آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۵۰
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۲۴
۲۳ شوال ۱۴۴۴ / ۱۴ مه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

تغذیه برای تقویت استخوان‌ها

زمانی که صحبت از غذاهای مفید برای استخوان‌ها به میان می‌آید اول از همه به یاد شیر و فرآورده‌های لبنی می‌افتیم، ولی تنها لبنیات دوستان استخوان‌ها نیستند بلکه سبزیجات با برگ تیره و.... هم در تقویت استخوان‌ها تاثیر به‌سزایی دارند.

سبزی‌های تیره

هیچ‌چیز بهتر از کلسیم برای استخوان‌های شما نیست. شما می‌توانید کلسیم را را از لبنیات دریافت کنید، اما بسیاری از سبزیجات نیز منابع غنی کلسیم هستند. یک فنجان شلغم پخته حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم (۲۰ درصد از هدف روزانه) دارد. علاوه بر این، سبزی‌های تیره ویتامین K نیز دارند که می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهد.

سیب‌زمینی شیرین

۲ ماده مغذی کمتر شناخته شده که به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کنند، منیزیم و پتاسیم هستند. اگر منیزیم کمی دارید، ممکن است در تعادل ویتامین D خود دچار مشکل شوید که ممکن است بر سلامت استخوان شما تأثیر بگذارد. پتاسیم اسید موجود در بدن شما را خنثی می‌کند که می‌تواند کلسیم را از استخوان‌های شما خارج کند. یک راه خوشمزه برای دریافت برخی از این مواد مغذی، خوردن یک سیب‌زمینی شیرین متوسط پخته شده و بدون نمک است که دارای ۳۱ میلی‌گرم منیزیم و ۵۴۲ میلی‌گرم پتاسیم است.

گریپ‌فروت

یک گریپ‌فروت به صبحانه خود اضافه کنید. مرکبات دارای ویتامین C هستند که نشان داده شده است به جلوگیری از تحلیل استخوان کمک می‌کند. یک گریپ‌فروت کامل صورتی یا قرمز حدود ۸۸ میلی گرم ویتامین C دارد که به شما مقدار مورد نیاز برای کل روز را می‌دهد.

انجیر

اگر به‌دنبال میوه‌های تقویت‌کننده استخوان هستید، انجیر باید در صدر لیست خرید شما باشد. پنج عدد انجیر تازه متوسط حدود ۹۰ میلی‌گرم کلسیم و سایر مواد مغذی محافظ اسکلت مانند پتاسیم و منیزیم دارند. فراموش نکنید که نصف فنجان انجیر خشک ۱۲۱ میلی گرم کلسیم دارد.

ماهی چرب

ماهی سالمون و سایر انواع ماهی‌های چرب مجموعه‌ای از مواد مغذی تقویت کننده استخوان را ارائه می‌دهند. آنها حاوی ویتامین D هستند که به بدن شما در استفاده از کلسیم کمک می‌کند و اسیدهای چرب امگا ۳ که ممکن است استخوان‌ها را تضمین کنند. یکی از بهترین راه‌ها برای خرید ماهی سالمون، کنسرو آن است. سه اونس آن ۱۸۷ میلی گرم کلسیم دارد؛ چرا که در فرآیند کنسروکردن، استخوان‌های کوچک و نرم همراه گوشت قرار می‌گیرند (نگران نباشید، حتی متوجه آنها نخواهید شد.)

بادام

کره بادام که به سادگی از بادام آسیاب شده (و شاید کمی نمک) درست می‌شود، راهی آسان برای افزایش مصرف کلسیم است. دو قاشق غذاخوری از آن ۱۱۱ میلی گرم کلسیم دارد. به علاوه، بادام حاوی پتاسیم (۲۴۰ میلی گرم در ۲ قاشق غذاخوری) و همچنین پروتئین و سایر مواد مغذی است که نقش حمایتی در ساخت استخوان‌های قوی دارند.

شیر سویا

شما فکر می‌کنید که با تعویض شیر لبنی با نوعی که از سویا، بادام یا نارگیل تهیه می‌شود، کلسیم و ویتامین D را از دست خواهید داد. اما این تفکری اشتباه است. چرا که به بیشتر انواع شیر گیاهی که در فروشگاه پیدا می‌کنید، مقدار اضافی کلسیم داده شده است. برای اطمینان، برچسب را بررسی کنید.

پروتئین گیاهی

توفو یک عنصر اصلی در آشپزی آسیایی است، هم به‌دلیل تطبیق پذیری و هم به دلیل این واقعیت که یک نیروگاه غذایی است. نصف فنجان توفوی غنی شده با کلسیم حاوی بیش از ۸۶۰ میلی‌گرم کلسیم است. توفو مزایای دیگری برای استخوان‌سازی نیز دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ایزوفلاون‌ها که در توفو فراوان هستند، ممکن است سویا را برای پیشگیری از بیماری‌های استخوانی در زنان پس از یائسگی مفید کنند.

آبمیوه

آب پرتقال به‌طور طبیعی حاوی کلسیم زیادی نیست. با این حال، هنوز هم می‌تواند راهی عالی برای افزایش مصرف شما باشد. تولیدکنندگان اغلب نسخه‌هایی را می‌فروشند که با کلسیم غنی شده‌اند (به‌دنبال آن روی بسته بندی بگردید). در واقع، آب پرتقال غنی شده تقریباً به اندازه شیر و لبنیات، کلسیم دارد.

آلوخشک

همه باید در رژیم غذایی خود آلو خشک بخورند. تحقیقات نشان داده است که خوردن هر روز آنها به همراه کلسیم و ویتامین D می‌تواند به بهبود تراکم استخوان با کاهش سرعت تجزیه استخوان در بدن شما کمک کند.

گوجه و آووکادو

ترکیب گوجه‌فرنگی با آووکادو برای کاهش التهاب شناخته شده است. آووکادو چربی سالم دارد و می‌تواند لیکوپن را در بدن جذب کند. خوردن غذاهای حاوی لیکوپن نقش مهمی در پیشگیری از سرطان ایفا می‌کنند. همچنین برای بیماری‌های التهابی و پیشگیری از آب مروارید مؤثر هستند.

چای‌سبز و آبلیمو

این ترکیب کمک می‌کند تا بدن آنتی‌اکسیدان‌ها را بهتر جذب کند. هر نوع چای با لیمو خوش‌طعم می‌شود. اضافه کردن آب لیمو به نوشیدنی فواید بسیاری برای سلامتی نیز دارد. به طور کلی افزودن آب مرکبات به چای‌سبز توانایی بدن را برای جذب آنتی‌اکسیدان‌ها بالاتر می‌برد.

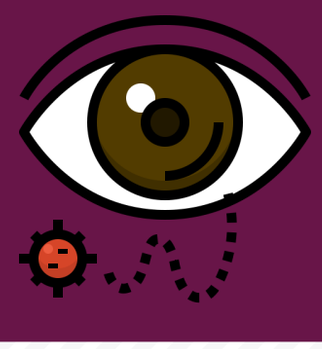
شیر با موز

برای کسانی که می‌خواهند استخوان‌های قوی‌تری داشته باشند. محصولات لبنی سرشار از کلسیم هستند. موز به جذب کلسیم و داشتن استخوان‌های قوی و سالم کمک می‌کند. می‌توانید با موز و شیر و اضافه‌کردن مقداری آرد جو دو سر برای حجیم کردن آن یک اسموتی لذیذ درست کنید. با افزایش سن استخوان‌ها شکننده می‌شوند اما پتاسیم و کلسیم در این ترکیب برای سلامت استخوان‌ها فوق‌العاده است.

بیماری‌هایی که علائم آن در چشم ظاهر می‌شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

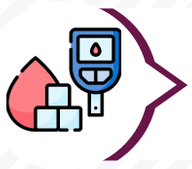
چشم‌ها تنها عضوی از بدن هستند که بدون نیاز به جراحی می‌توان به آنها نگاه کرد و رگ‌ها و عصب‌های بینایی را دید، پزشکان این عضو بدن را به مثابه پنجره‌ای برای بدن معرفی می‌کنند. هر یک از اندام‌های بدن عملکرد و توانایی خاصی دارند، چشم اندام پیچیده‌ای است که بسیاری از پزشکان از روی آن نشانه‌های سرطان یا... را تشخیص می‌دهند.



سرطان

به‌گفته متخصصان چشم انواع سرطان‌ها از تومورهای مغزی گرفته تا سرطان سینه می‌تواند به چشم گسترش پیدا کند. انواع خاصی از خونریزی در شبکه چشم می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به سرطان خون باشد. ملانوم بدخیم نیز می‌تواند در پشت چشم علائم خود را نشان دهد. چشم پزشکان می‌توانند انواع مختلف سرطان ها را تشخیص دهند.

دیابت



یکی از اولین سرنخ‌های نشان‌دهنده ابتلا به دیابت نوع ۲، مقدار کمی خونریزی در شبکیه چشم است که نشان می‌دهد بیمار به رتینوپاتی دیابتی مبتلا شده است. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند منجر به کوری شود اما مدیریت آن، این خطر را به نصف کاهش می‌دهد. تغییرات شیوه زندگی مانند غذاخوردن سالم و از دست‌دادن وزن، منجر به جلوگیری از آسیب‌ها می‌شود.

پرکاری تیروئید

بیرون‌زدگی کره چشم از حدقه چشم یکی از بیماری‌های چشمی است که اغلب در بیماری گریوز یا نوعی پرکاری تیروئید دیده می‌شود. میزان برون‌زدگی چشم با وسیله‌ای به‌نام اگزوفتالومتر سنجیده می‌شود. از دیگر علائم بیماری گریوز نبض سریع و نامنظم، کاهش‌وزن، عصبانیت و... کرده است.

M.S

التهاب عصب بینایی می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به M.S باشد؛ یک بیماری دژنراتیو سیستم عصبی. نوریت اپتیک در ۷۵ درصد از بیماران مبتلا به M.S رخ می‌دهد و اولین علامت این بیماری در ۲۵ درصد موارد است. بیماران مبتلا به نوریت اپتیک، اغلب دید مبهم دارند.

یادداشت

آلرژی در کودکان

مژگان عزیزی
متخصص کودکان

به‌طور معمول، آلرژن‌ها (محرک‌ها) بی‌ضرر هستند، اما وقتی کودک به آلرژی دچار است بدن تصور می‌کند که آلرژن‌ها مضر هستند و درنتیجه با تولید آنتی‌بادی‌هایی به‌نام ایمونوگلوبولین E به آنها حمله می‌کند، این آنتی‌بادی‌ها به سلول‌های خاصی به‌نام ماست‌سل‌ها متصل می‌شوند و هیستامین در خون آزاد می‌شود. علائم آلرژی که ما در کودکان مشاهده می‌کنیم حاصل تولید هیستامین و بروز واکنش‌های حساسیتی ناشی از آن در بدن است، وقتی این اتفاق در مجاری تنفسی رخ می‌دهد، می‌تواند باعث علائم آسم مانند سرفه و خس‌خس سینه شود. واکنش‌های آلرژیک ممکن است هر نقطه‌ای از بدن را درگیر کرده و متعاقب آن علائمی نیز بروز کند، این علائم شامل واکنش‌ها و حساسیت پوستی، چشمی، گوارشی، آلرژی بینی، سینوسی، گلو و ریوی است و معمولا در مکان‌هایی که کودکان در معرض محرک‌های حساسیت‌زا قرار می‌گیرند، سلول‌های سیستم ایمنی تعادل و هماهنگی اولیه خود را از دست می‌دهند و درنتیجه علائمی مانند گرفتگی بینی، عطسه، خارش یا آبریزش بینی، خارش در گوش یا سقف دهان، قرمزی چشم‌ها همراه با خارش و اشک‌ریزش، خشکی پوست و قرمزشدن پوست همراه با خارش، کهیر یا جوش‌های خارش‌دار، بثورات خارش‌دار، علائم آسم، مانند تنگی‌نفس، سرفه، خس‌خس سینه از خود نشان می‌دهد. بعضی از محرک‌های خاص توان کلیدزدن واکنش‌های آلرژیک را دارا هستند. از رایج‌ترین محرک‌ها یا آلرژن‌ها می‌توان به گرده درختان و علف‌های هرز، لاتکس موجود در دستکش‌ها، هاگ‌ها و اسپورهای قارچی، شوره حیوانات، ادرار و چربی پوست آنها، بعضی از مواد غذایی حساسیت‌زا، بعضی از داروها، نیش زنبور و حشراتی مانند سوسک اشاره کرد. آلرژی می‌تواند هر کسی را صرفنظر از سن، جنسیت، نژاد، یا وضعیت اجتماعی و اقتصادی تحت‌تأثیر قرار دهد. برای تشخیص آلرژی، پزشک در ابتدا کودک را معاینه کرده و سپس سابقه درمانی کودک را جویا می‌شود. در تست پوستی وجود آنتی‌بادی‌های IgE برای بعضی از آلرژن‌ها (مانند غذاها، گرده‌ها یا شوره حیوانات) سنجیده می‌شود. در آزمایش خون برای تشخیص آلرژی، آنتی‌بادی‌های IgE موجود در خون اندازه‌گیری می‌شوند، آزمایشی که بیشتر مورداستفاده قرار می‌گیرد RAST نام دارد، اگر بنا به‌دلایلی امکان آزمایش پوستی میسر نباشد ممکن است از آزمایش خون استفاده شود. درمان علائم کودک به سن و سلامت عمومی او بستگی دارد، علائم آلرژی گاهی شبیه سایر بیماری‌ها و اختلالات است، بنابراین تشخیص قطعی و درمان درست آن به پزشک بستگی دارد.

چاقی موجب افزایش عوارض پس از جراحی می‌شود

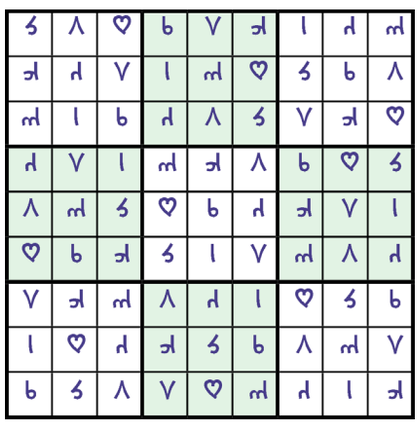
به‌گفته محققان، چاقی می‌تواند احتمال عوارض جدی بعد از جراحی را افزایش دهد. افرادی که چاق هستند در معرض خطر بیشتر ایجاد لخته‌های خون، عفونت‌ها و نارسایی کلیه پس از عمل جراحی قرار دارند. دکتر «رابرت مگوید»، محقق ارشد گفت: «برای بیمارانی که دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند بلندشدن و حرکت‌کردن بعد از جراحی دشوارتر است و خطر لخته‌شدن خون در پاها را افزایش می‌دهد.» مگوید افزود: «در صورت عفونت، مشکل بافت چربی در بدن وجود دارد که به‌خوبی بهبود نمی‌یابد و به اندازه بافت عضلانی جریان خون خوبی ندارد. با لخته‌شدن خون، ترکیبی از ناتوانی در راه‌رفتن راحت و... در افراد چاق است.» وی خاطرنشان کرد: «بیمارانی که اضافه‌وزن دارند باید قبل از عمل در بهترین فرم بدنی خود باشند که شامل سیگارنکشیدن و... در هفته‌های قبل از عمل می‌شود.»

داروی گلوکوم از اختلال شناختی جلوگیری می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد که داروهای گلوکوم می‌توانند از اختلالات شناختی مرتبط با آلزایمر در موش‌ها جلوگیری کنند. داروها با پاکسازی آمیلوئیدبتا از عروق خونی، کاهش التهاب و بهبود عملکرد سلولی عمل می‌کنند. دانشمندان موافق هستند که نتایج این مطالعه امیدوارکننده است. یکی از علائم هشداردهنده اصلی آلزایمر، تجمع آمیلوئیدبتا در رگ‌های خونی مغز است. آمیلوئیدبتا پروتئینی است که به تشکیل پلاک کمک می‌کند که می‌تواند بر میزان موادمغذی و اکسیژن دریافتی مغز تأثیر بگذارد. این روند می‌تواند باعث آنژیوپاتی آمیلوئید مغزی شود که یکی از دلایل اصلی زوال شناختی در بین افراد مسن است. این داروها به رهایی از بتاآمیلوئید از رگ‌های خونی و سلول‌های گلیال کمک می‌کنند که در نهایت منجر به جلوگیری از اختلالات شناختی، کاهش التهاب و بهبود عملکرد سلول می‌شود. این تحقیق راه را برای درمان آلزایمر هموار می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

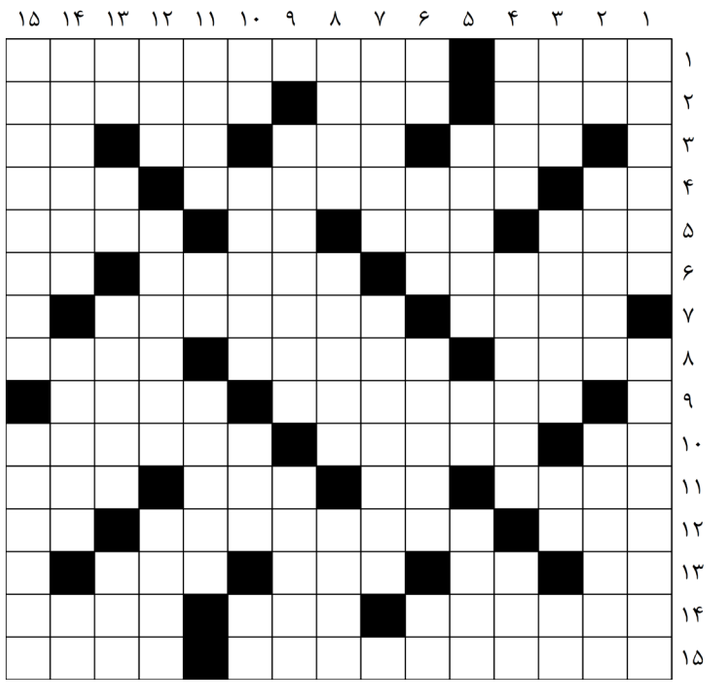
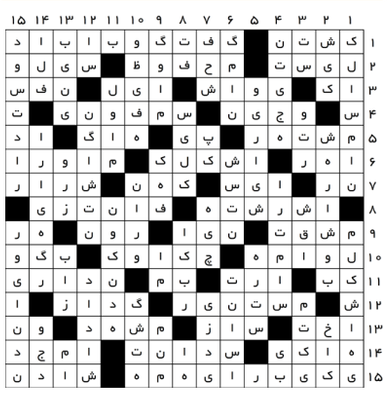
شماره ۱۵۵۰

افقی

۱- شالوده‌واساس- کارگردان آمریکایی سازنده فیلم خارج از آفریقا ۲- سوزن- ماه کامل- کشوری در آفریقا ۳- بیابان‌وصحرا- تنبل جالیزی- بله انگلیسی- درخت زبان گنجشک ۴- طرف‌وجهت- گونه‌ای مارآبزی- سلاح سرد قدیمی ۵- مادروطن- بلندی آسمان- به‌دنیاآوردن- از ورزش‌های راکتی ۶- نام اصلی چنگیزخان- آشکاروپیدا- خدای درویش ۷- پی‌درپی- پایتخت کنیا ۸- جلاداستالین- زن‌وفرزند- عبورکننده ۹- بزرگ‌ترین شهر گامبیا- حلال رنگ ۱۰- بالای‌فرنگی- پشت‌سرهم- تلاشگر ۱۱- سرودونغمه- شماومن- ناسپاسی- وسیله احتیاطی اضافی ۱۲- فلات آسیایی- اسیدی در معده- خم پارچه ۱۳- یک خودمانی- برج فرانسه- نسبت ۲زن با یک شوهر- اشکال نرم‌افزاری ۱۴- افزودن- دیوارکوتاه- برتری ۱۵- رمان مشهور ایروینگ استون- جوش صورت

عمودی

۱- پیوسته در کاری‌بودن- بی‌اراده ۲- خشکی- شهری درمازندران- نداف ۳- پیش- کشوری آفریقایی- علامت مصدرجعلی- چسبناک ۴- درس نویسندگی- هرحیوانی که با دودست و دوپا راه می‌رود- جوان‌ودلیر ۵- از میقات‌های عمره‌مفرده- چه‌زمانی؟- اتاق درس ۶- دشنام- گیاه‌فیلگوش- کارگران- محل ورود ۷- نوعی کشتی- جیره، مستمری ۸- دختر سروزبان‌دار- اثری از یوهانا اشپیری- از پیامبران ۹- کشوری در آمریکای‌جنوبی- رنجش‌وآزردگی ۱۰- حرف تردید- شکل گردهندسی- از شهری به شهر دیگررفتن- ویتامین جوانه گندم ۱۱- اثری از فهیمه رحیمی- عددزوج یک رقمی- خراب‌کردن ۱۲- هم‌داستان رامین- پیروی‌کردن- ویرگول ۱۳- پارچه کهنه- بنده زرخرید- آمریکایی- بهانه‌ودستاویز ۱۴- دریاچه‌ای در شمالغربی ایران- سردی هوا- واحدپول ژاپن ۱۵- سریالی از اکبر خواجویی- پاره‌شده



حل جدول ۱۵۴۹