آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۸۳
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۰۵
۰۷ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۲۶ ژوئن ۲۰۲۳

فواید شگفت‌انگیز روغن «نارگیل»

اینفوگرافیک: آرمان ملی

متخصصان می‌گویند: روغن نارگیل یک سلاح قدرتمند در برابر باکتری‌های دهان است روغن نارگیل که از قسمت سفید میوه نارگیل گرفته می‌شود، یکی از سالم‌ترین خوراکی‌هاست. در این مطالعات اثرات مثبت مصرف منظم این ماده خوراکی به اثبات رسیده و برای رفع بسیاری از مشکلات تغذیه‌ای توصیه شده است.

احساس سیری

چربی موجود در روغن نارگیل شما را سیر نگه می‌دارد، بنابراین پس از مصرف روغن نارگیل کمتر احساس گرسنگی می‌کنید. اشتها به خوردن غذا کم می‌شود و از این طریق به لاغرشدن کمک می‌کند. همیشه نیم ساعت قبل از وعده غذایی روغن نارگیل را مصرف کنید تا به شما احساس سیری دهد.

محافظت از دندان و لثه‌ها

روغن نارگیل می تواند یک سلاح قدرتمند در برابر باکتری‌های دهان باشد که باعث ایجاد پلاک دندان، پوسیدگی و بیماری‌های لثه می‌شود. شست‌وشوی دهان با روغن نارگیل، که به‌عنوان روغن جاذب شناخته می‌شود، به اندازه شست‌وشو با دهان‌شویه ضدعفونی کننده، باعث کاهش این باکتری‌ها می‌شود. هم‌چنین شست‌وشوی روزانه دهان با روغن نارگیل باعث کاهش چشمگیر التهاب و پلاک به‌خصوص در نوجوانان مبتلا به بیماری‌های التهاب لثه می‌شود.

ویتامین‌ها و موادمعدنی

روغن نارگیل حاوی ماده معدنی آهن بوده که به انتقال اکسیژن در بدن کمک می‌کند. همچنین مقدار کمی ویتامین K دارد که باعث ممانعت از انعقاد خون در بدن می‌شود. این روغن حاوی ویتامین E است که مانع از آسیب سلول‌ها توسط رادیکال‌های آزاد خواهد شد.

درمان اسهال

روغن نارگیل خالص دارای خواص ضدباکتری است که به درمان عفونت کمک می‌کند. طبق تحقیقات روغن نارگیل با مخمرها مبارزه می‌کند یعنی همان تاثیری که معمولا به اسیدلوریک، اسیدچرب اصلی در روغن نارگیل، نسبت داده می‌شود.

دانستنی‌ها

میزان پروتئین مصرفی راز زندگی سالم و طول عمر

مصرف مقداری پروتئین می‌تواند سال‌ها به زندگی شما اضافه کند. غذاهایی که مصرف می‌کنیم سلامت و طول عمر ما را شکل می‌دهند و در طول زندگی ما تکرار می‌شوند؛ همچنین ارتباط مستقیمی بین نیازهای تغذیه‌ای مرتبط با سن و سلامت متابولیک وجود دارد. در اصل تعادل تغذیه‌ای خاص ما به‌طور قابل توجهی بر سلامت کلی ما تاثیر می‌گذارد. تعادل بهینه درشت‌مغذی‌ها برای نتایج ایده‌آل سلامتی ممکن است در مراحل مختلف زندگی متفاوت باشد. مطالعات قبلی امکان به حداقل رساندن مرگ‌ومیر مربوط به سن را در طول زندگی با تغییر نسبت پروتئین رژیم غذایی به کربوهیدرات‌ها در طول نزدیک شدن به پیری در موش‌ها نشان می‌دهد. با این حال میزان پروتئینی که باید برای حفظ سلامت متابولیک در دوران پیری مصرف شود، هنوز مشخص نیست. بر اساس نتایج این تحقیق رژیم غذایی کم‌پروتئین منجر به ایجاد کبدچرب خفیف با افزایش سطح لیپیدهای کبدی در موش‌های میانسال در مقایسه با همتایان جوان‌تر آن‌ها شد. از سوی دیگر رژیم غذایی با پروتئین متوسط منجر به کاهش غلظت گلوکز خون و سطح لیپید در کبد و پلاسما شد. این نتایج نشان داد که یک رژیم غذایی با پروتئین متوسط (۲۵ و ۳۵ درصد) موش‌های جوان و میانسال را در وضعیت متابولیکی سالم‌تر نگه می‌دارد نیاز به پروتئین در طول زندگی تغییر می‌کند؛ بنابراین می‌توان فرض کرد که افزایش مصرف پروتئین روزانه در وعده‌های غذایی می‌تواند سلامت متابولیک افراد را ارتقا دهد. علاوه بر این تعادل ایده‌آل درشت‌مغذی‌های غذایی در هر مرحله از زندگی نیز می‌تواند طول عمر را افزایش دهد. به طور خلاصه این مطالعه نشان داد که راز یک زندگی طولانی و سالم ممکن است در بشقاب‌های ما و به طور دقیق در وعده‌های متعادل پروتئین پنهان باشد. با رعایت اعتدال در رژیم غذایی و تغذیه مخصوص سن به‌عنوان اصول راهنما، حفظ سلامت متابولیک ممکن است یک شاهکار قابل دستیابی باشد. درک موفقیت‌آمیز که تعادل بهینه پروتئین رژیم غذایی می‌تواند مرگ‌ومیر مربوط به سن را به حداقل برساند، برای تحقیقات آینده در این زمینه امیدوارکننده خواهد بود. نتایج بررسی نشان داد که رژیم غذایی متعادل با مقادیر متوسط پروتئین می‌تواند در واقع کلید حیاتی برای زندگی طولانی و سالم باشد؛ بنابراین به یاد داشته باشید، دفعه بعد که وعده غذایی خود را برنامه‌ریزی می‌کنید مقداری پروتئین ممکن است سال‌ها به زندگی شما اضافه کند.

نکته

کم‌کاری تیروئید در نوزادان

رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت استان قزوین گفت: غربالگری کم‌کاری تیروئید در استان قزوین نیز با جدیت هرچه تمام‌تر پیگیری می‌شود. رشد آی‌کیو در ۲ سال اول زندگی بیشتر از سایر عمر است و از همین‌رو در صورت جدی نگرفتن اختلال تیروئید، بیمار دچار آسیب شدید مغزی و کوتاهی خواهد شد. دکتر نسرین تنکابنی اظهارکرد: شاخص پوشش غربالگری کم‌کاری تیروئید نوزادان، در استان قزوین ۱۰۰ درصد است و این غربالگری به توصیه وزارت بهداشت در استان با جدیت هرچه تمام‌تر پیگیری می‌شود. رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت استان قزوین با بیان اینکه غربالگری این اختلال از ابتدای سال ۱۳۸۵ تا کنون در حال اجرا است، افزود: بالغ بر ۳۳۵ هزار و ۶۲۳ نوزاد، در استان قزوین غربالگری شده‌اند که منجر به شناسایی ۱۳۴۰ نوزاد مبتلا به کم‌کاری تیروئید شده است. وی خاطرنشان کرد: اقدام والدین برای درمان کودکان مبتلا به این اختلال بسیار حائز اهمیت است چراکه عوارض ناشی از این بیماری، شامل عقب‌ماندگی ذهنی و اختلال در رشد نوزاد است. کم‌کاربودن تیروئید، سوخت‌وساز بدن را پایین آورده و باعث تغییراتی در عملکرد و همچنین انرژی بدن و حتی حرکات روده می‌شود. آزمایش تیروئید در نوزادان از سه روزگی تا پنج روزگی صورت می‌گیرد، با یک نمونه‌برداری از خون قابل شناسایی است. تنکابنی در بیان علائم کم‌کاری تیروئید بیان کرد: ورم کردن صورت و متورم شدن زبان، گریه با صدای خرخر و گرفته، سردی نقاط انتهایی اندام‌ها و لکه‌دار شدن پوست، بنیه ضعیف عضلات (سستی و ناتوانی عضله)، ضعف در شیرخواری، بزرگ شدن ملاج (نقاط نرم جمجمه)، زردی طولانی مدت، فتق ناف، کمبود انرژی، خواب‌آلودگی در اغلب اوقات، گیجی و بی‌حالی زیاد حتی در زمان بیداری و یبوست و خشکی شکم از علائم اختلال تیروئید است.

کوتاه

«ملاتونین» علائم بیماری التهابی روده را بدتر می‌کند

محققان می‌گویند: ملاتونین می‌تواند برای بهبود خواب مفید باشد اما ممکن است التهاب روده را در برخی افراد افزایش دهد. به گزارش مدیکال نیوز، بیماری التهابی روده با تغییر در ترکیب میکروبیوم‌های روده و التهاب روده همراه است. ملاتونین هورمونی است که در مغز سنتز می‌شود و ریتم شبانه‌روزی را تنظیم می‌کند و به عنوان مکملی برای تقویت خواب استفاده می‌شود. ملاتونین همچنین در روده تولید می‌شود، جایی که می‌تواند سیستم ایمنی روده را تعدیل کند و نشان می‌دهد این هورمون ممکن است پتانسیل درمانی برای بیماری التهابی روده را داشته باشد. یک مطالعه جدید بر روی موش‌های مبتلا به بیماری التهابی روده نشان می‌دهد که ملاتونین باعث تغییراتی در ترکیب میکروبیوم‌های روده می‌شود و در نتیجه باعث افزایش شدت بیماری و تأخیر در بهبودی بیماری می‌شود. اگرچه داروهای بیولوژیک و داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی می‌توانند در برابر بیماری التهابی روده مؤثر باشند، برخی از افراد به این درمان‌ها پاسخ نمی‌دهند و نیاز به جراحی دارند. دکتر «کریستینا ریبیرو دی باروس کاردوسو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سائو پائولو برزیل، می‌گوید: «به طور کلی تصور می‌شود که ملاتونین بی‌ضرر است. به هر حال، این یک هورمون است و می‌تواند به تنظیم خواب کمک کند. با این حال، مطالعه ما نشان می‌دهد که مردم باید در مصرف مکمل‌های هورمونی مراقب باشند و مصرف ملاتونین به عنوان یک مکمل می‌تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت داشته باشد.» او افزود: «ما باید مراقب داروها، مکمل‌های هورمونی یا هورمون‌هایی باشیم که به‌عنوان مکمل‌های غذایی ارائه می‌شوند.

یادداشت

علت ایجاد مویرگ‌زایی ناسالم

بیتا بردبار
متخصص
فیزیولوژی ورزشی

مویرگ‌زایی اصطلاحی است که برای بیشتر شدن مویرگ‌ها در یک بافت به کار می‌رود. ما در بدن دو نوع رگ داریم. شاهراه‌های اصلی عبور خون که همان سرخرگ و سیاهرگ هستند و چون جریان انتقال خون در این رگ‌ها بسیار بالا است، نمی‌توانند مواد غذایی و اکسیژن را به خوبی به بافت‌ها و عضلات بدن انتقال دهند. نوع دوم رگ‌ها که مویرگ‌ها هستند نسبت به رگ‌های دیگر قطر کمتری دارند، ولی سرعت جریان خون در این رگ‌ها پایین است. این رگ‌ها غذایی و اکسیژن را به بافت‌ها و عضلات بدن مواد انتقال می‌دهد و موارد زائد را از آن‌ها می‌گیرد. مویرگ‌زایی در بدن به دو نوع سالم و ناسالم اتفاق می‌افتد. مویرگ‌زایی سالم در نتیجه فعالیت‌های بدنی مثل ورزش کردن و شرایطی که بافت‌های عضلانی دچار استرس عضلانی می‌شود و عضلات به اکسیژن و مواد معدنی زیادی نیاز پیدا می‌کند اتفاق می‌افتد. اما مویرگ‌زایی ناسالم در هنگام بیماری‌هایی مثل سرطان که تومور سرطانی به تغذیه نیاز دارد و سلول‌های آن درمحیط بسته تومور نیاز به اکسیژن بیشتر دارند اتفاق می‌افتد. همچنین مویرگ‌زایی در افراد چاق که بافت‌های چربی در بدن آن‌ها بیش از حد معمول است و بافت‌ها به مواد معدنی واکسیژن نیاز دارند نیز رخ می‌دهد. فرایند مویرگ‌زایی در بدن تا آخر عمر ادامه دارد و متوقف نمی‌شود، ولی بر اساس شرایط فیزیکی و نیاز بدن شدت آن کم و زیاد می‌شود برای مثال در ورزشکاران شدت آن بیشتر از افراد سالمند است. از عواملی که باعث تحریک مویرگ‌زایی در بدن می‌شوند می‌توان به ورزش و فعالیت‌های بدنی اشاره کرد که معمولا شدت آن در ورزش‌های هوازی نسبت به ورزش‌های قدرتی بیشتر است. تغذیه و استفاده از یکسری مکمل‌ها می‌تواند باعث تحریک مویرگ‌زایی در بدن شود.

ویژه

دیابت بارداری و ابتلا به دیابت نوع ۲

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که دیابت بارداری را تجربه می‌کنند در آینده مبتلا به دیابت نوع ۲ خواهند شد. محققان پی بردند دیابت بارداری زمینه‌ساز ابتلا به دیابت نوع ۲ است. در این مطالعه، ۳۹۱ زن که مبتلا به دیابت بارداری بودند، موردبررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند که ۵.۷ درصد از کسانی که دیابت بارداری داشتند به دیابت نوع‌یک مبتلا شدند و ۵۰ درصد به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. در بسیاری مواقع دیابت بارداری موقتی بوده و مدت‌کوتاهی بعداز زایمان، پایان می‌پذیرد.

روزانه یک سیب با افزایش سن مصرف کنید

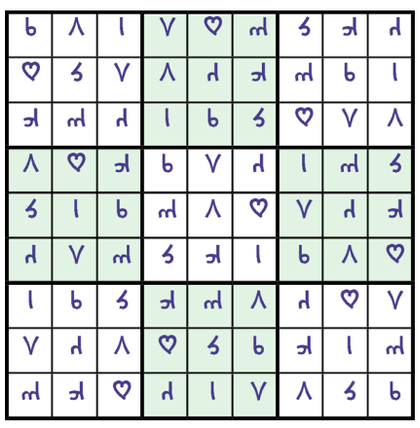
با افزایش سن، روزانه یک سیب و تعدادی شاه‌توت برای از بین بردن ضعف و دوری از شکستگی استخوان مصرف کنید. در این تحقیق، سیب و شاه‌توت بیش‌ترین محافظت را ایجاد کردند زیرا حاوی فلاوونول هستند که بیش‌ترین تاثیر را بر شکنندگی نشان می‌دهد. هر ۱۰ میلی‌گرم فلاوونول اضافی که در روز مصرف شود، معادل یک سیب، خطر ابتلا به ناتوانی و ضعف را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای گیاهی غنی از این ترکیبات غذایی مهم نیز می‌توانند با افزایش سن، شانس ابتلا به ضعف را کاهش دهند. به گفته محققان، سیب و شاه‌توت از جمله میوه‌هایی هستند که حاوی فلاوونوئید خاصی به‌نام کوئرستین هستند که ممکن است مهم‌ترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی باشد. مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک یا ضعف دور نگه می‌دارد.

آیا کودکان هم فشارخون می‌گیرند؟

متاسفانه فشارخون در کودکان خیلی علامت‌دار نیست و به همین دلیل وقتی به سن بزرگسالی می‌رسند دچار افزایش فشارخون می‌شوند که آنها را دچار مشکل می‌کند. فشارخون کودکان به‌ندرت تظاهر اولیه دارد و اگر علامت‌دار هم شود نشانه آسیب‌های آن مثل مشکلات کلیوی، قلبی و کاهش رشد است. حتما فشارخون تمامی بچه‌ها باید در سن سه سالگی اندازه‌گیری شود. برای کودکان چاق احتمال فشارخون بالا بیشتر است. فشارخون معمولا در حوالی ۱۳ سالگی به مقدار استاندارد بزرگسالان یعنی ۱۲ روی ۸ می‌رسد. اما در سنین پایین مثل یکسالگی نباید فشارخون از ۱۰ روی ۵ بیشتر باشد. برخی داروها و مواد می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود. هر دارویی اعم از شیمیایی یا گیاهی می‌تواند عوارضی همچون فشارخون داشته باشد. مقدار سدیم در رژیم غذایی باید کمتر باشد و به‌جای آن پتاسیم و کلسیم باید بیشتر استفاده شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

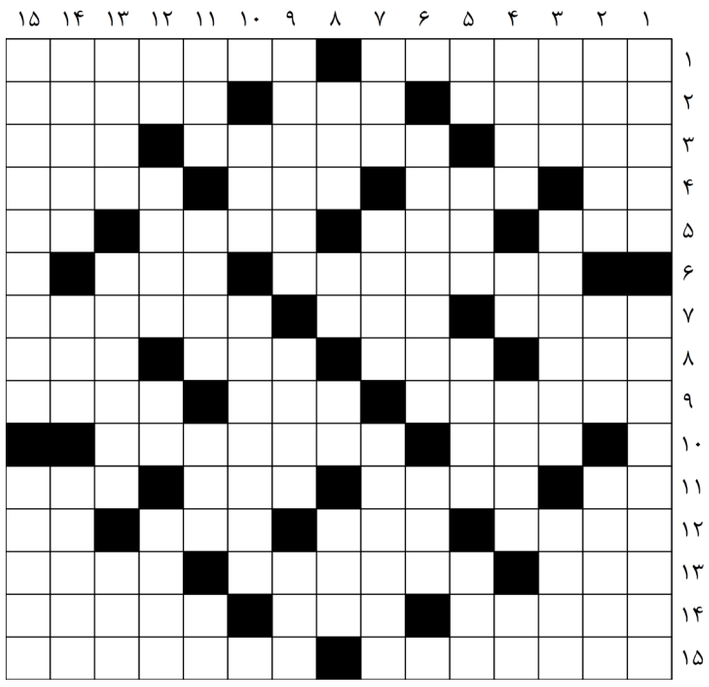
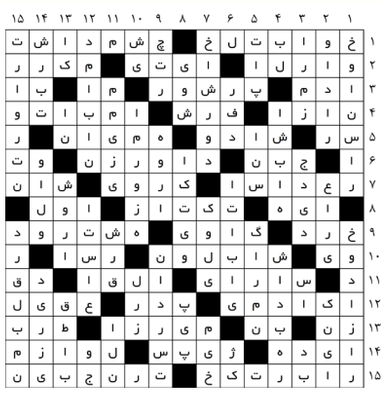
شماره ۱۵۸۳

افقی

۱- آدم‌کش سیاسی- وسیله‌ای قدیمی برای اندازه‌گیری ارتفاع ستاره‌ها- آسیاب دستی- مثل‌ومانند- نسل بعد از نبیره ۳- از رودهای مرزی ایران- از علائم نگارشی- گیاه تاجریزی ۴- رودی در فرانسه- قطار- از وسایل حمام- اماوولی ۵- قطعه الکترونیکی- سرخورده- زخم پشت‌گوش- مخفف شاه ۶- فرمانروایی- سنگ‌سبزقیمتی ۷- ویرگول- گفتنی عروس خانم- ایالتی در شرق‌آمریکا ۸- به‌تنهایی- معدن- دستی- مقابل کیفی ۹- عکسی که روی پرده نمایش داده شود- رودست‌خوردن- از ظروف آشپزخانه ۱۰- ذره‌باردار- مسافر ۱۱- اسب آذری- گویش- پشت‌سروعقب- دوباره بیمارشدن ۱۲- بلندمرتبه- ساختمان‌ساز- کشت‌وزرع- پهلوان ۱۳- امیدواری- شهری درخوزستان- چیره‌شده ۱۴- نام کشورعزیزمان- سرپرست‌وقیم- شهری در شیلی ۱۵- پایه بسیاراستوار- شهری درآذربایجانغربی

عمودی

۱- آماده‌سازی- فیلمی از جان ترتلتاب ۲- آنچه از زمین‌بروید- قرص روانگردان- از اقوام فارسی‌زبان ۳- خطی در دایره- اعمال زور- رودی در فرانسه ۴- وسیله بازی تنیس- ویتامین انعقادخون- نخستین- واحد سطح ۵- بله انگلیسی- اهلی‌ودست‌آموز- دشمنی داشتن- سردمطبوع ۶- ازگیاهان دارویی- مقابل اختیار ۷- نهیب- اتاق پذیرایی- هدایتگر ۸- اندام پرواز پرنده- آخرین عدد یک رقمی- علامت مفعولی- پایه اداری ۹- شغلی که با آهن سروکار دارد- یکدفعه‌وناگهانی- پوچ‌وتوخالی ۱۰- برخورد- مروج فرهنگ ۱۱- فکاهی- میوه‌پرزدار- دوست‌ورفیق- خاندان‌وقوم ۱۲- رفوزه- جسدومردار- همراه خم- گوهری سبزرنگ ۱۳- یارمجنون- مرغان خانگی- گرسنه نیست ۱۴- قاتل- خجسته‌ومبارک- نوعی‌ماهی کوچک ۱۵- ایراد بی‌جا گرفتن- پادشاه



حل جدول ۱۵۸۲