آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۸۴
سه شنبه
۱۴۰۲•۱۲•۱۵
۲۴ شعبان ۱۴۴۵/ ۰۵ مارس ۲۰۲۴

میوه و سبزیجات ویژه برای دیابتی ها

بسیاری به خوردن شیرینی و مواد غذایی شیرین علاقه ویژه‌ای دارند، شیرینی می‌تواند در بهبود وضعیت خلق و خو و آرامش و تسکین خاطر موثر باشد، اما همین شیرینی می‌تواند در صورت سوءمصرف بیماری تلخ دیابت را در دارد. ابتلا به دیابت باعث می‌شود، افراد مبتلا از خوردن بسیاری از خوراکی‌ها محروم شوند. برای جبران عوارض ناشی از دیابت و کنترل آن نیز ناگزیر شما باید در انتخاب‌های غذایی خود تغییرات گسترده‌ای ایجاد کنید و مواد غذایی مناسب برای کاهش عوارض این بیماری را انتخاب کنید. فیبر یکی از این مواد غذایی جایگزین است که برای افرادی که از دیابت رنج می‌برند ضروری است، زیرا به تنظیم سطح قند خون، بهبود حساسیت به انسولین، کمک به مدیریت وزن، حمایت از سلامت گوارش و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

سیب

در حالی که سیب حاوی قندهای طبیعی است، اما فیبر بالایی نیز دارد، به خصوص اگر آن را با پوست بخورید. فیبر موجود در سیب می‌تواند به کاهش سرعت جذب قند در جریان خون کمک کند.

توت‌ها

توت‌ها نسبت به سایر میوه‌ها قند کمتری دارند و حاوی فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین بالایی هستند. آن‌ها می‌توانند یک گزینه خوشمزه و سالم برای بیماران دیابتی باشند.

اسفناج

اسفناج یکی دیگر از سبزیجات غنی از مواد مغذی است که فیبر بالا و کربوهیدرات کمی دارد. این سبزی همچنین سرشار از ویتامین‌های A و C، آهن و سایر مواد مغذی ضروری است.

آووکادو

آووکادو میوه‌ای منحصر به فرد است که سرشار از فیبر، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است. همچنین کربوهیدرات کمی دارد و می‌تواند به افزایش سیری کمک کند.

هویج

هویج یک سبزی ریشه‌ای سرشار از فیبر، ویتامین و آنتی‌اکسیدان است. این سبزی کالری و کربوهیدرات نسبتا کمی دارد و در صورت مصرف در حد اعتدال، انتخاب خوبی برای بیماران دیابتی است.

دانستنی‌ها

دلایل یبوست که ربطی به تغذیه ندارند

رژیم غذایی کم فیبر یکی از علت‌های اصلی یبوست است. فیبر کمک می‌کند دفع راحت‌تر صورت بگیرد. از سویی دیگر، غذاهای کم فیبر مانند غذاهای فراوری شده و تصفیه شده می‌توانند سبب کاهش حرکات روده می‌شود. یبوست می‌تواند ناشی از فاکتورهای دیگری هم باشد، از جمله عادت‌های سبک زندگی مثل استرس و برخی از عوارض. یبوست به این معنی است که در عرض یک هفته، کمتر از سه بار شکم کار کند. فقط غذا نیست که باعث یبوست می‌شود.

تحرک بدنی ندارید

ورزش نکردن و نداشتن فعالیت بدنی می‌تواند باعث یبوست شود، زیرا ورزش منظم به تحریک عضلات روده کمک کرده و حرکات روده را بهتر می‌کند. ضمنا عضلات شکم و دیافراگم شما برای گوارش مهم‌اند و اگر این عضلات ضعیف باشند، می‌توانند مشکلاتی ایجاد کنند. عضله مخاطی که لایه‌ای از عضله در شکم است، به فشرده‌شدن دیواره‌های شکم به هم دیگر و هضم غذا کمک می‌کند. ورزش منظم می‌تواند حرکات دودی روده را افزایش دهد، به خصوص در افراد سنین بالا که معمولا کم‌تحرک‌ترند.

مکمل مصرف می‌کنید

برخی از داروها مثل آنتی‌اسیدها، اوپیوده‌ها و بعضی از داروهای ضدافسردگی می‌توانند باعث یبوست شوند که در واقع یبوست یکی از عوارض جانبی آنهاست. همچنین مکمل‌های آهن و کلسیم که معمولا به دلایل گوناگونی مصرف می‌شوند می‌توانند در برخی از افراد باعث یبوست شوند.

آب نمی‌نوشید

هیدراته نگه‌داشتن بدن از خیلی جهات اهمیت دارد، از جمله گوارش خوب. اگر یبوست دارید و می‌دانید اخیرا کم آب نوشیده‌اید، بیشتر آب بنوشید و اثرش را ببینید. به‌اندازه کافی آب و مایعات مصرف نکردن می‌تواند منجر به دهیدراته یا کم‌آب شدن بدن شده و یبوست ایجاد کند، به‌خصوص اگر کم‌آبی بدنتان همراه با یک رژیم غذایی کم فیبر هم باشد. فیبر محلول برای حل‌شدن به آب نیاز دارد، بنابراین بدون دریافت آب کافی، می‌تواند باعث نفخ شود. اگر غذاهای فیبردار مثل غلات کامل و سبزی و میوه و حبوبات زیاد می‌خورید، باید بیشتر هم آب بنوشید.

استرس دارید

استرسی که دارید هم می‌تواند شما را گرفتار یبوست کند. استرس کار، استرس مربوط به اتفاقات خانه یا حتی اضطرابی که از اخبار می‌گیرید همگی می‌توانند بر گوارش شما اثر بگذارند. مطالعات زیادی نشان داده‌اند استرس می‌تواند در عملکرد گوارشتان اختلال ایجاد کند و میکروبیوم روده‌های شما مرتبط به این ماجراست. باکتری‌های دستگاه گوارش شما کمک می‌کنند غذایی که می‌خورید تجزیه شده و به مدفوع تبدیل شود. اما وقتی تحت استرس هستید، این باکتری‌ها می‌توانند فرایند گوارش را تغییر دهند و منجر به سفت‌شدن مدفوع شوند. استرس می‌تواند سد دفاعی سیستم گوارشتان را نیز ضعیف کند و منجر به «نشتی روده» شود که طی آن، باکتری‌ها وارد جریان خون شده و واکنش‌های التهابی ایجاد می‌کنند.

برنامه خود را تغییر داده‌اید

حتی شاید احساس نکنید؛ اما بدن را در معرض چیزی که به آن عادت ندارد قراردادن، مثلا سفر به چند جا یا حتی تا دیروقت بیدارماندن می‌تواند بدنتان را در فشاری قرار دهد که بر سیستم گوارش و حرکات روده اثر بگذارد. دلیلش این است که ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن شما در واقع با فرایند گوارشتان ارتباط دارد. این ریتم معمولا با خواب مرتبط است و در واقع ساعت بدن شماست که تعیین می‌کند هورمون‌هایتان چگونه به نور و تاریکی در عرض یک سیکل ۲۴ ساعته پاسخ دهند. اما به‌دلیل ارتباط بین گوارش و سیستم شبانه‌روزی بدن، اگر روتین هر روزه خود را تغییر دهید، چه یک تغییر کوچک در برنامه خواب و بیداری و چه تغییری بزرگ مثل سفر به کشوری دیگر، می‌توانند باعث یبوست در بدن شود تا زمانی که بدن، ریتم جدیدی به خود بگیرد یا به ریتم قبلی خود برگردد.

یادداشت

نکاتی درباره «گلوکوم»

لیلا قوجازاده
فوق‌تخصص چشم

گلوکوم یا آب‌سیاه بیماری است که طی آن در اثر عواملی نظیر افزایش فشار داخل چشمی، عصب بینایی دچار آسیب پیش‌رونده می‌شود و این آسیب غیرقابل برگشت است و به‌تدریج موجب نقص میدان بینایی می‌شود. در صورتی‌که بیماری درمان نشده و پیشرفت کند در نهایت می‌تواند به نابینایی کامل منجر شود و تشخیص و درمان زودرس می‌تواند مانع پیشرفت بیماری و نابینایی شود. عصب بینایی از بیش از یک میلیون رشته عصبی تشکیل شده است و وظیفه آن اتصال شبکیه (پرده حساس به نور در قسمت عقب چشم) به مغز است. برای داشتن دید خوب، سالم‌بودن عصب بینایی ضروری است و با آسیب‌دیدن تدریجی این رشته‌های عصبی در ضمن بیماری گلوکوم، نقاط کور در میدان بینایی فرد بیمار ظاهر می‌شود و اگر تمام این رشته‌های عصبی از بین بروند فرد بیمار نابینا خواهد شد. یکی از دلایل اصلی بروز این بیماری بالارفتن فشار چشم است که چون به‌تدیج افزایش می‌یابد بیمار آن را احساس نمی‌کند. از آنجا که آب‌سیاه تا مراحل بسیار پیشرفته که میدان دید محیطی به‌شدت آسیب‌دیده است بدون علامت است، به این بیماری دزد بی‌صدای بینایی هم گفته می‌شود. به همین دلیل تمام افرادی که سابقه خانوادگی گلوکوم دارند لازم است منتظر علامت نمانند و در فواصل زمان معین توسط چشم پزشک معاینه شوند. بیماری گلوکوم شایع‌ترین علت نابینایی قابل پیشگیری اما غیرقابل برگشت در دنیاست. افزایش آگاهی عمومی برای جلوگیری از نابینایی ناشی از این بیماری اهمیت به‌سزایی دارد. هدف اصلی از نامیدن هفته‌ای به‌نام این بیماری آگاهی‌بخشی عمومی برای ترغیب افراد جامعه به معاینات مرتب چشمی و پیشگیری از نابینایی ناشی از گلوکوم است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند در صورتی مبتلا به گلوکوم هستند که فشار چشم‌شان بالا باشد اما این قانون همیشه صادق نیست؛ در بعضی از افراد به‌رغم فشار طبیعی چشم ابتلا به گلوکوم وجود دارد و برعکس بالابودن فشار چشم الزاما به معنای ابتلا به گلوکوم نیست. ابتلا یا عدم ابتلا به گلوکوم براثر بالابودن فشار چشم بستگی به میزان تحمل عصب بینایی در مقابل فشار بالای چشم دارد و این میزان در افراد مختلف متفاوت است.

سیگارکشیدن مغز را کوچک می‌کند

مطالعات نشان می‌دهد سیگارکشیدن مغز را کوچک می‌کند و خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد. متخصصان با بررسی اسکن مغزی بیش از ۳۲ هزار نفر به این نتیجه رسیدند که سیگارکشیدن به صورت روزانه باعث کاهش حجم مغز افراد می‌شود. دانشمندان پیش‌تر می‌دانستند که بین سیگارکشیدن و حجم کمتر مغز رابطه‌ای وجود دارد، اما نمی‌دانستند کدامیک بر دیگری اثر می‌گذارد. متخصصان دریافتند: استعداد ژنتیکی نیز منجر به گرایش به سیگارکشیدن می‌شود. متخصصان در این تحقیقات متوجه شدند مغز افرادی که سال‌ها قبل سیگار را ترک کرده بودند کوچک‌تر از مغز افرادی است که هرگز سیگار نکشیده بودند. با نتایج حاصل شده از این تحقیقات، ترک سیگار برای افراد سیگاری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. این داده‌ها نشان می‌دهد که ترک سیگار مغز را به اندازه اولیه‌اش باز نمی‌گرداند اما ترک سیگار می‌تواند جلوی آسیب‌رساندن بیشتر به مغز را بگیرد.

توصیه‌ای برای خواب بهتر

بررسی‌ها بیانگر این است مصرف شیر و لبنیات بر کیفیت خواب اثر می‌گذارد. با توجه به اینکه کمبود خواب با بسیاری از پیامدهای منفی سلامت جسمی و روانی مرتبط است؛ یک مساله مهم در حوزه بهداشت عمومی به حساب می‌آید. خوردن یک لیوان شیرگرم قبل از خواب، جزو روش‌های سنتی برای خواب بهتر به حساب می‌آید. تریپتوفان یک «اسیدآمینه» است که در غذاهای حاوی پروتئین وجود دارد و نقش مهمی در انتقال‌دهنده عصبی به سرتونین دارد. بررسی‌ها بیانگر این است، مصرف شیر و لبنیات به طور کلی باعث بهبود کیفیت خواب و تاثیر مثبت بر سلامت جسمی و روانی می‌شود. شیر و محصولات لبنی به میزان قابل توجهی تریپتوفان دارند و پیش‌ساز تولید ملاتونین است. به منظور خواب بهتر، شیر را با کمی عسل یا ماست حاوی چند تکه میوه شیرین مثل خرما ترکیب شود.

نکته

خوراکی‌هایی برای کاهش سرطان

چیزهایی که می‌خورید می‌تواند به میزان چشمگیری بر سلامتی شما اثر بگذارد، از جمله ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمنی مثل دیابت، بیماری قلبی و سرطان. ایجاد سرطان به‌شدت تحت‌تأثیر رژیم غذایی است و این را مطالعات زیادی ثابت کرده‌اند. غذاهای زیادی حاوی ترکیبات مفیدی هستند که رشد سرطان را کاهش می‌دهند. چندین مطالعه نیز نشان داده‌اند مصرف بیشتر یک سری از غذاها با پایین‌تر بودن ریسک سرطان مرتبط است.

بروکلی

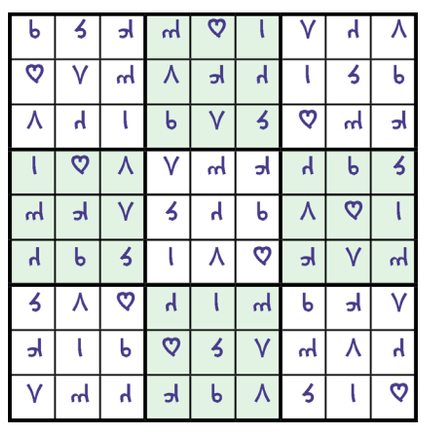
بروکلی حاوی سولفورافان است. سولفورافان یک ترکیب گیاهی است که در سبزیجات کلمی وجود دارد و می‌تواند خواص ضدسرطانی داشته باشد. تحقیقی نشان داده سولفوروفان، سایز و تعداد سلول‌های سرطان سینه را تا ۷۵ درصد کاهش می‌دهد. همچنین یک مطالعه حیوانی دریافت درمان موش‌ها با سولفوروفان به نابودی سلول‌های سرطان پروستات کمک می‌کند و حجم تومور را بیش از ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. طبق یافته‌ها، مصرف بیشتر سبزیجات کلمی مثل بروکلی می‌تواند بر ریسک سرطان کولورکتال اثر بگذارد. مروری بر ۳۵ مطالعه نشان داد خوردن بیشتر سبزیجات کلمی با کاهش ریسک سرطان کولون و کولورکتال مرتبط است. در هفته چند وعده کلم بروکلی همراه غذای خود بخورید.

هویج

پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف بیشتر هویج می‌تواند ریسک یکسری از سرطان‌ها را کاهش دهد. بررسی نتایج پنج تحقیق به این نتیجه رسید که خوردن هویج به‌طور منظم می‌تواند ریسک سرطان معده را تا ۲۶ درصد کاهش دهد. مطالعه دیگری دریافت مصرف بیشتر هویج با کاهش ۱۸ درصدی ریسک سرطان پروستات مرتبط است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

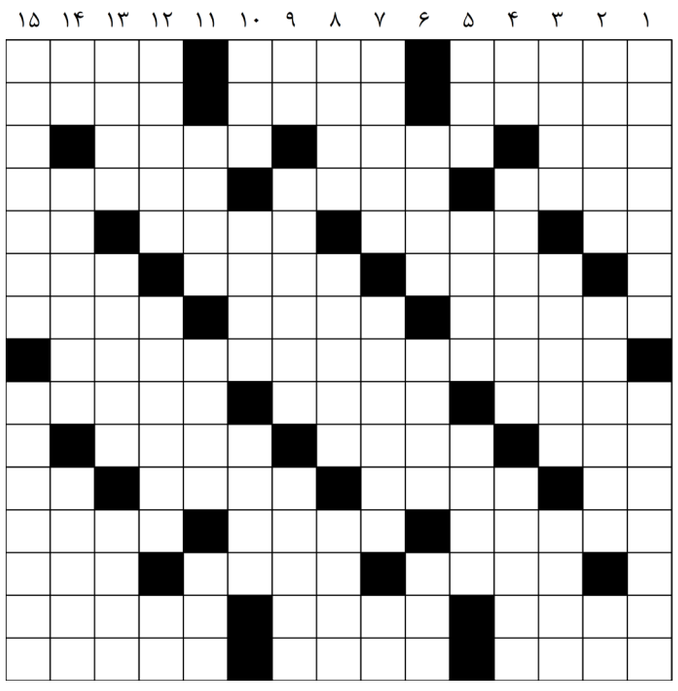
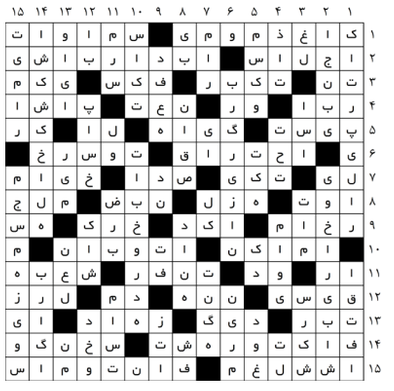
شماره ۱۷۸۴

افقی

۱- کشاورزی- رنگ سبزتند- مستمندان ۲- نم- خوش‌طبع- سوخته‌دل ۳- ظاهرساختمان- گاوآهن- مارکی بر خودروسنگین ۴- قصدکننده- پادشاه مغول- رودی در ایران ۵- هم‌بازی «پت»- فرودین‌وزیرین- پناهگاه- حیوان وحشی ۶- اشاره تاکیدی- قرقی- نوعی پخت برنج ۷- پوچ و میان‌تهی- دوستان- شتاب ۸- پدرعلم زمین‌شناسی ایران ۹- وسیله طبخ چای- جدیدوتازه- فیلسوف فرانسوی ۱۰- کلبه ترکمنی- پرنده‌ای شکاری- فیلمی آمریکایی به کارگردانی مارک فارستر ۱۱- علامت مفعولی- جوان- نوعی پارچه نخی- همگی‌وتمام ۱۲- به رهن گرفته شده- ازروزگار درمی‌آورند- سمت چپ ۱۳- رسیده- رعشه- سرپرست‌وقیم ۱۴- درختچه آپارتمانی- ضدگرما- به‌تازگی ۱۵- مخترع یونان باستان- فیلمی از هوشنگ درویش‌پور- القا

عمودی

۱- از گیاهان دارویی که از آن برای تسکین درد و نارحتی گوارش بهره می‌گیرند- انرژی ۲- آسیب‌ها- ارزش‌وآبرو- طرف‌وجهت ۳- نغمه‌وآهنگ- پرنده شکاری حلال گوشت- کتلت مکزیکی ۴- دوستی- دایمی‌وهمیشگی- فلان و بیسار ۵- از حروف یونانی- برادر شیرازی- از توابع اصفهان ۶- ایمان و باور- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- وجود دارد ۷- ضرب شمشیر- از علائم نگارشی- از سبک‌های موسیقی ۸- کنکاش- حصیر- نوعی پارچه لطیف ۹- بالاآمدن آب دریا- سمبولیک- فیلمی از یدا... صمدی ۱۰- ناگهان خودمانی- نوشیدنی- آشکاروپدیدار ۱۱- نوعی کباب- کهنگی و دیرینگی- نام هندی استخوان ۱۲- واحد پول قدیم هلند- زبان انجیل- نیمه دیوانه ۱۳- نوعی نوشیدنی- پاره‌کردن- آرد گندم ۱۴- برکت برنج- فیلمی از محسن قرایی- واحد مقیاس گرما ۱۵- نام دیگر ونوس الهه زیبایی- علف گربه را گویند



حل جدول ۱۷۸۳