آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۷۸
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۳•۳۰
۰۱ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۲۰ژوئن۲۰۲۳

دانستنی‌ها

لوبیا سبز؛ قرص آهن طبیعی است

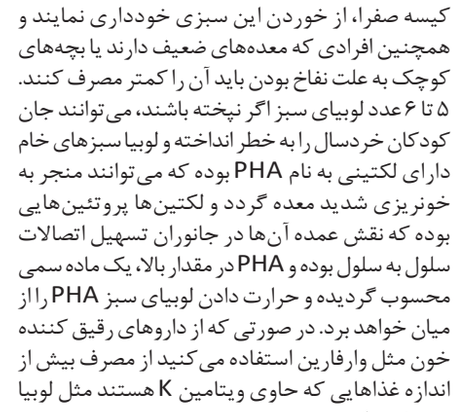
لوبیا سبز با نام علمی از خانواده بقولات بومی آمریکایی و قاتل کم خونی است. این گیاه دارویی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع گیاهی غنی از پروتئین و کربوهیدرات به شمار رفته و جزو اصلی رژیم غذایی بسیاری از مردم جهان محسوب شده و گیاه لوبیا سبز به دلیل داشتن ویتامین K، برای ساختن استخوان‌هایی قوی بسیار مهم است و همچنین از پوکی استخوان جلوگیری کرده است. لوبیا سبز برای بیماران قلبی مبتلا به دیابت و بیمارانی که دچار گرفتگی عروق هستند، مفید بوده و لوبیا سبز منبعی غنی از ویتامین C، ویتامین K، منگنز، ویتامین A، فیبر، پتاسیم، فولات، آهن، منیزیم، ویتامین B ۱، مس، کلسیم، فسفر، پروتئین، امگا ۳ و نیاسین است. فیبر موجودی که در لوبیا سبز موجود است سبب کاهش فشارخون می گردد. لوبیا سبز از مبتلا شدن به سرطان روده جلوگیری کرده و ویتامین C و بتاکاروتن موجود در آن سلول‌های روده را از تخریب توسط رادیکال‌های آزاد محافظت می کند و برای بیمارانی که دچار آسم، آرتروز استخوانی و آرتروز هستند بسیار مفید واقع می‌شود. لوبیا سبز به‌دلیل داشتن ویتامین ریبوفلاوین در کاهش حملات میگرن بسیار موثر واقع می‌شود. لوبیا سبز منبعی سرشار از آهن است و در مقایسه با گوشت قرمز که یکی از منابع مهم برای تامین آهن است، همراه با تامین آهن، حاوی کالری بسیار کم بوده و فاقد هر گونه چربی است. لوبیا سبز به علت غنی بودن از ویتامین C و بتاکاروتن به تقویت سیستم ایمنی بدن نیز کمک کرده، وجود ویتامین C و K در لوبیا سبز به وفور یافت می‌شود که در بهبود زخم موثر است. لوبیا سبز سرشار از ویتامین A نیز بوده که این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب شده و مصرف آن در پیشگیری از افزایش کلسترول بد خون، ناراحتی‌های قلبی و سرطان موثر بوده و از دیگر فواید این ویتامین، به تعویق انداختن علائم پیری زودرس، مثل پدیدار شدن چین و چروک، تیرگی پوست، پیدایش لکه‌های تیره و خشکی پوست است. لوبیا سبز حاوی مقدار کافی فیبر بوده که مصرف آن به اشخاصی که از ناراحتی‌های روده مثل یبوست رنج می‌برند توصیه شده است. پژوهش‌ها نشان داده که مصرف این ماده غذایی در دوران بارداری بر رشد و سلامت قلب جنین تاثیر مثبتی می‌گذارد و از سوی دیگر دارای آهن کافی بوده و هم در دوران بارداری و هم در زمان شیردهی، غذایی مناسبی محسوب می‌گردد. همچنین لوبیا سبز به‌دلیل اینکه کم کالری و فاقد چربی بوده در رژیم غذایی لاغری بسیار استفاده شده و سبز شامل مقادیر زیادی کلروفیل است که این ماده اثر سرطان زایی موادی که بعد از کباب کردن گوشت در دمای بالا ایجاد شده را به‌راحتی خنثی می کند که در نتیجه توصیه می‌شود که گوشت کباب شده با لوبیا سبز مصرف شود.

مضرات لوبیا سبز

به عنوان یک لکتین و ترکیبی سمی در حال حاضر در بسیاری از گونه‌های لوبیا است که به‌خصوص در لوبیا قرمز متمرکز شده است و لوبیای سفید در حدود یک سوم به اندازه‌های مختلف قرمز حاوی این نوع سم است که این ترکیب سمی را می‌توان با جوشاندن دانه‌ها ده دقیقه در دمای جوش غیر فعال کرد و لوبیا سبز دارای اگزالات است. زمانی که مقدار اگزالات‌ها در بدن بالا برود، مشکلاتی را برای بدن ایجاد خواهد کرد و به همین دلیل بهتر است افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و کیسه صفرا، از خوردن این سبزی خودداری نمایند و همچنین افرادی که معده‌های ضعیف دارند یا بچه‌های کوچک به علت نفاخ بودن باید آن را کمتر مصرف کنند. ۵ تا ۶ عدد لوبیای سبز اگر نپخته باشند، می‌توانند جان کودکان خردسال را به خطر انداخته و لوبیا سبزهای خام دارای لکتینی به نام PHA بوده که می‌توانند منجر به خونریزی شدید معده گردد و لکتین‌ها پروتئین‌هایی بوده که نقش عمده آن‌ها در جانوران تسهیل اتصالات سلول به سلول بوده و PHA در مقدار بالا، یک ماده سمی محسوب گردیده و حرارت دادن لوبیای سبز PHA را از میان خواهد برد. در صورتی که از داروهای رقیق کننده خون مثل وارفارین استفاده می کنید از مصرف بیش از اندازه غذاهایی که حاوی ویتامین K هستند مثل لوبیا سبز خودداری شود.

طریقه نگهداری

برای خرید لوبیا سبز بهتر است آن دسته از آن‌ها را انتخاب کنید که غلاف آن‌ها سبز باشد و دارای پوستی لطیف و بدون نقطه‌های قهوه‌ای باشد و ترد و تازه باشند. همچنین مدت نگهداری لوبیا سبز در یخچال در صورتی که آن را در کیسه محبوس نکنید ۳ تا ۴ روز و در فریزر به‌صورت وکیوم ۱ تا ۶ ماه مدت مصرف است. البته انجماد طولانی می‌تواند تا حدودی از ویتامین C و اسیدفولیک این سبزی را کم کند و طعم و مزه آن را نامطلوب و تندی را سازد؛ لذا بهتر است در هر فصلی از سبزی‌های تازه آن فصل استفاده کنید و مصرف سبزی‌های منجمد را به حداقل برسانید. بهترین روش طبخ لوبیا سبز، بخارپز کردن آن بوده و لذیذترین غذایی هم که می‌توانید از آن تهیه کنید، لوبیا پلو است. در اثر مخلوط کردن لوبیا با برنج پروتئین آن کامل شده و قدرت جذب آن در بدن بالا خواهد رفت و از سوی دیگر افزودن دارچین و گوجه فرنگی تازه را به این غذا طعمش را لذیذتر می کند.



کمبود این ویتامین‌ها باعث بی‌خوابی می‌شود

بی‌خوابی یکی از مشکلاتی است که افراد زیادی از آن رنج می‌برند و این در حالی است که کمبود برخی از مواد مغذی می‌تواند زمینه‌ساز آن باشد؛ سبک تغذیه بر جنبه‌های مختلف سلامت تاثیر دارد و از همین‌رو کمبود بعضی ریزمغذی‌ها می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات متعددی شود.

ویتامین B۱۲

ارتباط مستقیم بین اختلالات خواب و کمبود ویتامین B۱۲ هنوز مورد مطالعه است. این ارتباط می‌تواند ناشی از ایجاد افسردگی در نتیجه کمبود این ویتامین باشد و زمینه‌ساز دوره‌های شدید بی‌خوابی می‌شود. توصیه می‌شود حتما با پزشک مشورت کنید تا روند درمان به درستی انجام شود.

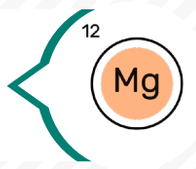
ویتامین D

کمبود ویتامین D در بسیاری موارد ناشی از عدم حضور کافی در معرض نور خورشید است. زمانی که سطح این ویتامین در بدن کم می‌شود، یکی از تظاهرات به شکل اختلالات خواب خواهد بود. بالا بودن غیرطبیعی این ویتامین نیز می‌تواند با چنین مشکلی همراه باشد؛ محققان تاکید دارند این حالت در بروز خواب‌آلودگی طی روز نقش دارد. هرچه بدن مقدار کمتری ویتامین D دریافت کند، روند به خواب رفتن مشکل‌تر است. مصرف مکمل‌های ویتامین D و حداقل ۲۰ دقیقه حضور در معرض نور خورشید برای تامین این ویتامین کفایت می‌کند.

آهن

کم‌خونی فقر آهن با علائم مختلفی همراه است. اولین نکته در مورد کم‌خونی فقر آهن اینکه فرد مستعد ابتلا به سندروم پاهای بی‌قرار می‌شود و در نتیجه بر کیفیت خواب تاثیر جدی دارد. کمبود آهن زمینه‌ساز اختلالات خواب می‌شود. مصرف گوشت قرمز و جگر بهترین خوراکی‌ها برای تامین نیاز آهن بدن هستند که بهتر است در کنار منابع آهن، خوراکی‌های حاوی ویتامین C مانند پرتقال میل شود تا جذب آهن تسهیل شود.

منیزیم



منیزیم به تنظیم ریتم شبانه‌روز بدن کمک می‌کند و نقش مهمی در روند خواب و بیداری دارد. منیزیم به شل شدن عضلات کمک کرده و خواب عمیق را تسهیل می‌کند. علاوه بر این، منیزیم در تولید ملاتونین و ناقل عصبی به‌نام گابا نقش دارد و روند خوابیدن هنگام تاریکی شب را در مغز تسهیل می‌کند.

نمک دریا را حذف کنید

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه شهیدبهشتی، درباره استفاده از نمک دریا، توضیحاتی داد. سیده زهرا شریعت‌پناهی گفت: نمک دریا دارای میزان کافی ید برای تأمین نیاز روزانه افراد نیست. وی بیان داشت: نمک دریا دارای انواع ناخالصی‌های نامحلول نظیر شن، خاک، گل و لای و همچنین ناخالصی‌های محلول نظیر گچ، سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که باعث ایجاد سرطان و عوارضی نظیر کم‌خونی، آسیب پوستی، آسیب به استخوان‌ها، کبد، کلیه و طحال می‌شود. وی افزود: نمک یددار باید در ظروف دربسته از جنس چوبی، سفالی، پلاستیکی و یا شیشه رنگی نگهداری شود. وی توصیه کرد: افراد نمک مورد نیاز خود را به اندازه خریداری کنند. شریعت‌پناهی با اشاره به نشر برخی از مطالب غیرعلمی توسط افراد سودجو در خصوص نمک یددار تاکید کرد: مصرف نمک یددار هیچگونه عارضه جانبی ندارد.

میوه‌های دوستدار کبد

کبد یک اندام مهم است که عملکردهای ضروری دارد و به همین دلیل توصیه می‌شود با رعایت رژیم غذایی مناسب از آن محافظت شود. برخی مواد غذایی اثرات مفیدی بر کبد دارند. میوه‌های مانند گلابی، انگور، گریپ‌فروت، بلوبری، زغال اخته و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی از این جمله موادند. طبق مقالات علمی غذاهای حاوی ترکیباتی مانند آنتی‌اکسیدان می‌توانند با کاهش التهاب، کاهش استرس اکسیداتیو و جلوگیری از آسیب سلولی از سلامت کبد حمایت کنند. قابل توجه است که برخی مواد غذایی دارای فیبر بالایی هستند و می‌توانند به مدیریت وزن شما کمک کنند تا اطمینان حاصل کنید که کبد شما به درستی کار می‌کند. پیشنهاد می‌شود در انتخاب غذاها دقت کنید تا حاوی مواد مغذی مانند پروتئین یا چربی‌های سالم‌تری باشند تا برای درمان یا پیشگیری از سایر بیماری‌های مرتبط با کبد مانند دیابت مفید باشند.

یادداشت

آیا فرد دیابتی می‌تواند از قندهای جانشین استفاده کند؟

اسدا... رجب
عضو هیات‌مدیره انجمن دیابت

اگر نمی‌خواهید چای خود را بدون قند بنوشید، می‌توانید به‌جای قند از مواد شیرین کننده استفاده کنید. شیرین کننده‌های موجود فاقد مواد قندی و حساسیت‌زایی هستند. این مواد به‌صورت مایع یا قرص یافت می‌شوند. دسته‌ای از قرص‌های شیرین کننده حاوی ساخارین و سیکلامات هستند. آسپارتام (نیتراسویت، کاندریل) نوعی ماده قندی است که از مواد پروتئینی دارای فنیل آلانین ساخته شده است. آسه سولفام نیز شیرین کننده‌ای است که در غذاهای متعدد مخصوص دیابتی‌ها وجود دارد. سوربیتول، فروکتوز و ایزومالت نیز هر ۳ شیرین و جزو گروه قندها هستند و به‌عنوان جانشین قند مصرف می‌شوند و در صورت مصرف به حد معمول، میزان قند خون را به مقدار کم افزایش می‌دهند. به همین دلیل برای تهیه بسیاری از مواد غذایی دیابتی‌ها از آنها استفاده می‌شود. افراد تحت تزریقات مکرر نیازی به مصرف مواد غذایی دیابتی (بیسکویت و...) ندارند زیرا این مواد هم گران هستند و هم به خوش طعمی مواد غذایی غیر دیابتی نیستند. علاوه بر این، قندهای جانشینی تقریبا به اندازه قندهای معمولی کالری دارند. در صورت تمایل به کاهش وزن، بهتر است از مواد غذایی حاوی شیرین کننده‌ها استفاده کنید. توجه کنید که معمولا بر چسب مواد غذایی رژیمی، حاوی مقدار شیرین کننده‌های جانشینی به واحد کربوهیدرات(واک) است. از آنجا که این مواد قند را به ندرت بالا می‌برند یا اصلا بالا نمی‌برند، افراد دیابتی باید هنگام مصرف این مواد مراقب باشند تا مبتلا به هیپوگلیسمی نشوند.

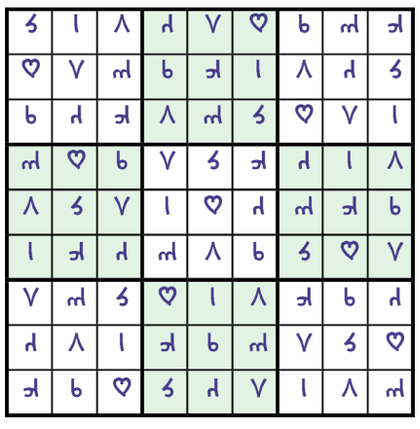
ویژه

آلودگی هوا موجب سرطان ریه می‌شود

مصرف دخانیات اصلی‌ترین عامل ابتلا به سرطان ریه است؛ اما عامل دیگری که می‌تواند کاهش مرگ‌ومیر را در پی داشته باشد، آلودگی هواست. قرارگرفتن در معرض آلودگی‌هوا سالانه ۱۸۰ هزار مرگ‌ومیر ناشی از سرطان ریه در سرتاسر جهان را به‌همراه دارد که این تاثیرات در کلان‌شهرها که هوای آلوده‌تری دارند به مراتب بیشتر است. اثرات آلودگی‌هوا بر افزایش مرگ‌ومیر ناشی از سرطان فقط به سرطان ریه منجر نمی‌شود و این بحران زیست‌محیطی علاوه بر سرطان ریه بر سرطان‌های پروستات، خون و پوست نیز موثر است. لازم به ذکر است هر این سرطان‌ها از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

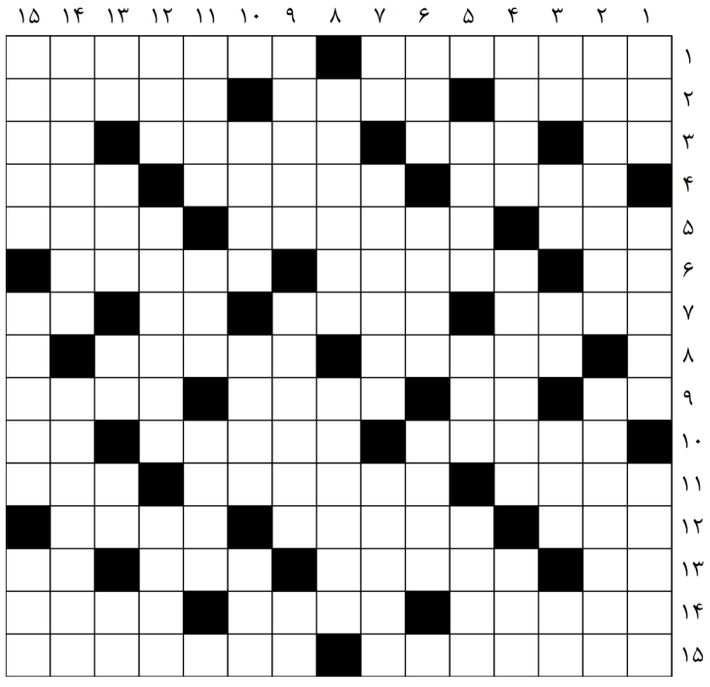
شماره ۱۵۷۸

افقی

۱- رازدار- مجرم ۲- روایت‌کننده- مارکی بر خودروهای سنگین- برگزیده‌شده ۳- نفس چاق- بالای پا- پرنده‌ای مثل کبک- رمق آخر ۴- فیلمی ساخته مرحوم کیومرث پوراحمد- کارگردان آمریکایی بن‌هور- ضمیر متصل پیوسته ۵- نخ تابیده- برنده نوبل صلح ۱۹۹۳ میلادی- پیشوند ضدیت ۶- خاندان‌وقوم- از درختان جنگلی- فیلمی از برادران کوئن ۷- پایتخت آذربایجان- فریادتشویق- خطاب بی‌ادبانه- چوب خوشبو ۸- قلعه تاریخی سوادکوه- مرطوب ۹- دانه خوشبو- ویتامین انعقاد- نوعی عکس- خلاص ۱۰- زن سرخ‌روی- پشت‌سر- واحدپول ژاپن ۱۱- بی‌حرکت- حشره قطاری- ازگیاهان دارویی ۱۲- کشیدنی زندگان- بافته- هیجان‌انگیز ۱۳- حیوان وحشی- غذایی از اسفناج- مراقب‌باش!- نام ترکی ۱۴- وصیت‌کنندگان- ازسازهای ضربی- سنگ ترازو ۱۵- آشنایان- شهری در فرانسه

عمودی

۱- دندانه چرخ- گاهی بر ضابطه چیره می‌شود- میزکارآهنگر ۲- فیلمی از امیرخان درهندوستان- نداف ۳- عددورزشی- بی‌حس- از حشرات- فیلمی از سامان مقدم- اولین عدد سه‌رقمی ۴- گل همیشه بهار- خلیجی در آسیای‌شرقی- ساخته‌شده از نی ۵- عبوس- ایستگاه راه‌آهن- چاک‌وشکاف ۶- واحدپول کره- ساده‌تر- آوای موزون ۷- آبکی- شهری درکانادا- زندگی کردن ۸- پایبنددردوستی- سمبولیک ۹- نوعی میمون- طرح اولیه- بزرگ قبیله ۱۰- شمشیر در آن آرام می‌گیرد- نزدیک‌بین- دست‌نخورده ۱۱- کارها- دراسفناج فراوان است- راه‌عبور با شیب تند ۱۲- نزدایرانیان است و بس- از نام‌های افغانستان- باآن آب رانکوبید! ۱۳- یارشلوار- گشادنیست- ناراست- ازضمایرانگلیسی- بازی نفس‌گیر! ۱۴- از فراعنه مصری- تعبیرنویسنده از خود ۱۵- عابدوعارف- رمانی از آندره‌ژید- نوعی ساز



حل جدول ۱۵۷۷

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