آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۶۴
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۱۰
۱۱ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۲۰۲۳ مه ۳۱

میوه‌هایی که به کاهش وزن کمک می‌کنند

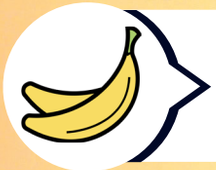
فیبر موجود در میوه باعث می‌شود که شما احساس سیری کنید و فروکتوز آن باعث می‌شود تا حس رضایت از مصرف شیرینی در شما ایجاد شود. میوه‌ها سرشار از فیبر، ویتامین و موادغذایی ضروری بوده و یکی از بهترین خوراکی‌ها برای مصرف هنگام رژیم غذایی هستند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

سیب

با ۴ گرم فیبر و ۹۵ کالری در هر سیب، این میوه یکی از بهترین‌ها برای کاهش‌وزن است. به‌خاطر اینکه زمان خوردن آن زیاد است و این میوه سرشار از فیبر است، خوردن آن احساس رضایت زیادی در افراد ایجاد می‌شود.

موز



موز باعث چاقی نمی‌شود، این میوه کالری بیشتری از دیگر میوه‌ها دارد، اما از سویی پراز مواد ضروری است. موز سرشار از پتاسیم، منیزیم، منگنز، فیبر، ویتامین و آنتی‌اکسیدان است. همچنین مصرف روزانه موز می‌تواند برای شما در مدیریت وزن مفید باشد.

انواع توت‌ها

توت‌ها به‌عنوان نیروگاه موادغذایی شناخته می‌شوند، آنها کالری کمی دارند و از سویی پر از ویتامین و آنتی‌اکسیدان هستند. برای مثال در ۱۵۲ گرم توت‌فرنگی ۵۰ کالری وجود دارد. شما می‌توانید از این میوه برای عصرانه استفاده کنید.

پرتقال

پرتقال میوه‌ای است که باید در رژیم غذایی‌تان وجود داشته باشد. این میوه پر از ویتامین C و فیبر است و میزان کالری کمی در آن وجود دارد. یک پرتقال شامل ۴۵ کالری است، پس هنگام خوردن آن نگران وزن‌تان نباشید.

دانستنی‌ها

مکمل‌هایی که نباید با هم مصرف شوند

بیش از نیمی از بزرگسالان روزانه نوعی مکمل یا ویتامین مصرف می‌کنند. بسته به مکملی که مصرف می‌کنید، برخی ادعا می‌کنند که شکاف‌های تغذیه‌ای در رژیم غذایی شما را پر می‌کنند، در حالی که هدف برخی دیگر مقابله با کمبودها، کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها، تقویت بخش‌های خاصی از بدن یا حمایت از سلامت کلی است. کارشناسان می‌گویند استفاده عاقلانه از مکمل‌ها و در نظر گرفتن زمان مصرف آنها مهم است. به عنوان مثال، مصرف یک‌باره همه مکمل‌ها بعد از غذا یا در یک زمان خاص از روز می‌تواند بر قدرت یا میزان جذب آنها تأثیر بگذارد یا حتی اثرات خطرناکی برای سلامتی به همراه داشته باشد. دانیل کرامبل اسمیت، متخصص در رژیم تغذیه گفت: «برخی مکمل‌ها می‌توانند با یکدیگر تعامل داشته باشند و منجر به کاهش اثربخشی، افزایش خطر عوارض جانبی یا آسیب احتمالی به سلامتی شما شوند.» سایر متخصصان می‌گویند که مردم باید با احتیاط از مکمل‌ها استفاده کنند، به‌خصوص مکمل‌هایی که توسط سازمان غذا و دارو (FDA) تایید نشده‌اند و بیشتر آنها مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند.

کلسیم و آهن

کلسیم و آهن را نباید به‌طور همزمان مصرف کرد زیرا کلسیم می‌تواند جذب آهن را کاهش دهد، آهن اغلب در صورت ترکیب با سایر غذاها اثر کمتری دارد. اگر نیاز به مصرف مکمل‌های کلسیم و آهن دارید، سعی کنید آنها را با فاصله حداقل دو ساعت مصرف کنید. شما می‌توانید یکی را در صبح و دیگری را در عصر مصرف کنید.

روی و مس

روی و مس برای جذب در بدن باهم رقابت می‌کنند، بنابراین مصرف آنها با هم می‌تواند اثربخشی آنها را کاهش دهد. اگر به هر دو نیاز دارید، به‌دنبال گزینه‌ای باشید که حاوی نسبت متعادلی از روی و مس باشد، یا آنها را در ساعات مختلف روز با فاصله حداقل دو ساعت مصرف کنید.

منیزیم و کلسیم

مکمل‌های منیزیم و کلسیم می‌توانند در جذب یکدیگر در روده‌ها با هم تداخل داشته باشند که می‌تواند اثربخشی آنها را کاهش دهد. اگر هر دو را مصرف می‌کنید، آنها را در ساعات مختلف روز مصرف کنید.

ویتامین C و B۱۲

ویتامین C و ویتامین B۱۲ را هم نباید در دوزهای بالا با هم مصرف کرد زیرا ویتامین C می‌تواند میزان جذب ویتامین B۱۲ و متابولیسم بدن را کاهش دهد. توصیه می‌شود این مکمل‌ها را به طور جداگانه یا با فاصله حداقل دو ساعت مصرف کنید. توجه به این نکته مهم است که ترتیب مصرف مکمل‌ها می‌تواند بر میزان جذب آنها در بدن و میزان موثر بودن آنها تأثیر بگذارد. به‌عنوان مثال، برخی از مکمل‌ها مانند کلسیم بهتر است همراه با غذا برای افزایش جذب مصرف شوند، در حالی که برخی دیگر مانند آهن با معده خالی بهتر جذب می‌شوند.

ویتامین C و آهن

ویتامین C می‌تواند جذب آهن را در بدن افزایش دهد. با این حال، اگر ویتامین C در دوزهای بالا مصرف شود، می‌تواند منجر به سطوح اضافی در بدن و افزایش خطر مسمومیت با آهن شود. اگر باید هر دو را مصرف کنید، متخصصان توصیه می‌کنند که حداقل دو ساعت فاصله بین آنها بیندازید.

ویتامین D و کلسیم

در حالی که مکمل های ویتامین D و کلسیم با هم توصیه می‌شوند، مصرف دوزهای بالای هر دو می‌تواند منجر به هیپرکلسمی یا کلسیم بیش از حد در خون شود که می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه یا مشکلات قلبی را افزایش دهد. کارشناسان می‌گویند توجه به پودرها و سایر محصولاتی که حاوی مکمل‌های مختلف از جمله پودرهای پروتئینی، آدامس‌ها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا بارها هستند نیز مهم است. برای مثال، برخی از افراد ممکن است پودرهای ورزشی یا کافئین را با گیاهان، محرک‌ها و مکمل‌های دیگر ترکیب کنند. مکمل‌ها عالی هستند، اما قرار نیست جایگزینی برای خوردن، خواب یا ورزش متعادل شوند. اگر می‌خواهید مکمل‌ها مصرف کنید، ابتدا به موارد اولیه مانند خواب، هیدراتاسیون، خوب غذاخوردن و ورزش توجه کنید.

یادداشت

علل معده درد عصبی

مریم جامه‌شورانی
فوق‌تخصص گوارش

پایانه‌های عصبی در معده به‌گونه‌ای طراحی شده که به هورمون‌های استرس منتقل شده از مغز واکنش نشان می‌دهد، این واکنش‌ها باعث به تاخیر افتادن هورمون‌های استرس به سیگنال‌های معده و پمپاژ بیشتر خون به قلب، ریه‌ها و عضلات می‌شود. رخدادهایی مانند یک آزمون و یا اجرا، مشکلات مالی، مشکلات فردی و یا خانوادگی، جدایی و طلاق، تغییر در محل کار، نقل و انتقال‌ها، از دست دادن عزیزی، بیماری‌های مزمن از جمله برخی محرک‌های استرسی هستند. نفخ معده، اسهال، تهوع، گاز معده، به تاخیر افتادن خالی شدن معده از جمله علائم و نشانه‌های درد معده ناشی از اعصاب است. درد معده می‌تواند بازتاب علائمی از اختلالات دستگاه گوارش باشد، شرایطی از قبیل سندروم روده تحریک‌پذیر بیماری کرون، کولیت اولسراتیو یا عفونت باکتریایی و ویروسی معده باشد. گاهی سندرم روده تحریک‌پذیر نیز عامل معده درد در نظر گرفته می‌شود. با این حال، ممکن است فردی بدون ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیری، درگیر معده درد شود.

ویژه

فروکتوز «عسل» بهترین نوع قند است

عسل یک محصول ضدآلرژی است که مصرف آن حتی برای مادران باردار و شیرده مجاز است. با این حال، عسل یک محصول پرانرژی است و نباید در مصرف آن نباید زیاده‌روی کرد. متخصصان تغذیه می‌گویند: «در روز، خوردن یک قاشق عسل به افرادی که نیاز به انرژی کافی دارند، آسیب نمی‌رساند.» علاوه بر این، فروکتوز در عسل بهترین نوع قند است. عسل خواص، ضدالتهابی، ضدآلرژی، ضد سرطانی و... دارد. عسل به‌دلیل داشتن اسیدفرمیک داروی خوبی برای درمان بیماری‌های مفصلی است که به‌صورت خوردنی و یا زدن روی موضع درد توصیه می‌شود. اگر از عسل زیاد استفاده نکنید، خوردن یک قاشق عسل می‌تواند پشتیبانی خارق‌العاده‌ای برای سلامتی در بدن شما ایجاد کند. عسل هم‌چنین دارای خواص ضدمیکروبی، ضدویروسی و ضدانگلی است. بنابراین، با مصرف منظم یک یا دو قاشق چای خوری عسل، می‌توانید بدن خود را در برابر التهاب ایمن کنید. به‌جای شیرینیجات از عسل استفاده کنید.

رژیم گیاهی به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند

نتایج مطالعالت نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی گیاهی می‌توانند نقش مهمی در کاهش انسداد شریان‌ها داشته باشند و در نتیجه خطر سکته و حملات قلبی را کاهش دهند. دکتر روث فریک اشمیت، محقق ارشد گفت: اگر افراد از سنین پایین شروع به خوردن رژیم‌های گیاه‌خواری کنند، احتمال کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی بسیار زیاد است. محققان داده‌های ۲۴۰۰ شرکت‌کننده را تجزیه و تحلیل کردند. محققان خاطرنشان کردند که سالانه بیش از ۱۸ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر بیماری قلبی جان خود را از دست می‌دهند. آنها افزودند که تغییر رژیم به سمت گیاهخواری نیز می‌تواند به جلوگیری از تغییرات آب‌وهوایی کمک کند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که اگر جمعیت کشورهای پردرآمد به رژیم‌های غذایی گیاهی روی آورند، انتشار خالص گازهای گلخانه‌ای می‌تواند بین ۳۵ تا ۴۹ درصد کاهش یابد.

طاقت در برابر درد با ورزش افزایش می‌یابد

یک راه‌حل بالقوه برای کاهش درد مزمن، این است که تحرک داشته باشید. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که افراد فعال از لحاظ بدنی در مقایسه با افراد بی‌تحرک، تحمل درد بیشتری دارند. «آندرس آرنس»، نویسنده مطالعه می‌گوید: «تحرک‌داشتن در طول زمان می‌تواند برای تحمل درد مفید باشد. هر کاری که می‌توانید انجام دهید. مهم‌ترین چیز این است که فعالیتی انجام دهید.» محققان داده‌های ۱۰۰۰۰ بزرگسال را تجزیه و تحلیل کردند. محققان سطوح فعالیت‌بدنی شرکت‌کنندگان و میزان تحمل درد آنها را بررسی کردند. آنهایی که در هر دور مطالعه فعالیت‌بدنی داشتند، تحمل درد بیشتری نسبت به کسانی که در هر دو دور، سبک زندگی بی‌تحرک گزارش کردند، داشتند. شرکت‌کنندگانی که سطح فعالیت کل بالاتری داشتند، تحمل درد بالاتری داشتند. یافته‌ها نشان داد که تحرک‌داشتن یا افزایش فعالیت با تحمل درد بالاتر مرتبط است.

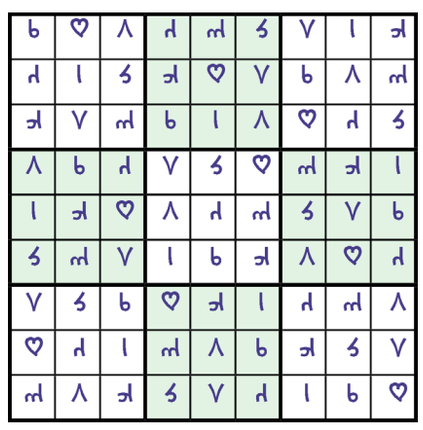
نکته

بدوید تا دیرتر پیر شوید

تحقیقات نشان می‌دهد که شیوه‌های زندگی فعال‌تر می‌تواند با برخی از اثرات پیری، از جمله شروع آسیب قلبی، از دست دادن حافظه و اختلال شناختی مقابله کند. محققان نشان داده بودند که تنها ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع در روز می‌تواند طول عمر افراد را تا سه سال افزایش دهد. این دانشمندان اکنون از داده‌های ژنتیکی استفاده کرده‌اند تا آنچه را که می‌گویند یک پیوند علت و معلولی است تأیید کنند. تام یتس، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: در حالی که قبلا نشان داده بودیم سرعت راه‌رفتن یک پیش‌بینی‌کننده بسیار قوی برای وضعیت سلامتی است، اما نتوانستیم تأیید کنیم که استفاده از سرعت پیاده‌روی سریع باعث سلامت بهتر می‌شود. در این مطالعه از اطلاعات موجود در مشخصات ژنتیکی افراد استفاده کردیم تا نشان دهیم که سرعت راه رفتن سریع‌تر احتمالا منجر به سن بیولوژیکی جوان‌تر می‌شود که توسط تلومرها اندازه‌گیری می‌شود. تلومرها کلاهک‌هایی در انتهای کروموزوم‌ها هستند که آن‌ها را از آسیب محافظت می‌کنند و به همین دلیل در مرکز تحقیقات زیادی در مورد تأثیرات پیری مورد مطالعه هستند. همان‌طور که سلول‌های ما تقسیم می‌شوند، تلومرها کوتاه می‌شوند و در نهایت از تقسیم بیشتر سلول جلوگیری می‌کنند و آن‌ها را به سلولی تبدیل می‌کنند که به‌عنوان سلول پیر شناخته می‌شود. به همین دلیل طول تلومر یک نشانگر مفید برای اندازه‌گیری سن بیولوژیکی در نظر گرفته می‌شود. مطالعه جدید داده‌های ۴۰۰ هزار بزرگسال میانسال تجزیه و تحلیل کرد و آن را با اطلاعات مربوط به سرعت راه رفتن گزارش شده و ردیاب‌های فعالیتی که شرکت‌کنندگان استفاده می‌کردند، مقایسه کرد. دکتر پدی، سرپرست تیم تحقیق، بیان داشت: اقداماتی مانند سرعت پیاده‌روی آهسته‌تر راهی ساده برای شناسایی افرادی است که در معرض خطر بیشتر بیماری‌های مزمن یا پیری ناسالم هستند و شدت فعالیت ممکن است نقش مهمی در بهینه‌سازی مداخلات بازی کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

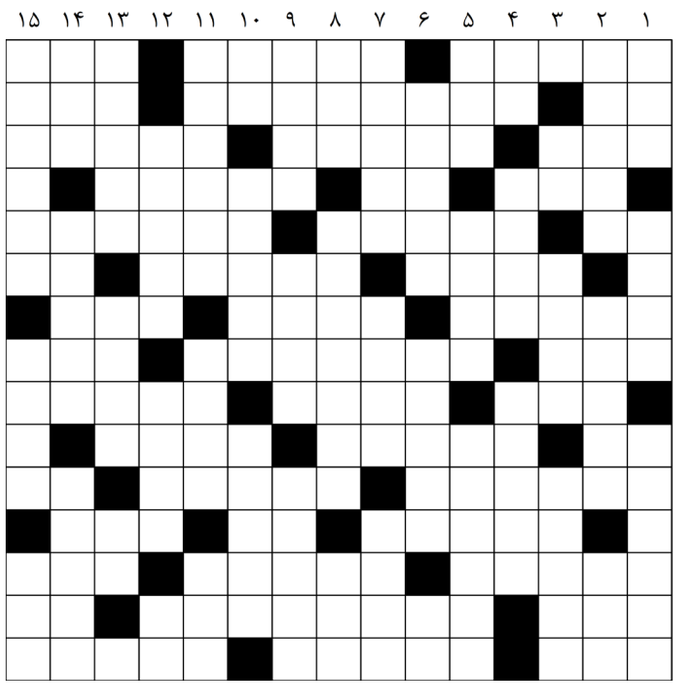
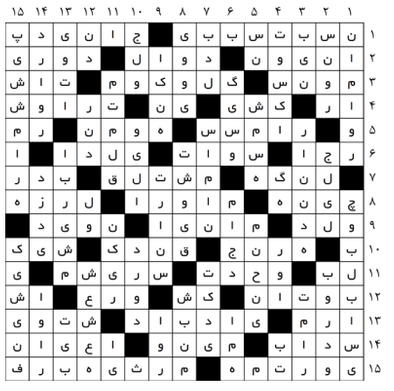
شماره ۱۵۶۴

افقی

۱- از شهرهای استان کرمانشاه- فعال‌وکاری- مذهب ۲- پارچه از هرجنس- پایتخت اسلوونی- نوعی ماربزرگ ۳- از شهرهای مراکش- پیغمبراوستا- بخشی از گوش ۴- ضایع‌وبیهوده- صدای کوبیدن‌در- از غذاهای اردبیل ۵- پراکندگی- داخل کردن- آنکه به آرزوی خود رسیده ۶- نوعی ژانرفیلم- از رنگ‌های قرمز- مخالف کهنه ۷- پایتخت کانادا- فرعون مصری که نخستین هرم را بنا کرد- متحیر ۸- زندان پرندگان- کشوری در آفریقا- گیسو ۹- ترشرویی- دادنی در نوروز- از گیاهان رنگرزی ۱۰- میوه خوب!- ایالتی در جنوب هند- کارتون‌برنده اسکار ۲۰۱۱ ۱۱- نام قدیم بندرعباس- بی‌موقع‌وبی‌مورد- اداواطوار ۱۲- شهری در مازندران- کلمه شگفتی- کشتن شتر ۱۳- به رهن گرفته شده- ادب‌وفرهنگ- ناگهان خودمانی ۱۴- متکدی- معادل فارسی هیدروتراپی- کله ۱۵- پنداروتصور- از لبنیات- از نام‌های بانوان

عمودی

۱- شهر حرم امام‌علی(ع)- تازیانه- دعوا ۲- شهرستان قدیم- درک کردن- صف‌وردیف ۳- پسوندشباهت- پابرجاواستوار- فیلسوف انگلیسی ۴- بی‌مهار- میان شانه و آرنج دست- ناپسندشرعی ۵- نمک ترکی- خروشنده- معروف ۶- رجحان- یاری و کمک‌رساندن- خشکی ۷- به‌هم رسیدن- زیبا- ریزه و تراشه چیزی ۸- جزیره توریستی کشورمان- پایداروابدی- پارچه طلایی ۹- لکنت زبان- غیرمطلق- دستورات ۱۰- واحد پول ژاپن- نوعی تفنگ- رمان جاودانه دافنه دوموریه ۱۱- بدهکارومقروض- بخشی از دست- کم پشت ۱۲- روزانه- رژیم گیاهخواری- پهلوان ۱۳- آماده‌سازی چرم- دوباره- زنده ۱۴- ذره باردار- روشن‌شدن- از رودهای ایران ۱۵- کشوری در اقیانوسیه- یک درصد کل وزن بدن را تشکیل می‌دهد- برآمدگی براثر ضربه



حل جدول ۱۵۶۳