آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۶۸
چهارشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۲۵
۰۴ شعبان ۱۴۴۵/ ۱۴ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

خوراکی‌های مضر برای «قلب»

با گذشت زمان، مقادیر زیاد نمک، شکر، چربی‌های اشباع شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده خطر حمله قلبی یا سکته را افزایش می‌دهد. خوراکی‌هایی که در ادامه معرفی می‌شوند اگر در اندازه محدود مصرف شوند به شما آسیبی نمی‌زنند، اگر روزانه استفاده شوند سلامت قلب شما را به شکل جدی تهدید می‌کنند. اگر نگران قلب خود هستید، بهتر است این موارد را از روتین روزانه خود دور نگه دارید. اما به جای تمرکز بر روی یک غذای بد، عاقلانه است که روی رژیم غذایی خود تمرکز کنید برای مثال بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات مفید برای قلب، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

گوشت قرمز

خوردن بیش از حد گوشت گاو، بره و گوسفند ممکن است احتمال ابتلا به بیماری قلبی و دیابت را افزایش دهد. این احتمال ممکن است به این دلیل باشد که آنها دارای چربی اشباع بالایی هستند که می‌تواند کلسترول را افزایش دهد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که چگونه باکتری‌های روده بخشی از گوشت به نام ال کارنیتین را پردازش می‌کنند. سهم مصرفی خود را محدود کنید همچنین، به دنبال بخش‌های بدون چربی مانند گوشت چرخ کرده، گوشت گاو و... بدون چربی باشید.

نوشابه

داشتن مقادیر کمی شکر اضافه مضر نیست، اما یک قوطی نوشابه بیشتر از حد مورد نیاز شما، قند افزوده دارد. کسانی که نوشابه می‌نوشند بیشتر وزن اضافه می‌کنند و احتمال چاقی و دیابت نوع 2، فشارخون بالا و بیماری قلبی در آنها بیشتر می‌شود و برخی تحقیقات نوشیدن این نوع نوشیدنی را با افزایش وزن و سکته مغزی مرتبط می‌دانند. بهترین گزینه برای شما آب طعم دار ساده، گازدار یا شیرین نشده است.

محصولات پخته شده

کیک‌ها و کلوچه‌ها معمولا مملو از قند اضافه شده هستند که منجر به افزایش وزن می‌شود. آنها همچنین با سطوح بالاتر تری‌گلیسیرید مرتبط هستند که می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود. ماده اصلی آنها معمولا آرد سفید است که ممکن است قند خون شما را افزایش دهد و شما را بیشتر گرسنه کند.

فرآوری شده‌ها

هات داگ، سوسیس و... بدترین نوع گوشت‌ها برای سلامت قلب شما هستند. آنها مقادیر زیادی نمک دارند و بیشتر آنها چربی اشباع شده بالایی دارند. بوقلمون برای شما بهتر است زیرا چربی اشباع شده ندارد.

برنج سفید، نان و...

برنج، نان، ماکارونی و تنقلات تهیه شده از آرد سفید فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی سالمی ندارند. غلات تصفیه شده به سرعت به قند تبدیل می‌شوند که بدن شما آن را به عنوان چربی ذخیره می‌کند. رژیم غذایی سرشار از غلات تصفیه شده می‌تواند باعث ایجاد چربی شکمی شود که ارتباط مستقیمی با بیماری قلبی و دیابت نوع 2 دارد. سعی کنید حداقل نیمی از غلات خود را از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جودوسر و گندم کامل تهیه کنید.

پیتزا

اگر پیتزا را درست درست کنید می‌تواند برای شما گزینه سالمی باشد، اما بیشتر پیتزاها دارای مقادیر بسیار زیاد سدیم، چربی و کالری هستند که همگی می‌توانند خطر حمله قلبی را افزایش دهند. سعی کنید وقتی پیتزا وقتی سفارش می‌دهید، نان آن را نازک و در صورت امکان تهیه شده از گندم کامل انتخاب کنید، پنیر کمتری بخواهید، سبزیجات را انتخاب کنید و از پپرونی یا سوسیس که پر از نمک هستند صرفنظر کنید.

کره

کره سرشار از چربی اشباع شده است که می‌تواند کلسترول بد و احتمال بیماری قلبی را افزایش دهد. بهتر است کره را با روغن زیتون یا روغن‌های گیاهی که حاوی چربی‌های تک و چند غیراشباع برای سلامت قلب هستند جایگزین کنید.

ماست پرچرب

ماست می‌تواند یک خوراکی با ارزش غذایی بالا باشد و خوردن منظم آن ممکن است از شما در برابر فشارخون بالا محافظت کند اما مراقب نوع ماستی که می‌خرید، باشید. ماست‌های طعم‌دار مملو از قند اضافه‌شده هستند که با افزایش‌وزن، فشارخون بالا، التهاب و بیماری‌های قلبی ارتباط دارد. ماست کم‌چرب ساده بخرید و آن را با میوه‌های تازه، دارچین یا وانیل تزئین کنید.

سیب‌زمینی سرخ کرده

سیب زمینی سرخ شده رستوران‌ها، چربی و نمک زیادی دارد که بسیار برای قلب شما مضر است. افرادی که 2 تا 3 بار در هفته سیب زمینی سرخ کرده می‌خورند، احتمال مرگ زودهنگام بیشتری دارند. بهتر است خودتان سیب‌زمینی سرخ شده را با روغن زیتون سالم برای قلب درست کنید. اگر از سیب زمینی شیرین استفاده کنید، حتی برای قلب شما بهتر نیز است.

مرغ سوخاری

مرغ سوخاری، کالری، چربی و سدیم را به یک غذای سالم اضافه می‌کند. با این حال مطالعات، غذاهای سرخ شده را با دیابت نوع 2، چاقی و فشار خون بالا مرتبط دانسته‌اند که همگی احتمال نارسایی قلبی را افزایش می‌دهند. پیشنهاد می‌شود سینه‌های مرغ بدون پوست را در آرد سبوس‌دار بزنید و به جای سرخ کردن آن را بپزید.

سوپ آماده

سوپ می‌تواند راهی آسان برای دریافت سبزیجات، پروتئین و فیبر بیشتر باشد اما مراقب مواد ناسالم باشید؛ چراکه سوپ‌های آماده اغلب مقدار زیادی سدیم دارند که می‌تواند باعث فشارخون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی شود. هر سوپ خامه‌ای نیز دارای چربی اشباع شده ناسالم است. سالم‌ترین راه برای لذت بردن از سوپ، تهیه آن در خانه از آبگوشت کم سدیم است.

آنتی بیوتیک‌های طبیعی برای بهبود بیماری‌ها

سیر

مردم جهان طی قرن‌ها از سیر برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده کرده‌اند. سیر و مشتقات آن در مقابله با برخی باکتری‌ها مانند سالمونلا بسیار موثر است. همچنین، سیر ممکن است به درمان عفونت‌های باکتریایی گوش کمک کند، زیرا چند ماده موجود در سر از جمله آلیسین خواص ضدباکتریایی دارد. البته متخصصان در مورد دز یا بهترین راه تجویز سیر به عنوان جایگزین آنتی بیوتیک مطمئن نیستند.

زنجبیل

زنجبیل خواص بسیار مفیدی برای حفظ سلامت دارد. این ماده مغذی، با داشتن ترکیب‌هایی خاص، طیف ضدمیکروبی گسترده‌ای دارد که بدن را در برابر میکروارگانیسم‌های گوناگون محافظت می‌کند. زنجبیل را می‌توان به صورت دمنوش یا مخلوط با آب میوه‌ها یا در غذاها و آب‌نبات‌ها مصرف کرد. به کودکان زیر دو سال نباید زنجبیل داد. بزرگسالان هم می‌توانند چهار گرم زنجبیل در روز و زنان در صورت بارداری یک گرم در روز، مصرف کنند.

آویشن

آویشن گیاهی است که در طب سنتی بسیار استفاده می‌شود. آویشن در برابر باکتری‌هایی مانند لیستریا و اشریشیا کلی (ای‌کلی) خاصیت محافظتی دارد. البته هیچ دستورالعملی برای مقدار مصرف آن وجود ندارد، اما افزودن آویشن به رژیم غذایی متعادل بسیار سودمند است.

میخک

در اسانس میخک ترکیبی به نام اوژنول وجود دارد که به‌عنوان ضدباکتری عمل می‌کند. این ماده خواص محافظتی در برابر باکتری‌ها دارد. البته این ماده جایگزین آنتی بیوتیک نیست و در این باره به تحقیق بیشتری نیاز است.

یادداشت

نکاتی در مورد آرتروز

رامین کردی
متخصص ارتوپد

آرتروز در واقع، پارگی و خوردگی که مانند لولایی که کار می‌کند، اما ممکن است خورده شود و زنگ بزند. شایع‌ترین آرتروز، آرتروز زانو است؛ هنگامی‌که سن بالا می‌رود آرام‌آرام، زانو خورده می‌شود و ممکن است برای مابقی مفاصل نیز این مشکل ایجاد شود. مایع مفصلی کم شود، غضروف‌ها تحلیل روند و استخوان اضافه ایجاد شود که به این آرتروز می‌گویند. در سنین بالا آرتروز ایجاد می‌شود و طبیعی است، افراد علامت‌دار از سنین پایین به طور نمونه از 30 سالگی علامت آرتروز دارند، و در سنین ۵۰ سال به بالا بروز آرتروز طبیعی است. عامل ژنتیک گاهی باعث بروز آرتروز می‌شود، فشار زیاد روی مفاصل نیز منجر به آرتروز می‌شود. همچنین استفاده کم از مفاصل نیز باعث آرتروز می‌شود؛ کم راه‌رفتن، راه‌نرفتن یا استفاده بیش از حد و زیاد هر دو باعث آرتروز می‌شوند. کف پای صاف و پاهای کج هم به زانو فشار می‌آورد و افرادی که دارای کف پای صاف و پاهای کج هستند، زودتر به آرتروز مبتلا می‌شوند. با فشار راه‌رفتن، غضروف‌ها تغذیه می‌شوند. نیم‌ساعت راه‌رفتن در پنج روز هفته یکی از درمان‌های آرتروز است، و از زمان ابن‌سینا، این درمان وجود دارد. آرتروز لگن یک مفصل است و مثل زانو در بعضی افراد، بعد از مدتی، پارگی و خوردگی ایجاد می‌شود. در مورد درمان آرتروز، نخست با داروهای ضدالتهاب صورت می‌پذیرد که ورم کاهش یابد و بعد از آن، ورزش و پیاده‌روی یکی از درمان‌ها است که درد، در آن ناحیه را کم می‌کند. اگر با این درمان‌ها آرتروز خوب نشد، سراغ درمان‌های دیگر مثل کپسول‌های غضروف‌ساز یا ماساژها می‌رویم و اگر شدیدتر شود در بیمارستان، تزریق مایعات داخل مفصل انجام می‌شود. ورزش‌های مشخص برای مفصل بیشترین تأثیر را در طولانی‌مدت برای فرد دارای آرتروز دارد. هم‌چنین راه‌رفتن روی تردمیل یا زمین هیچ فرقی ندارد و خوب است و برای پیشگیری از آرتروز، راه‌رفتن و ورزش کردن مداوم و معاینه پزشکی کمک‌کننده است.

این افراد نسبت به خوردن زیتون احتیاط کنند

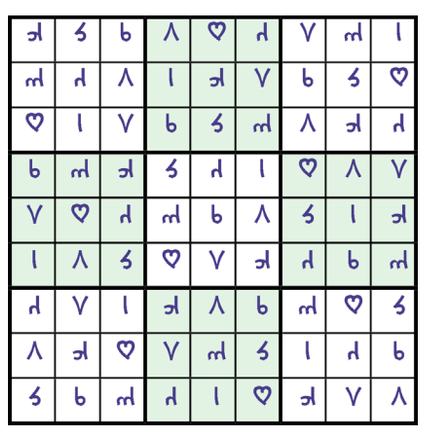
برای سالم ماندن و جوان ماندن توصیه شده است که حتما زیتون بخورید. طبق نظر متخصصان تغذیه مهمترین نکته درباره زیتون تجاری است و اینکه زیتون کنسروشده به‌دلیل داشتن نمک زیاد باید با احتیاط به رژیم غذایی به‌خصوص برای بیماران مبتلا به فشارخون، اضافه شود. زیتون یکی از مفیدترین انواع میوه‌هاست که فواید زیادی برای بدن دارد. مصرف زیتون به‌صورت روزانه و در حد معقول می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها کمک کند. بهتر است برای بهره‌مندشدن از خواص اعجاب‌انگیز زیتون از زیتون طبیعی و شکسته شده به جای زیتونی که به وسیله سود فرآوری شده است، استفاده کنید. عطر و طعم خوش، پیچیده و اغلب نمکی زیتون، آن را به میوه‌ای محبوب تبدیل کرده که علاوه بر طعم عالی، دارای مزایای بسیاری برای سلامتی است.

یک فایده کمتر شنیده شده درباره «چای»

دانشمندان معتقدند که مصرف حدود ۳ فنجان چای یا ۶ تا ۸ گرم برگ چای در روز فواید ضد پیری قوی‌تری را نشان می‌دهد. تحقیقات جدید متخصصان نشان می‌دهد که نوشیدن سه فنجان چای در روز می‌تواند به کاهش پیری بیولوژیکی کمک کند و پیشنهاد کرد که چای سیاه حاوی مواد معدنی مرتبط با سلامت قلب، مغز و روده است. دانشمندان گفتند که مصرف حدود ۳ فنجان چای یا ۶ تا ۸ گرم برگ چای در روز فواید ضد پیری قوی‌تری را نشان می‌دهد. آنها همچنین دریافتند کسانی‌که نوشیدن چای را متوقف کردند، افزایش بیشتر پیری بیولوژیکی تسریع شده را گزارش کردند. محققان خاطرنشان کردند که پلی‌فنول‌های موجود در چای تاثیر مهمی بر تنظیم تغییرات مرتبط با افزایش سن، متابولیسم و عملکرد شناختی دارند. «چای» کلسترول LDL را کاهش می‌دهد و موجب کاهش خطر سکته می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

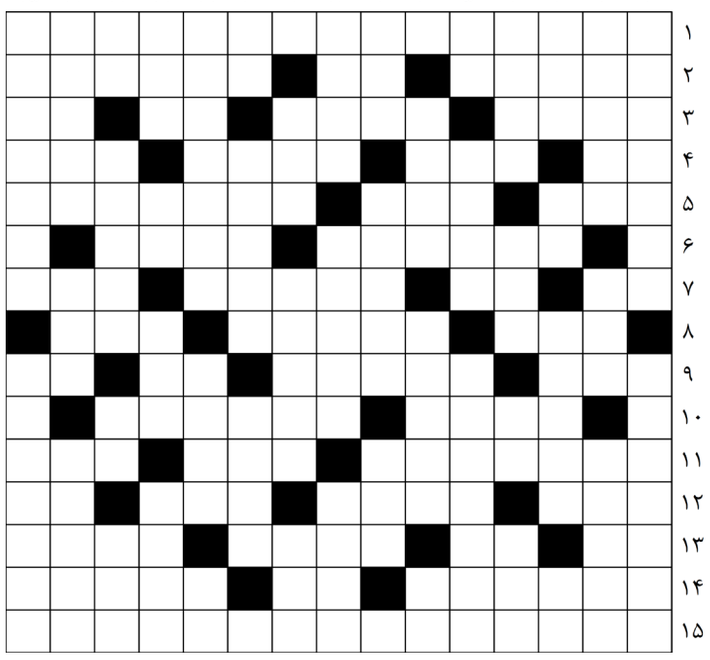
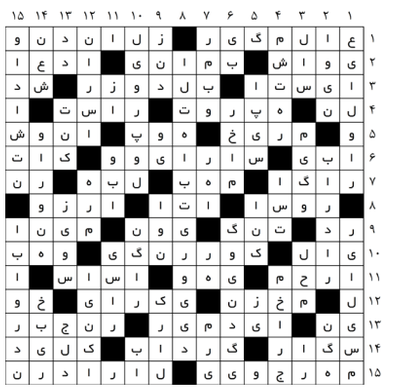
شماره ۱۷۶۸

افقی

۱- از آثار احمد محمود ۲- بچگی- قومی ایرانی- نظریه سیاسی ۳- شل‌ورقیق- مثل‌وشبیه- آب‌بند- گندم ۴- شماومن- دختر نیست- شهری در نبراسکا- شیربیشه ۵- جنگ‌وپیکار- ترس‌وبیم- شاعر، نقاش و نمایشنامه‌نویس نامدار اسپانیایی ۶- مادون- از مراحل زراعت ۷- رمق آخر- وترکمان- از کمپانی‌های فیلمسازی هالیوود- سرپرست‌وقیم ۸- از ضمایر مشترک- لوح سنگی- دومین شهر پرجمعیت سوئیس ۹- مقابل زوج- سرزمین اسب‌چوبی- نمایش- ردیف قالی ۱۰- پدر از دست‌داده- عقب‌وپیرو ۱۱- اثری از کارل بوسه- سیخ نانوایی- قدرت‌وتوان ۱۲- چربی- بسیارمهربان- ضمیرمفعولی- عادت ۱۳- مساوی- پوست قیمتی- شهری در استان خوزستان- مخالف کلمه پایین ۱۴- جمع میدان- رطوبت- داخل کردن ۱۵- اثری از محمد مختاری

عمودی

۱- اثری از جیووانی بوکاچیو- سفینه فضایی ۲- آنچه رویش پوشیده نباشد- انتهاوپایان- محبوب‌ترین همسر خسرو پرویز شاهنشاه ساسانی ۳- وسیله احتیاطی اضافی- ترش‌وشیرین- سپرده‌وامانت- برگ برنده ۴- دسته‌وگروه- استان کویری- خمیدگی کاغذ- پروردگار جهان ۵- خطاب بی‌ادبانه- پرنده کوچک خوش‌آواز- از اسیدهای آمینه ۶- خوب خوش- تندوتیز- چوب خوشبو ۷- دوستی- کشوری آفریقایی- حرکت کرم ۸- چالاک و باهوش- مطلبی را قبول کردن- علم و فرهنگ ۹- رود مرزی ایران- عابدوعارف- درخشیدن ۱۰- رفوزه- از اسباب نانوایی- محلی ۱۱- ابزاروسایل صحنه نمایش- شکرگزاروسپاسگزار- رئیس جیمزباند ۱۲- روش‌وشیوه- از غذاهای ایرانی- واحد اندازه‌گیری انرژی‌وکار- شگفت‌تر ۱۳- واحدسطح- نام مردانه فرنگی- کلاه‌فرنگی- نظریات‌وعقاید ۱۴- شیوه اداره مملکت- بوق‌وشیپور- نام دیگر سوره توحید ۱۵- بی‌چیزی‌وفقر- پاره‌کردن عامیانه



حل جدول ۱۷۶۷