آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۵۶
پنجشنبه
۱۴۰۴•۰۴•۲۶
۲۱ محرم ۱۴۴۷ / ۱۷ جولای ۲۰۲۵

عوارض سریع غذا خوردن

خوردن سریع غذا می‌تواند باعث پرخوری، افزایش وزن ناخواسته و افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها شود. خوردن سریع غذا یعنی تمام کردن وعده غذایی در کمتر از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، معمولا بدون جویدن کامل غذا یا توجه به علائم سیری بدن. این کار ممکن است منجر به پرخوری، ناراحتی گوارشی و اضافه‌وزن شود و در طول زمان، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک را افزایش دهد.

از دست دادن علائم سیری

وقتی خیلی سریع غذا می‌خورید، مغز شما فرصت کافی برای دریافت پیام سیری از معده ندارد. معده حدود ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد تا به مغز بگوید که سیر شده‌اید. اگر سریع غذا بخورید، احتمال اینکه بیش از نیاز بدن غذا مصرف کنید، زیاد است.

مشکلات گوارشی

جویدن ناکافی باعث می‌شود معده برای هضم غذا سخت‌تر کار کند و هوای بیشتری بلعیده شود که این می‌تواند منجر به نفخ، سوزش معده، گاز، یا دل‌درد شود. همچنین، خوردن سریع در بلندمدت ممکن است مخاط معده را تحریک کرده و منجر به گاستریت (التهاب معده) شود.

افزایش وزن

خوردن سریع معمولا منجر به مصرف کالری بیشتر و پرخوری می‌شود. افرادی که سریع غذا می‌خورند، معمولا حجم وعده‌های بزرگ‌تری دارند و بیشتر میان‌وعده می‌خورند و این می‌تواند باعث چاقی شود.

افزایش ابتلا به دیابت

افرادی که وعده‌های غذایی را در کمتر از ۲۰ دقیقه تمام می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. این نوع دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن نتواند به درستی از انسولین استفاده کند و سطح قند خون بالا می‌ماند.

دانستنی‌ها

بیماری‌های مزمن در میان سالمندان

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که با افزایش سن، احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند فشارخون، کلسترول بالا، آرتروز، افسردگی و حتی زوال عقل به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد. اما خبر خوب اینکه بسیاری از این بیماری‌ها قابل پیشگیری یا کنترل هستند؛ اگر به موقع اقدام کنیم. شاید دهه‌های ۲۰، ۳۰ و ۴۰ زندگی‌تان را بدون هیچ درد یا مشکلی پشت سر گذاشته باشید، اما وقتی به ۵۰ سالگی می‌رسید، ناگهان متوجه می‌شوید فشارخون‌تان بالا رفته، کلسترول‌تان نگران‌کننده شده و زانوهایتان هر بار که بلند می‌شوید، صدا می‌دهند. طبق گزارشی وابسته به مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا در سال ۲۰۲۳: حدود ۸۰ درصد از بزرگسالان ۳۵ تا ۶۴ ساله حداقل به یک بیماری مزمن مبتلا بودند. بیش از ۹۰ درصد افراد ۶۵ ساله و بالاتر حداقل یک بیماری مزمن داشتند. و نزدیک به ۸۰ درصد از سالمندان ۶۵+ به دو یا چند بیماری مزمن مبتلا بودند. دکتر «کاهلی زیتلو»، متخصص سالمندی و استاد دانشگاه میشیگان، می‌گوید: با افزایش سن، عوامل طبیعی مانند التهاب، سخت‌شدن رگ‌ها و کاهش عملکرد لوزالمعده باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و فشارخون می‌شوند.

شایع‌ترین بیماری‌ها بر اساس گزارش CDC و سایر منابع معتبر:

گروه سنی ۳۵ تا ۶۴ سال: چاقی ۳۷ درصد، کلسترول بالا ۳۷ درصد، فشارخون بالا ۳۵ درصد.

گروه سنی ۶۵ سال به بالا: فشارخون بالا ۶۱ درصد، کلسترول بالا ۵۵ درصد، آرتروز ۵۱ درصد.

افراد ۸۵ سال به بالا: فشارخون بالا ۶۷ درصد، آرتروز ۵۶ درصد، کلسترول بالا ۴۶ درصد.

بیماری پنهان سالمندان

دکتر «آردشیر هاشمی» از کلینیک کلیولند می‌گوید: حدود یک‌سوم سالمندان دچار افت شنوایی هستند، اما بسیاری آن را با پزشک مطرح نمی‌کنند، زیرا تصور می‌کنند درمانی ندارد یا به دلیل ترس از برچسب خوردن استیگما آن را پنهان می‌کنند. در حالی‌که درمان نشدن مشکلات شنوایی می‌تواند منجر به افسردگی، زوال عقل، انزوای اجتماعی و زمین‌خوردگی شود.

افسردگی در سالمندان

افسردگی در سالمندان ممکن است با علائمی متفاوت از جوانان ظاهر شود، مثلا به جای بی‌خوابی، ممکن است زیاد بخوابند یا دیگر از چیزهایی که قبلاً برایشان لذت‌بخش بود، لذت نبرند.

زوال عقل دمانس

زوال عقل در سنین ۵۰ تا ۶۴ نادر است، اما در سالمندان بالای ۸۵ سال شایع‌تر می‌شود. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد از افراد بالای ۸۵ سال در سال‌های ۲۰۲۲–۲۰۲۳ به نوعی از دمانس مبتلا بودند.

پیشگیری

خبر خوب اینکه می‌توان بسیاری از این بیماری‌ها را پیشگیری کرد یا به تأخیر انداخت. مهم‌ترین توصیه پزشکان:

ورزش منظم داشته باشید

دکتر هاشمی می‌گوید: «ورزش مث ل پنی‌سیلین برای سالمندی سالم است.» ورزش می‌تواند خطر دیابت، بیماری قلبی، افسردگی و حتی برخی از انواع سرطان را کاهش دهد. همچنین از سقوط و آسیب در سالمندان جلوگیری می‌کند؛ بهترین ورزش: پیاده‌روی روزانه است.

سایر راهکارها

طبق CDC، برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن این موارد را رعایت کنید: ترک سیگار، تغذیه سالم مثل رژیم مدیترانه‌ای، فعالیت بدنی منظم، ترک الکل، انجام چکاپ‌ها و غربالگری‌های دوره‌ای، مراقبت از سلامت دهان و دندان و خواب کافی. با افزایش سن، احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن افزایش می‌یابد، اما با تغذیه مناسب، ورزش منظم، خواب کافی و پیگیری سلامت شخصی می‌توان به‌طور قابل توجهی خطر این بیماری‌ها را کاهش داد یا روند آن‌ها را کند کرد.

نکته

گرما، تنها عامل تعریق نیست

بسیاری از افراد با بالارفتن سن متوجه تغییراتی در میزان تعریقشان می‌شوند. عرق‌کردن اصلا چیز بدی نیست و سازوکار طبیعی بدن برای تنظیم دمای خود است. در نتیجه وقتی بدن نتواند این کار را انجام دهد، ممکن است دچار گرمازدگی شود و حتی شرایط اورژانسی پزشکی به‌وجود آید. پزشکان می‌گویند اگر احساس می‌کنید که بیشتر از گذشته عرق می‌کنید و این فقط به دلیل گرمای هوا یا ورزش نیست، خوب است بدانید که افزایش سن، تغییرات هورمونی، مصرف برخی داروها، استرس و برخی بیماری‌های زمینه‌ای همگی می‌توانند «ترموستات» یا تنظیم‌کننده دمای بدن را تغییر دهند. ورزش شدید واضح‌ترین عامل تحریک‌کننده است اما اضطراب و آشفتگی‌های احساسی هم از عوامل عمده‌اند. درد فیزیکی، غذاهای تند، کافئین، الکل، نوشیدنی‌های داغ، رطوبت، برخی داروها و تب ناشی از عفونت‌ها نیز همگی می‌توانند باعث افزایش تعریق شوند. در کنار این عوامل یکی از فاکتورهای طبیعی اثرگذار بر تغییر الگوی عرق کردن، سن افراد است. مجله «تایم» در گزارشی به تغییر الگوی تعریق در طول زندگی می‌پردازد و توضیح می‌دهد که این تغییرات چه زمان مشکل‌ساز می‌شوند.

در دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی

در اوایل بزرگسالی، غدد عرق معمولا در فعال‌ترین حالت خود قرار دارند. در این مقطع سنی، سوخت‌وساز بدن بالاست، توده عضلانی نسبتا حجیم است و سطح هورمون‌ها به‌ویژه استروژن و تستوسترون نسبتا پایدار است. در این سن احتمال دارد که فرد هنگام ورزش یا استرس بیشتر عرق کند اما در حالت کلی، بدن دمای خود را به‌خوبی تنظیم می‌کند مگر اینکه فرد بیماری زمینه‌ای داشته باشد.

در دهه ۴۰ و ۵۰

در این دوره، بسیاری از افراد به‌ویژه زنان در میزان و زمان تعریق خود تغییراتی احساس می‌کنند. هورمون‌ها نقش بسیار بزرگی در تنظیم تعریق دارند. تغییرات استروژن و پروژسترون از جمله در دوره پیش‌یائسگی یا یائسگی ممکن است تنظیم دمای بدن را مختل کند و موجب گرگرفتگی یا تعریق شبانه شود. از طرفی با ورود به میانسالی، سطح هورمون تیروئید هم افزایش می‌یابد که این می‌تواند دمای پایه بدن را بالا ببرد و باعث تعریق بیشتر شود. مردان هم در این سن ممکن است تغییراتی را تجربه کنند که ناشی از کاهش تدریجی تستوسترون است، هرچند معمولا این تغییرات به‌شدت تغییرات در زنان نیست.

در دهه ۶۰ به بعد

با بالارفتن سن ممکن است فعالیت غدد عرق کمتر شود. این یعنی فرد به‌طور کلی کمتر عرق می‌کند اما این موضوع یک روی دیگر هم دارد: بدن ممکن است در خنک‌کردن خودش هم کارآیی کمتری داشته باشد؛ آنچه افراد مسن را در برابر بیماری‌های مرتبط با گرما مانند گرمازدگی و سکته گرمایی (HeatStroke) آسیب‌پذیرتر می‌کند. اگر تعریق شما شدید و مداوم یا تاثیرگذار بر کیفیت زندگی‌تان است، با متخصص پوست یا پزشک مشورت کنید.

یادداشت

اقدامات اورژانسی در گرمازدگی

کمال امینی
فوق‌تخصص اورژانس

شرایط فیزیولوژیک بدن همزمان با گرم شدن هوا تغییر می‌کند، لزوما نباید در معرض گرمای مداوم قرار داشته باشید تا گرمازده شوید، کم‌شدن آب بدن، فعالیت مداوم، استفاده از برخی داروها و در عین حال گرم شدن هوا می‌تواند منجر به گرمازدگی شود.

افرادی که فعالیت مداوم دارند و یا به بیماری مزمنی مبتلا هستند و دارو مصرف می‌کنند باید برای پیشگیری از گرمازدگی و ابتلاء به عوارض آن از مایعات فراوان استفاده کنند. توصیه می‌شود در فصل گرما تا جایی‌که امکان دارد از لباس‌هایی استفاده کنید که گردش هوا را آسان‌تر می‌کند و از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف نایلونی پرهیز کنید تا حرارت هوا راحت‌تر دفع شود.

اگر بدنتان در حرارت بالا از حد معمول کمتر دچار تعریق می‌شود در بازه زمانی مشخصی که در معرض گرما هستید دست و صورت خود را با آب بشویید و یا اگر از داروی خاصی استفاده می‌کنید و احیانا در مسافرت هستید و به هر دلیلی نمی‌توانید از مایعات به میزان کافی استفاده کنید، حتما پزشک خود را از این موضوع مطلع کنید. بیماران کلیوی، مبتلایان به بیماری‌های دیابتی، قلبی، سالمندان و کسانی‌که تنظیم حرارت بدنشان دچار اشکال است بیش از سایرین در معرض ابتلاء به گرمازدگی هستند، ضعف و بی‌حالی، تشنگی و گاهی کاهش هوشیاری و گیجی از جمله نشانه‌های گرمازدگی است.

اگر با فردی برخورد کردید که در گرمای شدید هوا دچار گیجی و بی‌حالی شده و یا بی‌هوش است، حرارت بدن او را کاهش دهید و اگر فرد بیدار است و حالت تهوع و استفراغ ندارد به او مایعات خنک دهید و در شرایطی که دچار تهوع شده حرارت بدن را با کمک حوله‌های ولرم خنک کرده و هرگز به یک‌باره سعی نکنید با آب سرد دمای بدن را کاهش دهید.

بعد از انجام اقدامات مذکور برای فرد دچار گرمازدگی، آرام آرام او را باد بزنید و با پارچه‌های نم‌دار، حرارت بدن را پایین بیاورید. اگر فردی که دچار گرمازدگی است افت هوشیاری پیدا کرده، به هیچ عنوان هیچ نوشیدنی و یا خوراکی به او ندهید، بیمار را روی پهلو بخوابانید، با اورژانس تماس بگیرید و از اقدامات خودسرانه پرهیز کنید. اقدامات درمانی تخصصی در زنجیره حیاتی مورد تاکید، است، اگر با فردی مواجه شدید که دچار گرمازدگی است، حتما با اورژانس تماس بگیرد.

فواید خوردن پسته در شب

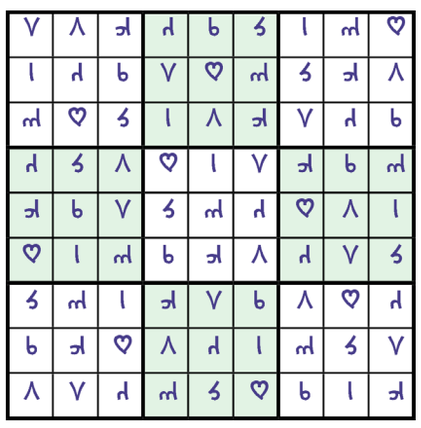
مطالعه‌ای جدید نشان داد که مصرف شبانه پسته به‌مدت ۱۲ هفته، ترکیب باکتری‌های روده را تغییر می‌دهد. پژوهشی جدید به رهبری پروفسور «کریستینا پیترسن» نشان داده که مصرف پسته در شب می‌تواند ترکیب باکتری‌های روده بزرگسالان مبتلا به پیش‌دیابت را تغییر دهد. کریستینا پیترسن، استاد تغذیه می‌گوید: «پسته به‌ویژه زمانی‌که به‌عنوان میان‌وعده شبانه مصرف شود، می‌تواند به شکل چشمگیری چشم‌انداز میکروبی روده را در افراد مبتلا به پیش‌دیابت تغییر دهد.» «ترنس رایلی» نویسنده اصلی بیان داشت: «برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت، معمولا توصیه می‌شود یک میان‌وعده حاوی ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات پیش از خواب مصرف کنند. مثلا یک تا دو برش نان کامل.» پیترسن توضیح داد که بوتیرات منبع اصلی انرژی برای سلول‌های روده بزرگ است، به حفظ سلامت دیواره روده کمک می‌کند و دارای خواص ضدالتهابی است. این تغییرات موجب کاهش التهاب یا کندکردن دیابت نوع ۲ می‌شود.

خواص شگفت‌انگیز نخود و لوبیای سیاه

متخصصان دریافتند: نخود در کاهش کلسترول و التهاب در افراد مبتلا به پیش‌دیابت نقش کلیدی دارد. در این مطالعه تنها ۷۲ نفر شرکت داشتند. فیبر بالای موجود در نخود، به‌ویژه فیبر محلول، با کلسترول در دستگاه گوارش پیوند برقرار و به دفع آن از بدن کمک می‌کند. فیبر نخود موجب تقویت باکتری‌های مفید روده و تنظیم حرکات روده می‌شود، در حالی‌که شاخص گلیسمی پایین نخود هم می‌تواند به بهبود سطح قند خون کمک کند. یک پیمانه لوبیای سیاه پخته شده حدود ۱۵ گرم پروتئین و ۱۵ گرم فیبر دارد و کالری آن کمتر از ۲۳۰ است. لوبیای سیاه همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با التهاب کمک می‌کند و ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند بیماری قلبی و سرطان را کاهش دهد. علاوه بر این، لوبیای سیاه حاوی فولات، آهن، منیزیم و پتاسیم است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

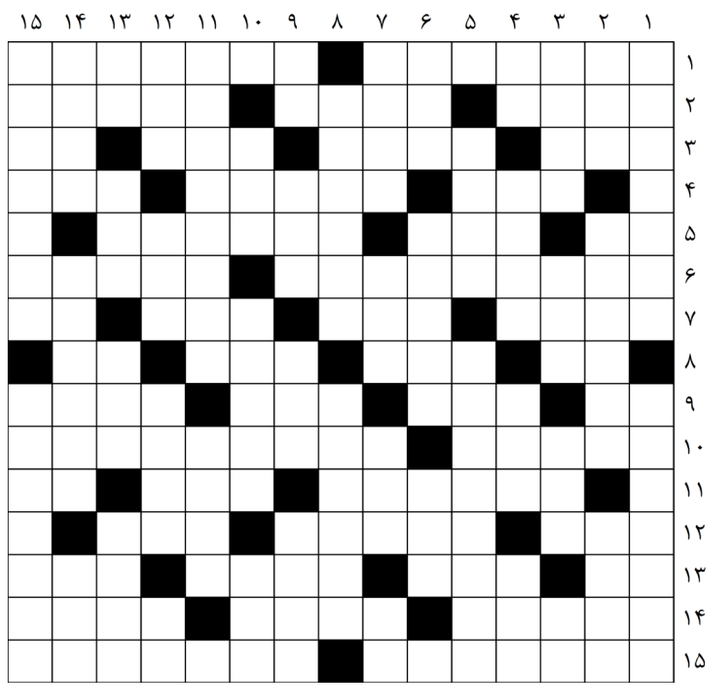
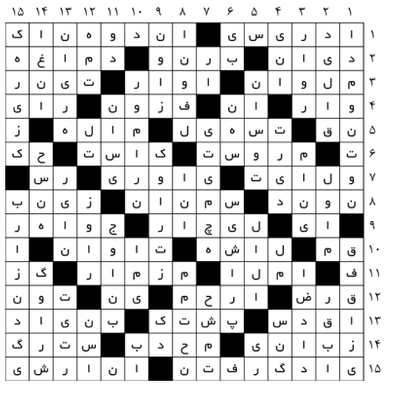
شماره ۲۱۵۶

افقی

۱- نام مجموعه اشعاری از خیام- شش‌ماهه ۲- شهری روی آب- گوشواره- رشته‌های نخی ۳- فارسی امروزی- سبزی پلویی- آنچه در بین مردم پسندیده است- عریان ۴- روشنایی- اتفاق و حادثه- صدای درد ۵- حرف انتخاب- چسبنده- شهری در آلمان ۶- ترویج و توسعه- بی‌موقع و بی‌مورد ۷- سرماخوردگی- گیاه فیلگوش- پژواک صدا- اشاره به دور ۸- درخت زبان گنجشک- آلوده‌کردن- صحرایی در مغولستان- خطاب بی‌ادبانه ۹- یارکارتونی مت- مقابل عرض- اجاره خانه- کشوری آفریقایی ۱۰- سرزنش و طعنه- بانی طاق کسری ۱۱- مقابل پرداخت- یار «هوی»!- ضربه سر در فوتبال ۱۲- قبیله وحشی پرو- از فرزندان چنگیزخان- خودرویی کوچک ۱۳- بدوزشت- بعد از این- بازکننده قفل- فریاد ۱۴- طبیعی و معمولی- زیبا و دلفریب- کنکاش ۱۵- بی‌نظیر در تاخت و تاز- بی‌کران

عمودی

۱- یک جزیره خودمختار متعلق به جمهوری موریس- نوعی کتک ملایم! ۲- پارچه تبلیغاتی- چرخ پایی- بی‌دین ۳- رسم و سنت- ضمیر متصل پیوسته- تنبل جالیزی- ابر نزدیک به زمین ۴- ارجمندی- آب نیمه‌گرم- سوره ۵۲ قرآن کریم- حشره خونخوار ۵- لزوم سلامتی- از غذاهای ایرانی ۶- شکلک- جمع جدول- قرص روانگردان ۷- دردمندی- از متوفی به جا می‌ماند- بلاوصدمه- اجاق کیک پزی ۸- قطره قطره ریختن- نزاع و دعوا ۹- منقارکوتاه- واحد پول کره جنوبی- رهن- پهلوانان ۱۰- پشت- گروه مردم- شهری در آلمان ۱۱- خزنده باسواد!- واحد طول انگلیسی ۱۲- گذشته- قدرت و توان- علامت صفت عالی- خسیس ۱۳- حرف ندا- از حیوانات اهلی- نسبت دو زن با یک شوهر- بسیار مهربان ۱۴- کرم حشره- مقام و مرتبه- نوعی یقه ۱۵- رستم از آن گذشت- بخشی از اوستا



حل جدول ۲۱۵۵