مواد غذایی غنی از منیزیم برای کنترل قند خون

کمبود منیزیم می‌تواند کنترل دیابت را سخت‌تر کند، اما با اضافه‌کردن این غذاهای خوشمزه و مغذی به رژیم‌تان، به آسانی قندخون خود را مدیریت کنید.
منیزیم فقط یک نام شیمیایی یا فرمول نیست؛ بدن ما به منیزیم نیاز دارد زیرا این ماده معدنی برای بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی در بدن ضروری است.
منیزیم نقش مهمی در عملکرد عصبی، انقباض عضلات، تنظیم ضربان قلب، استحکام استخوان و تولید انرژی دارد.

سبزیجات برگ سبز

سبزیجات برگ سبز همیشه جزو سالم‌ترین مواد غذایی هستند. سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم کیل و کلم سرشار از منیزیم هستند. یک فنجان اسفناج پخته حدود ۱۵۷ میلی‌گرم منیزیم دارد. علاوه بر منیزیم، این سبزیجات فیبر و آنتی‌اکسیدان زیادی دارند که به بهبود قندخون و کاهش مقاومت به انسولین کمک می‌کنند.

بادام و مغزها

بادام منبع غنی منیزیم است و برای سلامت قلب و احساس سیری مفید است. هر اونس بادام حدود ۸۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. گردو، بادام هندی و دیگر مغزها نیز سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین هستند که به کنترل نوسانات قند خون و کاهش گرسنگی کمک می‌کنند.

شکلات تلخ

ممکن است تعجب کنید که شکلات تلخ برای دیابتی‌ها مفید باشد، اما واقعیت دارد. شکلات تلخ راهی خوشمزه برای افزایش منیزیم است و هر اونس آن حدود ۶۴ میلی‌گرم منیزیم دارد. این شکلات پر از آنتی‌اکسیدان است که به سلامت قلب، کاهش فشارخون و بهبود جریان خون کمک می‌کند.

موز

موز هم منیزیم و هم پتاسیم بالایی دارد. موز به کنترل قندخون کمک کرده و عضلات را بازیابی می‌کند. به همین دلیل، موز میان‌وعده مناسبی پیش از ورزش است یا می‌توان آن را در اسموتی‌ها استفاده کرد. موز همچنین منبع خوبی از فیبر و ویتامین‌های ضروری است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

زخم‌هایی که روی «زبان» ایجاد می‌شوند

شایع‌ترین علامت سرطان زبان و حفره دهان، زخم‌های پایدار است. این‌گونه زخم‌ها معمولا درد ندارند مگر اینکه با عفونت همراه شوند. اگر زبان شما دردناک است، نادیده‌گرفتن آن بسیار سخت است. ممکن است هنگام صحبت‌کردن یا غذاخوردن شما را آزار دهد و ممکن است نگران باشید که مشکلی جدی وجود دارد. در ادامه برخی از شایع‌ترین زخم‌های روی زبان بیان می‌شوند.

تروما

گازگرفتن شدید روی زبان می‌تواند بسیار دردناک باشد. خوردن چیزی بسیار داغ می‌تواند زبان شما را بسوزاند و حتی تاول بزند. دندان قروچه یا فشردن آنها روی هم ممکن است باعث درد در لبه‌های خارجی زبان شما شود. آسیب به زبان ممکن است باعث درد و ناراحتی شود تا زمانی که آسیب به‌طور کامل بهبود یابد.

التهاب

ممکن است روی زبان خود چیزی برجستگی بزرگ احساس کنید. این برجستگی‌های سفید یا قرمز گاهی اوقات به‌عنوان برجستگی کاذب یا پاپیلیت زبانی گذرا نامیده می‌شود. این بدان معنی است که شما جوانه‌های چشایی متورم دارید و ممکن است دردناک باشند. آنها معمولا طی چند روز خود به خود از بین می‌روند. نمونه آن برفک دهان است. این عفونت در نوزادان و بزرگسالان مسن‌تر، به‌ویژه آنهایی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند، شایع‌تر است. اگر اخیرا آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اید، ممکن است به برفک دهان مبتلا شوید. همچنین ممکن است در افرادی که از داروهای استروئیدی برای مدیریت آسم خود استفاده می‌کنند نیز رخ دهد. سایر عفونت‌ها نیز ممکن است باعث درد زبان شوند، مانند: بیماری دست، پا و دهان که یک عفونت بسیار مسری است. این بیماری توسط ویروس‌هایی از جنس انتروویروس که معمولا ویروس کوکساکی است، ایجاد می‌شود.

تغییرات هورمونی

اینگونه زخم‌ها معمولا پس از یک یا دو هفته بدون درمان دیگری بهبود می‌یابند. برای کمک به کاهش ناراحتی می‌توانید از داروهای مسکن بدون نسخه استفاده کنید. همچنین بهتر است از خوردن چیزهایی مانند غذاهای تند که ممکن است زبان شما را بیشتر تحریک کند، خودداری کنید.

حساسیت غذایی یا آلرژی

برخی غذاها می‌توانند باعث ایجاد زخم روی زبان شما شوند. بعضی افراد به سندرم آلرژی دهان مبتلا هستند. این بیماری به‌عنوان سندرم غذای گرده نیز شناخته می‌شود و اغلب توسط میوه‌ها، سبزیجات خام و برخی از آجیل‌ها ایجاد می‌شود.

سیگارکشیدن

سیگارکشیدن و حتی ترک سیگار می‌تواند باعث درد زبان شود. هنگامی که سیگار می‌کشید، خود را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان دهان و گلو قرار می‌دهید.

کمبود ویتامین

اگر بدن شما کمبود ویتامین B-۱۲، آهن یا اسیدفولیک داشته باشد، ممکن است زبان صاف و دردناکی داشته باشید. اگر کمبود ویتامی B-۱۲ دارید، زبان شما نیز ممکن است قرمزرنگ باشد. سطوح پایین روی می‌تواند باعث سوزش زبان شود.

سندرم سوزش دهان

سندرم سوزش دهان یا سندرم سوزش زبان می‌تواند این احساس را در زبان یا سایر نواحی دهان مانند داخل گونه‌ها، لثه‌ها، لب‌ها یا کام ایجاد کند. حتی ممکن است در مواقعی احساس کنید که غذاهای بسیار گرم خورده‌اید و زبانتان داغ شده است. این احساس می‌تواند به‌طور ناگهانی اتفاق بیفتد یا در طول زمان ایجاد شود. علائم دیگر شامل افزایش تشنگی یا خشکی دهان و تغییر چشایی یا از دست‌دادن چشایی است.

داروهای خاص

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ناپروکسن ممکن است روی زبان شما ایجاد کنند. دهانشویه‌ها همچنین ممکن است زبان شما را تحریک کرده و باعث درد شوند.

درمان

اگر متوجه هرگونه تغییری در زبان خود شده‌اید که موجب نگرانی شماست، به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کنید. این تغییرات ممکن است شامل هر چیزی باشد، از تغییر رنگ، توده‌ها و زخم‌ها تا دردی که برای دو هفته یا بیشتر ادامه می‌یابد. پزشک می‌تواند تا دلایل نادرتر ناراحتی زبان را شناسایی کند. پزشک شما همچنین می‌تواند داروهایی را برای کنترل برفک دهان، عفونت‌ها یا سایر مشکلات تجویز کند تا به زودی احساس بهبودی کنید.

نکته

مراقب التهاب بدن باشید

التهاب پاسخ محافظتی بدن به عوامل مضر مثل میکروب‌ها، سلول‌های آسیب‌دیده یا تحریک‌کننده‌ها است. التهاب گهگاهی طبیعی و مفید است، اما التهاب مزمن می‌تواند به شدت به بدن آسیب بزند. خوشبختانه در بسیاری از موارد، بدن می‌تواند با تغییر سبک زندگی و تغذیه، به طور طبیعی التهاب را کنترل کند. در ادامه، روش‌های طبیعی برای کاهش التهاب معرفی می‌شود.

چربی‌های سالم

روغن زیتون فرابکر، گردو و بادام به دلیل داشتن چربی‌های سالم، خاصیت ضدالتهابی بالایی دارند. مغزها و دانه‌ها نیز با داشتن چربی‌های تک‌غیراشباع، ویتامین E و فیبر، به کاهش التهاب کمک می‌کنند. مصرف روزانه مقدار کمی مغز به عنوان میان‌وعده یا افزودن آن به جو دوسر و ماست، می‌تواند التهاب بدن را کاهش دهد. جایگزین کردن این چربی‌های سالم به جای غذاهای فرآوری شده و سرخ‌شده، تاثیر بسزایی در کنترل التهاب دارد.

استفاده از گیاهان

در طب سنتی، گیاهان و ادویه‌ها از قدیم به عنوان داروهای ضد التهاب استفاده می‌شدند. زردچوبه دارای کورکومین است که به عنوان ترکیب زرد رنگ، درد و تورم را به خوبی کاهش می‌دهد. زنجبیل نیز خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی دارد و درمان موثری به شمار می‌رود. مصرف روزانه این ادویه‌ها و گیاهان، روش ساده و موثری برای مقابله با التهاب بدن است.

یادداشت

پیشگیری از سیاه‌سرفه

هادی فارسیانی
متخصص باکتری‌شناسی پزشکی

سیاه‌سرفه یا سرفه صدروزه، یک بیماری باکتریایی بسیار خطرناک است که در طول تاریخ عامل مرگ هزاران کودک بوده، اما با واکسیناسیون مؤثر، کاهش یافته است. عامل این بیماری، باکتری گرم منفی بوردتلا پرتوسیس است که از طریق قطرات تنفسی منتشرشده با سرفه، عطسه یا صحبت‌کردن از فرد بیمار به اطرافیان منتقل می‌شود. پس از ورود به بدن، باکتری در نای و برونش‌ها تکثیر یافته و با تخریب سلول‌های مژه‌دار دستگاه تنفسی، زمینه ابتلاء به عفونت‌های ثانویه مانند پنومونی را فراهم می‌کند.

این بیماری دارای سه مرحله بالینی است. ابتدا مرحله نزله‌ای که شبیه سرماخوردگی است و تا دو هفته به طول می‌انجامد و مسری‌ترین فاز بیماری به شمار می‌رود. مرحله دوم یا حمله‌ای، با سرفه‌های شدید، تنفس دشوار، تهوع و استفراغ همراه است. در این مرحله، کودک ممکن است تا صد بار در روز دچار حمله سرفه شود. نهایتا در مرحله نقاهت که چند هفته طول می‌کشد، علائم کاهش یافته اما بدن هنوز مستعد عفونت ثانویه است که می‌تواند منجر به مرگ شود. در کودکان زیر یکسال و در کشورهایی با پوشش واکسیناسیون پایین، مانند کشورهای درگیر جنگ یا بدون زیرساخت مناسب، بیشترین آمار ابتلاء و مرگ‌ومیر را دارد.

در ایران با آغاز واکسیناسیون همگانی از سال ۱۳۶۳، بروز بیماری به شدت کاهش یافته است. واکسن سیاه‌سرفه همراه با واکسن دیفتری و کزاز در پنج نوبت (۲، ۴، ۶ و ۱۵ ماهگی و ۴ تا ۶ سالگی) تزریق می‌شود، اما ایمنی ایجاد شده دائمی نیست و توصیه می‌شود هر ۱۰ سال یک بار، واکسن تقویتی تزریق شود. سالانه حدود ۵۰ میلیون نفر در دنیا به سیاه‌سرفه مبتلا می‌شوند که ۲۰۰ هزار نفر از آن‌ها جان خود را از دست می‌دهند. در ایران نیز در سال ۱۴۰۲، بیش از ۱۱۰۰ مورد ابتلاء و حدود ۵۰ تا ۱۰۰ مورد فوت ناشی از سیاه‌سرفه گزارش شده است که اغلب مربوط به اتباع غیرایرانی و کودکانی است که واکسن دریافت نکرده‌اند.

کودکان زیر یکسال، حتی در صورت دریافت دو نوبت واکسن، هنوز ایمنی کافی ندارند و در معرض خطر جدی هستند. داروهای خوراکی آزیترومایسین و اریترومایسین مؤثرترین درمان برای کنترل علائم بیماری است و ایزوله‌سازی بیمار در منزل یا مراکز درمانی و رعایت بهداشت فردی از سوی اطرافیان، در جلوگیری از شیوع بیماری بسیار مؤثر است. تقویت ایمنی عمومی جامعه و آگاه‌سازی مردم درباره اهمیت واکسیناسیون، کلید کنترل بیماری‌های خطرناک است.

ارتباط بین نوشیدنی‌های داغ و سرطان

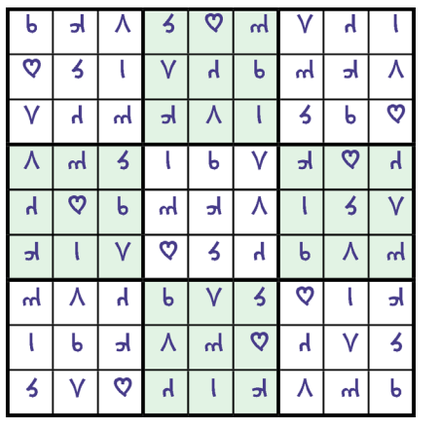
هیچ مدرکی دال بر ارتباط بین نوشیدنی‌های داغ و سرطان گلو وجود ندارد و شواهد مربوط به ارتباط بین نوشیدنی‌های داغ و سرطان معده نیز نامشخص است. اما بین نوشیدنی‌های داغ و سرطان‌های مری ارتباط وجود دارد. گزارش این آژانس نشان داد که دما، نه نوشیدنی‌ها، مسئول این امر بوده‌اند. یک مطالعه بزرگ روی تقریبا نیم میلیون بزرگسال تأیید کرد که نوشیدن مقادیر بیشتر نوشیدنی‌های بسیار داغ (چای و قهوه) با سرطان مری مرتبط است. این مطالعه نشان داد کسی که روزانه هشت فنجان یا بیشتر چای یا قهوه بسیار داغ می‌نوشد، تقریبا شش برابر بیشتر از کسی که نوشیدنی‌های داغ نمی‌نوشد، در معرض ابتلا به سرطان مری قرار دارد. یک مطالعه دمای ایده‌آل برای نوشیدن قهوه را با در نظرگرفتن خطر آسیب حرارتی به مری و حفظ طعم و مزه محاسبه کرده است. متخصصان دمای ۵۷.۸ را عنوان کردند.

فواید بی‌نظیر مصرف روزانه ۶۰ گرم بادام

با اضافه‌کردن تنها ۲ مشت بادام در روز، می‌توان گامی قدرتمند در جهت محافظت از سلول‌ها و مبارزه با پیری و بیماری‌ها برداشت. بادام سرشار از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند با رادیکال‌های آزاد مقابله و از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت کند. همین نقش مهم در کاهش استرس اکسیداتیو و تأمین سلامت طولانی‌مدت بدن دارد. راه‌هایی برای گنجاندن بادام در رژیم روزانه: به‌عنوان میان‌وعده؛ بادام خام یا بوداده را همراه خود داشته باشید. در اسموتی: بادام یا کره بادام را اضافه کنید. روی غذا: بادام خردشده را روی سالاد یا خورشت بپاشید. صبحانه: در ماست یا غلات صبحانه استفاده شود. ترکیب: با مغزها و دانه‌های دیگر ترکیب کنید تا انرژی پایداری ایجاد شود. بادام حتی اگر کمتر از ۶۰ گرم مصرف شود، مفید است؛ اما تأثیر آنتی‌اکسیدانی قوی‌تر در دزهای بالاتر مشاهده می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

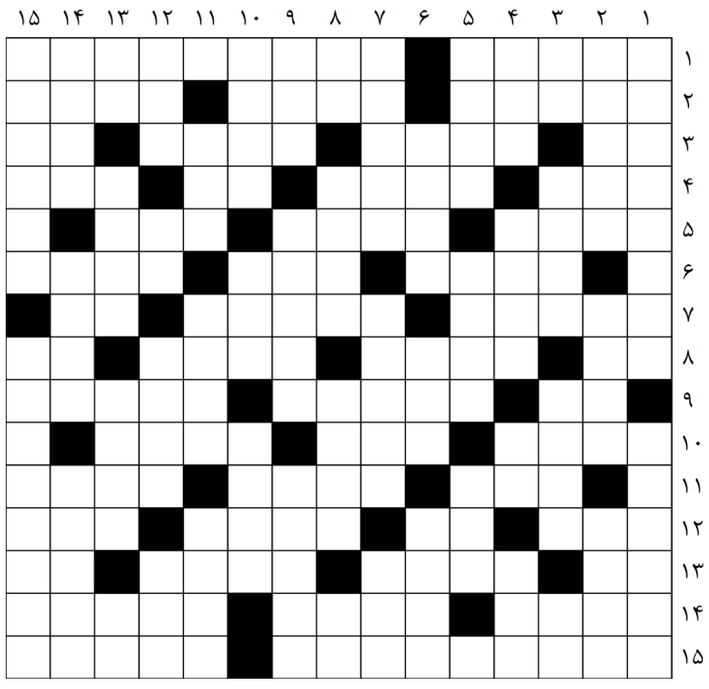
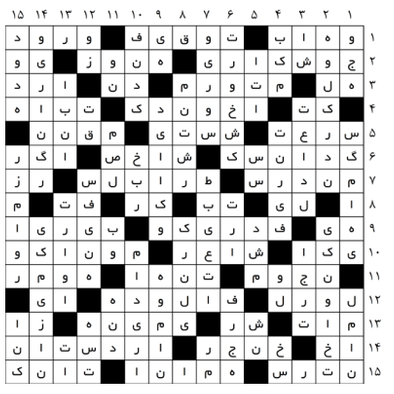
شماره ۲۱۸۵

افقی

۱- هم‌آهنگ- فیلمی از بهرام کاظمی ۲- پنبه چراغ- تازه- فرمانروایی ۳- خیس- عقیم‌ونازا- شهری در امارات- گداخته شدن ۴- اسباب سفر- پایداری- جدیدوتازه- خالی ۵- کبوترصحرایی- رسانه- پیشوند ده‌تایی ۶- کنکاش- فاقد استحکام لازم- کفش زمستانی ۷- طمعکار- آنچه که چرک‌آلود و ناپاک باشد- اسب آذری ۸- علامت مفعولی- از برندهای گوشی همراه- جلوه- ضمیرسوم شخص مفرد ۹- خاک سفالگری- واحدپول اکوادور- عنایت‌وتوجه ۱۰- فراوانی نعمت و مال- پرچم- امپراطوردیوانه روم باستان ۱۱- رنگ پوست موز- از ابزار باغبانی- خمره سفالی ۱۲- پایه‌واساس- رایحه- عظمت‌وشکوه- تله ۱۳- جنس مذکر- نقشه‌کش- بی‌غش- شهررازی ۱۴- بچه در شکم مادر- پیت نفت- ایالتی در آمریکا ۱۵- رمانی از امیرعشیری- بخش خوشمزه غذا!

عمودی

۱- نوعی ترشی معروف- بمب پرتابی ۲- زمزمه‌کننده- کشاورز- شیپوربزرگ جنگی ۳- عددماه- شکننده- شهری در آذربایجان- مساوی ۴- شیمی کربنی- آلیاژی از مس و نیکل- گذشتن بر چیزی- خودرویی کوچک ۵- عابدان- مرد سنگ‌انداز- شیره خرما ۶- شهری در ایالت آریزونا- حرکت کرم- بخشی از قطار ۷- کالبدها- پتک آهنگران- مادروطن ۸- حرف آخرانگلیسی- امکان‌پذیر- ناگیل- قومی ایرانی ۹- شکار- از وسایل نجاری- به رنگ گل ۱۰- گردآوری شده- گروه ورزشی- پیوندزناشویی ۱۱- هستی‌ووجود- رشته پهن- صفحه‌آرایی ۱۲- از جنس فلزبادیه- نوعی کشتی- فراخواندن- نیرووتوان ۱۳- اولین کلمه سوره ناس- واحدپول بنگلادش- ازهم دورشدن- رفوزه ۱۴- صدمه و آسیب- گاز بی‌رنگ و بی‌بویی که باید کنترل شود- دریدگی ۱۵- به حقیقت و ذات خود- ایالتی در آمریکا



حل جدول ۲۱۸۴