دانستنی‌ها

چربی‌ها خوبند یا بد؟

وقتی صحبت از چربی رژیم غذایی به میان می‌آید، آنچه بیشتر از همه مهم است نوع چربی است که می‌خورید. برخلاف توصیه‌های غذایی گذشته که رژیم‌های کم‌چرب را تبلیغ می‌کردند، تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که چربی‌های سالم برای سلامتی ضروری و مفید هستند. وقتی تولیدکنندگان مواد غذایی چربی را کاهش می‌دهند، اغلب آن را با کربوهیدرات‌های قند، غلات تصفیه شده یا سایر نشاسته‌ها جایگزین می‌کنند. بدن ما این کربوهیدرات‌ها و نشاسته‌های تصفیه شده را خیلی سریع هضم می‌کند که بر سطح قندخون و انسولین تأثیر می‌گذارد و احتمالا منجر به افزایش وزن و بیماری می‌شود. یافته‌های حاصل از مطالعه سلامت پرستاران و مطالعه پیگیری متخصصان سلامت نشان می‌دهد که هیچ ارتباطی بین درصد کلی کالری از چربی و هر پیامد مهم سلامتی، از جمله سرطان، بیماری قلبی و افزایش وزن وجود ندارد. به‌جای اتخاذ یک رژیم غذایی کم‌چرب، تمرکز بر خوردن چربی‌های مفید خوب و اجتناب از چربی‌های مضر بد مهم‌تر است. چربی بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است. غذاهایی با چربی‌های غیراشباع «خوب» انتخاب کنید، غذاهای حاوی چربی اشباع بالا را محدود کنید و از چربی ترانس «بد» اجتناب کنید.

چربی‌های خوب

این چربی‌ها خطر بیماری را کاهش می‌دهد. غذاهای سرشار از چربی‌های خوب شامل روغن‌های گیاهی (مانند زیتون، کلزا، آفتابگردان، سویا و ذرت)، مغزها، دانه‌ها و ماهی هستند.

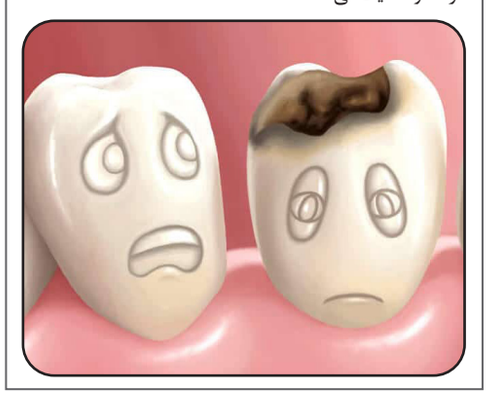
چربی‌های بد

چربی های بد خطر ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهند، حتی زمانی که در مقادیر کم مصرف شوند. غذاهای حاوی چربی ترانس عمدتا در غذاهای فرآوری شده با چربی ترانس از روغن نیمه هیدروژنه ساخته شده‌اند. خوشبختانه چربی‌های ترانس از بسیاری از این غذاها حذف شده است. چربی‌های اشباع شده، اگرچه به اندازه چربی‌های ترانس مضر نیستند، در مقایسه با چربی‌های غیراشباع بر سلامتی تأثیر منفی می‌گذارند و بهتر است در حد متعادل مصرف شوند. غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده عبارتند از: گوشت قرمز، کره، پنیر و بستنی. برخی از چربی‌های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن پالم نیز سرشار از چربی اشباع شده هستند. وقتی غذاهایی مانند گوشت قرمز و کره را کاهش می‌دهید، به جای کربوهیدرات‌های تصفیه شده، ماهی، لوبیا، آجیل و روغن‌های سالم را جایگزین کنید.

نکته

عامل اصلی خراب شدن دندان‌ها

مطالعات جدید محققان روی خانواده باکتری‌های موسوم به استرپتوکوک موتانس نشان داد: باکتری جدیدی وجود دارد که احتمالا در پوسیدگی دندان نقش موثری داشته باشد. شناسایی این باکتری می‌تواند زمینه‌ساز ارائه روش‌های جدیدی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان شود. پوسیدگی‌های دندان معمولا با باکتری استرپتوکوک موتانس مرتبط هستند، اما یک مطالعه جدید نوعی باکتری جدیدی را در این فرایند کشف کرده است که Selenomonas sputigena نام دارد. این یافته غیرمنتظره ماهیت پیچیده پوسیدگی دندان را برجسته و راهبردهای بالقوه جدید پیشگیری از پوسیدگی دندان را ارائه می‌کند. به طور سنتی، دانشمندان بر این باور بودند که علت اصلی پوسیدگی دندان باکتری موسوم به S.mutans است که پلاک‌های دندانی را تشکیل و اسید تولید می‌کند. با این حال، مطالعه مشترک بین محققان دانشکده دندانپزشکی دانشگاه پنسیلوانیا و دانشکده دندانپزشکی آدامز و دانشکده بهداشت عمومی جهانی Gillings در کارولینای شمالی، نشان می‌دهد: باکتری Selenomonas sputigena، که قبلا با بیماری‌های لثه مرتبط بود، می‌تواند به طور قابل توجهی در پوسیدگی دندان‌ها نقش داشته باشد. به باور متخصصان، این همکاری غیرمنتظره بین دو گونه باکتری، نیاز به درک جامع‌تری از ایجاد پوسیدگی دندان و روش‌های بالقوه برای پیشگیری از آسیب به دندان را برجسته می‌کند. محققان برای بررسی نقش S.sputigena، نمونه پلاک دندانی بیش از ۴۰۰ کودک بین سه تا پنج سال را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. آن‌ها کشف کردند، در حالی که باکتری S.sputigena به تنهایی باعث پوسیدگی دندان نمی‌شود، توانایی منحصر به فردی در همکاری با باکتری S.mutans داشته و این اتحاد باکتریایی، روند پوسیدگی را تشدید می‌کند. پژوهشگران این تیم مطالعاتی همچنین دریافتند: S.sputigena توسط ساختارهای چسبنده تولید شده توسط S. mutans به‌دام می‌افتد که این موضوع منجر به رشد سریع S.sputigena و تشکیل روبناهای محافظی می‌شود در کلنی‌های باکتری می‌شود که در نهایت از ساختار باکتری S.mutans محافظت می‌کنند. این مشارکت تولید اسید را تشدید کرده و شدت و عمق حفره‌های دندانی را بیشتر می‌کند. این یافته‌ها تعاملات میکروبی پیچیده در محیط دهان را روشن کرده و مفاهیم قبلی در مورد علل پوسیدگی دندان را به چالش می‌کشد. دکتر هیون میشل کو، یکی از نویسندگان ارشد این مطالعه، پیشنهاد می‌کند که اختلال در روبناهای S.sputigena یا بهبود تکنیک‌های مسواک زدن می‌تواند رویکردهای با لقوه‌ای برای پیشگیری از پوسیدگی دندان باشد. وی در رابطه با موضوع فوق می‌گوید: این پدیده که در آن یک باکتری از یک نوع محیط به یک محیط جدید منتقل می‌شود و با باکتری‌های ساکن در آنجا تعامل می‌کند و این ابرساختارهای قابل توجه را می‌سازد، باید مورد توجه میکروبیولوژیست‌ها باشد. محققان قصد دارند، در مطالعات بعدی خود بررسی کنند که چگونه S.sputigena، یک باکتری بی‌هوازی، در محیط غنی از اکسیژن سطح دندان قرار گرفته و فعالیت می‌کند.



بیسکویت یک میان وعده ناسالم

انواع بیسکویت‌ها یکی از قدیمی‌ترین و پرطرفدارترین خوراکی‌های با قابلیت نگهداری بالا در جهان محسوب می‌شوند. امروزه بیسکویت‌ها عمدتا در کارخانه‌ها و با استفاده از دستگاه‌های بزرگ تهیه و تولید می‌شوند. این دستگاه‌ها بزرگ و پیچیده بوده و نیاز به دانش فنی بالایی دارند و شکل‌دهی قطعات خمیر، پخت و بسته‌بندی محصول عملیات کاملا پیوسته‌ای است. موادی که امروزه در صنعت بیسکویت‌سازی استفاده می‌شوند شامل موارد زیر است:

آرد گندم تصفیه شده

بالابودن میزان پروتئین گندم مصرفی در صنعت بیسکویت‌سازی باعث سفت شدن بافت و همچنین مصرف بیشتر روغن و شکر می‌شود که در سطح تولید صنعتی امری هزینه‌بر محسوب می‌شود. به همین دلیل در این صنعت غالبا از آردهای ضعیف و کم پروتئین استفاده می‌شود تا در مصرف روغن و شکر صرفه‌جویی و همچنین بافت بیسکویت تولید شده تردتر شود.

بی کربنات سدیم

بی کربنات سدیم در دمای پخت مورد نیاز در بیسکویت باعث پوک شدن و اسفنجی شدن بافت بیسکویت می‌شود. مصرف جوش‌شیرین در صنعت نان نیز رواج داشت تا اینکه محققان پی بردند این ماده یکی از عوامل اصلی پوکی‌استخوان در انسان است. به همین دلیل در سال‌های اخیر شاهد حذف جوش‌شیرین توسط وزارت بهداشت از صنعت نان در کشورمان بوده‌ایم. اما استفاده از این ماده همچنان در صنعت بیسکویت‌سازی ادامه داشته و مصرف زیاد بیسکویت می‌تواند باعث ایجاد پوکی‌استخوان در افراد مصرف کننده شود.

شربت اینورت

شربت اینورت که به‌نام عسل مصنوعی هم شناخته می‌شود محصولی تایید شده از سوی سازمان بهداشت جهانی برای استفاده در انواع محصولات صنعتی به عنوان جایگزین شکر است. مشکل اصلی ما با این ماده کالری بالای آن است و اینکه بدن شما با وجود دریافت کالری بالا از این مواد به‌علت حجم پایین انواع بیسکویت احساس سیری نمی‌کند. مقادیر پایین از مواد غذایی شیرین شده توسط شربت اینورت می‌تواند مقدار بالای کالری را برای شما به ارمغان بیاورد.

مارگارین

مارگارین یا کره گیاهی در واقع ترکیبی از روغن‌های هیدروژنه گیاهی و روغن پالم است. ترکیب این مواد در مجاورت حرارت، بافت ترد و خوش طعمی را تولید می‌کند که آن را با نام بیسکویت می‌شناسیم.

یادداشت

اختلال گفتاری در کودکان

سمیرا آقادوست
عضوهیأت‌علمی‌دانشگاه

تشخیص، ارزیابی و درمان انواع اختلالات گفتاری در حیطه وظایف گفتاردرمانگر است، اختلالات گفتاری در کودکان شامل لکنت زبان، شکاف لب و کام، کم شنوا، کم توان ذهنی، اوتیسم، سندروم دان و...، است. اختلالات گفتاری در بزرگسالی می‌تواند به‌دنبال سکته‌مغزی، ضربه مغزی، حمله‌های عصبی و سایر آسیب‌های نورولوژیک پیش‌رونده مانند پارکینسون یا M.S اتفاق بیفتد. اختلالات گفتاری در ۲ دسته گفتار و زبان تقسیم‌بندی می‌شود. یعنی اختلالات گفتاری بر حسب سن و نوع آنها نیز طبقه‌بندی می‌شود. مداخله زودهنگام به‌دنبال تغییر در گفتار کودک یک ضرورت محسوب می‌شود، با مداخله زودهنگام و استفاده از زمان طلایی گفتاردرمانی می‌توان از پیشرفت خیلی از اختلالات گفتار جلوگیری کرد. اگر کودک به سن ۲ سالگی رسیده و صحبت نمی‌کند، باید او را نزد گفتاردرمانگر برد. روش‌هایی برای ارزیابی و درمان کودکان دچار اختلال گفتاری، وجود دارد که پس از انجام ارزیابی‌های لازم در زمینه بررسی اختلال گفتاری به‌صورت ابزاری و غیرابزاری، روش‌های درمانی مناسب معین می‌شود. مدت زمان گفتاردرمانی بسته به نوع و شدت و میزان درگیری اختلال گفتاری خواهد بود. به‌طوری که می‌تواند از یک جلسه تا چندین ماه و چند سال متفاوت باشد. لازم به ذکر است شیوع اختلالات گفتاری در پسران ۳ تا ۵ برابر دختران است، تفاوت‌های ژنتیکی، عامل بروز این اختلاف در پسران و دختران است. اختلالات گفتاری در تمامی رده‌های سنی بروز می‌کند و بیشترین اختلال گفتاری که جامعه آن را می‌بیند، احتمالا لکنت زبان است. درمان لکنت زبان از کودکی تا بزرگسالی توسط گفتاردرمانگر انجام می‌شود. رشته گفتاردرمانی زیرشاخه علوم پزشکی است و به بررسی عملکرد گفتاری و زبانی افراد می‌پردازد.

ویژه

علل درد پهلو

درد پهلو به احساس ناراحتی در بالای شکم یا پشت و پهلو، اشاره دارد، معمولا درد در یک طرف بدن شدیدتر است. برخی از علل درد پهلو، مانند عفونت کلیه یا پانکراتیت، بسیار جدی هستند و باید کاملا بررسی شوند. برخی دیگر، از جمله کشیدگی یا سفتی عضلانی، می‌توانند دردناک باشند، اما عمدتا بی‌ضرر هستند. سنگ کلیه، عفونت و کشیدگی عضلات از علل شایع درد پهلو هستند. بسته به علت، درمان درد پهلو ممکن است شامل استراحت، مسکن و آنتی‌بیوتیک باشد.

شایع‌ترین علائم نارسایی قلبی

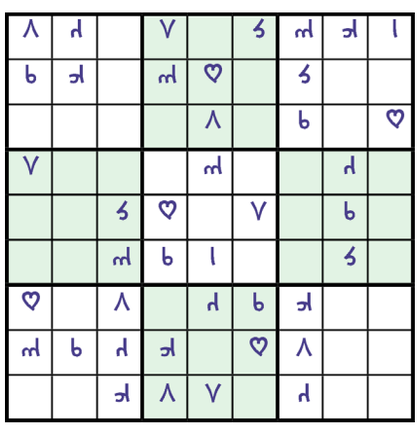
یک فوق تخصص قلب، با اشاره به شایع‌ترین علائم نارسایی قلب، گفت: از هر ۵ نفر، یک نفر به نارسایی قلبی مبتلا می‌شود. دکتر اعظم کیانی عنوان کرد: وقتی قلب نارسا می‌شود، آنگونه که باید نمی‌تواند خون را پمپاژ کند. وی گفت: سرفه به‌خصوص شب‌ها بعد از دراز کشیدن، خستگی و کاهش انرژی، ورم پاها، ورم شکم، مشکلات خواب و... از دیگر علائم نارسایی قلبی است. وی اظهار کرد: شایع‌ترین علت نارسایی قلبی بیماری عروق کرونر است و سایر علل مهم نارسایی قلبی شامل فشارخون بالا، مشکلات دریچه قلبی و انواع مادرزادی، مواد مخدر و مواد روانگردان، بارداری، عفونت ویروسی و... است. کیانی ادامه داد: برای درمان این بیماری از درمان دارویی -بسته به نوع نارسایی قلبی- و یا کنترل عوامل خطر یا عوامل ایجادکننده مانند کنترل قند، فشارخون، ترک سیگار و محدودیت مصرف نمک استفاده می‌شود.

نشانه‌ای نگران کننده از کمبود ویتامین B۱۲

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افسردگی و بی‌حالی می‌توانند نشانه‌ای از کمبود ویتامین B۱۲ باشند. کمبود ویتامین B۱۲ به‌راحتی با مکمل‌ها یا با تغییرات در رژیم غذایی برطرف می‌شود. بدن از ویتامین B۱۲ برای ساخت گلبول‌های قرمز و حفظ سلامت سیستم عصبی استفاده می‌کند. کایلن پیسترر، نویسنده اول این مطالعه گفت: افراد سالخورده با گذراندن زمان در خانه‌های مراقبت طولانی‌مدت، اغلب افسردگی و تنهایی را تجربه می‌کنند به همین دلیل است که ما باید تمام تلاش خود را برای افزایش کیفیت زندگی و کیفیت مراقبت در این شرایط انجام دهیم. غربالگری کمبود ویتامین B۱۲ اولین گام برای هدف قراردادن درمان B۱۲ برای کسانی است که ممکن است بیش‌ترین سود را کسب کنند. سطح ویتامین B۱۲ را می‌توان از طریق مکمل یا با خوردن غذاهایی مانند لبنیات، جگر، ماهی قزل‌آلا و تخم‌مرغ افزایش داد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

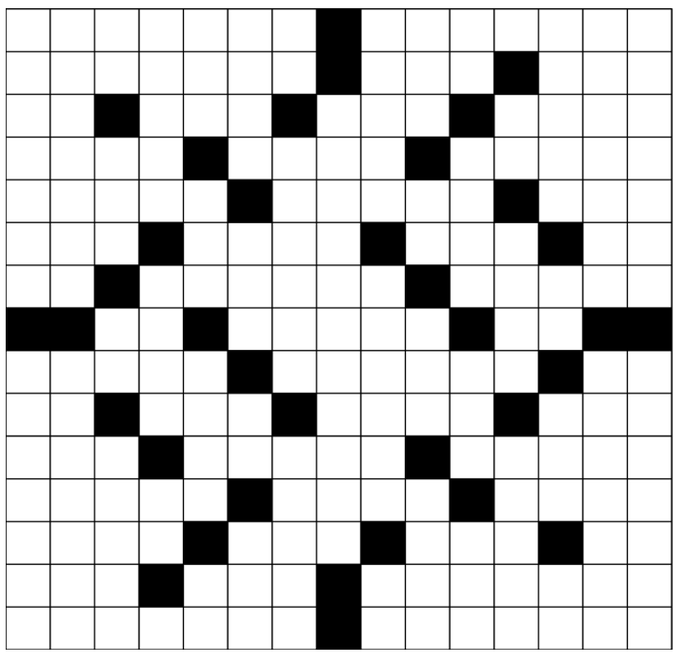
شماره ۱۵۹۶

افقی

۱- دستور صادرشده مقام رسمی- خوش‌فطرت ۲- صدای بلندوواضح- مارپیچ بزرگ- طرزساختمان چیزی ۳- گاوآهن- بوسه- واحدنظامی بزرگتر از گردان- درون دهان ۴- مشت‌مال- خواننده- سمت چپ ۵- پیچیدگی‌ودرهم‌شدگی- آشکارساختن- از رنگ‌های قرمز ۶- گندم- بیان‌وکلام- تروتازه- حیله ۷- پرنده شکاری حلال گوشت- از رشته‌های دانشگاهی- عددفرد یک‌رقمی ۸- کلمه شگفتی- شکم روش- بوی پشم سوخته ۹- شماومن- گازی در آب- بردتیر ۱۰- محکم‌واستوار- مجسمه‌سازآلمانی- آهنگ سخن- عددنخستین ۱۱- نوشتن- کوه کالیفرنیا- قلمه گیاه ۱۲- نوعی قطع کتاب- زینت داده شده- سوره ۶۴ از قرآن است و ۱۸ آیه دارد ۱۳- برانگیختن- خویشاوندی- بخشش- نمدفروش ۱۴- پایتخت کامرون- معلق- از بیماری‌های واگیردار ۱۵- نام قدیم ماهدشت- دارای نشان و علامت

عمودی

۱- مقبره- آخرین‌حاکم آل‌بویه ۲- پرحرف- به حضورخواستن ۳- حس بساوایی- رایحه- ظرف مسی- دست عرب ۴- علامت مفعولی- رئوس- تهیدست‌وفقیر ۵- غصه- خارپشت- زراعت- مته ۶- اسب چاپار- گمان- پسوندشباهت- نقطه شروع ۷- یکی از اقوام فارسی‌زبان و مردم بومی افغانستان- از بیماری‌های کلیه- ضربه سر در فوتبال ۸- فیلمی از رنه کلر ۹- رطوبت- یقه- شلوار ۱۰- یکدفعه‌وناگهانی- طایفه چادرنشین- نمک‌هندی- عقل‌وخرد ۱۱- معدن- مادرترکی- درودوسلام- رمق آخر ۱۲- بدنام‌ورسوا- فرودین‌وزیرین- یار زنجیر ۱۳- خطاب بی‌ادبانه- کیف سفری- طلا- از بین رفته ۱۴- کرم روده- نوعی انگوردرشت ۱۵- کنایه از: شخص زرنگ و آب زیرکاه- مامور هدایت‌کشتی



حل جدول ۱۵۹۵