آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۸۰۲
سه شنبه
۲۱ • ۰۱ • ۱۴۰۳
۲۹ رمضان ۱۴۴۵/ ۰۹ آوریل ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

بهترین غذاها بعد از ۵۰ سالگی کدامند؟

اگر سن شما بالای ۵۰ سال است، به احتمال زیاد متوجه شده‌اید که اکنون تأثیر غذا بر روی شما کمی متفاوت از دوران جوانی است. در حالی‌که پیش از این یک کاسه بستنی یک غذای اصلی خوشمزه و بی‌ضرر برای شب محسوب می‌شد، ممکن است متوجه شوید که این عادت اکنون تأثیر بیشتری بر سلامتی شما دارد یا احساس خاصی در شما ایجاد می‌کند. این امکان وجود دارد که پزشک به‌گونه‌ای رژیم غذایی شما را تنظیم کند تا استحکام استخوان‌ها را تقویت یا قند خون شما را کنترل کند و دلیل خوبی برای آن وجود دارد. با افزایش سن، نیازهای تغذیه‌ای ما تغییر می‌کند و عبارت «سلامتی شما تحت تاثیر آن چیزی است که می‌خورید» بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا می‌کند. زنان شاهد کاهش سطح استروژن هستند که منجر به کاهش توده استخوانی و افزایش نیاز به غذاهای غنی از کلسیم می‌شود که می‌تواند به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند. برای زنان و مردان، بدن توانایی تولید انسولین را به‌راحتی در طول زمان از دست می‌دهد که منجر به عدم تعادل قند خون و ایجاد دیابت نوع ۲ می‌شود. متابولیسم نیز کند می‌شود، به‌ویژه پس از ۶۰ سالگی، به این معنی که غذاهای پر کالری بیشتر باعث افزایش وزن می‌شوند. با توجه به اینکه بیماری قلبی قاتل شماره یک در جهان است، داشتن یک رژیم غذایی سالم برای قلب کلیدی است. با در نظر گرفتن این موضوع، برخی از غذاها می‌توانند برای پیشگیری از مشکلات سلامتی مرتبط با افزایش سن مفید باشند. در اینجا، یک متخصص سالمندان و متخصصان تغذیه، بهترین غذاهایی را که افراد بالای ۵۰ سال باید از فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه کنند، به اشتراک می‌گذارند.

از آنجا که نمک می‌تواند به فشارخون بالا کمک کند، دکتر نینا ال. بلاچمن، متخصص سالمندان توصیه می‌کند که نمک را تا حد امکان محدود کنید. «من توصیه می‌کنم غذاها را با گیاهان طعم‌دار کنید. گیاهان معطری مانند جعفری، زعفران یا رزماری می‌توانند برای طعم دادن به غذای شما با نمک کم یا حتی بدون نمک بسیار مفید باشند.»

◂ حبوبات

به گفته تارا تومینو، متخصص تغذیه، حبوبات (نخود، لوبیا سیاه و غیره) گزینه بسیار خوبی برای افراد بالای ۵۰ سال است. تومینو توضیح داد: لوبیا چه کنسرو شده و چه پخته، یک غذای عالی برای گنجاندن در رژیم غذایی افراد ۵۰ ساله و بالاتر است. لوبیا منبع عالی فیبر همچنین پروتئین گیاهی است. فیبر یک ماده مغذی کلیدی برای سلامت قلب، کنترل قند خون و وزن است. در صورت خرید کنسرو لوبیا، حتما آنها را بشویید و آبکش کنید تا از شر مایع بسته‌بندی و سدیم اضافی خلاص شوید. سعی کنید روزانه نصف فنجان لوبیا را به سالاد یا سوپ اضافه کنید و بخورید.

◂ پنیر کم چرب

تومینو اظهار کرد: این یک گزینه عالی برای افراد بالای ۵۰ سال است. پنیر کم چرب، نوعی پنیر کم کالری ست که طعم ملایم دارد و در رژیم‌های غذایی سالم گنجانده می‌شود. این غذای پر پروتئین یک انتخاب عالی برای هر وعده غذایی در روز یا حتی میان وعده است. پنیر را با میوه‌ها ترکیب کنید ترکیبی شیرین و شور داشته باشید یا آن را با سبزیجات تازه مخلوط کنید. اگر فشارخون بالای شما نگران‌کننده است، پنیر کم سدیم یا بدون نمک را انتخاب کنید.

◂ سبزی با برگ تیره

تومینو پیشنهاد کرد از میان سبزیجات برگدار، سبزی مورد علاقه خود را انتخاب کنید که شامل اسفناج، کلم پیچ، شاتوت، کولارد سبز (نوعی کلم) و حتی کلم بروکلی است. این سبزیجات سرشار از فیبر، آهن، منیزیم، پتاسیم و کلسیم هستند که همگی برای سلامت قلب بسیار مهم خواهند بود. سبزی‌های برگ‌دار همچنین کربوهیدرات و کالری کمی دارند و اگر در تلاش برای کنترل وزن و قند خون هستید، آنها را به یک مکمل عالی برای رژیم غذایی تبدیل کنید.

◂ توت‌ها

همان طور که سطح انسولین شما تغییر می‌کند، اگر می‌خواهید یک خوراکی شیرین داشته باشید، توت‌ها یک گزینه کم قند هستند. انواع توت‌ها، از جمله توت فرنگی، زغال اخته و شاه توت، دارای فواید سلامتی برای افراد بالای ۵۰ سال هستند. تومینو می‌گوید: توت‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که به کاهش التهاب کمک و خواص ضد سرطانی را برای بدن فراهم می‌کند. توت‌ها همچنین دارای فیبر بالایی هستند و آنها را به یک میوه عالی برای کسانی که قند خون را کنترل می‌کنند، تبدیل می‌کند. در صورت امکان توت‌های ارگانیک (تازه یا منجمد) را انتخاب کنید. آنها را به تنهایی بخورید یا به بلغور جو دوسر، ماست، سالاد یا اسموتی اضافه کنید.

◂ ماهی سالمون

تومینو بیان کرد: ماهی قزل‌آلا در حالت ایده‌آل صید آزاد آن، به‌دلیل محتوای امگا ۳ که دارد، یک غذای عالی برای افراد بالای ۵۰ سال است. اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت قلب مفید همچنین با سلامت مغز مرتبط هستند. ماهی سالمون با چربی اشباع کمتر نسبت به گوشت قرمز، یک انتخاب پروتئینی عالی برای گنجاندن حداقل یک بار در هفته در رژیم غذایی است. ماهی قزل‌آلا به‌صورت آب‌پز با سبزیجات، یک غذای آسان در طول هفته است.

◂ آجیل و دانه‌ها

مارین ملامد، متخصص تغذیه تصریح کرد: بادام، گردو، دانه کتان و دانه چیا سرشار از چربی‌های مفید برای قلب، فیبر و مواد مغذی ضروری هستند. آنها می‌توانند به حفظ سطح کلسترول سالم، حمایت از سلامت گوارشی و ارائه منبع پروتئین گیاهی کمک کنند.

◂ پروتئین

از تکه‌های چرب گوشت صرف نظر کنید و برش‌های بدون چربی مرغ و بوقلمون یا حتی تخم مرغ را انتخاب کنید. منابع کم پروتئین مانند مرغ، تکه‌های بدون چربی گوشت، تخم مرغ و پروتئین‌های گیاهی (پنیر سویا، حبوبات، عدس) برای حفظ عضلات، عملکرد سیستم ایمنی و بهبود زخم ضروری هستند.

اضطراب را با این خوراکی‌ها مهار کنید

شاید برای بیماران دشوار است که روده در بدن با وجود آنکه دور از مغز قرار گرفته است، در سلامت روان نقش داشته باشد. اما دانشمندان از مدت‌ها قبل به این نقش حیاتی پی برده‌اند و برخی حتی آن را «مغز دوم» می‌دانند. رژیم‌های غذایی با فیبر بالا با سطوح پایین‌تر اضطراب مرتبط هستند.

شکلات تلخ

یک روز در میان چند تکه مربعی کوچک شکلات تلخ بخورید. برای تقویت بیشتر آن را به‌همراه مرکبات مانند تکه‌های پرتقال میل کنید. شکلات تلخ درصد بالا سرشار از آهن و پلی‌فنول است. از آنجا که آهن بر خلق‌وخوی افراد تأثیرگذار است، شکلات می‌تواند این امر را تقویت کند.

سبزیجات برگ سبز

سبزیجات با برگ سبز مقادیری فیبر، فولات، آهن و سایر ریزمغذی‌ها دارند و همچنین آنتی‌اکسیدانی دارند که طبق پژوهش‌ها، افسردگی در موش‌ها را کاهش می‌دهد. این سبزیجات را می‌توانید به صورت سالاد، بخارپز یا در سوپ مصرف کنید.

چای سبز

نوشیدن چای سبز در طول روز می‌تواند اثر آرام‌بخش داشته باشد. چای سبز دو آنتی‌اکسیدان بسیار قوی دارد. البته از آنجا که چای سبز حاوی کافئین است، در صورت مصرف زیاد می‌تواند به افزایش اضطراب منجر شود. این نوشیدنی را دیروقت ننوشید، زیرا بر خواب تأثیر می‌گذارد.

لوبیا و عدس

لوبیا و عدس که در گروه حبوبات قرار می‌گیرند منبع عالی فیبر و برای سلامت روده بسیار مهم هستند. رژیم‌های غذایی با فیبر بالا با سطوح پایین‌تر اضطراب مرتبط هستند. فیبر دوست شما به شمار می‌رود، زیرا این غذاها کربوهیدرات‌های پیچیده‌تری دارند که به کندی در بدن تجزیه می‌شوند. آنها انسولین و قند خون شما را افزایش نمی‌دهند.

خواب خوب موجب ایجاد احساس جوانی می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خواب خوب شبانه می‌تواند باعث شود شما احساس جوان‌تر بودن داشته باشید، در حالی‌که بدخوابی باعث می‌شود مانند یک فرد پیر سرگردان باشید. نتایج نشان می‌دهد که خواب‌آلودگی شدید باعث می‌شود فرد احساس کند شش سال از آنچه واقعا هست بزرگ‌تر است. محققان دریافتند خوب خوابیدن به اندازه‌ای که هنگام بیدارشدن از خواب حس سرزندگی داشته باشید با احساس جوانی چهار سال از سن واقعی در ارتباط است. برای این مطالعه، محققان ابتدا ۴۲۹ فرد را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نظرسنجی نشان داد که به ازای هر شب که یک فرد خواب کافی نداشت، به‌طور متوسط حدود ۳ ماه از سن واقعی خود پیرتر احساس می‌کرد. «لئونی بالتر»، محقق ارشد بیان داشت: «در خواب خوب فرد به‌طور متوسط خود را ۴ سال بزرگ‌تر از زمانی‌که خواب کافی دارد احساس می‌کند.»

چاقی کودکی ابتلا به MS را دو برابر می‌کند

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد کودکان چاق با احتمال دو برابری ابتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس موسوم به MS، در سنین بالاتر روبه‌رو هستند. محقق ارشد «کلود مارکوس»، گفت: «اعتقاد بر این است که چاقی یکی از محرک‌های اصلی MS است.» محققان داده‌های ۲۲۰۰۰ کودک را ارزیابی کردند. بررسی‌ها نشان داد در حالی‌که ۶ درصد از کودکان غیرچاق به MS مبتلا شدند، این میزان در بین افرادی که در دوران کودکی چاق بودند، بیش از دو برابر شد و به ۱۳ درصد رسید. گروه مارکوس معتقد است: «چاقی کودکان با چندین بیماری خودایمنی مرتبط است و فرضیه اصلی این است که حالت التهابی با درجه پایین پایدار، که معمولا در چاقی مشاهده می‌شود، علت این ارتباط است.» آنها تاکید کردند که خطر مطلق ابتلاء به MS برای هر کودکی که چاق باشد هنوز بسیار کم است.

یادداشت

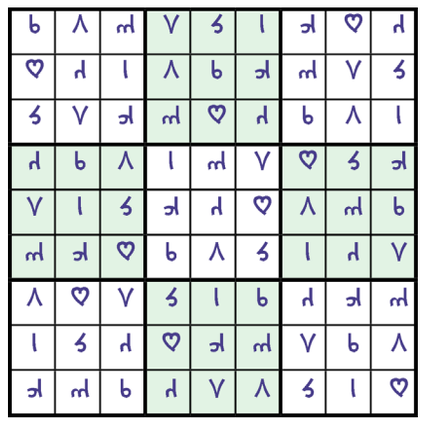
راهکارهای درمان حساسیت فصلی

مرتضی فلاح پور
فوق‌تخصص آلرژی

اغلب افراد ممکن است بعد از مصرف گوجه‌فرنگی، خربزه، طالبی، کیوی، پرتقال، موز و انبه، دچار علائم آلرژی شوند. اجتناب از مصرف این مواد غذایی شرایط آنها را بهبود می‌بخشد. این افراد می‌توانند میوه‌ها و سبزیجات را به‌صورت پخته مصرف کنند، زیرا حرارت می‌تواند بسیاری از مواد آلرژن را غیرفعال کند. بهترین کار برای درمان حساسیت فصلی، دوری‌کردن از مواد حساسیت‌زا و محرک‌ها است. به طور مثال می‌توانید برای خنک‌کردن منزل‌تان در فصل تابستان، به‌جای پنکه و کولر، از دستگاه تهویه هوا استفاده کنید. توصیه این است که برای درمان حساسیت آلرژی به پزشک مراجعه کنید. پزشک برای برطرف‌شدن مشکل شما استفاده از دارو را پیشنهاد می‌کند. امگا ۳ یک اسید چرب است و در مواد غذایی مانند ماهی، تخم‌مرغ، گردو، روغن آفتاب‌گردان، تخم کدو، تخم کتان، کنجد و فندق وجود دارد. مصرف امگا ۳ به افراد مبتلا به آلرژی توصیه می‌شود. ماست و بعضی دیگر از خوراکی‌ها دارای باکتری پروبیوتیک هستند و به همین دلیل، موجب حفاظت از میکروبیوم روده می‌شوند. پروبیوتیک ضدالتهاب است و می‌تواند برای درمان حساسیت فصلی مؤثر باشد. خوردن میوه و سبزی یکی از روش‌های درمان حساسیت فصلی به شمار می‌رود و آن هم به‌دلیل آنتی‌اکسیدان و ویتامین C موجود در آن‌ها است. ویتامین C یک آنتی‌هیستامین طبیعی است که به بدن در مبارزه با آلرژن‌ها کمک می‌کند و بدن را از علائم بیماری و حساسیت فصلی دور نگه می‌دارد. از مواجهه با دود (سیگار، قلیان، اسپند و عود) به شدت پرهیز کنید. قطعا پرهیز از قرارگرفتن در معرض آلرژن‌ها یک اقدام پیشگیرانه است. سیگار نکشید و حتی در معرض دود سیگار یا قلیان قرار نگیرید. در معرض باد مستقیم کولر یا پنکه قرار نگیرید. از شوینده‌هایی اسیدی مانند وایتکس، جرم‌گیر، حشره‌کش و عطر و اسپری استفاده نکنید. در محیط‌های شلوغ و پر جمعیت رفت و آمد نکنید. از تماس با گرد و غبار یا قرارگرفتن در معرض گرده‌ی گیاهان به‌خصوص در فصل بهار بپرهیزید. حداقل یکبار در هفته دیوارها و وسایل خانه را با دستمال مرطوب گردگیری کنید. تحت نظر پزشک و اگر کمبود ویتامین دارید از مکمل‌های ویتامین C و امگا ۳ استفاده کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

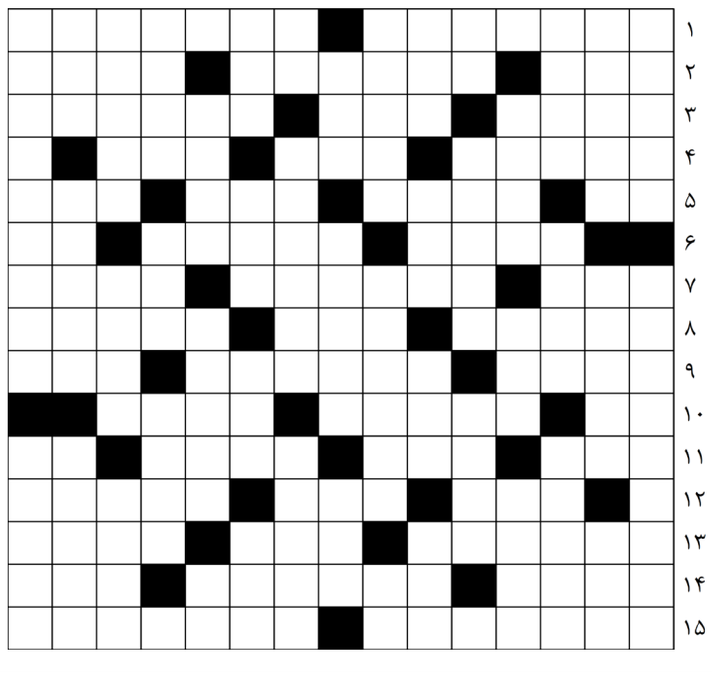
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۸۰۲

افقی

۱- شهری در استان بوشهر- نوعی خوراک گوشتی ۲- غرور- طالع بین- بین پیچ و مهره ۳- پرنده شبیه کبک- کشتی جنگی- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی محمد عرب ۴- هدف متعالی- ریشه- محصول عقل ۵- مخفف شاه- پیشه وران- پیشوند ده‌تایی- دوست و رفیق ۶- فروغ و روشنی- مضراب سنتور- دشمن سرسخت ۷- نوعی عینک- از شهرهای روسیه- نوعی پارچه گرانبها ۸- در حال لرزیدن- نوعی آچار- پی درپی شدن ۹- عنوان امپراتوران رومی- محسوب و به‌شمار- وصف نوعی سرو ۱۰- مخفف مگابایت- معادل فارسی کریستال- استوار ۱۱- آشامیدن- مد- تسخیر شده- خیس ۱۲- نظریات و عقاید- پشت‌سر و عقب- فرهنگ‌لغات فرانسوی ۱۳- محل نگهداری گل را گویند- از شهرهای استان آذربایجان شرقی- قانون مغولی ۱۴- گیرنده امواج رادیویی- استیکر و شکلک در پیام‌های مجازی- پاک ۱۵- محافظت- علامت جذر

عمودی

۱- بزرگ ایل و طایفه- سریالی از داریوش فرهنگ ۲- بعد از نوه و نتیجه- دهقان و کشاورز- از وسایل حمام ۳- مخلوط و نامنظم- برج کج ایتالیا- شکست خورده ۴- عصای معلولین- حاجت و مقصود- مرحله‌ای از یک مسابقه ۵- طاقچه بالا- از گل‌های زیبا- ترش و شیرین ۶- هذیان بیمار- یک زبان برنامه نویسی- از پرندگان شکاری- سگ گزنده ۷- گل و لای- خلیجی در ایتالیا- حرف دهن کجی ۸- توپ چوگان- نان روغنی سیستان- اهلی و دست آموز ۹- زمین‌شوی دسته‌دار- پروردگار عالمیان- زمین ناهموار ۱۰- رقیق تر- چیز جدیدی را پیدا کردن- رود مرزی ایران- امیدواری ۱۱- دورویی- در هم داخل‌شدن- دست عرب ۱۲- طفل و بچه- تنبل جالیزی- منزل بزرگ ۱۳- پیل الکتریکی- نوعی رنگ بنفش- گیاهی پیچنده ۱۴- پایه اداری- کلمه‌ای برای تأکید- از درختان جنگلی ۱۵- بهره‌مندی- جمع رساله



حل جدول ۱۸۰۱

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