آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۶۷
شنبه
۱۴۰۲•۰۷•۲۲
۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۴ اکتبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

چای خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن روزانه چای سیاه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کند. چای به‌دلیل مزایای سلامتی از جمله توانایی آن در مبارزه با التهاب، تقویت ایمنی بدن و محافظت در برابر انواع مختلف سرطان‌ها مورد توجه قرار گرفته است و اکنون محققان می‌گویند که نوشیدن منظم چای سیاه می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را تقریبا به نصف کاهش دهد. نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان روزانه چای سیاه در مقایسه با افرادی که هرگز چای نمی‌نوشند، ۵۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به پیش دیابت و ۴۷ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. چای سیاه، چای قدیمی است که در چین تهیه می‌شود و فرآیند تخمیر گسترده‌ای را پشت‌سر گذاشته و سرشار از باکتری‌های سالم یا پروبیوتیک‌هایی است که احتمالا سلامت روده را بهبود می‌بخشد. دیابت نوع ۲ زمانی رخ می‌دهد که سلول‌ها، مقاومت به انسولین ایجاد می‌کنند، وضعیتی که در آن به‌طور طبیعی به انسولین، هورمون تولید شده توسط پانکراس برای تنظیم قندخون، پاسخ نمی‌دهند. پیش‌دیابت، وضعیتی است که در آن سطح قندخون بالاست اما آنقدر بالا نیست که بتوان فرد را دیابتی محسوب کرد. بیش از ۳۰ درصد از بزرگسالان در ایالات‌متحده پیش دیابت هستند. شایان ذکر است، زمانی که سطح قندخون ناشتا در دو آزمایش جداگانه ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بالاتر باشد، فرد دیابتی در نظر گرفته می‌شود، ولی زمانی که سطح قندخون ناشتا از ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، فرد پیش‌دیابت است. «تونگژی وو»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه آدلاید استرالیا می‌گوید: «مزایای قابل توجه چای برای سلامتی ازجمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و دیابت نوع ۲، در چندین مطالعه در سال‌های اخیر گزارش شده است اما مکانیسم‌های زیربنایی این فواید نامشخص بوده است.» محققان اثرات محافظتی بر مدیریت قندخون را به افزایش دفع گلوکز و بهبود مقاومت به انسولین مرتبط با نوشیدن همیشگی چای نسبت می‌دهند. این مطالعه مشاهده‌ای، ثابت نمی‌کند که نوشیدن هر روز چای، کنترل قندخون را بهبود می‌بخشد اما نشان می‌دهد که احمالا می‌تواند به کنترل بهتر قند کمک کند. «وو» افزود: یافته‌های ما به اثرات محافظتی نوشیدن همیشگی چای بر مدیریت قندخون از طریق افزایش دفع گلوکز در ادرار، بهبود مقاومت به انسولین و در نتیجه کنترل بهتر قندخون اشاره می‌کند. این فواید در میان مصرف‌کنندگان روزانه چای سیاه بارزتر بود. راز کنترل بهتر متابولیک در تخمیر میکروبی چای سیاه نهفته است. به گفته محققان، این فرآیند ترکیبات زیست فعال با اثرات آنتی‌اکسیدانی و التهابی را به ارمغان می‌آورد که باعث بهبود حساسیت به انسولین، عملکرد بهتر سلول‌های بتای پانکراس و تغییر ترکیب باکتری‌های روده می‌شود. این مطالعه شامل ۱۹۲۳ بزرگسال از هشت استان چین بود. از این تعداد، ۴۳۶ شرکت‌کننده، دیابت، ۳۵۲ نفر پیش دیابت و بقیه سطح گلوکز خون طبیعی داشتند. این مطالعه فراوانی و نوع چای مصرف شده توسط شرکت‌کنندگان را بررسی کرد. محققان میزان مصرف و دفع گلوکز در ادرار، مقاومت به انسولین و وضعیت گلیسمی (سطح گلوکز خون) شرکت‌کنندگان را اندازه‌گیری کردند. بیماران دیابتی تمایل به جذب مجدد گلوکز دارند که به افزایش سطح قند خون کمک می‌کند. پس از محاسبه تفاوت‌ها در سن، جنس و عوامل بالینی و شیوه زندگی، نتایج آنالیز محققان نشان داد که نوشیدن روزانه چای با افزایش دفع گلوکز ادراری UGCR (به میزان ۰.۱۱ میلی‌مول در میلی‌مول) و کاهش مقاومت به انسولین TyG منفی ۰.۲۳ و همچنین ۱۵ درصد خطر ابتلا به پیش دیابت و ۲۸ درصد کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با افرادی که هرگز چای نمی‌نوشند، کاهش می‌یابد. برای تایید بیشتر این یافته‌ها، محققان کارآزمایی تصادفی دوسوکور را روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام دادند. یافته‌های ما نشان می‌دهد که نوشیدن روزانه چای سیاه از طریق کنترل بهتر قندخون، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و پیشرفت آن را کاهش می‌دهد. وقتی به تمام نشانگرهای زیستی مختلف مرتبط با نوشیدن همیشگی چای سیاه نگاه می‌کنید، درک می‌کنید که ممکن است این مورد قدمی ساده باشد؛ به‌راحتی می‌توانید با رژیم غذایی، سلامت خود را بهبود بخشید. ادوین تورس، پرستار متخصص در مراقبت از دیابت موسسه فیشر دیابت و متابولیسم در مرکز پزشکی شهر نیویورک می‌گوید: «نکته اصلی این تحقیق این است که در بزرگسالان ساکن چین، مصرف منظم چای، به‌ویژه چای سیاه، با چندین پیامد مثبت برای سلامتی همراه است.» وی افزود: این مطالعه دارای محدودیت‌هایی است ازجمله این واقعیت که داده‌ها را فقط در یک مقطع زمانی جمع‌آوری می‌کند و اطلاعات مربوط به مصرف چای را خود شرکت‌کنندگان گزارش می‌کنند. مردم همیشه عادت‌ها را به‌طور دقیق به‌خاطر نمی‌آورند یا گزارشی از آنها ارائه نمی‌دهند. تورس اظهار کرد: علاوه بر این، یافته‌ها ممکن است لزوما در مورد سایر جمعیت‌ها با عادات غذایی، ژنتیک و سبک زندگی متفاوت صدق نکند. با این حال، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ انجام دهید؛ افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌توانند خطرات را از طریق تغییر سبک زندگی، نظارت منظم بر سطح قندخون، مدیریت استرس، خواب کافی، اجتناب از استعمال دخانیات، در نظر گرفتن دارو یا مداخله پزشکی در صورت توصیه، آموزش مداوم و حمایت واکسیناسیون، معاینه منظم چشم و پا و حفظ آگاهی از علائم اولیه کاهش دهند. یافته‌های این مطالعه در نشست سالانه انجمن اروپایی برای مطالعه دیابت (EASD) در هامبورگ آلمان ارائه شد.

نکته

یک تشنج صرف، نشانه صرع نیست

بیش از ۸۰۰ هزار نفر در ایران مبتلا به صرع هستند که گاهی اختلال تشنجی هم نامیده می‌شود. انواع تشنج: تشنج‌های حرکتی، خیره‌شدن‌های کوتاه، غیرعادی‌شدن محیط اطراف کودک که برای دیگران قابل مشاهده نیست. رفتارهای عجیبی که از کودک در حال هوشیاری انتظار نمی‌رود. بعضی از صدمه‌های جسمی یا بیماری‌ها هم ممکن است باعث ایجاد تشنج شوند. یک تشنج صرف، نشانه صرع نیست. صرع به معنای تکرار تشنج‌هاست. امروزه با وجود داروهای مختلف برای کنترل تشنج‌ها، خیلی از کودکان، یا تشنج کمتری دارند یا تشنج‌هایشان کاملا کنترل می‌شود.

خواص بی‌نظیر زعفران دم‌کرده

زعفران از زمان‌های قدیم در چندین فرهنگ باستانی به‌دلیل خواص درمانی آن مورد استفاده قرار گرفته است. زعفران همچنین در داروهای باستانی، طب سنتی و درمان‌های خانگی به‌دلیل فواید سلامتی بی‌شمار آن مورد استفاده قرار گرفته است. از تقویت ایمنی گرفته تا اطمینان از سلامت روان، رشته‌های دم‌کرده زعفران می‌تواند چندین بیماری را التیام بخشد. در ادامه چند دلیل برای گنجاندن دم‌کرده زعفران در رژیم غذایی روزانه آورده شده است.

ضدافسردگی

آب زعفران دم‌شده سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به بهبود و بازسازی سلول‌های مغز کمک می‌کند. این نشان می‌دهد که زعفران ممکن است دارای خواص ضدافسردگی باشد که به تقویت قدرت مغز کمک می‌کند و در بهبود خلق‌وخو تاثیر دارد.

تاثیر در بهبود نفخ

مصرف آب زعفران به‌صورت دم شده می‌تواند فواید گوارشی داشته باشد و به تسکین ناراحتی‌های گوارشی کمک کند. ممکن است به کاهش گاز، نفخ و سوء هاضمه کمک کند.

ضدالتهاب و تورم

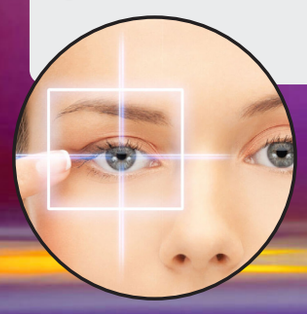
زعفران خواص ضدالتهابی دارد و نوشیدن زعفران دم‌شده ممکن است به کاهش التهاب و تورم در بدن کمک کند. این می‌تواند به تدریج التهاب مزمن در بدن را که با خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مرتبط است، تسکین دهد.

تاثیر در مدیریت وزن

زعفران ممکن است دارای خواص سرکوب‌کننده اشتها باشد که به‌طور بالقوه می‌تواند با کاهش میل به غذا و میان‌وعده به مدیریت وزن کمک کند.

سلامت چشم

زعفران ترکیباتی دارد که ممکن است سلامت چشم را تقویت کند. مصرف دم‌کرده زعفران یا آب زعفران با کمی دانه رازیانه به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی آن به‌طور طبیعی می‌تواند به کاهش پیشرفت دژنراسیون ماکولا و آب‌مروارید مرتبط با افزایش سن کمک کند. (دژنراسیون ماکولا شایع‌ترین علت کوری در افراد مسن است. در این بیماری ماکولا یا لکه زرد تخریب می‌شود. ماکولا قسمت حساس به نور شبکیه و مسئول دید مستقیم و واضح است که برای کارهای دقیق مثل خواندن و رانندگی لازم است.)



اینفوگرافیک: آرمان ملی

یادداشت

پاکسازی پوست صورت

ذبیح‌ا... شاهمرادی
متخصص پوست‌ومو

پوست اولین سد دفاعی بدن محسوب می‌شود و چند وظیفه مهم را بر عهده دارد که یکی از این وظایف دفع سموم بدن و مواد زیان‌آور از طریق پوست است که به طور عمده از طریق غدد عرق موجود در پوست صورت می‌گیرد.ه ر پوستی با توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافذی که دارد نیازمند به پاکسازی و تقویت‌کردن است، اهمیت این موضوع به‌خصوص بعد از سن بلوغ که غدد چربی هم فعال می‌شوند بیشتر دیده می‌شود کما اینکه تعدادی از مردم از بوی بد عرق خود شاکی هستند. با توجه به اینکه بیشترین غدد چربی پوست در نواحی سر و صورت وجود دارد به همین جهت منافذ متسع در این نواحی بیشتر دیده می‌شود و برای پاکسازی این منافذ از چندین روش می‌توان استفاده کرد که یکی از آن‌ها استفاده از بخورهای آبگرم و سرد است، علاوه بر این بخورها، استفاده از انواع اسیدهای میوه‌ای که تحت عنوان آلفاهیدروکسی اسید یا AHA نامیده می‌شوند اهمیت بیشتری دارند. طی دو یا سه دهه گذشته اسیدهای میوه‌ای در دیگر میوه‌ها هم یافت شد که تعدادی از آنها عبارتند از: مالیک اسید در سیب، سیتریک اسید در پرتغال و نارنگی، گلیکولیک اسید در نیشکر که امروزه در غلظت‌های بالا توسط پزشکان تجویز می‌شود و در غلظت‌های کم مثلا تا ۲۰ درصد در بسیاری از کرم‌های لایه‌بردار وجود دارد که بدون نسخه برای پاکسازی پوست صورت در منزل استفاده شود. مکانیسم این اسیدهای میوه‌ای و ویتامین‌هایی مثل ویتامین C به‌صورت موضعی در پاکسازی منافذ پوست و جریان‌داشتن چربی پوست به سطح آن است و یکی دیگر از مکانیسم‌های دیگری که به این پاکسازی می‌تواند کمک کند؛ استفاده از بخور گرم است که با متسع‌ترنمودن منافذ به‌طور موقتی جریان چربی و عرق را به سطح پوست تسهیل می‌کند. بعد از بخور گرم می‌توان برای بسته‌شدن منافذ صورت از بخور سرد استفاده کرد. تا اکنون هیچ درمان موضعی که به‌طور کامل منافذ پوست را بندد، وجود ندارد به همین جهت به کاربردن روش‌های یاد شده اغلب نیاز به تکرار حتی به‌صورت هفتگی دارد.

ارتباط بین رژیم غذایی و مشکلات مثانه

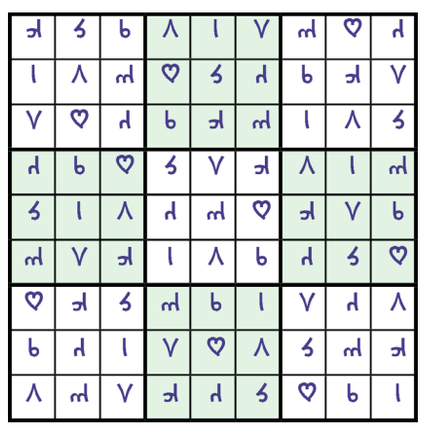
افرادی که دارای مثانه سالم هستند نیازی به نگرانی در مورد غذاهایی که می‌توانند تحریک‌کننده باشند، ندارند، اما کسانی که مثانه بیش‌فعال یا دردمثانه دارند باید به آنچه می‌خورند، دقت بیشتری کنند. غذاهایی که باعث تشدید درد مثانه می‌شوند؟، عبارتند از: نوشیدنی‌های کافئین‌دار، نوشیدنی‌های گازدار، مرکبات، غذاهای پرآب مانند هندوانه، خیار و توت‌فرنگی، پیازها، غذاهای تند و گوجه‌فرنگی. اگر مثانه بیش‌فعال دارید، لازم نیست این غذاها را به‌طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید. در حالی که هیچ مقدار توصیه شده‌ای برای نوشیدن آب وجود ندارد، اکثر افراد باید هر روز تقریبا ۶۰ اونس مایعات بنوشند. اگر در مورد سلامت ادرار خود نگران هستید با پزشک عمومی و یا پزشک متخصص کلیه صحبت کنید. علاوه بر تغییرات رژیم غذایی، درمان‌های مختلف از جمله فیزیوتراپی، داروهای خوراکی و روش‌های سرپایی می‌توانند درد مثانه را تسکین دهند.

سالمندان انگور بخورند

مصرف انگور برای سلامت چشم سالمندان مفید است. این اولین تحقیق انسانی است که به تأثیر مصرف منظم انگور بر تجمع رنگدانه ماکولا و... پرداخته است. جمعیت سالخورده بیشتر در معرض خطر بیماری‌های چشمی قرار دارند. عوامل خطر کلیدی برای بیماری چشم شامل: استرس اکسیداتیو و نیز سطوح بالای محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته چشم است. در این تحقیق جدید، ۳۴ نفر به‌مدت ۱۶ هفته یا انگور یا دارونما مصرف کردند. شرکت‌کنندگانی که انگور خوردند، افزایش قابل‌توجهی در چگالی نوری رنگدانه ماکولا، ظرفیت آنتی‌اکسیدانی پلاسما و محتوای فنلی کل در مقایسه با کسانی که دارونما مصرف کردند، نشان دادند. دکتر «جونگ یون کیم» گفت: «مصرف انگور به‌طور مفیدی بر سلامت چشم تأثیر می‌گذارد و این یافته به‌ویژه با جمعیت رو به رشد پیری کنونی بسیار هیجان‌انگیز است. انگور میوه‌ای در دسترس است که می‌تواند تأثیر مفیدی در سلامتی بدن داشته باشد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

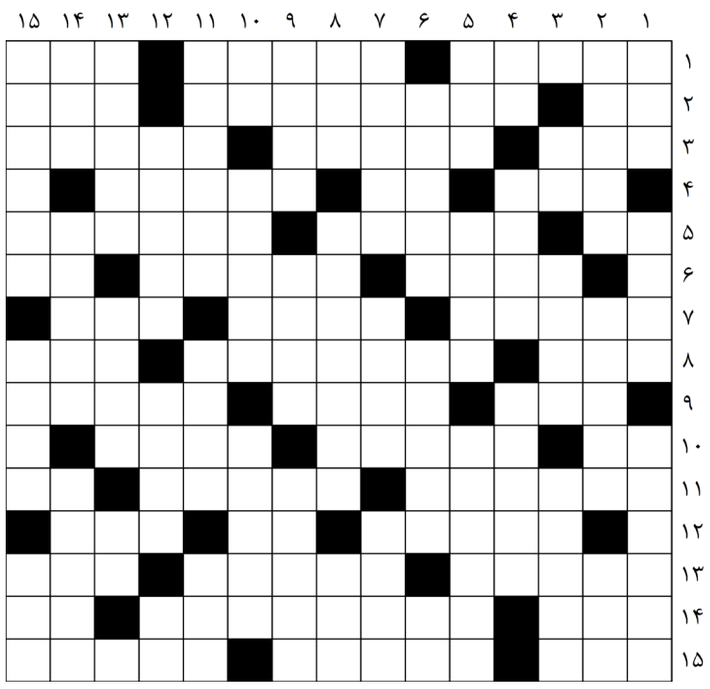
شماره ۱۶۶۷

افقی

۱- نام دیگر سوره توحید- به‌سوی خودآوردن- از وسایل ورزشی ۲- زدنی در بازی- رسیدن به آرزو- سرپرست‌وقیم ۳- خانه سنگ‌پشت- چکیده‌وفشرده- لرزنده ۴- خودکارمعروف- خاندان‌وقوم- گشادگی رگ‌های‌پا ۵- مشک آب- جانشینان- زرنگ‌وباهوش ۶- کشاورز- زن کلانسال- رنج‌وزحمت ۷- گذرانیدن- از برندهای تلفن‌همراه- ازعناصرفلزی ۸- دوستی- جنگ بین ایران و روم در ساسانیان- عیب‌وننگ ۹- بچه بازیگوش- پادشاه مغول- کاری که انسان مکلف به انجام آن باشد ۱۰- ترش‌وشیرین- فاقدآرامش و امنیت- آسیب ۱۱- هم‌نشین- سروصدا- بازی نفس‌گیر! ۱۲- یکی از آزمون‌های مورد قبول و معتبر زبان انگلیسی- مادرعرب ظاهرساختمان ۱۳- بندری در هندوستان- دشنام- پول فلزی ۱۴- جواب مثبت- از سازهای زهی- پسوندشباهت ۱۵- مذهب- از مرکبات- دریایی در اقیانوس آرام

عمودی

۱- زمان مرگ- مشکین‌شهر سابق- شهری در آذربایجان‌غربی ۲- ویرانی- برعهده‌گیرنده- عضوگوارشی ۳- چه‌وقتی؟- گشادووسیع- اتاق کوچک در کشتی ۴- کالای دست‌نخورده- جنس- شاعر غزنوی ۵- پیمانه- بیرون- ایالتی در بلغارستان ۶- لوازم مورداحتیاج برای ساختمان- دوران پس از بیماری- حرف انتخاب ۷- ایالتی در جنوب کشور هند- افسار- گربه ۸- طعم نمک- باپرکاری- نوعی آچار ۹- تکیه کلام درویش- پیرنیست- مرکز استان کهگیلویه‌وبویراحمد ۱۰- از ماه‌های زمستان- مرکز خوزستان- رونده ۱۱- نام قدیم سیستان- سگ شکاری- از حیوانات اهلی ۱۲- نام قدیم بوشهر- مرد بد گمان- قومی ایرانی ۱۳- فیلمی از سیدنی پولاک- بیم دادن- از فلزات ۱۴- حرص شدید- رشته‌های نخی- ایالتی در آلمان ۱۵- جان فدا- خواننده- دانه نهانزایان



حل جدول ۱۶۶۶