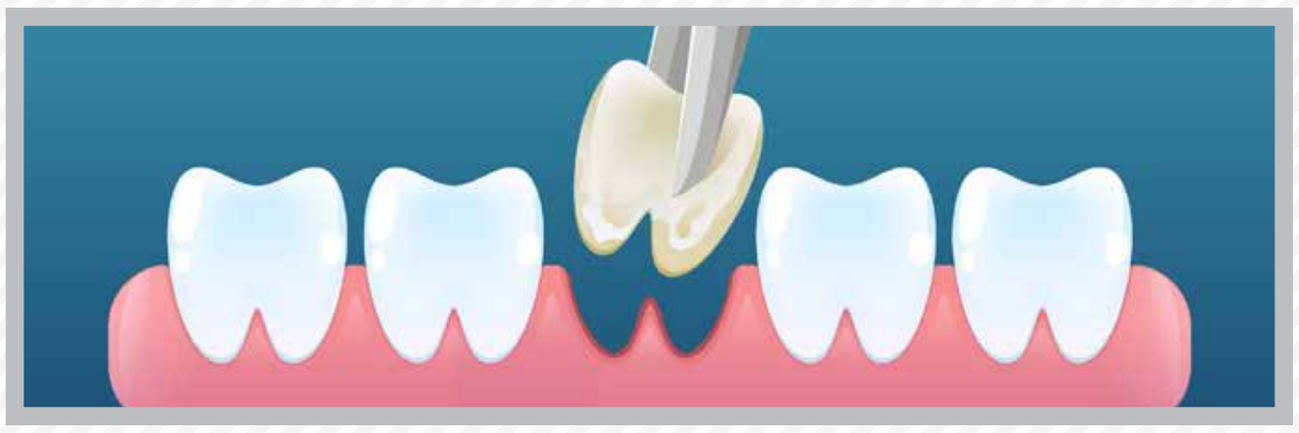
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۰۰
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۲۶
۲۸ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۱۷ جولای ۲۰۲۳

خوراکی‌های مناسب پس از کشیدن دندان

اینفوگرافیک: آرمان ملی

بلافاصله بعد از کشیدن دندان، به‌ویژه دندان عقل، نمی‌توانید به‌راحتی هر چه می‌خواهید بخورید. اما با استفاده از این خوراکی‌ها می‌توانید دوران نقاهت را بهتر بگذرانید. کشیدن دندان، فرآیند دردناکی است که بیشتر ما آن را تجربه کرده‌ایم. روزهای پس از کشیدن دندان مجبوریم به نوع رژیم غذایی‌مان اهمیت دهیم تا دوره نقاهت که معمولا ۲ تا ۳ هفته است بگذرد. دندانپزشک معمولا مصرف غذاهای نرم را پیشنهاد می‌دهد تا درد کمتری احساس کنید. همچنین پس از کشیدن دندان باید رژیم غذایی تان به‌گونه‌ای باشد که روند درمان را سرعت بخشد. بیشتر افراد پس از کشیدن دندان، بستنی می‌خورند تا تورم جای دندان کشیده‌شده را کاهش دهند. اما مسلما نمی‌توان با بستنی دوران نقاهت را گذراند. برای بهبود و درمان سریع جراحت ناشی از کشیدن دندان، مصرف این خوراکی‌ها زیر توصیه می‌شود:



نیمرو

خوردن نیمرو، راحت و بی‌دردسر است. درضمن نیمرو حاوی چندین ماده غذایی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی ضروری است که روند درمان را سرعت می‌دهد.

پوره سیب‌زمینی

می‌توانید پوره سیب‌زمینی را همراه با نعناع بخورید یا آن را در کنار نیمرو سرو کنید. البته سیب‌زمینی حاوی نشاسته بالاست اما به‌دلیل اینکه فیبر بالایی دارد، غذایی راحت و سیرکننده برای دوران نقاهت پس از کشیدن دندان است. درضمن از آنجایی که کالری و مواد مغذی سیب‌زمینی بالاست، می‌تواند انرژی از دست‌رفته پس از کشیدن دندان را به شما باز گرداند.

موز

بافت نرم موز، لثه را اذیت نمی‌کند. درضمن این میوه سرشار از مواد معدنی و ویتامین از جمله، فولات، منگنز، پتاسیم و ویتامین ۶ است که همگی برای بهداشت دهان عالی هستند.

سوپ و آبگوشت

مصرف پروتئین پس از کشیدن دندان، مهم است. مصرف انواع آبگوشت و سوپ سبزیجات، مرغ، قلم گاو با حداقل استفاده از ادویه و کره، مواد مغذی ضروری را به بدن‌تان می‌رساند و روند درمان‌تان را سرعت می‌دهد. پس از کشیدن دندان، هرگز غذای سفت، داغ و حاوی ادویه‌های تند مصرف نکنید و همچنین از دخانیات دوری کنید.

دانستنی‌ها

فشارخون بالا یک فاکتور پرخطر برای بیماری صرع

براساس تحقیقات جدید، فشارخون بالا ممکن است خطر ابتلا به صرع را افزایش دهد. محققان دریافتند که فشارخون بالا خطر ابتلاء به صرع را حدود ۲.۵ برابر افزایش می‌دهد، اما مصرف داروهای ضد فشارخون این خطر را کاهش می‌دهد. به گفته محققان، در حالی که فشارخون بالا یک فاکتور پرخطر برای بیماری صرع است، تحقیقات بیشتری برای درک مکانیسم‌های زمینه‌ای این ارتباط نیاز است. صرع سومین بیماری شایع عصبی است که افراد مسن را بعد از سکته‌مغزی و زوال عقل درگیر می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که بیماری صرع در سنین بالا در ۲ دهه اخیر شیوع بیشتری یافته است. تعداد افراد مبتلا به این عارضه احتمالا با افزایش جمعیت پیر افزایش خواهد یافت و صرع احتمالا به یک نگرانی قابل توجه برای سلامت عمومی تبدیل خواهد شد. با وجود این، علل زمینه‌ای صرع در ۳۲ تا ۴۸ درصد موارد نامشخص است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل خطر عروقی ممکن است خطر ابتلاء به صرع دیرهنگام را افزایش دهند. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که عوامل خطر عروقی ممکن است در صرع دخیل باشند، که از دهه ۳۰ زندگی فرد شروع می‌شود. محققان دانشگاه بوستون در ایالات‌متحده، مطالعه‌ای را در مورد ارتباط بین عوامل خطر عروقی و شروع بیماری صرع انجام دادند. آن‌ها دریافتند که ارتباط فشارخون بالا با خطر ابتلاء به بیماری صرع دیرهنگام تقریبا ۲ است. این خطر برای کسانی که از دارو برای تنظیم فشارخون خود استفاده نمی‌کردند حتی بیشتر بود. عوامل خطر عروقی جمع‌آوری شده شامل فشارخون سیستولیک و دیاستولیک بود. محققان فشارخون بالا را فشارخون سیستولیک ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بالاتر و فشارخون دیاستولیک ۹۰ میلی‌متر جیوه و بالاتر و همچنین استفاده از داروهای ضد فشارخون توصیف کردند. محققان پی بردند هر ۱۰ میلی‌متر جیوه تغییر در فشارخون سیستولیک با ۱۷ درصد بیشتر خطر ابتلاء به صرع مرتبط است. چندین نظریه ممکن است ارتباط بین صرع و فشارخون را توضیح دهند. یک مکانیسم ممکن است از طریق سیستم رنین آنژیوتانسین (RAS) باشد که فشارخون را تنظیم می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که پس از تشنج‌های مکرر، موش‌ها ۲.۶ تا ۸.۲ برابر بیشتر از موش‌های بدون تشنج دارای اجزای RAS هستند. داروهای ضدفشارخون که میزان اجزای RAS را کاهش می‌دهند، شروع تشنج را به تأخیر می‌اندازند و دفعات تشنج را کاهش می‌دهند. با این حال، تحقیقات بیشتری لازم است تا بفهمیم این مکانیسم تا چه حد ارتباط بین صرع و فشارخون را توضیح می‌دهد، زیرا تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که این سیستم ممکن است تأثیر محدودی داشته باشد. به گفته محققان، یکی دیگر از مکانیسم‌های زمینه‌ای احتمالی بیماری عروق کوچک (SVD) است، وضعیتی که در آن دیواره‌های شریان‌ها و مویرگ‌های کوچک آسیب می‌بینند و بنابراین خون غنی از اکسیژن کافی را به اندام‌های مختلف نمی‌رسانند. در یک مطالعه اخیر، دانشمندان دریافتند که طول مدت فشارخون بالا پیش‌بینی کننده قوی SVD در سنین بالاتر است. محققان به این نتیجه رسیدند که فشارخون بالا یک پیش‌بینی کننده مستقل بیماری صرع دیرهنگام است و خطر ۲ برابری ابتلاء به تشنج بعد از ۴۵ سال را به‌همراه دارد.

یادداشت

تغذیه در فصل گرما

سعید قوام‌زاده
متخصص تغذیه

در فصل گرما با افزایش دما، بدن اقدام به تعریق می‌کند به‌خصوص که در خارج از منزل یا مقابل نور خورشید باشیم. در این شرایط بدن مقدار فراوانی آب، سدیم، پتاسیم، الکترولیت‌ها را از دست می‌دهد. دریافت منابع غذایی پر پتاسیم باید در برنامه غذایی قرار گیرد. خوردن میوه‌هایی مانند گرمک، طالبی، خربزه، موز و سیب‌زمینی حاوی پتاسیم هستند، در فصل گرما توصیه می‌شود زیرا نیاز بدن به آب را در گرما تامین می‌کنند. برخی نوشیدنی‌ها مانند چای و قهوه، نوشابه‌های گازدار و انرژی‌زا باید در فصل گرما کمتر مصرف شوند، این نوشیدنی‌ها دمای بدن را بالا می‌برد و همین موجب احتیاج به مکانیسم تعریق برای کاهش دما خواهند شد. مایعات خنک نیز موجب شوک دادن به سیستم ایمنی می‌شود، غذاهای حاوی پروتئین موجب تولید اوره بیشتر در بدن شده و به همین خاطر دمای بدن را افزایش می‌دهد و موجب دفع بیشتر آب از بدن نیز می‌شود. میوه‌های سرشار از فیبرهای نامحلول و به‌ویژه انواع محلول، بهتر است بیشتر استفاده شود، خوردن سالاد و سبزی خوردن، گوجه‌فرنگی و خیار، انبه، هندوانه و خربزه می‌تواند به‌صورت متعادل آب و الکترولیت‌ها را به بدن برساند زیرا این خوراکی‌ها موجب نگهداری حجم بالایی از آب و الکترولیت‌ها در لوله گوارشی می‌شود. الکترولیت‌ها مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم هستند. آن‌ها در بافت، خون و سایر مایعات بدن وجود دارند و برای عملکرد اعصاب و عضلات، تنظیم فشارخون و آبرسانی بسیار مهم هستند. برخی از نوشیدنی‌ها به طور طبیعی غنی از الکترولیت هستند، در حالی‌که برخی دیگر برای تهیه الکترولیت‌ها فرمولاسیون خاصی دارند. الکترولیت‌ها موادی با بار الکتریکی هستند. بسیاری از عملکردهای بدن به جریان الکتریکی کوچکی که الکترولیت‌ها تأمین می‌کنند، تکیه دارند. مصرف مواد غذایی یا نوشیدنی‌های الکترولیتی به ایجاد تعادل این الکترولیت‌ها در بدن کمک می‌کند. برای جلوگیری از گرمازدگی، مهم‌ترین اقدام این است که به میزان کافی مایعات خنک بنوشید. آب بهترین نوشیدنی است؛ اما، نوشیدنی‌های ورزشی کم قند به‌ویژه برای ورزشکاران می‌تواند مفید باشد. این نوشیدنی‌ها می‌توانند جایگزین الکترولیت‌های از دست رفته ناشی از تعریق بیش از حد شوند.

نکته

پیشگیری از میگرن با رژیم غذایی

یک متخصص تغذیه گفت: بیشتر ما گاهی اوقات سردرد داریم، اما میگرن اغلب طولانی‌تر از سردرد است و اثرات جسمی بیشتری نسبت به سردردهای معمولی دارد. سمیرا مرادی اظهار کرد: میگرن یک سردرد شدید است که معمولا در یکطرف سر و اغلب با حالت تهوع یا حساسیت به نور همراه بوده و باعث ایجاد تغییرات التهابی در سلول‌های عصبی می‌شود که درد را ایجاد می‌کنند. وی عنوان کرد: فرد باید تلاش کند تا غذاهای پیشگیرانه را در رژیم غذایی خود گنجانده و مصرف غذاهایی که باعث میگرن می‌شوند را محدود کند. مرادی ادامه داد: غذاهای طبیعی که مواد نگهدارنده یا طعم دهنده‌های مصنوعی ندارند، گزینه‌های مناسبی برای شروع برنامه‌های غذایی هستند. این مرادی عنوان کرد: مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی مانند برنج قهوه‌ای، شیرین‌کننده‌های طبیعی یا طعم‌دهنده‌ها، مانند: عصاره وانیل، میوه‌های خشک شده یا پخته شده، به‌ویژه انواع غیرمرکبات مانند گیلاس و زغال‌اخته، سبزیجات نارنجی، زرد و سبز مانند کدوتابستانی، سیب‌زمینی شیرین، هویج و اسفناج را به‌عنوان غذاهای بدون درد معرفی می‌شوند. مرادی افزود: نکته اصلی این است که از مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده، دودی و آبگوشت خودداری کنید. این متخصص تغذیه گفت: ازجمله سایر محرک‌های میگرنی می‌توان به استرس، تغییرات آب‌وهوا، تغییر در عادات خواب و مصرف داروهای خاص، این نکته را نیز باید در نظر داشت که اگر یک یا هر دو والدین شما مبتلا به میگرن باشند، ۷۵ درصد احتمال دارد که شما هم به میگرن مبتلا شوید، همچنین زنان در حدود سه برابر بیشتر از مردان به میگرن مبتلا هستند. وی با اشاره به این‌که محدودکردن مصرف غذاهای محرک می‌تواند باعث کاهش حملات میگرن شود، بیان کرد: ازجمله غذاهای دیگر یا مواد افزودنی که باعث تحریک می‌شوند، می‌توان به پیاز، کافئین، آسپارتام، شکلات، تخم‌مرغ، گوجه فرنگی، آجیل و خشکبار، محصولات لبنی، میوه‌های خانواده مرکبات، نیترات موجود در موادغذایی و گندم ازجمله ماکارونی و محصولات نان اشاره کرد. مرادی با اشاره به این‌که مبتلایان به میگرن اغلب توجه دارند که گرسنگی و حذف وعده‌های غذایی می‌تواند باعث سردرد آن‌ها شود، افزود: گرسنگی طولانی‌مدت در بین وعده‌های غذایی ممکن است باعث حمله میگرن شود یا به‌دلیل افت قندخون سردرد را شدیدتر کند، فاصله انداختن بیش‌از حد در بین وعده‌های غذایی، خطر ابتلا به سردرد را افزایش می‌دهد، بنابراین بیماران میگرنی باید وعده‌های غذایی بیشتر و کوچکی را انتخاب کنند. این متخصص تغذیه ادامه داد: حفظ وزن سالم برای کاهش خطر میگرن مهم است، اضافه‌وزن یا چاقی باعث بروز میگرن یا بدترشدن آن می‌شود، در صورت ابتلا به میگرن چند نکته ویژه را باید در مورد کاهش‌وزن خود در نظر بگیرید، این‌که در طول روز آب زیادی بنوشید و سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید. وی با اشاره به این‌که میگرن یک مشکل بسیار شایع است، گفت: این بیماری در حدود ۱۸ درصد از کل زنان و ۶ درصد از کل مردان را مبتلا می‌کند که مطالعات نشان داده یک اختلال ژنتیکی است، اما محیط، شیوه زندگی و رژیم غذایی هنوز هم می‌تواند نقش مهمی در بروز آن داشته باشد.

کم‌خوابی فواید شناختی ورزش را متوقف می‌کند

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد کمبود خواب ممکن است مزایای شناختی فعالیت بدنی را کاهش دهد. محققان عملکرد شناختی ۸۹۵۸ فرد ۵۰ ساله را بررسی کردند. این مطالعه نشان داد افرادی که بین ۶ تا ۸ ساعت در شب می‌خوابیدند و سطوح بالاتری از فعالیت بدنی داشتند، عملکرد شناختی بهتری داشتند. در میان شرکت‌کنندگان ۷۰ ساله و بالاتر، به‌نظر می‌رسد که مزایای سطوح بالاتر فعالیت بدنی بر عملکرد شناختی به‌رغم تعداد ساعات خواب حفظ می‌شود. شواهد نشان می‌دهد که فعالیت بدنی برای سلامت مغز مفید است و ممکن است در برابر ایجاد بیماری‌های عصبی مانند زوال‌عقل و بیماری پارکینسون محافظت کند. «میکائلا بلومبرگ»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «فعالیت بدنی و خواب عواملی هستند که به طور مستقل به عملکرد شناختی کمک می‌کنند، اما در عین حال به هم نیز مرتبط هستند.»

پیشگیری از ابتلا به سرطان با اسفناج

اسفناج گیاهی است که سرشار از آهن و ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده و به ندرت در غذاهای دیگر پیدا می‌شود. اسفناج سرشار از ویتامین A، C، E، K، B و املاحی مانند آهن، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و فولات است. اسفناج به‌عنوان یک منبع غنی از آهن شناخته شده است. ظرفیت ضدسرطانی اسفناج خیلی بالا است. طبق تحقیقات دانشمندان در کاهش سرطان کولون، سرطان رکتوم، سرطان معده، سرطان پروستات، سرطان حنجره حلق، سرطان مخاط رحم و سرطان گردن، سرطان مری و به ویژه سرطان ریه نقش بالایی دارد. اسفناج کلسترول خون را پایین آورده و میزان بالای پتاسیم و میزان پایین سدیم موجود در این سبزی برای حفظ تعادل فشارخون لازم است، چرا که پتاسیم کاهش‌دهنده و سدیم افزایش دهنده فشارخون است. اسفناج از آب‌مروارید، شب‌کوری و عفونت پیشگیری می‌کند.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

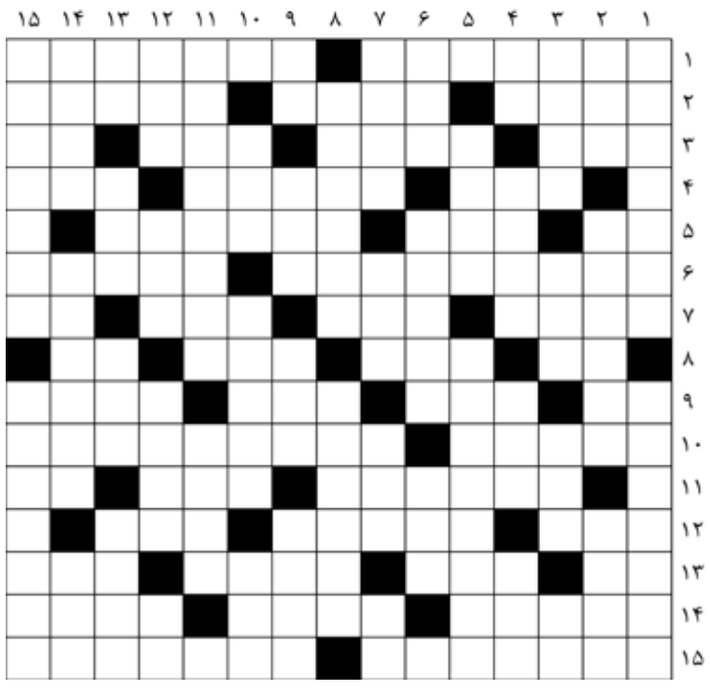
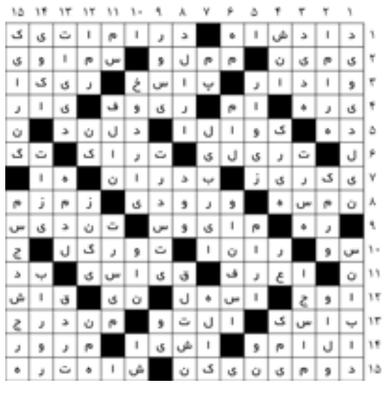
شماره ۱۶۰۰

افقی

۱- از واحدهای وزن- حلقه زینتی نگین‌دار ۲- کج‌ومنحرف- ملاحت‌وزیبایی- حکومت ضدمذهبی ۳- حرف عصا- اندیشه- در اسفناج فراوان است- پسوندحاصل‌مصدر ۴- پژواک صدا- جانوردرختی آمریکایی- خالص ۵- بالاآمدن آب دریا- بادوبرف- آسیب از نظر بد ۶- بیماری چشمی- فیلمی از آنتونی مان ۷- قسمتی از هتل- سزاوارتر- دخترلاتین- ضمیرسوم شخص مفرد ۸- همگی‌وتمام- ذات- یار«هوی»!- از افعال ربطی ۹- مایه حیات- فوری‌وسریع- انسان- قطعه کاغذ ۱۰- نمادعدالت- فیلم جان ترتلتاب ۱۱- اولادشخص- واحداختلاف پتانسیل- گلسرخ ۱۲- استخوانی در بدن- از کشورهای اروپایی به پایتختی وین- بانگ جانور درنده ۱۳- اشاره‌به‌دور- جمع امت- رسیده- ظرف آب پوستی ۱۴- شهری در جنوبشرقی فلوریدا- لنزتماسی- یکای پول کانادا ۱۵- ضرورت‌ووجوب- دانشگاهی خصوصی در شهر کمبریج ایالت ماساچوست

عمودی

۱- سرشارولبریز- صحرایی در شیلی ۲- چین‌وچروک پوست- ازصورفلکی- از ورزش‌های راکتی ۳- پایتخت پرو- صندلی راحتی- بینی- اسب آذری ۴- تیرپیکاندار- نوعی پارچه نخی نازک- مقابل- آرزو ۵- کشتی ژاپنی- آمیخته به دیوانگی ۶- در دست نقاش است- از شاعران ایرانی- مراسم سوگواری ۷- به‌هم ساییده‌شده- شفقت- نابینا- شامل شدن ۸- سایبان- یکدسته سربازروسی ۹- کالای دست‌نخورده- بالیدن- هدایت‌کردن- نقش‌ونگاری که با گلابتون روی لباس می‌دوزند ۱۰- زن شوهرمرده- درشت هیکل‌وبدقواره- پیشوند ده‌تایی ۱۱- شکایت‌کردن- رب‌النوع ۱۲- قدرومرتبه- رخنه در کار- بالین- عددورزشی ۱۳- زمین‌شوی دسته‌دار- موش خرما- جرقه آتش- درس دیکته ۱۴- پایتخت لتونی- اثرماندنی و خاطره‌انگیز- بنای مرتفع ۱۱۵- کنایه از مشاجره- آواره‌وولگرد



حل جدول ۱۵۹۹