

بادداشت

پیشگیری از بیماری‌های قلبی

قرشته فزونی  
متخصص تغذیه



الگوی غذایی نامناسب از جمله مصرف زیاد قند، نمک و چربی‌ها، مصرف کم میوه، سبزی، حبوبات و مصرف بی‌رویه فست‌قوها و تحرک بدنی کم را مهم‌ترین علل ابتلا به بیماری‌های قلبی است. توجه به نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی برای انتخاب محصولات مناسب‌تر کمک می‌کند. بنابراین همه افراد هنگام خرید باید به برجسته محصولات غذایی که با سه رنگ سبز، نارنجی و یا قرمز مشخص شدند دقت کنند. برجسته محصولات حاوی مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، اسید چرب ترانس و انرژی با رنگ قرمز روی آنها مشخص شده‌اند، باید مصرف این مواد غذایی محدود شود. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم (یک قاشق چایخوری) و در افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از ۳ گرم است. این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نان، پنیر، رب گوجه‌فرنگی و... نیز می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد. اگر مقدار نمک افزوده شده به غذا به تدریج کاهش یابد در مدت چند هفته ذائقه افراد به غذای کم نمک عادت می‌کند. از غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده کودکان و نوجوانان استفاده کنید و فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهند. مصرف روزانه حداقل پنج واحد سبزی و میوه را یک فاکتور پیشگیری کننده از فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی است. سبزی‌ها و میوه‌های تازه، غلات کامل (پوست نقرشته)، حبوبات و مغزها از منابع فیبر هستند. مصرف روزانه غذاهای حاوی فیبر در کاهش چربی و قند خون و تنظیم فشارخون نقش مهمی دارند و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. برای افزایش ارزش غذایی برنج آن را به صورت مخلوط با سبزی و حبوبات مصرف کنید.

بانشانه‌های کمبود «آهن» آشنا شوید!



اگر این نشانه‌ها را دارید به معنای این است که آهن بدن تان کم است. آهن یک ماده معدنی است که نقش حیاتی در سلامتی و تندرستی کلی بدن ایفا می‌کند. آهن به تولید گلبول قرمز و حفظ یک سیستم ایمنی سالم کمک می‌کند، بنابراین دریافت آهن کافی به ویژه برای زنان ضروری است. بدن برای ساختن هموگلوبین (پروتئینی در گلبول قرمز خون) به آهن نیاز دارد که آن را قادر می‌سازد تا اکسیژن را از طریق رگ‌های خونی شما حمل کند. بدون هموگلوبین کافی، بافت‌ها و ماهیچه‌های شما نمی‌توانند به طور موثر کار کنند که می‌تواند منجر به کم‌خونی شود. خستگی شایع‌ترین علامت کمبود آهن است، اما به دلیل سبک زندگی پرسرعت و پراسترس تشخیص آن نیز سخت‌تر است.

تپش قلب



قلبی که بیش از حد کار می‌کند ممکن است به ضریبان قلب نامنظم، بزرگ شدن و حتی نارسایی قلبی مبتلا شود. یکی از علل بی‌نظمی در کارکرد قلب کمبود آهن است، احتمالاً مدت طولانی است که از کم‌خونی فقر آهن رنج می‌برید.

تیروئید کم‌کار



کمبود آهن عملکرد تیروئید بدن شما را کند می‌کند و اثرات افزایش متابولیسم آن را مسدود می‌کند. کم‌کاری تیروئید اگر اغلب فراموش شود، به این معنی است که بسیاری از مردم حتی نمی‌دانند که به بیماری تیروئید مبتلا هستند.

سندرم پای بی‌قرار



اگر نمی‌توانید از بی‌قراری دست بردارید، احتمالاً باید سطح آهن خود را بررسی کنید، زیرا حدود ۱۵ درصد از افراد مبتلا به سندرم پای بی‌قرار دچار کمبود آهن هستند. هرچه سطح آهن کمتر باشد، علائم بدتر می‌شود.

رنگ پریده



هموگلوبین به خون شما رنگ قرمز می‌دهد که به این معنی است که به پوست شما رنگ صورتی می‌دهد. بنابراین، سطوح پایین پروتئین می‌تواند شما را رنگ پریده نشان دهد.

دانستی‌ها

چگونه می‌توان بدن را از «قند» خالی کرد؟

بدن تان را مانند یک کاسه قند بزرگ تصور کنید. هنگام تولد، این کاسه خالی است. طی چندین دهه، شکر و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌خورید و کاسه به تدریج پر می‌شود و وقتی غذای بعدی را می‌خورید، شکر غذای شما روی دو طرف کاسه می‌ریزد چون کاسه از قیل پر شده است. همین وضعیت در بدن وجود دارد. وقتی شکر می‌خورید، بدن تان هورمون انسولین ترشح می‌کند تا به انتقال قند به سلول‌های تان کمک کند، جایی که از آن برای انرژی استفاده می‌شود. اگر آن قند را به قدر کافی نسوزانید، پس از چند دهه سلول‌های شما کاملاً پر می‌شوند و دیگر قادر به تحمل این حجم از قند نیستند. در این شرایط، وقتی قند می‌خورید، انسولین نمی‌تواند بیشتر از آن را وارد سلول‌های پر شده کند، بنابراین آن‌ها را وارد خون می‌کند. قند به شکلی به نام گلوکز در خون شما حرکت می‌کند و وجود بیش از حد آن در خون (معروف به گلوکز خون بالا) یکی از علائم اولیه دیابت نوع ۲ است. وقتی گلوکز بیش از حد در خون وجود داشته باشد، انسولین روال عادی خود را برای انتقال قند به داخل سلول‌ها انجام نمی‌دهد. در این حالت، می‌گوییم بدن به انسولین مقاوم شده است. اما این اتفاق، تقصیر انسولین نیست، مشکل اصلی این است که سلول‌ها مملو از گلوکز شده‌اند. بالا بردن گلوکز خون تنها بخشی از مشکل است. نه تنها گلوکز بیش از حد در خون وجود دارد، بلکه گلوکز بیش از حد در تمام سلول‌ها هم وجود دارد. دیابت نوع ۲ یک پدیده سرریز است و زمانی رخ می‌دهد که گلوکز بیش از حد در کل بدن وجود داشته باشد. در پاسخ به گلوکز اضافی در خون، بدن انسولین بیشتری ترشح می‌کند تا بر این مقاومت غلبه کند. این امر سبب می‌شود گلوکز بیشتری به سلول‌های سرریز شده وارد شود تا سطح خون در حالت طبیعی بماند. این کار موثر است، اما اثر آن موقتی است چون مشکل قند اضافی را برطرف نمی‌کند. فقط مقدار اضافی را از خون به سلول‌ها منتقل و مقاومت به انسولین را بدتر می‌کند. در برخی موارد، حتی با ترشح انسولین بیشتر، بدن نمی‌تواند گلوکز بیشتری را وارد سلول‌ها کند. اگر گلوکز اضافی را حذف نکنیم چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟ ابتدا، بدن مقدار انسولین تولیدی خود را افزایش می‌دهد تا گلوکز بیشتری را وارد سلول‌ها کند. اما این واکنش، فقط مقاومت بیشتری به انسولین ایجاد می‌کند که به یک چرخه معیوب تبدیل می‌شود. اینجاست که پزشک احتمالاً دیابت نوع ۲ را تشخیص می‌دهد. پزشک ممکن است دارویی مانند تزریق انسولین یا دارویی به نام متفورمین را برای کاهش گلوکز خون تجویز کند، اما این داروها بدن را از شو گلوکز اضافی خلاص نمی‌کنند، بلکه فقط به خارج کردن گلوکز از خون و بازگرداندن آن به بدن ادامه می‌دهند، یعنی به اندام‌های دیگر مانند کلیه‌ها، اعصاب، چشم‌ها و قلب که در نهایت می‌تواند مشکلات دیگری ایجاد کند. در حالی که مشکل اساسی، حل نشده باقی می‌ماند. کاسه‌ای که پر از شکر بود یادتان هست کاسه هنوز در همان وضعیت است. انسولین به سادگی گلوکز را از خون، جایی که می‌توانید آن را ببینید، به بدن منتقل کرده است، جایی که نمی‌توانید ببینید. بنابراین، بار بعد که غذا می‌خورید، قند دوباره وارد خون می‌شود و شما انسولین تزریق می‌کنید تا آن را در بدن خود جمع کنید. انسولین فقط مقاومت بیشتری ایجاد می‌کند چون سلول‌ها بیشتر و بیشتر متبسط می‌شوند.

شکر کمتری مصرف کنید!

نخستین قدم این است که تمام قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید. قند‌های افزوده ارزش غذایی ندارند و می‌توانید با خیال راحت از مصرف آن‌ها چشم‌پوشی کنید. کربوهیدرات‌های پیچیده که به سادگی زنجیره‌های طولانی قند هستند و کربوهیدرات‌های بسیار تصفیه شده مانند آرد به سرعت به گلوکز هضم می‌شوند. استراتژی بهینه این است که نان‌ها و پاستاهای تهیه شده از آرد سفید و همچنین برنج سفید و سبب زمینی را محدود یا حذف کنید. شما باید پروتئین مصرفی متوسط و نه زیاد داشته باشید. پروتئین رژیم غذایی مانند گوشت وقتی هضم می‌شود، به اسیدهای آمینه تجزیه می‌شود. پروتئین کافی برای سلامتی لازم است، اما اسیدهای آمینه اضافی نمی‌توانند در بدن ذخیره شوند، بنابراین باید از منابع پروتئینی بسیار فرآوری شده و غلیظ مانند شیک‌های پروتئینی، شکلات پروتئینی و پودرهای پروتئینی خودداری کنید. چربی‌های طبیعی مانند آن‌هایی که در آووکادو، آجیل و روغن زیتون یافت می‌شوند، تأثیر حداقلی بر گلوکز خون یا انسولین دارند و ثابت شده که هم بر بیماری‌های قلبی و هم دیابت اثرات مثبت می‌گذارد. تخم‌مرغ و کره نیز منابع بسیار خوبی از چربی‌های طبیعی هستند. کلسترول خوراکی این غذاها هیچ ضرری بر بدن انسان ندارد. خوردن چربی‌های غذایی منجر به دیابت نوع ۲ یا بیماری قلبی نمی‌شود و در واقع، مفید است چون کمک می‌کند بدون افزودن قند به بدن احساس سیری کنید. برای اینکه قند کمتری وارد بدن خود کنید، از غذاهای کامل، طبیعی و فرآوری نشده استفاده کنید. از رژیم غذایی کم کربوهیدرات تصفیه شده، پروتئین متوسط و چربی‌های طبیعی بالا استفاده کنید.

شکر باقی‌مانده را بسوزانید!

ورزش (هم مقاومتی و هم هوازی) می‌تواند اثر مثبتی بر دیابت نوع ۲ داشته باشد، اما در معکوس کردن بیماری بسیار کمتر از مداخلات رژیمی اثرگذار است. روزه‌داری ساده‌ترین و مطمئن‌ترین روش برای وادار کردن بدن به سوزاندن قند است. وقتی روزه می‌گیرید، بدن شما انرژی غذا را می‌سوزاند و گلوکز در دسترس‌ترین منبع انرژی غذایی است. بنابراین، اگر دوره‌های روزه‌داری خود را طولانی‌تر کنید، می‌توانید قند ذخیره شده را بسوزانید. شاید روزه‌داری را هکار سختی به نظر برسد، اما به معنای واقعی کلمه قدیمی‌ترین رژیم درمانی شناخته شده است و در طول تاریخ بشر بدون مشکل انجام شده است. اگر از داروهای تجویزی استفاده می‌کنید، برای روزه‌گرفتن باید با پزشک مشورت کنید. برای سوزاندن قند، یک استراتژی خوب این است که ۲۴ ساعت، دو تا سه بار در هفته روزه بگیرید. یکی دیگر از روش‌های رایج روزه‌گرفتن به مدت ۱۶ ساعت، پنج تا شش بار در هفته است. روزه‌گرفتن ۲۴ ساعت، یعنی است. تنها چیزی که به آن نیاز دارید، داشتن ذهنی باز برای پذیرش الگوی جدید و شجاعت به چالش کشیدن خرد متعارف است.

کشف دارویی برای پیشگیری از آرتروز

به گفته محققان، داروی Abatacept با تضعیف سیستم ایمنی، علائم را کاهش می‌دهد و از آسیب مفاصل در بیماران آرتروز روماتوئید جلوگیری می‌کند. آرتروز روماتوئید زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به بافت‌های مفاصل می‌کند و باعث التهاب، درد و تورم می‌شود. مطالعه‌ای نشان داد که «آباتسپت» همچنین در پیشگیری از شروع آرتروز روماتوئید هم مؤثر است. «اندرو کوپ»، محقق ارشد گفت: «این بزرگترین کارآزمایی پیشگیری از آرتروز روماتوئید تا به امروز است و اولین آزمایشی است که نشان می‌دهد یک درمان مورد استفاده برای درمان آرتروز روماتوئید در پیشگیری از شروع بیماری در افراد در معرض خطر نیز مؤثر است.» محققان همچنین متوجه شدند که داروی Abatacept نمرات بیمار در مورد درد، عملکرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید و التهاب مفاصل قابل تشخیصی با سونوگرافی را کاهش داد.

گیاهی که تسکین‌دهنده سردرد است

محققان چندین گیاه را برای بهبود سردرد بررسی کردند. به گفته آنها اگر از سردردهای منظم رنج می‌برید، داشتن گیاه آپارتمانی خاص در خانه می‌تواند به تسکین علائم شما کمک کند. آلاینده‌های هوا مانند بنزن، فرمالدئید، تری کلرو اتیلن، با اثرات منفی بر سلامتی از جمله سردرد، سرگیجه، سوزش چشم و موارد دیگر مرتبط هستند. محققان کشف کردند که «زنبق صالح» در از بین بردن موارد از آلاینده‌ها و مواد شیمیایی از هوا مؤثر است. بنزن، ماده شیمیایی مضر است که برای وسایل نقلیه، چسب، رنگ و موم استفاده می‌شود، همچنین برای ساخت مواد شوینده، رنگ، پلاستیک و رزین استفاده می‌شود. قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض این سموم می‌تواند علائم مختلفی ایجاد کند. بنزن می‌تواند باعث تحریک چشم، خواب‌آلودگی، سرگیجه، افزایش ضربان قلب، سردرد و گیجی شود. گل داودی یکی از گیاهان برتر برای تمیز کردن هوای خانه است.

شماره ۱۷۸۰

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. The grid contains black squares indicating non-letter positions. The text is in Persian.

عمودی

- ۱- رودگر - پر شدن - جاده موسمی - ۲- بریدن از بیخ - داستان بی بر سوستر - عنوان نامه ۳- پول سابق ایتالیا - واحد پول نیجریه - باعقیده ۴- دود از آن بلند می‌شود - صابون خیاطی - رودی در ویتنام ۵- خودم - گران نیست - از وسایل آرایشی ۶- منظور و مقصود - شهری در کنگو - واحد پول ژاپن ۷- کار ماهی - از هواپیماهای جنگی روسی - پختنی نانو ۸- قسمتی از پا - خلافت - دشواری و تنگی ۹- اسب پهن پشت - بزرگ و جادار - میدان جنگ و نمایش ۱۰- نفس بلند - فیلمی از داریوش فرهنگ - ترسناک ۱۱- کشوری آمریکایی - فرسوده و کهنه - واحد سطح ۱۲- رودی در سمیرم - دشمن سرسخت - درخت خرما ۱۳- جزیی از فعل - کدخدا - لب ۱۴- غروب کننده - شهری در استان تهران - حرف دوم انگلیسی ۱۵- فدراسیون کانو قایق پارویی - برافروختن - لبه چین دار پرده

حل جدول ۱۷۷۹

Solved crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. The grid contains letters in Persian characters. The text is in Persian.

جدول سودوکو

Sudoku grid with 9 rows and 9 columns. The grid contains numbers 1-9. The text is in Persian.

Another Sudoku grid with 9 rows and 9 columns. The grid contains letters in Persian characters. The text is in Persian.