

## یادداشت

## خواص سلامت بخشی انواع «توت»



مینا کویانی  
مسئول واحد همگانی  
انستیتوتغذیه

مصرف توت و توت فرنگی به حفظ و ارتقای سلامت افراد و پیشگیری از بیماری‌های مختلف از جمله سرطان و عفونت‌های باکتریایی کمک می‌کند. توت (سفید) تازه و آبدار به لحاظ داشتن مواد گیاهی مانند فلاونوئیدها و فیبر غذایی بی نظیر است. مصرف توت تأثیر بالقوه‌ای در بهبود سلامت افراد و پیشگیری از سرطان، بیماری‌های اعصاب، التهاب، دیابت و عفونت‌های باکتریایی دارد. از دیگر فلاونوئیدهای توت زرزراتول است که نقش آنتی‌اکسیدانی داشته و با تغییر مکانیسم‌های مولکولی در داخل رگ‌های خونی، خطر سکتته مغزی را کاهش می‌دهد. توت حاوی ویتامین C، ویتامین E، لوئین، گزانتین، آلفا و ویتامین A است. این ترکیبات با اثرات مضر و خطرناک رادیکال‌های آزاد و گونه‌های فعال اکسیژن که در فرآیند پیری و بیماری‌هایی مثل سرطان نقش دارند، مقابله می‌کنند. هم چنین توت منبع خوبی از آهن غیرهم است. از سایر مواد معدنی توت نیز می‌توان به بتاسیم، منگنز و منیزیم اشاره کرد. ویتامین‌های گروه B و ویتامین K نیز در این میوه وجود دارد. این ویتامین‌ها و مواد معدنی برای عملکرد صحیح آنزیم‌های بدن ضروری هستند و به بدن در جهت سوخت و ساز درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات، چربی و پروتئین) و سایر عملکردهایشان کمک می‌کنند. توت فرنگی میوه‌ای خوشرنگ، خوش طعم است این میوه کم‌کالری منبع غنی از مواد معدنی و ویتامین‌های سودمند برای سلامتی است. مواد گیاهی موجود در توت فرنگی شامل فلاونوئیدها از جمله آنتوسیانین و کاتچین، اسیدهای فولیک، تائین‌ها و زرزراتول است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. مصرف توت فرنگی در پیشگیری از سرطان، پیری، التهاب و بیماری‌های عصبی موثر است. توت فرنگی غنی از ویتامین C، ویتامین E، ویتامین A، گروه B، فولات، بتاسیم، منگنز، مس، آهن و ید است. محققان بر این باورند که با مصرف توت فرنگی به ویژه پس از مصرف یک وعده غذایی، تنظیم قند خون و انسولین بهتر انجام می‌شود. حساسیت به توت فرنگی ممکن است در بعضی افراد به ویژه کودکان دیده شود. ورم و قرمزی در ناحیه دهان، لب‌ها و زبان، آگزما، کهیر، سردرد، ابریزش بینی، خارش چشم‌ها و... برخی از نشانه‌های حساسیت به توت فرنگی است و افرادی که نسبت به مصرف توت فرنگی حساسیت دارند، باید از مصرف آن پرهیز کنند.

## تاثیر منفی «قهوه» بر عملکرد داروها

قهوه به دلیل داشتن کافئین بر عملکرد بسیاری از داروها تأثیر منفی دارد و می‌تواند باعث کاهش جذب آنها توسط بدن شود. نوشیدن قهوه در صبحگاه برای بسیاری افراد یک عادت رایج به شمار می‌رود. با این حال دانشمندان می‌گویند نوشیدن قهوه همزمان با مصرف داروها می‌تواند تأثیر منفی بر کارکرد آنها در بدن داشته باشد. متخصصان نتیجه گرفتند که قهوه به طور قابل توجهی بر جذب، توزیع، دفع و متابولیسم بسیاری از داروها تأثیر می‌گذارد.

## نتیجه‌گیری

در مجموع باید گفت اگر هر یک از این داروها را مصرف می‌کنید و به خصوص اگر برای صبح توصیه شده‌اند، سعی کنید اولین فنجان قهوه خود را به تعویق بیندازید. همین‌طور در مورد میزان مصرف قهوه خود و یا زمان آن با پزشک مجرب‌تان مشورت کنید

## داروی دیابت

در صورتی که قهوه خود را با شکر یا شیر مخلوط می‌کنید، این امر می‌تواند منجر به افزایش قند خون شود و بر عملکرد داروهای دیابت شما تأثیر بگذارد. علاوه بر آن نوشیدن هر چیزی حاوی کافئین (مانند قهوه) ممکن است علائم دیابت بدتر کند.



## تیروئید

اگر کم‌کاری تیروئید دارید، ممکن است از «لووتیروکسین» یا سایر داروهای تیروئید برای کمک به تعادل هورمونی استفاده کنید. مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن قهوه، همزمان با مصرف داروهای تیروئید می‌تواند میزان جذب دارو توسط بدن را تا بیش از نصف کاهش دهد و اثربخشی دارو را برای شما کم کند.



## فشارخون

بسیاری از افراد از داروهای فشارخون مانند «وراپامیل» یا «پروپرانولول» استفاده می‌کنند. نوشیدن قهوه همزمان با مصرف داروهای فشارخون مانند «فلودیپین» می‌تواند جذب کمتر دارو توسط بدن را در پی داشته باشد و باعث شود از مزایای کامل دارو بهره‌مند نشوید.



## نکته

## تماشای تلویزیون پیری را مختل می‌کند

تماشای تلویزیون و سوسه‌انگیز است اما نتایج تحقیقات کنونی نشان می‌دهد که نشستن برای تماشای تلویزیون تهدیدی در پیری سالم محسوب می‌شود. تحقیق کنونی داده‌های ۲۰ ساله بیش از ۴۵ هزار فرد شرکت‌کننده در تحقیق سلامت پرستاران را مورد بررسی قرار داد. همه آنان در سال ۱۹۹۲ حداقل ۵۰ سال سن داشتند و هنگام شرکت در تحقیق بیماری مزمن نداشتند. محققان عادات سبک زندگی مانند زمان نشستن در محل کار، نشستن در خانه و تماشای تلویزیون، همچنین ساعاتی که در خانه یا در محل کارشان ایستاده و نشسته بودند را دنبال کردند. همه این داده‌ها با اطلاعاتی در مورد اینکه آنان در طول زمان چقدر سالم پیری شده بودند، مقایسه شد. در این تحقیق، چه چیزی «پیری سالم» را تعریف کرد؟ به گفته گروه دانشگاه هاروارد T.H. دانشکده بهداشت عمومی چان، زندگی تا ۷۰ سال به علاوه نداشتن بیماری مزمن عمده، عدم اختلال در حافظه و به طور کلی سلامت جسمی و روانی خوب پیری سالم است. محققان دریافتند فعالیت‌هایی مانند تماشای تلویزیون در حالت نشسته، به خصوص ناسالم به نظر می‌رسد. گروه به سرپرستی دکتر مولین وانگ، دانشیار پزشکی بخش اپیدمیولوژی در دانشگاه هاروارد اظهار کرد جایگزینی زمان تماشای تلویزیون با فعالیت بدنی سبک، فعالیت بدنی متوسط تا شدید، یا خواب (در شرکت‌کنندگانی که خواب نا کافی داشتند) با احتمال بهتر پیری سالم مرتبط بود. به طور دقیق‌تر، اگر هر ساعت روزانه تماشای بی‌تحرك تلویزیون با فعالیت بدنی «سبک» در خانه جایگزین می‌شد (به عنوان مثال، کارهای معمول خانه)، شانس فرد برای زندگی سالم را بیش از ۸ درصد و تا ۷۰ درصد افزایش می‌داد. نتایج نشان داد اگر ساعت تماشای تلویزیون با فعالیت بدنی نسبتاً شدید مانند تمرین ورزشی جایگزین شود، احتمال پیری سالم تا ۲۸ درصد افزایش می‌یابد. حتی افرادی که کمتر از هفت ساعت خواب توصیه شده در شبانه روز می‌خوانند، اگر هر روز یک ساعت بیشتر بخوابند، به جای یک ساعت وقت صرف تماشای تلویزیون از روی مبل شان، از پیری سالم بهره‌مند می‌شوند. دکتر اندرو فریمن، مدیر پیشگیری و سلامت قلب و عروق اظهار کرد که به نظر می‌رسد تماشای تلویزیون مودری به خصوص ناسالم باشد و فقط مشکل آن بر عدم تحرک متمرکز نشده است. فریمن خاطرنشان کرد: وقتی مردم جلوی تلویزیون می‌نشینند، معمولاً همه این فعالیت‌های همراه دیگر موارد مانند مصرف غذای ناسالم، صرف شام در مقابل تلویزیون و ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران را به همراه دارد و حتی می‌تواند خواب را مختل کند اما ورزش از هر روشی که بتوانید انجام دهید می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. فریمن که در این تحقیق جدید شرکت نداشت در این مورد گفت که موارد ذکر شده واقعا راه باورنکردنی برای کاهش خطرات قلبی عروقی و فشارخون است. پیشنهاد من این است که اگر فضای لازم را دارید، در محل کار از میز ایستاده و در صورت امکان حتی میز ترمیم استفاده کنید، اگر بیش از سه دقیقه در یک زمان نشسته‌اید که به نظر من خیلی طولانی‌تر است سعی کنید کمی حرکت داشته باشید.

## مشاغلی که از زوال شناختی پیشگیری می‌کنند

نوع شغلی که دارید ممکن است بر حافظه و مهارت‌های فکری شما در آینده تأثیر بگذارد. نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد افراد فعال در مشاغلی که از نظر شناختی محرک هستند، پس از سن ۷۰ سالگی بسیار کمتر دچار اختلالات شناختی خفیف می‌شوند. در این مطالعه ۷۰۰ نفر و ۳۰۵ شغل مورد بررسی قرار گرفتند. در این تحقیق ۴۲ درصد از شرکت‌کنندگان در مشاغلی که کمترین نیازهای شناختی را داشتند، در مقایسه با

۲۷ درصد از افرادی که در مشاغلی با بالاترین نیازهای شناختی مشغول بودند، با اختلال شناختی خفیف تشخیص داده شدند. رایج‌ترین شغل برای گروهی که بالاترین نیازهای شناختی را داشتند، تدریس بود. محققان این مطالعه اظهار کردند: هم آموزش و هم انجام کاری که مغز شما را در طول حرفه‌تان به چالش می‌کشد، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی در آینده دارد.

## هشدار تداخل برخی داروها با استعمال سیگار

افزودن اهمیت تداخلات دارویی با سیگار این است که وضعیت بیمار یا دوز بالایی از دارو در دوره مصرف سیگار تحت کنترل قرار می‌گیرد و در صورت قطع سیگار ادامه دادن دارو با همان دوز می‌تواند باعث ایجاد مسمومیت شود. به گفته سرپرست دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت محور این سازمان، بیماران باید در صورت شروع مصرف سیگار و یا تصمیم به قطع آن حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

سرپرست دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت محور سازمان غذا و دارو نسبت به احتمال بروز برخی تداخلات داروهای اعصاب و روان با سیگار هشدار داد. دکتر زهرا جهانگرد با اشاره به عوارض جانبی تداخل داروها با مصرف سیگار عنوان کرد: سیگار کشیدن از طریق القای آنزیم‌های کبدی موجب کاهش سطح خونی برخی از داروهای اعصاب و روان مانند کلوزاپین، الازاپین، فلووکسامین و یا دارویی مانند ارفارین می‌شود، وی

## جدول سودوکو

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

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

## جدول کلمات متقاطع

۱- خوش سیما - فیلمی از داریوش مهرجویی  
۲- نوعی پوشاک زمستانی - یکی از گوشه‌های سه‌گانه  
۳- اسب آذری - وسیله انتقال برق - زن  
۴- بیماری جرب - خوب نیکیو - زبان  
۵- اشکال نرم آفراری ۵- از وسایل  
روشنایی - مرکز خراسان رضوی - مرگ ۶- فیلمی از  
۷- صمدی - دشمن سرسخت - راست و درست  
۸- دیدنی از رزه - زینت دهنده ۸- از گل‌های  
زیبا - بد خو تند خو - حرف‌های جمع فارسی ۱۰- بی‌بلاق  
بارید - شهرها - از نشانه‌های جمع فارسی ۱۰- بی‌بلاق  
امل - فرمان اتومبیل - مارش ۱۱- خوراک طیور -  
سرکش و باغی - فرمانروایی ۱۲- صفت کنه ۱- صفحه  
اینترنتی - رهبریکاری - زادگاه نما ۱۳- از حشرات -  
غذای بسته بندی شده - مخترع تلگراف - قیمت  
بازاری ۱۴- مخترع بیل الکتریکی - پادشاه سلجوقی -  
جمع عید ۱۵- از آثار تاریخی چهار محال و بختیاری -  
نوعی کالباس

## حل جدول ۱۸۵۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

## شماره ۱۸۵۴

## عمودی

۱- درآمد‌ها - ریزین ۲- خط فرضی زمین - نی نواز - تاج بر سر نهاده ۳- کلاه فرنگی - خورشید - مرکز کردستان - پایان نامه ۴- سینمای سوخته آبادان - نگهبانی - ستاره کوچکی در دب اکبر - دهان ۵- از جاست‌های مردم آذربایجان - فزون‌شونده - حرف خوراکی ۶- خدمه هواپیما - مانند و شبیه ۷- جنس مذکر - نوعی رشته - زادگاه آنتیستین - چسبیدن به چیزی ۸- آرام‌ویواش - تقسیم - نام دختر کورش کبیر ۹- اهلی و دست‌آموز - علت و سبب - منع و بازداشت - همسر مرد ۱۰- مرد نجیب - یکی از گوشه‌های دستگاه نوا ۱۱- قاعده و سنت - دیرینه تر - دریاچه‌ای در آسیای میانه ۱۲- شهری در آلمان - سرپرست - پرستار - تلاش ۱۳- عضورونده - خمیرشیشه‌بری - سرپرست و قیم - شمای بیگانه ۱۴- رودی در روسیه - جمع دلیل - آشتی شدید ۱۵- فیلمی از سید جواد هاشمی - یکی از سه موعود زرتشت

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲