آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۰۰
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۶•۲۴
۲۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ / ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۵

روش صحیح مصرف چای سیاه

تانن‌ها، کافئین و دمای نوشیدنی نقش اصلی را در سلامت ما بازی می‌کنند. یادگیری نحوه دم‌کردن درست، فاصله زمانی مناسب مصرف چای با غذا و جلوگیری از مصرف چای داغ، می‌تواند طعم مطلوب و اثرات مثبت آن را حفظ کند. برخی از رایج‌ترین اشتباهات درباره دم‌کردن و نوشیدن چای را در ادامه بخوانید:

گرم‌کردن مکرر چای دم‌کرده

یکی از رایج‌ترین و مضرترین اشتباهات، گرم‌کردن مکرر چای است. حرارت طولانی باعث اکسیدشدن آنتی‌اکسیدان‌ها، افزایش تانن (ایجاد طعم تلخ و مشکلات گوارشی) و حتی تولید مواد مضر می‌شود. چای مانده بیش از چند ساعت، محیط مناسبی برای رشد باکتری و قارچ است و گرم‌کردن مجدد آن خطر مسمومیت را از بین نمی‌برد.

نوشیدن چای داغ

مطالعات متعدد از جمله پژوهش‌ها در ایران نشان داده‌اند که مصرف نوشیدنی‌های با دمای بالاتر از ۶۰ تا ۶۵ درجه سانتی‌گراد، خطر ابتلا به سرطان مری را به شدت افزایش می‌دهد.

خوردن چای بعد از غذا

این کار، یکی از دلایل اصلی کمبود آهن به خصوص در زنان است؛ یک فنجان یا لیوان چای همراه غذا می‌تواند جذب آهن را تا ۶۴ درصد کاهش دهد؛ بنابراین حداقل یکساعت بین صرف غذا و نوشیدن چای فاصله بیندازید.

دم‌کردن چای به مدت طولانی

نگه‌داشتن قوری روی حرارت مستقیم یا سماور برای ساعت‌های طولانی باعث می‌شود که چای بیش از حد دم بکشد یا به اصطلاح جوشیده شود. این کار می‌تواند منجر به تحریک سیستم عصبی، مشکلات گوارشی و یبوست شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

واکسن زونا برای سلامت قلب مفید است

یک مطالعه جدید می‌گوید: واکسن زونا نه تنها در برابر عفونت دردناک پوست محافظت ایجاد می‌کند، بلکه ممکن است برای سلامت قلب نیز مفید باشد. به گزارش مدیسن نت، بر اساس بررسی شواهد ارائه شده، به نظر می‌رسد واکسیناسیون زونا خطر حمله قلبی و سکته مغزی را نیز کاهش می‌دهد. دکتر «چارلز ویلیامز»، محقق ارشد، گفت: «ما شواهد موجود فعلی را بررسی کردیم و دریافتیم که در این تجزیه و تحلیل، واکسیناسیون علیه «هرپس زوستر» (ویروس عامل زونا) با کاهش خطر حوادث قلبی و عروقی مانند حملات قلبی یا سکته مغزی مرتبط است.» محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه توضیح دادند که زونا ناشی از فعال شدن مجدد ویروس واریسلا زوستر، ویروسی که باعث آبله مرغان می‌شود، است. پس از ابتلای فرد به آبله مرغان، ویروس برای دهه‌ها در سیستم عصبی او خفته باقی می‌ماند. با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود و ویروس می‌تواند دوباره فعال شود و باعث زونا شود. محققان گفتند که حدود ۱ نفر از هر ۳ نفری که آبله مرغان داشته‌اند، می‌توانند انتظار داشته باشند که به زونا مبتلا شوند، مگر اینکه واکسینه شوند. واکسن زونا توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده برای افراد ۵۰ سال به بالا توصیه می‌شود. همچنین برای افراد ۱۹ سال به بالا که نقص سیستم ایمنی دارند نیز توصیه می‌شود. برای این بررسی، محققان داده‌های ۹ مطالعه قبلی در مورد مزایای بالقوه واکسیناسیون علیه زونا را جمع‌آوری کردند. نتایج نشان داد که واکسیناسیون علیه زونا، خطر حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر رویدادهای مرتبط با سلامت قلب را در بین بزرگسالان ۱۸ سال به بالا ۱۸ درصد کاهش می‌دهد. علاوه بر این، واکسیناسیون این خطر را در بین بزرگسالان ۵۰ سال به بالا ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. محققان گفتند که شیوع زونا خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. این ویروس همچنین می‌تواند به رگ‌های خونی بزرگ و کوچک در سر حمله کند و به طور بالقوه خطر سکته مغزی را افزایش دهد. با این حال، محققان خاطرنشان کردند که هشت مورد از مطالعاتی که بررسی کرده‌اند، مشاهده‌ای بوده‌اند، بنابراین نمی‌توان از داده‌های آنها برای ایجاد یک رابطه علت و معلولی مستقیم بین واکسیناسیون و کاهش خطر مشکلات سلامتی مرتبط با قلب استفاده کرد. ویلیامز بیان داشت: «تمام مطالعات مورد استفاده در متاآنالیز، در درجه اول با هدف بررسی استفاده از واکسن هرپس زوستر برای پیشگیری از زونا در جمعیت عمومی انجام شده است، که ممکن است توانایی تعمیم این تحقیق به افرادی که در معرض خطر بیشتری برای حوادث قلبی عروقی هستند را محدود کند. این موضوع نشان دهنده نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه است.

نکته

کاهش خطر بیماری‌های قلبی با یک ادویه

کارشناس رسمی تغذیه، به کلینیک کلیولند گفت: «یک رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی و برخی دیگر از بیماری‌های مزمن کمک کند. البته این باید همراه با اطمینان از این موضوع باشد که رژیم غذایی شما همچنین سرشار از سایر منابع آنتی‌اکسیدان، از جمله میوه‌های تازه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات باشد.» زیره، ادویه‌ای همه‌کاره که طعمی گرم، آجیلی و خاکی به غذاها می‌دهد، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به کاهش خطر بیماری و محافظت از سلول‌های بدن کمک کند. نیکول هوپسگر، کارشناس رسمی تغذیه، به کلینیک کلیولند گفت: «یک رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی و برخی دیگر از بیماری‌های مزمن کمک کند. البته این باید همراه با اطمینان از این موضوع باشد که رژیم غذایی شما همچنین سرشار از سایر منابع آنتی‌اکسیدان، از جمله میوه‌های تازه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات باشد.» هوپسگر توصیه می‌کند که افراد برای بهره‌مندی از این مزایا، دانه‌های زیره را آسیاب کنند تا توانایی بدن برای جذب آن افزایش یابد. او توضیح داد: «شما همچنین از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آن، مانند ویتامین‌های ب، ویتامین ئی، آهن و منیزیم مزایای بیشتری دریافت می‌کنید.» بر اساس اعلام مدلاین‌پلاس (MedlinePlus)، آهن پروتئینی در گلبول‌های قرمز می‌سازد که به انتقال اکسیژن در سراسر بدن کمک، سیستم ایمنی را تقویت و سلامت موها را حفظ می‌کند. منیزیم به حفظ عملکرد عضلات و اعصاب، استحکام استخوان‌ها، تنظیم قند خون و محافظت از سلامت ایمنی کمک می‌کند. ویتامین ب نیز برای سوخت‌وساز و عملکرد مغز ضروری است. این تمام کاری نیست که آشپزی با زیره می‌تواند برای شما انجام دهد. یک بررسی دریافته که عصاره زیره در کاهش نفخ و دیگر علائم سندروم روده تحریک‌پذیر به افراد کمک کرده است. یک بررسی جداگانه نشان داده که عصاره زیره باعث بهبود نتایج آزمایش‌های عملکرد کبد در بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی شده است. بر اساس گزارش ان‌پی‌آر، استفاده از زیره به هزاران سال پیش و آغاز تاریخ مکتوب بازمی‌گردد. این ادویه در میان رودان باستان محبوب بود و در بیش از چهار هزار سالی که از آن زمان گذشته، استفاده از آن به سراسر خاورمیانه، اروپا، آسیا و قاره آمریکا گسترش یافته است. گری نبهن، نویسنده کتاب «زیره، شترها و کاروان‌ها»، می‌نویسد: «وقتی زیره وارد یک سرزمین و فرهنگ جدید می‌شود، برای نفوذ عمیق به آشپزی محلی راهی پیدا می‌کند و به همین دلیل به یکی از پرکاربردترین ادویه‌های جهان تبدیل شده است.» هوپسگر توصیه کرد هر مقدار از زیره به طور کلی در آشپزی ایمن است، اما بهتر است افراد در استفاده از مکمل‌های آن احتیاط کنند. پژوهش‌های پیشین همچنین دریافته‌اند که زیره می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. یک بررسی ادعا کرده است که زیره، به شکلی مشابه یک داروی خوراکی بدون نسخه برای کاهش وزن، به کاهش وزن کمک می‌کند. مطالعه دیگری که آثار زیره و لیمو را بررسی کرد، «آثار مفید بر وزن» را در شرکت‌کنندگان دارای اضافه‌وزن نشان داد. مطالعه سومی نشان داد که پس از مصرف تنها سه گرم پودر زیره در روز به مدت سه ماه سطح کلسترول بهبود می‌یابد. با این حال، این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد که برای آثار مثبت تحقیقات بیشتری لازم است.

یادداشت

فواید رژیم مدیترانه‌ای

کوروش جعفریان
متخصص تغذیه

نتایج تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، انعطاف‌پذیری بیشتری در برابر بیماری‌های قلبی، سندرم متابولیک، دیابت و افسردگی دارند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی از سالم‌ترین انتخاب‌های غذایی در دنیاست. الگوی غذایی الهام‌گرفته از اصول رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است اثر پیشگیرانه‌ای را برای بیماری‌های قلبی و عروقی نه‌تنها برای افراد متعلق به منطقه مدیترانه بلکه برای افراد ساکن در دیگر نقاط دنیا نشان دهد. رژیم مدیترانه‌ای همانطور که از اسمش برمی‌آید بازمی‌گردد به کشورهای حاشیه دریای مدیترانه. در کشورهای این منطقه درختان زیتون و درنتیجه روغن زیتون فراوان است. همچنین به خاطر دسترسی به دریا، ماهی و خصوصا ماهی‌های چرب فراوان است. وضعیت آب و هوایی مطلوب کشورهای حاشیه دریای مدیترانه زمین‌های این کشورها را مساعد کشت سبزیجات متنوعی کرده که اغلب در رژیم مدیترانه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند. اینها باعث می‌شود مردم به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف کنند. از طرف دیگر به دلیل اینکه تمایل مردم این کشورها به مصرف گوشت قرمز و فست‌فودها کمتر است، بنابراین الگویی از یک رژیم غذایی سالم در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه شکل گرفته. تبعیت از رژیم غذایی مدیترانه‌ای باعث کاهش خطر بروز بیماری‌ها می‌شود. مطالعات نشان داده که مردم کشورهای حوزه مدیترانه به دلیل تبعیت از رژیم غذایی آن منطقه کمتر به خیلی از بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند. افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند وزن‌شان خیلی بالا نیست. افراد تبعیت‌کننده از رژیم مدیترانه‌ای همچنین ریسک دیابت کمتری دارند و کمتر در زمان فعالیت بدنی خسته می‌شوند و فشارخون‌شان پایین است و ریسک کمتری در ابتلا به سندرم متابولیک دارند. رژیم مدیترانه‌ای با توجه به قیمت بالایی که ماهی و غذاهای دریایی دارند الگوی غذایی ارزانی نیست. روغن زیتون نیز روغن گران‌قیمتی محسوب می‌شود. مغزها همچنان ارزان نیستند و آنها نیز به نوبه خود قیمت بالایی دارند. اما اگر افراد بتوانند مواردی از این رژیم غذایی را رعایت کنند، گام بزرگی در راه سلامت کلی خود برداشته‌اند. در این رژیم غذایی می‌توانید به سبک ایرانی، انواع نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات ایرانی و لبنیات را جایگزین کنید و از فواید آن برای لاغری و سلامتی بهره‌مند شوید.

فوق‌فرآوری‌شده‌ها عمر را کوتاه می‌کنند

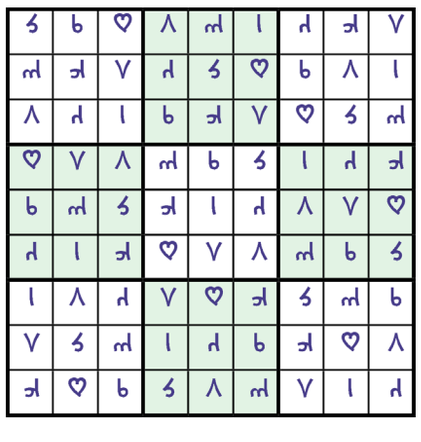
یک پژوهش بلندمدت روی نیم‌میلیون نفر نشان داد مصرف مداوم غذاهای فوق‌فراوری‌شده مثل نوشابه‌های شیرین و گوشت‌های فرآوری‌شده، حتی با درنظرگرفتن سایر عوامل، به شکل قابل توجهی خطر مرگ زودرس به‌ویژه بر اثر بیماری‌های قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد. فوق‌فرآوری‌شده‌ها شامل محصولاتی مانند نوشیدنی‌های شیرین‌شده، گوشت‌های فراوری‌شده (مثل سوسیس، کالباس، هات‌داگ)، تنقلات بسته‌بندی‌شده و بسیاری از خوراکی‌های صنعتی هستند. پژوهشگران دریافتند مصرف بیشتر این نوع غذاها، ارتباط مستقیمی با افزایش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت دارد. نتایج این تحقیق با سایر مطالعات پیشین نیز هم‌راستا بوده و همگی به این نکته تأکید دارند که مصرف بالا و مداوم غذاهای فوق‌فراوری‌شده، تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت بدن و کاهش طول عمر دارد.

مدیریت استرس با ورزش

استرس بخشی طبیعی از زندگی است و به ما کمک می‌کند هوشیار و آماده باشیم، اما اگر کنترل نشود می‌تواند به سلامت و روحیه‌مان آسیب بزند. هورمون کورتیزول که به «هورمون استرس» معروف است، این روزها زیاد شنیده می‌شود، اما باید بدانیم که دشمن ما نیست. وقتی مدام درباره مضرات استرس حرف می‌زنیم، به خودمان می‌گوییم «الان استرس دارم و می‌دانم دارد به من آسیب می‌زند.» به جای نگرانی، استرس را بپذیریم و یادآوری کنیم که این حالت دائمی نیست. استرس بخشی طبیعی از زندگی است و مخصوصا در شرایط چالش‌برانگیز مانند غم، مراقبت از عزیزان، نگهداری از کودکان یا عدم قطعیت‌های شغلی غیرقابل اجتناب است. بهترین راه برای مدیریت جسمی استرس، ورزش است. ورزش همان اثرات استرس را روی بدن دارد: ضربان قلب بالا می‌رود، فشارخون افزایش پیدا می‌کند، تنفس تندتر می‌شود و هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول آزاد می‌شوند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

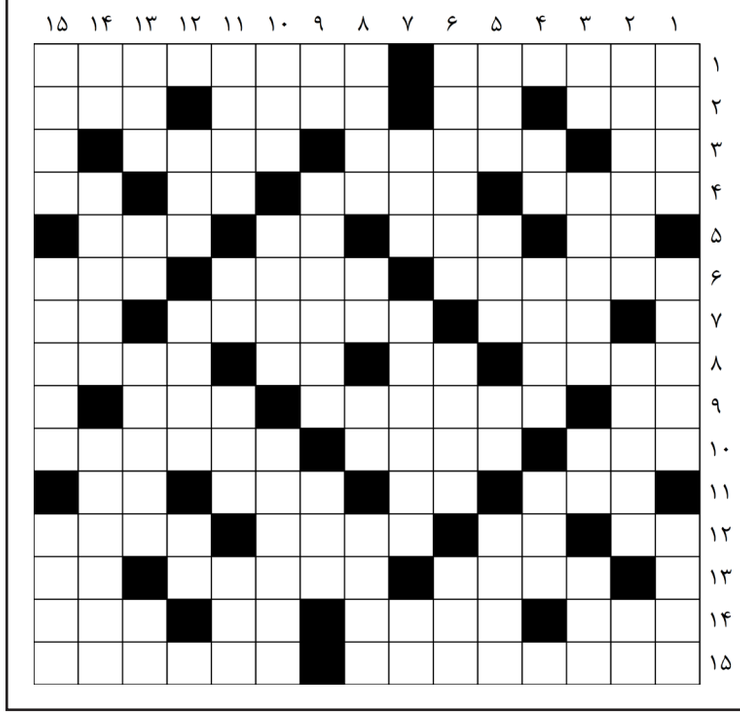
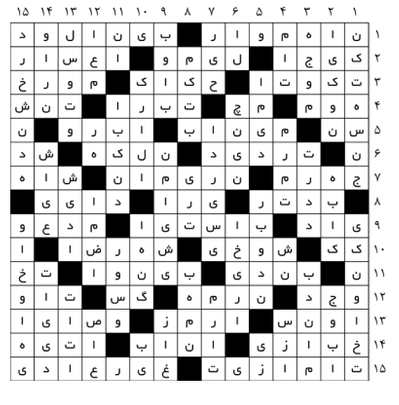
شماره ۲۲۰۰

افقی

۱- شهری باستانی در یونان- قندیل ۲- پاک از گناه- گذشتن بر چیزی- تجدیده شده- ارزش جنس ۳- ویتامین انعقاد خون- دانه سیاه- بی‌دین و ملحد ۴- برتری- پیشرفت- علامت مفعولی- نمایش ۵- شمای بیگانه- محله وبرزن- اشاره به دور- سوره ۳۴ قرآن کریم ۶- مسافرماشین- طایفه‌ای از بختیاری- دشنام دادن ۷- ضدوفا- دوربین نجومی- بانگ قمری ۸- نام سابق سبزوار- سنبل کوهی- پایان- خودی وشناس ۹- از نشانه‌های جمع فارسی- بیم داشتن- شادشدن ۱۰- دومین مهره‌گردن- ژوپیتر- شهری در انگلیس ۱۱- فراخی- پارچه کهنه- بسته نیست- هزارکیلو ۱۲- چسبناک- گمان- مردمان- ارگل‌های زیبا ۱۳- روغن فروش- از نیروهای نظامی- طرف‌وجهت ۱۴- تخلص دهخدا- از وسایل خنک‌کننده- از ماه‌های زمستان- دود از آن بلند می‌شود ۱۵- اثری از دکتر باستانی پاریزی- اغتشاش

عمودی

۱- گنگ و زبان بسته- فدیه- ماده‌ای سیاه و نرم که از دود مواد نفتی، حاصل شود ۲- رو به پایین- مرکز کهگیلویه و بویراحمد- شیار باریک ۳- عدد هندسی- از خوراک چهارپایان- معاون هیتلر- ابزاری برای تولید صدا ۴- واحد بازی تنیس- مهربانی- مقام ۵- قبیله وحشی پرو- مرزبان- گلسرخ- سومین شهر بزرگ ایتالیا ۶- از قمرهای نپتون- سنگواره- مادربزرگ ۷- فارسی امروزی- مارکی برخودروهای ژاپنی- مخلوط آب و صابون ۸- گرزآهنی شش پر- مرض ریوی- پنهان‌کردن- خوشی و خرمی ۹- ردیف قالی- توانستن- سقف خانه ۱۰- اسب پهن پشت- آلوی کوهی- سفت شدن روغن ۱۱- بی‌وفا- کجاست؟- فکاهی- پدربزرگ و جد ۱۲- از شهرهای مراکش- نوعی ظرف آبخوری- سازشاکی! ۱۳- از آن باران آید- پنج ترکی- از شهرهای «آ- شرقی»- مادرعرب ۱۴- راه میانبر- دسته پیستون اتومبیل- عنصر شماره ۷۴ اتمی ۱۵- زودباور- اندوهگین شدن- خوراکی برنجی در آشپزی ژاپنی



حل جدول ۲۱۹۹