آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۸۳
دوشنبه
۱۴۰۲•۱۲•۱۴
۲۳ شعبان ۱۴۴۵/ ۰۴ مارس ۲۰۲۴

تقویت سیستم ایمنی بدن با «پیازچه»

پیازچه، گیاهی معطر و پرخاصیت، نه تنها به‌عنوان چاشنی در آشپزی کاربرد دارد، بلکه دارای فواید درمانی قابل‌توجهی است. از جمله این خواص، می‌توان به خاصیت ضدباکتریایی، ضدمیکروبی و ضدالتهابی اشاره کرد که در درمان آکنه و جوش صورت بسیار موثر است. یکی از بزرگترین مزایای پیازچه، تأثیر آن بر سلامت چشم است. این گیاه برای شبکیه چشم ضروری است، از این رو در پیشگیری از کوری شبانه مؤثر است. علاوه بر این، ویتامین A موجود در پیازچه از بروز اختلالات چشمی مانند آب مروارید و زخم قرنیه محافظت می‌کند.

سلامت تنفسی

مصرف پیازچه برای حفظ سلامت سیستم تنفسی بسیار مهم است. این گیاه دارای خواص ضدویروسی و ضدباکتریایی است که به درمان عفونت‌های تنفسی ناشی از ویروس‌ها و باکتری‌ها کمک می‌کند.

سلامت قلب

پیازچه، سرشار از آلیسین است، ترکیبی که برای انعطاف‌پذیری عروق خونی و پیشگیری از لخته شدن خون حیاتی است. این خاصیت پیازچه، در حفاظت از بدن در برابر بیماری‌های قلبی‌وعروقی مانند سکته مغزی مؤثر است.

کاهش قندخون

برای افراد دیابتی، پیازچه می‌تواند انتخاب مناسبی باشد. این گیاه حاوی مقدار بالایی گوگرد است که در کاهش سطح قندخون و تعادل انسولین در بدن مؤثر است. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند افراد مبتلا به دیابت به طور منظم پیازچه مصرف کنند.

درمان تورم پا

پیازچه به‌دلیل خاصیت ضدالتهابی‌اش از دیرباز به‌عنوان یک درمان گیاهی برای کاهش تورم پا شناخته شده است. برای استفاده از این خاصیت، پیازچه را له کرده یا در آب خیس کنید تا نرم شود و سپس به‌صورت موضعی بر روی پاهای متورم استفاده کنید.

دانستنی‌ها

کدام آجیل چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد؟

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف فقط 5 عدد بادام در روز باعث افزایش چربی‌سوزی می‌شود. آجیل می‌تواند راه‌حل ایده‌آل در سال نو برای طرفداران تناسب اندام باشد، زیرا خوردن مقدار کم آن باعث افزایش متابولیسم در یک جلسه تمرینی می‌شود. نتایج پژوهش کنونی نشان داده است که خوردن فقط پنج عدد بادام در روز می‌تواند توانایی چربی‌سوزی بدن را حین ورزش افزایش دهد. این آجیل ریز می‌تواند بهترین راه‌حل سال نو برای علاقه‌مندان به تناسب اندام باشد، زیرا باعث افزایش متابولیک قابل توجهی در یک جلسه تمرین خواهد شد. محققان دانشگاه ایالتی آپالاچیان ایالات متحده دریافتند که بدون در نظر گرفتن جنسیت، شرکت‌کنندگانی که روزانه ۵۷ گرم بادام مصرف می‌کردند، بلافاصله پس از تمرین شدید، چربی مفید بیشتری در خون خود داشتند. نتایج این پژوهش که در نشریه مرزها در تغذیه (Frontiers in Nutrition) منتشر شده است، نشان داد که مصرف روزانه بادام، متابولیسم افراد را تغییر، التهاب و استرس را کاهش و به بدن اجازه می‌دهد تا پس از ورزش سریع‌تر بهبود یابند. کسانی‌که در رژیم غذایی خود بادام را گنجاندند، نسبت به گروه کنترل، خستگی و تنش کمتری ثبت کردند، قدرت پاها را بهبود بخشیدند و آسیب عضلانی کمتری را گزارش کردند. مولکول چربی مفید، معروف به ۱۲، -۱۳دی هیدروکسی یا ۱۲، DiHOME-۱۳ که از اسید لینولئیک توسط بافت چربی قهوه‌ای سنتز می‌شود، تاثیر مثبتی بر متابولیسم و تنظیم انرژی این افراد داشت. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد، افرادی که بادام مصرف می‌کنند ۶۹ درصد بیشتر از این مولکول چربی در پلاسمای خون خود در مقایسه با گروه کنترل داشتند که این مورد منجر به بازیابی متابولیک سریعتر پس از ورزش شد. گروهی که بادام می‌خوردند، ۴۰ درصد کمتر از یک ماده مضر در بدنشان داشتند که می‌تواند بر سلامت و نحوه بهبودی پس از ورزش تاثیر بگذارد. دکتر دیوید نیمن، پژوهشگر این تحقیق، استاد و مدیر آزمایشگاه عملکرد انسانی دانشگاه ایالتی آپالاچی در پردیس تحقیقاتی کارولینای شمالی می‌گوید: «در این پژوهش نشان دادیم، داوطلبانی که روزانه ۵۷ گرم بادام به مدت یک ماه قبل از مسابقه تمرینی آخر هفته مصرف کردند، مولکول ۱۲، DiHOME-۱۳ بیشتری در خون آنان بلافاصله پس از ورزش نسبت به داوطلبان کنترل مشاهده شد.» آنان همچنین احساس خستگی و تنش کمتر، قدرت پشت پا بهتر و کاهش آسیب عضلانی بعد از ورزش را نسبت به داوطلبان کنترل گزارش کردند. ما به این نتیجه رسیدیم که بادام ترکیبی منحصر به فرد و پیچیده از مواد مغذی و پلی‌فنول را فراهم می‌کند که ممکن است از بازیابی متابولیک پس از سطوح استرس‌زای ورزش حمایت کند. بادام دارای مقادیر بالایی پروتئین، انواع چربی‌های سالم، ویتامین E، مواد معدنی و فیبر است همچنین پوست قهوه‌ای بادام حاوی پلی‌فنول‌هایی است که به روده بزرگ می‌رسند و به کنترل التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. در این آزمایش ۳۸ مرد و ۲۶ زن بین ۳۰ تا ۶۵ ساله شرکت کردند. هیچ یک از آنان تمرینات وزنه‌برداری منظم انجام ندادند. حدود نیمی از آنان بادام خوردند، در حالی‌که بقیه یک دانه غلات با همان مقدار کالری مصرف کردند. دانشمندان قبل و بعد از آزمایش یک ماهه از شرکت‌کنندگان نمونه خون و ادرار گرفتند. شرکت‌کنندگان همچنین باید تمرینات مختلفی از جمله دوچرخه‌سواری با سرعت کامل به مدت ۳۰ ثانیه، دویدن ۵۰ متر، پرش عمودی، پرس روی نیمکت و انجام تمرینات قدرتی پشت پا را انجام می‌دادند. نمونه‌های خون و ادرار بیشتری بلافاصله بعد از جلسات تمرینی ۹۰ دقیقه‌ای و چهار روز بعد گرفته شد. پس از هر تمرین و آزمایش خون، شرکت‌کنندگان میزان درد و سفتی خود را در مقیاس یک تا ۱۰ ارزیابی و پرسشنامه‌ای را در مورد خلق و خوی خود پر کردند. همانطور که انتظار می‌رفت، جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تمرین باعث شد که داوطلبان آسیب و درد عضلانی، انرژی کمتر و خستگی، نگرانی و ناراحتی را گزارش کنند. علاوه بر کشف چربی‌سوزی، دانشمندان دریافتند که رفتن به باشگاه باعث افزایش سطح برخی از مواد در خون می‌شود که آسیب جزئی عضلانی را نشان می‌دهند. با این حال، این نتایج هم برای گروهی که بادام مصرف کردند و هم برای گروهی که غلات مصرف کرده بودند، یکسان بود. سزار ساوزا، متخصص تغذیه گفت که بادام یکی از غذاهای پرچرب است که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید. وی اظهار کرد: «چربی‌ها همچنان این تصویر منفی را در مورد کلسترول و مدیریت وزن دارند، اما چربی‌ها مواد مغذی ضروری هستند که باید بخشی از هر رژیم غذایی متعادلی باشند. چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع موجود در آجیل محافظ قلب هستند و به‌طور بالقوه تشکیل پلاک را کاهش می‌دهند، پلاک‌هایی که می‌توانند منجر به گرفتگی عروق شوند و کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهند.»

نکته

دلیل احساس خستگی بعد از ورزش

احتمالا برای شما هم پیش آمده که با داشتن حدی از فعالیت بدنی، دچار خستگی شوید؛ اما اگر این احساس زودتر از حد به سراغ شما می‌آید احتمالا لازم باشد مواردی را در شیوه زندگی خود اصلاح کنید. اگر چند دقیقه بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه فشار بسیار زیادی به بدن‌تان وارد می‌شود، پای عوامل دیگری در میان است که احتمالا خودتان از آنها بی‌خبر هستید. این شکایت بسیاری از افراد است که پس از چند دقیقه فعالیت بدنی ناگهان احساس می‌کنند توانی برای ورزش‌کردن ندارند.

کم شدن آب بدن

کاهش میزان مایعات بدن می‌تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می‌شود. یک راه برای اینکه تشخیص دهید دچار کم آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش، خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن‌تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم آبی شده‌اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.

یادداشت

راهکارهای مناسب برای تثبیت وزن

معصومه مرادی
دکترای تخصصی تغذیه

پس از کاهش وزن، لازم است تا فرد مراقبت وعده‌های غذایی و به‌صورت کلی هر چیزی که می‌خورد، باشد. میل‌کردن ماست ولبنیات کم‌کالری، استفاده از میوه و سبزیجات برای تثبیت وزن به‌عنوان یک میان‌وعده گزینه‌های خوبی هستند. پس از رژیم عموما توسط یک متخصص تغذیه پیشنهاد می‌شود تا در روز بین 2 تا 3 بار از این دست میان‌وعده‌ها مصرف شود. یکی از راهکارهایی که از دیرباز برای تثبیت وزن مرسوم بود؛ افزایش تعداد وعده‌های غذایی و کاهش حجم آنهاست. به این نکته توجه داشته باشید درصورتیکه سیر شدید، دست از غذاخوردن کشیده و مابقی غذا را برای وعده دیگر نگه دارید. هیدراته نمودن بدن و مصرف بین 8 تا 10 لیوان آب در روز می‌تواند به تثبیت وزن بدن بسیار کمک نماید. به‌جای نوشیدنی‌های انرژی‌زا و شیرین می‌توان از آب استفاده کرد. ورزش یک ایده خوبی برای تثبیت وزن است. در نظر داشته باشید که پس از دوره‌های کاهش‌وزن، بدن برای ورزش از خود مقاومت نشان می‌دهد و ممکن است خیلی سریع خسته شوید اما یک پیاده‌روی 30 دقیقه‌ای در روز نیز می‌تواند تمام نیاز بدن شما را پاسخ دهد و به حفظ وزن مطلوب شما را یاری برساند. تثبیت وزن به این معنا نیست که به‌طور مثال، همیشه بر روی عدد70 باقی بماند. ممکن است پس از کاهش‌وزن وزن شما به 71 کیلو برسد. برای وزن ایده‌آل خود یک محدوده در نظر گرفته و بر روی آن تمرکز نمایید. کمی بالا یا پایین رفتن (در حد یک کیلو) طبیعی بوده و جای نگرانی نیست. بهترین زمان برای وزن‌کردن صبح ناشتا است چون تا شب وزن افزایش پیدا می‌کند، دیگر نباید خود را وزن کنید. ولی هر روز صبح باید وزنتان با روز قبل یکی باشد و اگر دیدید بیشتر از نیم کیلو افزایش‌وزن داشتید باید رژیم بگیرید و همان موقع جلوی افزایش وزن بیشتر را بگیرید. در نظر داشته باشید که برای یک فرد معمولی یا شخصی که به‌تازگی وزن کم نموده است؛ صبحانه جز مهمترین وعده غذایی می است. در صبحانه خود از مواد غذایی استفاده نمایید که بین 13 تا 20 گرم پروتئین دارد. هر فعالیتی که به یکجانشستن ختم شود، می‌تواند یک تهدید برای کاهش‌وزن شما محسوب شود. تلاش کنید تا از بدن و عضلات خود استفاده نمایید تا آنها به خواب نروند.

یک عامل موثر بر سلامت قلب

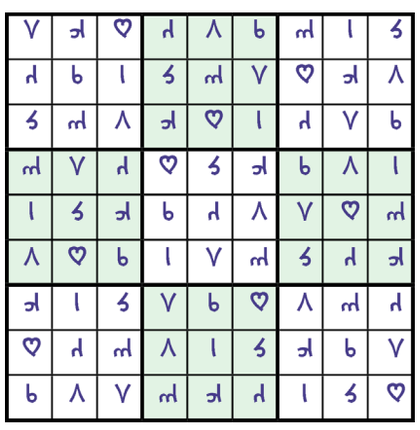
نتایج بررسی‌ها از تاثیر جملات تاکیدی آرامش‌بخش در خواب بر قلب خبر می‌دهد. به متخصصان ضربان قلب افراد بیدار در حالت عادی حدود ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است، اما این ضربان قلب در خواب باید به ۴۰ تا ۵۰ ضربه در دقیقه کاهش یابد. «آتنا دمرتزی»، محقق ارشد گفت: «جمله‌های آرامش‌بخش مدت خواب عمیق و کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.» بزرگسالان باید حداقل ۷ ساعت در شب بخوابند، اما کیفیت و چگونگی سپری شدن مدت زمان خواب از تعداد ساعات خواب مهم‌تر است. ۷۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی یک شب از ماه خواب کافی ندارند، در حالی‌که ۱۱ درصد از بزرگسالان آمریکایی ادعا می‌کنند که هرگز نمی‌توانند خواب شبانه خوبی داشته باشند. کمبود خواب عمیق با افزایش خطر ابتلا به فشارخون، دیابت، چاقی و... اثرات مخربی بر سلامت جسمی و روانی افراد بر جا می‌گذارد.

یکی از نشانه‌های احتمالیِ سلامتی مغز

متخصصان دریافتند سرعت سخن‌گفتن در مقایسه با دشوار پیدا کردن کلمات که با بالارفتن سن افراد رخ می‌دهد، می‌تواند شاخصی مهم‌تر برای سلامتی مغز باشد. «جید ملتز»، یکی از نویسندگان گفت: سرعت حرف‌زدن باید به‌منزله بخشی از ارزیابی‌های شناختی استاندارد آزمایش شود تا به پزشکان کمک کند زوال شناختی را سریع‌تر تشخیص دهند و به افراد مسن‌تر کمک کند با بالارفتن سن، سلامتی مغزشان را حفظ کنند. در این پژوهش، ۱۲۵ داوطلب سالم ۱۸ تا ۹۰ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. این آزمون‌ها ارزیابی‌هایی برای بررسی عملکرد اجرایی شامل توانایی مدیریت اطلاعات متناقض، متمرکزماندن و جلوگیری از حواس‌پرتی بود. متخصصان دریافتند سرعت حرف‌زدن قوی‌ترین ارتباط را با سلامتی مغز دارد. این یعنی با اینکه بسیاری از افراد مسن ممکن است از اینکه برای یافتن کلمه به مکث نیاز دارند، نگران باشند، این ممکن است بخشی از روند پیری باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

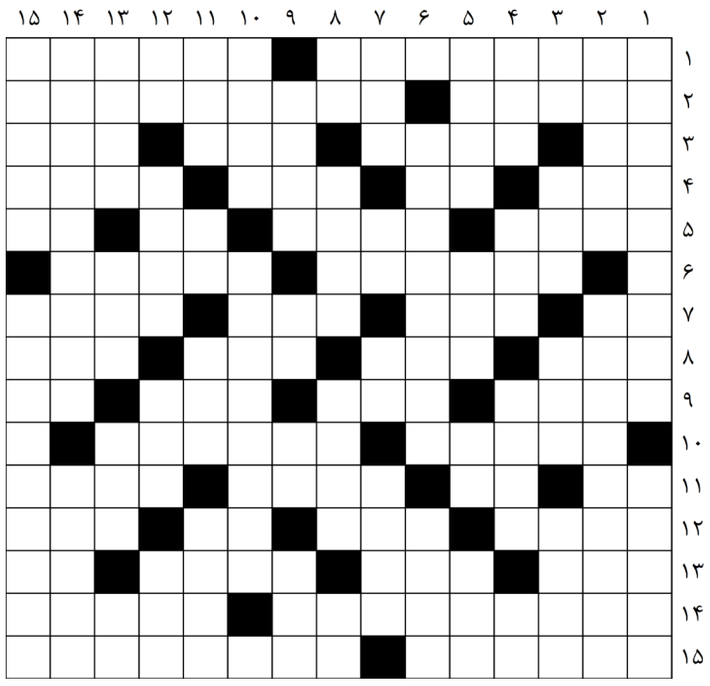
شماره ۱۷۸۳

افقی

۱- معادل فارسی کاغذ استنسیل- آسمان‌ها ۲- محفل گفت‌وگو- متصدی قهوه‌خانه ۳- هزار کیلوگرم- خودخواهی- دستگاه نمابر- در مرتبه نخست ۴- پول نامشروع- طرف و جهت- ستایش- لقبی در ترکیه ۵- از رشته‌های دوچرخه‌سواری- رستنی‌ونبات- میان و وسط- نمی‌شنود ۶- سوختن و آتش گرفتن- میوه‌ای از جنس مرکبات شبیه پرتقال و لیمو ۷- قدم یکپا- به تنهایی- صوت- شاعر نیشابوری ۸- از ماه‌های میلادی- مزاح و شوخی- جنبش رگ- نارون کوهی ۹- سنگ مرمر- نخستین امپراتوری جهان- وسیله‌ای در ژیمناستیک- معاون هیتلر ۱۰- مکان‌ها- بزرگراه ۱۱- واحد سطح- دوستی- بیزاری- بخشی از یک فروشگاه ۱۲- نوعی زردآلو- مادربزرگ- لبه شمشیر- رعشه ۱۳- وسیله هیزم‌شکنی- از وسایل آشپزخانه- عابدان- حرف ندا ۱۴- سریالی از رضا کریمی- خطیب ۱۵- نوعی آش- داستانی از پی یر سووستر

عمودی

۱- مارکی بر ماشین‌های سنگین راهسازی- از پی کسی رفتن ۲- بیگانه و غریبه- تیره‌ای از ایل قاجار ۳- یارزنجیر- پسوندشباهت- کامل‌وتمام- نافرمان ۴- سرشت و جوهر- پایین- جایگاه- گیره سر خانم‌ها ۵- پایتخت روسیه- پاره‌ای از چیزی- پیش شماره- ترکیب آب و ماست ۶- فصل پاییز- دلیر ۷- بیزار از پونه است!- حرف تردید- اثر چربی- شاخه‌ای از دریا ۸- تیرپیکاندار- ناتمام- واحد شمارش تخم‌مرغ- پرده توری ۹- نوبت و مرحله- خم قیراندود- حرارت و گرمی- حرف ششم یونانی ۱۰- خاموش و بی‌صدا- پیچیده ۱۱- مخترع تلگراف- نوعی حلوا- عملی در ریاضی- از لبنیات ۱۲- نخستین کلمه آموزشی- جواب- کلام آرزو- تخلص دهخدا ۱۳- ضروری و لازم- چرک زخم- پاافزار ستور- رطوبت ۱۴- کنایه از کار ناگزیر- شهری مهم در شمال‌غربی پرتغال ۱۵- پرستاری- از عجایب هفتگانه



حل جدول ۱۷۸۲