آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۶۴
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۷•۱۸
۲۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

اثرات خوب و بد مصرف غذاهای تند

وقتی غذای تندی مصرف می‌کنید چه اتفاقی در بدنتان می‌افتد؟ آیا واقعا غذای تند می‌تواند اثرات مثبتی روی بدن داشته باشد، مثلا افزایش سوخت‌وساز یا کمک به رفع گرفتگی بینی در زمان سرماخوردگی؟ ادویه‌های تند به طیفی از ترکیبات گفته می‌شود که مزه غذاها را تند کرده و احساس گرما ایجاد می‌کنند. مثلا ترکیبی ناپایدار که در ترب کوهی و خردل وجود دارد ایزوتیوسیانات نامیده می‌شود و عامل بوی تند و خاصیت پاک‌کنندگی سینوس‌هاست. اما وقتی مردم درباره غذای تند حرف می‌زنند منظورشان تندی و گرمایی است که از ترکیبی به‌نام کپسایسین می‌آید و به‌وفور در فلفل‌های تند و قرمز وجود دارد. کپسایسین می‌تواند باعث شود احساس کنید دهان و زبانتان در آتش می‌سوزد؛ اما آتشی که احساس می‌کنید مثل دمای بالا نمی‌سوزاند و از نوع دیگری است. وقتی چیز تندی می‌خورید که حاوی کپسایسین است، گیرنده‌های درد سیگنالی به مغزتان می‌فرستند که شبیه احساس سوختن دریافت می‌شود. همین باعث می‌شود مغزتان فکر کند چیزی که خورده‌اید واقعا داغ بوده، شما را سوزانده و وادارتان کرده از خوردن دست بکشید. این روشی است که گیاهان فلفلی و تند از خودشان در برابر حیوانات محافظت می‌کنند تا خورده نشوند. کپسایسین ماده شیمیایی محرکی است که می‌تواند در تماس با پوست و چشم‌ها یا دست شما همان واکنش دفاعی را ایجاد کند. کپسایسین با استفاده از معیار اسکوویل سنجیده می‌شود که بر اساس مقدار کپسایسین موجود، میزان تندی را مشخص می‌نماید. بچه‌ها در مقایسه با بزرگ‌ترها میزان کمتری از کپسایسین را می‌توانند تحمل کنند. چون بدنشان هنوز درحال رشد و تکامل است و ممکن است نتواند غذاهای تند را پردازش کند.

خبر خوب درمورد غذاهای تند

اما همیشه در تاریخ گفته شده که غذاهای تند و فلفلی برای سلامتی مفیدند. در واقع کپسایسین به چند دلیل می‌تواند برای سلامتی خوب باشد. بر اساس یافته‌های تحقیقاتی غذاهای تند حتی می‌توانند طول عمرتان را افزایش دهد. نتایج نشان می‌دهند افرادی که بیشتر روزها غذاهای تند می‌خورند، ۱۴ درصد بیشتر احتمال دارد نسبت به افرادی که کمتر از یک‌بار در هفته غذاهای تند می‌خورند بیشتر عمر کنند. همین نتایج نشان داده‌اند افرادی که مکررا غذاهای تند می‌خورند کمتر ممکن است در اثر سرطان و بیماری‌های قلبی و تنفسی جان خود را از دست بدهند. کپسایسین می‌تواند خاصیت ضدالتهاب و تسکین‌دهنده درد هم داشته باشد. این باور وجود دارد که کپسایسین می‌تواند روی فرستنده‌های عصبی سیگنال‌های درد به مغز اثر بگذارد. به همین دلیل در بیشتر داروهای موضعی ضددرد کپسایسین وجود دارد. غذاهای تند می‌توانند در پایین نگه‌داشتن BMI، افزایش متابولیسم و تقویت میکروبیوم روده نیز نقش داشته باشند. مطالعه‌ای که به‌تازگی انجام شد نشان می‌دهد غذاهای تند می‌توانند بر فشارخون بالا نیز اثر خوبی داشته باشند. البته یکسری از بررسی‌ها حاکی از این هستند که افرادی که زیاد غذاهای تند می‌خورند ممکن است سطح کلسترول بد خونشان (LDL) بالا باشد و همچنین احتمال دارد چاق باشند. بیشتر تحقیقاتی که در مورد ارتباط کپسایسین و وزن بدن انجام شده‌اند شهودی‌اند و ارتباطی که نشان داده‌اند، علت و معلولی نبوده و گاهی نتایج متناقضی دارند؛ بنابراین هنوز به مطالعات گسترده‌تری نیاز است.

خبر بد درمورد غذاهای تند

هرچند برای تأیید اثرات بلندمدت مصرف منظم غذاهای تند بر سلامتی به تحقیقات بیشتری نیاز است؛ اما شواهد تاکنون نشان داده‌اند مصرف زیاد غذاهای تند بدون ضرر نیست. هرچند خیلی از افراد می‌توانند بدون هیچ مشکلی از خوردن غذاهای تند لذت ببرند؛ اما بعضی دیگر ممکن است دچار ناراحتی‌های گوارشی یا حتی واکنش‌های جدی‌تری شوند. غذاهای خیلی تند می‌توانند باعث شکم‌درد، اسهال سوزش‌دار، درد در قفسه سینه، سردرد و استفراغ شوند. اینکه غذاهای تند گوارش را ناراحت می‌کنند چند دلیل دارد. وقتی به مقدار زیاد کپسایسین می‌خورید به گوارش فشار وارد می‌کنید، زیرا این ماده در معده و روده‌های باریک بالایی بیشتر جذب می‌شود. کپسایسین زیاد به دلیل تندی که دارد می‌تواند تولید اسیدمعده را مهار کرده و باعث التهاب معده شده و در سد دفاعی روده نیز تغییرات ساختاری ایجاد کند. یکی از دلایل اینکه غذاهای تند را در میان محرک‌های غذایی برای سندرم روده تحریک‌پذیر فهرست کرده‌اند نیز همین می‌تواند باشد. غذاهای تند می‌توانند سندرم روده تحریک‌پذیر و بیماری التهابی روده را تشدید کنند. ضمنا خوب است بدانید فلفل برای گلویتان هم زیاد خوب نیست. غذاهای خیلی تند می‌توانند یکی از علت‌های اصلی ازوفاژیت یا التهاب مری باشند. یافته‌های نشان می‌دهند کپسایسین در صورت مصرف مکرر می‌تواند علائم بیماری ریفلاکس را ایجاد کند. خیلی از بدهضمی‌های معمول هم می‌توانند ناشی از خوردن غذاهای تند باشند. احساس سوزش دردناکی که از خوردن غذاهای تند ایجاد می‌شود فقط مربوط به دهان و معده‌تان نیست. بعضی از افراد ممکن است در تماس مستقیم با مواد بسیار تند دچار احساس سوزش روی پوست خود شوند. اگر ذرات فلفل یا باقیمانده‌های آن با چشم‌هایتان تماس پیدا کند می‌تواند بی‌نهایت دردناک و تحریک‌کننده باشد. به همین دلیل بهتر است هنگام استفاده از فلفل‌های تند در آشپزی بسیار مراقب باشید. حتی استنشاق فلفل می‌تواند موجب حمله آسم شود. دوزهای بالی کپسایسین می‌تواند در افرادی که آسم دارند، انسداد برونش ایجاد نماید که علائم آن شبیه یک حمله شدید آسم می‌باشند. عده‌ای از افراد باید کلا از فلفل‌های تند دوری کنند. بچه‌های کوچک دارای بدن و گوارش حساس‌تری هستند. هر چند نمی‌توان سنی را مشخص کرد که از آن به بعد کودکان بتوانند غذاهای تند بخورند؛ اما بهتر است غذاهای تند را تدریجی و کم‌کم به بچه‌ها معرفی کنید و از جهت هر گونه حساسیت و واکنش آلرژیک در کودک دقیق باشید.

نکته آخر

بعضی از افراد ممکن است از نظر ژنتیکی دارای تحمل بیشتری برای غذاهای تند باشند؛ چون گیرنده‌های کمتری برای کپسایسین دارند. برعکس این مساله هم درست است. برخی از افراد با پرزهای چشایی بیشتر و حساس‌تری متولد شده‌اند و طبیعتا نسبت به مقدار کمی از فلفل هم واکنش بیشتری نشان می‌دهند. بدن خود را بشناسید و بدانید تحملش در برابر غذاهای تند چقدر است. اگر قبلا غذاهای تند در شما سوزش معده و عوارض ناخوشایند گوارشی ایجاد کرده‌اند پس بهتر است از خوردن آنها صرف‌نظر کنید.

عواملی که باعث پرخوابی می‌شوند

کم‌کاری تیروئید

حتی بعد از استراحت کامل شبانه، تیروئید کم‌کار باعث می‌شود دچار خواب‌آلودگی شوید. این موضوع به چرت‌زدن در طول روز یا خواب مجدد در صبح منجر می‌شود. سایر علائم کم‌کاری تیروئید عبارتند از: احساس سرما، ضعف عضلانی و افزایش وزن ناخواسته.

آپنه انسدادی خواب

آپنه انسدادی خواب هم می‌تواند علت خواب زیاد باشد. آپنه باعث می‌شود تنفس شما هنگام خواب برای مدت کوتاهی متوقف شود. این اتفاق معمولا چندبار در شب رخ می‌دهد و هر بار چرخه خواب را مختل می‌کند. درنتیجه، در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنید و برای رسیدن به آرامش باید بیشتر بخوابید.

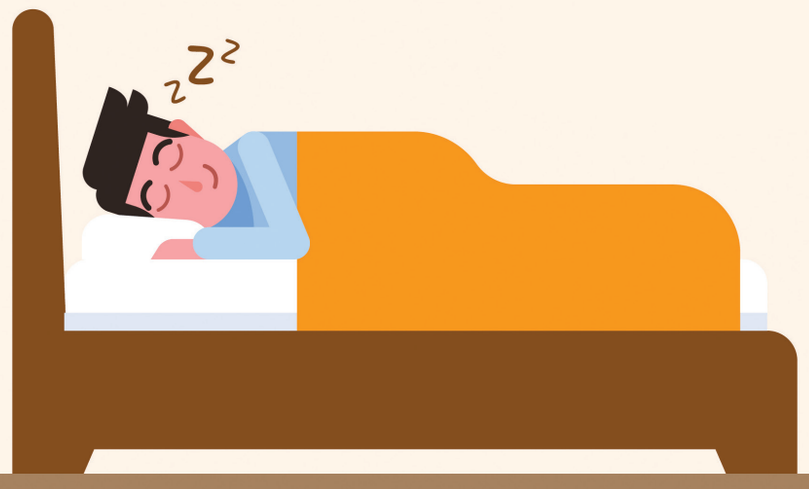
داروها

بعضی از داروها به‌عنوان یک عارضه جانبی به خواب‌آلودگی بیش از حد و پرخوابی منجر می‌شوند. اگر کنار آمدن با این موضوع برایتان سخت است، با پزشک صحبت کنید تا در صورت امکان دوز داروی شما را تغییر دهد.

عوارض پرخوابی

اگر پرخوابی به‌ندرت اتفاق بیفتد، آثار آن را در روز بعد احساس می‌کنید. برای مثال، ممکن است شروع روز برایتان سخت باشد یا محرک‌های معمول مثل کافئین تاثیر کمی روی شما داشته باشند. علائم و عوارض پرخوابی از فردی به فرد دیگر متفاوت است و معمولا شامل موارد زیر می‌شود: سردرد، مشکل در تمرکز، کمبود انرژی، افزایش التهاب، مشکلات حافظه، پف‌کردن صورت و چشم‌ها، اضطراب، افسردگی، چاقی، دیابت، بیماری قلبی و... در نهایت برای پیشگیری و درمان این مشکل بهترین کار مشورت با پزشک متخصص و پرهیز از مصرف خودسرانه داروست.

پرخوابی به‌خودی خود خطرناک نیست، اما اگر به‌طور مداوم تکرار شود، روی جسم و روان شما تاثیر می‌گذارد. احتمال زیاد با عوارض کم‌خوابی آشنا هستید، اما شاید ندانید که زیاد خوابیدن هم برای بدن مضر است. پرخوابی باعث می‌شود روز بعد احساس کسالت یا خستگی کنید. به‌علاوه، خطر ابتلا به افسردگی و چاقی را افزایش می‌دهد.



پرخوابی چیست؟

سن شما مهم‌ترین عاملی است که میزان خواب مورد نیازتان را مشخص می‌کند. نوزادان تازه متولدشده تا ۱۷ ساعت، شیرخواران بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت، کودکان نوپا بین ۱۱ تا ۱۴ ساعت، کودکان پیش‌دبستانی تا حداکثر ۱۳ ساعت و کودکانی که در سنین مدرسه هستند نهایتا ۱۱ ساعت، نوجوانان بین ۸ تا ۱۰ ساعت، بزرگ سالان ۷ تا ۹ ساعت و سالمندان به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. پرخوابی، خواب طولانی یا هایپرسومنیا به شرایطی اطلاق می‌شود که همیشه بیشتر از نیاز بدن‌تان بخوابید.

یادداشت

نکاتی در مورد تغذیه

شهرزاد محمدیان
متخصص تغذیه‌ورزشی

بهترین مواد غذایی که می‌توانیم به‌صورت طبیعی برای جلوگیری از اشتها و برای اینکه جذب قند و چربی در بدنمان کند شود مصرف کنیم فیبر غذاهاست که می‌تواند به‌صورت سبزی در سالاد باشد یا به‌صورت سبوس برنج و سبوس گندم و جو باشد و بهترین مکمل خانگی برای کاهش‌وزن است. قبل از ورزش یکساعت اول باید غذاهایی بخوریم که قندخون بدنمان را تنظیم و در حالت میانه نگه دارد. چه قندخون بالا باشد و چه قندخون پایین باشد هیچکدام برای زمان ورزش مناسب نیست و باید مواد غذایی مصرف کنیم که شاخص‌های قندی متوسط یا پایین دارند به‌عنوان مثال میوه‌هایی کم شیرین یا نان‌های فایبری بخوریم که شاخص قندی پایینی دارند. اگر مواد غذایی بخوریم که شاخص قندی بالایی دارد و سریع قندخون ما را بالا ببرد مثل موز، خرمای سیاه، عسل، شیره خرما این مواد غذایی باعث نوسان قندخون در بدن می‌شود و در هنگام ورزش ممکن است باعث افت عملکرد ورزشی شود. به یاد داشته باشیم بهترین راه چربی‌سوزی در نگه‌داشتن قند بدن در حالت میانه است اگر با قندخون پایین وارد ورزش شویم چربی‌سوزی متوقف می‌شود و برای اینکه سریع‌تر انرژی فرد را جایگزین کند از عضلات بدن به‌عنوان سوخت استفاده می‌کند که این راه درستی برای لاغری نیست. برای افرادی که می‌خواهند لاغر شوند همین مساله نیز صادق است یعنی اگر می‌خواهند ورزش را شروع کنند و با قندخون پایین ورزش کنند بدون اینکه صبحانه و ناهار بخورند یا با فاصله زمانی زیاد از ناهار ورزش کنند و قبلش میان‌وعده مصرف نکنند همین مساله می‌تواند باعث تخریب عضله و جلوگیری از چربی‌سوزی شود. بهترین چربی‌سوزی بعد از ۲۰ دقیقه از ورزش‌کردن آغاز می‌شود. بهترین مواد غذایی که حین ورزش توصیه می‌کنیم نوشیدنی‌های ورزشی اسپورت درینک است که یکسری پودرهایی هستند که می‌توانیم سه تا ۸ درصد قند بستگی به هدف ورزشی از این نوشیدنی‌های ورزشی تهیه کنیم. افرادی که چاق هستند بهتر است از اسپورت درینک‌هایی استفاده کنند که زیر ۴ درصد قند دارد ولی اگر کسی می‌خواهد با هدف عضله‌سازی ورزش کند حتما باید از نوشیدنی‌هایی استفاده کند که بین ۶ تا ۸ درصد قند دارد البته می‌توانیم این نوشیدنی‌ها را به‌صورت خانگی هم تهیه کنیم که نباید تک قندی باشد و بهتر است چند نوع قند را با غلظت بین ۳ تا ۸ درصد با هم ترکیب کنیم.

دیابت روند پیشرفت سرطان خون را تسریع می‌کند

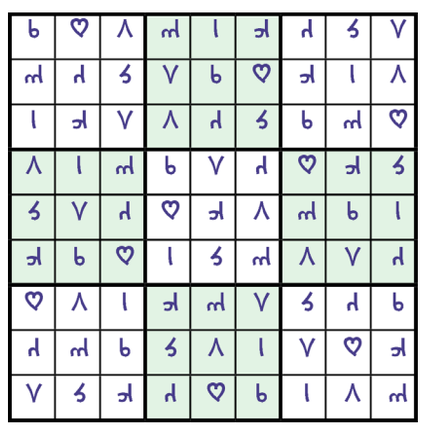
دیابت ممکن است پیشرفت سرطان خون موسوم به مولتیپل میلوما را تسریع کند. دکتر «اروی شاه»، گفت: «مولتیپل میلوما سرطان سلول‌های پلاسما در مغز استخوان است.» محققان سوابق ۵۳۰۰ بیمار را بررسی کردند. پانزده درصد مبتلا به دیابت بودند. میزان بقای بیماران مبتلا به میلوما که دیابت نیز داشتند نسبت به افراد بدون دیابت کمتر بود. «شاه» افزود: «چیزی که ما انتظار نداشتیم این بود که دیابت درواقع با پیامدهای بقای بدتری در میان افراد سفیدپوست مبتلا به میلوما همراه بود، اما نه افراد سیاه‌پوست.» محققان گفتند که بیماران جوان‌تر ممکن است درمان‌های مولتیپل میلوما را بهتر از افراد مسن‌تر تحمل کنند. محققان دریافتند یک سیگنال مرتبط با انسولین در موش‌های دیابتی بیش از حد فعال شده است. سطوح بالاتر انسولین مرتبط با دیابت ممکن است رشد سرطان را تسریع کند.

تمرینات هوازی به جوانی مغز کمک می‌کند

یک مطالعه نشان می‌دهد که تمرینات هوازی و قدرتی می‌تواند به جوان نگه‌داشتن مغز کمک کند. در این مطالعه افرادی که به تمرینات هوازی همراه با تمرینات قدرتی می‌پرداختند، از نظر ذهنی چابک‌تر بودند، در تفکر سریع‌تر بودند و همچنین توانایی قوی‌تری برای تغییر یا تطبیق تفکر خود در صورت لزوم داشتند. این مطالعه شامل ۱۸۴ فرد سالم از نظر شناختی ۸۵ تا ۹۹ ساله بود. گروه تمرینات هوازی به علاوه قدرتی به طور قابل توجهی بهتر از گروه کم تحرک در آزمون‌های رمزگذاری و جست‌وجوی نمادها امتیاز کسب کردند. به گفته محققان، هر دو نوع ورزش با بهبود حساسیت به انسولین، کاهش خطر حملات قلبی و سکته‌مغزی و به طور کلی فعال‌تر نگه داشتن افراد، سلامت مغز را به طور کلی بهبود می‌بخشند. نمونه‌هایی از ورزش‌های هوازی شامل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و... است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

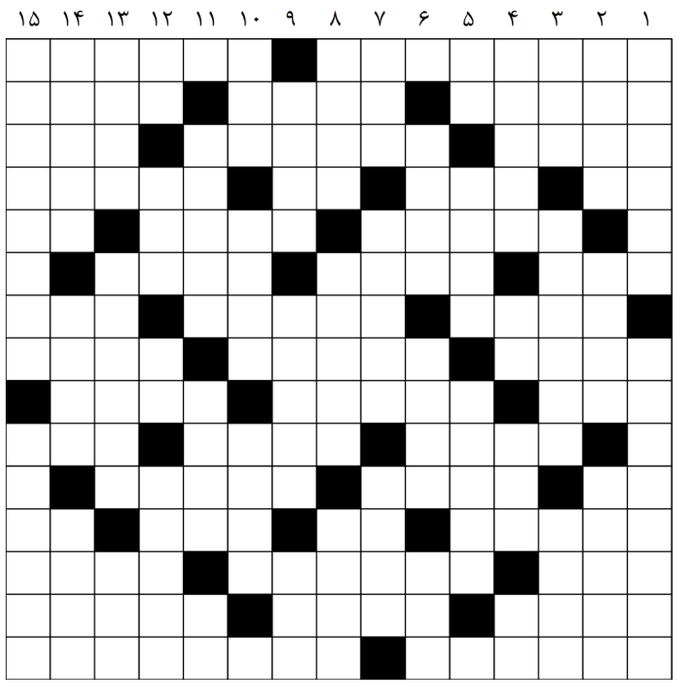
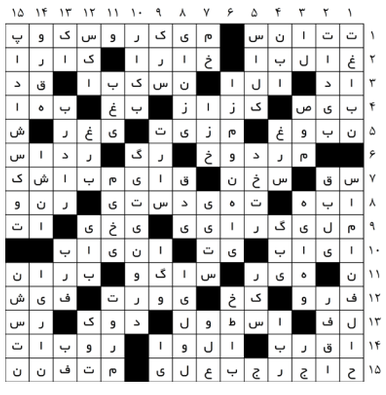
شماره ۱۶۶۴

افقی

۱- جنگ‌سالار مقدونی بود که به فیلیپ دوم مقدونی و پسرش اسکندر خدمت می‌کرد- کشوری در آمریکای مرکزی ۲- روزجمعه- بارکش شهری- کله‌پز ۳- ترس‌وبیم- نزاع‌ودعوا- دلیل‌وبرهان ۴- حرف نازی‌ها- از گناهان کبیره- غوزه پنبه- خلیجی در شمال لیبی ۵- تندرستی- پسرگودرز در شاهنامه- نام ترکی ۶- ذره باردار- زیرپای راننده‌است- از جنس فلز پرمصرف ۷- از سه‌تفنگدار دوما- صاحبان چند کارخانه- پژواک صدا ۸- چیدنی از درخت- پیشینیان- عقیده‌ومسلک ۹- غیرشفاف- مقابل اخروی- خانه زنبوران ۱۰- قدرت‌وتوان- ابر- سوره ۵۳ قرآن کریم که ۶۲ آیه دارد ۱۱- زوبین- برگزیده- صدای درهم ۱۲- مشورت- صفحه اینترنتی- نظریات‌وعقاید- گاه شاعرانه ۱۳- پایه‌واساس- فیلمی از فریدون جیرانی- از همسران ابراهیم(ع) ۱۴- محل دیدن اشیای عتیقه- رهبرانقلاب ۱۹۱۷ روسیه- شهری در خراسان‌شمالی ۱۵- ترسیده- پوچ‌گرایی

عمودی

۱- سکه کم‌ارزش- بهترین مکان نزد خداوند ۲- نشانی- لنز زاویه باز- آزمون ورودی دانشگاه ۳- کامیون ارتشی- فیلمی از داریوش مهرجویی- فیلسوف ۴- خانه‌ها- کلمه شگفتی- مادرترکی- معاون هیتلر ۵- آخرین عدد یک رقمی- پست‌وفرومایه- روشنی‌دادن ۶- بی‌عیب‌ونقص- مشک- نوعی آچار ۷- واحدپول کره‌جنوبی- خودروی مسافربری- نیک‌اندیش ۸- پیمان ناقلا!- شهری در مازندران- نوعی طلاق ۹- نشرکننده- بوی خوش- فحش‌وناسزا ۱۰- چکش سنگین- آوازدهنده- سرشماری ۱۱- آسان گرفتن بر یکدیگر- شهری در استان زنجان- قیمت بازاری ۱۲- جنس مذکر- خجسته‌ومبارک- روحانی زرتشتی- از شهرهای گیلان ۱۳- تنهاوبی‌مانند- هدفمندی آن در حال اجراست- جواب مثبت ۱۴- اتفاق‌ورویداد- آموزشگاه عالی- شهری در نبراسکا ۱۵- ورزشگاه- حمله‌ور



حل جدول ۱۶۶۳