آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۸۱
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۰۸
۱۴ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ / ۳۰ اکتبر ۲۰۲۳

میوه‌های خشکی که سرشار از ویتامین B12 هستند

این میوه‌های خشک سرشار از ویتامین B12 هستند و می‌توانند سلامت بدن شما را تامین کنند. ویتامین B12 نقشی اساسی در حمایت از سطوح انرژی، عملکرد مغز و بهزیستی کلی ایفا می‌کند. برای کسانی‌که از یک رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کنند، دریافت B12 کافی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. خوشبختانه، یک راه‌حل خوشمزه وجود دارد: میوه‌های خشک که سرشار از ویتامین B12 ضروری هستند را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

زردآلو خشک

زردآلو خشک نه تنها شیرین و رضایت‌بخش است، بلکه منبع فوق‌العاده‌ای از ویتامین B12 است. یک مشت کوچک آن می‌تواند به میزان قابل توجهی در دریافت روزانه B12 شما کمک کند، از سیستم عصبی شما حمایت کرده و تولید گلبول‌های قرمز خون را افزایش دهد.

خرما

خرما فقط انرژی بدن را تامین نمی‌کند؛ خرما همچنین سرشار از ویتامین B12 است. این خوراکی شیرین را می‌توانید به تنهایی میل کنید یا در دستورالعمل‌های مختلف برای افزودن یک ماده مغذی به وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.

آلو خشک

آلو خشک به‌دلیل فواید گوارشی خود شناخته شده است. فراموش نکنید که آنها همچنین منبع خوبی از ویتامین B12 نیز هستند. گنجاندن آلو در رژیم غذایی می‌تواند هم سلامت دستگاه گوارش و هم شادابی کلی را تقویت کند. توصیه می‌شود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا مطمئن شوید که نیازهای غذایی بدن خود را برآورده می‌کنید.

انجیر خشک

انجیر خشک نه تنها منبع غنی از فیبر غذایی است، بلکه حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین ۱۲ نیز است. چند انجیر خشک بخورید تا از یک روش خوشمزه برای رفع نیازهای B12 خود لذت ببرید.

ممنوعیت استفاده از فرمالدئید در صاف‌کننده‌های مو

سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده به‌دلیل نگرانی در مورد ارتباط فرمالدئید با مشکلات تنفسی و برخی سرطان‌ها، ممنوعیت استفاده از این ماده را در صاف‌کننده‌های مو پیشنهاد کرده است. تحقیقات به افزایش آگاهی در مورد خطرات بالقوه استفاده از صاف‌کننده‌های شیمیایی مو کمک کرده است. «کیمبرلی برتراند»، نویسنده اصلی گفت: «مواد شیمیایی موجود در صاف‌کننده‌ها، موجب اختلالات در غدد درون ریز می‌شود.» در این مطالعه، داده‌های ۵۹۰۰۰ زن بررسی شد و نشان داد که زنانی که از صاف‌کننده‌های شیمیایی مو استفاده می‌کردند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان رحم بودند. فرمالدئید گازی بی‌رنگ، قابل اشتعال و بسیار سمی است. به‌گفته محققان این ماده در انواع محصولات خانگی، از جمله داروها و لوازم آرایشی استفاده می‌شود. به گفته مؤسسه ملی سرطان ایالات‌متحده، این ماده شیمیایی با لوسمی میلوئیدی (نوعی سرطان پوست) مرتبط است.

نوسانات فشارخون به سلامت قلب و مغز آسیب می‌رساند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نوسان فشارخون می‌تواند هم منادی زوال عقل و هم بیماری قلبی باشد. «داریا گاتریچ»، نویسنده اصلی گفت: «فشارخون می‌تواند در بازه‌های زمانی مختلف - کوتاه و طولانی - در نوسان باشد و به‌نظر می‌رسد که این روند خطر ابتلاء به زوال عقل و مشکل در سلامت عروق خونی را افزایش می‌دهد.» محققان داده‌های ۷۰ سالمند سالم که هیچ نشانه‌ای از زوال عقل یا اختلال تفکر نداشتند، مورد مطالعه قرار دادند. گاتریچ گفت: «ما متوجه شدیم که تغییرات فشارخون بالاتر در یک روز و همچنین در طول روز با کاهش عملکرد شناختی مرتبط است. این نتایج نشان می‌دهد که انواع مختلف تغییرپذیری فشارخون احتمالا مکانیسم‌های بیولوژیکی زیربنایی متفاوتی را منعکس می‌کند، و تغییرات فشارخون سیستولیک و دیاستولیک هر دو برای عملکرد شناختی در افراد مسن‌تر مهم هستند.»

یادداشت

محافظت از پوست

پروانه ساکت
متخصص پوست‌ومو

اشعه ماوراءبنفش بخشی از نور الکترومغناطیس است که از خورشید تابیده می‌شود هیچ اشعه ماوراءبنفشی از انواع مختلف آن برای پوست مفید نیست، بنابراین پوست باید در برابر این اشعه از به دو دلیل محافظت شود. یکی به‌دلیل اثر این اشعه در پیری زودرس پوست که ۷۰ درصد پیری پوست ناشی از تابش نور آفتاب است. مساله بعدی سرطان‌هایی که بعدها بر اثر این اشعه در پوست بروز پیدا می‌کند که این سرطان‌ها انواع مختلفی دارد و بعضی از این سرطان‌ها شدت بدخیمی‌شان بیشتر است. در سنین پایین‌تر صدمه این اشعه به پوست بسیار بیشتر است. در یک ساعاتی از روز بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر میزان این اشعه بیشتر است. اینکه این اشعه را ما از پشت شیشه دریافت کنیم یا به صورت مستقیم به بدن ما برسد عوارض آن متفاوت است چون شیشه مانع از رسیدن بخش اعظمی از اشعه به پوست ما می‌شود. بنابراین باید دقت کنیم در ساعاتی که میزان اشعه بیشتر است از منزل بیرون نرویم. در مورد کرم‌های ضدآفتاب بر روی بسته‌بندی آنها نوع SPF آن درج شده است که میزان این SPF در ضدآفتاب‌ها بسیار مهم است و کرمی که SPF آن بالای ۵۰ باشد حدود ۹۸ درصد از پوست ما در برابر اشعه ماوراءبنفش محافظت می‌کند و SPF بالای ۱۵ حدود ۹۳ درصد باعث محافظت از پوست می‌شود. بنابراین بهتر است که از کرم ضدآفتاب SPF بالای ۵۰ استفاده کنیم اما این به این معنا نیست که کرم‌های SPF ۱۵ و ۳۰ از پوست ما در برابر این اشعه محافظت نمی‌کنند. باید یک کلاه لبه‌دار حدود ۷ تا ۸ سانتی‌متر باید بر روی سر بگذاریم، همچنین باید از یک عینک ضدآفتابی استفاده کنیم که به‌طور کامل دور چشم را پوشش دهد. ضدآفتاب‌ها را به‌صورت مرتب باید استفاده کنیم. گفته می‌شود ضدآفتاب را معمولا هر ۳، ۴ ساعت باید تمدید کنیم به علاوه اینکه بر روی برخی از ضدآفتاب‌ها مقاومت در برابر آب را درج کرده‌اند که حدود ۴۰ تا ۸۰ دقیقه می‌توانند در برابر آفتاب، پوست را محافظت کنند و بعد از آن اثر خود را از دست می‌دهند لذا اگر در آب شنا می‌کنید یا زیاد عرق می‌کنید این باعث می‌شود که اثر ضدآفتاب از بین ببرد و باید مجددا از ضدآفتاب استفاده کنید.

دانستنی‌ها

مواد غذایی مفید برای تقویت مغز و حافظه

مصرف مواد غذایی مغذی علاوه بر ارتقای سلامت کلی، به سالم نگه‌داشتن مغز کمک می‌کند و توانایی این عضو را برای انجام وظایف ذهنی خاص مانند حافظه و تمرکز بهبود می‌بخشد. برخی از مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات، چای و قهوه دارای آنتی‌اکسیدان هستند که به محافظت از مغز در برابر آسیب کمک می‌کند. شما می‌توانید با گنجاندن این موارد در رژیم غذایی خود به ارتقای سلامت مغز، تقویت هوشیاری، حافظه و خلق و خوی خود کمک کنید.

ماهی

ماهی‌های چرب شامل ماهی آزاد، قزل‌آلا، ماهی تن، شاه‌ماهی و ساردین است که همگی منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. حدود ۶۰ درصد از مغز ما از چربی ساخته شده و نیمی از این چربی متشکل از اسیدهای چرب امگا ۳ است. مغز از امگا ۳ برای ساختن سلول‌های عصبی استفاده می‌کند و این چربی‌ها برای ارتقای یادگیری و حافظه ضروری هستند. امگا ۳ هم‌چنین زوال ذهنی مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از بیماری آلزایمر کمک می‌کند. عدم دریافت امگا ۳ کافی با اختلالات یادگیری و همچنین افسردگی مرتبط است.

قهوه

قهوه علاوه بر اینکه می‌تواند به تقویت هوشیاری و خلق و خو کمک کند، به‌دلیل محتوای کافئین و آنتی‌اکسیدانی، از بروز آلزایمر نیز پیشگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف کافئین منجر به بهبود توجه و هوشیاری در افراد می‌شود. نوشیدن قهوه در درازمدت با کاهش خطر بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون و آلزایمر مرتبط است.

چای سبز

کافئین موجود در چای‌سبز عملکرد مغز را تقویت می‌کند و هوشیاری، حافظه و تمرکز را بهبود می‌بخشد. هم‌چنین این نوشیدنی سرشار از پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان است که می‌توانند از مغز در برابر زوال ذهنی محافظت کنند و خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون را کاهش دهند.

زردچوبه

کورکومین، یک ترکیب فعال در زردچوبه است که می‌تواند از سد خونی مغزی عبور کند، مستقیما وارد مغز شود و به رشد سلول‌های جدید کمک کند. کورکومین یک ترکیب آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قوی است و به بهبود حافظه در افراد مبتلا به آلزایمر کمک می‌کند. افسردگی را کاهش می‌دهد و باعث افزایش سروتونین و دوپامین می‌شود.

کلم بروکلی

بروکلی مملو از ترکیبات گیاهی قدرتمند، از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها است و ویتامین K است. مطالعات مصرف بیشتر ویتامین K در افراد مسن را با بهبود حافظه و عملکرد شناختی مرتبط دانسته‌اند. علاوه بر ویتامین K، بروکلی دارای اثرات ضدالتهابی است که از مغز در برابر آسیب‌های مختلف محافظت می‌کند.

کدو تنبل

تخمه کدو حاوی نوعی آنتی اکسیدان قوی است که از بدن و مغز در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. تخمه کدو هم‌چنین منبع عالی منیزیم، آهن، روی و مس است که هر یک از این مواد مغذی برای سلامت مغز مهم هستند.

شکلات تلخ

شکلات تلخ و پودر کاکائو حاوی چند ترکیب تقویت‌کننده برای مغز از جمله: فلاوونوئیدها، کافئین و آنتی‌اکسیدان هستند. فلاونوئیدهای موجود در شکلات در مناطقی از مغز که با یادگیری و حافظه مرتبط است، جمع می‌شوند. محققان بر این باورند که این ترکیبات ممکن است به تقویت حافظه و هم‌چنین به کندکردن زوال ذهنی مرتبط با افزایش سن کمک کند.

آجیل

یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم آجیل ممکن است با کاهش خطر زوال شناختی در افراد مسن مرتبط باشد. مواد مغذی موجود در آجیل، مانند چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان و ویتامین E در حفظ سلامت مغز نقش دارند. هم‌چنین، مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۴ نشان داد زنانی که در طول چندین سال به طور منظم آجیل می‌خوردند، در مقایسه با افرادی که آجیل نمی‌خوردند، حافظه قوی‌تری داشتند.

پرتقال

برخورداری از سطوح بالاتر ویتامین C در خون، با بهبود توانایی‌های مغزی اعم از تمرکز، حافظه، توجه و سرعت تصمیم‌گیری همراه است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. هم‌چنین ویتامین C با افزایش سن از سلامت مغز در برابر شرایطی مانند اختلال افسردگی اساسی، اضطراب، اسکیزوفرنی و بیماری آلزایمر محافظت می‌کند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ منبع خوبی از چندین ماده مغذی مرتبط با سلامت مغز است، از جمله ویتامین‌های B۶ و B۱۲، فولات و کولین. کولین یک ریزمغذی موجود در زرده تخم‌مرغ است که مصرف بیشتر آن، حافظه و عملکرد ذهنی را تقویت می‌کند.

نکته

نشانه‌های گردش خون ضعیف

گردش خون انتقال اکسیژن و مواد مغذی ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند. گردش خون برای بدن انسان ضروری است، زیرا حمل و نقل اکسیژن و مواد مغذی ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند. بنابراین گردش خون ضعیف می‌تواند منجر به مشکلات مختلف برای سلامتی شود. سردی مداوم دست‌ها و پاها، حتی در محیط‌های گرم، ممکن است نشانه‌ای از گردش خون ضعیف است.

تورم پا و ساق پا

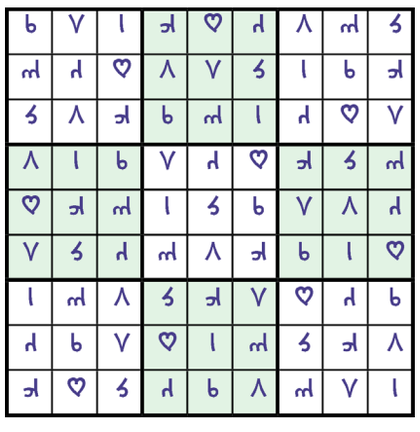
ادم یا تورم در پاها و مچ پا می‌تواند نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. زمانی که خون برای بازگشت به قلب تلاش می‌کند، مایع می‌تواند در اندام‌های تحتانی جمع شود و باعث تورم قابل توجهی شود. نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی می‌تواند این وضعیت را تشدید کند و اگر تورم مداوم دارید، به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

خستگی و ضعف شدید

احساس خستگی و ضعف بیش از حد، حتی پس از حداقل فعالیت بدنی، ممکن است با گردش خون ضعیف مرتبط باشد. هنگامی که جریان خون کافی نیست، عضلات شما ممکن است اکسیژن و مواد مغذی لازم برای عملکرد بهینه را دریافت نکنند و در نتیجه احساس خستگی دائمی داشته باشید. اگر به‌طور غیرعادی خسته هستید، این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

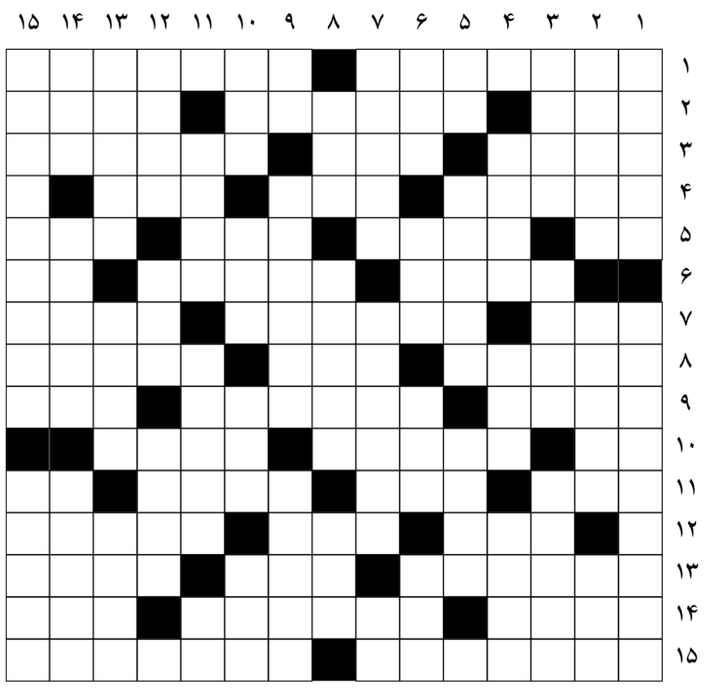
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۶۸۱

افقی

۱- بدون زحمت - داوطلب انتخاباتی ۲- گوسفندجنگی - نام سابق شهر زابل - نامدار و مشهور ۳- خاک - قوم کهن ایرانی - ناشی و تازه‌کار ۴- شلوار جنگی - بی سر و پا - از درختان ۵- واحد پول ژاپن - ظرف غذاخوری پهن - دستور و حکم - گیاه تاجریزی ۶- قسمتی از تفنگ - جنگ و رزم - نت پنجم موسیقی ۷- وسیله‌ای در حمام - متذکر و خاطرنشان - صلح و سازش ۸- جنین - پشت سر و عقب - سقز جویدنی ۹- هر یک از قطعات پنجگانه زمین - الیم - حجم هندسی ۱۰- ریشه و بیخ - زمزمه کننده - جمع ماده ۱۱- درس کشیدنی - جمع امت - ماه نو - تاخت به دشمن ۱۲- بی‌نظیر - علامت تجاری - غذای مجردی ۱۳- زهر سقراط - کاشتن نهال - خطیب روم باستان ۱۴- پیروی کردن - نوعی مته دیرل - پرواز کردن ۱۵- پروژکتور - بسیار فقیر و بی‌چیز

عمودی

۱- مزیت - تغییر کردن اوضاع و احوال ۲- دوستان صمیمی - پیش‌بها - از حروف فارسی ۳- مغازه - نوردهنده - شکسته ۴- دشت و بیابان - واحد مقاومت الکتریکی - کوچکتر از اقیانوس ۵- رود آرام - گوارا - ستاره ۶- وسیله انتقال برق - آزاد - پول قدیمی - پسوند آلودگی ۷- جادوگری - معادل فارسی پرسپکتیو - نمک هندی ۸- بالاپوش بلند قدیمی - زیردمی و رانکی - ناپسندی ۹- کجاست؟ - چین ملی - همنظر ۱۰- لایه اتمسفر - فریب و حقه - شهری در مازندران - از پرندگان کوچک ۱۱- نام دیگر سوره بنی‌اسرائیل - دیو شاهنامه - پهلوان ۱۲- قاضی ورزشی - جوانمرد - مسافر سرزمین عجایب ۱۳- نگهبان چماق به‌دست - گواه - میزان سخن و استدلال ۱۴- به رو خوابیده - پی در پی - مخلوط کردن ۱۵- آرمانگرا - نوشین



حل جدول ۱۶۸۰

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