آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۰۵
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۹•۰۶
۱۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۲۷ نوامبر ۲۰۲۳

پیاز قرمز سرشار از آنتی اکسیدان

پیاز قرمز، یکی از سبزیجات خوشمزه‌ای است که فواید متعددی برای سلامت بدن دارد. علاوه بر مقدار فراوان آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گوگردی، خواص ضدویروسی، ضدباکتریایی و ضدالتهابی این سبزی باعث شده تا در کشورهای مختلف برای بهبود بیماری‌ها از آن استفاده کنند. پیاز قرمز یکی از بهترین سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان است به‌طوری‌که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن ۸ برابر بیشتر از انواع دیگر پیاز است. این نوع پیاز از نظر پلی‌فنول‌ها به‌خصوص کوئرستین نیز نسبت به انواع دیگر پیاز ارجحیت دارد. ترکیبات فنولیک نقش محافظ در برابر بیماری‌های قلبی‌وعروقی و بعضی از سرطان‌ها دارند. البته آنتی‌اکسیدان‌ها مانع از عملکرد رادیکال‌های آزاد که عامل پیری سلولی هستند نیز می‌شوند و گنجاندن منابع آنها در رژیم غذایی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماریهای قلبی‌وعروقی، آلزایمر و تحلیل شناختی مرتبط با سالمندی موثر است.

محافظت از میکروبیوم روده

از خواص انواع پیاز از جمله پیازقرمز می‌توان به وجود فیبرهای مفید برای میکروبیوم اشاره کرد. اینولین نوعی پری‌بیوتیک است که برای حفظ و تغذیه باکتری‌های مفید روده یا میکروبیوم مفید است. میکروبیوم تحت‌عنوان مغز دوم شناخته می‌شود و ارتباط عملکرد مطلوب این باکتری‌ها با مشکلات متعدد مانند دیابت، چاقی و افسردگی تایید شده است.

پیشگیری از بیماری قلبی

زمانی که پیاز برش داده می‌شود، مولکولی به‌نام آلیسین به ترکیبات گوگردی تغییر می‌یابد که عامل بوی تند است. این ترکیبات در پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی موثر است زیرا تاثیر ضدپلاک در عروق را دارد.

بهبود سیستم عصبی

پتاسیم در حفظ انعقاد خون، انقباضات قلب و بسیاری از واکنش‌های بیولوژیک نقش دارد. ۱۰۰ گرم پیاز قرمز خام نزدیک به ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به پتاسیم را تامین می‌کند. پیاز قرمز همچنین حاوی اسیدفولیک یا ویتامین B۹ است. این ویتامین برای عملکرد سیستم عصبی و سنتز گلبول‌های قرمز لازم است. تامین این ویتامین به‌خصوص طی هفته‌های نخست بارداری برای خانم‌ها بسیار اهمیت دارد زیرا از ناهنجاری‌های لوله عصبی جنین نیز جلوگیری می‌کند.

دانستنی‌ها

عواملی که نشان می‌دهند قندخون‌تان بالاست

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد شیرینی‌جات به‌طور مداوم عوارض جدی و خطرناکی برای سلامتی دارد. برای مثال، خوردن قندهای افزودنی با افزایش خطر التهاب مزمن مرتبط است. هم‌چنین مصرف بیش از حد قند در طول زمان می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. علاوه بر همه اینها، خوردن بیش از حد قند، بر میکروبیوم روده تأثیر منفی می‌گذارد، که این مساله نیز می‌تواند اثرات پیش‌التهابی داشته باشد. در ادامه به علائمی اشاره می‌شود که نشانگر مصرف بیش از حد قند در رژیم غذایی هستند:

تمایل به مصرف شیرینی‌جات

اگر مدام تمایل به خوردن غذاها یا نوشیدنی‌های شیرین دارید، نشانه این است که شما به‌طور معمول در رژیم غذایی خود بیش از اندازه قند و شکر مصرف می‌کنید. مصرف زیاد قند منجر به ایجاد یک چرخه میل و مصرف بیش از حد قند می‌شود؛ که همین موضوع، افت قند را تسریع می‌کند و سبب می‌شود قند بیشتری مصرف کنید. اگر یک ماده غذایی دارای شاخص گلیسمی (قند) بالایی باشد، به سرعت توسط بدن جذب می‌شود و باعث افزایش سریع قند خون و خیلی زود باعث افت قند می‌شود. سعی کنید غذاهای دارای شاخص گلیسمی پایین مانند: سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و... که حاوی فیبر هستند را مصرف کنید؛ این گروه غذایی آهسته‌تر جذب بدن می‌شوند؛ بنابراین قند خون را متعادل‌تر نگه می‌دارند.

فشار خون بالا

مصرف بیش از حد قند منجر به افزایش سطح فشارخون در برخی افراد می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که ارتباط محکمی بین افزایش مصرف قند و سطوح بالاتر فشارخون در افراد مسن وجود دارد. قند افزودنی در غذاها باعث افزایش اسیداوریک در بدن می‌شود که به نوبه خود مانع از تولید اکسید نیتریک می‌شود. اکسیدنیتریک برای حفظ سلامت خون ضروری است. زمانی که اکسیدنیتریک در بدن کاهش یابد، فشارخون افزایش می‌یابد.

نوسانات انرژی

یکی دیگر از علائمی که ممکن است در پی مصرف بیش از حد قند تجربه کنید، بالا و پایین شدن سطح انرژی است که می‌تواند ناشی از افزایش سریع سطح قند خون باشد. رژیم غذایی سرشار از قند می‌تواند منجر به افزایش انرژی و افت آن شود. اگر نوسانات انرژی مکرر، احساس بیش‌فعالی و سپس خستگی ناگهانی را تجربه می‌کنید، می‌تواند به دلیل افراط در مصرف حد قند باشد. برای کنترل این شرایط می‌توانید قندخون خود را با خوردن کربوهیدرات‌های پر فیبر مثل غلات کامل یا میوه‌ها به‌همراه مقداری پروتئین، متعادل‌تر کنید. پروتئین عمل هضم را کند کرده و به تثبیت قندخون بعد از صرف غذا یا میان‌وعده کمک می‌کند.

مشکلات دندانی

شکر عامل اصلی پوسیدگی دندان‌ها است. مشکلات دندانی از دیگر نشانه‌های مصرف بیش از حد قند است. بر اساس اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، مصرف زیاد قند و شکر در ایجاد حفره‌های دندانی نقش دارد. قند توسط باکتری‌های دهان متابولیزه می‌شود و همین فرایند اسیدی ایجاد می‌کند که مینای دندان را ضعیف می‌کند.

افزایش وزن

اگر به طور مداوم و بیش از حد قند مصرف کنید، حتما متوجه افزایش‌وزن خود خواهید شد. قند بالای خون می‌تواند به متابولیسم و اکوسیستم میکروبیوم روده آسیب برساند. روده سالم به تنظیم سطح گلوکز و انسولین خون کمک می‌کند؛ وقتی زیاد قند مصرف می‌کنید، این اکوسیستم را مجبور می‌کنید بیش از حد کار کند. در این حالت بدنتان اینگونه تعبیر می‌کند که به این ماده نیاز ضروری دارید، همین موضوع باعث می‌شود بیشتر گرسنه شوید و اضافه وزن پیدا کنید.

دردهای مزمن

متأسفانه مصرف بیش از حد غذاها و نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند منجر به ایجاد درد مزمن شود. تحقیقات نشان می‌دهد که چربی و قند بیش از حد در بیماران مبتلا به استئوآرتریت منجر به افزایش درد مزمن می‌شود. مطالعات دیگر هم بیان می‌کنند که مصرف بیش از حد مجازِ قند، در بروز التهاب، یکی از عوامل ایجاد درد، مؤثر است. این التهاب نیز ناشی از زیاده‌روی در مصرف شکر است.

یادداشت

نکاتی درباره دندان شیری

معصومه مسلمی
دندانپزشک اطفال

دندان‌های شیری از ۶ ماهگی شروع به رویش کرده و تا ۳ سالگی این وضعیت ادامه دارد. وقتی این دندان‌ها رویش می‌کنند تکامل نهایی پیدا کرده به‌طوری‌که عاج، ریشه و مینای دندان کامل می‌شود، در حالی‌که مستعد به پوسیدگی هستند. باید تا این دندان‌ها نمایان شد بهداشت و تمیزی آنها هم شروع شود، البته وقتی دندان‌های شیری رویش می‌کنند مشکلاتی مانند تب، از دست دادن آب بدن، بثورات پوستی و بی‌قراری در کودک بروز می‌کند که والدین باید این موضوع را تحمل کرده تا این دوران گذر کنند. استفاده از مسکن‌های غیرآسپرینی یا تهیه دندانی از داروخانه و استفاده از آن به‌طوری‌که والدین دندانی را در یخچال قرار داده و آن را سرد کنند و روی دندان کودک بکشند، از جمله اقداماتی است که می‌تواند هنگام تب در کودکان صورت گیرد. نباید هیچ کاری به روند رویش دندان داشته باشیم و این دندان‌ها خودبه‌خود رویش می‌کنند اما اگر تب کودک بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد، حتما باید به پزشک مراجعه کنیم.

ویژه

فواید «نخودفرنگی»

نخودفرنگی گیاهی از دسته حبوبات است که برای سلامتی ما فواید مختلفی دارد. غلظت بالای ویتامین‌ها، موادمعدنی، آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی گیاهی موجود در نخودفرنگی فواید مهمی برای سلامتی دارد. نخودفرنگی به محافظت از چشمان شما در برابر بیماری‌های مزمن مانند آب‌مروارید و دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن کمک می‌کند. التهاب و استرس ناشی از رادیکال‌های آزاد (اکسیداسیون) می‌تواند به تشکیل پلاک در امتداد دیواره رگ‌های خونی کمک کند. اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ موجود در نخودفرنگی به کاهش اکسیداسیون و التهاب و جلوگیری از تشکیل پلاک کمک می‌کنند. علاوه بر این، منیزیم، پتاسیم و سایر مواد معدنی موجود در نخود فرنگی می‌توانند خطر ابتلا به فشارخون بالا را کاهش دهند. نخودفرنگی همچنین دارای شاخص گلیسمی پایینی است. این بدان معنی است که احتمال افزایش ناگهانی قندخون پس از خوردن آنها کمتر است.

رفع التهاب مزمن با این خوراکی‌ها

التهاب مزمن زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی به سلول‌های سالم بدن حمله کرده و سبب بروز بیماری‌های خودایمنی می‌شود. التهاب مزمن از علل زمینه‌ای بیماری‌ها به‌شمار می‌رود. آناناس، حاوی آنزیمی به‌نام بروملئین است که خاصیت ضدالتهابی دارد. مصرف آناناس در بیماران مبتلا به آرتروز زانو، روماتیسم و... به کاهش التهاب می‌شود. بروملئین موجود در آناناس به هضم غذا نیز کمک می‌کند. سیب حاوی کورستین؛ یک آنتی‌اکسیدان ضدالتهاب است. پزشکان توصیه می‌کنند روزانه حداقل یک سیب بخورید. آجیل و دانه‌ها، حاوی مقادیر خوبی منیزیم و ویتامین E هستند که ممکن است در کنترل التهاب نقش داشته باشد. گزینه ایده‌آل، آجیل خام و بدون نمک است. گردو، بادام‌زمینی، بادام، پسته، تخم‌کتان و دانه‌های چیا خاصیت ضد التهابی برای مبتلایان به آرتریت روماتوئید دارند. سبزیجات تیره رنگ: این سبزیجات خاصیت ضدالتهابی دارند و حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام کاروتنوئیدها هستند.

روشی شگفت‌انگیز برای کاهش‌وزن

نتایج تحقیق کنونی نشان داد: نوشیدن بیشتر شیر حاوی کلسیم و ویتامین D می‌تواند کاهش‌وزن را دو برابر کند. سطوح بالاتر این ویتامین ممکن است به بدن کمک کند تا ذخیره چربی را کاهش دهد و از سوی دیگر، سطوح پایین آن در بدن با ذخیره چربی مرتبط است. مطالعه حاضر شامل ۹۰ زن جوان بود که وزن و سطح ویتامین D آنان مورد آزمایش قرار گرفت. نتایج نشان داد که سطوح پایین ویتامین D با قد کوتاه‌تر و وزن سنگین‌تر مرتبط است. دکتر ریچارد کرمر، محقق ارشد اظهار کرد: ما متوجه شدیم که زنان جوان مبتلا به کمبود ویتامین D به‌طور قابل‌توجهی دارای وزن سنگین‌تر، با شاخص توده بدنی بالاتر و افزایش چربی شکمی بودند. غذاهای غنی از ویتامین D شامل: ماهی و تخم‌مرغ هستند اما بیشتر افراد این ویتامین را از نورخورشید دریافت می‌کنند.

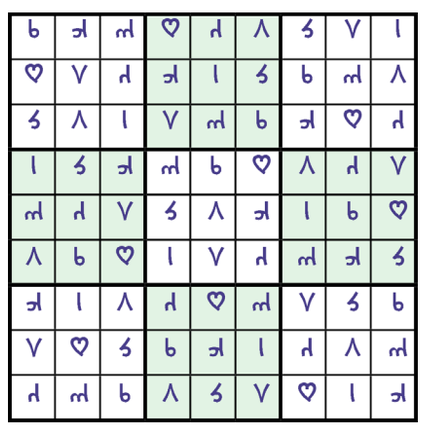
نکته

کنترل سینوزیت مزمن

پانته‌آ شیرویه، پزشک متخصص سینوزیت گفت: به‌طور کلی سینوزیت به معنای التهاب مخاط سینوس‌هاست. افراد مبتلا به سینوزیت ترشحاتی از بینی و پشت حلق را تجربه می‌کنند. آنها بعضا دچار کیپ شدن بینی یا درد در ناحیه سینوس‌ها می‌شوند. سردرد، سرفه‌های خشک و گرفتگی صدا از دیگر علائم سینوزیت است. وی افزود: سینوزیت بیش از ۱۲ هفته شروع شده و علائم شدیدی ندارد. این نوع سینوزیت در فصل پاییز بسیار شایع است. یکی از دلایل اهمیت سینوزیت در این است که از هر ۷ نفر، ۱ نفر به سینوزیت مبتلاست. علت دیگر ایجاد علامت در تمامی اعضای بدن است. برای مثال با ورود ترشحات سینوسی به معده، زخم معده به وجود می‌آید. در کنار آن خطر ابتلا به مشکلات روحی مانند اضطراب و افسردگی در نتیجه سینوزیت نیز وجود دارد. وی افزود: در طب رایج تا قبل از سال ۲۰۰۷، علائم سایر اعضا را در پرسشنامه مربوط به سینوزیت می‌پرسیدند. با اینکه اکنون دیگر این سوال‌ها بیان نمی‌شود، در طب ایرانی ما همچنان بر اهمیت این علائم تاکید داریم. بعضا بیمار خود متوجه ریزش ترشحات در پشت حلق به دیگر اعضای بدن نمی‌شود، اما آثار آن را می‌بینند. این متخصص طب سنتی در مورد راهکارهایی در رابطه با سینوزیت گفت: ما باید سبک زندگی خود را مورد بازنگری قرار دهیم. اینکه چه لباسی می‌پوشیم یا چگونه می‌خوابیم، در ابتلا به بیماری سینوزیت نقش بسیار پررنگی دارد. در لباس پوشیدن در فصل پاییز باید در نظر داشته باشیم که ناحیه سر و پیشانی باید به طور کامل پوشانده شود. در معرض باد قرار گرفتن یکی از عوامل مهم در تشدید سینوزیت است. وی افزود: توصیه می‌شود عزیزان بعد از حمام همیشه موها را خشک کرده و سر را با حوله یا روسری نازکی بپوشانند. در هنگام خواب نیز توصیه می‌شود که افراد در موقع خواب سر را نیز بپوشانند. اگر این مساله رعایت شود، میزان ترشحات به شکل قابل توجهی کم می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

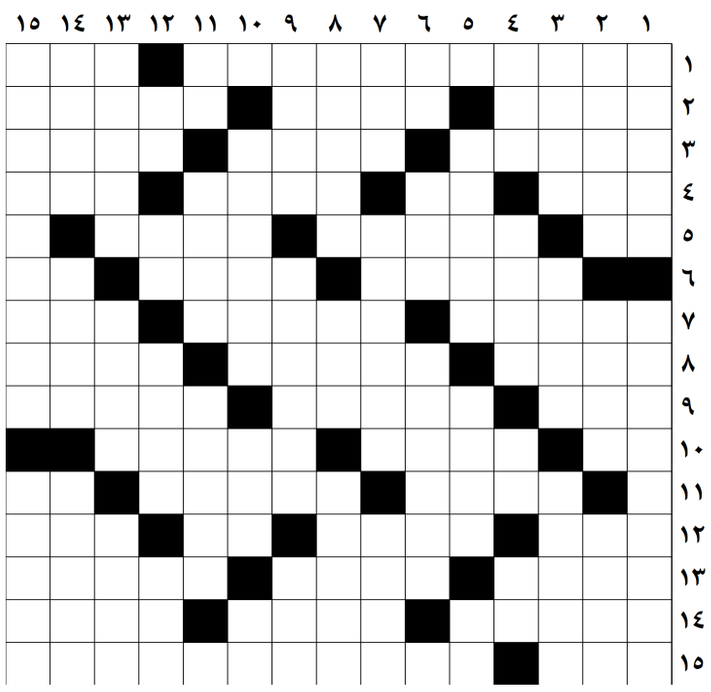
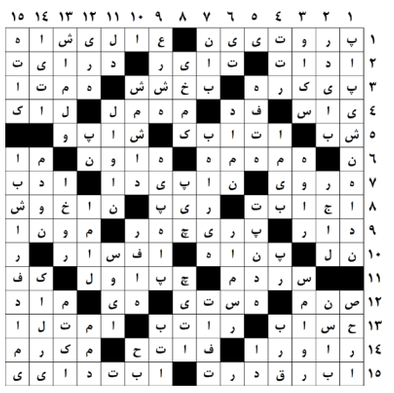
شماره ۱۷۰۵

افقی

۱- از تنقلات سنتی ایرانی- بادمشرقی ۲- مفصل- انگورخشکیده- آن که راهی تازه یابد ۳- پاکدامنی- مسلک‌وعقیده- تباه ۴- بیماری پوستی- از اختلالات نادر رشد نوزادان- ماهی رها!- شهرنیروگاه ۵- پسوندنسبت- سیاه‌زخم- طینت ۶- جزیره ژاپن- پارچه پر سوراخ!- کاشف میکروب سل ۷- از دانشگاه‌های ترکیه- کثرت آمد و شد- فضای خالی ۸- نوعی ماهی و عینک!- گونه‌ای دامن- نرم‌کننده ۹- اهلی- آفرین- آرام گرفته ۱۰- این بیماری عامل اصلی مرگ‌ومیر در میان مبتلایان به ایدز در سراسر جهان است- مرکز کشور چک- بالاخره ۱۱- بی‌بیم‌شدن- دومین رود طولانی اروپا پس از ولگا- فلز رسانا ۱۲- کمان- باقیمانده- خمیدگی کاغذ- از مصالح ۱۳- خیابانی در تهران- گلی معطر- بزرگواری ۱۴- حساسیت شدید- رهرو- تابع ۱۵- بزرگ‌ترین نرم‌افزار علوم ماورایی- اثر دیدنی شهرستان خلیل‌آباد

عمودی

۱- بنای قدیمی- از آثار قاجاریه شیراز ۲- جمع وزنه- روش و اسلوب- پیوند ۳- ماه نو- مونس و یار- نگین کوه‌های البرز ۴- تعجب غلیظ!- کنکاش- نام کوچک «گریر» بازیگر- جایگاه ویژه ۵- سرود- حواله پول- بله آلمانی ۶- زیادنیست- مزه لواشک- از علائم نگارشی ۷- خواب عرب- از پدران رشته کشاورزی- انجمن تیزهوشان ۸- آهو- منظره- کدخدا ۹- پارچه‌فروش- نهم محرم- عضوتپنده ۱۰- قرقره کوچک- ضمیر عربی- ویتامین انعقاد ۱۱- جنس پر زور!- راه فرار- فامیل ۱۲- شانه نساجی- ضمیرفرنگی- علت- زدنی روی غذای مانده ۱۳- پاسداری- ضد «شلوغ»- بالاترین و فوقانی ۱۴- بخشی خودمختار در اسپانیا- پاسخنامه- نافرمان ۱۵- اتاقی در اداره که در آن چای یا قهوه درست کنند- نوعی ساز



حل جدول ۱۷۰۴