آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۳۰
شنبه
۰۷ • ۰۷ • ۱۴۰۳
۲۴ ربیع الاول ۱۴۴۶/ ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۴

دانستنی ها

«قهوه» عمر را طولانی می‌کند

تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که دو یا سه فنجان در روز می نوشند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی یا دیابت نوع ۲ قرار می گیرند. بسیاری از ما نمی توانیم صبح خود را بدون یک فنجان یا یک ماگ قهوه تصور کنیم و تنها با نوشیدن قهوه انرژی زا صبح‌مان زنده می شود یا به اصطلاح روز را سر زنده آغاز می کنیم. اما همین فنجان قهوه سرشار از خواصی است که در تصور نمی‌گنجد. تا زمانی که مصرف قهوه روزانه شما از ۳ یا ۴ فنجان تجاوز نکند و میزان شکر آن را افزایش ندهید می توانید امیدوار باشید که این نوشیدنی انرژی زا باعث ارتقای سلامت عمومی شما می شود. پیش‌تر نیز به برخی از فواید قهوه اشاره شده بود اما تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که دو یا سه فنجان در روز می نوشند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی یا دیابت نوع ۲ قرار می گیرند. کارشناسان دانشگاه سوچو در چین در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که خطر ابتلای افرادی که قهوه (دو یا سه فنجان در روز) می نوشند به بیماری های قلبی – متابولیک تقریبا نصف افرادی است که اصلا قهوه نمی نوشند. جاستین استبینگ، استاد علوم زیست پزشکی در دانشگاه آنگلیا راسکین، در مجله «کانورسیشن» (The Conversation) می نویسد: قهوه حاوی چندین ماده مغذی ضروری برای سلامتی کلی است. یک فنجان قهوه معمولی مقدار کمی ویتامین B ریبوفلاوین، اسید پانتوتنیک، تیامین (ویتامین B۲) و نیاسین (ویتامین B۱۳) و همچنین مواد معدنی پتاسیم، منگنز و منیزیم را فراهم می کند. قهوه همچنین می تواند منبع غنی از آنتی اکسیدان باشد، ترکیباتی که در مواد غذایی مانند میوه ها و سبزیجات یافت می شوند و ممکن است به محافظت از سلول ها در برابر آسیب های روزانه کمک کنند. پروفسور استبینگ می گوید که بسیاری از مردم از نوشیدن قهوه آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به خوردن میوه و سبزیجات دریافت می کنند. از کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن گرفته تا متوقف کردن خطر قاتل های خاموش و افزایش طول عمر، در این مطلب به همه موارد و فایده‌های مصرف قهوه برای سلامت عمومی اشاره می‌شود.

کاهش خطر سکته قلبی

به گفته پروفسور استبینگ، مصرف قهوه در حد متوسط و به میزان ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز با کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مرتبط است. وی افزود: مطالعات نشان می دهد که نوشیدن یک تا دو فنجان قهوه در روز ممکن است خطر نارسایی قلبی را کاهش دهد. علاوه بر این، مصرف قهوه با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی مرتبط است. تحقیقات اخیر یک محدودیت ایمن برای مصرف قهوه در مورد سلامت قلب را نشان داده است. کارشناسان می‌گویند: بیش از چهار فنجان قهوه در روز ممکن است با افزایش فشار خون و ضربان قلب شما را تحت فشار قرار دهد. در همین حال، محققان دانشگاه سملوویس در مجارستان در نتیجه تحقیقات خود دریافتند که افرادی که قهوه می نوشند ۲۱ درصد کمتر در معرض سکته مغزی و ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند.

افزایش طول عمر

پروفسور نتیجه می‌گیرد: با همه این مزایا، جای تعجب نیست که تحقیقات نشان می دهد افرادی که قهوه می نوشند بیشتر از افرادی که نمی نوشند عمر می کنند. او به مطالعه‌ای که روی بیش از ۴۰۰ هزار نفر انجام گرفته اشاره می کند که نشان داده نوشیدن قهوه در طی ۱۲ تا ۱۳ سال با کاهش خطر مرگ مرتبط است. این اثر در افرادی که چهار تا پنج فنجان در روز می نوشیدند، قوی‌تر بود. پروفسور استبینگ گفت: این مزیت طول عمر می تواند به دلیل اثرات تجمعی خواص محافظتی قهوه در برابر بیماری های مختلف باشد.

کاهش ابتلا به دیابت

پروفسور استبینگ ادامه داد: مصرف روزانه کافئین ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را نیز کاهش دهد. او توضیح می دهد: قهوه ممکن است توانایی بدن برای پردازش گلوکز را افزایش دهد، بنابراین شانس شما را برای اجتناب از این بیماری افزایش می دهد. محققان آمریکایی نیز دریافته‌اند که افراد مبتلا به دیابت با جایگزینی نوشیدنی های شیرین با چای و قهوه می توانند عمر طولانی تری داشته باشند.

محافظت از کبد

به نظر می رسد فواید قهوه در سراسر بدن گسترش می یابد، زیرا می تواند به سلامت کبد شما نیز کمک کند. پروفسور استبینگ در این باره می‌گوید: به نظر می رسد هم قهوه معمولی و هم بدون کافئین اثر محافظتی بر روی کبد دارد. او توضیح داد که این نوشیدنی ها با سطح آنزیم های کبدی سالم‌تر مرتبط هستند و افرادی که قهوه می نوشند خطر کمتری برای ابتلا به سیروز کبدی و سرطان کبد دارند. اما محققان دانشگاه کارولینای جنوبی همچنین هشدار داده‌اند که افزودن شکر به قهوه ممکن است اثر معکوس داشته باشد.

کاهش ابتلا به سرطان

سرطان کبد تنها نوع بیماری نیست که قهوه می تواند از شما در برابر آن محافظت کند. پروفسور استبینگ تصریح کرد: قهوه دم‌کرده با کاهش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان دیگر از جمله سرطان روده بزرگ و رحم مرتبط است. او توضیح در ادامه توضیح داد: یک بررسی سیستماتیک نشان داد که مصرف زیاد قهوه با ۱۸ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. محققان ایتالیایی سال گذشته تخمین زدند که نوشیدن پنج فنجان قهوه در روز می تواند خطر ابتلا به سرطان روده و مرگ ناشی از آن را کاهش دهد.

تقویت سلامت روان

آیا فنجان قهوه صبحگاهی شما را سرشار از شادی می‌کند؟ به نظر می رسد، اثرات مثبت قهوه بر سلامت روان می تواند گسترده‌تر باشد. پروفسور استدینگ اظهار کرد: مطالعات نشان می دهد افرادی که قهوه می نوشند، خطر افسردگی کمتری دارند، و برخی یافته ها نشان می دهند که خطر ابتلا به افسردگی با مصرف قهوه ۲۰ درصد کاهش می یابد. وی افزود: علاوه بر این، مصرف قهوه با کاهش خطر خودکشی مرتبط است. تحقیقات نشان داده افرادی که چهار فنجان یا بیشتر در روز می نوشند، ۵۳ درصد کمتر در معرض خودکشی قرار دارند.

خوراکی هایی که شما را عصبانی می کنند

تنها مراجعه به روانشناس یا مصرف داروهای آرامبخش یا انجام یکسری تمرینات ذهنی برای بهبود خلق وخو و حالات روحی کفایت نمی کند، بلکه تغذیه درست نیز نقش به‌سزایی در بهبود سلامت روحی و روانی و کاهش تحریک‌پذیری و عصبانیت دارد. ریتم تند زندگی و وقت کم روزانه برای انجام بسیاری از کارها موجب می‌شود که بسیاری از ما در برخی از ساعات روز حالتی از ناراحتی توام با عصبانیت از خود بروز دهیم. انتخاب‌های آگاهانه و گنجاندن انواع غذاهای غنی از مواد مغذی می‌تواند به سلامت جسمی و روحی و روانی کمک کند.

غذاهای فرآوری شده

غذاهای بسیار فرآوری شده، مملو از قندهای تصفیه شده، می‌توانند منجر به نوسانات در سطح قندخون و در نتیجه نوسانات خلقی و تحریک‌پذیری شوند. برای تثبیت سطح انرژی و حفظ خلق و خوی متعادل، غذاهای کامل و فرآوری نشده را انتخاب کنید.

کافئین بیش از حد

مصرف بیش از حد کافیین می‌تواند باعث ایجاد احساس بی‌قراری، اضطراب و حتی عصبانیت شود. کافئین محرکی است که می‌تواند به افزایش سطح استرس کمک کند. مصرف کافئین خود را محدود کنید و چای گیاهی یا گزینه‌های بدون کافئین را برای تجربه‌ای آرام‌تر انتخاب کنید.

چربی‌های ترانس

چربی‌های ترانس موجود در بسیاری از غذاهای سرخ شده می‌توانند بر خلق و خو و سلامت روان تأثیر منفی بگذارند. این چربی‌ها ممکن است بر عملکرد مغز تأثیر بگذارند و به طور بالقوه منجر به تحریک‌پذیری شوند.

غلات صبحانه با قند بالا

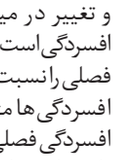
غلات صبحانه که حاوی قندهای افزوده بالایی هستند ممکن است باعث افزایش سریع انرژی شوند اما می‌توانند منجر به کاهش انرژی در اواسط صبح شوند. افزایش سریع و کاهش متعاقب آن در سطح قندخون می‌تواند باعث تحریک‌پذیری شود.

نکته پایانی

پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مغذی می‌تواند به یک زندگی شادتر و هماهنگ‌تر کمک کند. به بدن خود گوش دهید، به احساسی که غذاهای مختلف در شما ایجاد می‌کند توجه کنید و انتخاب‌های آگاهانه‌ای برای تغذیه جسم و جان و ذهن و روح داشته باشید.

یادداشت

شیوع افسردگی فصلی



روانپزشک
جمال‌شمس

افسردگی فصلی اختلالی است که معمولا با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد. تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم‌کننده ترشح هورمون ها است می‌تواند خلق و خو و خواب را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کنند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند. ممکن است درصد کمی از افرادی که به یکباره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند. احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد. شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود. در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند. کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است. تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی است افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند. به طور کلی انواع بیماری‌ها که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی ندارد حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود. اگر چنانچه این بیماری به موقع تشخیص و درمان شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد. استفاده از درمان‌های دارویی، غیردارویی و یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی است. درمان این اختلال به کمک نوردرمانی، دارو و روش‌های روان پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد. درمان با داروهای ضدافسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، خصوصا اگر علائم شدید باشد، بسیار مؤثر خواهد بود.

سکته مغزی و قلبی عامل ابتلا به آلزایمر

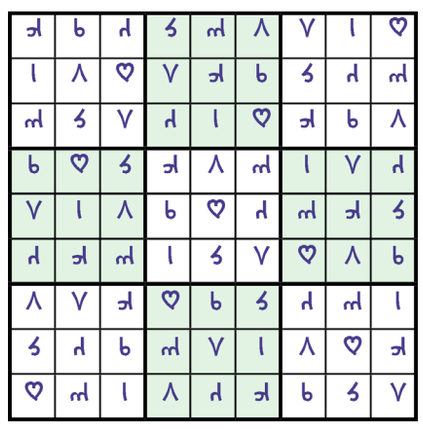
استادیار گروه مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: کسانی که سابقه سکته قلبی و مغزی دارند نیز استعداد بروز علائم آلزایمر را دارند. مصطفی الماسی، اظهار داشت: آلزایمر، نوعی اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن، اندازه مغز کوچک‌تر شده و عملکردهای مغزی بیمار به تدریج تحلیل می‌رود. این بیماری، شایع‌ترین نوع زوال عقل یا دمانس است. وی افزود: میزان تحصیلات، مهارت‌ها، یادگیری زبان‌های دیگر، مطالعه، پژوهش، تعاملات اجتماعی و... از جمله ذخایر شناختی افراد محسوب می‌شوند. وی به نقش مهم و تأثیرگذار بیماری‌های قلبی و عروقی تصریح کرد: دیابت، فشارخون و چاقی احتمال بروز آلزایمر را افزایش می‌دهند؛ کسانی که سابقه سکته قلبی و مغزی دارند نیز استعداد بروز علائم آلزایمر را دارند. الماسی ادامه داد: داشتن سبک زندگی سالم، دوری از مصرف چربی‌های ترانس، داشتن رژیم غذایی مدیترانه‌ای و... بر عملکرد مغز، تأثیر مثبت می‌گذارد.

آبله میمونی تا چه مدت می‌تواند مُسری باشد؟

متخصص بیماری‌های عفونی، درباره اینکه بیماری آبله میمونی تا چه مدت می تواند مسری باشد، توضیحاتی داد. مه‌فروز سادات مرعشی، درباره راه‌های پیشگیری از آبله میمونی، گفت: ویروس آبله میمونی از ۳ طریق انسان به انسان، حیوان آلوده به انسان و انتقال از محیط به انسان قابل انتقال است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: دوره کمون ویروس آبله میمونی ۳ تا ۷ روز است و علائم آن شبیه به آنفلوانزا است. وی ادامه داد: بیمار دچار تب، بدن درد، سردرد و بعد از چند روز دچار ضایعات پوستی خواهد شد. متخصص بیماری‌های عفونی گفت: امکان دارد علائم بیماری تا ۲ هفته به طول انجامد و گفته می‌شود این بیماری تا زمانی که ضایعات پوستی به صورت کامل برطرف نشود، پوست جدید پس از افتادن دلمه‌های ضایعات نمایان نگردیده است، می‌تواند مسری باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

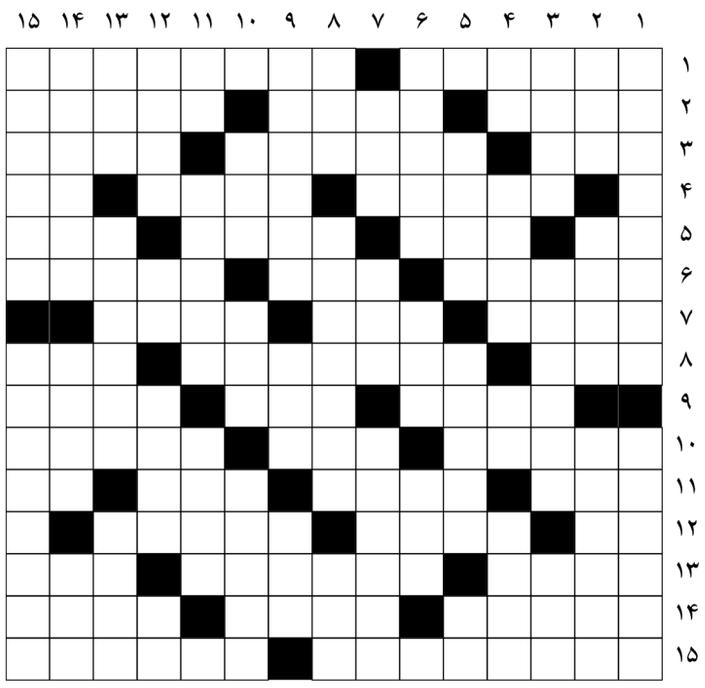
شماره ۱۹۳۰

افقی

۱- سمفونی- نوعی دوربین حفاظتی ۲- کندذبان- درست وکامل- مجموعه عکس ۳- تظاهر به نیکی- مقصد دزد ناشی- به گریه انداختن ۴- نشریات- ماهر و استاد- طول عمر ۵- پروردگار- خورشید و آفتاب- کسی که قانونا ملزم به پرداخت نفقه است. نفقه دهنده- حرف نوروزی ۶- حاصد- انصاف- شکوه و عظمت ۷- زبانه آتش- ابزار کبابی- اصل و نژاد ۸- ازخودراضی- ماده منفجره قوی- قاصدتیزرو ۹- آغازهرکار- پسوند شباهت- جلگه‌ای در اسپانیا ۱۰- پدر شعر ایتالیا- آزاد و رها- نورماه ۱۱- ضد جفا- بی‌آبرو و بدنام- جمع کلمه قاری- قلب ۱۲- برهنه- فصل آغاز سال- دریای غرب ترکیه ۱۳- اثری از امیل زولا- ماه یازدهم سال میلادی- مرد پاك طینت ۱۴- بدهکار- ظاهر و آشکار- سپاسگزاری کردن ۱۵- باغ درختان انار- آشوب و بلوا

عمودی

۱- فیلمساز- منظره ۲- نوعی پارچه- کوچه معروف تهران- پرت شدن از بالا به پایین ۳- چراغ- از خدایان هندو- جد و پدربزرگ ۴- خاك سرخ- خواننده- کلاه فرنگی- عقیده ۵- روکش پلاستیکی یا نایلونی- تشویش و اضطراب- گرداگرد دهان ۶- راه و روش‌ها- سیاه شاعرانه- دیدنی از رژه ۷- گهواره- قرض‌وبدهی- قمر سیاره مشتری ۸- نخستین قوم کهن ایران باستان- اثری از نیما- اشاره به نزدیك ۹- بام ایران- قمر- یاری‌کننده ۱۰- محل تغذیه جنین- ماه گرم تابستان- عید حاجیان ۱۱- نشانه مفعولی- هم چشمی- سنگ زینتی ساختمان ۱۲- شهرها- کلام تعجب بانوان- زمام‌وافسار- خم کاغذ ۱۳- علت وجهت- فاقد پیچ‌وخم- شکننده ۱۴- سمی که از میکروب ترشح می‌شود- مرکز فرماندهی- همراه چین ۱۵- شبیه یکدیگر- دسته‌ای از الیاف نوری



حل جدول ۱۹۲۹

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