

## مضرات اسید چرب ترانس برای سلامتی

مطالعات حاکی از آن است که مصرف چربی ترانس عامل ۵۰۰ هزار مرگ زودرس ناشی از بیماری عروق کرونر در هر سال در سراسر جهان است. بیماری‌های قلبی و عروقی عامل اصلی مرگ و میر است. عوامل خطر این بیماری‌ها عبارتند از: رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک بدنی، مصرف دخانیات و... در میان سایر عوامل غذایی، مصرف زیاد چربی ترانس خطر مرگ به هر دلیلی را تا ۲۴ درصد، مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۸ درصد و بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۱ درصد افزایش می‌دهد. بنابر اعلام وزارت بهداشت، غذاهای خیابانی و رستورانی پخته و سرخ شده اغلب حاوی چربی ترانس تولید شده صنعتی هستند. چربی ترانس همچنین می‌تواند به طور طبیعی در گوشت و غذاهای لبنی حیوانات نشخوارکننده (مانند گاو، گوسفند، بز) یافت شود. چربی‌های ترانس تولید شده در صنعت را می‌توان حذف کرد و با چربی‌ها یا روغن‌های سالم‌تر بدون تغییر هزینه، طعم یا در دسترس بودن غذا جایگزین کرد. توصیه برای بزرگسالان این است که مصرف چربی ترانس را به کمتر از ۱ درصد کل انرژی دریافتی محدود کنند که برای یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری کمتر از ۲۰ گرم در روز است. برای حفظ سلامت خود و خانواده خود از مصرف روغن نیمه جامد و حیوانی خودداری کنید. هنگام خرید مواد غذایی صنعتی به برچسب آن ماده توجه کنید و اگر میزان اسید چرب ترانس آن قرمز رنگ بود از خرید آن خودداری کنید. همچنین مصرف غذاهای سرخ شده و فست‌فود را به حداقل برسانید و با مصرف کمی وقت با مواد غذایی سالمی که خریداری می‌کنید یک غذای سالم در خانه برای خود و اعضای خانواده درست کنید.

## نکته

## نار سایی کلیه، یک بیماری خاموش

دانشیار گروه نفرولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: نارسایی مزمن کلیه یک بیماری خاموش است که فرد مبتلا ممکن است سال‌ها از آن بی‌اطلاع باشد. دکتر مریم میری قلعه‌نویی گفت: کلیه یکی از ارگان‌های حیاتی بدن است و هر فردی در حالت عادی دارای کلیه‌هایی به طول ۱۰ و پهنای شش سانتی‌متر و ضخامت چهار سانتی‌متر است. محل قرارگیری کلیه‌ها معمولاً در خلف شکم، در دو طرف ستون فقرات و دنده‌های انتهایی است که از آنها محافظت می‌کنند. وی افزود: با توجه به جثه افراد، کلیه می‌تواند بزرگتر یا کوچکتر باشد. در جنس زن و مرد سایز و عملکرد کلیه‌ها یکسان است اما به دلیل اینکه مردان جثه بزرگتری دارند ممکن است کلیه آنها از زنان کمی بزرگتر باشد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تاکید کرد: کلیه‌ها در دفع مواد زائد بدن و در تنظیم آب و الکترولیت‌هایی مثل سدیم و پتاسیم که برای بدن حیاتی است، نقش مهمی ایفا می‌کنند و حتی در تولید گلبول‌های قرمز بدن، متابولیسم استخوان و کنترل فشارخون بدن هم نقش دارند. به گفته قلعه‌نویی، بیماری‌های فشارخون مقاوم در درمان، عفونت‌های ادراری، سنگ‌های مکرر ادراری و دفع پروتئین و مصرف برخی از داروها باعث نارسایی کلیوی می‌شوند. در این بیماری‌ها نارسایی کلیه و عوارض آن بسیار مهم است. وی ادامه داد: بیماری نارسایی حاد کلیه معمولاً در شرایطی ایجاد می‌شود که فرد دچار اسهال و استفراغ شدید، افت فشارخون شدید همچنین عفونت سیستمیک و یا خونریزی‌های شدید داشته باشد. نارسایی مزمن کلیه نیز یک بیماری خاموش و ممکن است فرد سال‌ها به آن مبتلا و از آن بی‌اطلاع باشد. این بیماری در برخی افراد از جمله مبتلایان به دیابت، فشارخون بالا و افراد با سابقه خانوادگی نارسایی کلیه، دیابت و فشارخون، افراد چاق یا توده بدنی بیشتر از ۳۵، اختلالات مادرزادی در سیستم ادراری و افراد مصرف‌کننده سیگار دیده می‌شود.

## علائم هشدار

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد یادآور شد: احساس ضعف و خستگی، کم‌خونی، دردهای عضلانی و استخوانی و گرفتگی‌های عضلانی و در مراحل پیشرفته‌تر، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، خارش و فشارخون بالا از علائم هشداردهنده نارسایی مزمن کلیه هستند. این بیماری درمان ندارد و تنها اقدامی که می‌توان انجام داد این است که از رسیدن به مرحله نهایی بیماری (که غیر قابل بازگشت است) پیشگیری کرد.

## پیشگیری

قلعه‌نویی تغییر سبک زندگی، درمان به موقع و مراجعه مکرر به پزشک، انجام منظم ۱۵۰ دقیقه ورزش‌های هوازی و فعالیت‌های روزانه برای کنترل فشارخون، قند خون و حتی کاهش وزن را از راهکارهای پیشگیری از بروز نارسایی کلیه دانست. وی افزود: پیاده‌روی سریع پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه، استفاده از میوه و سبزیجات و مصرف غذاهای تازه، خودداری از مصرف غذاهای چرب، شیرینیجات و مصرف روزانه بین دوتا سه لیتر آب سالم (که این میزان در فصل تابستان با توجه به تعریق بیشتر بدن، افزایش می‌یابد) می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد. قلعه‌نویی از قطع سیگار به عنوان یکی دیگر از راه‌های پیشگیری از ابتلا به نارسایی مزمن کلیوی یاد کرد و گفت: خودداری از مصرف خودسرانه داروهای غیراستروئیدی از جمله ژلوفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، ایندومتاسین و حتی نوافن و مصرف محدود نمک به ویژه در افراد بالاتر از ۴۰ سال و مبتلایان به فشارخون بالا و مشکلات کلیوی در این زمینه اهمیت بالایی دارد.

## تشخیص

قلعه‌نویی با بیان اینکه انجام تست‌های آزمایشگاهی در افراد مبتلا به فشارخون بالا و دیابت و ریسک فاکتورها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، تصریح کرد: افراد مبتلا به دیابت بهتر است هر سه ماه یکبار علاوه بر بررسی فشارخون، تست آنالیز ادرار (که یک تست ارزان و قابل دسترس است) را انجام دهند تا به محض مشاهده پروتئین در ادرار که نشان‌دهنده ابتلا به نارسایی کلیه است، اقدامات درمانی و پیشگیرانه صورت گیرد.

## تغذیه سالم در طولانی‌ترین شب سال



**شب یلدا، به‌عنوان یکی از آیین‌های کهن ایرانی، فرصتی است برای دورهمی‌های خانوادگی؛ این شب با خوراکی‌های رنگارنگ و متنوع همراه است؛ برای بهره‌مندی از خواص این خوراکی‌ها و پیشگیری از اضافه‌وزن و بیماری‌های مزمن، رعایت نکات تغذیه‌ای ضروری است. آجیل از مهم‌ترین خوراکی‌های شب یلدا به شمار می‌رود. گرچه چربی موجود در آجیل از نوع مفید و غیراشباع است، اما کالری بالایی دارد. بنابراین برای پیشگیری از اضافه‌وزن، مصرف آجیل باید در حد اعتدال باشد.**

## آجیل شور نخورید

**از فرید و مصرف آجیل‌های شور پرهیز کنید و به جای آن آجیل‌های خام و تفت داده نشده را به مقدار کم استفاده کنید. آجیل را از مراکز معتبر تهیه کنید و به رنگ، طعم و تازگی آن توجه کنید.**

## نکاتی برای افراد خاص

**افراد دیابتی به جای توت، کشمش و انجیر که قند بالایی دارند، از مغزهایی مانند گردو، فندق، پسته و بادام زمینی استفاده کنند. افراد مبتلا به فشارخون نیز باید از آجیل‌های نمکی پرهیز کرده و آجیل خام را جایگزین کنند.**

## خواص هندوانه و انار

**هندوانه به دلیل وجود ماده‌ای به نام لیکوپن، به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی در پیشگیری از بیماری‌های سرطانی مؤثر است. انار منبع غنی از آنتی‌اکسیدان است. انار برای سلامت قلب و عروق، جلوگیری از تصلب شریان‌ها، سکنه‌ها، پیری زودرس و آلزایمر مفید است.**

## میوه‌های خشک

**میوه‌های خشک مانند کشمش، برگه زردآلو و خرما از دیگر خوراکی‌های رایج شب یلدا هستند. این میوه‌ها غنی از ویتامین‌های گروه B و A و املاح معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم و پتاسیم هستند. تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای میوه‌های خشک استفاده کنید.**

## شیرینی و شکلات

**شیرینی‌ها، کاکائو و شکلات‌های شب یلدا سرشار از انرژی و چربی هستند. بهتر است میزان مصرف این خوراکی‌ها به حداقل برسد. از مصرف شیرینی‌های بزرگ و خامه‌ای پرهیز کنید و در صورت تمایل، شیرینی‌های خشک و کوچک را انتخاب کنید.**

## توصیه‌ها

- به دلیل مصرف تنقلات مختلف، شام سبکی میل کنید.
- از غذاهای چرب، سرخ‌شده و پرچرب پرهیز کرده و همراه شام، سبزی و سالاد مصرف کنید.
- پرهیزی در شب یلدا می‌تواند علاوه بر سوءهاضمه، به دلیل انرژی اضافی منجر به اضافه‌وزن و چاقی شود.

## حفظ عضلات با ویتامین D

یک راه برای حفظ قدرت عضلات با افزایش سن این است که به اندازه کافی ویتامین D مصرف کنید. «تیاگوداسیلوا الکساندر»، عضو ارشد می‌گوید: «ویتامین D به خاطر نقشش در عملکردهای مختلف شناخته شده است. نقش‌های بسیار آن شامل کمک به ترمیم عضلات و آزادسازی کلسیم برای سنتتیک انقباض عضلات است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۳۲۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. الکساندر

## بادداشت

## آلودگی هوا و مرگ زودرس



حسین نوید  
فوق تخصص قلب

آلودگی هوا به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین تهدیدهای محیطی برای سلامت بشر شناخته شده است. ارتباط آلودگی هوا با بیماری‌های قلبی به‌ویژه در سال‌های اخیر مورد توجه زیادی قرار گرفته است. بیماری‌های قلبی هستند. سالمندان و بیمارانی که مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشارخون بالا و یا بیماری‌های قلبی هستند از بقیه افراد آسیب‌پذیرتر بوده و باید مراقب آنها باشیم. بیماران باید از فعالیت سنگین در فضای باز در روزهایی که هوای آلوده است خودداری کنند و برای خروج از منزل برنامه‌ریزی داشته باشند تا در زمان‌هایی که سطح آلودگی هوا کمتر است خارج شوند. مردم توجه داشته باشند اگر کار ضروری دارند صبح زود و یا آخر شب که غلظت آلاینده‌ها کمتر است از خانه خارج شوند. بستن در و پنجره‌های خانه بسیار اهمیت دارد. نوشیدن مایعات کافی کمک‌کننده است البته بیماران دارای نارسایی قلبی مایعات را باید به اندازه مصرف کنند. استفاده از تصفیه‌کننده‌های هوا در منزل کمک می‌کند. برخی در منزل سیگار و یا قلیان استفاده می‌کنند که این آلودگی به آلودگی هوا اضافه می‌شود. استفاده از شومینه در شرایط آلودگی هوا به هیچ‌عنوان مناسب نیست بیماران قلبی که نیاز به بررسی دوره‌ای دارند در فصول سرد و آلودگی هوا بیشتر به پزشک خود مراجعه کنند و بررسی منظم عملکرد قلبی عروقی داشته باشند. پزشک با معاینه و آزمایش از وضعیت بیمار اطلاع پیدا می‌کند. از لحاظ تغذیه نیز بیماران قلبی مزمن باید کاهش مصرف نمک را در نظر داشته باشند. آلودگی باعث افزایش التهاب می‌شود اجتناب از مصرف غذاهای التهاب‌زا اهمیت دارد از مصرف غذاهای سرخ‌شده و فرآوری جلوگیری کنید. کاهش مصرف شکر و شیرینی نیز مهم است. رژیم‌های غنی از آنتی‌اکسیدان و مقادیر بالای امگا ۳ می‌تواند به ما در آلودگی هوا کمک کند. میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، مواد غذایی حاوی ویتامین C و ویتامین E مانند کیوی و مرکبات و مغزها مفید هستند. استفاده از جای سبز که خواص ضدالتهابی دارد مفید است. مصرف شیر در آلودگی هوا بسیار مناسب است شیر به دلیل دارا بودن کلسیم برای سلامت عروق مفید است ویتامین D باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. آنتی‌اکسیدان طبیعی نیز در شیر به وفور یافت می‌شوند.

## فایده مهم پیاده‌روی بعد از صرف غذا

پنج دقیقه افزایش ضربان قلب. مانند یک پیاده‌روی کوتاه در محله یا انجام دادن برخی تمرین‌های پرشی- برای جلوگیری از افزایش قند خون پس از غذا کافی است. خوردن غذاهای کامل و غنی از فیبر نیز می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند. اما این غذاها در عین حال نفخ زیادی ایجاد می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود پیاده‌روی برای برطرف کردن نفخ دستگاه هاضمه اهمیت دارد.

پیاده‌روی بعد از غذا باعث تحریک حرکت روده‌ها می‌شود که می‌تواند نفخ و بازگشت اسید معده به مری (ترش کردن) را کاهش دهد و احتمالاً از دیابت نوع ۲ جلوگیری کند. دکتر «گریستوفر دامن»، متخصص دستگاه گوارش می‌گوید: پیاده‌روی در حدود یکساعت بعد از صرف غذا، می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک و از افزایش قند خون که در طول زمان می‌تواند به دیابت منجر شود، جلوگیری کند. او می‌افزاید: حتی

## جدول کلمات متقاطع

## عمودی

۱- هرزنامه- خانمی که به مکه رفته است- بیبوشی گذرا ۲- آدم آهنی- آنچه از زمین بروید- بلندتر به ۳- فیلمی از ست گوردون- گونه‌های گل زینتی است ۴- خرابکار اینترنتی- پارچه- ماهه حیات- مخمسه ۵- غرض و مقصود- امر به نگرستن- آشیانه ۶- فال نیک- گل همیشه بهار- بازیگر فیلم سلام بر فرشتگان ۷- مرزبان- ماه گرفتگی- آوازی از دستگاه شور ۸- واحد پول ژاپن- مظهر تندی- روزها- حرف انتخاب ۹- از شهرهای خوزستان- نوشیدنی- قسمتی از درخت ۱۰- هوای بارانی- رود پرآب اروپا- مشکین شهر سابق ۱۱- چرم خام- اندازه دست- هوش و حافظه ۱۲- سوگند- صفحه اینترنتی- صدمه و آسیب- تلف و بیپوده ۱۳- پنیتر ایتالیایی مخصوص انواع پاستا- بیج در بیج ۱۴- فکر و نظر- از صیغی جات- ظرف فلزی ۱۵- تند و تیز- تمدنی در عصر آهن- بسیار شوخی‌کننده

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

۱- کنجد کوبیده- صورتور دبار- باسکول ۲- نوعی کشمش- کشوری در غرب آفریقا ۳- بی‌اساس و بی‌اصل- حساب کردن ۴- به خشخاش می‌گذارند- آقای اسپانیایی- دانائو آگاه- گهواره ۵- درنگ کردن- مکان بدون هوا- میل شدید ناگهانی ۶- گرداگرد خانه- ماه آخر سال- بیپوده و بی‌فایده ۷- شهری در ترکیه- ضمیر سوم شخص مفرد- لوله تنفسی ۸- هواپیمای سریع- عجیب- بلندترین آبشار جهان- دشمن سرسخت ۹- چاره‌و علاج- مقابل زیر- معادل فارسی آنارشیزم ۱۰- پرنده‌ای شکاری- پیداندنی- بی‌آن فطیر است ۱۱- صندلی راحتی- رنگ- بخشنده ۱۲- جهت‌و طرف- گنده‌بینی- مشک آب- یسار مشهدی ۱۳- معادل فارسی اندیکاتور- پدبخت ۱۴- کلوچه نروژی- جهان ۱۵- دیواره تبلیغاتی- سر و صدا- عنکبوت سمی

## حل جدول ۱۹۹۹

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