آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۴۷
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۲۰
۱۹ شوال ۱۴۴۴ / ۱۰ مه ۲۰۲۳

سیب‌زمینی سرشار از ویتامین B

اینفوگرافیک: آرمان ملی

گنجاندن سیب‌زمینی در رژیم غذایی متعادل می‌تواند در تامین بسیاری از نیازهای بدن و حفظ سلامت موثر باشد. البته شیوه طبخ آن بسیار مهم است و نباید مقدار زیادی روغن در تهیه آن استفاده کرد. برخلاف اینکه تصور می‌شود سیب‌زمینی برای افرادی که به تناسب‌اندام خود اهمیت می‌دهند، مناسب نیست، اما این خوراکی سرشار از دیگر ترکیبات مغذی سبزیجات مانند ویتامین‌های گروه B و...، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و فیبرهاست که نقش محافظتی دارد.

حاوی پتاسیم

K

سیب‌زمینی یکی از بهترین منابع پتاسیم است که این ماده معدنی نقش ضروری در عملکرد اندام‌های حیاتی مانند قلب، کلیه، کبد و... دارد. در کل، یک سیب‌زمینی متوسط تنوری ۶۱۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد که ۱۳ درصد نیاز روزانه بدن را تامین می‌کند در حالی که یک موز متوسط ۴۲۰ میلی‌گرم پتاسیم و مقدار انرژی بیشتری دارد.

سرشار از ویتامین B

B

به‌علاوه، سیب‌زمینی منبع غنی از کولین (ویتامین B۴) است که تامین کافی آن برای سلامت مغز، اعصاب و عضلات ضروری است. ویتامین B۶ فراوان موجود در آن نیز برای سلامت روان توصیه می‌شود که می‌توان با خوردن یک سیب‌زمینی کوچک در روز حدود یک چهارم نیاز بدن در سنین بزرگسالی را تامین کرد.

تامین انرژی

سیب‌زمینی حاوی قندهای پیچیده است که انرژی طولانی مدتی برای بدن را تامین می‌کند و مانع از احساس گرسنگی سریع بین وعده‌های غذایی می‌شود. البته سیب‌زمینی سرشار از نوعی فیبر است و به‌عنوان پری‌بیوتیک محسوب می‌شود که برای تغذیه و سلامت باکتری‌های روده ضروری است.

بهترین روش پخت

مصرف مداوم سیب‌زمینی سرخ‌شده به‌دلیل مقدار فراوان روغن یکی از عوامل زمینه‌ساز بروز چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی‌عروقی و... است. بهترین روش طبخ سیب‌زمینی در «فر» است. هنگام آب‌پزشدن سیب‌زمینی نیز نباید پوست آن را گرفت تا ارزش تغذیه‌ای آن حفظ شود.

دانستنی‌ها

بهترین انتخاب برای کاهش وزن

مطالعه جدید روی بیش از ۲۰۰۰۰ نفر تأیید می‌کند که هیچ میانبر یا جادویی برای کاهش‌وزن، حفظ آن و بهبود سلامتی وجود ندارد. به گزارش مدیسن نت، «کالین اسپیس»، استادیار رژیم غذایی پزشکی در دانشگاه ایالتی اوهایو، می‌گوید: «بیشتر بزرگسالان در طول دهه‌های زندگی خود به آرامی وزن اضافه می‌کنند، اما به ابزارهای شدید و اغلب خطرناک برای کاهش‌وزن روی می‌آورند.» او افزود: «اکنون شوق مصرف داروی تزریقی دیابت نوع ۲ اوزمپیک برای کاهش‌وزن بالاست.» اسپیس بیان داشت: «اگرچه این دارو برای کاهش‌وزن مورد تأیید سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده نیست، اما افراد بدون دیابت اکنون به امید کاهش‌وزن سریع از اوزمپیک استفاده می‌کنند.» وی در ادامه افزود: «در جواب به این وال که آیا این دارو تأثیر دارد؟ باید گفت بله، حداقل در کوتاه‌مدت موجب کاهش‌وزن می‌شود.» اسپیس بیان داشت: «زمانی که افراد مصرف این دارو را قطع می‌کنند، اشتهای آنها همراه با وزنی که در حین استفاده از آن از دست داده‌اند، باز می‌گردد.» برای این مطالعه، محققان رفتارهای بیش از ۲۰۳۰۰ بزرگسال آمریکایی را که بخشی از یک نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۶ بودند، مقایسه کردند. شرکت‌کنندگان در مورد عادات ورزشی، مصرف دخانیات، خواب، سابقه وزن، راهکار کاهش‌وزن و آنچه در ۲۴ ساعت گذشته خورده بودند گزارش دادند. محققان همچنین فشار خون، کلسترول بد، قندخون و شاخص توده بدنی (BMI) آن‌ها را اندازه‌گیری کردند. BMI تخمینی از چربی بدن بر اساس قد و وزن است. به‌طور کلی، نزدیک به ۱۷۵۰۰ نفر در سال گذشته کمتر از ۵ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند، وزن خود را حفظ کردند یا وزن خود را افزایش دادند. در مقابل، ۲۸۴۰ نفر کاهش‌وزن عمدی حداقل ۵ درصد از وزن بدن خود را در طول سال گذشته گزارش کردند. در این مطالعه، بزرگسالانی که در سال گذشته ۵ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند، رژیم‌های غذایی با کیفیت‌تر، فعالیت بدنی بیشتر و استفاده بیشتر از استراتژی‌های کاهش‌وزن مبتنی بر شواهد مانند ورزش منظم و کمتر غذاخوردن را در مقایسه با افرادی که این کار را نکردند گزارش کردند. عداد بیشتری از بزرگسالانی که حداقل ۵ درصد از وزن بدن خود را از دست نداده بودند، حذف وعده‌های غذایی، مصرف قرص‌های لاغری تجویزی، پیروی از رژیم‌های کم کربوهیدرات یا رژیم مایعات، مصرف مُلین‌ها یا استفراغ کردن را برای لاغری گزارش کردند. اسپیس ادامه داد: «آنچه باید برای کسانی که مایل به کاهش‌وزن برای بهبود سلامت خود هستند مورد تاکید قرار گیرد، این واقعیت است که حتی تغییرات کوچک رفتاری می‌تواند باعث بهبود بالینی معنی‌دار شود. فقط کاهش ۵ درصدی وزن بدن اغلب واقعی‌تر و دست یافتنی‌تر به نظر می‌رسد.» این مطالعه نشان داد که کاهش‌وزن همیشه منجر به بهبود نمرات خطر بیماری قلبی نمی‌شود. کارشناسانی که در این مطالعه شرکت نداشتند اتفاق نظر دارند که هیچ میانبری برای کاهش‌وزن سالم وجود ندارد. «رابین فروتن»، متخصص تغذیه در نیویورک، می‌گوید: «هیچ روش کاهش‌وزن یکسانی وجود ندارد. ما از نظر بیوشیمیایی با یکدیگر متفاوت هستیم و آنچه برای یک فرد مؤثر است ممکن است به دلایلی برای دیگری مؤثر نباشد.» در این مطالعه، افرادی که وزن کم کردند به طور کلی رژیم‌های غذایی با کیفیت بهتری داشتند و ورزش عمدی بیشتری انجام دادند.

یادداشت

صرع در کودکان؛ علل و درمان

محمد غفرانی
فوق‌تخصص
مغزواعصاب کودکان

صرع یعنی حملات تشنجی که این حملات در کودکان علت‌های زیادی دارد. گاهی در اثر نارسایی و ناهنجاری‌های مغز به‌وقوع می‌پیوندد؛ یعنی کودک با مغز ناسالم به‌دنیا می‌آید که خیلی اوقات علت آن مشخص نیست. برای نمونه مغز کودک حفره دارد یا بیماری‌هایی که کودک دچار مننژیت می‌شود که عفونت مغز است. صرع می‌تواند درون‌رحمی باشد یا بعد از تولد به‌وجود آید. البته درمان انواع صرع مختلف بوده و هر صرعی درمان خودش را دارد. عوامل بروز صرع در کودکان می‌توانند ناهنجاری‌های مادرزادی مغز باشد؛ به‌طوری که می‌تواند وقتی کودک به‌دنیا می‌آید دچار هایپوکسی زایمانی شود و علت صرع همان باشد؛ یا می‌تواند بعد از تولد مغز کودک دچار عفونت شود. آنسوفالی بیماری ویروسی است که مغز را درگیر می‌کند که در بعضی از کودکان این وضعیت خوب می‌شود و بعضی باقی می‌ماند که گاهی به‌صورت فلج‌مغزی و گاهی نیز به‌صورت عقب‌ماندگی ذهنی است. ممکن است به‌صورت تشنج نیز باشد یا عوارض رفتاری داشته یا اختلال تشخیصی به‌وجود آید که هر کدام علتی دارد و هر علتی نیز درمان خودش را دارد.

ویژه

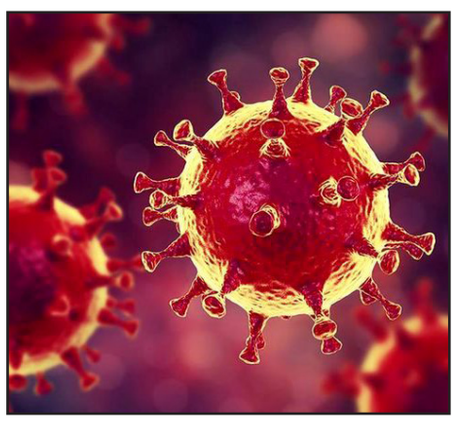
سکته کرونایی ناتوان‌کننده است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد سکته‌مغزی ناشی از کووید ۱۹ ناتوان کننده‌تر و کُشنده‌تر است. دکتر «آدام دیمیتریو»، یکی از نویسندگان این مطالعه می‌گوید: «تعاملی بین بیماری تنفسی کووید و سکته‌مغزی وجود دارد که هنوز ناشناخته است، زیرا میزان پیامدهای ضعیف یا مرگ‌ومیر به‌وضوح بیشتر از افرادی است که در دوران پیش از کووید، دچار سکته‌مغزی شده بودند. برای این مطالعه، تیم تحقیقاتی سوابق پزشکی ۲۳۰ سکته‌مغزی ایسکمیک کرونایی را بررسی کردند. براساس این مطالعه، حدود نیمی ۵۱درصد از بیماران وضعیت بدی داشتند و ۳۹درصد یا در بیمارستان یا ظرف ۳۰ روز پس از ترخیص جان خود را از دست دادند. در مقایسه، داده‌های کارآزمایی‌های بالینی بزرگ انجام شده قبل از پاندمی کووید ۱۹ نشان داد که میزان مرگ‌ومیر کلی برای بیماران سکته‌مغزی ایسکمیک حدود ۲۸درصد است.

نکته

آیا ویروس کرونا کاملا از بین رفته است؟

یک استاد بیماری‌های عفونی گفت: هنوز ما شاهد جهش جدیدی در ویروس کرونا نبودیم و به‌نظر می‌رسد که سیر شیوع آن در حال فروکش کردن است، اما کرونا هم مانند ویروس آنفلوآنزا باقی خواهد ماند و باید در برابر آن واکسیناسیون صورت گیرد. مینو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی، در شبکه دو سیما، افزود: به طور کلی هنوز ما شاهد جهش جدیدی در ویروس کرونا نبودیم و به نظر می‌رسد که سیر شیوع آن در حال فروکش است، اما هیچگاه نمی‌توان گفت که یک بیماری برای همیشه ریشه‌کن شده است. لذا کرونا هم مانند ویروس آنفلوآنزا که از سال ۱۹۱۸ تا کنون پا برجا بوده، باقی خواهد ماند و باید در برابر آن واکسیناسیون صورت بگیرد. وی بیان کرد: یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهایی که ما در دوران کووید داشتیم، راه‌اندازی دوباره واکسن‌سازی در ایران بود. در آن دوران ما همواره شاهد جهش‌های متعدد در ویروس نیز بودیم؛ لذا واکسنی که ادعای اثربخشی ۹۰ درصدی داشت، در مواجهه با امیکرون اثر ۳۰ درصدی داشت. محرز اظهارداشت: باید این را در نظر بگیریم که دارو اگر سم نباشد، غذا نیست. این بدان معناست که واکسن‌ها جلوی مرگ و میر در جهان را تا حد امکان گرفته و روند آن را کاهش داده‌اند که این در برابر عوارض احتمالی‌شان از اهمیت بیشتری برخوردار است. این استاد بیماری‌های عفونی تصریح کرد: متاسفانه افرادی در سرتاسر جهان وجود دارند که به طور کلی ضد واکسن هستند. تبلیغ فضای مجازی بر علیه واکسن یک فاجعه است؛ چرا که بعضا افراد توانایی نقد کردن و تفکر تحلیلی را ندارند. باید این را در نظر بگیریم که واکسن یک امر ضروری است و مقاومت در برابر آن تنها موجب ضرر است. وی اظهار کرد: من به‌همراه همکارانم همواره در جهت جامعه‌ای عاری از ایدز تلاش کرده‌ایم. همان‌طور که می‌دانید، در اوایلی که این ویروس آمده بود، هیچ درمانی وجود نداشت و ما از بین رفتن مریض‌هایمان را به چشم می‌دیدیم. اکنون خوشبختانه به مرحله‌ای رسیده‌ایم که در صورت تشخیص به موقع، راه درمان و برگشت به زندگی عادی وجود دارد.



سس کچاپ خانگی بخورید

گوجه‌فرنگی رنگ قرمز تیره خود را از رنگدانه‌ای به‌نام لیکوپن می‌گیرد و این آنتی‌اکسیدان قوی به جلوگیری از آسیب و التهاب که منجر به بیماری‌های قلبی می‌شود، کمک می‌کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که افزودن گوجه‌فرنگی به برنامه غذایی روزانه مثلا در سالاد و ساندویچ‌های خانگی می‌تواند اثرات مثبتی بر کاهش فشارخون داشته باشد. متخصصان تاکید می‌کنند: ترکیب غالب در سس گوجه‌فرنگی آماده و صنعتی (کچاپ)، گوجه‌فرنگی نیست بلکه قند فرآوری‌شده است. یک قاشق غذاخوری سس گوجه‌فرنگی آماده ممکن است به اندازه یک عدد بیسکوئیت شکلاتی حاوی قند باشد. اگر نیاز به استفاده از سس گوجه‌فرنگی دارید، مطمئن شوید که شربت ذرت با فروکتوز بالا نداشته باشد و یکی از راه‌های اطمینان از این امر آن است که خودتان آن را با مواد غذایی سالم و مطمئن درست کنید.

چرت نیمروزی چاقی را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استراحت‌های طولانی، یا چرت‌های بیش از ۳۰ دقیقه می‌تواند اثرات مضری بر سلامت داشته باشد. محققان دریافتند که دوره‌های استراحت طولانی‌تر بیش از ۳۰ دقیقه با نرخ چاقی بالاتر و شاخص‌های سلامت ضعیف‌تر مانند سطوح بالاتر فشارخون مرتبط است. افرادی که استراحت کوتاه‌تر یا چرت‌های کمتر از ۳۰ دقیقه دارند، در معرض خطر ابتلا به چاقی یا سندرم متابولیک نیستند. محققان دریافتند افرادی که بیش از نیم‌ساعت چرت می‌زدند، ۲.۱ درصدافزایش در BMI داشتند و نمره MetSشان (نشان‌دهنده علائم سندرم متابولیک) تا ۱.۸ درصد بود. دکتر «مارتا گارولت» می‌گوید: «ساعت بیولوژیکی بر تنظیم هورمون تأثیر می‌گذارد، بر خلق‌وخو، تمرکز، عملکرد فیزیکی تأثیر می‌گذارد. بنابراین منطقی است که چرت‌زدن طولانی‌تر بر نحوه عملکرد ساعت بیولوژیکی و سپس تنظیم هورمونی و متابولیسم تأثیر بگذارد.»

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

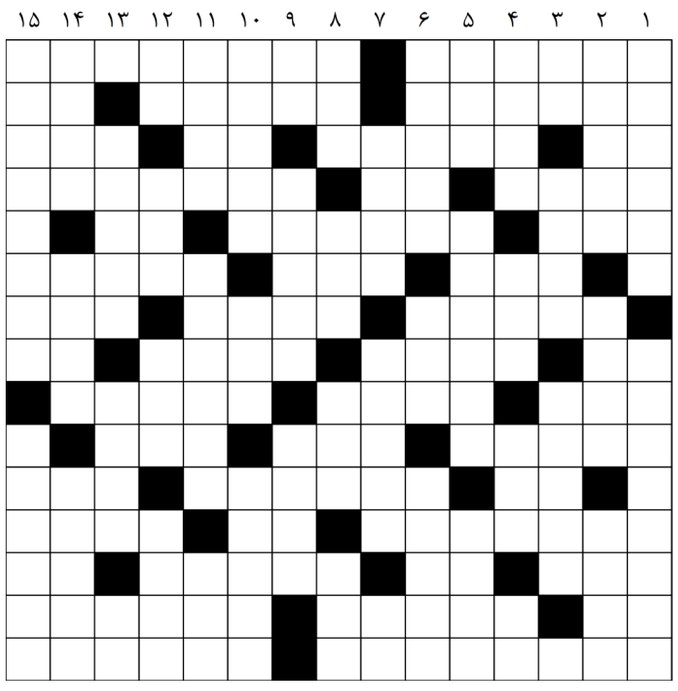
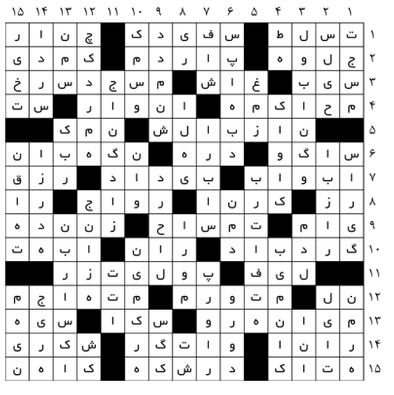
آرمان ملی — شماره ۱۵۴۷

افقی

۱- ضددیگری- فیلمی از هاواردهاکس ۲- قشرخارجی پوست- از شهرهای فارس- مساوی ۳- خطاب بی‌ادبانه- برپاداشتن- گوجه‌پخته‌شده- پیشونده‌تایی ۴- چاره‌اندیشی- کلام معتبر- مومن ۵- رودی در روسیه- ظالم- صفحه اینترنتی ۶- شایسته‌وجایز- آقاوسید- فاقدنام تجاری ۷- شهری در فارس- دادوستد- رهن ۸- عددماه- حقیروخوار- راه‌عبور مسطح با شیب تند- ازفلزات ۹- صدای بلندوواضح- شیراول پس از زایمان- ازگیاهان دارویی ۱۰- نازا- درخت مخروطی شکل- مهاربینی شتر ۱۱- روغن مو- زهرسقراط- محل نگهداری لباس ۱۲- آرامگاه‌وموزه‌ای در پاریس- فراهم‌آوردن- پاندول ساعت ۱۳- عیب‌وعار- نگاه‌خیره- شهری در کرمان- ضمیرسوم شخص مفرد ۱۴- حیوان وحشی- قادر- پیداکردن ۱۵- سریالی از محمدمهدی عسگرپور- مرغش غازه!

عمودی

۱- فیلمی از رومن پولانسکی- قطعه‌ای در اتومبیل ۲- زدن نبض‌وقلب- فرمان توقف- هنوزنفس می‌کشد! ۳- سازشاکی!- برق‌زننده- کتاب مانی ۴- از ماه‌های سریانی- کشوری دربریتانیا- پخش‌وپلا- زمین‌شوی دسته‌دار ۵- منع‌وبازداشت- چتر- ضرورت ۶- ضامن‌شدن- مخلوط آب‌وماست- سفره‌طعام ۷- دارای عزم‌واراده- از شهرهای کرمانشاه- منقارکوتاه ۸- نوعی رستنی نهانزا که فقط ساقه‌وبرگ دارد- چین‌خوردگی لباس- ریزه‌های ورق طلا- معدن ۹- طرف‌وجهت- ثمردهنده- میراث‌خواران ۱۰- اعتراف‌کردن- کوره آجرپزی- ژاندارم قدیم ۱۱- پدر- نوعی ساندویچ- آن را از بانک بخواهید ۱۲- ریشه- ذره باردار- سالخورده- ضعیف‌وسست ۱۳- قسمتی از گل- شهری در آذربایجان‌شرقی- حرف انتخاب ۱۴- پسرمازندرانی- انتظارونگرانی- جارزننده ۱۵- جنگ اسکندر با هخامنشیان- نام دختر اردشیردوم



حل جدول ۱۵۴۶