آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۱۹
شنبه
۱۴۰۲•۰۵•۲۱
۲۵ محرم ۱۴۴۵ / ۱۲ آگوست ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

نکاتی در مورد وضعیت سلامت روده‌ها

اگرچه دردشکم، التهاب و سایر مسائل گوارشی از علائم آشکار مشکلات روده‌ای هستند؛ اما این تمام ماجرا نیست چون سلامت روده بر فرآیندهای دیگر مانند ترشح هورمون‌های خاص و سیستم ایمنی بدن نیز تأثیر می‌گذارد. با اتخاذ راهکارهای مختلف از جمله اصلاح سبک زندگی و بهبود وضعیت تغذیه می‌توان سلامت روده‌ها را تقوت کرد؛ با این حال اما لازم است در صورت بروز برخی علائم شرایط پزشکی خود را جدی بگیرید.

اضطراب و افسردگی

حدود ۷۰ درصد از سروتونین در بدن شما توسط روده‌ها تولید می‌شود. سروتونین انتقال‌دهنده عصبی احساس شادی است. مقادیر پایین این ماده شیمیایی سبب می‌شود احساس خستگی، افسردگی و اضطراب کنید.

سطوح بالای قند

دیابت مزمن ناشی از انباشت بیش از حد قند در خون شما است. اما علت دیگر آن می‌تواند عملکرد ضعیف روده باشد. باکتری‌های مفید روده در صورت آسیب‌دیدن، منجر به ایجاد اشکال در فرایندهای متابولیکی می‌شوند. این فرایندها شکر را به انرژی تبدیل می‌کنند.

مشکلات پوستی

شرایطی مانند آکنه و اگزما ممکن است با مشکلات روده مرتبط باشند؛ به‌ویژه زمانی‌که در باکتری‌های خوب روده تغییراتی ایجاد می‌شود. به‌عنوان مثال یک اختلال شناخته شده به‌نام سندرم روده تحریک‌پذیر باعث سخت شدن هضم ذرات خاصی از مواد غذایی و ایجاد التهاب بخصوص در پوست می‌شود.

مسائل گوارشی

التهاب شکم و اسهال از علائم واضح تغییرات در باکتری‌های خوب روده است. باکتری‌های مفید روده مسئول حفظ سلامت دستگاه گوارش هستند، ضمن اینکه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و حتی بر نحوه عملکرد مغز نیز تاثیر می‌گذارند.

تنفس بدبو

تنفس بد بو ناشی از عدم تعادل میکروبی در روده است. در شرایطی که این عدم تعادل‌ها در معده آغاز می‌شوند، در بسیاری مواقع به بخش‌های دیگر بدن، از جمله دهان نقل مکان می‌کنند. اگر دهانشویه‌ها و روش‌های درمانی خارجی دیگر موجب از بین رفتن بوی بد دهان نمی‌شوند، بروز مشکل در روده‌ها می‌تواند دلیل این شرایط باشد.

مشکلات خواب

اختلالات خواب می‌تواند نشانه‌ای هشداردهنده از یک عدم تعادل در مواد شیمیایی ترشح شده توسط مغز برای خواب خوب باشد. همانطور که گفته شد، ۷۰ درصد سروتونین در روده‌ها ساخته می‌شود. هنگامی که سطوح سروتونین کاهش می‌یابد یا شرایط عادی ندارد، بی‌خوابی و اختلالات خواب از نشانه‌های شایع محسوب می‌شوند.

علاقه زیاد به شیرینی

عدم تعادل در باکتری‌ها به‌واسطه مصرف منظم قند و شیرینی‌ها می‌تواند اشتیاق بی‌انتها برای مصرف این نوع مواد غذایی را در پی داشته باشد. باکتری‌ها با این ماده که آنها را تغذیه می‌کند، سازگار می‌شوند و هنگامی که سطوح آن کاهش می‌یابد، آنها سوخت مورد نیاز خود را از مغز دریافت می‌کنند. در نتیجه، اشتهای بیشتری برای مصرف خوراکی‌های شیرین داشته و با گذشت زمان وزن اضافه خواهید کرد.

نکته

مصرف دارچین دیابت را کنترل می‌کند؟

دارچین یکی از ادویه‌های گرم است که می‌تواند بوی اتاق را شیرین کند یا به یک نان صبحانه عالی طعم بیشتری بدهد. افزودن قاشق‌های دارچین به رژیم غذایی شما ممکن است فوایدی برای سلامتی داشته باشد. طبق یک بررسی دارچین کاسیاس یا دارچین چینی، از درخت سینانومون کاسیا که به‌نام سینانومام آروماتیک است به‌دست می‌آید و محل تولید آن جنوب چین است. دارچین چینی ریزگونه‌های متعدد در سراسر شرق و جنوب آسیا دارد که به رنگ قهوه‌ای است و بافتی ضخیم‌تر و زبرتر از دارچین سیلان دارد. هر دو نوع دارچین دارای خواص ضدالتهابی دارند، محافظت‌کننده عصبی و آنتی‌اکسیدانی هستند. تصور می‌شود که پلی‌فنول‌های موجود در دارچین به بازسازی پانکراس کمک می‌کند تا ترشح انسولین را کنترل کند. این ادویه همچنین می‌تواند به تنظیم میکروبیوتای روده و به انتقال گلوکز به بافت چربی و ماهیچه کمک کند. اینها برخی از راه‌هایی هستند که دارچین ممکن است بتواند دیابت را کنترل کند. نتایج مطالعات قبلی نشان می‌دهد که دارچین به برخی از اثرات دیابت کمک می‌کند. نتایج تحقیق سال ۲۰۰۳ که در نشریه مراقبت از دیابت (Diabetes Care) منتشر شده است نشان داد که افراد مبتلا به دیابت روزانه یک گرم، سه گرم یا ۶ گرم دارچین کاسیاس را به مدت ۴۰ روز مصرف کردند. در مقایسه با گروه‌های دارونما، گروه‌هایی که دارچین مصرف می‌کردند، میزان گلوکز سرم ناشتا، تری گلیسیرید، کلسترول LDL و کلسترول تام کاهش یافت. نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۰ که در نشریه داروی دیابت (Diabetic Medicine) منتشر شد نیز نشان داد که مصرف دو گرم دارچین کاسیاس به مدت ۱۲ هفته منجر به کاهش معیار میانگین گلوکز خون و فشار خون در مقایسه با گروه‌های کنترل شد. با این حال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ در نشریه مواد مغذی (Nutrients) به بررسی اثرات سه گرم دارچین سیلان (دارچین خالص) بر گلوکز خون ناشتا، انسولین، میانگین گلوکز خون و التهاب در افراد مبتلا به دیابت پرداخت. این مطالعه هیچ تفاوتی پیدا نکرد. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ در نشریه تغذیه (Nutrition) نشان داد، سه گرم دارچین در روز به مدت هشت هفته بر برخی از مکانیسم‌هایی که بر التهاب در افراد مبتلا به دیابت تاثیر می‌گذارند اثری ندارند. اگرچه مطالعات فردی روی دارچین ترکیبی است اما محققان دریافتند که دارچین با ادغام چندین مطالعه فوایدی دارد. بر اساس یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۱۹ در درمان‌های تکمیلی در پزشکی که ترکیبی از ۱۸ نتیجه مطالعه است، مکمل‌های دارچین به‌طور بالقوه می‌توانند گلوکز خون ناشتا را کاهش دهند با این حال، نتایج این مطالعه نشان نداد که دارچین می‌تواند به کاهش میانگین گلوکز خون، وزن بدن، شاخص توده بدن یا مقاومت به انسولین کمک کند.

تامین انرژی مورد نیاز بدن با «گـــــردو»

اینفوگرافیک: آرمان ملی

گردو با تامین انرژی مورد نیاز بدنتان سبب کاهش‌وزن شما می‌شود، زمانی که گردو مصرف کنید سایر کالری‌های دیگر از مواد غذایی در طول روز را کاهش دهید. آجیل علاوه بر طعم خوشمزه، پر از موادمغذی است که برای حفظ سلامت مفید و ضروری هستند.

ارزش غذایی

گردو به‌دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین، آنتی‌اکسیدان، منیزیم، مس، ویتامین A و D برای کاهش‌وزن موثر است. ۱۲ تا ۱۴ نیمه گردو به شما حدود ۱۹۰ کالری می‌دهد، اما همه کالری‌ها برای سلامتی بد نیستند. برعکس گردو فواید زیادی دارد مانند کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری قلبی، کنترل دیابت و جلوگیری از پیری.

میزان کالری

هر ۱۰۰ گرم گردو ۶۴۵ کالری دارد. گردو کالری انبوهی دارد اما مصرف آن باعث افزایش سوخت‌وساز بدن و متابولیسم می‌شود. انرژی جذب شده از آجیل‌ها نسبت به مواد مغذی آنها کمتر از انتظار است.

تامین انرژی مورد نیاز بدن

گردو با تامین انرژی مورد نیاز بدنتان سبب کاهش‌وزن شما می‌شود پس همانطور که اشاره شده است زمانی که گردو مصرف کنید سایر کالری‌های دیگر از مواد غذایی در طول روز را کاهش دهید.

کاهش قندخون

افرادی که به طور منظم گردو را در رژیم غذایی خود قرار می‌دهند، به تدریج میل‌شان نسبت به مصرف شیرینی‌ها، غذاهای پرکالری و پر حجم و چرب کمتر می‌شود و خطر ابتلا به دیابت و چاقی مفرط در آنها کاهش می‌یابد. مصرف گردو باعث افزایش حساسیت به انسولین می‌شود.

یادداشت

پیشگیری از گرمازدگی

آزیتا حکمت دوست
متخصص تغذیه

بدن انسان برای ثابت نگه‌داشتن دمای داخل بدن که حدود ۳۷ درجه است، راه‌های مختلفی دارد، یکی از این راه‌ها تعریق است که بدن را خیس می‌کند و دمای آن را کاهش می‌دهد، عمده ماده تشکیل‌دهنده عرق آب است، به همین دلیل با افزایش دمای بدن مانند: ورزش کردن و یا افزایش دمای هوا در فصل گرما، مهمترین توصیه افزایش مصرف مایعات به‌خصوص مصرف آب است. هنگام تعریق مقداری املاح نیز از بدن خارج می‌شود، بنابراین بهتر است مایعات را تنها با نوشیدن آب جبران نکرد و با مصرف انواع سبزیجات از جمله: خیار، کاهو، هویج و...، دریافت املاح از دست رفته را تسهیل کرد. افراد منتظر احساس تشنگی نباشند و به موقع آب بنوشند، زیرا در بعضی افراد احساس تشنگی به موقع اتفاق نمی‌افتد و فرد با وجود کم آبی، احساس تشنگی نمی‌کند. به طور معمول نیاز روزانه بدن به آب و مایعات حدود ۸ لیوان است که این تعداد در روزهای گرم تابستان به ۱۰ لیوان افزایش می‌یابد، بهتر است نیمی از این میزان مایع دریافتی از طریق آب و نیم دیگر از راه مصرف انواع سبزیجات، میوه‌جات و انواع شربت‌ها (آبلیمو، سکنجبین، دوغ و...) تأمین شود، البته بهتر است از شربت‌ها در حداقل میزان استفاده شود تا میزان قند ساده دریافتی کاهش یابد. یکی از سنت‌های خوب غذایی ایرانیان در فصل تابستان، خوردن آب دوغ خیار است که سرشار از آب و املاح و سبزیجات است. خوردن سبزیجات و میوه‌های فصل تابستان مانند: هندوانه، خیار و آلو را که سرشار از آب و فیبر فراوانی است به همه گروه‌های سنی توصیه می‌شود. از خوردن میوه‌ها به‌صورت آب گرفته شده پرهیز کنید، زیرا بزرگترین مزیت میوه‌ها، وجود فیبر در آنهاست که یکی از مفیدترین منابع غذایی و جلوگیری کننده از انواع بیماری‌هاست. برخلاف تصور عموم، نوشیدن چای در تابستان باعث رفع عطش نمی‌شود. در صورت تمایل به مصرف چای در فصل گرما باید به‌صورت بسیار کمرنگ مصرف شود. چای پررنگ، قهوه و شکلات به‌دلیل وجود کافئین، خاصیت مدری دارند و باعث دفع آب از بدن می‌شوند.

کاهش سطح هوشیاری از عوامل خطر گرمازدگی

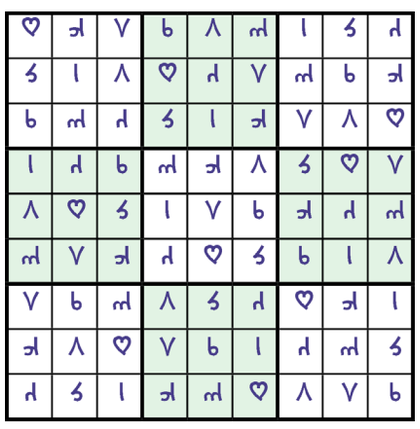
یک متخصص طب اورژانس، از جمله عوامل خطر در ابتلا به گرمازدگی را تب و بالارفتن درجه حرارت بدن و همچنین کاهش سطح هوشیاری ذکر کرد. امین صابری‌نیا، خاطرنشان کرد: قلب برای کاهش حرارت داخل بدن باید، ضربان خود را افزایش دهد بنابراین این افزایش ضربان قلب می‌تواند به افرادی مبتلا به بیماری‌هایی مثل تنگی عروق هستند آسیب وارد کند. وی با بیان اینکه مشکلات گوارشی بیماری خاص فصل گرما نیست، توضیح داد: چیزی که باعث اسهال می‌شود استفاده از موادغذایی فاسدشده‌ای است که در معرض گرما قرار گرفته‌اند و در این مواد باکتری رشد کرده است. صابری‌نیا توصیه کرد: اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاک‌شیر، تخم‌شربتی و شربت آبلیمو خنک استفاده کنید، کودکان زیر ۵ سال و افراد سالمند را به هیچ عنوان در گرما از منزل خارج نکنید.

توت‌فرنگی موجب بهبود سلامت مغز و قلب می‌شود

به گفته محققان، مصرف روزانه توت‌فرنگی ممکن است فواید سلامتی زیادی داشته باشد. محققان می گویند: خوردن روزانه معادل ۲ وعده توت‌فرنگی می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی، کاهش فشارخون و افزایش ظرفیت آنتی‌اکسیدانی فرد کمک کند. دکتر «شیرین هوشمند»، استاد علوم تغذیه گفت: «قبل از انجام مطالعه بالینی ما، برخی از اثرات مشابه در مطالعات حیوانی و برخی مطالعات انسانی، نشان داده شد.» محققان دریافتند افرادی که توت‌فرنگی مصرف کردند سرعت پردازش شناختی‌شان تا ۵.۲ درصد افزایش یافت، فشارخون سیستولیک‌شان تا ۳.۶ درصد کاهش یافت. دکتر هوشمند افزود: «مصرف توت‌فرنگی ممکن است عملکرد شناختی را تقویت کند و عوامل خطر قلبی‌وعروقی مانند فشارخون را بهبود بخشد.» توت‌فرنگی حاوی ویتامین A، منیزیم، پتاسیم و فولات (ویتامین B۹ است. تحقیقات قبلی مصرف توت‌فرنگی را با کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت، بیماری آلزایمر مرتبط دانسته است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

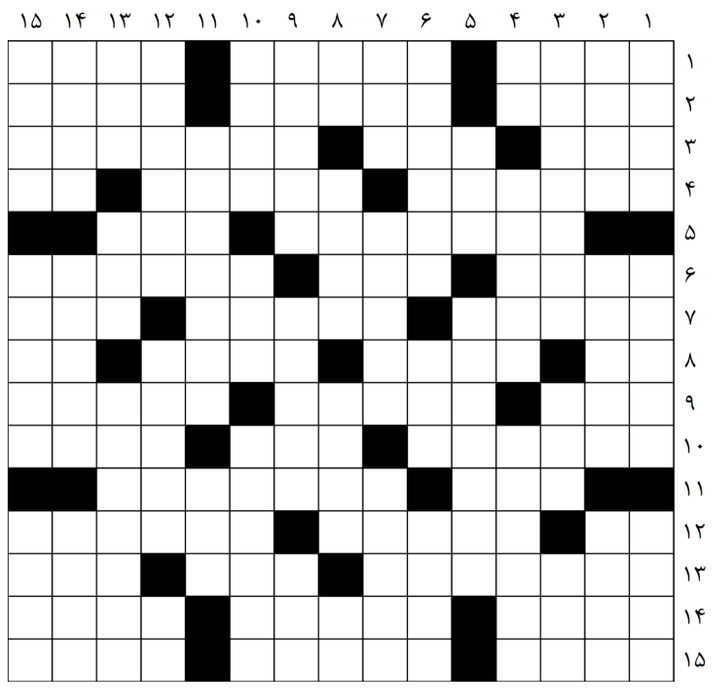
شماره ۱۶۱۹

افقی

۱- صبح زود- دریاچه‌ای در ترکیه- نوکر ۲- در صبحانه می‌خورند- دروغ ترکی- بخشی از اوستا ۳- آرزو- سربلندی- پایتخت نامیبیا ۴- عقل از دست‌داده- رسواوبی‌آبرو- الفبای موسیقی ۵- فیلمی ایرانی در ژانر درام به نویسندگی، کارگردانی و تهیه‌کنندگی رضا درمیشیان- پرنده سیاه‌رنگ ۶- جایگاه- ضربه پا به توپ- لرزش پا ۷- نشانه‌های نوشتاری- پایتخت کرواسی- خون‌بها ۸- تصدیق روسی- کدرومات- تحمل‌وبردباری- پهلوان ۹- کلبه ترکمنی- جانشینی- تازه داماد ۱۰- نام قدیمی قزل اوزن در عهد باستان- خرده‌سنگ- شالوده‌واساس ۱۱- زودنیست- فیلمی از فریدون جیرانی ۱۲- ویتامین انعقادخون- مار افسانه‌ای- وضعیت‌سخت و دشوار ۱۳- خوی‌وخلق آدمی- مویز- از شهرهای استان همدان ۱۴- سخن نیش‌دار- شهری در استان مرکزی- نان کاغذی ۱۵- گلابی- شهری در چهارمحال‌وبختیاری- اعضای هیات‌دولت

عمودی

۱- داروی مالیدنی- تازمانی‌که- ویرگول ۲- مقابل سردی- استانی در شمال اسپانیا- نوعی میمون ۳- رمانی از ایوان گنچاروف- زردچوبه- جداکردن‌وکندن ۴- از نشانه‌های جمع فارسی- قبول کردن- از پادشاهان سلسله ماد ۵- انگور- پدیده وارونگی هوا ۶- زرنگ‌وزیرک- نخ تابیده- شبی که گذشت ۷- واحدتوان الکتریکی- اثری از محمدعلی اسلامی‌ندوشن- از سازهای سنتی ایران ۸- فرمان اتومبیل- بی‌نظیر- کلت معروف- بازی نفس‌گیر! ۹- بوق‌ونفیر- شبگردوگزمه- ازآلات موسیقی ۱۰- رهبرانقلاب ۱۹۱۷ روسیه- نگاه دزدکانه!- ایمان‌آوردن ۱۱- دقیق‌وموشکاف- متحیر ۱۲- دکوراسیون- از توابع استان‌تهران- می‌دهند تارسوا کنند ۱۳- دومین مهره‌گردن- جمع غده- کرم شب‌تاب ۱۴- اینک- شهری در کرمان- عنوان امپراتوران رومی ۱۵- وسیله بازی تنیس- حواری خائن- درس نویسندگی



حل جدول ۱۶۱۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	م	ب	ر	گ	■	ش	ا	د	و	■	خ	ا	ر	ا
۲	م	ح	ا	ک	م	ا	ت	■	م	ا	ک	ز	ی	م	م
۳	پ	ا	ر	س	■	ف	ر	د	و	س	ی	■	م	و	ر
۴	خ	ل	ق	■	خ	س	ی	س	■	ط	ف	ر	ه	■	ی
۵	ت	■	ه	ن	ش	و	■	ت	م	ه	ی	د	■	ک	ک
۶	ک	ه	■	ک	م	ن	ش	ا	ن	■	ت	ی	ز	پ	ا
۷	■	م	ی	و	ه	■	م	ن	ا	م	■	ف	ا	ن	ی
۸	گ	ر	گ	■	ا	ش	ی	■	ق	د	س	■	ر	ه	ی
۹	و	ه	ا	ب	■	ت	ر	ک	ش	■	م	د	ی	ا	■
۱۰	ش	ا	ن	س	ی	■	ا	ن	ه	ز	ا	م	■	گ	ت
۱۱	ه	ن	■	م	ت	ا	ن	ت	■	م	و	ا	د	■	و
۱۲	ن	ا	ل	ی	ف	■	ر	ا	ز	ی	■	ر	چ	ز	ر
۱۳	ش	ا	ر	■	م	س	ت	ل	ز	م	■	ا	د	ی	ب
۱۴	ی	و	س	ف	ه	و	ر	■	ن	ه	ن	گ	ا	ب	ی
۱۵	ن	ا	ی	ل	■	س	ا	ر	■	ش	ر	ب	ی	ن	