آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۲۰۰۶
پنجشنبه
۱۴۰۳•۱۰•۰۶
۲۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۲۶ دسامبر ۲۰۲۴

خواص بی‌نظیر «خرما» برای سلامتی

تحقیقات بسیاری که در سراسر جهان درباره خواص خرما انجام شده، نتایج حیرت‌آوری از خواص این ماده غذایی برای سلامتی انسان را نشان می‌دهد. خرما به مغز انرژی لازم و حافظه و تمرکز را تقویت می‌کند. درادامه خواص شگفت‌انگیز خرما را می‌خوانید.

افزایش انرژی بدن

خرما سرشار از قندهای ساده همچون گلوکز، فروکتوز و ساکاروز است و به همین دلیل یک ماده انرژی‌زای سریع برای بدن است. کارشناسان تغذیه به ورزشکاران توصیه می‌کنند ۲ وعده خرما قبل و بعد از تمرین‌ها داشته باشند تا انرژی لازم تامین شود. خرما به مغز انرژی لازم و حافظه را تقویت می‌کند.

پیشگیری از سرطان

خرما غنی ازمنیزیم است و این ماده باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن می‌شود. منیزیم التهاب را در بدن کاهش می‌دهد. التهاب دلیل اصلی بسیاری از بیماری‌ها و از جمله انواع سرطان است. خرما دارای آنتی‌اکسیدان است که با رادیکال‌های آزاد می‌جنگند. خوردن خرما ابتلا به سرطان معده و روده را کاهش می‌دهد.

جلوگیری از سکته قلبی

خرما یک منبع خوب برای پتاسیم است که ماده‌ای مهم در سلامتی قلب است. کارشناسان تغذیه می‌گویند مصرف روزانه ۱۰۰ گرم خرما ۲۰ درصد پتاسیم مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند. در یک تحقیق زنانی که روزانه ۳۲۰۰ میلیگرم پتاسیم مصرف می‌کردند ۲۱ درصد کمتر در معرض حمله قلبی قرار گرفتند.

جلوگیری از کم‌خونی

خرما سرشار از آهن است و ماده اصلی در هموگلبین خون است. کمبود آهن در بدن باعث کم‌خونی می‌شود و به همین دلیل خوردن روزانه خرما مقدار لازم آهن را به بدن می‌رساند و از کم‌خونی به‌ویژه در کودکان و زنان باردار جلوگیری می‌کند. ۱۰۰ گرم خرما حاوی ۰/۹ میلی‌گرم آهن است.

دانستنی‌ها

رژیم غذایی برای پیشگیری از سرطان خون

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که شرایطی دارند که آنها را در معرض خطر بالای سرطان مغز استخوان قرار می‌دهد، ممکن است بتوانند با رژیم غذایی پر فیبر از این شرایط بدخیم جلوگیری کنند. به گزارش مدیسن نت، این مطالعه بر روی بیماران مبتلا به آنچه به‌عنوان گاموپاتی مونوکلونال (MGUS) شناخته می‌شود، متمرکز است. این بیماری یک ناهنجاری مغز استخوان است که اغلب پیش‌ساز مولتیپل میلوما، یکی از شایع‌ترین اشکال سرطان خون است. این مطالعه کوچک- فقط ۲۰ بیمار MGUS- نشان داد که تغییر رژیم غذایی که مصرف فیبر را افزایش می‌دهد ممکن است شروع مولتیپل میلوما را کند کرده یا از آن جلوگیری کند. تیم تحقیقات گفت که این منطقی است، زیرا مطالعات قبلی نشان داده است که رژیم‌های غذایی ضعیف‌تر و غنی از گوشت، افراد را در معرض خطر بیشتر ابتلاء به سرطان قرار می‌دهد. دکتر «اوروی شاه»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز سرطان نیویورک، بیان داشت: «یافته‌های جدید از کاهش خطر ابتلاء به سرطان از طریق تغییرات رژیم غذایی، حمایت می‌کند.» مطالعه جدید شامل بیماران مبتلا به MGUS بود که اضافه وزن داشته یا چاق بودند. همان‌طور که محققان خاطرنشان کردند، چاقی همچنین یک عامل خطر است که احتمال پیشرفت MGUS به سرطان را افزایش می‌دهد. به مدت ۱۲ هفته، شرکت‌کنندگان به یک رژیم غذایی گیاهی که سرشار از فیبر بود روی آوردند. به بیماران اجازه داده شد تا زمانی که به رژیم غذایی خود که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، دانه‌ها و غلات کامل بود پایبند باشند، و هر چقدر که می‌خواهند بخورند. شرکت‌کنندگان پس از ۱۲ هفته رژیم غذایی به طور متوسط ۸ درصد از وزن اولیه بدن خود را از دست دادند. به گفته محققان، آنها همچنین بهبود مقاومت به انسولین (نشانگر دیابت)، میکروبیوم روده و کیفیت کلی زندگی خود را نشان دادند. همه اینها با کاهش سرعت پیشرفت MGUS مرتبط بود. محققان مشاهده کردند دو نفر از بیمارانی که MGUS آنها قبلا علائم پیشرفت به سمت سرطان را نشان می‌داد، بهبود قابل توجهی در مسیر پیشرفت بیماری خود مشاهده کردند. هیچیک از بیماران تا یک سال پس از ثبت نام در کارآزمایی به مولتیپل میلوم مبتلا نشده بودند. یک مطالعه روی موش‌ها نشان داده بود که ۴۴ درصد از موش‌های مستعد ابتلاء به میلوما که از رژیم غذایی با فیبر بالا تغذیه می‌شدند، به این سرطان مبتلا نشدند، در حالی که گروه دیگری از موش‌ها که به طور معمول غذا می‌خوردند همگی به سرطان مبتلا شدند. شاه در ادامه افزود: «این مطالعه قدرت تغذیه را نشان می‌دهد به ویژه یک رژیم غذایی با فیبر بالا و گیاهی، و درک بهتری از اینکه چگونه می‌تواند منجر به بهبود میکروبیوم و متابولیسم برای ایجاد یک سیستم ایمنی قوی‌تر شود را نشان می‌دهد که ممکن است به جلوگیری از سرطان کمک کند.»

نکته

اثرات نامطلوب خوابیدن بعد از غذا

خوابیدن بلافاصله پس از صرف غذا ممکن است وسوسه‌کننده باشد، به‌ویژه زمانی‌که احساس خواب‌آلودگی شدید به شما دست می‌دهد. اما این عادت می‌تواند به بدن آسیب برساند و مشکلات جدی سلامتی ایجاد کند.

سوزش معده

هنگام خواب یا درازکشیدن، جاذبه طبیعی که به حفظ اسید معده در محل خود کمک می‌کند، از بین می‌رود. این وضعیت ممکن است باعث بازگشت اسید معده به مری شود و رفلاکس معده رخ دهد. نتیجه آن، احساس سوزش در معده، قفسه سینه یا گلو است که می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و حتی سلامت دستگاه گوارش را تهدید کند.

کیفیت نامطلوب خواب

وقتی پس از غذا خوردن بلافاصله می‌خوابید، سیستم گوارشی شما در حین خواب فعالیت خود را ادامه می‌دهد. این امر باعث می‌شود بدن شما نتواند به حالت استراحت کامل برسد. در نتیجه، خواب شما عمیق و باکیفیت نخواهد بود.

خواب‌های آشفته

فعالیت مغز در طول فرایند هضم غذا می‌تواند منجر به تحریک ذهن و بروز کابوس یا خواب‌های آشفته شود. خوابیدن با معده پر معمولا ارتباط نزدیکی با بدخوابی و بیدارشدن مکرر دارد، زیرا بدن همچنان مشغول هضم غذا است.

افزایش وزن

یکی از مهم‌ترین عوارض خوابیدن پس از غذا، عدم فرصت کافی برای سوزاندن کالری‌های دریافتی است. وقتی بلافاصله بعد از خوردن غذا به رختخواب می‌روید، بدن شما قادر به استفاده موثر از انرژی موجود در غذا نخواهد بود. این عادت می‌تواند به مرور زمان منجر به افزایش وزن و چاقی شود.

پیشگیری

برای جلوگیری از عوارض جانبی خوابیدن بلافاصله پس از غذا، باید حداقل سه ساعت بین خوردن غذا و خوابیدن فاصله بگذارید. این مدت زمان به بدن شما اجازه می‌دهد که فرآیند اولیه هضم غذا انجام شده و محتویات معده وارد روده کوچک شود. با این اقدام ساده می‌توانید از مشکلاتی مانند رفلاکس معده، بی‌خوابی و اضافه وزن جلوگیری کنید و سلامت دستگاه گوارش خود را تضمین نمایید.

یادداشت

روش‌هایی برای بهبود سرماخوردگی

غزاله حیدری‌راد
متخصص طب‌سنتی

تمرکز طب سنتی بیشتر روی پیشگیری است. برای پیشگیری نیز ابتدا باید به پوشش توجه شود. توصیه‌ای که ما به افراد می‌شود این است که سر، قسمت سینوس‌ها و کمر که بیشتر در معرض سرما است را بپوشانند. زمانی‌که فرد لباس مناسب می‌پوشد از سرماخوردگی و نفوذ هوای سرد داخل بدنش جلوگیری خواهد شد. توصیه بعدی، احتیاط در مصرف مواد غذایی است طبع سردی دارند، مانند هندوانه، خیار، گوجه‌فرنگی، دوغ و... که مصرف آنها خصوصا در افرادی که مزاجشان سرد است، توصیه نمی‌شود. همچنین برخی اقدامات مانند حجامت و فصد در این فصل توصیه نمی‌شود، زیرا ایجاد ضعف در بدن و سیستم ایمنی می‌گردد. در بحث درمانی استفاده از غذاهای سبک و زود هضم مانند انواع سوپ‌ها، خصوصا سوپ‌های سرشار از سبزیجات سبز توصیه می‌شود مانند جعفری، گشنیز، تره، کرفس، همین‌طور مواردی مانند شلغم پخته و کدوحلوایی از جمله موادی است که برای سرماخوردگی بسیار مفید است. استفاده از انواع آبمیوه مانند آب سیب و آب انار شیرین یا ملس توصیه می‌شود. همچنین استفاده از برخی دمنوش‌ها مانند ختمی، آویشن، بنفشه، بابونه و پنیرک می‌تواند به درمان سرماخوردگی کمک کند. یکی دیگر از عوامل مهم بهبود سرماخوردگی ماساژ با روغن‌های خوب مانند روغن زیتون، بابونه و بادام شیرین است به‌خصوص افرادی که دچار استخوان درد و بی‌حالی می‌شوند. نباید خیلی حرفه‌ای انجام دهند همان ماساژ معمولی یا حتی فقط ماساژ کف پا بسیار کمک‌کننده خواهد بود. نکته بعدی استفاده از بادکش است. بادکش خیلی کمک‌کننده است. از آن جایی‌که کودکان جز افراد حساس هستند، توصیه می‌شود از آبمیوه به خصوص آبمیوه‌هایی که مورد علاقه آن‌ها است استفاده شود، همچنین شیربادام توصیه می‌شود و همین‌طور ترکیب آبجوش با کمی عسل و آب لیموترش می‌تواند به روند درمانی سرعت ببخشد. اغلب توصیه‌های تغذیه کودکان مخصوص فقط برای بالای یکسال است. در بحث «آلودگی هوا» تقویت سیستم ایمنی بدن، استفاده از سبزیجات سبز بسیار تاکید می‌شود. مواد غذایی مانند لبو، چغندر به‌دلیل آنتی‌اکسیدان بالا کمک‌کننده خواهد بود.

از مصرف نارنج غافل نشوید

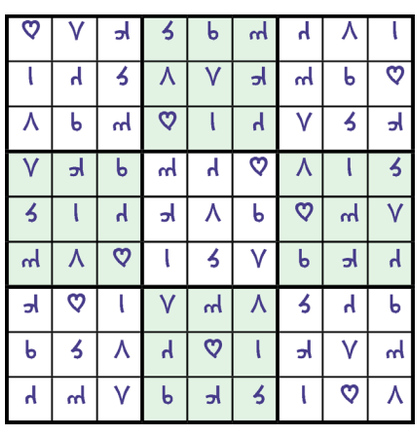
نارنج از جمله مرکباتی است که خواص بالایی دارد؛ اما در کنار مرکبات دیگر کمتر مورد مصرف قرار می‌گیرد. به گفته کارشناسان طب ایرانی نارنج مزایای بسیاری برای بدن ما دارد. آب نارنج طبع سردی دارد، ولی همه اجزای درخت نارنج طبعش گرم و خشک است. همه ترش‌مزه‌ها مثل آبغوره و آبلیمو، مضر به اعصاب هستند، ولی آب نارنج، اعصاب را تقویت می‌کند. می‌توانید با عسل، شکرسرخ و گلاب مخلوط کنید. برای ضعف اعصاب اگر قصد استفاده از سکنگبین را دارید، به‌جای سرکه در آن آب نارنج بریزید. همچنین ترکیب آب نارنج و شکر سرخ می‌تواند برای غلبه دم، فشارخون گرم و امراض صفراوی مفید باشد. آب نارنج در کنار گلاب و عسل نیز تقویت‌کننده معده است. آب نارنج برای سرفه‌های گرم که در آن اخلاط با سوزش از گلو خارج می‌شوند هم اثرگذار است.

شایع‌ترین علل زردی دندان‌ها

نوعی زردشدن دندان وجود دارد که پیشگیری از آن کاری سخت یا حتی غیرممکن است. علل شایع: مینای دندان برخی از افراد به‌دلیل ژنتیک، نازکتر و شکننده‌تر است و این افراد زودتر از دیگران گرفتار زردی دندان می‌شوند. مواد غذایی، نوشیدنی‌ها (مانند قهوه، چای و نوشابه‌های رنگی) و استفاده از دخانیات، به‌مرور دندان‌ها را زرد می‌کنند و در دوران پیری تجمع این پلاک‌ها بیشتر و در نتیجه دندان‌ها زرد می‌شوند. استفاده برخی از داروها در بیماری‌هایی که بیشتر مواقع افراد مسن را به خودگرفتار می‌کنند هم در زردشدن دندان‌ها نقش دارند. پیشگیری: پرهیز از نوشیدنی‌هایی چون قهوه، چای، همچنین دوری از مصرف دخانیات می‌تواند تا جلوی این مشکل را بگیرید. مراقبت منظم از دندان‌ها هم باعث سفیدماندن دندان‌ها می‌شود. استفاده از برخی محصولات سفیدکننده دندان با کمک دندانپزشک می‌تواند مشکل زردی دندان‌های افراد مسن را برطرف کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

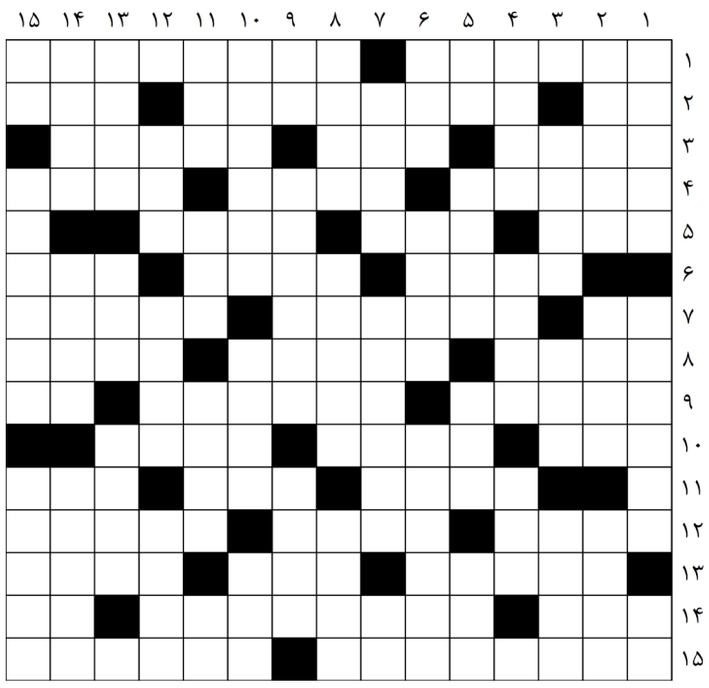
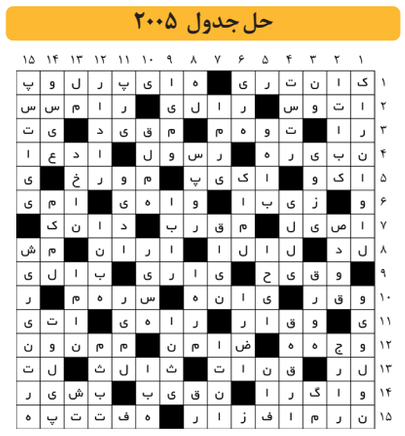
شماره ۲۰۰۶

افقی

۱- از آثار تاریخی شیراز- ناجور ۲- فائق‌شدن- روشنایی- تهیدست‌وفقیر ۳- عیب‌جو- ریاضی‌دان معروف انگلیسی- مقابل ۴- پارچه طلایی- کجاست؟- مارپیچ بزرگ- منزل‌بزرگ ۵- ازمهره‌های شطرنج- گیاهی برای تقویت مو- جدید ترکی- زیادنیست ۶- از جزایر اندونزی- زادگاه ابراهیم (ع) ۷- ابزارک الکترونیکی- پروسرشار- شهری در استان اصفهان ۸- درخواست ازخداوند- تکیه‌دادن- خدای درویش- دیدنی از رژه ۹- فیلمی از رومن پولانسکی- شکست ورزشی- لال‌شدن ۱۰- خودروی کره‌ای- سفراداری ۱۱- علامت مفعولی- دزدی- ممکن است- واحدسطح ۱۲- همنشینان- قسمت- نفس‌چاق- سوره ۷۸ قرآن‌کریم ۱۳- یارمشهدی- غیرحرفه‌ای- لباس شنا ۱۴- فضاپیمای روسی- شهری در عربستان- کاخ مشهورفرانسه ۱۵- فیلمی ایرانی در ژانر درام به نویسندگی، کارگردانی و تهیه‌کنندگی رضا درمیشیان- معروف‌ترین آبشارجهان

عمودی

۱- فیلم پویانمایی ایرانی در ژانر ماجراجویی به کارگردانی مشترک بهنود نکویی، محمدجواد جنتی و هادی محمدیان- مکتب نوگرایی ۲- نیمه‌صورت- سوا- داخل کردن ۳- خیاط- پایبند- ترسناک ۴- مطلع- روییدنی‌سر- نام دختر کورش- ضمیرفرانسوی ۵- نوعی پیشوندمضارع- فلفل‌سیاه- ماست چکیده- عموی حضرت ابراهیم(ع) ۶- جمع زیادی در مثل- سوگند ۷- نام امام‌هشتم(ع)- سخن‌گفتن- حمله‌ور ۸- درمرتبه‌نخست- ضمیرسوم شخص‌مفرد- حرف همراهی- روش‌وشیوه ۹- پایتخت باهاما- حاشیه کتاب- سستی ۱۰- هرجسمی دارد- فیلمی از محمدبانکی ۱۱- صندلی راحتی- وقت‌وزمان- علامت صفت‌عالی- گشوده ۱۲- سازشاکی!- شهرترکیه- دست عرب- پایان زندگی ۱۳- میوه هزاردانه- هم‌چشمی- سازمان فضایی ۱۴- ازبیماری‌ها- نوعی زردآلوی وحشی- آبرسان قدیمی ۱۵- مومن- ازنام‌های مراغه



حل جدول ۲۰۰۵