آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۹۹۵
شنبه
۱۴۰۳•۰۹•۲۴
۱۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۴ دسامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

تاثیر رژیم غذایی در بهبود «MS»

طبیعی است یک بیمار مبتلا به «MS» هر راهکاری را برای بهبود مدیریت علائم بیماری خود امتحان کند. به گزارش ایسنا، بیمار معمولا داروهایش را مصرف می‌کند و ویزیت‌های پزشکی خود را جدی می‌گیرد. با این حال یکی از موضوعات مورد بحث درباره این بیماری این است که آیا تغییردادن آنچه می‌خورید نیز تفاوتی ایجاد خواهد کرد؟ اگرچه هیچ رژیم غذایی ثابت شده‌ای برای بهبود MS(مولتیپل اسکلروزیس) وجود ندارد، اما برخی از مواد مغذی ممکن است تفاوت‌هایی را برای بهتر یا بدتر شدن ایجاد کنند. MS زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به سیستم عصبی مرکزی حمله می‌کند و به غلاف محافظ اطراف رشته‌های عصبی به نام میلین آسیب می‌رساند. این امر سیگنال‌های ورودی و خروجی مغز را مختل می‌کند و باعث بروز علائم مختلفی می‌شود که حواس را مختل کرده و بر توانایی حرکت تأثیر می‌گذارد. علائم بیماری MS ممکن است شامل این موارد باشد: مشکلات حرکتی مانند احساس خستگی یا ضعف هنگام راه رفتن، صحبت‌کردن یا بلعیدن، گزگز یا بی‌حسی در اندام‌ها، اختلال عملکرد مثانه و روده، اختلال شناختی، تغییرات خلقی یا افسردگی، لرزش یا اسپاسم، سرگیجه و اختلال بینایی. اکثر پزشکان توصیه می‌کنند که رژیم غذایی کم چرب و پرفیبر مشابه رژیمی که سازمان‌های بزرگ پزشکی برای عموم مردم توصیه می‌کنند، مصرف شود. به سراغ انواع میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم چرب، مرغ و ماهی، آجیل و حبوبات بروید. از اقلامی که بسیار فرآوری شده هستند و چربی اشباع بالایی دارند، خودداری کنید.

مواد غذایی بدون گلوتن

حذف گلوتن محبوب است و برای افرادی که به بیماری سلیاک مبتلا هستند، ضروری است. اما هیچ تحقیقی نشان نمی‌دهد که علائم ام اس را بهبود می‌بخشد. چندین مطالعه نشان داده است که افراد مبتلا به MS بیشتر از دیگران به گلوتن حساس نیستند. بنابراین اگر تصمیم دارید مواد غذایی بدون گلوتن مصرف کنید، احتمالا MS دلیلی برای انجام این کار نیست.

رژیم غذایی «پالئو»

این برنامه‌های غذایی به نفع گوشت بدون چربی، آجیل و انواع توت‌ها است. این رویکرد از این ایده ناشی می‌شود که بدن شما می‌تواند این مواد اولیه قدیمی را بهتر از اقلام مدرن مانند محصولات لبنی و کربوهیدرات‌های فرآوری شده، سوخت و ساز کند. تحقیقات زیادی در مورد این رژیم غذایی و مولتیپل اسکلروزیس وجود ندارد. در یک مطالعه کوچک، افراد مبتلا به مدت یکسال از رژیم غذایی پالئو پیروی می‌کردند، نسبت به افرادی که این رژیم را رعایت نمی‌کردند، کمتر خسته بودند. اما این ممکن است فقط مربوط به رژیم غذایی آنها نباشد، زیرا آنها همچنین در طول مطالعه ورزش می‌کردند و حرکات کششی و مدیتیشن انجام می‌دادند. رژیم غذایی پارینه‌سنگی، رژیم پالئو یا رژیم غارنشینان، یک نوع رژیم غذایی است که در آن به پرهیز از هر نوع غذایی که در دوران پارینه‌سنگی و پیش از دگرگونی‌های حاصل از کشاورزی مورد استفاده انسان‌ها نبوده است، توصیه می‌شود. در این رژیم غذایی خوردنی‌هایی از جمله گوشت، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات، صدف‌ها، ریشه گیاهان، انواع میوه‌ها، میوه‌های مغزدار، قارچ‌های خوراکی و مانند آن مورد استفاده قرار می‌گیرد و از مواردی مانند سیب زمینی، شکر، مواد غذایی فرآوری شده، لبنیات، حبوبات و غلات اجتناب می‌شود.

رژیم مدیترانه‌ای

این رژیم غذایی سنتی یکی از سالم‌ترین رژیم‌های غذایی در جهان است. اگرچه برای MS خاص نیست، اما به طور کلی برای شما خوب است. شما مقدار زیادی ماهی، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات و روغن زیتون می‌خورید. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که به طور کلی برای MS مفید است و ممکن است به کاهش التهاب کمک کند.

رژیم غذایی «سوانک»

در رژیم غذایی سوانک، روزانه کمتر از ۱۵ گرم چربی اشباع شده و ۲۰ تا ۵۰ گرم چربی غیراشباع می‌خورید. این یک رویکرد جدید نیست. «روی سوانک» در سال ۱۹۷۰ مطالعه‌ای در مورد آن منتشر کرد. او موفقیتی را در این خصوص گزارش کرد، اما از آنجایی که این مطالعه شامل گروه مقایسه‌ای از افراد مبتلا به MS که برنامه را انجام نداده‌اند، نمی‌شود، سخت است که بگوییم این رژیم غذایی برای مبتلایان به ام اس مفید است.

روغن ماهی

تحقیقات در مورد اینکه آیا این روغن کمک می‌کند یا خیر، مختلف است. در یک مطالعه کوچک، گروهی از افراد مبتلا به ام اس هر روز یک قاشق چای خوری روغن ماهی با اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین‌های A،D و E مصرف کردند. همچنین به آنها توصیه شد از چربی‌های اشباع شده اجتناب کنند و ماهی و سبزیجات زیادی مصرف کنند. پس از ۲ سال، این افراد کمتر احتمال داشت علائم جدید یا بدتر شده را گزارش کنند و تنها ۱۲ درصد از آنها عود داشتند. اما در مطالعه‌ای دیگر، مصرف مکمل‌های روغن ماهی فایده واضحی نداشت. امگا۳ التهاب را کاهش می‌دهد و به نظر می‌رسد برای افراد مبتلا به ام اس بی خطر باشد.

ویتامین D

مطالعات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به MS که سطح ویتامین D بالاتری دارند کمتر احتمال دارد بیماری آن‌ها عود کند. اما هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد مصرف ویتامین D از MS پیشگیری می‌کند یا علائم MS را در افرادی که از قبل به این بیماری مبتلا هستند، مهار می‌کند. فقط تعداد کمی از غذاها دارای ویتامین D هستند، مانند ماهی و غذاهای غنی شده مانند آب پرتقال، شیر و برخی محصولات جایگزین شیر (مانند شیر سویا و شیر بادام). همچنین وقتی زیر نور خورشید هستید بدن شما می‌تواند ویتامین D بسازد.

ویتامین A

در یک مطالعه که شامل حدود ۱۰۰ فرد مبتلا به MS بود، برخی به مدت یکسال دزهای بالایی از ویتامین A مصرف کردند. آنها می‌توانستند راحت‌تر راه بروند و در مقایسه با دیگران بهتر می‌توانستند از بازوهای خود استفاده کنند. اما هیچ مزیتی از نظر عود و ناتوانی وجود نداشت. اگر مکملی مصرف می‌کنید، به پزشک خود اطلاع دهید. دریافت بیش از حد برخی از ویتامین‌ها از جمله A و D ممکن باعث مشکلات سلامتی شود.

این توصیه‌ها را در هوای آلوده جدی بگیرید

تأثیر آلودگی هوا بر سلامتی بسیار جدی است به همین خاطر باید توصیه‌هایی را برای در امان ماندن از آلودگی رعایت کنیم. وزیر بهداشت اعلام کرده سالانه ۵۰ هزار نفر بر اثر این عارضه از بین می‌روند و همچنین با افزایش غلظت آلاینده‌های هوا تعداد مأموریت‌های اورژانس نیز به طور قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند. قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند سلامت همه افراد را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی نفس می‌کشیم، آلودگی وارد ریه‌های ما می‌شود و می‌تواند وارد جریان خون ما شود. آلودگی هوا می‌تواند به صورت سرفه یا خارش چشم آزاردهنده باشد. از همین رو لازم است توصیه‌های زیر را رعایت کنید.

- **خودداری از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می‌شود تا شرایط به حالت مطلوب برگردد.**
- **شهروندان تا حد امکان از خروج غیرضروری از منزل و تردد بی‌مورد در معابر شهری خودداری کنند.**
- **بیماران قلبی و ریوی و مبتلایان به آسم، در فضاهای باز فعالیت ننمایند و در منزل استراحت نمایند. و در صورت تشدید علائم به مراکز درمانی مراجعه کنند.**
- **همه ورزشکاران و شهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و پیاده‌روی در این شرایط در هوای باز خودداری کنند.**
- **نوشیدن مایعات به‌ویژه آب در شرایط آلودگی هوا نه‌تنها باعث شست‌وشوی دستگاه گوارش می‌شود بلکه عطش و خشکی دهان ناشی از آلودگی هوا را نیز از بین می‌برد.**
- **به افرادی که مبتلا به سرماخوردگی یا مشکلات تنفسی هستند، توصیه می‌شود از تردد در محیط‌های باز خودداری کنند.**
- **حتی‌المقدور در شرایط آلودگی هوا، کودکان را در منزل نگه دارند و ضمن نگهداری کودکان در منزل، درها پنجره‌ها را بسته نگاه دارید.**
- **از میوه‌ها و سبزیجات تازه بیشتر استفاده کنید. آنتی‌اکسیدان موجود در میوه‌ها و سبزیجات نقش حیاتی در سلامت ریه‌ها و کاهش اثرات آلاینده‌های هوا دارند.**
- **ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال نمی‌توانند مانع ورود آلاینده‌های هوا به سیستم تنفسی شوند. لذا ماسک‌های ویژه‌ای که با عنوان N۹۵، P۱ و P۲ در داروخانه‌ها عرضه می‌شود برای این شرایط تا حدی مناسب است.**

یادداشت

بهترین خوراکی‌ها برای کمردرد

علی نقره‌کار
فلوشیپ فوق تخصصی درد

کمردرد می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد، از جمله فشارهای ناشی از فعالیت‌های جانبی، وضعیت نامناسب نشستن و راه‌رفتن، که در صورت فعالیت مکرر و استفاده از رایانه، احتمال بروز آن بیشتر می‌شود. ممکن است به‌دلیل مشکلات ساختاری، مانند دیسک برآمده، پارگی دیسک ، آرتروز ، عفونت کلیه، سیاتیک ، پوکی استخوان ، سرطان، اختلال خواب و غیره باشد. می‌توانید با انواع فعالیت‌های بدنی، برخی داروها و غذاهای سالم کمردرد را بهبود بخشید. داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مصرف مایعات کافی می‌تواند به شما در تامین سطح انرژی بیشتر و حفظ وزنتان کمک کند و به شما حس بهتری ببخشد. شواهد نشان می‌دهد که کمبود ریزمغذی‌های مختلف، مانند روی، سلنیوم، آهن، اسید فولیک و ویتامین A، C، B6 و E ممکن است سیستم ایمنی بدن را تغییر دهند. در صورتی که شما مبتلا به کمردرد هستید، با اضافه کردن این مواد به غذاهای خود می‌توانید به بهبود این درد کمک کنید: زنجبیل: زنجبیل مملو از ترکیباتی است که التهاب را کاهش می‌دهد و درد کمر را بهبود می‌بخشد. مصرف دو تا سه قاشق چایخوری پودر زنجبیل در روز برای کمک به بهبود درد کمر کفایت می‌کند. زردچوبه: زردچوبه خاصیت التیام‌بخش دارد. این چاشنی ضدالتهابی به بهبود درد کمک کرده و درد مفاصل را مهار می‌کند. مغزها: همه مغزها خاصیت ضدالتهابی دارند از گردوگرفته تا بادام و سایر مغزها در کاهش دردهای کمری می‌توانند کمک‌کننده باشند. مصرف روزانه حدود 30 گرم از مغزها می‌تواند افراد مبتلا به درد کمر را از خواص ضدالتهابی آنها بهره‌مند کند. قهوه: کافئین از اجزای بسیاری از داروهای ضددرد است. مصرف دو فنجان قهوه در روز به بهبود درد کمر کمک می‌کند. لازم است همراه با هر فنجان قهوه، یک لیوان آب نیز نوشیده شود. قهوه خاصیت ادرار اور داشته و می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود. آویشن: مملو از ترکیباتی است که با درک درد تداخل دارد و بطور طبیعی از بین برنده درد است و با خاصیت ضدالتهابی خود به کاهش درد کمک می‌کند. روغن زیتون: مصرف آن باعث کاهش بیماری‌های مفاصل و التهاب ناشی از بیماری‌ها در مفصل می‌شود. ماهی سالمون: ماهی‌ها غنی از اسیدهای چرب امگا3 هستند. مانند ماهی سالمون، می‌تواند کمردرد مزمن را التیام بخشد.

خطر فوق فرآوری شده‌ها برای استخوان‌ها

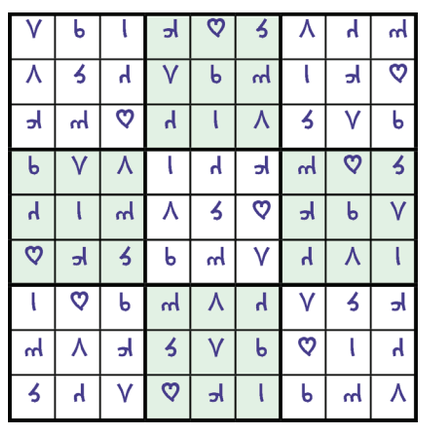
متخصصان می‌گویند غذاهای فوق فرآوری شده می‌توانند باعث آرتروز زانو هم بشوند. شایع‌ترین شکل آرتریت یعنی آرتروز، عمدتا به‌دلیل ساییدگی و پارگی لایه محافظ غضروفی در نقطه اتصال استخوان‌ها ایجاد می‌شود که شبیه ساییدگی آج لاستیک است. به گفته دکتر «ونی کی. آگاروال»، متخصص بازسازی مفصل ران و زانو «استئوآرتریت بیشتر در مفاصل ران دیده می‌شود و باعث درد کشاله ران و همچنین مفاصل زانو می‌شود و درد زانو را به همراه دارد» متخصصان در این پژوهش داده‌های ۴۵۵۱ مرد و ۲۱۱ زن را بررسی کردند. متخصصان متوجه شدند که افراد هرچه غذاهای فوق فرآوری بیشتری مصرف کنند در ماهیچه ران‌شان چربی درون عضلانی بیشتری وجود خواهد داشت که از عوامل ابتلا به آرتروز به شمار می‌رود. غذاهای فوق فرآوری شده شامل کنسروها، تنقلات، نوشابه‌های گازدار، غلات شیرین و غذاهای آماده یا نیمه آماده که تحت فرآیندهای صنعتی متعددی قرار می‌گیرند.

قلب سالم با مصرف روغن مناسب

سال‌هاست که نتایج تحقیقات مختلف علمی نشان داده است که افراد رژیم‌های غذایی سرشار از اسیدهای چرب اشباع مصرف می‌کنند، بنابراین باید مراقب دریافت میزان کلسترول بود. کلسترول بد عامل بیماری قلبی است. منابع دریافت کلسترول شامل مواد غذایی حیوانی مثل انواع گوشت قرمز، امعا و احشا، لبنیات، کره، روغن حیوانی است. منابع غذایی حاوی اسید چرب ترانس شامل تمامی شیرینی‌های خشک و تر، روغن نیمه جامد و حیوانی، دونات، برخی از بیسکویت‌ها و کیک‌ها است. می‌توانید با جایگزین کردن غذاهای سالم‌تر چربی اشباع شده را کاهش دهید. گوشت قرمز را کاهش و به جای کره و سایر چربی‌های جامد از روغن کانولا یا زیتون استفاده کنید. لبنیات پرچرب را با شیر، ماست و پنیر کم چرب یا بدون چربی جایگزین کنید. میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و سایر مواد غذایی با چربی اشباع کم بیشتر بخورید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

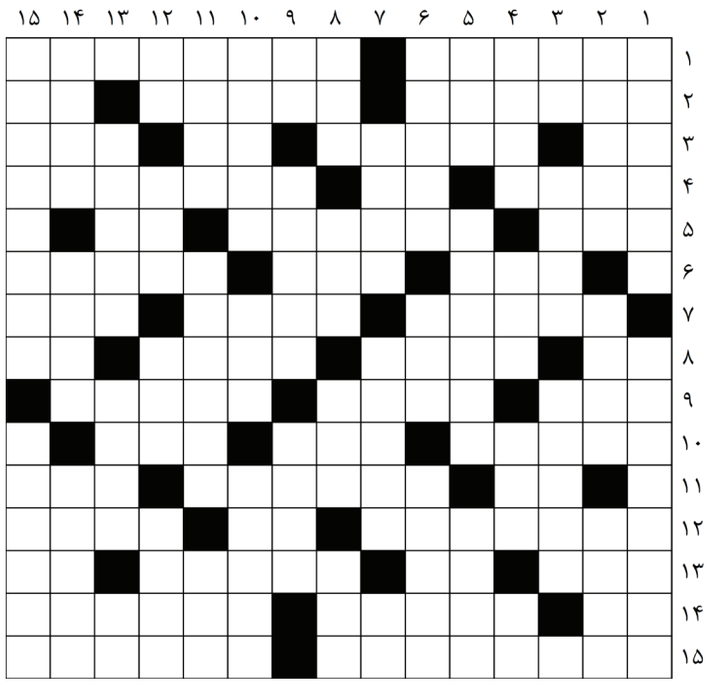
شماره ۱۹۹۵

افقی

۱- نویسنده اثر دخترک کبریت فروش- اسیدی در معده انسان ۲- فیلمی از فریدون جیرانی- شناگر- کله ۳- دست عرب- تشنه- مایه حیات- قله مرتفع زاگرس ۴- از مراحل زراعت- شخص‌ونفر- فصل بهاران ۵- کوهی در مکه- نیرووقدرت- پیش‌شماره ۶- درشت اندام و ستبر- شبانگاه- بهره‌هاوسودها ۷- جمع عید- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- بالاپوش بلندقدیمی ۸- موجودنامرئی- پیامبر خاور زمین- تقلبی- نمی‌شنود ۹- هدایت‌کردن- از سیارات کوتوله- امدادرسانی ۱۰- امتحان- خوراک طیور- پسندیده و خوب ۱۱- نمک‌هندی- سریالی به کارگردانی امیرحسین ترابی- زنبیل چوبی ۱۲- از فرزندان حضرت یعقوب(ع)- سفیدآذری- تابع ۱۳- هذیان بیمار- ادا و اطوار- آشکارکردن- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۴- گرداگرد لب و دهان- اسناد- اسب سرخرنگ ۱۵- آلبومی از علیرضا افتخاری- نوعی شرکت

عمودی

۱- همه‌گیری- نگرش ۲- جاهل و بی‌خرد- داخل- سازمان فضایی ۳- محل ورود- گسترش یافته- نخستین ۴- بخشی از نماز- عالم نهان- شهری در آلمان- شما و من ۵- تازیانه- شهری در سیستان و بلوچستان- پاک و منزه ۶- محصول کوبا- گردش کودکانه- اعمال حسنه ۷- هرزنامه- اینچنین- علامت مفعولی ۸- معدن- تبار و نژاد- دیدنی از رژه- نخستین امپراتوری جهان ۹- عضو صورت- بیگانگان- نژادشناس ۱۰- از نام‌های بانوان- دستی- هم‌چشمی ۱۱- خشک- کشوری در اروپا- قسم و گونه ۱۲- واحد دارو- پژواک صدا- سیخ نانوایی- شهری تاریخی در اردن ۱۳- معشوق- نژاد روسیه- طرف و جهت ۱۴- بخشی از اوستا- وسیله احتیاطی اضافی- دلیل قاطع ۱۵- دیواره موج شکن دریایی- نوعی جنون



حل جدول ۱۹۹۴