آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۰۵
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۵•۰۱
۰۵ محرم ۱۴۴۵ / ۲۳ جولای ۲۰۲۳

مضرترین مواد غذایی برای سلامت چشم

اینفوگرافیک: آرمان ملی

عامل بسیاری از مشکلات و بیماری‌های چشم می‌تواند تغذیه ناسالم باشد. برای اکثر افراد این دیدگاه وجود دارد که با افزایش سن، بینایی ضعیف می‌شود؛ این مساله تا حدودی درست است اما با داشتن سبک زندگی سالم می‌توان به‌طور قابل توجهی مشکلات چشم مانند آب سیاه و خشکی چشم را به تاخیر انداخت. عوامل زیادی مانند اشعه ماورابنفش، برخی داروها و حتی رژیم غذایی ناسالم می‌تواند روی سلامت چشم‌ها تاثیر بگذارد.

نان سفید

کربوهیدارت‌های ساده مانند نان سفید و پاستا خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (تخریب لکه زرد چشم) را افزایش می‌دهند. این بیماری یکی از دلایل نابینایی در افراد کهنسال است. از این‌رو، توصیه می‌شود از غلات کامل استفاده کنید.

فرآوری‌شده‌ها

هات داگ و سایر گوشت‌های فرآوری‌شده سرشار از سدیم هستند. همین امر می‌تواند افزایش فشارخون را به‌همراه داشته باشد. افزایش فشارخون باعث آسیب به رگ‌های خونی می‌شود که می‌تواند نابینایی را به‌همراه داشته باشد.

روغن‌های خوراکی

تحقیقات متعدد نشان داده است زیاده‌روی در مصرف روغن‌های خوراکی می‌تواند برای چشم مضر باشد. از این روغن‌ها می‌توان به روغن آفتابگردان، گلرنگ، ذرت، سویا، و کنجد اشاره کرد.

نوشیدنی‌های حاوی شکر

نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و سایر نوشیدنی‌های شیرین حاوی سطح بالایی از شکر هستند. همین مساله خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد و برای سلامت چشم مضر است.

دانستنی‌ها

ورزش، ناجی بیماران کلیوی

بیمارانی که حین دیالیز به ورزش‌های سبک می‌پردازند، از نظر بدنی آمادگی بیشتری دارند و نسبت به بیمارانی که این کار را انجام نمی‌دهند، کمتر در بیمارستان بستری می‌شوند. این‌ها یافته‌های یک تحقیق در مقیاس بزرگ است که توسط شرکتی به رهبری دانشگاه فنی مونیخ آلمان انجام شده است. محققان معتقدند که برنامه‌های ورزشی باید به‌صورت استاندارد به بیماران دیالیزی ارائه شود. حدود ۸۰ هزار نفر در آلمان دارای اختلال شدید عملکرد کلیه هستند که چندین بار در هفته نیاز به دیالیز دارند. بسیاری نیز از مشکلات سلامتی دیگری مانند دیابت و بیماری قلبی رنج می‌برند. مارتین هال، پروفسور پزشکی ورزشی پیشگیری و توانبخشی در دانشگاه فنی مونیخ می‌گوید: محدودیت‌های تحمیل‌شده توسط این بیماری‌ها و زمان مورد نیاز برای دیالیز، اغلب به این معناست که افراد مبتلا به اختلال شدید عملکرد کلیه به ورزش‌های بدنی کمی می‌پردازند و ما می‌خواستیم این رویه را تغییر دهیم.

برنامه‌های ورزشی

حدود ۱۰۰۰ بیمار در ۲۱ مرکز دیالیز آلمان در این تحقیق شرکت کردند. مارتین هال ابراز کرد: از داده‌های ارائه‌دهندگان بیمه سلامت استفاده شد تا اطمینان حاصل شود که مجموعه شرکت‌کنندگان از نظر جنبه‌هایی مانند سن، جنسیت و سلامت کلی نماینده بیماران دیالیزی در آلمان هستند. طی یک دوره ۱۲ ماهه، نیمی از شرکت‌کنندگان تحقیق، حداقل یکبار و در حالت ایده‌آل سه بار در هفته در کنار دیالیز، جلسات ورزش همراه را انجام دادند، در حالی که بقیه فقط تحت نظارت پزشکی قرار داشتند. این جلسات شامل ۳۰ دقیقه تمرین استقامتی با دوچرخه ثابت تخت و ۳۰ دقیقه دیگر تمرینات با وزنه، کش بدنسازی و توپ بود. تمرینات متناسب با توانایی هر بیمار انجام شد. پس از یکسال، سلامت شرکت‌کنندگان فعال در این تحقیق به‌طور قابل توجهی بهبود یافته بود که شامل تکمیل تکرارهای بیشتر در یک آزمون یک دقیقه‌ای نشستن و ایستادن و راه رفتن بیشتر در ۶ دقیقه نسبت به شروع تحقیق بود. در گروه کنترل، این مقادیر در پایان دوره تحقیق حتی کمتر از ابتدا بود. مارتین هال بیان کرد: این نوع آزمون استاندارد ممکن است در واقع به‌طور خاص منعکس‌کننده زندگی روزمره نباشد با این حال، نتایج نشان‌دهنده بهبودهای ملموس در کیفیت زندگی و استقلال است. برای مثال، شرکت‌کنندگان می‌توانستند بدون کمک از روی صندلی در خانه بلند شوند که قبل از آن، این‌طور نبود. نشانه‌های دیگری از تاثیرات مثبت برنامه آموزشی وجود دارد؛ شرکت‌کنندگانی که جلسات آموزشی منظم را تکمیل کردند، طی تحقیق به‌طور متوسط دو روز را در بیمارستان سپری کردند، در حالی که میانگین پنج روز برای گروه کنترل بود. هال خاطرنشان کرد: به نظر من، نتایج به‌خودی خود گویا هستند. ما توانستیم سلامت شرکت‌کنندگان را بهبود بخشیم همچنین هزینه‌های سیستم مراقبت‌های بهداشتی را به نسبت کمی کاهش دهیم. ارقام محققان حاکی از آن است که هزینه‌های تمرین شخصی حدود ۲۵ یورو در هر جلسه برای هر نفر است. وی افزود: امیدوارم برنامه ورزشی ما در بیمه سلامت قانونی، استاندارد شود. نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که داشتن نگاهی جامع به سلامت، به‌ویژه در مورد بیماران مسن و ناتوان چقدر مهم است. وی ادامه داد: در حالی که پزشکی با فناوری پیشرفته مهم است، تنها می‌تواند به پتانسیل کامل خود در ترکیب با سایر زمینه‌ها مانند پزشکی پیشگیری، دست یابد.

یادداشت

از گوشت بوقلمون غافل نشوید

حسین لطفعلی‌زاده
رئیس اسبق مرکز تحقیقات کشاورزی آذربایجان‌شرقی

گوشت بوقلمون به‌دلیل وجود نوعی مواد خاص به‌نام اسیدآمینه تریپتوفان در درمان افراد مبتلا به افسردگی بسیار موثر است و همچنین برای از بین بردن کم‌خونی معجزه می‌کند. مصرف‌کنندگان استقبال چندانی از مصرف گوشت بوقلمون به عمل نمی‌آورند و برای توجیه این امر فرهنگ تغذیه‌ای و گران بودن گوشت بوقلمون را ذکر می‌کنند. در سال‌های اخیر تولید و مصرف گوشت بوقلمون در بسیاری از کشورهای اروپایی و به‌ویژه آمریکا از یک روند افزایشی برخوردار بوده است. گوشت بوقلمون به‌علت عدم وجود چربی میان بافتی در هنگام پخت از نظر حجم بر عکس گوشت مرغ، گوساله و گوسفند کم نمی‌شود. بوقلمون‌های تحت مطالعه و پرورش شامل چهار رنگ سیاه، الوان، سفید و طلایی است که از استان‌های اردبیل، زنجان، آذربایجان‌شرقی و غربی جمع‌آوری‌شده و موردمطالعه و بررسی و رکوردبرداری انفرادی در طول سالیان متمادی قرارگرفته است. مردم روستاها نیز به‌دلایل مختلف از جمله بومی و اقتصادی بودن پرورش بوقلمون در منطقه و داشتن شرایط خاص فیزیولوژیکی دستگاه گوارش برای استفاده از علوفه مرتعی مبادرت به نگهداری این حیوان به‌صورت گله‌ای در جوار فعالیت‌های کشاورزی و دامداری می‌کنند. فسفر موجود در بوقلمون ۴ برابر میگو است (۸۰ درصد عامل تشکیل کلسیم در استخوان‌های بدن فسفر است) و میزان فسفر در بوقلمون ۲۳۸ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم است که این مساله با توجه به پروتئین ۲۸/۸۱ درصدی موجود در گوشت بوقلمون بدین معنی است که پروتئین آن از هر گوشتی بیشتر است. با توجه به ظرفیت‌های مساعد منطقه و توان علمی همکاران مرکز تاکنون فعالیت‌های زیادی در ایستگاه تحقیقات بوقلمون انجام شده است. در کنار کارهای تحقیقاتی پرورش‌دهندگان بی‌شماری سالیانه جهت خرید جوجه بوقلمون یک‌ماهه از ایستگاه تحقیقات بوقلمون علاقه نشان می‌دهند.

نکته

راهکارهای مقابله با گرمای هوا

هیدراته ماندن می‌تواند به شما کمک کند زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشید. اما نوشیدن چندین لیوان آب در طول روز برای همه مناسب نیست. به گزارش هلث دی‌نیوز، به گفته محققان در حالی که مصرف مایعات مهم هستند، اما هیدراتاسیون فقط از طریق نوشیدن یک بطری آب حاصل نمی‌شود. در واقع، حداقل ۱۹ درصد از آب مصرفی یک بزرگسال معمولاً از غذاهای غنی از آب تأمین می‌شود. «پنی کریس اترتون»، پروفسور علوم تغذیه دانشگاه ایوان پوگ در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: بسیاری از مواد غذایی حاوی مقدار زیادی آب هستند، به‌ویژه میوه‌ها و سبزیجات. خوردن این غذاها راهی برای کمک به حفظ وضعیت هیدراتاسیون خوب بدن است. اگرچه آب کالری ندارد، اما نقش مهمی در حفظ سلامت افراد دارد. از کم آبی بدن جلوگیری می‌کند، به دفع مواد زائد بدن کمک می‌کند، مفاصل را روان می‌کند، از نخاع محافظت می‌کند، به حفظ دمای بدن در محدوده طبیعی کمک می‌کند، به مدیریت وزن بدن کمک می‌کند و در صورت جایگزینی با نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه یا چای سرد می‌تواند به کاهش کالری کمک کند. آکادمی ملی پزشکی توصیه می‌کند که مردان روزانه ۱۳ لیوان آب و زنان ۹ لیوان آب مصرف کنند که در صورت بارداری یا شیردهی بیشتر است. کم آبی زمانی رخ می‌دهد که افراد به اندازه کافی مایعات مصرف نمی‌کنند. علائم کم آبی ممکن است شامل خستگی، گیجی یا از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت و تغییرات خلقی مانند تحریک‌پذیری یا افسردگی باشد. محققان تاکید می‌کنند به میوه‌ها و سبزیجاتی که حداقل ۸۵ درصد آب دارند، توجه کنید. کریس اترتون گفت: خیار با حدود ۹۵ درصد آب در صدر فهرست قرار دارد، خیار همچنین کالری کمی دارد و در عین حال سرشار از فیبر و ویتامین K و A است. او اظهار کرد: «نکته‌ای که در مورد میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد این است که آنها علاوه بر آب، مواد مغذی مهمی هم دارند.» گوجه‌فرنگی منبع خوب دیگری برای آبرسانی به‌همراه طالبی، گرمک و هندوانه است. همچنین کرفس، هلو، کدوسبز، تربچه و مارچوبه سرشار از آب هستند. کاهو نیز می‌تواند مقدار خوبی آب را تأمین کند. کریس اترتون افزود: خوردن میان وعده میوه راه خوبی برای دریافت هیدراتاسیون اضافی مورد نیاز پس از ورزش یا سایر فعالیت‌هایی است که باعث تعریق زیاد می‌شود. اما نوشیدن آب را فراموش نکنید. کریس اترتون افزود: «آنچه برای هیدراتاسیون خوب نیست نوشیدنی‌های حاوی الکل یا کافئین از جمله بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی‌زا هستند. آنها می‌توانند کم آبی بدن را بدتر کنند. و نوشیدنی‌های ورزشی اغلب حاوی قند زیادی هستند. آنها واقعاً منبع خوبی از مایعات برای هیدراته ماندن نیستندوی تاکید کرد: «اما به یاد داشته باشید که میوه‌ها و سبزیجات نمی‌توانند به طور کامل جایگزین مایعات روزانه شوند.

مهمترین روش در کاهش وزن ماندگار

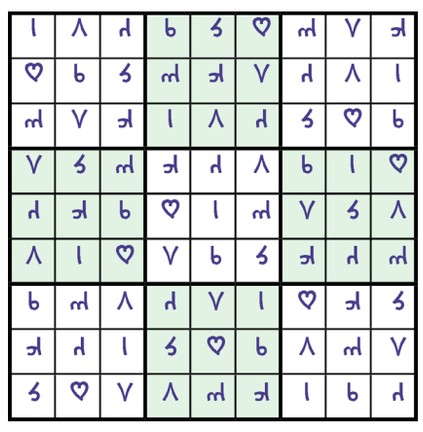
نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بهترین راه برای حفظ کاهش‌وزن در درازمدت، ورزش بیشتر به جای غذای کمتر است. افرادی که موفق به کاهش وزن می‌شوند، بیشتر غذا می‌خورند اما آن را از طریق ورزش می‌سوزانند. محققان نتیجه گرفتند که سطح فعالیت شما بسیار بیشتر از آنچه می‌خورید در دراز مدت اهمیت دارد. برای حفظ کاهش‌وزن، ورزش به وضوح بر محدودیت دریافت کالری غلبه دارد و تغییرات در رژیم غذایی تاثیر کمی بر حفظ کاهش وزن در طول سال‌ها می‌گذارد. دکتر ویکتوریا کاتناچی، یکی دیگر از محققان این تحقیق گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که این گروه از حفظ‌کننده‌های موفق کاهش‌وزن، به اندازه افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی، کالری مشابهی در روز مصرف می‌کنند اما به نظر می‌رسد با جبران آن با سطوح بالای فعالیت بدنی، از افزایش مجدد وزن جلوگیری می‌کنند.

ارتباط سلامت مغز با کنترل فشارخون بالا

تحقیق جدید نشان می‌دهد کنترل مداوم فشارخون می‌تواند به حفظ سلامت مغز کمک کند. بر اساس تحقیق جدید فشارخونی که به‌طور مداوم کنترل می‌شود، خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد. محمد هابس یکی از نویسندگان این تحقیق گفت: کاهش فشارخون سیستولیک به زیر ۱۲۰ میلی‌متر جیوه در حفظ سلامت مغز بسیار مؤثر است. این تحقیق نشان می‌دهد افرادی که فشارخون‌شان تحت کنترل است، ضایعات در ماده سفید عمقی پیشانی و خلفی کاهش می‌یابد. هابس افزود: «این ضایعات می‌توانند با بیماری آلزایمر، اختلالات شناختی غیرآلزایمر و پیری پیشرفته مغز مرتبط باشند.» بیمارانی که کنترل فشارخون شدیدتری دارند، جریان خون‌شأن بهبود می‌یابد که نشان‌دهنده سلامت مغز است. این پژوهشگر گفت: برای تعیین اهداف بهینه فشارخون و راهکارهای درمانی برای گروه‌های مختلف جمعیتی درمان فشرده فشارخون به تحقیقات بیشتری نیاز است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

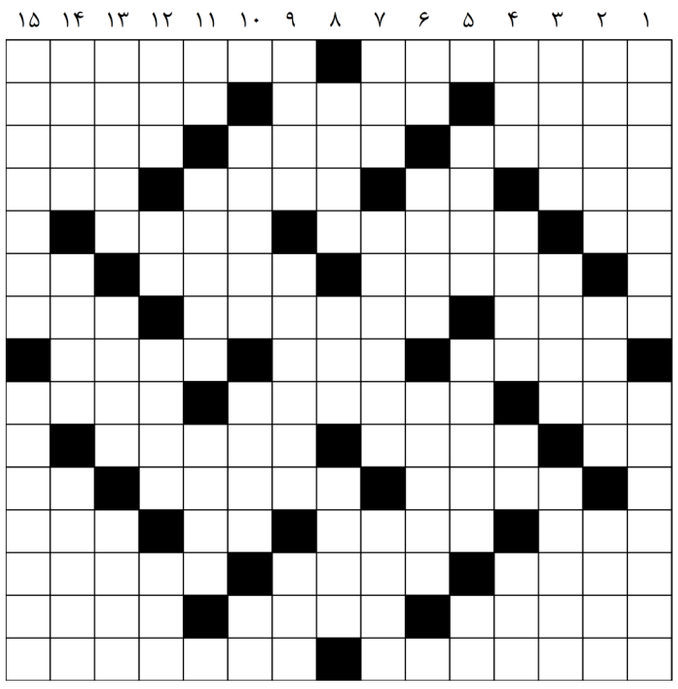
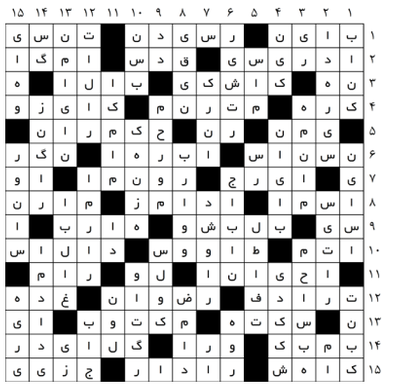
شماره ۱۶۰۵

افقی

۱- روزی خواستن- ورقه حکمیه ۲- لولای پا- مهروموم- از فرزندان چنگیزخان ۳- ماهرواستاد- زیرپای راننده است- جادوگر ۴- قلعه حکومتی- حس بویایی- جایز شرعی- منظره‌ونما ۵- واحدپول ژاپن- ترام تصویر دیجیتالی- کلت معروف ۶- هدف‌ها- دسته‌وگروه- قیمت بازاری ۷- برچسب- شخصی که مقالات روزنامه زیرنظر او است- مایه هلاکت ۸- ضرورت- سنگین نیست- راهنما ۹- نیروی حیات- کمک‌کننده- شرفیاب شدن ۱۰- ریشه- پابرجاواستوار- اضطراب‌ونگرانی ۱۱- از سوغات یزد- شاعرغزنوی- پسوندشباهت ۱۲- نوعی رستنی نهانزا که گل و ریشه ندارد- دنباله- عادت- سقف خانه ۱۳- نوعی پخت تخم‌مرغ- گریزان- پادشاه زمان ابراهیم(ع) ۱۴- فرزندزادگان- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه- ابریشم ۱۵- اندونزی سابق- شکل گرفتن

عمودی

۱- وزیرضحاک- اثری از هوشنگ گلشیری ۲- سیاره زحل- پهلوانان- حقیروخوار ۳- ازسازهای ضربی- معادل فارسی جکوزی- هواپیمای بدون سرنشین ۴- به جسم معنا می‌دهد- جانب‌وکنار- باران اندک- پارچه معیوب ۵- قوی‌ودلیر- شهری در جنوب‌شرقی ایالت فلوریدا- دانه خوشبو ۶- بالای فرنگی- چانه‌زدن در معامله- از وسایل نجاری ۷- بانک خانگی- فیلمی از حمید فرخ‌نژاد- محافظان ویژه ۸- نوعی پارچه لطیف- شهری در امارات- پرنده کوچک خوش‌آواز ۹- ظرف‌های روغن- مثل فروختن جنس نامرغوب- پسوندمراقبت ۱۰- چالاکی- پوست‌کن- پشه ۱۱- تصدیق روسی- نوعی غذای کم‌قوام- شترتندرو ۱۲- دوباره بیمارشدن- اضطراب‌وبی‌قراری- خاکستر- دوستدار ۱۳- پایتخت کانادا- خراش- مامورکنترل ۱۴- فیلمی از داوودخیام- خمیر ورنیامده- قطعه موسیقی خاصی که دارای مایه ضربی است برای توصیف داستان ۱۵- وضعیت شلوغ‌وآشفته- بسیارپیشرفته



حل جدول ۱۶۰۴