آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۸۰۰
یکشنبه
۱۹ • ۰۱ • ۱۴۰۳
۲۷ رمضان ۱۴۴۵/ ۰۷ آوریل ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

بادام فشارخون را کنترل می‌کند

همان‌طور که قلب شما فعالیت دارد، در هر لحظه حدود ۵ لیتر خون را از طریق شریان‌های شما عبور می‌دهد. این کار ادامه دارد و نه تنها قلب بلکه شریان‌های شما نیز فعال هستند. مشکلات زمانی رخ می‌دهد که فشارخون شما بالا بماند زیرا فشار بیش از حد می‌تواند به مرور زمان به شریان‌های شما آسیب برساند و منجر به بیماری عروق کرونر قلب شود. شما می‌توانید فشار خون خود را بدون دارو با تغییرات ساده در سبک زندگی مانند ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته، ترک سیگار، مدیریت استرس و حفظ وزن مناسب کاهش دهید. رویکردهای غذایی برای توقف فشارخون، رژیم غذایی مخصوص افراد دارای فشارخون و رژیم مدیترانه‌ای است که بهترین رژیم‌های غذایی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا هستند، زیرا آنها بر غذاهای کاملی که سدیم و چربی کم و پتاسیم بالایی دارند تاکید می‌کنند. یک اونس بادام ۲۰۸ میلی‌گرم پتاسیم را برای بدن شما فراهم می‌کند که ۴ درصد از مقدار توصیه شده ۴۷۰۰ میلی‌گرمی است. در حالی‌که این رقم ممکن است مقدار قابل توجهی از پتاسیم به نظر نرسد، اما مشخص شده است که بادام باعث کاهش فشارخون می‌شود. اگرچه بادام پر کالری است، اما می‌تواند فشارخون شما را در زمانی‌که وزن کم می‌کنید کنترل کند. در یک تحقیق گروهی که بادام مصرف کرده بودند، پس از ۱۲ هفته کاهش قابل توجهی در فشارخون سیستولیک و دیاستولیک خود مشاهده کردند. آنان همچنین چربی بیشتری را در اطراف تنه و کل چربی بدن خود از دست دادند. اگرچه این تحقیقی منفرد با استفاده از افراد دارای اضافه وزن بود اما متاآنالیزهایی که نتایج چندین مطالعه را در مورد تاثیر بادام بر فشار خون ترکیب می‌کنند، تفاوت‌هایی در نتایج پیدا کرده‌اند. متاآنالیزی در سال ۲۰۲۰ در درمان‌های مکمل در پزشکی نتایج ۱۶ تحقیق را ترکیب کرد و نشان داد که مصرف بادام می‌تواند فشار خون دیاستولیک شما را کاهش دهد، اما فشار خون سیستولیک شما را کاهش نمی‌دهد. فشار خون دیاستولیک، نیروی وارد بر شریان‌های شما را بین ضربان‌های قلب اندازه‌گیری می‌کند. بر اساس نتایج پژوهشی بادام همچنین ممکن است با کاهش کلسترول، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. پتانسیل کاهش کلسترول بد (LDL) بادام به نسبت چربی‌های غیراشباع سالم نسبت به چربی‌های اشباع نسبت داده شده است. بادام همچنین می‌تواند کلسترول خوب (HDL) را افزایش داده وتری گلیسیرید را کاهش دهد. نتایج تحقیقی نشان داد که بادام همچنین ممکن است در تنظیم قندخون و بهبود پاسخ انسولین مفید باشد. از آنجا که بادام سرشار از چربی، فیبر و پروتئین است، افزودن بادام به وعده‌های غذایی می‌تواند شاخص گلیسمی رژیم غذایی شما را متعادل کند. چربی‌های تک غیراشباع، منیزیم، آرژنین و فیتوکمیکال‌های موجود در بادام، نشانگرهای التهابی و استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش می‌دهند. پلی‌فنول‌های موجود در بادام که بیشتر در پوست آنها یافت می‌شود، می‌توانند ترکیب باکتری‌های روده شما را با ترویج باکتری‌های خوب و سرکوب باکتری‌های بیماری‌زا بهبود بخشند.

نکته

پیش‌بینی ابتلا به بیماری قلبی با پوست

سطوح بالای کلسترول، فشارخون بالا و سیگارکشیدن، سه عامل خطر اصلی برای ابتلا به بیماری قلبی محسوب می‌شوند اما موارد دیگری نیز در این مورد دخیل هستند. در حالی که فشارخون بالا یا کلسترول بالا ممکن است به‌عنوان عوامل خطر، آشکارتر به نظر برسند و به‌طور مستقیم با سلامت قلب مرتبط باشند اما عوامل پیش‌بینی‌کننده‌های بیماری قلبی را می‌توان در مکان‌های غیرمنتظره‌تری مانند سطح پوست نیز یافت. بر اساس نتایج تحقیقی، افرادی که پسوریازیس دارند، ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی باشند. تقریبا ۷ میلیون آمریکایی تحت تاثیر ضایعات موضعی، پوسته پوسته شدن و خارش هستند که مشخصه این بیماری است؛ با این حال، این علائم سطحی از چیزی بسیار عمیق‌تر در داخل بدن ناشی می‌شود. پسوریازیس، بیماری مرتبط با دستگاه ایمنی بدن است و به دلیل این بیماری دستگاه ایمنی با ارسال سیگنال‌های معیوب موجب تسریع رشد سلول‌های پوست می‌شود. پسوریازیس، بیماری التهابی محسوب می‌شود و انجمن آکادمی پوست آمریکا توضیح داد که التهاب مزمن می‌تواند در طول زمان بر عملکرد قلب و عروق خونی تاثیر بگذارد. رابطه بین پسوریازیس و افزایش خطر بیماری قلبی عروقی در ارتباط با موارد شدیدتر پسوریازیس دیده شده، در حالی که این ارتباط در افراد با موارد خفیف‌تر مشاهده نشده است. محققان خاطرنشان کردند که چگونه افراد مبتلا به پسوریازیس دارای تعداد بیشتری از عوامل خطر مرتبط با بیماری قلبی مانند چاقی، دیابت، فشارخون بالا و کلسترول بالا هستند. بر اساس مقاله به روز شده، مشکلات قلبی نیز در ارتباط با آرتریت پسوریاتیک دیده شده است؛ وضعیتی که حدود ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به پسوریازیس را تحت تاثیر قرار می‌دهد. آرتریت پسوریاتیک، ورم مفاصل پسوریاتیک یا آرتروپاتی پسوریاتیک التهاب مفاصل در ارتباط با بیماری پوستی و ناخنی پسوریازیس است. در این بیماری هر یک از مفاصل بدن ممکن است درگیر شوند، ولی عمدتا مفاصل انگشتان و مهره‌های کمری و گردنی مبتلا می‌شوند. نتایج برخی تحقیقات نشان داده است که در مقایسه با جمعیت عمومی، بیماران آرتریت پسوریاتیک بیشتر در معرض حمله قلبی، آنژین صدری (یا آنژین قلبی) و ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی متعدد هستند. اگرچه یافته‌های تحقیقات نتایج متفاوتی را به همراه داشته است، افرادی که تحت درمان پسوریازیس قرار می‌گیرند ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهند. درمان موارد متوسط تا شدید پسوریازیس با کاهش تعداد حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ‌های مرتبط با قلبی و عروق همراه است. درمان پسوریازیس فراتر از مدیریت ظاهر ضایعات پوستی است. داروهایی مانند متوترکسات، داروهای بیولوژیک یا اوستکینوماب ممکن است برای درمان این بیماری همچنین کاهش خطر مشکلات قلبی و عروقی برای بیماران پرخطر تجویز شوند.

برنامه غذایی ورزشکاران پس از جراحی رباط زانو

ورزشکاران پس از جراحی رباط زانو باید به موارد خاص تغذیه‌ای به منظور تسریع روند بهبودی خود، توجه ویژه کنند. جراحی رباط زانو یکی از مراحل حیاتی در درمان آسیب‌های وابسته به ورزش و فعالیت‌های روزمره است و پس از جراحی، تغذیه مناسب، بازسازی و بهبود سریع‌تر زخم‌ها و بافت‌های آسیب‌دیده را تسهیل می‌کند. در این بین مصرف کالری، مصرف پروتئین، مصرف مواد ضدالتهاب و... از جمله مواردی است که باید به آن توجه داشت.

آب

آب برای حفظ هیدراتاسیون بدن و تسهیل در فرآیندهای بازسازی بسیار اهمیت دارد، بنابراین مصرف آب به میزان کافی بسیار حیاتی است.

آهن

رژیم غذایی غنی از آهن به تولید هموگلوبین کمک می‌کند که از اهمیت بالایی برای انتقال اکسیژن به بافت‌های آسیب دیده است

مواد ضدالتهاب

مواد غذایی مانند روغن ماهی، روغن زیتون، زنجبیل و کرفس که خواص ضدالتهابی دارند، می‌توانند در بهبود سریع‌تر از جراحی کمک کنند.

پروتئین

پروتئین‌ها برای بازسازی بافت‌های آسیب‌دیده بسیار حیاتی هستند. مصرف منابع غنی از پروتئین مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات پس از جراحی توصیه می‌شود.

مصرف کالری

در دوره بازسازی، نیاز بدن به کالری بیشتر افزایش می‌یابد. برای تشکیل بافت جدید و انجام فعالیت‌های روزانه، باید روزانه کالری بیشتری مصرف شود. اگر به اندازه کافی از غذاهای مناسب استفاده نکنید، خسته می‌شوید و کمتر قادر به مراقبت از خود خواهید بود. مطمئن باشید که برای غذاخوردن وقت می‌گذارید حتی اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید.

رعایت محدودیت‌های دارویی

برخی داروها می‌توانند با جذب برخی مواد مغذی تداخل داشته باشند. بنابراین، توصیه می‌شود که همواره با پزشک معالج در مورد مصرف همزمان داروها و مکمل‌های غذایی مشورت شود. توصیه این است نیمی از بشقاب خود را به سبزیجات و میوه‌ها اختصاص دهید، شیر بدون چربی یا کم چرب بنوشید، غذاهای سرشار از ویتامین C مصرف کنید.

یادداشت

ضرورت مصرف شیر و لبنیات

فرشته فزونی
کارشناس تغذیه

شیر و لبنیات یکی از گروه‌های اصلی هرم غذایی و مهم‌ترین منبع تأمین کلسیم است. با توجه به اینکه کلسیم شیر به‌راحتی جذب می‌شود، بنابراین شیر و فرآورده‌های لبنی از منابع غنی کلسیم محسوب می‌شوند. مصرف گروه شیر و لبنیات می‌تواند بسیاری از نیازهای تغذیه‌ای انسان نظیر بخشی از نیاز روزانه به فسفر، ویتامین‌های گروه «A»، «B»، اسیدهای چرب، اسیدهای آمینه ضروری و پروتیین‌های مورد نیاز بدن را تأمین کند. منابع غذایی گیاهی نظیر بادام، پودرسنجد و تخم شربتی جایگزین مناسبی برای گروه شیر و لبنیات در تأمین کلسیم نیستند، این منابع گیاهی در کنار شیر و لبنیات می‌توانند به افزایش دریافت کلسیم کمک کنند. بسیاری از هموطنان تصور می‌کنند شیرخام به‌دلیل آنکه هیچ فرآیندی روی آن انجام نمی‌شود، یک محصول کاملا طبیعی است و برای مصرف مناسب‌تر است در حالی‌که این یک تصور اشتباه است. شیر پاستوریزه ارزش غذایی بهتری نسبت به شیر فله‌ای خام و لبنیات سنتی دارد. لبنیات و شیرفله دارای آلودگی میکروبی بالایی بوده و احتمال ابتلاء به بیماری تب مالت را افزایش می‌دهند. حرارت زیاد، طولانی‌مدت و مستقیم هنگام جوشاندن شیر فله‌ای باعث آسیب به پروتئین و ویتامین‌های محلول در آب موجود در شیر شده و ارزش غذایی آن را به شدت کاهش می‌دهد. در حالی‌که در فرآیند پاستوریزاسیون تا حد زیادی ارزش غذایی شیر حفظ می‌شود. شیر پاکتی مدت‌دار بدون نگهدارنده است و فرآیند تهیه و بسته‌بندی این نوع لبنیات موجب ماندگاری بالای آنها می‌شود. استفاده از محصولات لبنی غنی شده با ویتامین D به‌دلیل کمک به جذب بهتر کلسیم انتخاب مناسب‌تری است. شیر ماده‌ای مغذی، سالم و مقوی برای کودکان در سنین رشد است که دریافت ناکافی آن باعث تأخیر در رشد استخوانی و کوتاهی قد کودکان و نوجوانان می‌شود. هر واحد از گروه شیر و لبنیات معادل یک لیوان شیر کم چرب یا یک پیاله ماست یا دو لیوان دوغ کم نمک است. باید توجه داشت که کره و خامه در هرم غذایی جزو گروه لبنیات نیستند. حذف لبنیات در رژیم غذایی افراد مبتلا به برخی بیماری‌ها مانند سنگ کلیه توصیه نمی‌شود و این بیماران باید برای مصرف و تنظیم میزان لبنیات روزانه با پزشک خود مشاوره کنند.

توصیه‌هایی تغذیه‌ای به دیابتی‌های روزه‌دار

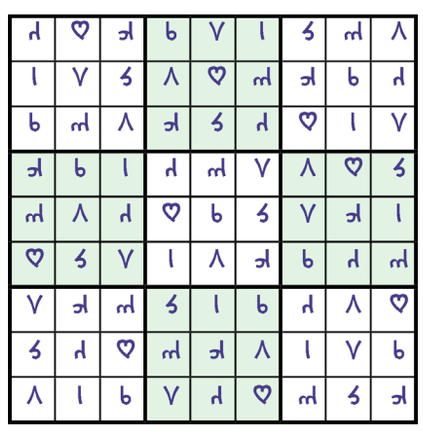
برخی افراد مبتلا به دیابت، تحت‌نظر پزشک و با رعایت برخی الگوهای غذایی می‌توانند روزه بگیرند. متخصصان تاکید دارند افراد دیابتی باید وعده‌های غذایی را سبک و با فاصله ۲ تا ۳ ساعته میل کنند؛ همچنین غذاهای فیبردار به ویژه سوپ جو، نخود، اسفناج، کدو و چاشنی‌هایی مانند شنبلیله، تخم گشنیز، شوید و تخم خرفه، سماق، گزنه و دارچین استفاده کنند. مصرف مایعات به میزان کافی و دانه‌های لعابی مانند خاکشیر، تخم ریحان و تخم شربتی به منظور پیشگیری از افت فشارخون و یبوست نیز توصیه می‌شود. افراد دیابتی از روغن‌های گیاهی برای وعده‌های غذایی خود استفاده کنند. مصرف بادام، فندوق و پسته برای دیابتی‌ها توصیه می‌شود. ورزش سبک برای افراد دیابتی که دیابت نوع ۲ دارند توصیه می‌شود، ورزش در این افراد حدود یک تا ۲ ساعت پس از افطار توصیه می‌شود.

میوه‌هایی که قند بیشتری دارند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن میوه می‌تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند. با این حال، مهم است که از محتوای غذایی کامل میوه‌ها آگاه باشید و رژیم غذایی را بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید. میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آنها به طور قابل توجهی محتوای قند بیشتری نسبت به بقیه دارند. میوه‌هایی مانند: هندوانه، موز و آناناس قند بالایی دارند. متخصصان تاکید دارند نوشیدن آبمیوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قندخون فرد را افزایش می‌دهد. یک مطالعه دیگر نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. افراد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند. ترکیب میوه‌های خشک با آجیل نیز می‌تواند به مدیریت قندخون کمک کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

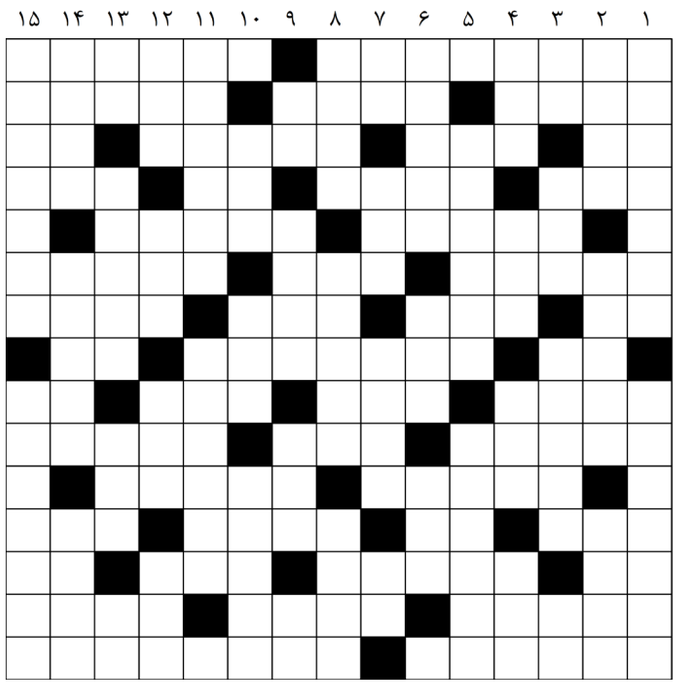
شماره ۱۸۰۰

افقی

۱- ناجور و ناهماهنگ- لبریزشدن ۲- از پرندگان جنگلی- دوست‌مخلص- قضاوت ۳- الفبای موسیقی- قبیله وحشی پرو- گردآوری مطلب- نقشه انگلیسی ۴- عقل‌وهوش- حنا- نت چهارم موسیقی- زندگی کن ۵- هم سن و سال- موردپسند ۶- سریالی از داریوش فرهنگ- به جا آوردن عهد- ورزشی رزمی ۷- فتنه‌وبدی- سروصدا و هیاهو- بندوطناب- پروتئین پنیر ۸- نمایش- نوعی سیستم عامل قدیمی ویندوز- شمای بیگانه ۹- شمشیرزن- دختر ژوپیتر در اساطیر- حیله‌گر- ضمیرسوم شخص مفرد ۱۰- یاراراذل!- کرباس رنگی- از مقاطع تحصیلی ۱۱- معادل فارسی سیگنال – نمایشنامه‌ای از آریسطوفان ۱۲- شکننده- اثر قلم- کشوری در آفریقا- پاک ۱۳- سنگریزه- بیماری‌ها- دود از آن بلند می‌شود- سایه‌گاه ۱۴- تجددطلب- فزون شونده- نقاب و روبند ۱۵- ماده‌ای گندزدا- کشوری آسیایی

عمودی

۱- قاتق- سریالی با بازی داریوش ارجمند ۲- دم‌بریده- بایگانی- حیله‌گران ۳- نت سوم موسیقی- قسمتی از زمان- محل تقاطع دو دیوار- پهلوان ۴- تیره‌وکدر- تکلیف مدرسه- آشکارشدن راز- موسیقی کودکان ۵- از مهمان پذیرایی می‌کند- شاخه درخت ۶- اثری از کارلوس فوینتس- هم زغن و هم سراب- سخنرانی ۷- تکان- امر نهی از دویدن- کمدین سیرک- واحدسطح ۸- کلت معروف- واحد شمارش هواپیما- مالیده شدن دو چیز به هم ۹- دوستی- شن کنار دریا- آینه مقعر- خشکی ۱۰- سازگاری- پراکنده کردن- ساختمان‌سازی ۱۱- کار اصلی رادارها- سالم ۱۲- بالای پا- پسوند شباهت- مغازه کوچک- ضمیرمؤدبانه ۱۳- سنبل کوهی- یک غذای روسی- امر از تازیدن- لحظه ۱۴- پدالی زیر پای راننده- هر اتاقی دارد- بخیل و ممسک ۱۵- دریاچه‌ای در کانادا- از غذاهای شمالی



حل جدول ۱۷۹۹

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