آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۶۱
یکشنبه
۱۳ • ۰۸ • ۱۴۰۳
۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۳ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

بهبود سلامت چشم‌ها در ۶ هفته

پژوهشی که به تازگی انجام شده نشان می‌دهد که لوتئین موجود در «پسته» نقشی حیاتی در حفظ سلامت چشم‌ها دارد. از این رو، مصرف روزانه ۵۷ گرم پسته می‌تواند طی ۶ هفته سلامت چشم‌ها را بهبود بخشد. در پژوهشی که به تازگی در دانشگاه Tufts انجام شده، نشان می‌دهد مصرف روزانه پسته می‌تواند تاثیر قابل توجهی در سلامت چشم‌ها داشته باشد. در طی فرآیند مصرف این ماده مغذی، سلامت چشم‌ها با افزایش تراکم رنگدانه ماکولا (MPOD) تقویت و از چشم‌ها در برابر نور آبی و آسیب‌های مرتبط با افزایش سن محافظت می‌شود. این تأثیر به دلیل لوتئین (lutein)، رنگدانه گیاهی موجود در پسته است که می‌تواند در پیشگیری از تحلیل ماکولای مرتبط با افزایش سن (AMD) نیز موثر باشد. در پژوهش انجام شده، مشخص شد که در مقایسه با رژیم غذایی معمول، افزودن روزانه ۵۷ گرم پسته به رژیم غذایی معمول به مدت ۱۲ هفته، افزایش قابل توجهی در ماکولا (MPOD) افراد میانسال و مسن ایجاد کرده است. MPOD به عنوان یک شاخص مهم در سلامت چشم‌ها، از شبکیه محافظت می‌کند و با کاهش خطر ابتلا به تحلیل ماکولای مرتبط با افزایش سن (AMD)، که یکی از علل اصلی نابینایی در سنین بالا است، مرتبط است. یافته‌های کلیدی در این پژوهش به شرح زیر است: افزایش MPOD: افرادی که روزانه پسته مصرف کردند، تنها پس از ۶ هفته افزایش چشمگیری در MPOD مشاهده کردند که این تأثیر تا پایان ۱۲ هفته ادامه داشت. منبع طبیعی لوتئین: پسته تنها مغزی است که به طور قابل ملاحظه دارای لوتئین، آنتی اکسیدانی قدرتمند است که به محافظت از چشم‌ها کمک می‌کند. پتانسیل پیشگیری از AMD: این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف منظم پسته می‌تواند راهکاری طبیعی برای کاهش خطر ابتلا به AMD فراهم کند. دکتر Tammy Scott، پژوهشگر و نوروسایکولوژیست بالینی و نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که پسته نه تنها یک میان‌وعده مغذی است، بلکه می‌تواند مزایای قابل توجهی برای سلامت چشم‌ها نیز داشته باشد. این امر به ویژه در سنین بالا که خطر اختلال بینایی بیشتر می‌شود، اهمیت دارد. لوتئین موجود در پسته نقشی حیاتی در حفظ سلامت چشم دارد و با فیلتر کردن نور آبی و به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کند. این مطالعه نشان داد که مصرف پسته، دریافت روزانه لوتئین را تقریبا دو برابر کرده است. این پژوهشگر توضیح می‌دهد که در این مطالعه، شرکت‌کنندگان با رژیم‌های کم‌لوتئین انتخاب شده بودند و تنها با مصرف روزانه ۵۷ گرم پسته، سطح لوتئین در خون، طی ۶ هفته به سرعت افزایش یافت. در واقع، با اضافه کردن مقدار کمی پسته به رژیم غذایی می‌توان میزان دریافت لوتئین را افزایش داد که برای محافظت از چشم‌ها حیاتی است. وی همچنین اشاره کرد که پسته حاوی چربی‌های سالم است که ممکن است باعث بهبود جذب لوتئین در بدن شود. علاوه بر حمایت از سلامت چشم، لوتئین موجود در پسته ممکن است به عملکرد مغز نیز کمک کند. دکتر Elizabeth Johnson، پژوهشگر دیگر در این مطالعه، معتقد است که لوتئین از سد خونی مغز عبور می‌کند و ممکن است به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کند. همان‌طور که در چشم، لوتئین در مغز انباشته می‌شود و می‌تواند در کاهش زوال شناختی نقش داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهند که سطوح بالاتر لوتئین موجود در پسته با عملکرد شناختی بهتر، از جمله حافظه و سرعت پردازش، مرتبط است.

نکته

«سلولیت» چیست؟

سلولیت که ظاهری مواج یا ناصاف در پوست ایجاد می‌کند معمولا از سنین نوجوانی در برخی زنان و روی ران‌ها ظاهر می‌شود. دکتر «اندی چین»، متخصص پوست، توضیح می‌دهد که برخلاف تصور رایج، سلولیت چربی نیست بلکه حالتی از پوست است که «ظاهری موج‌دار یا ناصاف» دارد، هرچند تحت تاثیر فشار سلول‌های چربی بروز می‌کند. این حالت در زنان بعد از بلوغ و بیشتر روی ران‌ها و پهلوها دیده می‌شود. همچنین دکتر «جنی استنفورد»، پزشک متخصص چاقی، سلولیت را به پوست پرتقال تشبیه می‌کند و توضیح می‌دهد که این حالت در افراد با انواع فرم و شرایط بدن دیده می‌شود. تشکیل سلولیت فرایندی پیچیده است. دکتر چین توضیح می‌دهد که وقتی سلول‌های چربی زیر پوست رشد می‌کنند به سمت بافت همبند زیر پوست فشار می‌آورند. این فشار، بافت همبند پوست را به سمت پایین می‌کشد و چربی را به سمت بالا هل می‌دهد و در نتیجه، پوست حالتی موج‌دار پیدا می‌کند. عوامل مختلفی همچون ژنتیک، سبک زندگی و تغییرات هورمونی نیز در این فرایند دخیل هستند. سلولیت در مردان نیز می‌تواند ایجاد شود اما به دلیل تفاوت‌های ساختاری بدن، در زنان بسیار رایج‌تر است. بافت‌های همبند در زنان به صورت عمودی و موازی قرار گرفته‌اند که اجازه می‌دهد چربی راحت‌تر به سمت بالا فشار بیاورد و ظاهر موج‌دار ایجاد کند. در حالی که در مردان، این بافت‌ها به صورت متقاطعند و چربی را بهتر در جایشان نگه می‌دارند. همچنین زنان به طور طبیعی چربی زیرجلدی بیشتری دارند که در ناحیه ران تجمع می‌کند. از سوی دیگر، هورمون استروژن نیز در تشکیل سلولیت نقش بزرگی دارد. این هورمون که گاهی «هورمون زنانه» نیز نامیده می‌شود، بر توزیع چربی، تولید کلاژن و خاصیت ارتجاعی پوست تاثیر می‌گذارد. با کاهش سطح استروژن در سنین بال، تولید کلاژن کاهش می‌یابد، سلول‌های چربی بزرگ‌تر می‌شوند و نوارهای فیبری زیر پوست شروع به افتادگی می‌کنند. این مساله موجب افزایش سلولیت می‌شود. میزان استروژن در دوران بلوغ و بارداری نیز افزایش می‌یابد و باعث تجمع چربی در ناحیه ران می‌شود که سلولیت را برجسته‌تر می‌کند. سلولیت به طور معمول نشان‌دهنده هیچ مشکل پزشکی نیست و به گفته دکتر چین، بهتر است به عنوان بخشی طبیعی از فرایند پیری در نظر گرفته شود. حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد زنان دچار سلولیت می‌شوند. با این حال، برای کاهش ظاهر آن می‌توان از روش‌های مختلفی مانند کرم، لیزر، سرمادرمانی (Cryotherapy) و رادیوفرکوئنسی استفاده کرد. تغییرات سبک زندگی مانند ورزش و رژیم غذایی سالم نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند.

سلامت قلب با روغن «بادام»

روغن بادام سرشار از چربی‌های تک غیراشباع است که به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کنند. روغن بادام علاوه بر فوایدی که برای پوست و مو دارد، می‌تواند به‌عنوان روغنی سالم برای طبخ و سرخ‌کردن غذا نیز مورد استفاده قرار گیرد و مزایای زیادی برای سلامتی بدن به خصوص قلب به‌همراه داشته باشد. در این سال‌ها استفاده از روغن‌های کنجد، بادام زمینی و آفتابگردان طبیعی نیز محبوبیت یافته است. همچنین، با افزایش تعداد فروشگاه‌هایی که در محل اقدام به روغن‌گیری از دانه‌های روغنی می‌کنند، گزینه‌های بیشتری برای انتخاب روغن‌های سالم پدیدار شده است. روغن بادام سرشار از چربی‌های تک غیراشباع، ویتامین E و آنتی اکسیدان است که به بهبود سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند. در ادامه، برخی از فواید مهم روغن بادام خوراکی برای سلامتی اشاره می‌شود:

سلامت قلب

روغن بادام سرشار از چربی‌های تک غیراشباع است که به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کنند.

غنی از مواد مغذی

روغن بادام دارای مواد مغذی ضروری همچون اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به حفظ سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

مناسب برای دیابت

مطالعات نشان می‌دهند که مصرف بادام و روغن بادام ممکن است به تنظیم سطح قندخون کمک کرده و برای افراد مبتلا به دیابت مفید باشد.

خواص ضد پیری

روغن بادام، به‌دلیل خواص ضدپیری خود می‌تواند باعث بهبود بافت پوست و مو و کاهش علائم پیری شود. همچنین می‌تواند به‌عنوان یک انتخاب سالم در رژیم غذایی روزانه مورد استفاده قرار گیرد.

یادداشت

پیشگیری از بیماری‌های اسکلتی

سید منصور رایگانی
متخصص توانبخشی

دلیل ۹۵ درصد کمردردها، مشکلات اسکلتی عضلانی مانند قوس نامناسب کمر، اسپاسم و انحراف ستون فقرات، قوس زیاد از حد کمر، انقباض ناخواسته عضلات و دردهایی است که به علت مشکلات عضلات، لیگامان‌ها و بافت‌های اطراف دیسک بین مهره‌ای در ستون فقرات ایجاد می‌شود و فتق دیسک کمر در آن نقشی ندارد. پیشگیری از بروز بیماری‌ها همیشه مقرون به صرفه‌ترین و بهترین راه‌حل درمان بیماری‌ها است، سلامت سیستم اسکلتی، عضلانی و عصبی در سلامتی افراد مساله مهمی است و باید مانند تمامی بیماری‌ها، پیشگیری از آن را در دستور کار قرار داد. به همه افراد توصیه می‌شود برنامه ورزشی منظمی مانند دو بار پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای تند در روز، با لباس مناسب و در محیط آرام داشته باشند و آن را در هیچ وضعیتی متوقف نکنند. تغذیه افراد باید حاوی مواد پروتئینی، مواد لبنی، سبزیجات و ویتامین‌ها باشد و باید از مصرف مواد مضر برای بدن مانند فست‌فودها و غذاهای حاوی مواد افزودنی خودداری شود. عدم نشستن و ایستادن طولانی‌مدت بیش از نیم‌ساعت یکی از عوامل کاهش کمردرد است و باید در هر وضعیتی که قرار داریم هر نیم‌ساعت یک بار حالت خود را تغییر داده و سپس به ادامه کار بپردازیم. دقت هنگام حمل و نقل اجسام از جمله دیگر عوامل کاهش بروز کمردرد است و ما برای اینکه ستون فقرات سالمی داشته باشیم به هیچ وجه نباید مستقیم به جلو خم شویم و جسم را از دور برداریم و با فاصله از بدنمان حمل کنیم بلکه باید برای برداشتن اجسام از روی زمین ابتدا بنشینیم، جسم را به بدن نزدیک کنیم، آن را چسبیده به بدن حمل کرده و بعد در جای دیگر قرار دهیم. اگر کمردرد منجر به ایجاد درد، گزگز، مومور و تیرکشیدگی در اندام شود و با سرفه و عطسه تشدید شود و یا در قدرت انگشتان و یا مچ پا ضعف ایجاد کند، به احتمال زیاد نشان‌دهنده فتق دیسک کمر است و در چنین وضعیتی باید حتما بیمار به پزشک مراجعه کند. اگر بروز کمردرد با پادرد همراه نبود و حس گزگز، کرختی و ضعف وجود نداشت با خودمراقبتی درمان می‌شود اما اگر درد بیشتر از سه روز ادامه داشت، بیمار حتما باید به پزشک مراجعه کند.

آیا پاییز هم باید ضد آفتاب بزنیم؟

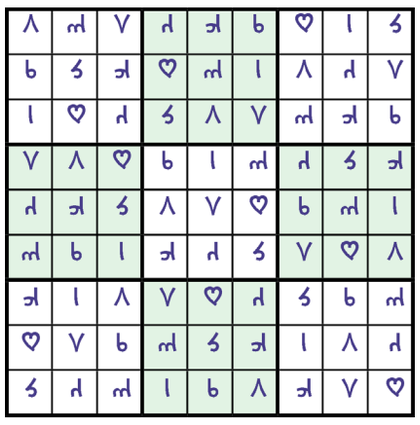
متخصصان پوست تاکید می‌کنند خنک‌ترشدن هوا دلیلی برای استفاده‌نکردن از کرم ضدآفتاب نیست و افراد باید در فصل پاییز هم از این محصول استفاده کنند. در طول پاییز و زمستان، دما کاهش می‌یابد و نورخورشید کمتر می‌شود. این تغییرات فصلی باعث می‌شود تصور کنیم استفاده از ضدآفتاب ضروری نیست اما متخصصان توصیه می‌کنند در پاییز هم باید از کرم ضدآفتاب استفاده کرد. «انجمن سرطان آمریکا» توصیه می‌کند اگر در هر فصلی از سال می‌خواهید بیرون از خانه باشید، باید از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. هرچه بیشتر از ضدآفتاب استفاده کنید، پوست‌تان کمتر دارای چین‌وچروک خواهد شد و دیرتر آثار پیری بر آن نمایان می‌شود. نکات لازم برای خرید کرم ضدآفتاب: اگر ضدآفتاب شما SPF حداقل ۳۰ ندارد پس به اندازه کافی خوب نیست. باید ضدآفتاب‌تان را حداقل هر ۲ ساعت یکبار روی پوست تمدید کنید.

رژیم غذایی طلایی برای کنترل دیابت

دیابت نوع ۲ تا حدی به‌دلیل ناتوانی سلول‌های بتای لوزالمعده در پاسخگویی لازم به قند خون ایجاد می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تغییر به یک رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات ممکن است این اختلال عملکرد سلول‌های بتا را اصلاح کند و سلامت بیماران را تقویت کند. «باربارا گوور»، سرپرست تیم تحقیق خاطرنشان کرد: «افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات دارند، می‌توانند سلول‌های بتا خود را بازیابی کنند، نتیجه‌ای که با دارو نمی‌توان به دست آورد.» در مطالعه جدید، تیم تحقیق داده‌های ۵۷ بزرگسال را بررسی کردند. تیم تحقیق گزارش داد همه افرادی که از رژیم‌های کم کربوهیدرات استفاده می‌کردند، شاهد بهبود قابل توجهی در پاسخ سلول‌های بتا به قند خون بودند. گوور گفت: «تحقیقات بیشتر می‌تواند عملکرد سلول‌های بتا را بازیابی کند و منجر به بهبودی در افراد دیابتی ۲ شود.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

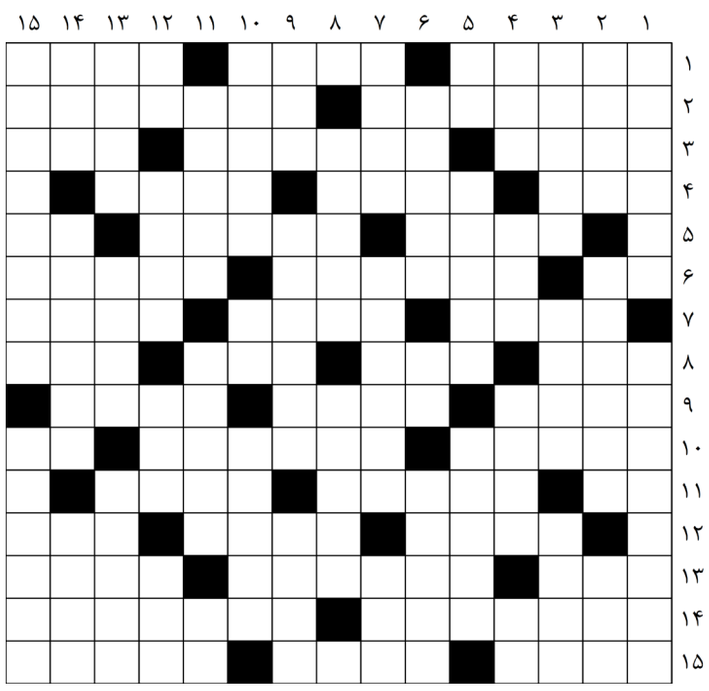
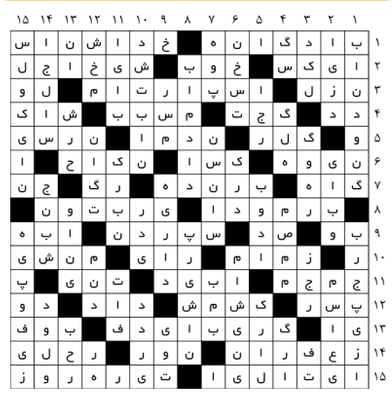
شماره ۱۹۶۱

افقی

۱- سرزنش‌کردن- مدرسه قدیم- کاشف واکسن سیاه سرفه ۲- از تجهیزات درمانی- شرق‌شناسی ۳- وسط و بین- له شده- قول و قرار ۴- گیاه فیلگوش- نفرین‌کننده- هر یک از سلول‌های جنسی گیاهان یا جانوران ۵- از پادشاهان سلجوقی- گردنه کوه- شما و من ۶- گوجه پخته‌شده- جزیره‌ای در چین- بداقبالی ۷- فروش به قیمت ارزان- فربه و چاق- ابزارها ۸- یک چهارم- پایین- زاویه خارجی- ثروتمند ۹- گوشواره- تباه‌کننده- دشمنی و جنگ ۱۰- کسی‌که همیشه احتیاط می‌کند- ایالتی در شرق آمریکا- عید ویتنامی ۱۱- نفس بلند- جایگاهی برای لامپ روشنایی- تدریس‌کننده ۱۲- از تمدن‌های باستانی- مقابل بازکردن- دیواربلند ۱۳- انتها و پایان- هورمون غدد فوق‌کلیوی- گلابی ۱۴- ناخوشایند- مخترع رادیو ۱۵- پرده‌ای از رنگ قرمز- نژاد مردم روسیه- رادار زیردریایی

عمودی

۱- فیلمی از فریدون جیرانی- حماسه هندوستان ۲- تابناک و نوردهنده- میان و وسط چیزی یا امری- صلیب ۳- بنگاه خدماتی- عامه مردم- نوعی تفنگ ۴- سوره انجیر- ظاهر ساختمان- کرم خونخوار- از ماه‌های زمستان ۵- داخل- یکدندگی- نامه بلند ۶- بخش اساسی سازنده ماده- از حروف مقطعه قرآن- فرمانده سپاه ۷- کالا- توجه‌کردن همراه با لطف و مهربانی- قبیله وحشی پرو ۸- ملون- دانشگاهی در فرانسه ۹- آبشاری در استان لرستان- نقاب- بلندمرتبه ۱۰- ارتباط و پیوستگی- وزیدن باد- پرشدن ۱۱- خفیف پنداشتن- گوش دادن- خاک سفالگری ۱۲- نوعی رنگ مو- آماده و فراهم- قوت و قدرت- پژواک صدا ۱۳- مقابل ریز- باطل‌کردن- نازا ۱۴- دوست‌ورفیق- جلوگیری‌کردن- خدای ما ۱۵- ازبیماری‌ها- عکس‌ها



حل جدول ۱۹۶۰