آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۸۷
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۱۱
۱۳ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۰۲ جولای ۲۰۲۳

میوه‌های خشکی که به کاهش وزن کمک می کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که میوه‌های خشک جزو سالم‌ترین میان‌وعده‌ها هستند که به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند. میوه‌های خشک میزان متابولیسم بدن انسان را افزایش می‌دهند؛ زیرا سرشار از مواد معدنی، آنزیم‌ها و ویتامین‌ها هستند که همگی برای بهبود سیستم گوارشی مفیدند. مزیت میوه‌های خشک این است که باعث می‌شوند افراد برای مدت طولانی احساس سیری و رضایت کنند؛ چرا که سرشار از فیبر هستند و همچنین به کاهش کالری ذخیره شده به شکل چربی بدن کمک می‌کنند.

کشمش

ثابت شده است که کشمش خیسانده شده تأثیر بهتری نسبت به کشمش خام دارد؛ زیرا ارزش غذایی آن هنگام خیساندن افزایش می‌یابد و به جلوگیری از تمایل به مواد قندی و حفظ سطح قند خون پایدار کمک می‌کند. همچنین کشمش حاوی درصد کمی نمک و ید بالایی است و فیبر، اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، آن را به گزینه‌ای مغذی برای کاهش وزن تبدیل می‌کنند.

انجیر

انجیر درصد بالایی از فیبر است که به هضم و احساس سیری کمک می‌کند و مواد مغذی موجود در آن متابولیسم را سریع‌تر می‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در انجیر به سوزاندن کالری بیشتر در حین ورزش، کاهش چربی شکم، افزایش فیبر و پتاسیم، تنظیم فشار خون، کاهش احتباس آب و جذب کالری کمتر نسبت به میوه تازه کمک می‌کنند.

خرما

خرما حاوی درصد بالایی از فیبر است که به احساس سیری کمک می‌کند و حاوی ویتامین B۵ است که استقامت را افزایش می‌دهد.

بادام

بادام برای کسانی که کلسترول مضر بالایی دارند، فواید زیادی دارد. همچنین بادام کالری کمی دارد و سرشار از مواد مغذی مانند چربی‌های تک غیر اشباع، آنتی اکسیدان‌ها و پروتئین است.

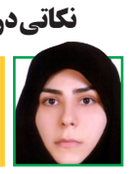
دانستنی‌ها

عفونت ناشی از لنزهای چشمی

دبیر انجمن علمی اپتومتری ایران، در ارتباط با استفاده از عدسی‌های تماسی و جلوگیری از عفونت های چشمی، توضیحاتی ارائه داد. مسعود صادقی، دانش‌آموخته دکترای تخصصی اپتومتری، در آستانه برگزاری بیست و پنجمین کنگره سراسری اپتومتری ایران، از عدسی‌های تماسی به‌عنوان یکی از پرکاربردترین تجهیزات پزشکی در سطح دنیا نام برد و گفت: استفاده از عدسی‌های تماسی بعد از معرفی عدسی‌های تماسی نرم هیدروژل بسیار گسترش پیدا کرد و در حال حاضر با توجه به تنوعی که انواع کنتاکت لنزها از نظر جنس و طراحی دارند، در سطح دنیا بسیار پرکاربرد و مورد استفاده هستند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان اینکه یکی از مهم‌ترین سوالاتی که ما همیشه با آن مواجه هستیم این است که آیا مصرف عدسی‌های تماسی می‌تواند در همه مصرف‌کننده‌ها به یک میزان ریسک بیماری‌ها و عفونت‌های چشمی را افزایش بدهد، افزود: برای پاسخ به این سوال دانستن مکانیسم‌های دفاعی چشم نقش مهمی دارند؛ چشم انسان مکانیزم‌های دفاعی متعددی دارد که مهم‌ترین آنها حضور اشک و آنزیم‌های داخل آن از جمله لیزوزیم و لاکتوفرین در کنترل عفونت‌های چشمی، شست‌وشوی سطح چشم و مکانیسم پلک‌زدن برای حرکت دادن و دور کردن میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا از سطح چشم است. وی در همین زمینه ادامه داد: همینطور اپیتلیوم قرنیه و اپیتلیوم ملتحمه دارای اتصالات بین سلولی بسیار محکمی هستند که به جز انواع خاصی از میکروارگانیسم‌ها بقیه انواع میکروارگانیسم‌هایی که در سطح چشم قرار می‌گیرند، امکان نفوذ راحت به بافت‌های زیرین را ندارند. بنابراین هنگامی که یک عدسی تماسی در سطح چشم قرار می‌گیرد اگر بتواند باعث اختلال در این مکانیسم‌های دفاعی بشود طبیعتا می‌تواند افزایش ریسک عفونت را برای مصرف‌کننده به دنبال داشته باشد. صادقی بیان داشت: جنس عدسی تماسی هم نقش مهمی دارد، عدسی‌های تماسی سخت به‌دلیل سطح صیقلی و تمایل به چسبندگی کمتر برای عوامل بیماری‌زا معمولاً ریسک عفونت‌های کمتری دارند و عدسی‌های تماسی نرم بالعکس می‌توانند پتانسیل بیشتری برای چسبیدن میکروارگانیسم‌ها و انتقال آنها به داخل چشم داشته باشند. اینجاست که نقش مصرف‌کننده در رعایت نکات بهداشتی و روش صحیح ضدعفونی کردن عدسی‌های تماسی مطرح می‌شود. بنابراین چنانچه مصرف‌کننده‌ای بتواند طبق آموزش‌های داده شده و با استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده صحیح و مناسب، سطح عدسی تماسی مورد مصرف را ضدعفونی نماید، طبیعتا خطر ایجاد شرایطی که میکروارگانیسم‌ها در سطح عدسی‌های تماسی باقی بمانند و فرصت کافی برای نفوذ به بافت‌های چشم را داشته باشند، به شدت کاهش پیدا می‌کند. وی افزود: داشتن اطلاعات مناسب در مورد ساعات مناسب مصرف یک عدسی تماسی در طول روز، آگاهی از عمر مفید هر کدام از این عدسی‌های تماسی و همین‌طور دریافت آموزش صحیح نحوه استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده و روش صحیح ضدعفونی کردن عدسی‌های تماسی می‌تواند شرایط مناسب و ایمنی را برای مصرف‌کننده به دنبال داشته باشد. صادقی ادامه داد: همچنین یکی از عوامل اصلی بیماری‌زا که بعضا از دید افراد پنهان می‌ماند ولی نقش اصلی در بروز عفونت‌های چشمی دارد محلی است که مصرف‌کننده‌ها کنتاکت لنزهای‌شان را از آنجا تهیه می‌کنند؛ قطعا زمانیکه کنتاکت لنز توسط یک فرد حرفه‌ای مشتمل بر اپتومتریست و چشم پزشک در اختیار بیمار گذاشته می‌شود، کاملا براساس نیازهای بیمار و خصوصیات چشم بیمار انتخاب می‌شود و چنانچه افراد خارج از نظارت و تجویز این مجموعه حرفه‌ای، از سایت‌های اینترنتی، صفحات شبکه‌های اجتماعی، عینک فروشی فاقد مسئول فنی اپتومتریست، فروشگاه‌های لوازم آرایشی و حتی داروخانه‌ها که بدون تجویز کنتاکت لنز را در اختیار مصرف کننده می‌گذارند اقدام به تهیه کنتاکت لنز نمایند، خطر بروز عوارض ناشی از مصرف کنتاکت لنز به‌شدت افزایش پیدا می‌کند. وی افزود: خطر بزرگ‌تر اینکه کنتاکت لنزهایی که خارج از شبکه قانونی و خارج از مجموعه مراکز و مطب‌های اپتومتری و چشم پزشکی در حال توزیع هستند، عمدتا به‌صورت قاچاق وارد می‌شوند و تاییدیه اداره کل تجهیزات پزشکی را ندارند و حتی ممکن است محصولات معیوب و از رده خارج شده کمپانی‌های معروف سازنده کنتاکت لنز توسط افراد سودجو تهیه و به صورت غیرقانونی به کشور وارد بشود؛ بنابراین بحث پیشگیری از عفونت ناشی از مصرف کنتاکت لنز وابستگی زیاد به این دارد که این لنزها از کجا تهیه می‌شود. دبیر انجمن علمی اپتومتری ایران تاکید کرد: این حقیقت را نمی‌شود کتمان کرد که نیاز مستمر به ضدعفونی کردن و نگهداری از عدسی‌های تماسی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محدود کننده برای مصرف‌کنندگان عدسی‌های تماسی به شمار برود و بعضا باعث شود که مصرف کننده به عنوان یک محدودیت ناخوشایند به این قضیه نگاه کند. وی گفت: تلاش‌های خیلی زیادی انجام گرفته تا خطر عفونت‌های چشمی مرتبط با مصرف عدسی‌های تماسی را به حداقل برساند؛ یکی از رایج‌ترین مواردی که برای جلوگیری از نیاز به ضدعفونی کردن مستمر عدسی‌های تماسی پیشنهاد شده و در بعضی از کشورهای دنیا رایج شده است، استفاده از عدسی‌های تماسی یکبار مصرف است. طبیعتا انواع عدسی‌های تماسی یکبار مصرف، به دلیل هزینه‌ای که دارند و هم به دلیل اینکه در تمام شماره‌های مورد نیاز تولید نمی‌شوند این امکان را ندارند که به طور وسیع در تمام کشورهای دنیا مورد استفاده قرار بگیرند. دبیر انجمن علمی اپتومتری ایران ادامه داد: مشکل دیگری که در رابطه با مصرف عدسی‌های تماسی یک روزه (یکبار مصرف) مشاهده شده است، آلودگی زیست‌محیطی ناشی از دور انداخته شدن میلیون‌ها کنتاکت لنز یکبار مصرف در روز است. پژوهشگران در سطح دنیا چندین سال است که در حال تلاش هستند تا عدسی‌های تماسی را از موادی تولید کنند که خاصیت ضد میکروبی داشته باشند یعنی به میکروارگانیسم ها اجازه رشد در سطح عدسی‌های تماسی را ندهند؛ این مهم با روش‌های مختلفی در حال پژوهش است: از بارگذاری عوامل ضد میکروبی بر روی مواد عدسی‌های تماسی توسط روش‌های مختلفی مثل غوطه‌وری در محلول حاوی مواد ضدمیکروبی گرفته تا ایجاد پوشش‌های ضدمیکروبی در سطح عدسی تماسی با انواع مواد آنزیمی و پپتیدها که باعث عدم امکان رشد میکروارگانیسم‌ها در سطح عدسی تماسی شود.

یادداشت

نکاتی در مورد خون دماغ



مریم مشهدی
دکترای تخصصی طب‌سنتی

مهم‌ترین دلیل خون دماغ شدن، خشکی مخاط است. به‌علاوه بیماری‌های دیگر مانند برخی از سرطان‌ها یا مشکلات داخلی نیز به‌عنوان منشأ این موضوع وجود دارند. اگر فردی مکررا مبتلا به خون دماغ شود، باید آزمایش‌های خون و انعقادی را انجام دهد تا مشکل را ریشه‌یابی کند. اگر این اتفاق در فصل گرما رخ دهد، دلیل آن عموما همان خشکی مخاط است. اما اگر به شکل دیگری ادامه پیدا کند، باید حتما به پزشک مراجعه شود. در طب سنتی ما وجود ماده‌ای اضافی در خون را عامل خون دماغ شدن می‌دانیم. برای مثال در یک آنفلوآنزای شدید، ما شاهد خون دماغ شدن عموم کودکان هستیم. در این حالت تفسیر ما این است که بدن در حال دفع یک ماده اضافی است. در مواجهه با خون دماغ شدن نباید سر را بالا نگه داریم؛ چراکه موجب برگشت خون به حلق و بعد از آن به معده می‌شود. لذا سر باید کمی به جلو خم شود و با قراردادن کمپرس یخ بر روی بینی، راه خونریزی بسته شود. البته استفاده از کمپرس نیازمند ملاحظاتی است که از مطمئن باشیم زمینه بیماری دیگری وجود ندارد. روغن بنفشه و روغن بادام شیرین، از مواردی هستند که می‌توانند در جلوگیری از خونریزی بینی، در حالتی که دلیل آن خشکی مخاط است، تاثیرگذار باشند. لذا چرب کردن بینی با این روغن‌ها توصیه می‌شود. همچنین استفاده از سماق یا سبزیجاتی مانند تره، می‌تواند در جلوگیری از خونریزی بینی موثر باشد. کافی است یک قاشق سماق را با آب بجوشانند و با قطره‌چکان و یا یک دستمال، بینی خود را به آن آغشته کنند.

ویژه

قهوه «بنوشید تا بیشتر عمر کنید»

دانشمندان می‌گویند: نوشیدن قهوه باعث افزایش طول عمر می‌شود. قهوه یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار است. گرچه بسیاری از افراد به قهوه به مثابه یک نوشیدنی انرژی‌زا می‌نگرند، اما تحقیقات نشان داده نوشیدن قهوه می‌تواند باعث افزایش طول‌عمر شود. مطالعات نشان داده است نوشیدن قهوه می‌تواند با محافظت از بدن در برابر بیماری‌هایی که با افزایش سن بروز می‌کند مانند زوال عقلی، سرطان، و بیماری‌های قلبی، طول عمر را افزایش دهد. دلیل این امر این است که قهوه سرشار از آنتی‌اکسیدانی به‌نام پلی‌فنوول است. پلی‌فنوول‌ها مانع از آسیب به سلول‌های بدن در مقابل اشعه «یووی» (UV) آفتاب شده و نیز از این سلول‌های در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

منشأ بیماری آلزایمر در روده‌هاست

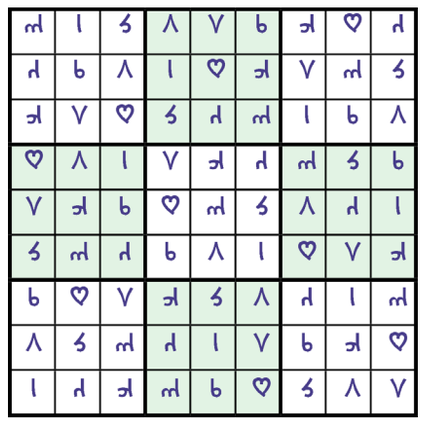
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که نشانگرهای اولیه بیماری آلزایمر در مغز دارند، تغییراتی در باکتری‌های روده خود نیز دارند. اصطلاح میکروبیوم به تریلیون‌ها باکتری و سایر میکروب‌ها اشاره دارد که در روده زندگی می‌کنند و نقش مهمی در هضم و بسیاری دیگر از عملکردهای بدن دارند. دکتر «بیائو آنسس» محقق ارشد گفت: «تغییرات میکروبیوم واقعا به ابتلاء به آلزایمر منجر می‌شود. این امکان وجود دارد که فرآیند بیماری در مغز باعث ایجاد تغییرات در روده شود.» آنسس تصریح کرد: «برخی از باکتری‌های روده اسیدها و مواد شیمیایی ترشح می‌کنند که می‌توانند نازک شوند و از پوشش روده نفوذ کنند و نوعی روده نشت‌کننده ایجاد کنند. این امکان وجود دارد که مواد شیمیایی التهابی از روده وارد مغز شده و به تشدید التهاب در آنجا منجر شود.»

ساده‌ترین راهکار برای التیام دردهای آرتروز

متخصصان می‌گویند با برخی اقدامات می‌توان آرتروز دردناک را بهبود بخشید. یکی از مواردی که می‌تواند باعث التیام آرتروز شود ورزش است، حقیقت این است که افراد می‌توانند با ورزش کردن باعث ساخت و تقویت عضلات اطراف مفاصل دردناک شوند. برای این کار ۲ تا ۳ بار تمرین با وزنه در هفته الزامی است و هر جلسه دستکم باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به‌طول بینجامد. به‌طور معمول با گذشت ۴ تا ۱۲ هفته فواید این ورزش‌ها در کاهش دردهای آرتروز خود را نشان می‌دهد. مرکز آرتروز انگلیس می‌گوید بسیاری از مردم می‌توانند به کمک تمرین با وزنه باعث تقویت ۴۰ درصدی عضلات خود پس از ۶ هفته شوند. تمرین با وزنه می‌تواند شامل اقداماتی مانند دمبل‌زدن، برداشتن وزنه سبک و تمرینات بازو باشد. بهتر است حرکات ورزشی خود را تحت‌نظر یک مربی انجام دهید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

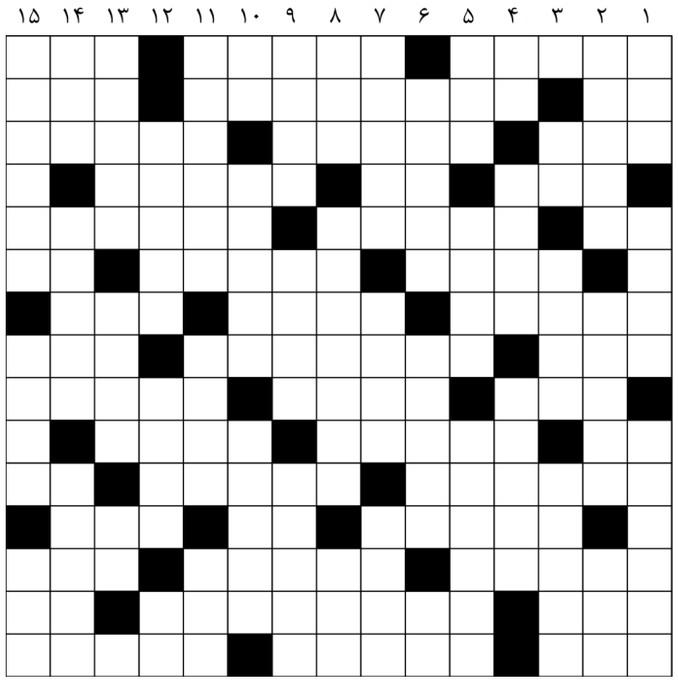
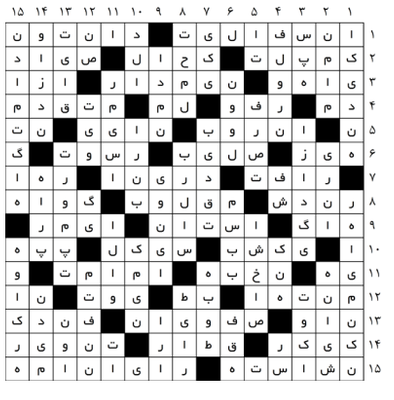
شماره ۱۵۸۷

افقی

۱- دور کردن- جیوه- گیج‌وسرگشته ۲- تیرپیکاندار- ریشه گیاه عناب، زیاد کننده آن است- رغبت‌وآرزو ۳- برگه انتخاباتی- از شهرهای ژاپن- نوعی آش محلی سنندج ۴- شیوه- گذشتن برچیزی- از شهرهای استان مرکزی ۵- ابر نزدیک به زمین- تپه‌هاوپشته‌ها- فیلم منفی ۶- پدر- نوعی زیرانداز- سرمای سخت ۷- قادر- باشگاه‌وانجمن- توشه سفر ۸- قوه تشخیص- یاری‌کننده- هذیان بیمار ۹- معجزه‌الهی- نویسنده پرویی- خوانده شده ۱۰- حرف پیروزی- از انواع دادگاه- صمغی سفیدونرم ۱۱- خرده‌گرفتن- یکی از سه موعود زرتشت- مایه حیات ۱۲- پرنده نامه‌رسان- شمای بیگانه- برادرمرگ است ۱۳- دسته‌جمعی- پایتخت مالت- حرف ۲۸ فارسی ۱۴- از ماه‌های میلادی- پایتخت ایسلند- از مهره‌های شطرنج ۱۵- مجلس اعیان- ازضمایرجمع- تصویربزرگان دینی

عمودی

۱- جوش ریزبدن- چراگاه- ایالتی در ونزوئلا ۲- شعله آتش- سرگذشت‌ها- امتحان‌وتجربه ۳- بله‌انگلیسی- استاندارسابق- تلاش‌وتقلا ۴- آزاده کربلا- شاه‌مغول- امتحان‌وآزمون ۵- پهن کردنی برای خوابیدن روی آن- نماد سردرگمی- کم‌هوش ۶- یارخوشبخت عروس- تحمل رنج‌ومشقت- حرف دهن‌کجی ۷- شهری در استان اصفهان- میوه پرزدار- بیشتر صندلی‌ها دارند ۸- نوعی پلنگ- دوره‌ای که در آن انجمن تشکیل می‌گردد و اعضای آن برای مشورت گرد می‌آیند- از کلمات سوالی ۹- نزدیک‌بین- دوستان- سفره طعام ۱۰- برگ برنده- کارگر- از شهرهای بزرگ ژاپن ۱۱- عریان‌بودن- نوعی خودروی وطنی- زمین آماده کشت ۱۲- شهری در ایالت ایلی‌نوی آمریکا- کمیابی- زیادنیست ۱۳- کشورواقلیم- ازماه‌های سریانی- حافظه‌ای در تلفن‌همراه ۱۴- پدربزرگ‌وجد- پسرخسرو انوشیروان- گرفتارشدن ۱۵- بیماری آب‌سیاه- نسب شناس- اخلالگر



حل جدول ۱۵۸۶