آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۸۹
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۱۷
۲۳ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ / ۰۸ نوامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

سهم بالای زنان در کمبود ویتامین

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت ضمن تشریح جزئیات برنامه آزمایشی شناسایی پوکی استخوان، گفت: نظام سلامت حداکثر تلاش خود را برای افزایش سال‌های عمر افراد و امید به زندگی انجام داده است و اجرای این غربالگری‌ها به افزایش سال‌های عمر با کیفیت افراد کمک خواهد کرد. دکتر کوروش اعتماد تصریح کرد: بر اساس آخرین مطالعه صورت گرفته با توجه به افزایش بروز سالمندی در کشور، بروز موارد پوکی استخوان رو به افزایش است. این عارضه به‌دلیل وجود ۴ عامل خطر مشترک در بیماری‌های غیرواگیر که شامل فعالیت فیزیکی پایین، تغذیه ناسالم، مصرف دخانیات و... روندی رو به افزایش دارد. اعتماد بیان کرد: نظام سلامت حداکثر تلاش خود را برای افزایش سال‌های عمر افراد و امید به زندگی انجام داده است و اجرای این غربالگری‌ها به افزایش سال‌های عمر با کیفیت افراد کمک خواهد کرد. وی سرانه مصرف لبنیات در کشور را بسیار پایین‌تر از میانگین جهانی خواند و تاکید کرد: در این راستا باید تمهیداتی اندیشیده شود که این سرانه مصرف افزایش یابد. از نظر بنده به‌عنوان یک کارشناس بهداشت، افزایش قیمت لبنیات کمترین نقش را در پایین بودن مصرف لبنیات دارد و اصلی‌ترین موضوع، فرهنگسازی و آگاهی رسانی به مردم است که در سبد غذایی خود لبنیات را قرار دهند. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، افزود: در حال رایزنی با سازمان‌های بیمه‌گر هستیم تا اجازه دهند تجویز داروها و خدمات مرتبط با پوکی استخوان توسط پزشک خانواده انجام شود چون الان فقط متخصصان مجاز به نوشتن این نسخ هستند؛ درحالی‌که پزشک خانواده دوره دیده هم می‌تواند این داروها را تجویز کند. با این کار سطح دسترسی مردم به خدمات افزایش یافته و هزینه دریافت دارو و خدمت هم کاهش می‌یابد. او با اشاره به کمبود ویتامین D در میان افراد جامعه، گفت: ناکافی بودن میزان این ویتامین در سطح جامعه به‌ویژه در خانم‌ها بسیار بالا است به شکلی که بین ۵۰ تا ۷۰ درصد زنان مبتلا به کمبود ویتامین D هستند و همین موضوع هم عاملی برای افزایش پوکی استخوان است. وی در پایان اضافه کرد: یکی از معضلات بیماری پوکی استخوان، شکستگی مفاصل بزرگ مثل لگن و زانو است که گاهی باعث عوارض و هزینه زیاد و متاسفانه بعضا تکرار عوارض و فوت فرد می‌شود.

نکته

فیبر نامحلول بخورید

نتایج تحقیقات اخیر بر فواید سلامتی فیبر نامحلول تاکید می‌کند و نشان می‌دهد که منابع گیاهی این فیبر حاوی مواد زیست فعال منحصربه‌فردی است. این مواد فعال زیستی با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سرطان و دیابت نوع ۲ مرتبط هستند. در حالی که اهمیت فیبر برای سلامت روده به‌خوبی تایید شده است، این تحقیق نیاز به شناسایی مزایای سلامتی گسترده‌تر ارائه شده توسط مواد زیست فعال در گیاهان غنی از فیبر را نشان می‌دهد. این یافته‌ها همچنین فرصت‌هایی را برای تقویت غذاهای فرآوری شده با استفاده از این منابع فیبری پیشنهاد می‌کنند که به‌طور بالقوه ارزش غذایی آنها را افزایش می‌دهد. متخصصان سلامت، مدت‌هاست که از فواید فیبر نامحلول برای ساز و کار روده و سلامت کلی تعریف کرده‌اند اما یافته‌های جدید دانشگاه مینه سوتای آمریکا شواهد بیشتری را ارائه می‌دهد که بر اهمیت ترکیب فیبر در وعده‌های غذایی روزانه ما تأکید می‌کند. در پژوهش جدیدی دانشمندان کشف کردند که هر منبع گیاهی فیبر نامحلول دارای اجزای فعال زیستی متمایز است. این ترکیبات با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سرطان و دیابت نوع ۲ مرتبط هستند که نشان می‌دهد مزایای سلامتی آنها فراتر از فواید صرف فیبر است. جوآن اسلاوین، یکی از محققان و استاد کالج علوم غذایی، کشاورزی و منابع طبیعی در دانشگاه مینه سوتا گفت: مردم نیاز به فیبر و چگونگی ارتباط آن با سلامت روده را درک می‌کنند، حوزه‌ای از سلامتی که اهمیت فزاینده‌ای دارد زیرا تحقیقات علمی همچنان تأثیر آن را بر سلامت و تندرستی کلی آشکار می‌کنند. فیبر، نشانگر سلامتی است که در دستورالعمل‌های غذایی ما گنجانده شده و روی برچسب‌های محصول یافت می‌شود اما نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد ما باید اطمینان حاصل کنیم که سایر اجزای ارزشمند منابع گیاهی حاوی فیبر - مواد زیست فعال - نیز به‌عنوان فواید ارزشمندی برای سلامت انسان شناخته می‌شوند. این تحقیق موارد موجود در مورد مزایای سلامتی مواد فعال زیستی در منابع گیاهی فیبر غذایی نامحلول را جمع‌آوری کرد. محققان دریافتند: انواع غذاهای گیاهی، از جمله میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و غلات کامل حاوی فیبر غذایی نامحلول هستند و هر منبع حاوی مواد فعال زیستی منحصر به‌فردی است که به طرق مختلف از سلامتی حمایت می‌کنند. مواد فعال زیستی مطلوبی مانند کوئرستین، رسوراترول، کاتچین، آنتوسیانین، لوتئین، لیکوپن و بتاکاروتن در انواع غذاهای گیاهی که حاوی فیبر غذایی نامحلول نیز هستند، یافت می‌شود. منابع گیاهی با مواد فعال زیستی و فیبر غذایی نامحلول می‌تواند برای تقویت غذاهای فرآوری‌شده استفاده شود تا ارزش غذایی آنها افزایش یابد. محصولات جانبی تولید مواد غذایی مانند پوست، پوسته، خمیر یا تفاله اغلب دارای فیبر و مواد فعال زیستی بالایی هستند، بنابراین ارزش غذایی منحصر به‌فردی را از منابع پایدار ارائه می‌دهند. تحقیقات مصرف‌کننده نشان داد که استفاده از این غنی‌سازی در سطح پایین، مقبولیت مصرف‌کننده از محصول غذایی را کاهش نمی‌دهد.

مفاهیم و جهت‌گیری‌های آینده

جان ویلم ون کلینکن، یکی از محققان این تحقیق توضیح داد: پیشنهاد خوردن میوه و سبزیجات بیشتر، ایده جدیدی نیست اما این چیزی است که بیشتر مردم هنوز برای انجام آن تلاش می‌کنند. اگر ما بتوانیم محصولات غنی شده با فیبر در دسترس را ارائه دهیم که برای تقویت به‌جای نفی محتوای زیست فعال توسعه یافته‌اند، می‌توانیم ارزش غذایی افزایش یافته‌ای را برای مصرف‌کنندگان فراهم کنیم. این جدیدترین تحقیق در مورد تاثیر مواد زیست فعال بر سلامت انسان است که نیاز صنعت، دانشگاه و دولت را برای پیوستن به نیروها در حمایت از آگاهی و آموزش گسترده در مورد مواد زیست فعال در سیستم‌های غذایی و بهداشتی بیشتر روشن می‌کند. مادلین تیم، محقق اصلی این تحقیق اظهار کرد: نتایج این تحقیق می‌تواند به‌عنوان یک تغییر الگو در نحوه نگاه کردن صنایع غذایی و بهداشتی همچنین مصرف‌کنندگان به فیبر غذایی نامحلول و مواد فعال زیستی باشد.

خوراکی‌هایی برای درمان «سلولیت پوست»

سلولیت یک پدیده رایج است، این چربی جمع‌شده باعث کشیدگی و چروک‌شدن پوست بازوها، پاها و کتف می‌شود. سلولیت توده‌ای از چربی است، این تجمع چربی معمولا در قسمت‌های ران، قسمت تحتانی و... بدن ظاهر می‌شود. هورمون‌ها، ژن‌ها، بافت پوست و نوع بدن در تعیین اینکه آیا فرد دچار سلولیت می‌شود یا خیر، نقش دارد و رژیم غذایی نیز نقش اصلی را ایفا می‌کند. در این گزارش خوراکی‌هایی ذکر می‌شود که می‌توانید برای گرفتن نتیجه بهتر به رژیم غذایی خود اضافه کنید و همچنین از مصرف دو ماده غذایی که باید اجتناب کنید.

سبوس جودوسر

متخصصان توصیه می‌کنند سبوس جودوسر را به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی انتخاب کنید، زیرا پروتئین زیادی دارد و تا ۲۰ برابر حجم آب جذب می‌کند. احتباس مایعات یکی از عواملی است که منجر به سلولیت می‌شود، بنابراین افزودن جودوسر به رژیم روزانه می‌تواند به شما کمک کند.

دانه کتان

دکتر لیونل بسون نویسنده «درمان‌سلولیت» می‌گوید: زنان در کشور «پرو» از سلولیت رنج نمی‌برند که فکر می‌کنم به این دلیل باشد که آنها از رژیم غذایی غنی از فیتواستروژن‌های طبیعی (فیتواستروژن‌ها) که باعث تعادل سطح هورمون استروژن می‌شود، پیروی می‌کنند. بذرکتان حاوی هورمونی به‌نام لیگنان است که سطح استروژن اضافی را کاهش می‌دهد.

ماهی چرب

خوردن چربی‌های سالم در مبارزه با سلولیت مهم است. این مساله باردیگر با هیدراتسیون و احتباس آب در ارتباط است، مشکلاتی که در مورد سلولیت بارها و بارها ظاهر می‌شوند. چربی‌های سالم مایعات را به جای سلول‌های چربی به سلول‌های پوست ترغیب می‌کنند که منجر به پوست پرتر و صاف‌تر می‌شود و بنابراین ظهور سلولیت روی پوست کمتر می‌شود.

نمک کم مصرف کنید

برخی از غذاها نیز باعث کاهش آب بدن می‌شوند؛ بنابراین سعی کنید تا جای ممکن نمک کم مصرف کنید و هنگام برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی زیاد به کربوهیدرات‌ها اعتماد نکنید.

یادداشت

نکاتی در مورد مصرف گوشت قرمز

حمیدرضا خدایی
دکترای تخصصی
فیزیولوژی دام و طیور

در یک فرد سالم و در حال رشد بهتر است گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز نکنیم. اینکه به مصرف‌کنندگان توصیه کنیم چه نوع گوشتی استفاده کنند باید گفت گوشت قرمز پروتئینی با کمیت و کیفیت بهتری دارد و ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین B۱۲ در گوشت قرمز بیشتر است و وجود آهن در گوشت قرمز دلیل قرمز بودن آن است. این برای جامعه ایرانی که نیمی از آن را زنان تشکیل می‌دهند و بخشی از زنان هم درگیر عارضه‌های ناشی از کم‌خونی فقر آهن هستند قاعدتا خوردن گوشت قرمز بیشتر توصیه می‌شود. اما اعتقاد من بر این است که مصرف نوع گوشت بستگی به شرایط فیزیولوژیک، تحرک و ورزش و تغذیه‌ای افراد دارد به این معنی که ما نوع مصرف گوشت را باید بگذاریم بر عهده مخاطب، ممکن است یک مخاطب دچار کم‌خونی باشد یا یک کودک در حال رشد، بنابراین بهتر است که از گوشت قرمز استفاده کنند تا گوشت سفید اما یک فرد دیابتی یا فردی که مشکلات متابولیک دارد یا فردی که دچار چاقی است و در حال رژیم گرفتن است یا فردی که نیاز به پروتئین در دسترس و قابل هضم بیشتری دارد ما به این افراد توصیه می‌کنیم که از گوشت سفید استفاده کنند تا پروتئین در دسترس‌تری مصرف کنند. میزان زینک در گوشت قرمز خیلی بیشتر از گوشت سفید است ولی ما باید نوع مصرف را هم در این مورد بسته به آن هدفی که مصرف‌کننده دارد در نظر بگیریم و بعد مقایسه بین ارزش غذایی گوشت سفید و قرمز را انجام دهیم، اما در مقام مقایسه میزان آهن گوشت قرمز بیشتر است و همانطور که می‌دانید آهن در خون‌سازی نقش مهمی دارد، همچنین گوشت قرمز میزان ویتامین D و سلنیوم که با ایمنی بدن در ارتباط است و نیز زینک بیشتری دارد و برای اینکه سیستم ایمنی بدن تقویت شود ما به زینک و سلنیوم نیاز داریم که در گوشت قرمز بیشتر است. مساله مهم این است که کلسترول گوشت قرمز بالاست و تحقیقات متعدد در علوم تغذیه نشان داده است این موضوع با بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی در ارتباط است. این مزیت گوشت سفید را در برابر گوشت قرمز مشخص می‌کند چون کلسترول کمتری دارد. از نظر انرژی، ۱۰۰ گرم گوشت قرمز می‌تواند ۳۰ درصد نیاز روزانه ما را تامین کند.

کودکان سندرم داون در برابر سرطان خون آسیب‌پذیرترند

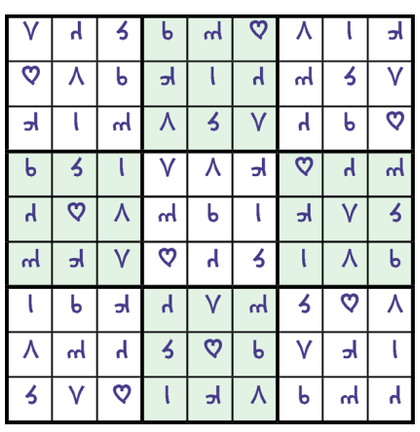
در حالی‌که درمان‌های جدید برای لوسمی (سرطان خون) نتایج را برای بسیاری از بیماران بهبود بخشیده است، اما کودکان مبتلا به سندرم داون از این درمان‌ها به‌خوبی بهره نمی برند. این افراد جوان در معرض افزایش خطر ابتلاء به لوسمی لنفوبلاستیک حاد (ALL) هستند و میزان عود و آسیب‌های مربوط به درمان در این افراد بالاتر است. یافته‌ها نشان داد که بقای پنج ساله برای بیماران مبتلا به سندرم داون حدود ۷ درصد کمتر از سایر بیماران بود. دکتر «کارن رابین»، محقق ارشد، گفت: «درمان ALL تا حد زیادی بهبود یافته است، اما کودکان مبتلا به سندرم داون به اندازه سایر کودکان از این درمان‌ها سود نمی‌برند، زیرا خطر ابتلاء به عفونت‌های تهدیدکننده جان در آنها بیشتر است.» تعداد کم گلبول‌های سفید خون در طول درمان، بیماران را در برابر عفونت آسیب‌پذیرتر می‌کند.

ارتباط مستقیم تغذیه با بروز بیماری‌ها

معاون بهداشت وزارت بهداشت، علت اصلی ۸۰ درصد از مرگ و میرها را ناشی از بیماری‌های غیرواگیر و تغذیه ناسالم عنوان کرد. حسین فرشیدی، گفت: تغذیه، عامل مهمی در سلامت افراد است. تغذیه به همه بیماری‌ها ارتباط دارد. اگر تغذیه به‌خوبی مدیریت نشود مشکلات عدیده‌ای در عرصه سلامت پیش می‌آید، زیرا تغذیه در بیماری‌های غیرواگیر از جمله چاقی، دیابت، قلبی و عروقی تأثیرگذار است. وی بیان داشت: یکی از مؤثرترین راهکارهای کاهش بیماری‌ها، آشناکردن مردم با غذای مناسب است. فرشیدی اظهار داشت: کاهش مصرف نمک موجب کاهش فشارخون، کاهش سکته مغزی و مرگ می‌شود. با کاهش مصرف نمک، از ۲۷ درصد سکته‌ها و مرگ‌ها می‌توان پیشگیری کرد. فرشیدی اظهار داشت: به عنوان پزشک قلب به تمام بیماران توصیه می‌کنم کنار غذا حتما سبزی یا کاهو مصرف کنند، زیرا تغذیه به همه بیماری‌ها ارتباط دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

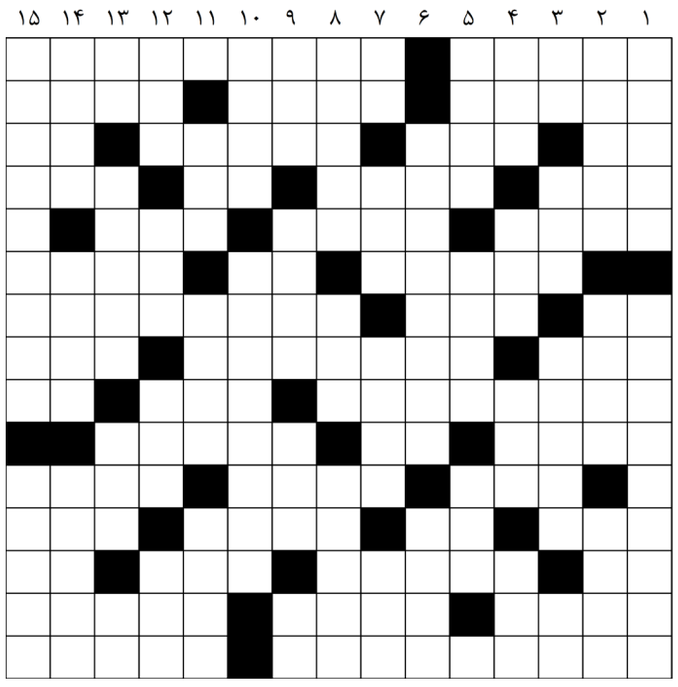
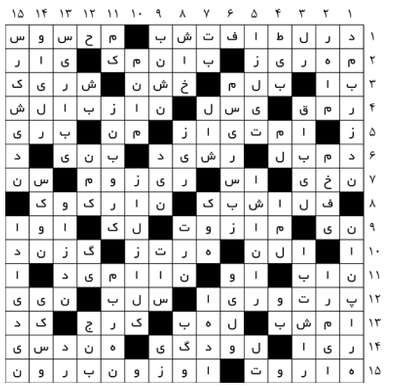
شماره ۱۶۸۹

افقی

۱- از شهرهای گیلان- فاقد خصلت‌های نیک‌وپسندیده ۲- قبیله- جهان- برده‌فروش ۳- عصاره کنجد- کیف سفری- عنکبوت- الفبای موسیقی ۴- پیمانه- شرف‌یاب شدن- خیس- مقدس و پاک ۵- اصلاح‌کننده- لرزش‌وجنبش- حشره خونخوار ۶- شهری در مصر باستان- نام قدیم یزد- جنگ و پیکار ۷- از حشرات- به‌دارآویختن- فیلمی از رومن پولانسکی ۸- گیاه تاجریزی- نامه رسمی دادگاه به اشخاص- از کلمات پرسشی ۹- نهادی که متصدی خاموش کردن آتش است- ترش‌وشیرین- درخت زبان گنجشک ۱۰- امپراطور روم باستان- شهررازی- گیج‌وبی‌هوش ۱۱- پشم نرم- خانه پشت به آفتاب- درخت سایه‌گستر ۱۲- شهری در آلمان- واحدپول ژاپن- کاشف میکروب طاعون- نیرو ۱۳- طرف‌وجهت- شهری در استان همدان- ضایع‌وبیهوده- مساوی ۱۴- خودرویی که توسط «رنو» تولید می‌شود- شکاف‌وسوراخ- تهیه‌شده در خانه ۱۵- نام آخرین پادشاه ماد- نوشتن

عمودی

۱- خلیفه عباسی زمان امام‌جواد(ع)- نوعی سرطان ۲- کسان‌وافراد- مخالف بیشتر- از گل‌های زیبا ۳- عدد ماه- دانش‌ومعرفت- کاخ معروف هندوستان- صدای درد ۴- رودمرزی ایران- نخود- لوس‌وازخودراضی- کشیدنی بعد از قهر ۵- زبان کوچک- آذرخش مصنوعی عکاسی- اندازه‌وپیمانه ۶- اختراع رابرت فولتون- حقه‌وکلک ۷- چوب خوشبو- سینمای سوخته آبادان- انعکاس صدا- نوعی بستنی ۸- نیستی‌ونابودی- نوشیدنی داغ- سیمرغ ۹- ماشین پنبه پاک‌کنی- محبوب‌ودلبر- خزنده گزنده- خدای درویش ۱۰- بارکش شهری- خالق کتاب آداب زیارت ۱۱- خواندنی دانش‌آموز- نوبت‌ودفعه- استخوان نازک روی سرانگشت دست‌وپا ۱۲- گهواره بچه- شیربیشه- جدا- اشکال نرم‌افزاری ۱۳- مغز- نوعی پارچه «کشی»- سرخی افق پس از غروب- رمق آخر ۱۴- حرکت‌وجابه‌جایی- فلانی- صفار ۱۵- گرامر- از کشوری ب پایتختی «وین»



حل جدول ۱۶۸۸