آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۷۰
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۲۱
۲۲ ذی‌القعده۱۴۴۴/ ۱۱ ژوئن ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

بی خطرترین آجیل‌ها برای دیابتی‌ها

بادام و گردو

جالب است بدانید به دلیل داشتن پروتئین و فیبر بالا آجیل‌هایی مانند بادام و گردو دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند. بنابراین باعث افزایش ناگهانی گلوکز خون نمی‌شوند و ممکن است در صورت مصرف با وعده‌های غذایی غنی از کربوهیدرات ترشح آن را کاهش دهند. دکتر امبریش میتال، مدیر بخش غدد درون ریز و دیابت در Max Healthcare گفت: این آجیل‌ها به گونه‌ای مناسب شما را سیر می‌کنند. آجیل یک گروه غذایی سرشار از پروتئین، چربی‌های مفید، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است و ثابت شده که برای کنترل دیابت و سلامت قلب مفید است. آجیل از دیرباز جزء رژیم غذایی انسان بوده و به دلیل طعم و بافت تردش مورد توجه قرار گرفته است. در این جا به طور خلاصه به خواص تغذیه‌ای آجیل اشاره شده است:

چربی‌ها:

آجیل‌ها سرشار از چربی‌ها از جمله اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ هستند. این چربی‌ها نقش حیاتی در سلامت قلب، کاهش سطح کلسترول LDL و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی دارند. دارای میزان چربی بالایی هستند که از ۴۶ درصد در بادام هندی و پسته تا ۷۶ درصد در آجیل ماکادمیا متغیر است.

پروتئین‌ها:

آجیل یک منبع عالی پروتئین گیاهی است. یک وعده آجیل به اندازه یک مشت (۳۰ گرم) حاوی ۶-۷ گرم پروتئین است. معادل پروتئینی که توسط یک تخم مرغ یا یک لیوان متوسط (۲۵۰ میلی لیتر) شیر تهیه می‌شود. همان طور که می‌دانید پروتئین‌ها برای رشد و نمو، قدرت عضلانی، ترمیم سلولی و بسیاری دیگر از عملکردهای بدن ضروری هستند.

فیبر:

آجیل دارای مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که به هضم غذا کمک می‌کند، سطح قند خون را تنظیم می‌کند و باعث سیری می‌شود. رژیم غذایی پر فیبر با کاهش خطر چاقی، دیابت و انواع خاصی از سرطان مرتبط است. یک وعده ۳۰ گرمی آجیل معمولاً حاوی ۳-۴ گرم فیبر است.

ویتامین‌ها و مواد معدنی:

آجیل‌ها منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین E، منیزیم، فسفر و پتاسیم هستند. ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند. مواد معدنی برای حفظ سلامت استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و عملکرد عصبی بسیار مهم هستند.

کالری:

آجیل‌ها به دلیل محتوای چربی، کالری بالایی دارند. به همین دلیل به اندازه‌ای که توصیه شده است، یعنی یک مشت کوچک (۳۰ گرم) میل کنید. این مقدار از آجیل به طور کلی حاوی حدود ۱۸۰-۲۰۰ کیلو کالری است. به هر حال توصیه می‌شود مبتلایان به دیابت از مشاوره متخصصان تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی بهره ببرند.

نکته

به این ۶ دلیل برگ انبه را هرگز دور نیندازید

برگ انبه مملو از ویتامین‌های A، B، C و بسیاری از مواد مغذی مفید دیگر است که منجر به افزایش سلامت کلی بدن می‌شود. از تسکین گوش درد گرفته تا درمان سوختگی، برگ‌های انبه یکی از موارد ضروری برای درمان بیماری‌هاست. در حالی که ممکن است بیشتر شما عاشق خوردن انبه باشید، اما آیا از خواص برگ انبه نیز چیزی می‌دانید؟ اغلب اوقات، این فقط میوه انبه است که ما با توجه به طعم لذیذ آن علاقه‌مندش هستیم. با این حال، برگ‌های انبه نیز سرشار از خواص دارویی و درمانی است. برگ‌های انبه زمانی که نرم و تازه هستند، رنگ قرمز یا ارغوانی دارند و به رنگ سبز تیره رشد می‌کنند. این برگ‌ها سرشار از ویتامین C، B و A هستند و همچنین سرشار از مواد مغذی مختلف دیگر می‌باشد. برگ‌های انبه دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی هستند، زیرا دارای محتوای بالایی از فلاونوئیدها و فنل‌ها هستند.

درمان دیابت

برگ انبه برای درمان دیابت بسیار مفید است. مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که برگ‌های حساس درخت انبه حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به درمان دیابت کمک می‌کند. برگ‌ها را خشک و پودر می‌کنند یا به عنوان دم کرده برای درمان آن استفاده می‌کنند. همچنین برای درمان آنژیوپاتی دیابتی و رتینوپاتی دیابتی نیز استفاده می‌شود. برگ‌های چای انبه برای این منظور بسیار مفید است. برگ‌ها را یک شب در یک فنجان آب خیس کنید. برای کمک به تسکین علائم دیابت، این آب را صاف کرده و بنوشید. همچنین به درمان هیپرگلیسمی نیز کمک می‌کند. برگ‌ها حاوی ترکیبی به نام ۳ بتا تاراکسرول و عصاره اتیل استات هستند که با انسولین هم‌افزایی می‌کنند تا GLUT۴ را فعال کرده و سنتز گلیکوژن را تحریک کنند.

کاهش فشار خون

برگ‌های انبه به کاهش فشار خون کمک می‌کنند، زیرا دارای ضد فشار خون است. آن‌ها به تقویت رگ‌های خونی و درمان مشکل واریس نیز کمک می‌کنند.

خواص برگ انبه؛ درمان اضطراب

Mangiferin، یک فیتوکمیکال موجود در برگ‌های انبه، دارای خواص ضد اضطرابی است که بی قراری افراد را به دلیل اضطراب آرام می‌کند. افزودن دو تا سه لیوان چای برگ انبه به آب حمام به درمان ناراحتی و طراوت بدن کمک می‌کند.

سنگ کیسه صفرا و کلیه

برگ انبه برای درمان سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا خیلی موثر است. مصرف روزانه پودر ریز آسیاب شده برگ انبه، که در سایه خشک می‌شود، با آبی که یک شب در لیوان نگهداری می‌شود، به شکستن سنگ‌ها و شستشوی آن‌ها کمک می‌کند.

مفید برای مشکلات تنفسی

برگ انبه برای انواع مشکلات تنفسی مفید است. مخصوصا برای افرادی که از سرماخوردگی، برونشیت و آسم رنج می‌برند که خیلی بیشتر تاثیر می‌گذارد. نوشیدن جوشانده‌ای که از جوشاندن برگ انبه در آب با کمی عسل درست می‌شود، به درمان موثر سرفه کمک می‌کند. همچنین به درمان از دست دادن صدا در هنگام گلودردی نیز تاثیر گذاری بی نظیری دارد.

مزایای مصرف دارچین

اینفوگرافیک: آرمان ملی

مصرف دارچین به‌مدت ۸ هفته می‌تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های خطرناک جلوگیری کند. تحقیقات نشان داده این ادویه می‌تواند به بدن در مبارزه با عفونت‌ها، ویروس‌ها، بیماری‌های قلبی و حتی سرطان کمک کند. خوشبختانه دارچین به‌طور گسترده در دسترس است.

کاهش قند خون

دارچین به قابلیت کاهش قندخون شناخته شده است، این ادویه می‌تواند میزان قندی را که بعد از غذا وارد جریان خون می‌شود، با کاهش سرعت تجزیه کربوهیدرات‌ها در دستگاه گوارش کاهش دهد. دارچین اثرات مفیدی بر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارد، زیرا می‌تواند اثرات انسولین را برای بهبود جذب قند به سلول‌ها تقلید کند.

پیشگیری از آلزایمر

بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون با از دست دادن تدریجی ساختار یا عملکرد سلول‌های عصبی مشخص می‌شوند. ترکیبات موجود در دارچین نشانه‌های امیدوارکننده‌ای از مهار تجمع پروتئینی به‌نام تاو در مغز را نشان داده‌اند که یکی از نشانه‌های بیماری آلزایمر است.

محافظت در برابر بیماری قلبی

مصرف دارچین با کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۴/۳ قاشق چای‌خوری از آن می‌تواند سطح کلسترول مضر خون را کاهش دهد. همچنین ثابت شده است که مصرف مداوم دارچین به مدت حداقل ۸ هفته فشارخون را کاهش می‌دهد. مقدار بیش از حد لیپوپروتئین‌های بدون چگالی یا کلسترول «بد»، رسوبات چربی را در داخل دیواره رگ‌های خونی ایجاد می‌کند و به مرور زمان باعث باریک شدن آن‌ها و افزایش خطر حمله قلبی یا سکته می‌شود.

پیشگیری از سرطان

این ادویه برای استفاده بالقوه در پیشگیری و درمان سرطان بیشتر از طریق مطالعات لوله آزمایش و حیوانات مورد مطالعه قرار گرفته است، که نشان می‌دهد دارچین رشد سلول‌های سرطانی و تشکیل رگ‌های خونی در تومورها را کاهش می‌دهد. به‌نظر می‌رسد این اثر برای سلول‌های سرطانی سمی است و باعث مرگ سلول‌ها می‌شود.

یادداشت

کم‌خونی در کودکان

نرگس بیگم میربهبهانی
فوق‌تخصص کودکان

شایع‌ترین علائم کم‌خونی در کودکان ناشی از فقر آهن است. کم‌خونی به کم شدن تعداد و مقدار گلبول‌های قرمز خون و یا عدم کارایی آن‌ها گفته می‌شود تا جایی که میزان هموگلوبین فرد نسبت به سن و جنس آن کاهش می‌یابد. کم‌خونی از طریق آزمایش خون قابل تشخیص است اما افراد براساس رنگ پریدگی، بی‌حالی و عدم کارایی متوجه کم‌خونی می‌شوند. این بیماری به دو دسته تقسیم شود و معمولا یا ایراد در مغز استخوان و یا در محیط است. برخی اوقات بروز اشکالات ساده در مغز استخوان موجب کم‌خونی می‌شود که در این مواقع ناشی از اختلالات تغذیه‌ای و نرسیدن مواد اولیه مانند کمبود آهن، B۱۲، روی و غیره است که قابل رفع است اما گاهی اوقات اشکال از مغز استخوان است که یا دچار کم‌کاری شده و یا توسط برخی از سلول‌ها دچار تهاجم شده است. کم‌خونی را باید پزشک تشخیص دهد و افراد حتما باید پیگیر باشند تا علت مشخص شود و درمان صورت بگیرد، حتی اگر علت کم‌خونی بدخیمی و یا سرطان باشد در مراحل اولیه قابل درمان است. والدین با مراجعه به موقع به مراکز جامع سلامت، کودک خود را از لحاظ خونی مورد بررسی قرار دهند تا در صورت کم‌خونی اقدامات لازم انجام شود. در کودکان شایع‌ترین نوع کم‌خونی، کم‌خونی فقر آهن است که به‌راحتی قابل پیش‌بینی و درمان‌پذیر است. خوشبختانه هم پایش خوبی برای این بیماری انجام می‌شود و هم در زمان بارداری و تولد شیرخوار و کنترل‌های بهداشتی اقدامات پیشگیرانه به موقع صورت می‌گیرد. متأسفانه همکاری جامعه کم است و شایع‌ترین کم‌خونی تغذیه‌ای ناشی از فقر آهن است در اکثر موارد هم علت آن عدم مصرف آهن کمکی به شیرخواران است. تنظیم فاصله بین شیر و قطره خوراکی نکته دیگری است که باید مادران شیرده رعایت کنند، گاهی از سوی کادر درمان تأکیداتی می‌شود که نتیجه عکس می‌دهد پزشکان و کادر درمان باید به مادران تأکید کنند که دادن شیر و قطره آهن در فاصله نزدیک ممکن است مقداری از جذب آهن را کم کند اما یک عمل خلاف نیست. این مسأله موجب بی‌خوابی و بداخلاقی در کودک و به‌دنبال آن بداخلاقی مادر و خانواده می‌شود و همه این آسیب‌ها با یک درمان کوچک و ساده قابل پیشگیری است. فاویسم کم‌خونی ساده دیگری است که در صورت تشخیص، تنها راه آن عدم استفاده از باقلا است.

احتمال حمله قلبی در روز اول هفته بیشتر است

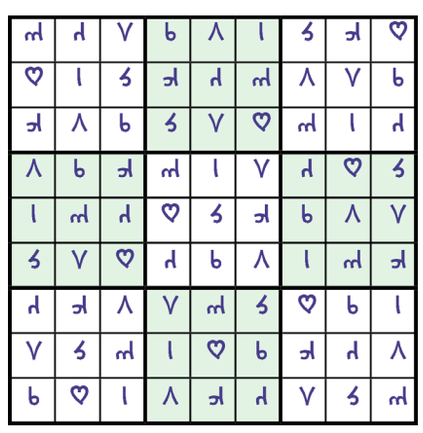
بر اساس داده‌های مطالعه جدید حملات قلبی جدی در شروع هفته کاری بیش از هر زمان دیگری اتفاق می‌افتد. متخصصان در این مطالعه داده‌های ۱۰ هزار و ۵۲۸ بیمار را تجزیه و تحلیل کردند. این نوع حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که یک شریان کرونر اصلی به طور کامل مسدود شود. متخصصان دریافتند که نرخ وقوع این نوع حمله قلبی در ابتدای هفته کاری (که در شماری از کشورها روز دوشنبه است) بالاتر بوده است. هرچند متخصصان تاکنون نتوانسته‌اند دلیلی برای این اتفاق پیدا کنند. تحقیقات نشان می‌دهد احتمال حملات قلبی در روز اول هفته بیشتر است، ارتباط آن با ریتم شبانه‌روزی) را برجسته کرده‌اند. یکی از متخصصان گفت: ما یک ارتباط آماری قوی بین شروع هفته کاری و بروز این نوع جدی حمله قلبی پیدا کرده‌ایم.

بهبود رشد مغزی نوزادان با کمک راهکاری آسان

صحبت کردن با نوزادان می‌تواند رشد مغز آنان را تقویت کند. بر اساس نتایج مطالعه جدید، همچنین تعاملات احتمالی، مانند صحبت در مورد کاری که کودک انجام می‌دهد، برای رشد زبان مهم است. در این بررسی ۱۶۳ کودک در ۶ ماهگی و یا ۳۰ ماهگی مورد مطالعه قرار گرفتند. اسکن مغزی کودکان نشان داد که ماده‌ای به‌نام میلین، در اطراف سلول‌های عصبی مغز رشد می‌کند و ارتباط بین سلول‌ها را کارآمدتر می‌کند. میزان میلین در نواحی مغز مرتبط با پردازش زبان، مورد بررسی قرار گرفت. محققان در این تحقیق دریافتند، کودکان ۳۰ ماهه‌ای که در طول دوره ضبط این تحقیق، کلمات بیشتری را توسط بزرگسالان شنیده بودند، میلین بیشتری در مناطق مرتبط با زبان در مغز داشتند بنابراین صحبت کردن با فرزندتان به معنای واقعی کلمه، مغز نوزاد را شکل می‌دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

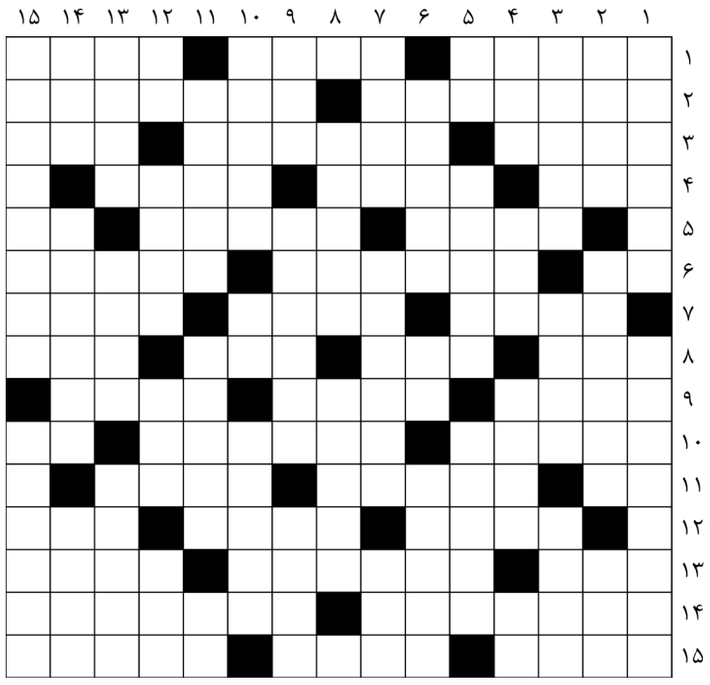
شماره ۱۵۷۰

افقی

۱- پروآکنده- مجلس روسیه- شهری در خراسان‌رضوی ۲- از جاذبه‌های طبیعی در کرمانشاه- امام اول شیعیان ۳- خراش کم در سطح چیزی- نیستی‌وعدم- کشتی جنگی ۴- دندان نیش- پزشک- سرشماری کردن ۵- حاجت- نیاکان- نفس‌بلند ۶- یارغم- مساحت ساختمان- چیزهای کمیاب ۷- کشوری در آفریقا- بزرگی‌وشکوه- شخصیت سری فیلم اولین خون ۸- از وسایل باغبانی- دیوار بلند- دیبای نازک و لطیف- جای سرخوردن ۹- فیلسوف- ایوان‌ومهتابی- درس نویسندگی ۱۰- ردیاب- به آرامی- پایان‌نامه ۱۱- خاندان‌وقوم- همشیره- از شهرهای آلمان ۱۲- کشش- بوق‌وشیپور- گروهی از مردم ۱۳- شهر خراسان‌قدیم- کشیدگی- قطار زیرزمینی ۱۴- ایالتی در مکزیک- تکان‌دادن ۱۵- از ورزش‌های راکتی- قشون‌وسپاه- از نیروهای نظامی

عمودی

۱- لیز- این دریا در مرز اردن و فلسطین واقع شده‌است ۲- غیرمعنوی- واحد پول موزامبیک- امتحان‌وتجربه ۳- از منصب‌های زمان ساسانیان- مولود و کودک- مرتاض هندی ۴- اشتباه معروف- از شهرهای همدان- منبع‌وسرچشمه- برگ برنده ۵- گذشتن بر چیزی- دو برابر صد- آدم آهنی ۶- حاشانمودن- عریان- سهل‌انگاری کردن ۷- جوهرخوشنویسی- شعری در وصف بهار- برخورد ۸- بی‌سواد- فروشکوه ۹- از بین‌بردن- شهرخیالی مغرب زمین- تبهکار ۱۰- چیزهای مخالف و مغایر یکدیگر- خمیدگی کاغذ- گوش‌دادن ۱۱- سبزی کبابی- پایتخت سنگال- پروفسور حیوانات ۱۲- واحد بازی تنیس- واقع شدن امری- جوان و دلیر- مادر وطن ۱۳- خوش‌قدوقامت- شهری در استان گیلان- نوعی برادروخواهر ۱۴- مکان بدون هوا- از رشته‌های دانشگاهی- ازدنیارفتن ۱۵- فیلمی از جمال شورجه- سبزمایل به زرد



حل جدول ۱۵۶۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ق	ط	ع	ک	ر	د	ن	■	ا	س	ت	ک	م	ا	ل
۲	ر	ی	س	ک	■	ا	ر	ش	■	پ	ر	ا	ن	ت	ز
۳	ا	ب	ر	■	ب	و	م	و	ب	ا	ن	و	■	ا	ن
۴	م	ه	■	د	ی	ر	■	م	ب	ه	م	■	ه	و	و
۵	ح	■	ش	ی	خ	■	و	ی	ر	ا	■	پ	د	ا	ل
۶	م	گ	م	گ	■	ن	ا	ن	■	ن	ی	ا	م	■	ی
۷	د	ا	س	■	ا	ب	ه	ا	■	و	ر	■	چ	د	■
۸	■	ل	ی	ن	ک	ل	ن	■	ت	م	و	چ	ی	ن	■
۹	د	ی	■	پ	ر	■	د	ا	و	د	ی	■	ز	ا	غ
۱۰	ا	■	ق	ا	ا	ن	■	ی	س	ل	■	ب	ی	ح	س
۱۱	م	ر	س	ل	■	ا	ب	د	ا	■	و	خ	د	■	ل
۱۲	س	ه	م	■	س	و	ن	ا	■	س	ر	د	■	د	ک
۱۳	ی	ی	■	س	ت	ا	ر	ه	س	ا	ز	■	س	ا	ر
۱۴	ا	د	ی	ت	و	ر	■	و	ل	ه	■	ل	و	ن	د
۱۵	ه	ن	ر	م	ن	د	ی	■	م	ی	ش	ی	گ	ا	ن