آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۶۵
چهارشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۱۸
۲۶ رجب ۱۴۴۵/ ۰۷ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

چرا باید روزانه فیبر کافی دریافت کنیم؟

فیبرغذایی، اجزای گیاهی دست‌نخورده و غیر قابل هضم توسط آنزیم‌های گوارشی است؛ به‌عبارت دیگر کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم و لیگنین که بخشی از ترکیبات دست‌نخورده گیاهان هستند فیبر نامیده می‌شوند. فیبر از گیاهان استخراج و یا ساخته می‌شود. فیبرها به دو دسته محلول و نامحلول تقسیم‌بندی می‌شوند. هر دو نوع فیبر تاثیرات مثبتی بر عملکرد دستگاه گوارش و کاهش خطرات برخی بیماری‌ها دارند. نقش فیبر در عملکرد دستگاه گوارش بر اساس میزان حلالیت آن متغیر است. فیبرهای نامحلول همچون سلولز ظرفیت جذب آب مواد غیر قابل هضم را افزایش می‌دهند. این امر منجر به افزایش دفعات اجابت مزاج در روز و کاهش زمان عبور مواد غذایی از روده می‌شود. فیبرهای محلول با تشکیل ژل سبب آهسته کردن زمان عبور مواد از دستگاه گوارش شده و از طریق اتصال با سایر مواد مغذی نظیر کلسترول و مواد معدنی میزان جذب آنها را کاهش می‌دهند. نقش فیبر در عملکرد دستگاه گوارش بر اساس میزان حلالیت آن متغیر است. فیبرهای غیرقابل هضم دارای نقش‌های فیزیولوژیکی مهمی در بدن انسان هستند. فیبرهای غیرقابل جذب ویژه که توسط باکتری‌های روده تخمیر می‌شوند، منجر به تحریک جذب روده‌ای و حفظ تعدادی از مواد معدنی نظیر کلسیم، منیزیم، روی و آهن می‌شوند. بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف فیبر ویسکوز (مانند صمغ و پکتین) جذب روده‌ای کلسیم، منیزیم، آهن و یا روی را مختل نمی‌کند. بسیاری از مطالعات حیوانی بیان داشته‌اند که بسیاری از فیبرهای ویسکوز باعث افزایش جذب مواد معدنی می‌شوند. اما به هرحال در یک مطالعه دیده شده است، زمانیکه ۱۲ گرم در روز سبوس به غذا افزوده شود، جذب آهن ۵۱ تا ۷۴ درصد کاهش می‌یابد که این کاهش به دلیل حضور فیتات نیست. غلظت کلسترول سرم می‌تواند توسط فیبرهای غیرمحلول نظیر سلولز و لیگنین و نیز توسط فیبرهای محلول پکتین و پسلیوم تحت تاثیر قرار گیرد. مکانیسم عمل آنها از طریق اتصالشان به اسیدهای صفراوی مشتق شده از کلسترول در مدفوع و افزایش دفع آنها در نتیجه کاهش جذب چربی‌ها است. فیبر غذایی توسط باکتری‌های موجود در روده به اسیدهای چرب کوتاه زنجیر (Short Chain Fatty Acid: SCFA) تخمیر می‌شوند که می‌توانند منجر به کاهش چربی خون شوند. دریافت کافی برای فیبر ۳۸ گرم در روز برای مردان و ۲۵ گرم در روز برای زنان ۵۰-۱۹ ساله تعیین شده است. توصیه‌های دریافت فیبر برای بزرگسالان بیشتر از ۵۱ سال ۲۱ گرم در روز برای زنان و ۳۰ گرم در روز برای مردان است. با افزایش سن نیاز به دریافت فیبر در افراد مسن کمتر می‌شود؛ چراکه متوسط دریافت انرژی با افزایش سن نیز کاهش پیدا می‌کند. از جمله منابع فیبر شامل سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل (مثل نان سبوس‌دار) و حبوبات است که طبق هرم غذایی همه افراد سالم باید به مقدار مشخص از گروه‌های هرم مصرف کنند تا میزان فیبر توصیه شده در طول روز را دریافت کنند.

نکته

تشخیص «دیابت» با آنالیز صدا

دبیر علمی پانزدهمین کنگره بین‌المللی ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی گفت: تشخیص دیابت با آنالیز صدا تنها یکی از مثال‌هایی است که آینده آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی را به خوبی تبیین می‌کند. امیرحسن زرنانی، دبیر علمی پانزدهمین کنگره بین‌المللی و بیست‌ویکمین کنگره کشوری ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی تشخیص پزشکی ایران با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۱۱ الی ۱۴ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳ در مرکز همایش‌های برج میلاد تهران، اظهار داشت: پاندمی کرونا نشان داد که چگونه آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی در یک مدت کوتاه با تغییر ساختار و مدیریت، خود را با نیازهای بهداشتی کشور سازگار کرده و نقشی بی‌بدیلی در کنترل پاندمی ایفا کردند. وی ادامه داد: این تجربه نقش محوری آزمایشگاه‌های پزشکی را در بهداشت عمومی جامعه به خوبی نشان داد که بر همین اساس در این کنگره با برگزاری ۲۵ پانل و حدود ۴۰ کارگاه آموزشی در کنار سخنرانی‌های تخصصی اساتید داخلی و خارجی به نقش محوری آزمایشگاه در بهداشت کشور و نیز نقش داده‌های بزرگ در استقرار آزمایشگاه‌های هوشمند نسل جدید پرداخته خواهد شد. وی با تاکید بر اینکه حدود ۸۰ درصد تشخیص‌های پزشکی با کمک آزمایشگاه صورت می‌گیرد، افزود: آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی یکی از ارکان بی‌بدیل نظام سلامت هر جامعه‌ای است، تصور کنید که آزمایشگاه پزشکی را از مثلث بهداشتی کشور حذف کنیم. سلامت با چالش جدی مواجه خواهد شد. بنابراین ارزش و اعتبار آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی در نظام سلامت کشور بر کسی پوشیده نیست و این امر مسئولیت متولیان بهداشتی کشور را در ارتقای جایگاه آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی دو چندان می‌کند. دبیر علمی پانزدهمین کنگره بین‌المللی ارتقای کیفیت گفت: باور انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی بر این است که به آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی در وزارت بهداشت، آن چنان که شایسته است پرداخته نشده و بهای لازم به آن‌ها داده نشده است، لذا در این کنگره بر آن هستیم که با برگزاری نشست‌های مختلف، این جایگاه بی‌بدیل آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی را در بهداشت کشور بازنمایی کنیم و همچنین در این کنگره از طریق دعوت از دانش‌آموزان و شناساندن حوزه‌های مختلف علوم آزمایشگاهی به آنها، سعی خواهد شد که رشته علوم آزمایشگاهی به دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان به‌صورت علمی معرفی شود. زرنانی به پیشرفت‌های علمی روز دنیا در حوزه پزشکی اشاره کرد و افزود: هوش مصنوعی یکی از مولفه‌هایی است که در آینده نزدیک جایگاه و نقش آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی را متحول خواهد کرد. وی گفت: تشخیص دیابت با آنالیز صدا تنها یکی از مثال‌هایی است که آینده آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی را به خوبی تبیین می‌کند. از این رو هوش مصنوعی و آزمایشگاه‌های تشخیص پزشکی هوشمند از اهداف اصلی و از ویژگی‌های بارز کنگره بیست‌ویکم خواهد بود.

«انار» از قلب محافظت می‌کند

انار میوه‌ای با طعم ترش و شیرین و گس است که طرفداران بسیاری دارد. این میوه کم‌کالری و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر با داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی، فواید بسیاری دارد و به محافظت در برابر بیماری‌ها و همچنین بهبود سلامت قلب هم کمک می‌کند. یک عدد انار که حدود ۱۰۰ گرم است، مکملی عالی برای رژیم غذایی به شمار می‌رود. یک انار حاوی ۸۵ کالری، ۱.۱۷ گرم چربی، ۱.۶۷ گرم پروتئین، ۱۸.۵۷ گرم کربوهیدرات، ۴.۳ گرم فیبر، ۱۳.۷ گرم شکر، ۲۶۳ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۲ میلی‌گرم منیزیم، ۱۰ میلی‌گرم کلسیم، ۱۰.۲ میلی‌گرم ویتامین C و ۳۸ میکروگرم اسیدفولیک است. همچنین دانه‌های انار حاوی پلی‌فنول‌هایی هستند که ترکیبی آنتی‌اکسیدانی به شمار می‌رود.

محافظت از قلب

نتایج برخی پژوهش‌ها به مصرف روزانه آب انار برای کاهش چربی خون اشاره دارند. این میوه با کاهش کلسترول بد و همچنین کاهش التهاب مرتبط با بیماری قلبی و سایر بیماری‌های مزمن، این امر را میسر می‌کند.

سلامت روده

انار با حمایت از میکروبیوم روده که محیط باکتریایی طبیعی است به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. به‌گفته محققان عصاره انار در پیشگیری از بیماری التهابی روده موثر است. کارشناسان این را به ترکیبات و فیبر موجود در انار نسبت می‌دهند که روی جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر در روده تاثیرگذار است.

بهبود حافظه

آنتی‌اکسیدان موجود در انار به کاهش سرعت تحلیل رفتن حافظه که در طول فرآیند پیری ایجاد می‌شود، کمک می‌کند. مواد مغذی گیاهی انار به کاهش استرس اکسیداتیو در مغز کمک می‌کند و بر همین مبنا در محافظت از حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت موثر است. هم چنین آنتی‌اکسیدان خاص موجود در انار موجب کاهش التهاب می‌شود. این التهاب در ابتلا به آلزایمر نقش دارد.

کاهش درد مفاصل

بازهم به لطف آنتی‌اکسیدان و اثرات ضدالتهابی انار، تورم و درد مفاصل کاهش می‌یابد. احتمال دارد این میوه از استئوآرتریت جلوگیری کند. استئوآرتریت نوعی بیماری مفصلی عموما در زانو، مفصل ران و دست‌ها است که به‌دلیل افزایش سن یا آسیب‌ها ایجاد می‌شود. البته به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است.

چه کسانی باید احتیاط کنند؟

زنان در دوره بارداری یا شیردهی باید در مصرف این میوه دقت کنند.
مصرف انار در افرادی که داروهای تجویزی خاص مانند استاتین‌ها، رقیق‌کننده‌های خون و داروهای کاهش‌دهنده فشارخون مصرف می‌کنند می‌تواند مضر باشد، زیرا ممکن است بر جذب دارو تاثیر بگذارد.
دیابتی‌ها باید در مصرف این میوه احتیاط کنند زیرا دانه‌های این میوه قند و کربوهیدرات بیشتری دارند.
برخی افراد نیز ممکن است پس از مصرف انار با علائم گوارشی مانند اسهال مواجه شوند.

یادداشت

شایع‌ترین نشانه‌های «وسواس»

سمیه معتضدیان
روانپزشک

وسواس مجموعه‌ای از افکار و یا تکانه‌های ناخواسته، مزاحم و تکراری است. مبتلایان به وسواس اضطراب‌های شدیدی را تجربه می‌کنند. در بیشتر بیماری‌های مربوط به روان ردپای ژنتیک دیده می‌شود، علامت‌های ابتلا به وسواس در نوجوانی و یا اوایل دهه ۲۰ آغاز می‌شود. زمانی‌که وسواس را ریشه‌یابی می‌کنیم در بیشتر موارد حداقل یکی از اعضای خانواده به این بیماری و یا بیماری‌های مرتبط مبتلا هستند. بدیهی است چنانچه ژن پیش‌زمینه در خانواده وجود داشته باشد، در اثر محیط و یا عوامل دیگر ممکن است این بیماری بیشتر و یا حادتر بروز پیدا کند. بروز رفتارهای وسواس‌گونه در سنین بالا می‌تواند متخصصان را به بیماری‌های ارگانیک و یا فیزیکی بیمار مشکوک کند. تقریبا این انتظار را نداریم که یک زن یا مرد ۵۰ ساله به‌طور ناگهانی به وسواس مبتلا شود. افکار تکراری یا مزاحم مثل چک‌کردن‌های مدام یا وسواس شست‌وشو از بارزترین نشانه‌های رایج ابتلا به وسواس هستند. وسواس می‌تواند با نشانه‌های مختلفی بروز کند، برخی بیماران ممکن است فقط مبتلا به وسواس فکری مبتلا باشند به‌طور مثال فرد مدام با خود کلنجار می‌رود که مبادا دیگران از رفتار و یا حرف‌های من آزرده شده باشند. البته نکته اینجاست که این موارد باید تفکیک شود و مشغله‌های روزمره با نشانه‌های ابتلا به وسواس فکری اشتباه گرفته نشود. اگر استرس‌های ناشی از نگاه و قضاوت دیگران از حد متعارف خارج شود و برای فرد اضطراب ایجاد کند می‌تواند از نشانه‌های رفتارهای وسواس‌گونه باشد. شایع‌ترین نشانه‌های ابتلا به وسواس، وسواس چک‌کردن و شست‌وشوست. همچنین نگرانی مدام از احتمال ابتلا به صدمه‌زدن به دیگران و افکارمزاحم، خطرناک و نگران‌کننده می‌تواند ازنشانه‌های ابتلا به وسواس باشد. ترس بیش از حد ابتلا به بیماری، ترس از آسیب‌رساندن به خود یا دیگران و وسواس نظم و یا تقارن اشیا از شایع‌ترین نشانه‌های اختلال وسواس است. وسواس علاوه بر اینکه بیماری مربوط به روان است می‌تواند به جسم فرد مبتلا نیز صدمه وارد کند. به‌طور مثال در مواردی دیده می‌شود که پوست فرد در اثر شست‌وشوی زیاد دچار آسیب می‌شود یا افرادی که به‌دلیل ابتلا به وسواس نظم و ترتیب و جابه‌جایی وسایل دچار کمردرد و آسیب به ستون فقرات خود شده‌اند. درمان مبتلایان به وسواس معمولا درمان‌های توأمان دارویی و روان‌درمانی است، ولی باید به این نکته توجه داشت که درمان این بیماری زمانبر و نیاز به صبوری دارد.

ارتباط بین «سیگار» و بیماری کُشنده مغزی

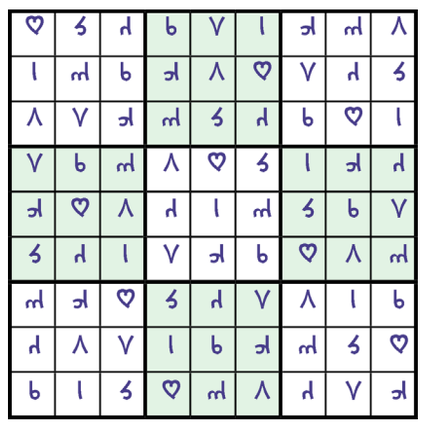
تحقیقات سیگار کشیدن را به‌عنوان یک عامل خطر برای بیماری مخرب مغزی «اسکلروز جانبی آمیوتروفیک» تایید می‌کند. ALS یک بیماری پیشرونده و کشنده است که باعث می‌شود سلول‌های عصبی کنترل‌کننده عضلات به تدریج بمیرند و منجر به ضعف و فلج می‌شود. محققان داده‌های ۳۲ مطالعه مختلف را بررسی کردند. آنها دریافتند که احتمال ابتلاء به ALS در افرادی که سیگار می‌کشیدند در مقایسه با افرادی که سیگار نمی‌کشیدند، ۱۲ درصد بیشتر بود و در صورتی‌که فرد سیگاری فعلی باشد، این خطر حتی بیشتر می‌شود. دکتر «یون هاک کیم»، سرپرست مطالعه اظهارکرد: «یکی از مهم‌ترین یافته‌های ما تجزیه و تحلیل دوز مصرف-پاسخ بود که یک منحنی U شکل معکوس را نشان داد. منحنی U شکل به این معنی است که خطر مرتبط با سیگارکشیدن یک روند افزایشی خطی نیست. یعنی خطر ابتلاء به ALS تحت‌تأثیر شدت سیگارکشیدن است.»

عوامل پیش‌بینی‌کننده شروع میگرن

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد عواملی مانند خواب، سطح انرژی و استرس می‌توانند شروع سردرد میگرنی را پیش‌بینی کنند. «کاتلین مریکانگاس»، محقق این مطالعه، بیان داشت: «الگوهای مختلف از پیش‌بینی‌کننده‌های سردرد صبحگاهی و اواخر روز، نقش ریتم‌های شبانه‌روزی را در سردرد برجسته می‌کند. یافته‌ها ممکن است به ما بینشی در مورد فرآیندهای زمینه‌ساز میگرن بدهد و به ما در بهبود درمان و پیشگیری کمک کند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۴۷۷ فرد را ارزیابی کردند. تقریبا نیمی از شرکت‌کنندگان سابقه میگرن داشتند. نتایج نشان داد که کیفیت خواب ضعیف با ۲۲ درصد افزایش خطر میگرن صبحگاهی همراه است، در حالی‌که کاهش کیفیت خواب گزارش شده توسط خود فرد با ۱۸ درصد افزایش خطر مرتبط است. محققان خاطرنشان کردند که خواب، انرژی و استرس، با خطر میگرن مرتبط هستند، نه سطح اضطراب و نه افسردگی.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۷۶۵

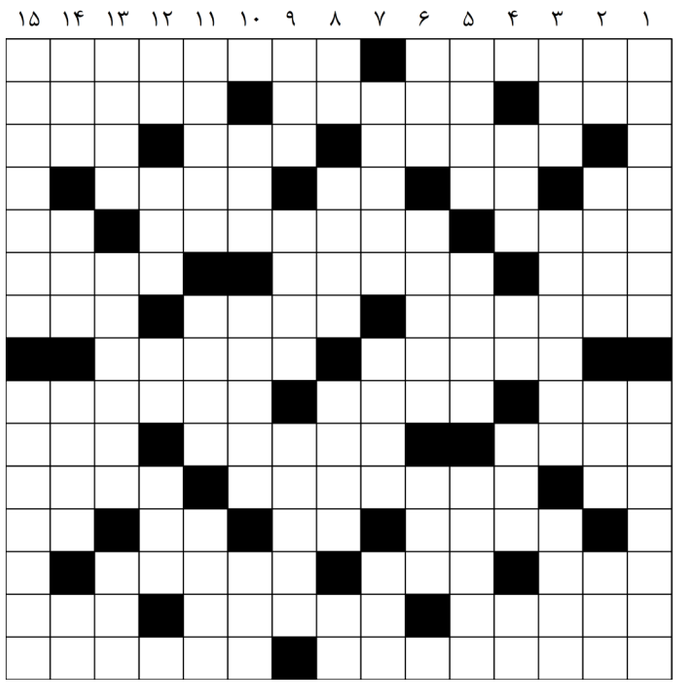
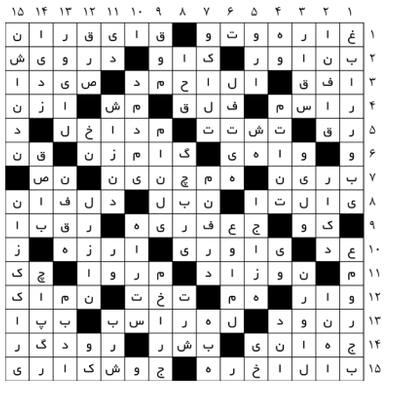
آ ر م ا ن ا م ل ی

افقی

۱- دزدیدن- فیلمی از تارا اوتادی ۲- پارچه تبلیغاتی- شیردرنده- شیربرنج ۳- ستودن- جیوه- نوعی آچار ۴- شماومن- ویتامین انعقادخون- مادرعرب- عدم رشد طبیعی ۵- تقسیم‌کننده- لقب عیسی(ع)- عددهندسی ۶- پوستین روباه- زن خوشبوی- روییدن ۷- ناپایدار- رنگین- چسبنده و لزج ۸- باهم پیکار کردن- مرکز کهگیلویه‌وبویراحمد ۹- تفاله عسل- چاکروغلام- اثری از آنجلا کارتر ۱۰- غافل- بلدرچین- جمع قاری ۱۱- موجودنامرئی- از وسایل بازی کودکان در پارک‌ها- محکم‌واستوار ۱۲- خوار- خمیدگی کاغذ- گداخته‌شدن- بله‌روسی ۱۳- کوهی در مکه- فرز و زرنگ- مردودشده ۱۴- سپاهی- گیج‌وبی‌هوش- زودنیست ۱۵- مقطع لیسانس- فاقد تازگی و جذابیت

عمودی

۱- مترجم کلیله و دمنه به عربی- مسجد تاریخی کرمان ۲- طول عمر- گرفتاران و دربندان- دریاچه‌ای در ترکیه- قلمه گیاه ۳- دیوار بلند- چهارنعل رفتن اسب- یادآور ۴- امر و توقیع- واحد پول ژاپن- موی گردن اسب- باران اندک ۵- بیهوشی- پرخاش و درشتی- از اسیدآمینه‌های ضروری برای بدن ۶- حکم- مشاور- جزیره ایتالیایی ۷- تری و تازگی و طراوت- لنز تماسی- دست مالیدن ۸- ورم و آماس- سخت و استوار- نمایشنامه معروف شکسپیر- از ماه‌های زمستان ۹- دیوار کوتاه- رام شده- روشن کردن ۱۰- مرد ترش‌روی- رنگارنگ- مردن و ازدنیارفتن ۱۱- سازمان دادن- خرید غیرنقدی- تولیدی از صنایع‌نظامی ۱۲- حرف ندا- جوی آب- غوزه پنبه- عزیزتر ۱۳- پایتخت جمهوری چک- از حشرات- هدایت کردن ۱۴- نجابت و بزرگی- رواندار- قاصد- مساوی ۱۵- بازیگر اهل ایرلند شمالی که در فیلم‌های ادوارد دوم و مرگ سیاه بازی کرده است- داروی فراموشی!



حل جدول ۱۷۶۴