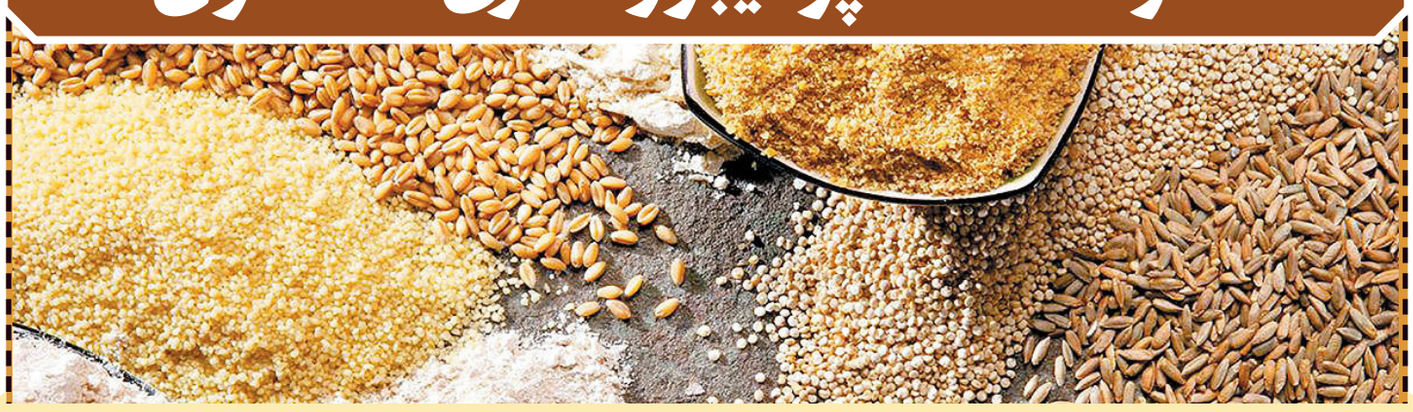
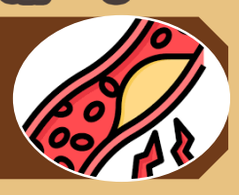
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۶۹
پنجشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۲۶
۰۵ شعبان ۱۴۴۵/ ۱۵ فوریه ۲۰۲۴

# مصرف غلات پر فیبر و کنترل قند خون



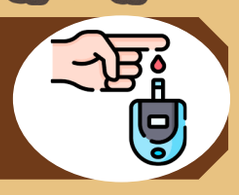
**جو و چاودار از غلات مهم در جهان هستند که به‌عنوان غذا مورد استفاده بشر قرار می‌گیرند، چاودار خیلی شبیه گندم است و جزو غلات محسوب می‌شود. چاودار شاید غله معروفی نباشد، ولی از لحاظ ارزش غذایی فواید بالقوه بسیاری برای سلامتی انسان دارد و می‌توان از آن در رژیم غذایی روزانه استفاده کرد. جو و چاودار از منابع خوب منیزیم، سلنیوم، منگنز، فسفر و ویتامین B1 هستند. کیفیت پروتئینی این غلات تقریبا مشابه پروتئین سویا است و وجود فیبر به‌همراه این پروتئین با کیفیت، غذای مناسبی را برای آغاز روز فراهم می‌کند. علاوه بر ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان، این غلات منبع بسیار خوبی از فیبرهای محلول و نامحلول هستند.**

## کاهش کلسترول خون



فیبرها به‌خصوص بتاگلوکان موجود در جو و چاودار می‌توانند با اسیدهای صفراوی که برای جذب کلسترول لازم هستند، متصل شده و آنها را دفع کنند و از این طریق کلسترول خون را کاهش دهند. کاهش کلسترول می‌تواند عامل مهمی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی باشد. مصرف این غلات زمانی مفید است که به‌عنوان بخشی از یک رژیم کم‌چرب، با فیبر بالا و در کنار فعالیت بدنی استفاده شوند.

## کنترل قند خون



کنترل قند و میزان انسولین خون در پیشگیری از بروز عوارض دیابت لازم است. مصرف جو و چاودار می‌توانند از افزایش ناگهانی قند خون به‌دنبال مصرف غذا جلوگیری کنند. بتاگلوکان موجود در این غلات از تخلیه سریع معده جلوگیری می‌کند، از طرفی هضم مواد غذایی را در روده نیز آهسته می‌کند و از این طریق می‌تواند به کنترل قند خون بعد از مصرف غذا کمک کند.

## پیشگیری از سرطان

لیگنان موجود در جو یک فیتوستروژن است که موجب کاهش انواع سرطان می‌شود. از طرفی فیبر موجود در این غلات می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. البته در نانوایی‌ها برای طعم بهتر در کنار آرد جو از آرد سفید، روغن و شیره مالت نیز استفاده می‌شود که ممکن است اثر کاهنده فیبر موجود در جو و چاودار را تحت تاثیر قرار دهد.

## کنترل فشارخون

مصرف روزانه جو و چاودار می‌تواند به کنترل فشارخون بالا در بیماران کمک کند و نیاز به داروهای ضد فشارخون را کاهش دهد. چنانچه جو و چاودار، جایگزین بخشی از غلات دریافتی شوند می‌توانند در سلامتی افراد تاثیرگذار باشند. البته به‌دلیل اینکه این غلات گلوتن دارند، برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک و حساس به گلوتن توصیه نمی‌شود.

## دانستنی‌ها

### راهکارهای صبحگاهی برای کاهش فشارخون

صبح‌ها حوادثی مثل سکته‌مغزی یا حمله قلبی احتمال بیشتری برای وقوع دارند، چون فشارخون در این زمان‌ها بالا می‌رود. خوشبختانه شما می‌توانید با تغییراتی در سبک زندگی به کاهش فشارخونتان کمک کنید. برای بیشتر افراد، فشارخون بالا بی‌علامت است. فشارخون بالا اگر کنترل نشود به مرور زمان می‌تواند به قسمت‌های گوناگون بدن آسیب بزند، از جمله عروق، قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم‌ها و... خوشبختانه شما می‌توانید با تغییراتی در سبک زندگی به کاهش فشارخون خود کمک کنید. توصیه می‌شود این روش‌ها را صبح‌ها انجام بدهید، یعنی زمانی‌که فشارخونتان شروع به بالارفتن می‌کند، این زمان خوبی برای شروع است. همچنین صبح زمانی است که حوادثی مثل سکته‌مغزی یا حمله قلبی احتمال بیشتری دارند، چون فشارخون در این زمان‌ها بالا می‌رود.

**کمتر کافئین مصرف کنید**

شاید شما هم جزو بسیار افرادی باشید که حتما باید اول صبح قهوه بنوشند؛ اما این فنجان قهوه محبوب شما می‌تواند فشارخونتان را تا سطح ناسالمی بالا ببرد، به‌خصوص اگر به یک فنجان قانع نباشید. زیرا کافئین یک محرک است و هر چند بیدارتان می‌کند به شما انرژی می‌دهد؛ اما هم‌زمان فشارخونتان را نیز بالا می‌برد. معلوم نیست چرا چنین اتفاقی می‌افتد، اما برخی از کارشناسان عقیده دارند کافئین می‌تواند هورمونی را که کارش گشادکردن رگ‌هاست مهار نماید. عده‌ای دیگر باور دارند کافئین ممکن است باعث شود غدد درون‌ریزتان آدرنالین بیشتری ترشح کنند. تمرینات ورزشی هر چند ضربان قلب شما را بالا می‌برند و موقتا فشارخون را نیز افزایش می‌دهند؛ اما ورزش صبحگاهی یک راه عالی برای تنظیم فشارخون کلی است. دو تا چهار فنجان قهوه (تقریبا ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین) معمولا فشارخون را تقریبا ۸ میلیمتر جیوه در فشار سیستولیک و ۶ میلیمتر جیوه در فشار دیاستولیک بالا می‌برد. خوشبختانه این افزایش فشار چندان طول نمی‌کشد و در عرض تقریبا ۴ ساعت برطرف خواهد شد. توصیه می‌کنیم صبح خود را با یک فنجان چای بدون کافئین شروع کنید و اگر همچنان به دنبال کافئین بودید، صبر کنید و چند ساعت بعد فقط یک فنجان قهوه بنوشید. نکته: اگر سابقه مشکلات قلبی یا فشارخون بالا دارید، از پزشکتان بپرسید چه اندازه مجاز به مصرف کافئین هستید.

**صبحانه‌ای متعادل بخورید**

عادت دارید صبحانه نخورید؟ خوب است بدانید از دست‌دادن این وعده غذایی اثرات چشمگیری بر فشار خونتان می‌گذارد. در واقع صرف‌نظرکردن از خوردن صبحانه با فشارخون بالا در بزرگسالان ارتباط دارد و این چیزی است که یافته‌های علمی نشان داده‌اند. این فقط زمان خوردن صبحانه نیست که اهمیت دارد، بلکه مهم است که چه چیزی می‌خورید. مثلا ماست کم‌چرب همراه با مقدار مغز و میوه عالی است و یک صبحانه متعادل محسوب می‌شود که به چند دلیل می‌تواند فشار خونتان را کنترل کند. یکی از دلایل این است که مغزها مثل گردو سرشار از امگا ۳ یا چربی‌های سالم هستند. فقط یک فنجان مغز گردو یا بادام در روز می‌تواند فشارخون سیستولیک را تا ۸ میلیمتر جیوه کاهش دهد. ضمنا میوه‌هایی مثل موز و کیوی و پرتقال با کاهش فشارخون ارتباط دارند. علاوه بر اینها میوه‌ها و مغزها بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم DASH هستند که هر دو بر پایه غذاهای گیاهی بوده و در کاهش فشارخون بالا اثرات چشمگیری دارند.

**کمتر قند مصرف کنید**

از دونات و کیک شکلاتی گرفته تا غلات صبحانه و پاستری، همگی پر از قندهای اضافی هستند و قند زیاد هم بر فشارخون اثر می‌گذارد. خوردن قند زیاد، به‌خصوص شیره ذرت با فروکتوز بالا، می‌تواند بر عملکردهایی در بدن که با هورمون آلدوسترون و اندوتلین مرتبط هستند اثر بگذارد. هر دوی این هورمون‌ها به تنظیم فشارخون کمک می‌کنند. ضمنا بالابودن قند خون باعث تصلب شرایین می‌شود (تجمع پلاک در عروق) که می‌تواند با سفتی که در رگ‌ها ایجاد می‌کند، فشارخون را نیز بالا برد. برای پیشگیری از این وضعیت، مصرف قند در غذاها و نوشیدنی‌های خود را محدود کنید. اگر دوست دارید برای صبحانه غلات صبحانه بخورید (که اغلب قند افزوده دارند)، محصولی را انتخاب کنید که قند کمتری دارد و حتما برچسب غذایی آن را بررسی کنید. برای اینکه بهتر متوجه شوید خوب است بدانید هر غذایی که ۲۰ درصد یا بیشتر قند روزانه‌تان را در برمی‌گیرد، غذایی با قند بالا محسوب می‌شود. نکته: قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها فشارخون را بالا نمی‌برند؛ بنابراین بشقاب صبحانه خود را با این مواد غذایی سالم و مغذی پر کنید.

**منظم ورزش کنید**

تمرینات ورزشی هر چند ضربان قلب شما را بالا می‌برند و موقتا فشارخون را نیز افزایش می‌دهند؛ اما ورزش صبحگاهی یک راه عالی برای تنظیم فشارخون کلی است. دو ساعت و نیم ورزش هوازی با شدت متوسط (یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی با شدت بالا) در هفته و یا ۹۰ تا ۱۵۰ دقیقه در هفته تمرینات قدرتی می‌تواند فشارخونتان را ۵ میلی‌متر جیوه پایین بیاورد.

**مدیتیشن کنید!**

ریلکس کردن بدن به‌خصوص در شروع روز می‌تواند اثرات مثبتی بر سطح فشارخونتان بگذارد. مدیتیشن یکی از بهترین روش‌ها برای رسیدن به این هدف است. در واقع افرادی که فشارخونشان کمی بالاست می‌توانند با مدیتیشن صبحگاهی این عدد را پایین بیاورند و نتایج تحقیقات نیز این ارتباط را نشان داده است. یکی از علت‌های مؤثربودن مدیتیشن صبح در تنظیم فشارخون این است که بدن نیتریک اکسید بیشتری تولید می‌کند و نیتریک اکسید نیز به گشادشدن رگ‌ها کمک می‌کند. در نتیجه فشارخون پایین می‌آید. شما می‌توانید از مدیتیشن و تکنیک‌های تنفسی برای پایین آوردن فشارخون خود در هر زمانی از روز استفاده کنید؛ اما انجام این تمرین‌ها در صبح می‌تواند باعث شروع یک روز عالی با احساس آرامش و تمرکز بیشتری شود. اگر در مدیتیشن تازه‌کار هستید، کم‌کم شروع کنید. سعی کنید روزهای اول پنج دقیقه فقط آرام و ساکت بنشینید. تدریجا این زمان را به ۲۰ دقیقه برسانید؛ اما اگر واقعا وقت ندارید، همان پنج دقیقه مدیتیشن هم اثر خود را خواهد گذاشت.

## یادداشت

### نکاتی در مورد گلوکوم

امین نیک اقبالی
متخصص چشم‌پزشکی

گلوکوم (آب سیاه) دسته‌ای از بیماری‌های چشمی است که فشار بالای کره چشم باعث صدمه عصب بینایی و به تدریج از دست دادن میدان بینایی می‌شود. عوامل مساعدکننده این بیماری شامل سن بالا، تاریخچه خانوادگی بیماری، نزدیک بینی شدید، فشارخون و دیابت است. این بیماری درمان‌پذیر است فقط باید به‌موقع تشخیص داده شود. برای درمان این بیماری ابتدا باید دارو درمانی شروع شود. در صورت عدم کنترل فشار چشم می‌توان از روش‌های جراحی مانند لیزر یا جراحی نیز استفاده کرد؛ این بیماری در شروع با ازدیاد فشار چشم به تدریج باعث کاهش میدان بینایی می‌شود. در اواخر بیماری نیز دید مرکزی بیمار متاثر می‌شود. متاسفانه وقتی بیمار متوجه این امر می‌شود که عملا خیلی دیر شده است به همین دلیل توصیه می‌شود چشم افراد مسن و مستعد، هر یک الی دو سال به طور کامل معاینه شود بدین طریق چشم پزشک با مقایسه معاینات خود می‌تواند در صورت لزوم با کمک آزمایش میدان بینایی، افراد مشکوک به گلوکوم را شناسایی و درمان کند. در واقع چشم پزشک موفق می‌شود از پیشرفت بیماری جلوگیری کند. شایان ذکر است، آنچه قبلا از دست رفته برگشت‌پذیر نیست.

## ویژه

### تاثیر «سلنیوم» بر بهبود عملکرد مغز

طبق تحقیقات، «سلنیوم» می‌تواند تاثیر شناختی سکته‌مغزی را معکوس کرده و حافظه در زمان پیری را تقویت کند. دکتر «تاراواکر»، گفت: «مطالعات انجام شده در مورد تاثیر ورزش بر پیری مغز نشان می‌دهد که سطح پروتئین ناقل سلنیوم در خون به‌دلیل فعالیت بدنی افزایش می‌یابد.» دکتر واکر افزود: «مکمل سلنیوم می‌تواند نوروژنز را افزایش دهد و شناخت را در موش‌های مسن بهبود بخشد.» وقتی مکمل سلنیوم به موش‌ها داده شد، تولید نورون‌ها افزایش یافت.» سلنیوم یک ماده معدنی ضروری است که توسط خاک و آب جذب می‌شود و در غذاهایی مانند غلات، گوشت و آجیل‌ها یافت می‌شود. هم‌چنین سلنیوم با محافظت چربی‌ها از اکسیداسیون چربی‌ها به‌خصوص LDL ممانعت کرده و مانع رسوب کلسترول در عروق می‌شود. تحقیقات بر روی افراد مبتلا روماتیسم مفصلی نشان داده که مقدار سلنیوم در خون آنها پایین‌تر از حد طبیعی است. سیستم ایمنی بدن به‌طور طبیعی برای مبارزه با میکروب‌ها رادیکال‌های آزادی می‌سازد که آنها می‌توانند برای بافت‌های سالم بدن نیز مضر باشند.

### این میوه دوست چشمان‌مان است

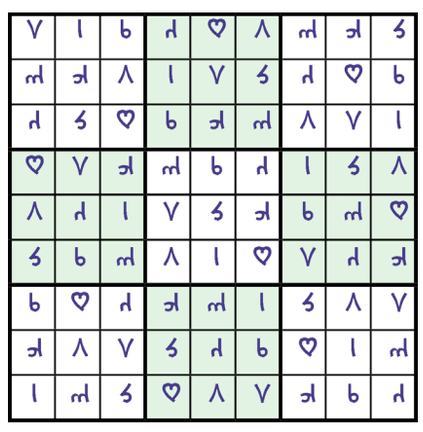
کدوسبز، از لحاظ علم گیاه‌شناسی، در بخش میوه‌ها جای دارد، ولی از نظر آشپزی و خورد و خوراک در بخش سبزیجات قرار دارد. کدوسبز دارای ارزش غذایی بالایی است و حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی فراوانی است که در پایین آوردن چربی خون و لاغری نیز مفید است. کدوسبز منبع خوب ویتامین A، C بالای کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن، منیزیم، پتاسیم، مس، فیبر، فولات، فسفر و ریبوفلاوین شناخته می‌شود. کدوسبز مقدار قابل‌توجهی از ویتامین B1 و B6 مورد نیاز بدن را نیز تأمین می‌کند. کدوسبز حاوی پروتئین، روی، کلسیم، آهن، نیاسین، تریپتوفان، ویتامین K و... اشاره کرد. این سبزی به پیشگیری از گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی در دیابتی‌ها کمک می‌کند و همچنین خطر حمله قلبی، سکته مغزی و فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. کدوسبز هم چنین به پیشگیری از بیماری اسکوربوت، کبودی و... کمک می‌کند.

### روش جدید برای تامین ویتامین D

رئیس سازمان غذا و دارو از تولید آرد غنی شده با ویتامین D در کشور برای جبران کمبود ریزمغذی‌ها خبر داد و گفت: این آرد برای تولید و پخت نان کامل به نانوایی‌ها عرضه می‌شود. سیدحیدر محمدی با بیان اینکه برای جبران کمبود ریزمغذی‌ها با همکاری صنایع آردسازی، تولید آرد کامل آغاز شده است، بیان داشت: کمبود ویتامین D یکی از مشکلات سلامت جامعه است که پس از بررسی مسیرهای مختلف برای جبران آن، ۲ راهکار مطرح شد که ارائه مکمل‌های تغذیه‌ای به مردم و غنی‌سازی نان با ویتامین D بود، باتوجه به اینکه امکان رساندن این ویتامین به گستره بیشتری از جمعیت از طریق نان عملیاتی بود، غنی‌شدن نان با ویتامین D در دستور کار قرار گرفت. وی اظهار داشت: تولید آرد غنی شده با ویتامین D پس از تکمیل مسیر پایلوت به‌صورت سراسری در کشور اجرا خواهد شد.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

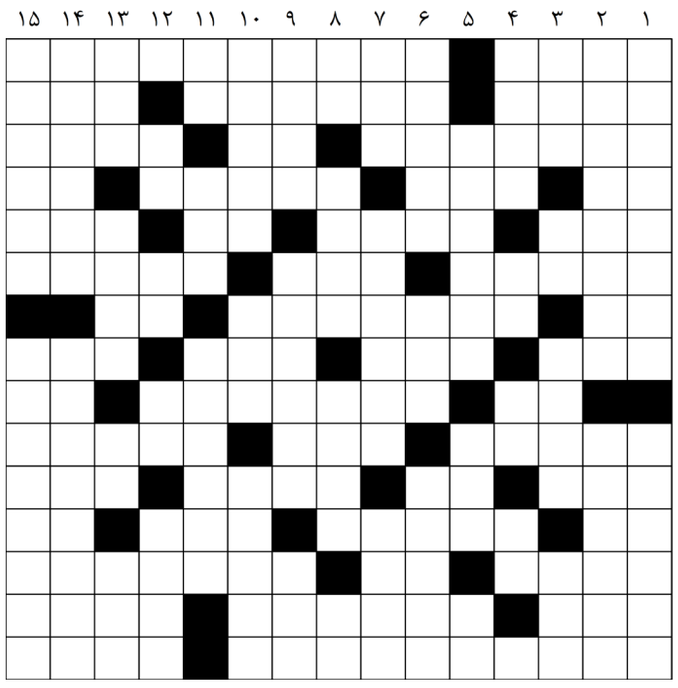
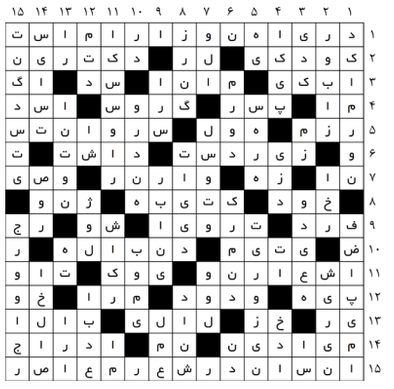
شماره ۱۷۶۹

### افقی

۱- کوه‌ها- اشاره متواضعانه به خانه خود ۲- نصفه- فیلمی از هاوارد هاکس- خودروی کره‌ای ۳- فیلمی از ابوالفضل جلیلی- حرف فاصله- تکرارشده ۴- زیرپامانده- درخت انگور- از نام‌های خداوند- پرستیدنی مشرکان ۵- سوگند- سرزمین‌ووطن- مخفف آتش- عملی در زراعت ۶- تخت پادشاهی- از شهرهای مازندران- شهری در هندوستان ۷- بله آلمانی- حقیقت‌امر را می‌نگرد- پهلوان ۸- بیماری- پسندیده‌وخوب- مرکز گیلان- پنهان‌داشتن ۹- نت سوم موسیقی- کسی که حکم به سود او داده شده باشد- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۰- یارو- خانه- اسپانیای قدیم ۱۱- حیله- پوستین- نژادشناس- موجود خیالی ترسناک ۱۲- افزودنی به غذا- پیامبران- هنگام‌ووقت- خاندان‌وقوم ۱۳- بعضی- طرف‌وجهت- کج‌بودن ۱۴- از حروف انگلیسی- دلبستگی و پیوند- اتاق پذیرایی ۱۵- یکی از گوشه‌های دستگاه راست پنجگاه- قرض و وام

### عمودی

۱- از آثار دیدنی کرمان- یک بازی رمزگشایی ۲- شهری در استان اردبیل- کشوری آفریقایی ۳- بی‌سوادقدیمی- گذشتن برچیزی- مرهم- حیوان حرام‌گوشت ۴- زبان کوچک- ضدکهنه- واحد پول ژاپن- حرف ندا ۵- سربازخانه- ذره باردار- مایه حیات ۶- نشانی ترسیمی- بندوزنجیر- یک مجموعه تلویزیونی به کارگردانی علیرضا افخمی ۷- چپ چشم- بازتاب- ایالتی در آمریکا ۸- مقابل خوب- ترکیب شده- پرنده وحشی حلال گوشت- گرفتنی از هوا ۹- مرکز اتم- اتوبوس هوایی- نی میان‌تهی ۱۰- دریافت‌وآگاهی- پراکنده‌کردن- در میان گرفتن چیزی ۱۱- از مهره‌های شطرنج- بوی خوب زیر شکم آهو- جمع تدبیر ۱۲- خودم- قدم یکپا- نفس چاق- نسب‌شناس ۱۳- وسیله احتیاطی اضافی- ادادرآوردن- حیوان وحشی- خوک وحشی ۱۴- تیره‌روزوسیاه‌بخت- از غذاهای ایتالیایی ۱۵- چهارنعل رفتن‌اسب- رهبر ایتالیا در جنگ جهانی دوم



### حل جدول ۱۷۶۸