



هدی طاووس نژاد
کارشناس تغذیه

مصرف گیلان باعث کاهش اسید اوریک خون می‌شود و در درمان نقرس موثر است. اسید اوریک اضافی در خون فرد به شکل کریستال‌هایی در مفاصل ته‌نشین شده و خطر بروز بیماری نقرس را افزایش می‌دهد. یکی از عوامل افزایش دهنده اسید اوریک خون، دریافت زیاد مواد غذایی حاوی اسید آمینه «پورین» است. پس از اینکه اسید اوریک اضافی در خون به شکل کریستال‌هایی در مفاصل ته‌نشین شده باعث قرمزی، متورم و گرم شدن، درد و التهاب یک یا چند مفصل می‌گردد که بیشتر در انگشت شست پا، پاشنه پا، قوزک پا، زانو و آرنج ظاهر می‌شود. تغذیه مناسب، منابع غذایی مثل گوشت‌ها، جگر، مارچوبه، اسفناج، گل‌کلم، قارچ، «پورین» بالایی دارند و در مصرف این مواد غذایی باید دقت کرد. موادی مثل لوبیا، نخود، عدس، ماهی آزاد، میگو نیز مقادیر بالایی پورین دارند مصرف آنها را باید محدود کرد. انواع میوه‌های خشک به دلیل محتوای فروکتوز بالا باید محدود شود، زیرا این قند تولید اورت (در مصرف مواد غذایی پورین‌دار) را در بدن افزایش می‌دهد. مصرف گیلان باعث کاهش اسید اوریک شده و در رژیم کنترل‌کننده نقرس توصیه می‌شود، میزان روغن مصرفی را باید محدود شود زیرا رژیم غذایی پر چرب وضعیت نقرس را تشدید می‌کند. به افرادی که از بیماری نقرس رنج می‌برند توصیه می‌شود منابع حاوی روی به خصوص نان سبوس‌دار در رژیم غذایی گنجانده شود، روی احتمال حملات نقرسی را به حداقل می‌رساند. مواد غذایی حاوی اسید فولیک مثل جوانه گندم، کلم بروکلی برای کاهش تولید اسید اوریک توصیه می‌شوند. ویتامین C به دفع اسید اوریک از ادرار کمک می‌کند بهتر است منابع غذایی آن مثل انواع مرکبات، کلم برگ، بروکلی، گوجه‌فرنگی بیشتر در محتوای غذایی وجود داشته باشد. انواع شیر کم چرب، تخم‌مرغ، کاهو، گوجه‌فرنگی محتوای پورین کمتری دارند و همچنین داشتن وزن مناسب و کنترل‌شده برای بهبودی این مشکل کمک می‌کند. به منظور کاهش احتمال تشکیل کریستال‌ها در میان مفاصل در طول روز حتماً ۲ لیتر آب میل نمایید.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بازراده

سرمای هوا بر سلامت قلب تاثیر می‌گذارد



یک متخصص قلب و عروق با اشاره به افزایش چشمگیر موارد بستری بیماران قلبی در نیمه دوم سال، نسبت به اثرات نامطلوب سرما بر سلامت قلب هشدار داد. محمد مهدی منجم، بیان داشت: سردی هوا فاکتوری جدی و تأثیرگذار در عملکرد سیستم قلبی و عروقی به شمار می‌رود. وقتی بدن در معرض هوای سرد قرار می‌گیرد، برای حفظ دمای مرکزی و اکشن‌های دفاعی مختلفی را فعال می‌کند. عضوهای علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان توضیح داد: کاهش دما به‌ویژه در فصول پاییز و زمستان، تهدیدی جدی برای بیماران قلبی و افرادی است که از بیماری خودبی‌اطلاع هستند.

عوارض سرما

این متخصص قلب و عروق ادامه داد: خطر واقعی زمانی چند برابر می‌شود که سرما با عوامل دیگری مانند استرس‌های پایان سال، تغییر عادات غذایی و مصرف بیشتر غذاهای پرچرب و پرچرب، کاهش فعالیت بدنی و شیوع بیماری‌های ویروسی همچون آنفلوآنزا همراه شود. وی افزود: در چنین شرایطی، حتی یک فعالیت ساده مانند پیاده‌روی ممکن است به افزایش ناگهانی فشارخون، درد قفسه سینه یا سکته منجر شود.

افراد در معرض خطر

وی بیان کرد: کسانی که در میان‌سالی به سر می‌برند، فشارخون بالا دارند، چربی خون خود را کنترل نمی‌کنند، سیگار می‌کشند یا سبک زندگی کم‌تحرکی دارند، در معرض خطر جدی قرار دارند. وی خاطرنشان کرد: توصیه می‌شود چکاپ‌های دوره‌ای در اولویت قرار گیرد تا از بروز حوادث ناگهانی قلبی پیشگیری شود.

توصیه‌های پیشگیرانه

منجم افزود: نخست، استفاده از شال گردن برای پوشاندن گردن و «صورت» اقدامی حیاتی است. دوم: گرم‌کردن بدن پیش از خروج از منزل است. سوم: چند دقیقه نرمش سبک در خانه به قلب کمک می‌کند تا خود را برای مواجهه با استرس ناشی از سرما آماده کند. چهارم: بیماران قلبی از انجام فعالیت‌های سنگین در فضای باز خودداری کنند و مصرف مایعات گرم و غذای سبک را در برنامه روزانه خود بگنجانند. دکتر منجم یادآور شد: شهروندان باید بدانند که بی‌توجهی به هشدارهای ساده می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد.

ماست می‌تواند خطر سکته را کاهش دهد

است. این باکتری‌های مفید به تعادل میکروبیوم روده کمک می‌کنند و تحقیقات نشان می‌دهد که سلامت روده با عواملی مانند فشارخون و التهاب بدن ارتباط مستقیم دارد. یک فنجان ماست ساده و بدون چربی حدود ۱۴ گرم پروتئین دارد. رژیم‌های پرپروتئین با کمک به حفظ ترکیب بدنی سالم به‌طور غیرمستقیم خطر سکته را کاهش می‌دهند. پروتئین باعث می‌شود که احساس سیری بیشتری داشته باشید، پرخوری نکنید

سکته مغزی یکی از علل اصلی مرگ و ناتوانی است و فشارخون بالا در بروز حدود ۵۷ درصد از موارد سکته مغزی نقش دارد. این در حالی است که گفته می‌شود مصرف ماست می‌تواند فشارخون را کاهش دهد و عملکرد عروقی را به‌ویژه در افرادی که فشارخون بالا دارند، بهبود بخشد. ماست سرشار از باکتری‌های مفید برای سلامت روده است؛ یکی از دلایل احتمالی تأثیر ماست در کاهش خطر سکته، وجود پروبیوتیک‌ها

یافته‌های جدید درباره سفید شدن مو

یافته‌های جدید نشان می‌دهد میان سفید شدن مو و «ملانوما»، یکی از خطرناک‌ترین سرطان‌های پوستی، ارتباطی وجود دارد. متخصصان به سرپرستی دکتر «امی کی نیشیمورا» دریافتند سلول‌های بنیادی تولیدکننده رنگدانه (ملانوسیت) در فولیکول مو، واکنش‌های کاملاً متفاوتی به استرس نشان می‌دهند. آزمایش‌ها نشان داد: سلول می‌تواند یا به‌طور بی‌خطر از بین برود و یا باعث سفیدی مو شود یا به نقطه آغاز ملانوما تبدیل شود. تیم تخصصی تأکید

کردند که مشاهدات نشان می‌دهد وقتی تقسیم سلول‌های رنگدانه متوقف می‌شود و می‌میرند، بدن در واقع در حال حذف سلول‌های آسیب‌دیده است. اگر این فرآیند رخ ندهد و سلول‌های آسیب‌دیده باقی‌مانند، ممکن است سرطان شود. متخصصان می‌گویند این کشف نشان می‌دهد واکنش‌های سلولی بدن تا چه حد دقیق هستند و چگونه هرگونه تغییر کوچک در این تعادل می‌تواند تفاوت میان یک نشانه بی‌خطر پیری و یک بیماری مهلک را رقم بزند.

نکته

ادعای جدید درباره رابطه قهوه با سلامتی

متخصصان تغذیه با استناد به نتایج یک مطالعه ادعا کرده‌اند که نوشیدن منظم چهار تا شش فنجان قهوه در روز با کاهش خطر ضعف جسمی ارتباط دارد. این گروه تخصصی می‌گوید: نوشیدن یک فنجان اضافی قهوه ممکن است راه چاره برای جوان و پرتحرک نگه داشتن بدن شما باشد. این تحلیل طی هفت سال و با مشارکت ۱۱۶۱ فرد بزرگسال بالای ۵۵ سال انجام شد و رابطه سلامتی این افراد را با مصرف قهوه بررسی کرد. در طول مطالعه، سلامتی شرکت‌کنندگان با استفاده از مدلی به نام «پنج مولفه فیتوپ» (یا اصطلاحاً رخ نمود) - فیتوپس فرید از زیبایی شد که بر پنج جنبه اصلی ناتوانی تمرکز دارد شامل خستگی، سرعت پایین راه رفتن، ضعف، فعالیت بدنی پایین و کاهش وزن ناخواسته. نتایج نشان داد افرادی که به‌طور منظم، روزانه دو تا چهار فنجان قهوه می‌نوشیدند در این زمینه‌ها شاهد بهبودی بودند. این امر همواره شناخته شده بود که کافئین، مزایای تغذیه‌ای متعددی شامل کاهش خستگی، افزایش هوشیاری و بهبود حرکت عضلات دارد. افرادی که به‌طور منظم قهوه مصرف می‌کنند، توصیه می‌شود از دانه‌های ارگانیک با کیفیت بالا استفاده کنند زیرا این نوع قهوه سرشار از پلی‌فنول است و در معرض آفت‌کش‌ها قرار نگرفته است. «دل استنفورد»، متخصص ارشد تغذیه، می‌افزاید: نوشیدن دو یا سه فنجان قهوه در روز ممکن است در مقایسه با قهوه ننوشیدن با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط باشد. با این حال وی اضافه می‌کند که نوشیدن بیش از چهار یا پنج فنجان قهوه در روز احتمالاً میزان کافئین مصرفی شما را از حد اکثر توصیه‌شده روزانه یعنی ۴۰۰ میلی‌گرم (چهار تا پنج فنجان) فراتر می‌برد. به‌طور کلی آثار مصرف بیش از حد کافئین ممکن است شامل افزایش موقتی فشارخون و ضربان قلب، تپش قلب، اضطراب، تحریک‌پذیری، تهوع، سردرد و اختلال در خواب باشد. بنابراین، اگرچه گفته می‌شود قهوه می‌تواند باعث افزایش عملکرد شود اما متخصصان توصیه نمی‌کنند جایگزین ورزش منظم شود. آنها تأکید دارند که قهوه باید فقط به عنوان «بازارکمی» استفاده شود. خوراکی‌های دیگری نیز ممکن است به کاهش ضعف کمک کنند. از جمله غذاهای سرشار از پروتئین مانند تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت بدون چربی و حبوبات. همچنین خوراکی‌های سرشار از پلی‌فنول مانند انواع توت، شکلات تلخ و روغن زیتون.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- گردآمدن در یکجا- منجم ۲- مقابل خروجی- جلا داستان- دندان‌ساز ۳- میان و وسط- برگه انتخابی- ضدیکدیگر- برجستگی لاستیک ۴- واحدی در علم فیزیک- سرفت- مساوی- گیاه رنگی ۵- دکتر- مجلس روسیه- شیر حیوان تازه‌زا ۶- نژاد روسی- استان حومه تهران- از هفت سین نوروزی ۷- پایان کار- هذیان بیمار- سفیر مقتول روسیه در ایران ۸- جوش ریزیدن- پایتخت ترکمنستان- ظرف مسی ۹- قهرمان جنگل‌های شروود- زاویه خارجی- نوعی پیشنهاد فعل مضارع ۱۰- مرکز برنامه‌ریزی- حافظه‌ای در تلفن همراه- پاک شده ۱۱- از شهرهای مازندران- نوعی ماهی جنوب- رشته پهن ۱۲- کلام درد- مردن از غصه- حریص- اداره نامه‌رسانی ۱۳- یکدندگی- شترمرغ آمریکایی- اسباب سفر- حرف ندا ۱۴- برتر و بهتر- گردآلود- گل میخک ۱۵- فیلمی از آرون نوریس- رهبر قوم هون

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۲۲۳۸

عمودی

۱- گل لاله- اثر دیدنی مهاباد ۲- جمع مرکز- نانی که از شب مانده باشد- پرده‌ای از رنگ قرمز ۳- مقابل زیر- پاک‌و درستی- عابدو عارف- زدن در بازی ۴- غیرشفاف- حرف چهاردهم الفبای یونانی- وسیله احتیاطی اضافی- روش و شیوه ۵- کم نیست- نفرین‌کننده- شکل ۶- از شهرهای کرمان- شیرینی‌پز ۷- دشنام- خودروی گره‌ای- سمنان قدیم- مکرو حله ۸- بازسازی نمودن- اصطلاحی در بازی مافیا- نم ۹- معجزه الهی- نزدیکتر- جراحت- علامت معمولی ۱۰- خشود- شهری در آذربایجان غربی ۱۱- علامت کارخانه- بوی بدی می‌دهد- سیم‌رغ ۱۲- از صنایع دستی بافتنی- پسوند شایهت- انجام یافتن- شهرهای قانون ۱۳- گردآلود دهان- داوری- از برنده‌های تلفن همراه- سازش‌اکی ۱۴- اشاره به جمع- چرم فروش- فرودستان ۱۵- از ملزومات خیاطان- عنکبوت سمی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲