آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۵۲
چهارشنبه
۱۴۰۳•۰۸•۰۲
۱۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۲۳ اکتبر ۲۰۲۴

این مواد غذایی را خام مصرف نکنید!

مواد غذایی زیادی را می‌توان به‌صورت خام مصرف کرد؛ در واقع برخی از غذاها باید خام مصرف شوند، اما تمام مواد غذایی در این گروه جای نمی‌گیرند. برخی مواد غذایی به‌صورت خام طعم خوبی نخواهند داشت، برخی دیگر عملکرد سیستم گوارشی را دشوار می‌کنند، در حالی‌که برخی مصرف خام برخی دیگر از مواد غذایی می‌توانند سمی باشند!

سیب‌زمینی
سیب‌زمینی یکی از مواد غذایی است که باید پخته یا سرخ شود. نشاسته موجود در سیب‌زمینی حاوی ترکیباتی سمی به نام گلیکوآلکالوئیدها است که می‌توانند سیستم گوارش را به کلی مختل کند.

تخم‌مرغ
مصرف تخم‌مرغ خام می‌تواند به بروز بیماری‌های مختلفی ختم شود. تخم‌مرغ ممکن است به باکتری سالمونلا آلوده باشد و تنها راه برای اطمینان از ایمن بودن آن، پختن کامل تخم‌مرغ پیش از مصرف است. به علاوه، برخی از مواد مغذی، مانند پروتئین، اگر به‌صورت خام مصرف شوند، قابل هضم نیستند.

جوانه‌ها
باکتری‌های بیماری‌زا حتی پیش از رشد کامل، آنها را آلوده می‌کنند، بنابراین خوردن جوانه‌های خام می‌تواند برای سلامتی بسیار خطرناک باشد.

بادام تلخ
بادام تلخ به‌دلیل محتوای بالای سیانور در بسیاری از کشورها، برای خرید در دسترس نیست، اما این موضوع برای تمام کشورها صدق نمی‌کند. این نوع بادام نباید هیچوقت به‌صورت خام مصرف شود، زیرا می‌تواند کشنده باشد.

لوبیا سبز
لوبیا سبز سرشار از لکتین است که می‌تواند به ناراحتی‌های دستگاه گوارش شود. پختن لوبیاسبز باعث کاهش میزان لکتین موجود در آن می‌شود و احتمال ایجاد اختلالات دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد.

اسفناج
اسفناج اغلب به‌صورت خام به سالاد اضافه می‌شود و اگرچه خوردن آن به صورت خام بی‌خطر است، اما پختن آن باعث جذب بهتر محتوای آهن و کلسیم موجود در آن می‌شود.

کدوتنبل
دستورالعمل‌های زیادی برای تهیه غذاها و دسرهای خوشمزه با کدوتنبل پخته شده وجود دارد. کدو تنبل خام برای بدن سمی نیست، اما بافت سفت و مزه تلخی دارد. پختن کدوتنبل به بهبود طعم آن کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

تفاوت ویتامین D با D۳؛ در چیست؟

ویتامین D یک ریز مغذی مفید و ضروری برای سلامت انسان است و به هر دو ویتامین D۲ ارگوکلسیفرول و ویتامین D۳ کوله کلسیفرول اشاره دارد. ویتامین D یک ریز مغذی مفید و ضروری برای سلامت انسان است. یکی از نقش‌های اصلی ویتامین D جذب کلسیم و فسفر است که برای معدنی شدن و تراکم استخوان ضروری هستند. ویتامین D به قوی نگه‌داشتن استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند. هم‌چنین سطوح کافی ویتامین D برای سلامت ماهیچه، عملکرد سیستم ایمنی، سلامت قلب، تنظیم خلق و خو و بسیاری موارد دیگر مفید است.

ویتامین D۲

ویتامین D۲ یا ارگوکلسیفرول در قارچ‌ها و مخمرها یافت می‌شود. به عبارتی این ویتامین با قراردادن مخمری به نام ارگوسترول در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV) تولید می‌شود. غذاهای غنی‌شده با ویتامین D۲ مانند شیر گیاهی، غلات و آب پرتقال به تأمین این ویتامین در بدن کمک می‌کنند. هم‌چنین ویتامین D۲ به عنوان مکمل غذایی در کپسول، قرص و شربت موجود است. ویتامین D۲ پس از مصرف، در روده کوچک جذب شده و به کبد منتقل می‌شود. پس از هضم، از آنجا به شکل فعال ویتامین D در کلیه‌ها تبدیل می‌شود. این فرآیند بدن را قادر می‌سازد تا از ویتامین استفاده کند و از فواید آن بهره‌مند شود.

ویتامین D۳

ویتامین D۳ یا کوله کلسیفرول زمانی‌که پوست در معرض نورخورشید قرار می‌گیرد، توسط بدن تولید می‌شود. هم‌چنین در چندین منبع غذایی حیوانی از جمله: ماهی‌های چرب (مانند سالمون، قزل‌آلا، ماهی خال‌مخالی)، زرده تخم‌مرغ و جگرگاو یافت می‌شود. شیر گاو و سایر محصولات لبنی اغلب با ویتامین D۳ غنی می‌شوند. ویتامین D۳ به عنوان یک مکمل غذایی به صورت شربت، کپسول و قرص در دسترس است. پس از قرارگرفتن در معرض آفتاب، بدن نور خورشید را به ویتامین D۳ تبدیل می‌کند، سپس به کبد منتقل می‌شود و در آخر در کلیه‌ها، به شکل فعال ویتامین D تبدیل می‌شود تا مورد استفاده بدن قرار گیرد. اگرچه ویتامین‌های D۲ و D۳ ساختارهای مولکولی متفاوتی دارند، اما به همان شکل فعال ویتامین D که بدن به آن نیاز دارد، متابولیزه می‌شوند؛ یعنی کلسیتریول. ویتامین D۲ و D۳ هر دو سطح ویتامین D را در بدن افزایش می‌دهند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D۳ در این زمینه موثرتر است. ویتامین D۳ راحت‌تر توسط بدن جذب می‌شود و به حفظ سطوح سالم ویتامین D برای مدت طولانی کمک می‌کند. اگرچه این دو ویتامین شبیه به یکدیگر هستند، اما ممکن است بر بیان ژن‌ها به‌ویژه ژن‌های مرتبط با عملکرد سیستم ایمنی تأثیر متفاوتی بگذارند. تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D۳ در تنظیم بیان ژن موثرتر است و به تحریک سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌ها کمک می‌کند. «تنظیم بیان ژن» به ساز و کارهایی گفته می‌شود که توسط سلول‌ها برای افزایش یا کاهش یک محصول خاص ژن (پروتئین یا آران‌ای) انجام می‌گیرد. هنگامی‌که ویتامین‌های D۲ و D۳ به شکل زیست‌فعال ویتامین D تبدیل می‌شوند، نقش حیاتی در بسیاری از فرآیندهای بدن ایفا می‌کنند. ویتامین D جذب کلسیم و فسفر را به منظور حفظ سلامت استخوان و قدرت عضلانی تقویت می‌کند. به طور کل، ویتامین D در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها، تنظیم سطح قند خون، سلامت قلب و عروق، عملکرد شناختی و خلق و خو و کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها نقش دارد. افرادی که به اندازه کافی غذاهای غنی از ویتامین D مصرف نمی‌کنند یا زمان کافی را در معرض نور خورشید نمی‌گذرانند، ممکن است دچار کمبود ویتامین D باشند.

فاکتورهای کمبود

رنگ پوست؛ پوست تیره نورخورشید را کمتر جذب می‌کند و همین عامل سبب کاهش تولید ویتامین D در بدن می‌شود. بیماری‌ها؛ بیماری کبد، فیبروز کیستیک و بیماری سلیاک بر جذب ویتامین D تأثیر می‌گذارند. داروها؛ گلوکوکورتیکوئیدها و داروهای ضدتشنج بر متابولیسم ویتامین D تأثیرگذارند. کمبود ویتامین D همیشه دارای علائم نیست، اما علائم شایع آن عبارتند از: خستگی، درد و ضعف عضلانی، درد استخوان، تغییرات خلقی (مانند افسردگی) و راشیتیسم در کودکان. کمبود ویتامین D با افزایش خطر ابتلا به عفونت‌های دستگاه تنفسی، پوکی استخوان، چاقی، سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲، سرطان، بیماری قلبی عروقی، افسردگی و... مرتبط است. برخی تحقیقات در حال بررسی ارتباط بالقوه بین کمبود ویتامین D و بیماری‌های التهابی و خودایمنی، مانند مولتیپل اسکلروزیس MS و آرتریت روماتوئید هستند.

نکته

شیرمادر، کامل‌ترین غذا برای نوزاد

شیرمادر، کامل‌ترین غذای نوزاد تا دو سالگی است که او را در مقابل انواع بیماری‌ها ایمن می‌کند. در واقع، شیر مادر نقش یک واکسن را دارد. اولین بانک شیرمادر در جهان ۱۲۰ سال پیش در اتریش تأسیس شد و هم اکنون ۷۵۰ بانک شیر در جهان وجود دارد و در ایران نیز اولین بانک شیر در تبریز افتتاح شد. شمس‌ا... نوری‌پور رئیس بیمارستان کودکان مفید، با اشاره به وجود بانک شیر در بسیاری از شهرهای کشور، بیان داشت: بانک شیر بیمارستان مفید سومین بانک در تهران است که مادران به صورت رایگان شیر خود را به آن اهدا می‌کنند. وی با اشاره به مزایای تغذیه با شیر مادر، افزود: عفونت آنتروکولیک نکروزن در کودکان و نوزادان یک بیماری کشنده است که با تغذیه نوزاد با شیر مادر در اولین ساعت زندگی می‌توان از این بیماری و بسیاری بیماری‌های دیگر نظیر آسم و آلرژی و چاقی و پیشگیری کرد. علی‌اکبر سیاری فوق تخصص بیماری‌های گوارش کودکان، شیر مادر را نعمتی بی‌بدیل عنوان کرد و گفت: سالانه ۱۰ میلیون و ۴۰۰ هزار کودک در جهان می‌میرند که چهار میلیون آنان نوزادند و یک میلیون نفر از آنها با تغذیه با شیر مادر زنده می‌مانند. وی افزود: بانک شیر می‌تواند از مرگ نابهنگام بسیاری از نوزادان جلوگیری کند و این اقدام ارزشمند در حفظ جان نوزادان بسیار مؤثر است.

یادداشت

پیشگیری از بیماری لثه

نسرین اصفهانی‌زاده
جراح لثه

بیماری‌های لثه بعد از پوسیدگی دندانی شایع‌ترین بیماری است که در محیط دهان و دندان اتفاق می‌افتد. این بیماری در اکثریت موارد در سنین بالاتر از ۳۵ تا ۴۰ سالگی شایع است، اما می‌تواند در افراد جوان، حتی در بچه‌ها هم وجود داشته باشد. خوشبختانه این بیماری به جز در موارد خاص که زمینه ژنتیکی و ارثی دارد قابل پیشگیری است و می‌توان با روش‌های مختلف پیشگیری کرد. مهم‌ترین علت بیماری‌های لثه تجمع پلاک میکروبی در اطراف دندان به علت عدم رعایت صحیح مسواک‌زدن و نخ دندان است. عدم استفاده صحیح از روش‌های بهداشتی دهان و دندان که باعث تجمع پلاک میکروبی در اطراف دندان‌ها و لثه مجاور آنها می‌شود می‌تواند باعث التهاب لثه، خونریزی، بوی بد دهان، تشکیل پاکت‌های عفونی در اطراف دندان، تحلیل استخوان و در نهایت باعث لقی دندان، بد شکلی ظاهری دهان و از دست رفتن دندان‌ها شود. مهم‌ترین مشکلی که به واسطه بیماری‌های لثه می‌توان به آن اشاره کرد از دست رفتن دندان‌ها است که عملا از لحاظ جسمی و روحی- روانی زندگی شخصی و اجتماعی فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. خوشبختانه در سالیان اخیر وارد شدن ایمپلنت‌های دندانی به رشته دندانپزشکی تحول بزرگی در جایگزین کردن دندان‌های از دست رفته و بی‌دندانی ایجاد کرده و به این ترتیب می‌توان ظاهری زیبا و جویدن درست را به بیمار هدیه داد و از این طریق سلامت جسمی و روحی بیمار را فراهم نمود. ارتباط بیماری لثه با بیماری‌های سیستمیک مثل بیماری‌های قلب‌وعروق، ریوی، سکته‌مغزی و به‌خصوص بیماری شایع دیابت ثابت شده است و از طریق درمان عفونت‌های لثه و بافت‌های اطراف آن می‌توان از بروز این بیماری‌ها جلوگیری کرده و حتی به کنترل دیابت و قند بیمار کمک کنیم.

پیشگیری از نزدیک‌بینی در کودکان

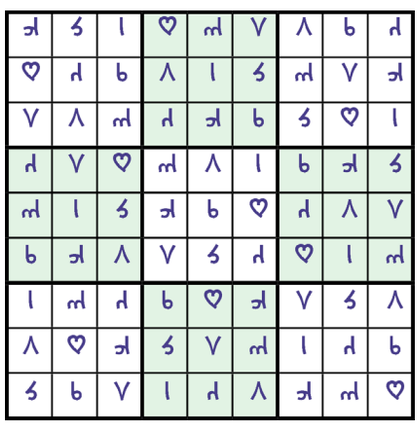
بررسی‌های اخیر دولت ژاپن نشان می‌دهد که «میوپیا» myopia یا نزدیک‌بینی در میان کودکان این کشور در حال افزایش است. یکی از دلایل افزایش تعداد کودکان نزدیک‌بین، استفاده روزافزون آنها از تبلت است. همچنین بسیاری از کودکان روزانه از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند. دکتر «ایگاراشی تائه»، متخصص چشم پزشکی کودکان و رئیس بخش چشم پزشکی بیمارستان «هیرو» در کلانشهر «توکیو» است. او برخی از اقدامات موثر برای جلوگیری از پیشرفت نزدیک‌بینی در هنگام استفاده از دستگاه‌های دیجیتال را بیان کرده که عبارتند از: از دستگاه‌هایی با صفحه نمایش بزرگ استفاده کنید. هنگام بازی یا تماشای فیلم، دستگاه خود را به تلویزیون وصل کنید تا محتوا روی صفحه تلویزیون نمایش داده شود. مطمئن شوید که صورت شما حداقل ۳۰ سانتیمتر از صفحه نمایش فاصله داشته باشد. هر ۲۰ دقیقه چشم از صفحه نمایش برداشته و به دوردست نگاه کنید.

ارتباط مستقیم آلودگی هوا با افزایش آسم

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از ارتباط مستقیم آلودگی هوا و افزایش بیماری آسم در کشور سخن گفت. علیرضا زالی، اظهار کرد: پیش‌بینی می‌شود در حال حاضر بین ۹ تا ۱۳ درصد بیمار مبتلا به آسم در کشور وجود داشته باشد. وی گفت: مهم‌ترین نگرانی موجود این است که بخش عمده‌ای از مبتلایان به آسم را گروه سنی کودکان تشکیل می‌دهند. متأسفانه بین آلودگی هوا، میزان آلاینده‌ها و افزایش آسم در کشور ارتباطی مستقیم وجود دارد. زالی ادامه داد: در برخی شهرها با تغییر در میزان آلاینده‌ها، میزان بیماری‌های مربوط به آسماتیک رو به افزایش است. زالی افزود: بسیاری از بیماری‌هایی که با علائمی مثل فیبروزیس و سیلیکوزیس همراه هستند و در مجموع تحت عنوان بیماری‌های ریوی شناخته می‌شود، در صورت وجود پروتکل بیماریابی مبتنی بر بیماریابی کوتاه‌مدت اولیه، قابلیت تشخیص زودهنگام دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

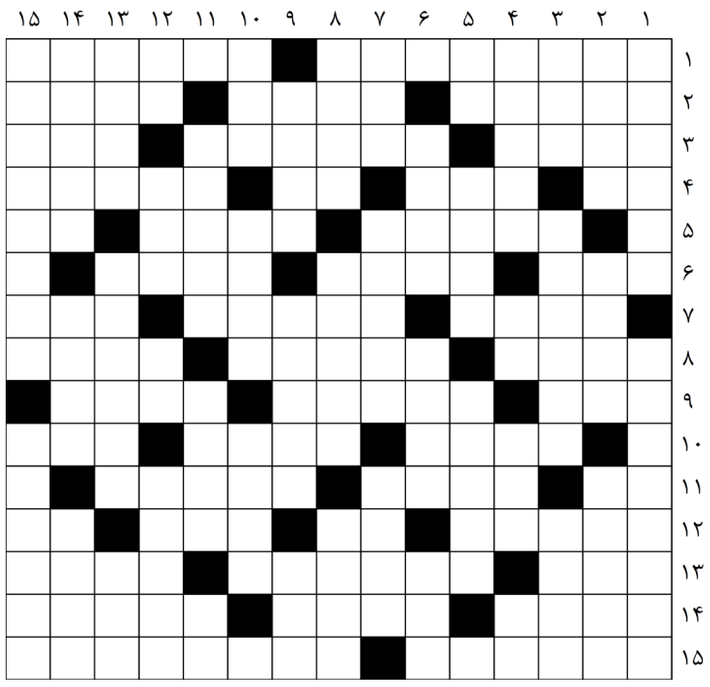
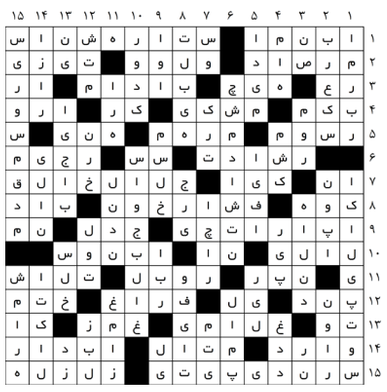
شماره ۱۹۵۲

افقی

۱- نوعی بیماری التهابی پوست یا نام دیگر پیسی- عنصر ۳۴ اتمی ۲- نوعی لاستیک اتومبیل- فرودآمدن و قرارگرفتن- از غذاهای ایرانی ۳- خوراک کفش!- فیلمی از سیدنی لومت- شهری در فرانسه ۴- عضوصورت- گرفتن- صنعت و هنر- ترشح‌کننده ۵- درج شده- واحد پول چین- حافظه‌ای در رایانه ۶- تنه درخت- ماه سوم میلادی- نی‌لبک ۷- شکست ورزشی- شهری در شمالغربی پرتغال- جوانمرد ۸- نوعی کاغذ- اشاره شده- مرکز استان مرکزی ۹- میهن- شکم روش- از بیماری‌ها ۱۰- فریاد تشویق- آرایش- میوه ریز و شیرین ۱۱- پایان- پایتخت کشور توگو- نظم و ترتیب ۱۲- سمینار- خرس آسمانی- خودرویی کوچک- از افعال ربطی ۱۳- وجود دارد- غیرایرانی- بی‌کس و یگانه ۱۴- از جزایر جنوبی ایران- خسته و کوفته- ناگزیر و ناچار ۱۵- شهری در کانادا- آموختن

عمودی

۱- از سازهای موسیقی- از غذاهای شیرازی ۲- آب حاصل از ذوب یخ- کاروانسرا- مانند هم ۳- پهن کردنی برای خوابیدن روی آن- چرب‌زبانی- از رودهای مرزی ایران ۴- مساوی و برابر- مشک آب- سرپرست و قیم- کجاست؟ ۵- نمک هندی- تعظیم- از شهرهای مهم تانزانیا ۶- موقت- منافذ پوستی- لوس و ازخودراضی ۷- حقه و فریب- توانایی برای انجام کاری- کاخ خشایارشا ۸- آگاهی- در حال انجام خدمت وظیفه عمومی- به خاطر ۹- چرم شفاف و براق- پهلوان جنگ تروا- نظریات و عقاید ۱۰- تلاش- پوستین دوز- آرنج ۱۱- پایتخت کانادا- کوچک‌ترین ایالت آلمان- رنج و زحمت ۱۲- منقار کوتاه- یک آنزیم حیوانی- واحد سطح- زه‌های کمان ۱۳- شهری در آریزونا- با تردستی پولی را ربودن- شهر حرم امام‌علی(ع) ۱۴- خط حامل در فیزیک- کتلت مکزیکی- آوازه ۱۵- از کشورهای آفریقایی- کنایه از گناه‌کار



حل جدول ۱۹۵۱