آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۷۷
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۲۹
۳۰ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۱۹ ژوئن ۲۰۲۳

مزایای بی‌نظیر «شکلات تلخ»

اینفوگرافیک: آرمان ملی

در سال‌های اخیر، شکلات، به‌ویژه شکلات تلخ به‌عنوان یک درمان سالم مورد تحسین قرار گرفته است. شکلات تلخ سرشار از مواد شیمیایی گیاهی به نام فلاوونول است. فلاوونول آنتی‌اکسیدانی است که با کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط است. مصرف حدود ۳۰ تا ۶۰ گرم شکلات تلخ در روز برای اکثر افراد یک مقدار سالم است.

پیشگیری از سرطان

فلاوونوئیدهای موجود در شکلات تیره، راهکاری مناسب برای از بین بردن انواع سرطان، این بیماری ناخوشایند است.

سلامت قلب

فلاوونوئیدهای موجود در شکلات می‌توانند به قلب کمک کنند که سالم‌تر و طولانی‌تر ضرب شود. همین فلاوونوئیدها همچنین می‌توانند به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کنند و خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

مفید برای کلسترول

خوردن شکلات تیره غنی از فلاوونول در کمک به کاهش کلسترول LDL یا (بد) - که می‌تواند یک خطر عمده برای ایجاد بیماری‌های قلبی باشد- موثر است.

بهبود فشار خون

تحقیقات نشان می‌دهد که شکلات تیره می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

غنی از آنتی‌اکسیدان

شکلات تیره از آنتی‌اکسیدان بسیار بالایی برخوردار است. سرویس پلی‌فنول آن نیز بسیار زیاد است و آن را به‌عنوان یک غذای فوق‌العاده به حساب می‌آورد.

عملکرد بهتر شناختی

آنتی‌اکسیدان موجود در شکلات می‌تواند به بهبود جریان خون به مغز کمک کند، که باعث بهبود عملکرد مغز و عملکرد شناختی شخص می‌شود.

دانستنی‌ها

چاقی ممکن است مغز را تغییر دهد

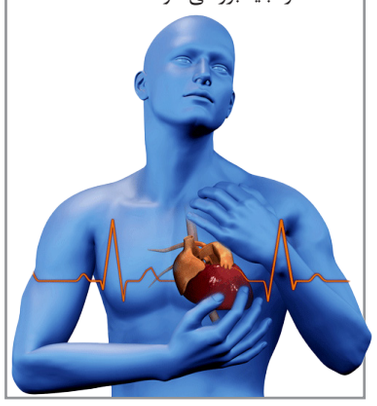
نتایج تحقیق دانشگاه ییل آمریکا اختلال شدید در واکنش به مواد مغذی را نشان می‌دهد؛ این تحقیق جدید بیان کرد که واکنش به مواد مغذی در میان افراد چاق کاهش یافته است و این واکنش مغز پس از کاهش وزن بهبود نمی‌یابد. پس از اینکه فرد غذا می‌خورد، روده مجموعه‌ای از علائم را به مغز ارسال می‌کند که وجود مواد مغذی را منتقل می‌کند، پدیده‌ای که دانشمندان معتقدند ممکن است به تنظیم رفتار غذا خوردن کمک کند. با این حال، در تحقیق جدید به رهبری میری سرلی، محققان دریافتند: در حالی که تشخیص مواد مغذی در معده، تغییرات فعالیت مغز در افراد لاغر را موجب می‌شود، چنین واکنش‌های مغزی تا حد زیادی در افراد چاق کاهش می‌یابد. به گفته محققان، این تفاوت‌ها در فعالیت مغز می‌تواند به توضیح علت دشواری کاهش وزن و حفظ کاهش وزن برای برخی افراد کمک کند. محققان گلوکز یا چربی را به‌طور مستقیم به معده ۲۸ فرد لاغر، کسانی که شاخص توده بدنی ۲۵ یا کمتر داشتند و ۳۰ نفر مبتلا به چاقی (با شاخص توده بدنی ۳۰ یا بالاتر) تزریق کردند سپس فعالیت مغز را از طریق تصویر برداری تشدید مغناطیسی کارکردی ارزیابی کردند. در میان شرکت‌کنندگان لاغر، محققان شواهدی از کاهش فعالیت در مناطق مختلف مغز به‌دنبال تزریق گلوکز و چربی مشاهده کردند. برعکس، آنان هیچ تغییری در فعالیت در شرکت‌کنندگان مبتلا به چاقی مشاهده نکردند. سرلی، پروفسور پزشکی (غدد درون‌ریز) در دانشکده پزشکی ییل و محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج تحقیق تعجب‌آور بود. ما فکر می‌کردیم که بین افراد لاغر و افراد چاق واکنش‌های متفاوتی وجود داشته باشد اما انتظار نداشتیم این عدم تغییر در فعالیت مغز در افراد چاق رخ دهد. سرلی و همکارانش سپس نگاهی دقیق‌تر به ناحیه‌ای از مغز به‌نام «جسم مخطط» انداختند که تحقیقات قبلی نشان داده بود، جنبه‌های پاداش و انگیزه دریافت غذا را میانجیگری می‌کند و نقش کلیدی در تنظیم رفتار غذایی دارد. جسم مخطط تا حدی این کار را از طریق انتقال‌دهنده عصبی دوپامین انجام می‌دهد. محققان با استفاده از ام‌آرای دریافتند که در افراد لاغر، هم گلوکز و هم چربی منجر به کاهش فعالیت در دو قسمت جسم مخطط می‌شود. با این حال، فقط گلوکز منجر به تغییراتی در فعالیت مغز در شرکت‌کنندگان مبتلا به چاقی و تنها در یک ناحیه از جسم مخطط شد. چربی فعالیت مغز را در این ناحیه تغییر نداد. هنگامی که محققان آزادسازی دوپامین را در جسم مخطط پس از تزریق مواد مغذی ارزیابی کردند، آزادسازی دوپامین ناشی از گلوکز در هر دو گروه از شرکت‌کنندگان را مشاهده کردند، در حالی که چربی تنها باعث آزادسازی دوپامین در شرکت‌کنندگان لاغر شد. به گفته محققان، این یافته‌ها با کاهش حس مواد مغذی در افراد چاق سازگار است. برای این تحقیق، شرکت‌کنندگان مبتلا به چاقی تحت نوعی برنامه رژیم غذایی ۱۲ هفته‌ای کاهش وزن قرار گرفتند. سپس از کسانی که حداقل ۱۰ درصد از وزن بدن خود را از دست داده بودند، دوباره تصویربرداری شد. محققان دریافتند برای این افراد، کاهش وزن هیچ تغییری در پاسخ مغز به تزریق مواد مغذی ایجاد نکرد. سرلی ابراز کرد: هیچ یک از پاسخ‌های کاهش یافته بازیابی نشد. تجزیه و تحلیل‌های قبلی نشان داده است، اکثر افرادی که وزن خود را کم می‌کنند طی چند سال پس از رژیم گرفتن دوباره وزن خود را به‌دست می‌آورند. محققان می‌گویند این یافته‌های جدید ممکن است به توضیح علت این امر کمک کند. سرلی بیان کرد: در کلینیک، وقتی افراد چاق را می‌بینم، اغلب به من می‌گویند: «شام خوردم اما احساس سیری ندارم ...» و من فکر می‌کنم که این بخشی از این حس ناقص مواد مغذی است. به‌همین خاطر است که افراد با وجود اینکه کالری کافی مصرف کرده‌اند، پرخوری می‌کنند و مهمتر از همه، ممکن است علت دشواری زیاد حفظ وزن را توضیح دهد. وی افزود: درک بیولوژی رفتار خوردن در انسان هنوز در مراحل اولیه و تحقیقات بیشتری برای کشف علت وقوع کاهش حس مواد مغذی در برخی افراد، مسیرهای بیولوژیکی درگیر و زمان شروع این تغییرات، مورد نیاز است. سرلی خاطرنشان کرد: همه گاهی پرخوری می‌کنند اما مشخص نیست که چرا برخی افراد به پرخوری ادامه می‌دهند و برخی دیگر این کار را نمی‌کنند. ما باید زمانی که مغز شروع به از دست دادن ظرفیت خود برای تنظیم مصرف غذا می‌کند را پیدا کنیم، آن نقطه شروع کجاست و چه چیزی این تغییر را تعیین می‌کند زیرا اگر بدانید چه زمانی و چگونه اتفاق می‌افتد، ممکن است بتوانید از آن پیشگیری کنید. وی توضیح داد: به‌طور مشابه، دانستن اینکه چه زمانی تغییرات در احساس مواد مغذی غیرقابل برگشت می‌شوند، به پزشکان کمک می‌کند تا مسیرهای درمانی را برای بیماران تعیین کنند. یکی از اهداف آینده، یافتن راهی برای بازگرداندن حس مواد مغذی، در صورت امکان، خواهد بود. سرلی اظهار کرد: صرفنظر از این، یافته‌ها نقش کلیدی مغز انسان را در چاقی نشان می‌دهد. مردم هنوز فکر می‌کنند چاقی ناشی از فقدان اراده است اما ما نشان داده‌ایم که در مورد احساس مواد مغذی تفاوت واقعی در مغز وجود دارد.

یادداشت

نشانه‌های درد قلب

حسام قارونی
فوق تخصص قلب و عروق

ما اول باید بدانیم که درد قلب به چه شکل است و اینکه این دردها آیا از ارگان مهمی مثل قلب ناشی می‌شوند یا از ارگان‌های دیگری که درد قلبی را می‌تواند تقلید نمایند، ناشی می‌شوند. آن چیزی که باعث عارضه و همچنین منجر به مرگ برای بیماران می‌شود درد قلبی است. دردهای دیگر قابل درمان هستند و ممکن است خطری برای بیماران نداشته باشد. درد قلبی معمولا یک سنگینی و یک فشار روی دست یا گاهی اوقات بر روی قفسه سینه یا فرد دچار تنگی نفس می‌شود. برخلاف تصور همه افراد که فکر می‌کنند که اگر دردی به دست چپ بزند، حتما درد قلبی است، اتفاقا اگر درد به دست راست بزند احتمال اینکه درد قلب باشد بیشتر است و اینکه اگر دردی به دو تا دست بزند، احتمال درد قلب بیشتر است. دردهایی که به دست چپ کشیده می‌شود و تا نوک انگشتان می‌رسد، این‌ها می‌تواند علت‌های دیگری داشته باشد مثلا؛ ناشی از درد گردن، شانه یا معده می‌تواند باشد. زمان درد قلبی بین ۵ الی ۲۰ دقیقه طول می‌کشد یا این درد خوب خواهد شد و یا منجر به سکته قلبی می‌شود. کسانی که سیگاری هستند بیشتر در معرض ایست قلبی قرار می‌گیرند و همچنین ضرر قلیان چند برابر سیگار است. در ناحیه قفسه سینه، دردهای معده که ناشی از افزایش اسید معده باشد، درد قلبی را می‌تواند تقلید کند. وقتی اسید معده بالا بیاید و به اصطلاح رفلاکس معده صورت می‌گیرد؛ می‌تواند یک اسپاسم شدید در مری ایجاد کند و یک درد وحشتناک برای شخص ایجاد می‌کند. ما باید به ماهیت درد توجه داشته باشیم. دردهای قلبی معمولا فرد را از خواب بیدار نمی‌کند، دردهای قلبی یا زمان اول صبح که فرد از خواب بیدار می‌شود اتفاق می‌افتد و یا در هنگام حرکت ایجاد می‌شود. معمولا دردهایی که فرد را شب از خواب بیدار می‌کند، ناشی از دردهای معده است و معده فرد باید بررسی شود.



خوردن «بادام» برای این افراد مضر است

بدن برخی افراد نسبت به خوردن بادام حساس است و واکنش آلرژیک نشان می‌دهد که می‌تواند خطرناک باشد. بادام سرشار از پروتئین و فیبر است. بسیار مغذی و سرشار از چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. به‌رغم تمام فواید بادام برخی افراد نسبت به آن آلرژی دارند. اگر بعد از خوردن بادام، خارش دهان یا گوش، خارش گلو، کهیر روی دهان یا تورم لب‌ها، زبان یا گلو را تجربه کردید، ممکن است مبتلا به سندرم آلرژی غذایی که به آن سندرم آلرژی دهانی نیز گفته می‌شود، مبتلا باشید. آلرژی می‌تواند در سطوح پوستی و... قلبی‌وعروقی رخ دهد. توصیه می‌شود به حساسیت‌های غذایی خود توجه کنید و نسبت به خوراک خود دقیق باشید و به‌طور غیرمستقیم هم مواد حساسیت‌زا در رژیم غذایی نداشته باشید و از خوردن بادام نیز خودداری کنید.

آنتی‌بیوتیک‌های بدون عوارض

آنتی‌بیوتیک‌های صنعتی می‌توانند به‌سرعت با عفونت ویروسی یا باکتریایی مقابله کنند؛ اما عوارضی هم دارند، درحالی که عسل، سیر و... هم باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شوند هم خطری برای بدن ندارند. عسل دارای خواص ضدباکتریایی است. همچنین به‌دلیل داشتن قند بالا از رشد برخی از باکتری‌های مضر در بدن پیشگیری می‌کند. علاوه بر این، عسل سطح pH پایینی دارد. این ویژگی باعث می‌شود تا رطوبت از باکتری‌ها دور شود. برای درمان زخم‌ها بهتر است عسل طبیعی را روی ناحیه مدنظر بمالید. برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هم می‌توانید یک قاشق غذاخوری عسل را با یک فنجان آب گرم یا دمنوش آویشن ترکیب کنید. زنجبیل به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک خانگی شناخته می‌شود زنجبیل قدرت فوق‌العاده‌ای در مقابله با انواع باکتری‌ها دارد. البته در کنار درمان عفونت، به کاهش قندخون، درمان تهوع و صرع هم کمک می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

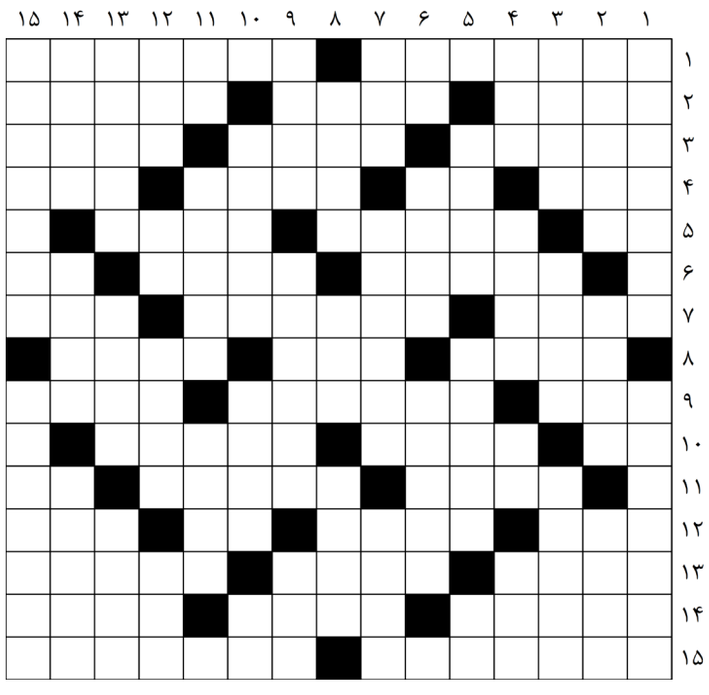
شماره ۱۵۷۷

افقی

۱- آلبومی از علیرضا افتخاری- شنل‌وپالتو ۲- دوست‌ویار- سمنان قدیم- مرض سروصدا ۳- سروصدا- گوشت گیاهی- جامه وصله‌دار ۴- خزنده گزنده- بله انگلیسی- فراگرفتن همه- نویددادن ۵- اسب آذری- نوازنده عهد خسروپرویز- آوازی در دستگاه‌شور ۶- سردار بنام اشکانی- جلگه وسیع- اشاره‌به‌دور ۷- کبوتر صحرایی- غنیمت دانستن- تلاش ۸- کشور سابق آفریقایی- علامت تجاری- برچسب ۹- مخزن برق- کارساز- ضرر ۱۰- نام ترکی- پشیمان- عوض‌وبدل کردن ۱۱- ضخیم‌ودرشت- طول‌وامتداد- مقابل خوب ۱۲- آلوی کوهی- واحدطول انگلیسی- محل ورود- شهرخراسان قدیم ۱۳- واحدشمارش تخم‌مرغ- فعال‌وپرتلاش- فشرده شده و له‌شده ۱۴- دستور زبان انگلیسی- جهانگردوتوریست- نان کاغذی ۱۵- بالشتک لغزشی خودروها- تقاضا

عمودی

۱- آبزی نجار!- همیشگی‌وابدیت ۲- درگذشتگان و از دنیا رفتگان- افزونی- ایالتی در ونزوئلا ۳- از ماه‌های سریانی- گدا- شیوه رفتار شخص در یک مورد خاص ۴- گریبان لباس- محلی- الفبای موسیقی- پرنده سعادت ۵- هوس زن باردار- زیرپوش بی‌آستین- بندگی ۶- محکم- از سازهای بادی- فهمیدن ۷- کمان- باغ تاریخی شیراز- زنجبیل شامی ۸- زمان وعده داده شده- گشادنیست- کنایه از آدم اهل گردش ۹- خنده‌رو- حلقه زینتی نگین‌دار- ذهن‌وخاطر ۱۰- شهر بندری اوکراین- برقرار و دایر- آزاده کربلا ۱۱- بی‌حس- شامل شونده- شرم‌وحیا ۱۲- علامت کارخانه- اضطراب و بی‌قراری- کیک معروف- نوعی پخت برنج ۱۳- مقابل پیشروی- موی پشت لب مردان- جایگاه ۱۴- قرارگرفته- بلندکردن- طایفه تیمورلنگ ۱۵- سریالی از سروش صحت- نوعی سیستم عامل قدیمی ویندوز

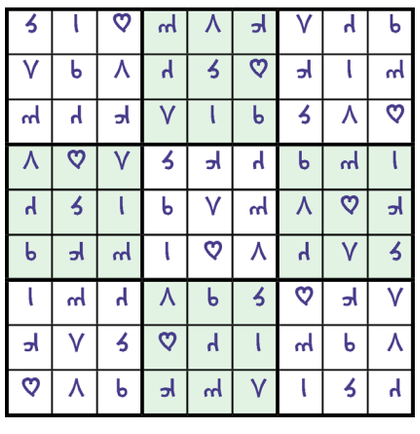


حل جدول ۱۵۷۶

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

جدول سودوکو

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



نکته

کولیت روده و افزایش زوال عقل

یک بررسی نشان می‌دهد افراد مبتلا به بیماری التهاب روده در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارند. در مطالعه جدید بیش از ۱۹ هزار مرد بزرگسال مشخص شد، افراد مبتلا به التهاب روده دو برابر بیشتر با احتمال ابتلای به زوال عقل مواجه بودند. به گفته محققان، یک احتمال دیگر این است که التهاب مزمن روده به‌خودی خود زیربنای رابطه بین التهاب روده و زوال عقل است. یافته‌های این مطالعه مبتنی بر گزارشات ۱۷۴۲ بیمار مبتلا به التهاب روده با سن ۴۵ سال به بالا بود. در مجموع ۵.۵ درصد بیماران التهاب‌روده در طول ۶ سال مبتلا به زوال عقل تشخیص داده شدند درحالیکه تنها ۱.۴ درصد گروه کنترل مبتلا به زوال عقل شدند.