آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۷۱
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۴ • ۱۹
۳ محرم ۱۴۴۶/ ۹ جولای ۲۰۲۴

دانستنی ها

نودل بخوریم یا نخوریم؟

نودل یکی از غذاهای محبوب در دنیاست و محبوبیت آن هر روز رو به افزایش است، به‌طوری‌که طبق گزارش انجمن جهانی نودل فوری، در سال ۲۰۲۲ میلادی بیش از ۱۲۱ میلیارد وعده نودل خورده شده که حدود ۱۷ درصد بیشتر از سال ۲۰۱۸ میلادی بوده است. این مقدار برابر با غذای مصرفی ۲ سال مردم ایران است! نودل علاوه بر اینکه به تنهایی یک وعده غذایی کامل محسوب می‌شود، قابلیت ترکیب شدن آن با انواع مواد غذایی مثل سبزیجات، گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و... باعث شده مثل برنج و ماکارونی به‌عنوان یک پایه انواع غذاها به یک عضو جدا نشدنی در سبد مصرف مردم کشورهای مختلف تبدیل شود. این موضوع به‌دلیل ویژگی‌هایی مثل سریع، مغذی، سالم و خوشمزه بودن نودل است و باعث شده در دل مردم ایران هم جا باز کند. مثل هر غذای جدید دیگری که وارد فرهنگ کشورمان می‌شود ترس از سالم بودن یا نبودن آن هم به دغدغه‌ای برای مردم تبدیل شده است که در این گزارش قصد داریم به فواید و مضرات آن بپردازیم. بدون ماده نگهدارنده عامه مردم تصور می‌کنند ماده غذایی که در یخچال نگهداری نمی‌شود، ماندگاری بالایی دارد و یک فست‌فود با زمان آماده‌سازی کم است، باید مواد نگهدارنده داشته باشد اما نودل اینطور نیست. جالب است بدانید نودل به‌دلیل دمای پخت بالا و بسته‌بندی ۳ لایه آلومینیومی خاصی که دارد می‌تواند برای مدت طولانی و بدون هیچ ماده نگهدارنده‌ای سالم بماند. این محصول که تنها از ترکیب آرد سبوس‌دار گندم و آب ساخته شده بسته‌بندی خاصی دارد که به‌دلیل خارج کردن تمام اکسیژن موجود در بسته و ساختار ۳ لایه آلمینیومی آن، محصول تولیدی را از مواد نگهدارنده بی‌نیاز می‌کند پس نگران هرگونه آلودگی، مواد افزودنی و نگه دارنده نباشید. این فراورده حاصل از محصولات کشاورزی بدون هیچ افزودنی مصنوعی تولید می‌شود. نودل‌های تولید شده در ایران همگی شامل دو بخش کیک نودل و چاشنی هستند. کیک نودل یا همان رشته‌های نودل، خمیری از جنس آرد سبوسدار گندم است درست مانند نان، که طی فرایند پخت رطوبت خود را در دمای بالا از دست داده و در بسته‌بندی‌های مخصوص قرار می‌گیرد، راهی برای ورود رطوبت و ایجاد الودگی ندارد. بسته کوچک چاشنی که در کنار این رشته به صورت مجزا وجود دارد ترکیبی از سبزیجات خشک، ادویه‌جات، عصاره‌های مرغ یا گوشت و کمی نمک است که بسته به طعم تغییر می‌کند؛ همچنین در بسته‌های چاشنی نوع خاصی از مخمر به کار برده می‌شود که این نوع از مخمر فواید زیادی برای بهبود عملکرد سیستم گوارش بدن، تامین پروتئین غذا و تامین ویتامین (B) به همراه دارد. اگر شما از جمله افرادی هستید که قصد دارند با خوردن غذا متابولیسم بدن خود را بالا ببرند، نودل می‌تواند یکی از انتخاب‌های شما باشد. یک غذای سریع و فوری که باعث افزایش توانایی بدن در تبدیل غذا به انرژی شده و در نتیجه می‌تواند به افزایش متابولیسم بدن کمک کند؛ همین موضوع نودل را به یک انتخاب جذاب برای ورزشکاران تبدیل می‌کند. کربوهیدرات موجود در رشته‌های نودل تنها از نوع کربوهیدرات پیچیده است که ارزش بسیار بالایی برای سلامت بدن دارد. برخلاف کربوهیدرات‌های ساده، کربوهیدرات‌های پیچیده فرایند جذب طولانی‌تری دارند و می‌توانند برای مدت طولانی‌تری انرژی مورد نیاز بدن را تامین کنند. یک بسته انرژی برای روز یکی از ویژگی‌های این غذا که باعث محبوبیت آن در آسیای شرقی شده داشتن کربوهیدرات است. این کربوهیدرات اگر در ساعات ابتدایی روز دریافت شود انرژی لازم برای روز شما را تامین خواهد کرد. همین موضوع سال‌هاست که نودل را به غذایی برای تمام وعده‌ها، حتی صبحانه، تبدیل کرده است. نودل مقدار قابل توجهی از فیبر را در خود جا داده و همین موضوع به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک می‌کند. نتیجه وجود این فیبر بالا کمک به کنترل مشکلاتی مانند یبوست و رفع بیماری‌های گوارشی دیگر مانند سنگینی معده است و حتی از بروز برخی مشکلات معده مانند سوزش معده و ضعف‌های شکمی پیشگیری کند. در مجموع نودل تفاوت چندانی با سایر محصولات آرد گندم مثل نان یا ماکارونی ندارد و می‌توانید آن را فراورده‌ای متفاوت و جدید از آرد گندم در نظر بگیرید. همانطور که می‌دانید باید سالم‌ترین خوراکی‌ها از جمله سبزیجات، گوشت و برنج را نیز به تعادل مصرف کرد و زیاده‌روی در هر کدام از آن‌ها می‌تواند منجر به ایجاد آسیب به سلامتی بدن شود. پس با خیال آسوده میتوانید نودل را به سبد غذایی خود اضافه کنید و از این غذای جدید خوشمزه لذت ببرید.

نکته

قهوه ناجی افراد کم تحرک است

محققان اظهار کردند نوشیدن قهوه ممکن است خطر مرگ‌ومیر مرتبط با نشستن طولانی‌مدت را خنثی کند. این تحقیق بر تجزیه و تحلیل مدت زمان نشستن روزانه شرکت‌کنندگان و میزان مصرف قهوه متمرکز شد. محققان این شرکت‌کنندگان را بر اساس عادات نشستن، کمتر از چهار ساعت، چهار تا ۶ ساعت، ۶ تا هشت ساعت یا بیش از هشت ساعت در روز و عادات مصرف قهوه یعنی سه سطح مصرف در بین قهوه‌خورها و افرادی که قهوه مصرف نمی‌کردند گروه‌بندی کردند. نتایج نشان داد شرکت‌کنندگانی که بیش از هشت ساعت در روز می‌نشستند، ۴۶ درصد بیشتر با خطر مرگ ناشی از همه علل و ۷۹ درصد خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی مواجه بودند. افرادی که روزانه بیش از ۶ ساعت بدون نوشیدن قهوه می‌نشینند، ۱.۶ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ‌ومیر ناشی از هر علتی هستند. در مقابل، مصرف‌کنندگان قهوه در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند، ۳۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ‌ومیر کلی و ۵۴ درصد کمتر در خطر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی قرار دارند. این تحقیق مکانیسمی را که توسط آن قهوه، اثرات محافظتی بر رفتار بی‌تحرک دارد را بررسی نکرده است، با این حال، محققان به این نتیجه رسیدند افرادی که بالاترین میزان قهوه را مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که قهوه مصرف نمی‌کنند، خطر مرگ‌ومیر ناشی از همه علل و بیماری‌های قلبی‌وعروقی را کاهش می‌دهند. بر اساس دانش، این اولین تحقیق برای بررسی ارتباط مشترک زمان نشستن روزانه و مصرف قهوه با تمام علل و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی است.

خواص شگفت‌انگیز گوشت شترمرغ

خواص گوشت شترمرغ به منظور درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها و همچنین پیشگیری از بیماری‌های مختلف به اثبات رسیده است. گوشت شترمرغ از دسته گوشت‌های سالم و سرشار از پروتئین است که شبیه به گوشت گاو است. طعم گوشت شترمرغ لذیذ و شبیه به گوشت قرمز است. اما به‌دلیل کالری و مضرات کمتری که نسبت به گوشت گاو و گوشت گوسفند دارد، بسیار مفیدتر است. ارزش غذایی: سرشار از پروتئین، ویتامین B6، ویتامین B12، آهن، تیامین، سلنیوم، روی، فسفر، نیاسین، ریبوفلاوین و...

بهبود سلامت قلب

گوشت شتر مرغ برخلاف سایر محصولات دارای کمترین میزان چربی است. این امر موجب می‌شود تا هیچ مشکلی برای شریان‌های قلب شما به وجود نیاید. چنانچه از بیماری قلبی خاصی رنج می‌برید بهتر است گوشت شترمرغ را به عنوان یک اولویت اساسی در نظر داشته باشید.

سرشار از امگا ۳

به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن خود باید به سراغ محصولاتی بروید که سرشار از امگا ۳ هستند، با انتخاب گوشت شتر مرغ می‌توانید به منبعی عالی از امگا ۳ دسترسی داشته باشید. این گوشت مقادیر زیادی از امگا ۶ را در خود جای داده است.

کمک به درمان کبد چرب

عدم وجود چربی به میزان بالا در این گوشت، آن را به یک گزینه بی‌نظیر برای بیمارانی که به کبد چرب دچار هستند، تبدیل می‌کند. مصرف این گوشت به خصوص برای افرادی که دارای کبد چرب هستند هیچ‌گونه مشکلی به‌وجود نمی‌آورد.

درمان سیاتیک

گوشت شترمرغ می‌تواند به‌عنوان یک راهکار درمانی به منظور رفع بیماری‌هایی همچون درد سیاتیک مورد استفاده قرار بگیرد. امروزه از روغن شترمرغ نیز به‌عنوان یک مسکن جهت کاهش درد نیز کمک گرفته می‌شود. استفاده از این گوشت برای افرادی که قصد بهبود عملکرد تیروئید را دارند، موثر است.

یادداشت

بهترین روش پخت برنج

سمیرا ربیعی
دکترای علوم تغذیه

از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد. در روش پخت برنج به‌صورت کته، آب در برنج باقی مانده و آرسنیک آن خارج نمی‌شود. اما در پخت برنج به‌صورت آبکش، مقداری از آرسنیک آن خارج می‌شود. بنابراین از نظر بهداشتی، برنج آبکش سالم‌تر از برنج کته است. برنج کته مغذی‌تر است اما از نظر بهداشتی، برنج آبکش سالم‌تر است. باید به دنبال روش پختی باشیم که ضمن حفظ ویتامین‌های گروه B، میزان آرسنیک برنج نیز به حداقل ممکن برسد. در حال حاضر بهترین روش پختی که برای برنج پیشنهاد شده این است که به ازای هر پیمانه برنج خام، چهار پیمانه آب در قابلمه ریخته شود. بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده، در قابلمه ریخته شده و به مدت پنج دقیقه بجوشد. سپس برنج آبکشی شود و آب آن دور ریخته شود. دوباره برنج داخل قابلمه ریخته شده و این بار، به ازای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب به قابلمه اضافه شود و برنج با حرارت کم دم کشیده شود. در روش آبکش‌کردن معمولی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B از بین می‌رود. در روش کته کردن معمولی نیز، آرسنیک برنج خارج نمی‌شود. مزیت روش پخت پیشنهادی این است که ضمن حفظ ویتامین‌های محلول در آب برنج، ۷۰ درصد آرسنیک از برنج خارج می‌شود. این روش به‌ویژه برای نوزادان و کودکان که بیشتر در معرض خطرات ناشی از آلودگی با آرسنیک قرار دارند؛ توصیه می‌شود.

ویژه

با زیتون به جنگ چاقی بروید

زیتون ممکن است سلاحی قدرتمند در مبارزه با چاقی باشد. محققان برای موش‌های چاق دیابتی، النولیک اسید خوراکی تجویز کردند و نتایج شگفت‌انگیز بود. در عرض یک هفته، این موش‌ها میزان وزن قابل توجهی از دست دادند و در مقایسه با گروه کنترل، موش‌های چاق که اسید النولیک دریافت نکردند، تنظیم گلوکز را بهبود بخشیدند. محققان دریافتند که النولیک اسید ترفندهای دیگری نیز دارد؛ مصرف غذا را کاهش می‌دهد و باعث کاهش وزن بیشتر می‌شود. اصلاحات سبک زندگی و اقدامات بهداشت عمومی تأثیر محدودی بر افزایش شیوع چاقی، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر دیابت نوع ۲ داشته است. گنجاندن اسید النولیک در رژیم غذایی می‌تواند یک تغییر بازی برای سلامتی پیشگیرانه باشد.

یک بیماری مهم در کودکان

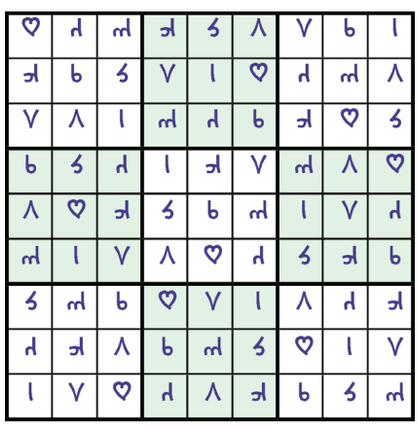
فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان گفت: حدود نیم تا یک درصد از کودکان مبتلا به صرع هستند. این بیماری از مهمترین، بیماری‌های مغز و اعصاب کودکان است. رضا شروین بدو، عاظهارکرد: براساس آمار به دست آمده توسط متخصصان، حدود نیم تا یک درصد از کودکان مبتلا به صرع هستند. وی ادامه داد: به طور کلی صرع علل بسیار متنوع ژنتیک و اکتسابی دارد. در یک سوم موارد صرع، به درمان دارویی مناسب، پاسخ مطلوب نمی‌دهد که اصطلاحا به آنها «صرع مقاوم به درمان» گفته می‌شود. شیرین بدو مطرح کرد: با بهره‌گرفتن از روش‌های تشخیصی نظیر تصویربرداری اختصاصی، نوار مغز ویدئویی (LTM) و تست‌های ژنتیک می‌توان روش درمانی مناسب را به بیمار پیشنهاد کرد. وی اظهرکرد: استفاده از ترموکواگولاسیون، فراگیرترشدن استریوالکترو انسفالوگرافی، روش‌های تخصصی جراحی، رژیم‌های متنوع کتوژنیک و... امیدبخش افزایش موفقیت موارد صرع مقاوم شده است.

اضطراب خطر پارکینسون را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اضطراب می‌تواند یک علامت هشداردهنده اولیه بیماری پارکینسون باشد. علاوه بر این، محققان دریافتند، علائم خاص پارکینسون به‌عنوان علائم هشداردهنده این اختلال در افراد مبتلا به اضطراب است. دکتر «خوان بازو آوارز»، محقق ارشد گفت: «با درک این موضوع که اضطراب با خطر بالاتر ابتلاء به بیماری پارکینسون در سن بالای ۵۰ سال مرتبط است، امیدواریم که بتوانیم این بیماری را زودتر تشخیص دهیم و به بیماران کمک کنیم تا درمان مورد نیاز خود را دریافت کنند.» این بیماری به‌دلیل مرگ سلول‌های عصبی در مغز که دوپامین تولید می‌کنند، یک ماده شیمیایی که برای کنترل حرکتی مهم است، رخ می‌دهد. برای مطالعه جدید، محققان سوابق سلامت ۱۱۰۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند که خطر پارکینسون در افراد مبتلا به اضطراب دو برابر افزایش می‌یابد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

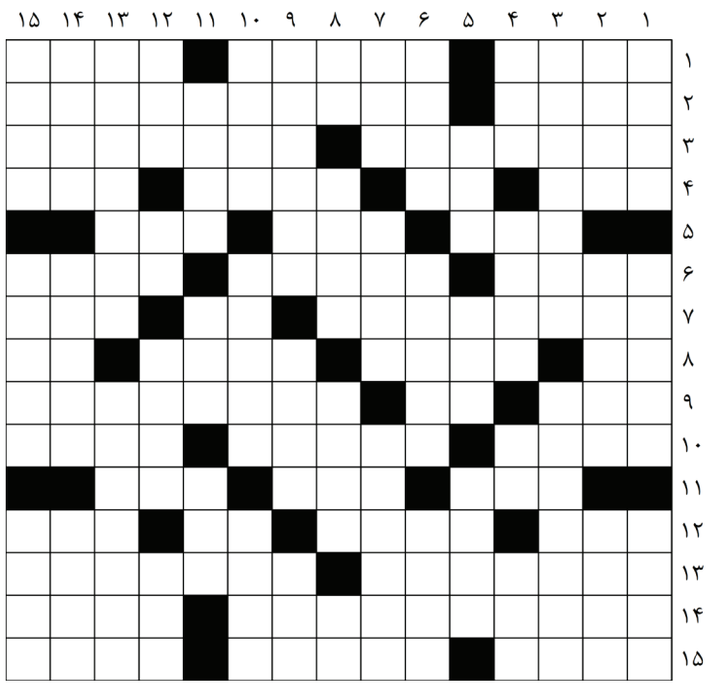
شماره ۱۸۷۱

افقی

۱- قانون مغولی- معادل فارسی وارمر- مقابل دروغ ۲- نهادنظامی ایران- نمایشنامه ژاک ادیبرتی ۳- نوعی عایق ضدرطوبت- پروژکتور ۴- ناپدری- دندان ناپایدار- وسیله برف‌روبی- از حروف یونانی ۵- حکم‌وفرمان- شکست‌خوردن دشمن- مادربزرگ ۶- هواپیمای یک نفره- نام قدیم بوشهر- واحدنظامی ۷- پایتخت ایسلند- صابون خیاطی- خشک‌مزاج ۸- به‌دنیاآوردن- برگشت‌دادن- کمک‌رسان- منقارکوتاه ۹- پشیمانی- رنج‌وزحمت- گمراه‌کننده ۱۰- بی‌نظم‌وبی‌سلیقه- عابدوعارف- بی‌کس‌ویگانه ۱۱- خوراک طیور- آزاد- ساز سیمی که به‌وسیله انگشتان نواخته می‌شود ۱۲- فریب‌وکلک- گربه- افرازجولاهگان- شهری درآلمان ۱۳- معادل فارسی رزومه- صاحب بصیرت شدن ۱۴- این برند معتبر به‌عنوان چهارمین برند جهان دست یافته است- زادگاه انیشتین ۱۵- شاخه‌ای از دریا- یارسامسون- نمود

عمودی

۱- سمت چپ- شماتت‌ونکوهش- علم‌ودانش ۲- پایتخت ساموآ- سروری‌وبزرگی- شاه مغول ۳- یکی از گوشه‌های اصلی دستگاه ماهور- ارث ۴- از جانوران زیباچشم- یکی از حالات سه‌گانه ماده- از نشانه‌های جمع فارسی- سخت گردیدن گرمی آفتاب ۵- دروازه‌بان- نخست‌وآغاز- خانه پشت به آفتاب ۶- گرزآهنی شش پر- زهتاب- جلوه ۷- چرک زخم- علم ستاره‌شناسی- پایتخت بلژیک ۸- نفس بلند- دکتر- استادوزبردست- حرف ندا ۹- نامه‌ای که حکایت از غم و اندوه باشد- حنا- غروب‌کننده ۱۰- روکش- مرکز استان الانبارعراق- مخالف باز ۱۱- امپراطور دیوانه روم باستان- نکوهش و سرکوفت- چوب بستی که تاک انگور و مانند آن را بر بالای آن بخوابانند ۱۲- تظاهر به نیکی- سازشاکی!- مقابل آمدن- یارخراج! ۱۳- فیلمی از فریدون جیرانی- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه ۱۴- ورودی خط تلفن- ساختمان‌ها- دایی شیرازی ۱۵- خواهش‌والتماس- آش عدس- قسمتی از گوش



حل جدول ۱۸۷۰