آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۸۳
دوشنبه
۱۴۰۴•۱۰•۰۱
۰۱ رجب ۱۴۴۷ / ۲۲ دسامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

پرمصرف‌ترین نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان

چای سیاه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های دنیا است که علاوه بر طعم دلنشین، خواص متعددی برای سلامت و زیبایی دارد، این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است. چای انواع مختلفی دارد و هر کدام از این انواع، فواید مخصوص به خود را دارند. برای اینکه بدانید کدام نوع چای می‌تواند برای شما بهترین باشد. یکی از نکات مهم قبل از خرید چای یا مصرف آن، توجه به مواد مغذی و ترکیبات آن است. چای شامل ترکیباتی مانند فلاونوئیدها، کاتچین‌ها (پلی‌فنول‌ها) و مقدار بسیار اندکی از مواد معدنی مثل پتاسیم، منیزیم، مس، روی و فسفر است، اما مقادیر آنها به طور معمول در سطوحی است که اثر تغذیه‌ای قابل توجهی ندارد.

طبع چای

طبع چای سیاه در طب ایرانی گرم و خشک است و افرادی که مزاج سرد و تر دارند (مکمل آن) بهترین گزینه برای مصرف انواع چای هستند. زیرا این دم‌نوش گیاهی به تعادل مزاجی بدن آنها کمک خواهد کرد. توصیه می‌شود چای را همراه با مصلح‌هایی مانند هل، دارچین یا زنجبیل مصرف کنید.

فواید

چای سیاه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های دنیا است که علاوه بر طعم دلنشین، خواص متعددی برای سلامت و زیبایی دارد. این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است که می‌تواند به بهبود سلامت پوست صورت کمک کرده و از پیری زودرس جلوگیری کند. مصرف چای سیاه حتی برای سلامت چشم‌ها مفید بوده و در ترکیب با لیموترش، خاصیت سم‌زدایی و تقویت سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد. چای سیاه ایرانی به‌دلیل کیفیت بالا و عطر طبیعی، جایگاه ویژه‌ای دارد و گونه‌هایی مانند چای ارل‌گری یا کله مورچه‌ای نیز با طعم و خواص خاص خود شناخته می‌شوند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم چای سیاه ممکن است فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را به‌طور ناچیز کاهش دهد، اما مدارک کافی برای اثبات تأثیر مستقیم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی وجود ندارد. در مجموع، چای سیاه با تنوع و ترکیبات متفاوتش، هم برای لذت بردن روزانه و هم برای ارتقای سلامت عمومی فواید چشمگیری دارد. چای سیاه ایرانی به‌دلیل تازگی برگ و فرآوری کم‌افزوده، طعم طبیعی و خوش‌عطر دارد. در عین حال خواص چای ایرانی از نظر کلی با سایر چای‌های سیاه مشابه است؛ کمک به هوشیاری، آبرسانی روزانه و تأمین ترکیبات گیاهی مفید. اگر به کیفیت چای اهمیت می‌دهید، دم‌کردن استاندارد، آب سالم و نگهداری خشک و دور از نور را رعایت کنید. نوشیدن بدون قند، بهترین راه استفاده سالم از خواص چای ایرانی است.

فواید چای بدون قند

چای بدون قند بهترین شکل مصرف چای است چون کالری و قند افزوده وارد بدن نمی‌کند. حذف قند باعث می‌شود از خواص چای بهره ببرید ولی خطر پوسیدگی دندان و افزایش وزن را بالا نبرید. به مرور، ذائقه به مزه‌ی واقعی چای عادت می‌کند و نیاز به شیرینی کمتر می‌شود. این تغییر کوچک، اثر بزرگی روی سلامت دهان و متابولیسم دارد.

مضرات

مصرف هر ماده‌ای بیش از اندازه، می‌تواند برای شما عوارضی داشته باشد. چای هم از این قاعده مستثنی نیست. یکی از عوارض چای سیاه در کودکان و بزرگسالان، شب ادراری است. عوارض چای سیاه بیشتر به میزان و شیوه مصرف مربوط است. نوشیدن زیاد می‌تواند جذب آهن را کم کند و در درازمدت به افت ذخایر آهن بینجامد. کافئین ممکن است رفلاکس و سوزش سردل را در افراد مستعد بدتر کند. اگزالات چای در مصرف‌های بالا می‌تواند ریسک سنگ کلیه را بالا ببرد. چای سیاه می‌تواند در برخی افراد علائم رفیلاکس (GERD) را تشدید کند. کافئین با کاهش فشار اسفنکتر تحتانی مری، برگشت اسید را آسان‌تر می‌کند. هرچه فنجان‌ها پشت سرهم و چای غلیظ‌تر باشد، احتمال سوزش و ترش‌کردن بیشتر می‌شود. اگر رفیلاکس دارید، چای را رقیق‌تر و با فاصله از وعده‌ها بنوشید. مشاهده علائم شبانه نشانه زیاده‌روی یا حساسیت فردی است. در صورت تداوم علائم، کاهش کافئین یا تغییر عادت دم‌کردن مفید است.

مضرات چای کیسه‌ای

بعضی کیسه چای‌های نایلونی در آب داغ بیلیون‌ها نانوذره پلاستیک آزاد می‌کنند. پیامد بلندمدت انسانی در این مورد هنوز مشخص نیست، اما اصل احتیاط توصیه می‌شود. راه ایمن، استفاده از کیسه چای‌های کاغذی بدون اتصالات پلاستیکی یا برگ چای است. همچنین بهتر است آب جوش را مستقیم روی کیسه‌های پلاستیکی نریزید.

مضرات چای فلاسک

چای مانده اگر ساعت‌ها در بازه ۴۰–۶۰ درجه سانتیگراد بماند، زمینه رشد باکتری‌ها را فراهم می‌کند. قاعده ایمنی USDA می‌گوید خوراکی‌های پخته را بیش از حدود ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید. آلودگی‌های میکروبی در چای خشک شایع نیست اما بقای سالمونلا در برخی شرایط نشان داده شده است. بهترین کار، مصرف آن به شکل تازه است.

عوارض چای داغ

نوشیدن چای خیلی داغ (بیش از ~۶۵° سانتی‌گراد) خطر سرطان مری را بیشتر می‌کند. ساده‌ترین راهکار، صبرکردن ۵–۸ دقیقه بعد از دم‌آوری و نوشیدن آرام آرام است. افزودن کمی آب خنک یا شیر هم دما را پایین می‌آورد. البته کودکان و سالمندان به داغ بودن چای حساس‌ترند و بیشتر باید به این نکته توجه کنند. چای خیلی داغ می‌تواند مخاط دهان، حلق و مری را اذیت کند و در افراد حساس، رفیلاکس را بدتر کند. ترکیب گرمای زیاد و کافئین برای معده خوشایند نیست. اگر سوزش معده دارید، اجازه دهید چای سرد شود و از فنجان‌های خیلی داغ پرهیز کنید. چای با تأمین آب روزانه، بالابردن تمرکز کوتاه‌مدت و داشتن ترکیبات گیاهی مفید، می‌تواند بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد. بهترین بهره از خواص چای زمانی است که بدون قند نوشیده شود تا کالری و آسیب دندانی بالا نرود. عوارض چای بیشتر در مصرف افراطی یا نوشیدن خیلی داغ بروز می‌کند و شامل تشدید رفیلاکس معده، کاهش جذب آهن گیاهی، بی‌خوابی و در افراد مستعد افزایش خطر سنگ کلیه است. بنابراین رعایت اعتدال، پرهیز از نوشیدن چای داغ و فاصله دادن از غذاهای آهن‌دار مهم است.

زمستان سلامت مبتلایان به دیابت را تهدید می‌کند

فصل زمستان ممکن است برای افرادی چالش برانگیز باشد که به دیابت مبتلا هستند. ورزش کمتر، مصرف بیشتر محصولات پرکالری و شیرین همچنین کاهش مصرف آب در هوای سرد دلیل اصلی افزایش خاموش سطح قندخون در زمستان محسوب می‌شوند.

تشنگی بیش از حد

یکی از علائم قندخون بالا، احساس تشنگی زیاد در بیشتر مواقع است. تشنگی مداوم به این معنی نیست که دهان شما خشک است بلکه به این دلیل رخ می‌دهد که مقدار زیاد گلوکز، آب را از بدن خارج می‌کند و بدن به کم‌آبی مبتلا می‌شود.

تکرر ادرار

کلیه‌ها به دلیل قند خون بالا باید بیشتر کار کنند. این مورد موجب تکرر ادرار می‌شود. اگر چندین بار برای رفتن به سرویس بهداشتی از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است یک علامت هشدار اولیه از افزایش سطح قندخون باشد.

خستگی

بسیاری از افراد در زمستان خسته می‌شوند و این کمبود مداوم انرژی را نباید نادیده گرفت. قندخون بالا موجب خواهد شد که گلوکز به سلول‌های بدن نرسد، از این رو سطح انرژی پایین می‌آید. این مورد به کمبود قدرت، خستگی و عدم تمرکز در طول روز منجر می‌شود.

بهبود آهسته زخم‌ها

هنگامی که بریدگی‌ها، زخم‌ها به آرامی بهبود می‌یابند، می‌تواند نشانه قندخون بالا باشد. گلوکز بالا سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند. این امر ممکن است فرد را در معرض خطر عفونت‌های پوستی، ادراری و در زمستان قرار دهد که لازم است سطح قندخون بررسی شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

شانه یخ‌زده چیست؟

نیکتا نیک‌بخت
متخصص طب فیزیکی

به‌دلیل از دست رفتن تعادل در عملکرد عضلات، بافت‌ها انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و شانه به اصطلاح «منجمد» می‌شود. شانه یخ‌زده به وضعیتی توصیف می‌شود که در آن بافت‌های اطراف شانه انعطاف خود را از دست می‌دهند و دامنه حرکتی شانه به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. این بیماری با کاهش فضا در شانه، همراه با حرکات دردناک و ناتوانی در حرکت دادن شانه در جهات مختلف خود را نشان می‌دهد، شانه یخ‌زده معمولا به‌طور تدریجی آغاز می‌شود؛ در ابتدا، تاندون‌های عضلات شانه دچار التهاب می‌شوند که با گذشت زمان این التهاب افزایش یافته و می‌تواند به فلج شدن کامل عضلات گرداننده شانه منجر شود. به‌دلیل از دست رفتن تعادل در عملکرد عضلات، بافت‌ها انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و شانه به اصطلاح «منجمد» می‌شود.

تشخیص

تشخیص اصلی معمولا بر اساس معاینات بالینی انجام می‌شود، یکی از ویژگی‌های مهم شانه یخ‌زده این است که حرکات فعال و غیرفعال شانه هر دو به شدت مختل می‌شوند؛ یعنی بیمار حتی قادر به تکان دادن دست خود نیست و حتی با کمک پزشک نیز این حرکت انجام‌پذیر نیست و درد زیادی دارد. در بسیاری از موارد، تصویربرداری با رادیولوژی ساده کافی است، اما در بررسی‌های دقیق‌تر، مانند MRI، ممکن است مشکلات دیگری مانند پارگی تاندون‌ها مشاهده شود.

درمان

درمان شانه یخ‌زده در ابتدا شامل داروهای ضدالتهاب و فیزیوتراپی است. در مراحل بعدی، تمرینات تقویتی برای افزایش قدرت عضلات و بهبود دامنه حرکتی انجام می‌شود، این بیماری معمولا خودمحدود است و در بیشتر موارد نیازی به جراحی نیست، مگر اینکه به درمان‌های غیرجراحی پاسخ ندهد یا پارگی کامل تاندون‌های عضلات رخ دهد که در این صورت جراحی ضروری خواهد بود.

جراحی

جراحی شانه یخ‌زده در بیماران مبتلا به بیماری‌های تیروئید و دیابت بیشتر دیده می‌شود، درمان آن در این گروه از بیماران ممکن است دشوارتر باشد؛ همچنین، در این افراد روند بهبودی ممکن است طولانی‌تر باشد.

بدن و «عضلات متناسب» مغز را جوان نگه می‌دارند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بدن و عضلات متناسب می‌توانند مغز را نیز جوان نگه دارند. دکتر «سیروس راجی»، نویسنده پژوهش گفت: «بدن‌های سالم‌تر با توده عضلانی بیشتر و چربی شکمی کمتر، احتمال بیشتری دارد که مغزهای سالم‌تر و جوان‌تری داشته باشند.» مطالعه ما نشان می‌دهد که این معیارهای سلامت با پیری مغز مرتبط هستند. تیم تحقیق تصاویر MRI کل بدن ۱۲۰۰ بزرگسال سالم را تجزیه و تحلیل کرد. راجی عنوان کرد: «شرکت‌کنندگانی که عضله بیشتری داشتند، مغزهای جوان‌تری داشتند، در حالی‌که افرادی که چربی شکمی پنهان‌تری داشتند، مغزهای پیرتری داشتند. چربی زیر پوست ربطی به پیری مغز نداشت. به‌طور خلاصه، عضله بیشتر و نسبت چربی احشایی [شکمی] کمتر به عضله با مغز جوان‌تر مرتبط بود.» راجی گفت: «سلامت بهتر مغز، به نوبه خود، خطر ابتلا به بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر را کاهش می‌دهد.

در هوای آلوده، تنگی نفس را جدی بگیرید

یک متخصص طب اورژانس با اشاره به ارتباط تنگاتنگ میان سینوزیت و آسم، نسبت به تشدید علائم تنفسی بیماران در روزهای آلوده هشدار داد و گفت: در چنین مواردی بروز تنگی نفس باید جدی گرفته شود. شیوا صمصام شریعت، افزود: تنگی نفس شایع‌ترین شکایت بیماران در هنگام آسم است، در بسیاری از موارد، بیمار با سرفه‌های شدید و پشت سرهم مراجعه می‌کند؛ سرفه‌هایی که معمولا خشک هستند و می‌توانند نشانه آغاز حمله آسم باشند. این متخصص طب اورژانس ادامه داد: در حمله‌های بسیار شدید که به آن‌ها حمله کشنده نیز گفته می‌شود، بیمار حتی قادر به بیان چند کلمه هم نیست و به‌دلیل افت اکسیژن خون ممکن است دچار کاهش هوشیاری شود. صمصام شریعت تأکید کرد: سنجش درصد اکسیژن خون با دستگاه پالس اکسی‌متر اهمیت زیادی دارد. در صورتی که بیمار دچار افت اکسیژن باشد، باید تحت اکسیژن‌تراپی قرار گیرد.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

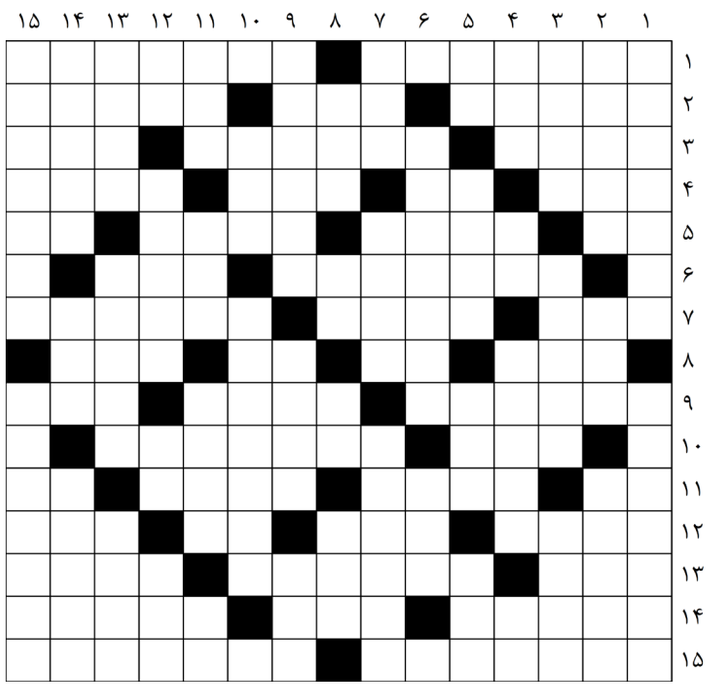
شماره ۲۲۸۳

افقی

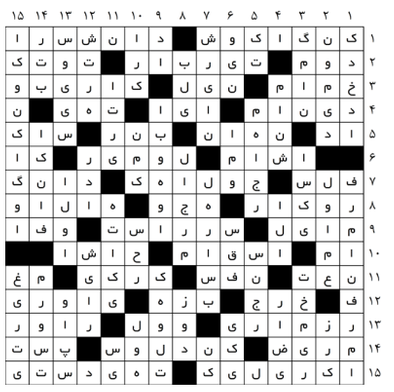
۱- پایتخت بوسنی و هرزگوین- خوی و خلق آدمی ۲- سردار بزرگ ایرانی- زبانه آتش- از گیاهان دارویی ۳- قوم کهن مکزیک- سوغات مشهد- از مصالح ساختمانی ۴- یاری- زیرپا مانده- سوغات گجرات- آتشفشانی در ایتالیا ۵- آخرین عدد یک رقمی- ستاره- پابرجا و استوار- از سبک‌های موسیقی ۶- شهری در استان کردستان- ثروت و دارایی ۷- گرسنه نیست- کند زبان- شهری در فارس ۸- نوعی بستنی- غوزه پنبه- رمق آخر- خروس مازندرانی ۹- اتفاق- نوعی بستنی سنتی- مقابل رفت ۱۰- از بازی‌های دونفره- خم و شکن ۱۱- علامت مفعولی- شبیه به نی- ترسناک- نگهبان گله ۱۲- رزم و جنگ- مهار بینی شتر- خون و نفس- درجه حرارت ۱۳- خانه- حق خود را خواستن- شاه مغول ۱۴- ماشین حمل مایعات- کناره هرچیز- جانور درختی آمریکایی ۱۵- اثری از لیلا شیرازی- دیدنی

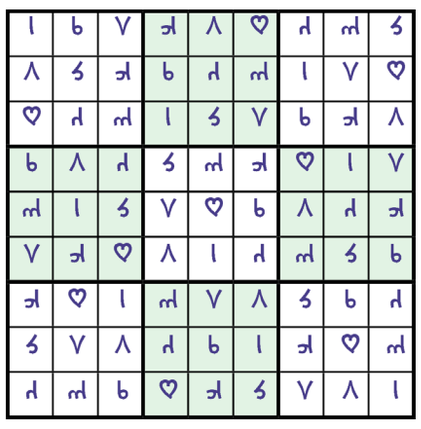
عمودی

۱- کارگردان فیلم جاده تباهی- آرایش کم کردن ۲- تکبر و خودبینی- به تنهایی- ورق‌ها ۳- قوی‌ودلیر- نوعي چسب نجاري- حرکت و جابه‌جایی ۴- از کلمات سوالی- خیس- مثل‌وشبیه- کاشف میکروب سل ۵- واحد پول ژاپن- از برندهای گوشی همراه- نوعی ساعت- عضوگوارشی ۶- سمی- تازیانه ۷- حرص شدید- از وسایل آشپزخانه- حرکتی در ژیمناستیک ۸- تعداد آیات سوره ماعون- اشاره به دور- نمادلاغری!- جداکردن ۹- انسان آرماني و تاریخ‌ساز- پهلوان کم سن‌وسال- متحیرماندن ۱۰- نظریات‌وعقاید- جامعه کوچک ۱۱- دیدنی از رژه- افسانه- پدراز دست‌داده- پسوندشباهت ۱۲- بالای فرنگی- ناگواری اوضاع- خاندان‌وقوم- قسمت جلوی زین اسب ۱۳- احتیاج- پیچک‌وعشقه- ثروتمند ۱۴- هماهنگ و یکدست- اسب چاپار- آسمانی ۱۵- اساس هرچیز- مغایرت و اختلاف



حل جدول ۲۲۸۲



جدول سودوکو

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