرمازدگی

افشین امینی
فوق‌تخصص طب اورژانس

همزمان با گرم‌شدن هوا شرایط فیزیولوژیک بدن هم تغییر می‌کند، لزوما نباید در معرض گرمای مداوم قرار داشته باشید تا گرمازده شوید، کم‌شدن آب بدن، فعالیت مداوم، استفاده از برخی داروها و در عین حال گرم‌شدن هوا می‌تواند منجر به گرمازدگی شود. افرادی که فعالیت مداوم دارند و یا به بیماری مزمنی مبتلا هستند و دارو مصرف می‌کنند باید برای پیشگیری از گرمازدگی و ابتلاء به عوارض آن از مایعات فراوان استفاده کنند. در فصل گرما تا جایی‌که امکان دارد از لباس‌هایی استفاده کنید که گردش هوا را آسان‌تر می‌کند و از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف نایلونی پرهیز کنید تا حرارت هوا راحت‌تر دفع شود. اگر بدن‌تان در حرارت بالا از حد معمول کمتر دچار تعریق می‌شود در بازه زمانی مشخصی که در معرض گرما هستید دست و صورت خود را با آب بشویید و یا اگر از داروی خاصی استفاده می‌کنید و احیانا در مسافرت هستید و به هر دلیلی نمی‌توانید از مایعات به میزان کافی استفاده کنید، حتما پزشک خود را از این موضوع مطلع کنید. بیماران کلیوی، مبتلایان به بیماری‌های دیابتی، قلبی، سالمندان و کسانی‌که تنظیم حرارت بدنشان دچار اشکال است بیش از سایرین در معرض ابتلاء به گرمازدگی هستند، ضعف و بی‌حالی، تشنگی و گاهی کاهش هوشیاری و گیجی از جمله نشانه‌های گرمازدگی است. اگر با فردی برخورد کردید که در گرمای شدید هوا دچار گیجی و بی‌حالی شده و یا بی‌هوش 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 حوله‌های ولرم خنک کرده و هرگز به یک‌باره سعی نکنید با آب سرد دمای بدن را کاهش دهید. بعد از انجام اقدامات مذکور برای فرد دچار گرمازدگی، آرام آرام او را باد بزنید و با پارچه‌های نم‌دار، 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 خودسرانه پرهیز کنید. اگر با فردی مواجه شدید که دچار گرمازدگی است، حتما با اورژانس تماس بگیرد.

لزوم توجه به تداخلات دارویی با غذاها

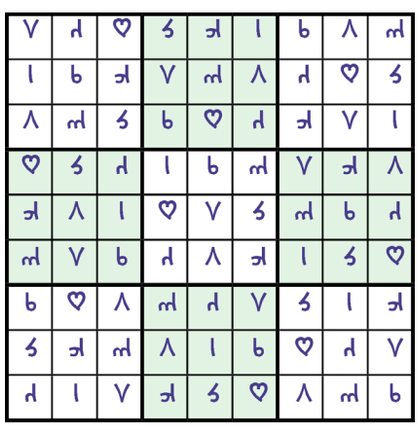
کارشناس اداره کل دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو در مورد تداخلات دارویی با خوراکی‌ها توصیه‌هایی ارائه داد. دکتر الناز ذوقی یکی از تداخلات دارویی با خوراکی‌ها را علف چای معرفی کرد و گفت: از علف چای در ایران فرآورده‌هایی با نام‌های تجاری پرفوران، هایپران یا نروکسین جهت کنترل اختلالاتی مانند اضطراب وجود دارند که در صورت مصرف هم‌زمان با برخی داروهای ضداضطراب و افسردگی دیگر مانند داروهای مهارکننده انتخابی سروتونین مانند سیتالوپرام، داروهای ضدافسردگی مانند نورتریپتیلین، داروهای مهارکننده مونوآمین اکسیداز مانند سلژیلین می‌تواند باعث بروز سندرم سروتونینی شود. ذوقی افزود: سندرم سروتونین طیفی از علائم بی‌قراری، گیجی، تعریق، لرز، اسپاسم عضلانی، تغییرات فشارخون یا عوارض شدیدتر است و بیمارانی که داروهای اعصاب و روان مصرف می‌کنند به‌دنبال بروز علائم مشکوک به‌ویژه بعد از شروع داروی جدید باید پزشک خود را مطلع کنند.

حفظ جوانی مغز با این ماده معدنی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف مقادیر زیاد غذاهای غنی از منیزیم باعث کندترشدن روند پیری در مغز بزرگسالان بالای ۵۵ سال می‌شود. منیزیم در انتقال عصبی نقش دارد و همچنین سطح GABA را در مغز تحریک می‌کند. مصرف غذاهای غنی از منیزیم می‌تواند راهی برای بهبود سلامت مغز باشد. بر اساس این مطالعه محققان دریافتند افرادی که روزانه ۵۵۰ میلی‌گرم منیزیم می‌خورند، در سن ۵۵ سالگی مغزشان یکسال جوان‌تر از کسانی است که فقط ۳۵۰ میلی‌گرم منیزیم در روز دریافت می‌کنند. غذاهای غنی از منیزیم دارای بسیاری از مواد مغذی ضروری و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف هستند که می‌توانند اثر هم‌افزایی داشته باشند و همزمان با هم برای محافظت از مغز عمل کنند. تخمه کدو، بادام، دانه چیا، اسفناج آب‌پز، شاتوت، شیر سویا، بادام هندی و کره بادام‌زمینی همگی منابع غنی منیزیم هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

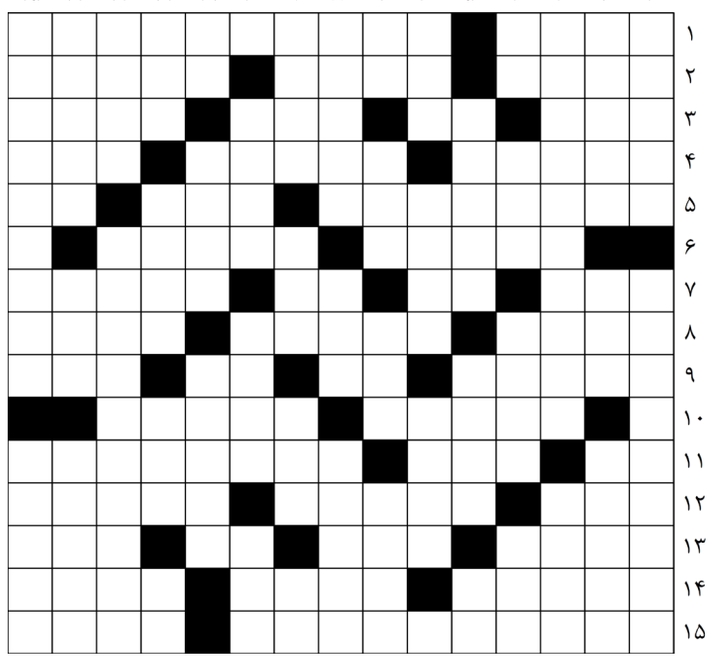
شماره ۱۸۴۹

افقی

۱- سرباز تکاور- فیلمی با بازی کریس اودانل ۲- یارومونس- راه‌رفتن کودکانه- جسور و بی‌پروا ۳- پسندیده و خوب- شماومن- پخش‌وپلا- کج‌ومایل ۴- روز تولد- عبادتگاه مسیحیان- مخفف نگاه ۵- فیلمی به کارگردانی حمید بهمنی- از حروف یونانی- بله انگلیسی ۶- از اقوام فارسی‌زبان- ریختن پول به حساب بانکی ۷- دشوار- دوستی- گاه شاعرانه- گوهربی‌همتا ۸- خوابگاه- نفس سرزنشگر- انتظارونگرانی ۹- سفینه‌وکشتی- ارجمندی- اشاره‌به‌دور- فارسی امروزی ۱۰- نام دیگر سیاره تیر- دیدگان ۱۱- گرداگرد لب و دهان- ساخته‌شده از نی- فیلمی از پوران درخشنده ۱۲- سطل چاه- شهرنشین- کاشف اشعه ایکس ۱۳- دو تن که به یک اندازه عمر کنند- از جنس فلزبادیه- واحدبازی تنیس- دانه نهانزایان ۱۴- اثری از یوهانا اشپیری- از تیغه‌های آزمایشگاهی- مستعمره ۱۵- فیلمی از داریوش مهرجویی- توهین‌آمیز

عمودی

۱- هادی- فیلمی از روی آندرشون ۲- ملیح- خوگرفتن- از شهرهای آذربایجان‌غربی ۳- مشغول به حل آن هستید- نیکوروی و خوبرو ۴- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- نظریات‌وعقاید- زادگاه- صدازدن ۵- کمک‌خواه- سرزنشگر و نکوهنده- واحد پول ژاپن ۶- حرف دوم یونانی- دلا- ضرباهنگ ۷- حرف فاصله- یاری- نویددادن- سلاح‌دار ۸- به دنیاآمده- از حالات یک ماده- رادار ۹- کبودرنگ- پندار و تصور- معلق- روییدنی سر ۱۰- خدای آتش یونان باستان- نوکروخادم- جداکردن و کندن ۱۱- معبرخون- خاکستر- مراقبت در انجام کاری ۱۲- نام- موجود فرازمینی سینمایی- اشاره به نزدیک- زیادنیست ۱۳- از مصالح ساختمانی- فیلمی به کارگردانی ایرج طهماسب ۱۴- مجال‌وفرصت- گذشتن- بی‌همتا ۱۵- اثری از عبدالرحیم تبریزی- مقابل سبک



حل جدول ۱۸۴۸

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