آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۴۲
یکشنبه
۱۴۰۴•۰۴•۰۸
۰۳ محرم ۱۴۴۷/ ۲۹ ژوئن ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

راهکارهای کاهش «هیستامین» در بدن

همه ما در بدن خود هیستامین داریم و به طور معمول فقط باعث ایجاد حساسیت‌های فصلی جزئی می‌شود. با این حال، شما می‌توانید به این مواد شیمیایی حساسیت داشته باشید، که می‌تواند مشکلات واقعی در زندگی روزمره شما ایجاد کند. از آنجایی‌که هسیستامین از غذا می‌آید، بهترین درمان برای عدم تحمل هیستامین، تغییرات رژیم غذایی است. این مراحل را امتحان کنید تا هیستامین ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید و احساس بهتری داشته باشید.

غذاهای تازه

به‌طور کلی، هر ماده غذایی با مواد نگهدارنده حاوی هیستامین بالایی است. این بدان معناست که غذای تازه و بدون بسته‌بندی بهترین گزینه برای شماست. سعی کنید تا جایی که می‌توانید وعده‌های غذایی تازه بخورید تا سطح هیستامین خود را پایین نگه دارید. گوشت، مرغ و ماهی تا زمانی که بسته‌بندی نشده باشند، همه خوب هستند. غذاهای منجمد مانند گوشت، ماهی و سبزیجات نیز معمولا خوب هستند، به شرطی که تازه منجمد شده باشند و هیچگونه نگهدارنده اضافه ای نداشته باشند. ممکن است پختن برخی از وعده های غذایی خود به کنترل این شرایط کمک کند، بنابراین این زمان عالی برای یادگیری برخی از دستور العمل های جدید است!

میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات دارای هیستامین هستند. مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید تا ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری را در رژیم غذایی خود دریافت کنید. در این قاعده استثناهایی وجود دارد. به طور کلی، آووکادو، موز، مرکبات، بادمجان و اسفناج همگی سرشار از هیستامین هستند، بنابراین از آنها دوری کنید.

غلات کامل

غلات کامل به طور طبیعی هیستامین کمتری دارند، بنابراین نباید مشکلی ایجاد کنند. به راحتی می‌توانید نان، ماکارونی، برنج، جو دوسر و آرد را در رژیم غذایی عادی خود بگنجانید. نان خمیر ترش و محصولات مخمر مانند مارمیت نسبت به نان‌های سبوس دار دارای هیستامین بیشتری هستند، بنابراین سعی کنید از مصرف آنها اجتناب کنید. غلات سبوس‌دار و محصولات گندم کامل نسبت به انواع سفید سالم تر هستند، بنابراین اگر معمولاً نان سفید و برنج می‌خورید، به سراغ این نوع بروید.

جایگزین‌های شیر و تخم‌مرغ

محصولات لبنی مانند پنیر و شیر سطح هیستامین شما را افزایش می‌دهند، اما جایگزین‌های شیر خوب هستند. شیر موجود در رژیم غذایی خود را با انواع سویا، جو یا نارگیل جایگزین کنید. تخم‌مرغ تازه نیز خوب است. برخی از افراد شیر بز یا گوسفند را بهتر از شیر گاو تحمل می‌کنند، بنابراین اگر می‌خواهید لبنیات بیشتری مصرف کنید، این گزینه ها را امتحان کنید.

از این غذاها اجتناب کنید

غذاهای تخمیری، ترشی یا کنسرو شده: هر نوع نگهدارنده‌ای تمایل به هیستامین بالایی دارد. مواردی مانند گوشت پخته شده یا دودی، سوسیس، بیکن، کنسروها یا هر چیزی که در سرکه بسته‌بندی شده است را حذف کنید. غذاهای تخمیر شده رایج عبارتند از: ماست، کفیر، میسو و ترشی. به ویژه کلم ترش، غلظت بالایی از هیستامین را نشان داده است. وعده‌های غذایی منجمد معمولا حاوی مواد نگهدارنده بالایی نیز هستند، بنابراین تا جایی که می‌توانید از آنها صرف نظر کنید.

مرکبات: در حالی که مرکبات خوشمزه و به طور معمول سالم هستند، دن شما را تحریک می‌کنند تا هیستامین ترشح کند. از پرتقال، لیمو، لیموترش، گریپ فروت و غذاهای مشابه خودداری کنید این نکته برای آب میوه های مرکبات نیز صدق می‌کند. به یاد داشته باشید که هنوز مقدار زیادی میوه‌های غیرمرکباتی در رژیم غذایی خود داشته باشید. این برای دریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز برای سالم ماندن مهم است.

لوبیا و حبوبات و...: سبزیجات معمولا بسیار سالم هستند، اما در صورت عدم تحمل هیستامین نه. اکثر آنها خوب هستند، اما گوجه‌فرنگی، بادمجان، اسفناج و آووکادو هیستامین آزاد می‌کنند. بیشتر حبوبات و لوبیاها همچنین دارای هیستامین بالایی هستند، بنابراین باید از مصرف آنها نیز اجتناب کنید.

شیر و پنیر: محصولات لبنی تمایل به ترشح هیستامین دارند. یا آنها را قطع کنید یا از جایگزین‌های لبنیات استفاده کنید تا از تحریک علائم خود جلوگیری کنید. به یاد داشته باشید که هنوز هم می‌توانید جایگزین های شیر سویا یا نارگیل داشته باشید. سطوح هیستامین در پنیرها بسته به سن و دمای نگهداری آن ممکن است متفاوت باشد.

آجیل و دارچین: محصولاتی از درختانی مانند این تمایل به هیستامین‌ها و به طور کلی آلرژن‌ها دارند. مراقب باشید از محصولات آجیل درختی و همچنین محصولاتی مانند دارچین و شکلات اجتناب کنید. این نکته برای اقلام حاوی آجیل درختی نیز صدق می‌کند. برای مثال شیر بادام ممکن است شما را آزار دهد.

درمان‌های پزشکی

تشخیص عدم تحمل هیستامین دشوار است و شما نمی‌توانید آن را خودتان در خانه تشخیص دهید. آزمایش و نظارت از متخصص آلرژی تنها راه مطمئن برای دانستن اینکه آیا به این بیماری مبتلا هستید یا خیر. علائم اصلی عدم تحمل هیستامین شبیه آلرژی های فصلی است. ممکن است پس از خوردن غذاهای غنی از هیستامین، عطسه، خارش چشم، احتقان، سردرد و کهیر را تجربه کنید.

برخی از افراد مشکلات گوارشی مانند نفخ، اسهال یا یبوست را نیز تجربه می‌کنند. هیچ آزمایش قابل اعتمادی برای عدم تحمل هیستامین وجود ندارد، بنابراین پزشک شما احتمالا تغییر رژیم غذایی سختگیرانه و بدون هیستامین را پیشنهاد می‌کند تا ببیند آیا این باعث بهبودی شما می‌شود یا خیر.

مهارت‌هایی برای مقابله با انزوای اجتماعی

برای افراد در هر سنی، ارتباط اجتماعی برای بقا حیاتی است. ذات انسان‌ها به گونه‌ای طراحی شده که برای حمایت به یکدیگر وابسته باشند. وقتی ارتباطی را که نیاز داریم دریافت نمی‌کنیم، غمگین‌تر و بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستیم. این فقدان ارتباط شایع‌تر از آن چیزی است که بسیاری از مردم تصور می‌کنند. برای هر کسی که احساس انزوای اجتماعی می‌کند، طبیعی است که با مشکلات سلامت روان دست و پنجه نرم کند، اما گام‌هایی وجود دارد که می‌توانید برای مقابله با انزوا بردارید.

مقابله با انزوای اجتماعی

مهم نیست چند سال‌تان باشد، تشخیص اینکه چه زمانی با انزوای اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنید، مهم است. برای مقابله با انزوای اجتماعی این نکات را مد نظر داشته باشید.

احساسات خود را بپذیرید

گاهی اوقات وقتی در حال دست و پنجه نرم کردن با آن هستید، نادیده‌گرفتن احساسات‌تان آسان‌تر به نظر می‌رسد، به خصوص وقتی احساس می‌کنید کسی را برای صحبت‌کردن ندارید. کمی وقت بگذارید تا بپذیرید که فاصله داشتن از دیگران، سخت است و در صورت نیاز با یک درمانگر تماس بگیرید.

مراقبت از خود را تمرین کنید

مقابله با واکنش‌های استرس‌زای ناشی از انزوای اجتماعی بسیار مهم است. استرس می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در تنفس، فشارخون، عضلات و موارد دیگر شود. برای استراحت به روشی که برای شما مناسب است، وقت بگذارید، مانند گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش یا یک برنامه مدیتیشن.

با افراد معاشرت کنید

وقتی منزوی بوده‌اید، به‌راحتی احساس می‌کنید که افراد بدون شما خوب عمل می‌کنند و خوشحال هستند. با آنها ارتباط برقرار کنید. ممکن است متوجه شوید که دوستان و آشنایانتان به همان اندازه که شما به آنها نیاز دارید، به شما نیاز دارند.

یادداشت

تقویت تاب‌آوری

اصغر کیهان‌نیا
روانشناس

تاب‌آوری توانایی فرد برای بازگشت به تعادل پس از فشار یا آسیب روانی است و در این دوران، انسان به‌واسطه اخبار ناگوار، افزایش ناامنی اقتصادی، و تغییرات پیاپی در قوانین و تصمیمات، دچار بی‌ثباتی روانی می‌شود. محدودکردن زمان مصرف اخبار شنیدن مستمر اخبار تلخ باعث افزایش استرس، سردرگمی و احساس ناتوانی می‌شود. پیشنهاد ما این است که هر فرد حداکثر یک تا یک‌ونیم ساعت در روز اخبار را آن هم فقط از منابع رسمی داخلی دنبال کند و از تفسیرهای ماهواره‌ای و ضد و نقیض دوری کنید، بسیاری از کانال‌های ماهواره‌ای در حال پخش تحلیل‌هایی هستند که بر اساس منافع خودشان تدوین شده‌اند، گوش سپردن به آن‌ها، فرد را دچار تضاد اطلاعاتی و ناامیدی شدید می‌کند، بنابراین این منابع باید از زندگی روزمره حذف شوند. تماس‌های پی‌درپی با اعضای خانواده برای شنیدن و گفتن خبرهای تلخ فقط منجر به تقویت اضطراب جمعی می‌شود. بهتر است اعضای خانواده به‌جای این تماس‌ها، زمان‌هایی برای گفت‌وگوهای آرام و بدون بار منفی در نظر بگیرند. دیدن تصاویر و شنیدن اخبار فجایع، حتی اگر فرد نقشی در آن نداشته باشد، می‌تواند به شدت روان او را تحت‌تأثیر قرار دهد. این آثار ممکن است در قالب افسردگی، اضطراب یا اختلال خواب خود را نشان دهند. موسیقی‌های حزن‌انگیز به‌ویژه در دوران بحران می‌توانند افسردگی را تشدید کنند. بهتر است موسیقی‌های ملایم بی‌کلام یا موزیک‌های انرژی‌بخش جایگزین شوند.

خبر

درمان «درد» با «ژن درمانی»

پژوهشگران دریافتند نوعی ژن درمانی که سیگنال‌دهی سلول عصبی مورد نظر را مهار می‌کند، می‌تواند درد نوروپاتی را در موش‌های مبتلا به آسیب نخاعی یا.... عوارض جانبی کاهش دهد. پژوهشگران یک نوع ویروس بی‌خطر از «ویروس مرتبط با آدنو» (AAV) را به موش‌های مبتلا به آسیب‌های عصب سیاتیک ناشی از آن تزریق کردند. این ویروس حامل یک جفت ترانس‌ژن است که «گاما آمینوبوتیریک. اسید» را رمزگذاری می‌کنند. گاما آمینوبوتیریک اسید، یک انتقال‌دهنده عصبی است که تکانه‌های بین سلول‌های عصبی را متوقف می‌کند. تکانه‌ها در این مورد، درد را سیگنال‌دهی می‌کنند. مارتین. مارسالاگفت: این یافته‌ها مسیر را برای به حداقل رساندن دردهای نخاعی نشان می‌دهند.

چند نکته برای حفظ سلامت عمومی

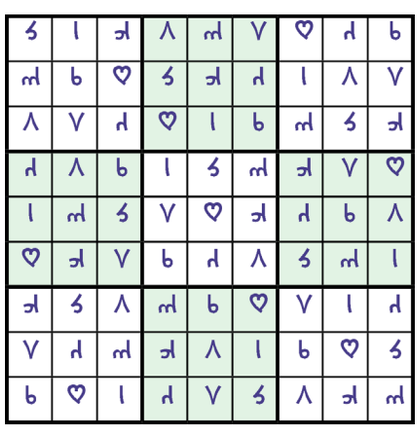
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در شرایط فعلی که کشور عزیزمان با حملات رژیم کودک‌کش صهیونی روبه‌روست و مردم در وضعیت جنگی به سر می‌برند، رعایت نکات تغذیه‌ای به منظور حفظ سلامت جسمی و روانی اهمیت ویژه‌ای دارد. دکتر احمد اسماعیل‌زاده، توصیه‌هایی را ارائه کرد: خرید به اندازه نیاز خانوار: از خرید و انبارکردن بیش از اندازه مواد غذایی خودداری شود. تأمین آب سالم: از قراردادن بطری‌های آب معدنی در برابر نورخورشید خودداری شود. مصرف پروتئین کافی: برای حفظ توده عضلانی، مصرف منابع پروتئینی حیوانی مانند تخم‌مرغ و گوشت و... ضروری است. مصرف میوه و سبزیجات: برای تأمین فیبر و ویتامین‌ها، میوه و سبزی تازه بهترین گزینه است. کاهش مصرف فرآوری شده‌ها: از مصرف تنقلاتی مانند چیپس، پفک، نوشابه‌ها و.. خودداری شود. اسماعیل‌زاده در پایان تأکید کرد: با رعایت نکات فوق می‌توانیم سلامتی‌مان را حفظ کنیم.

تغذیه سالم برای قلب مفید است

اگر تغییر به یک رژیم غذایی سالم منجر به کاهش وزن نشد، ناامید نشوید؛ چراکه در هر صورتی تغذیه سالم به نفع سلامت قلب است. محققان گزارش می‌دهند که این موارد شامل افزایش کلسترول HDL خوب، کاهش سطح هورمون گرسنگی لپتین و کاهش چربی شکم که به اندام‌های داخلی فشار می‌آورد، می‌شود. «آنات یاسکولکا مایر»، محقق ارشد گفت: «یافته‌های ما نحوه تعریف موفقیت بالینی را تغییر می‌دهد. افرادی که وزن کم نمی‌کنند می‌توانند متابولیسم خود را بهبود بخشند و خطر ابتلا به بیماری را در درازمدت کاهش دهند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۷۶۱ فرد چاق را تجزیه و تحلیل کردند. محققان گفتند افرادی که در برابر کاهش وزن مقاوم بودند، همچنان بسیاری از پیشرفت‌های مشابه افرادی که وزن کم کردند را نشان دادند. این مطالعه نشان داد که یک رژیم غذایی سالم، حتی زمانی که وزن تغییر نمی‌کند، مؤثر است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

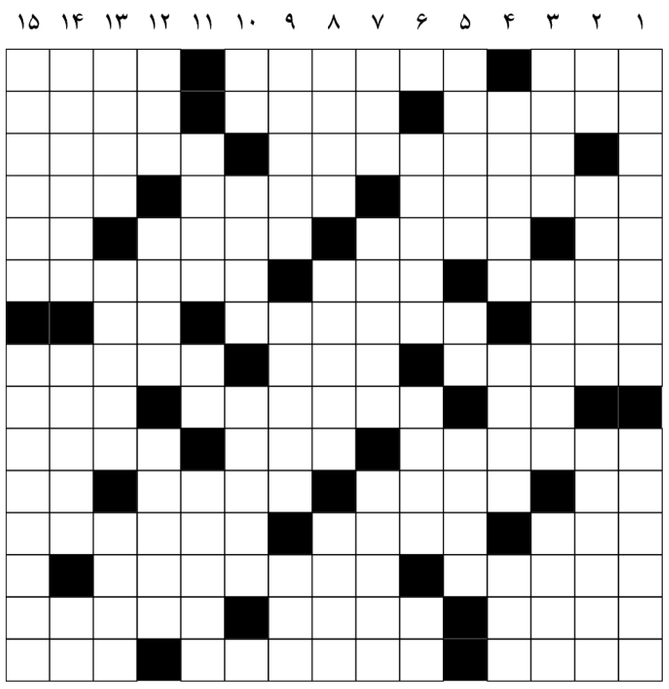
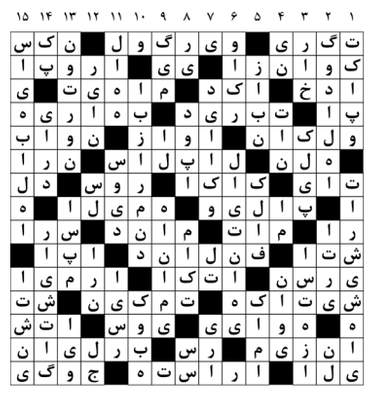
شماره ۲۱۴۲

افقی

۱- تمیز- از استان‌های ارمنستان- کشوری جزیره‌ای در دریای مدیترانه ۲- کرم شب‌تاب- کشیده شده- از گوشه‌های راست پنجگاه ۳- یکی از دو حزب آمریکا- فیلمی از آلفرد هیچکاک ۴- دریاچه مرز کانادا- ویران‌کننده- شهری در چین ۵- کجاست؟- منطقه‌ای در شمال تهران- شناس- سیلی ۶- فیلسوف فرانسوی- زینت ناخن- استخوانی در جمجمه ۷- شهرآلمان- احساس ناشی از راه‌رفتن مورچه بر روی بدن- لرزش خفیف بدن در اثر سرما، ترس- خاکسرخ ۸- اقوام دارای خط- لباس اطاق عمل- همجنس ۹- برگ برنده- اثری از نیما- مهربانی خدا نسبت به بندگان ۱۰- پرمشغله- گنج و دفینه- پولدار ۱۱- پروردگار- باکتری شناس سوئیسی فرانسوی- انسان در زبان ژاپنی- برج فرانسه ۱۲- از واحدهای اندازه‌گیری- واحد اندازه‌گیری طول انگلیسی- از اقیانوس- رعد و برق ۱۳- جداشدن از یکدیگر- بیماری درد مفاصل ۱۴- اهل گیلان- ریاکار- از بازیگران فقید ۱۵- فیلمی ترسناک به تهیه‌کنندگی دی‌کاپریو- اسباب بازی کودکان- شهر آلمان

عمودی

۱- به دشمنی ادامه دادن- ملال خاطر ۲- واحد سطح- ماه نهم از سال رومی- خداوندی ۳- هدیه و پیشکش- رشته‌های نخی- تابع و پیرو ۴- آبادانی- ضعف و تنبلی- در مرتبه اول ۵- شهر ناصریه کنونی- شماومن- از توابع کاشان ۶- قلعه تاریخی سوادکوه- نظریه‌پرداز طراحی ایتالیا- خرس آسمانی ۷- دستور و حکم- آهنگ بسیار آرام و آهسته- ناشایست ۸- ادامه داشتن- علامت پرانتز- گیاهی درختی از خانواده توسکا- گیاهی درختی با چوب سفید ۹- فدراسیون جهانی تنیس- نان کلفت- ضمیر تاکیدی ۱۰- مجموعه همایش جهانی- خسته و کوفته- امتیازها- برتری‌ها ۱۱- ییلاق آمل- ابرنزدیک به زمین- طبل بزرگ ۱۲- لیست غذا- از پادشاهان بابل- بنیانگذار توئیتر بود ۱۳- صدمات- از شهرهای البرز- ملاحت ۱۴- مرکز ایالت نبراسکا- از مرکبات- یافتن پاسخ مساله ۱۵- بندر ایتالیا در دریای آدریاتیک- داروی موثر در درمان عفونت های باکتریایی



حل جدول ۲۱۴۱