آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۲۹
یکشنبه
۱۴۰۴ • ۰۷ • ۲۷
۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ / ۱۹ اکتبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

مزایای اصلی پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌ها و مخمرهای زنده و مفیدی هستند که با مصرف به مقدار کافی، سلامتی میزبان را بهبود می‌بخشند و امروزه جایگاه ویژه‌ای در علم داروسازی و پزشکی یافته‌اند. دکتر احمد غلامی؛ عضو هیات علمی گروه زیست فناوری دارویی در دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه سلامتی به‌عنوان تعادلی ظریف در تمامی ارگان‌های بدن، به ویژه سیستم گوارش ما تعریف می‌شود، افزود: در روده‌های هر یک از ما، دنیایی شگفت‌انگیز از میکروارگانیسم‌ها به نام «میکروبیوتا» زندگی می‌کند که نقش کلیدی در حفظ این تعادل ایفا می‌کند و پروبیوتیک‌ها با اثربخشی بر روی این میکروارگانیسم‌ها، در سلامتی ما ایفای نقش می‌کند. به گفته غلامی، پروبیوتیک‌ها را می‌توان به‌عنوان سربازان مفید برای روده در نظر گرفت؛ زمانی که تعادل میکروبیوتای روده به‌دلیل عوامل مختلفی مانند مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، رژیم غذایی نامناسب، استرس یا بیماری به هم می‌خورد (دیس‌بیوزیس)، پروبیوتیک‌ها با کلونی‌سازی در روده و رقابت با میکروب‌های مضر، به بازگرداندن این تعادل کمک می‌کنند. او بهبود سلامت گوارش را از جمله مهم‌ترین مزایای پروبیوتیک‌ها عنوان کرد و افزود: پروبیوتیک‌ها با کمک به درمان و پیشگیری از اسهال ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، بهبود علائم سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) مانند نفخ و درد شکم و کمک به هضم لاکتوز در افراد عدم تحمل لاکتوز، می‌تواند در بهبود سلامت گوارش ما نقش داشته باشند. این عضو هیات علمی عنوان کرد: حدود ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن در روده قرار دارد، پروبیوتیک‌ها با تحریک تولید آنتی‌بادهای طبیعی و تقویت سد مخاطی روده، بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم‌تر می‌کنند. غلامی ادامه داد: همچنین برخی سویه‌های پروبیوتیک قادر به تولید ویتامین‌های گروه B و ویتامین K هستند و در زنان نیز پروبیوتیک‌ها با حفظ تعادل فلور طبیعی واژن و پیشگیری از عفونت‌های قارچی و باکتریایی، به افزایش سلامت کمک می‌کنند. او با تاکید بر اینکه با وجود بی‌خطر بودن اغلب پروبیوتیک‌ها، مصرف آن‌ها نیازمند دقت و توجه است، افزود: بهترین زمان مصرف پروبیوتیک، دو تا سه ساعت پس از مصرف آنتی‌بیوتیک است تا از تخریب باکتری‌های مفید در اثر مصرف آنتی‌بیوتیک جلوگیری شود؛ همچنین دوره مصرف پروبیوتیک باید تا چند روز پس از اتمام دوره آنتی‌بیوتیک ادامه یابد.

شرایط نگهداری

به گفته غلامی، بسیاری از پروبیوتیک‌ها به ویژه انواعی که در داروخانه‌ها به صورت دارو عرضه می‌شود، نیاز به نگهداری در یخچال (دمای ۲-۸ درجه سانتی‌گراد) دارد، بنابراین لازم است به دستور درج شده روی جعبه توجه شود و رعایت نکردن این موضوع منجر به کاهش شدید تعداد باکتری‌های زنده و بی‌اثر شدن محصول می‌شود.

تداخل‌های دارویی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز تاکید کرد: در افراد با سیستم ایمنی بسیار ضعیف، مانند بیماران تحت شیمی‌درمانی، ایدز پیشرفته یا افرادی که داروهای سرکوب‌گر ایمنی قوی مصرف می‌کنند، مصرف پروبیوتیک‌ها لازم است با نظر پزشک باشد.

عوارض جانبی

او به عوارض احتمالی مصرف پروبیوتیک‌ها پرداخت و توضیح داد: ممکن است در ابتدای مصرف، علائم خفیفی مانند نفخ یا گاز روده در افراد ایجاد شود که اغلب پس از چند روز برطرف می‌شود، اما شروع مصرف با دوز پایین‌تر می‌تواند به کاهش این عوارض کمک کند. غلامی گفت: پروبیوتیک‌هایی که به صورت دارو عرضه می‌شوند، استانداردهای سخت‌گیرانه‌تری از نظر تعداد باکتری زنده (CFU) و خلوص دارند و برای هدف درمانی خاصی فرموله شده‌اند؛ بنابراین، مشورت با داروساز برای انتخاب محصول مناسب بسیار حائز اهمیت است. توصیه دیگر در خصوص مصرف پروبیوتیک‌ها، ضرورت مشورت با پزشک در مواردی مانند بیماری‌های التهابی روده است. غلامی یادآور شد: در مجموع پروبیوتیک‌ها ابزارهای قدرتمندی برای ارتقای سلامت هستند، اما مانند هر داروی دیگری، مصرف آگاهانه و منطقی آن‌ها کلید دستیابی به فواید مطلوب است.

نکته

خوراکی‌های خوشمزه برای سلامتی کلیه‌ها

کلیه‌ها یکی از حیاتی‌ترین اندام‌های بدن هستند که وظیفه پاکسازی خون و دفع سموم را بر عهده دارند. مصرف برخی خوراکی‌های طبیعی می‌تواند به عملکرد بهتر و سم‌زدایی طبیعی کلیه‌ها کمک کند. کلیه‌ها نقش حیاتی در بدن ایفا می‌کنند تصفیه خون، دفع مواد زائد و حفظ تعادل مایعات و املاح. اما عواملی مانند مصرف الکل، ژنتیک نامطلوب و سبک زندگی ناسالم می‌تواند به مرور زمان عملکرد آن‌ها را مختل کرده و منجر به بیماری مزمن کلیه (CKD) شود.

هندوانه

هندوانه یکی از بهترین میوه‌هایی است که علاوه بر خاصیت آبرسانی بالا، ادرارآور طبیعی محسوب می‌شود. این ویژگی موجب افزایش حجم ادرار و دفع بهتر سموم از بدن می‌گردد و خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هندوانه از سلول‌های کلیه در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

لیمو

اسید سیتریک موجود در لیمو به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه کمک می‌کند. نوشیدن آب لیموی تازه باعث افزایش تولید ادرار، کاهش اسیدیته بدن و حفظ تعادل قلیایی می‌شود. ویتامین C لیمو نیز خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و از سلول‌های کلیه در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. می‌توانید روزانه یک لیوان آب لیموی تازه بدون شکر بنوشید یا چند قطره آب لیمو به سالاد و غذاهای خود بیفزایید.

سیر

سیر علاوه بر طعم‌دهنده محبوب غذاها، دارای ترکیبات ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدان قوی است که از سلول‌های کلیه در برابر التهاب و استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. همچنین آنزیم‌هایی را در کبد و کلیه‌ها فعال می‌سازد که در فرآیند سم‌زدایی بدن نقش دارند. مصرف منظم سیر تازه یا پودر سیر در غذاها می‌تواند عملکرد کلیه‌ها را بهبود دهد.

نکاتی برای داشتن استخوان‌های قوی‌تر

برای داشتن استخوان‌هایی سالم و پیشگیری از مشکلاتی مانند استئوپنی، رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم اهمیت زیادی دارند. استئوپنی، کاهش تدریجی تراکم مواد معدنی استخوان‌هاست که معمولا بدون علامت ایجاد می‌شود و به‌عنوان پیش‌درآمد پوکی استخوان شناخته می‌شود. فاخره بهبهانی، کارشناس تغذیه، گفت: داشتن یک برنامه غذایی کامل و متنوع که شامل مواد مغذی برای تقویت استخوان‌ها باشد، می‌تواند از بروز استئوپنی جلوگیری کند

بهترین مواد غذایی

برای داشتن استخوان‌های قوی‌تر، مصرف کلسیم در روز بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم ضروری است. منابع کلسیم: لبنیات کم‌چرب (شیر، ماست و پنیر)، ماهی‌های استخوان‌دار سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج و کلم بروکلی، مغزها (بادام، گردو، کنجد)، حبوبات و غلات کامل. در کنار کلسیم، مصرف ویتامین D برای جذب بهتر این ماده معدنی اهمیت دارد.

صبحانه

یک لیوان شیر کم‌چرب غنی‌شده با ویتامین D، یک برش نان سبوس‌دار، کمی پنیر کم‌نمک، کنجد یا سیاهدانه، یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو با روغن زیتون، و یک میوه مثل پرتقال یا کیوی برای جذب بهتر کلسیم.

ناهار

یک بشقاب سبزیجات بخارپز مانند بروکلی، هویج و کدو، یک تکه ماهی کبابی یا بخارپز (دو بار در هفته)، مرغ یا گوشت قرمز کم‌چرب، یک کاسه ماست کم‌چرب، یک قاشق تخم‌کتان یا کنجد، و نان سبوس‌دار یا برنج قهوه‌ای.

شام

سوپ جو با سبزیجات و گوشت مرغ یا بوقلمون، سالاد کاهو با روغن زیتون و آب‌لیمو، یک تکه نان سبوس‌دار و یک لیوان شیر یا کفیر قبل از خواب.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

چربی «گرید یک»؛ زنگ خطر

مجتبی کرباسی
دکترای حرفه‌ای پزشکی

اگر گمان می‌کنید چربی «گرید یک» کبد خطر ندارد یا آنزیم‌های نرمال نشانه سلامت کامل کبد است، در اشتباهید. پزشکان هشدار می‌دهند کبد چرب، حتی در مراحل اولیه، می‌تواند زمینه‌ساز التهاب، فیبروز و در نهایت نارسایی کبدی باشد؛ بی‌توجهی به سبک زندگی، بزرگ‌ترین تهدید خاموش برای سلامت این عضو حیاتی است. بعضی‌ها وقتی در سونوگرافی، «گرید یک» چربی کبد برایشان گزارش می‌شود، خیالشان راحت می‌شود.

در حالی‌که این وضعیت مانند فردی است که در باتلاق گیر کرده، اما خوشحال است چون فقط تا زانو فرو رفته است! گریدبندی در سونوگرافی، فقط نشان‌دهنده میزان تجمع چربی در کبد است، نه شدت آسیب بافتی یا التهاب و فیبروز. ممکن است فردی با «گرید یک» چربی کبد، التهاب شدید یا فیبروز پیشرفته داشته باشد. برخی افراد چاق می‌گویند چون آنزیم‌های کبدشان (مثل ALT و AST) در آزمایش خون نرمال است، پس کبد چرب ندارند. اما این باور غلط است. آنزیم‌های کبدی معمولا وقتی بالا می‌روند که آسیب شدید به بافت کبد وارد شده باشد. در مراحل اولیه، ممکن است آنزیم‌ها طبیعی باقی بمانند.

سونوگرافی روش مناسبی برای تشخیص کبد چرب است، اما در مراحل اولیه ممکن است چربی خفیف دیده نشود. به‌ویژه در افراد دارای چاقی شکمی، لازم است پزشک از ترکیب شرح حال، معاینه، آزمایش‌های خونی و در صورت لزوم فیبرواسکن یا MRI برای تشخیص دقیق استفاده کند. چربی مداوم در کبد بدون اصلاح سبک زندگی، می‌تواند منجر به فیبروز کبد شود؛ یعنی سفت و سخت شدن بافت کبد به‌دلیل التهاب طولانی‌مدت. این وضعیت، جریان خون در کبد را مختل کرده و منجر به کاهش عملکرد کبد می‌شود. در مراحل پیشرفته، فیبروز به سیروزکبدی و سپس نارسایی غیرقابل برگشت کبد منجر می‌شود که در آن، تنها راه درمان، پیوند کبد است. دقیق‌ترین روش تشخیص فیبروز، نمونه‌برداری از بافت کبد (بیوپسی) است. با این حال، به دلیل تهاجمی بودن این روش، اغلب از دستگاه فیبرواسکن استفاده می‌شود.

این دستگاه هم‌زمان می‌تواند میزان چربی و سفتی بافت کبد را به صورت غیرتهاجمی اندازه‌گیری کند. در صورت نرمال بودن آزمایش خون، باید با پزشک مشورت کرده و اصلاح سبک زندگی، کاهش وزن، فعالیت بدنی، رژیم سالم و کنترل عوامل خطرساز مانند قندخون و چربی‌ها در اولویت قرار گیرد.

جلوگیری از زوال عقل با ترک سیگار

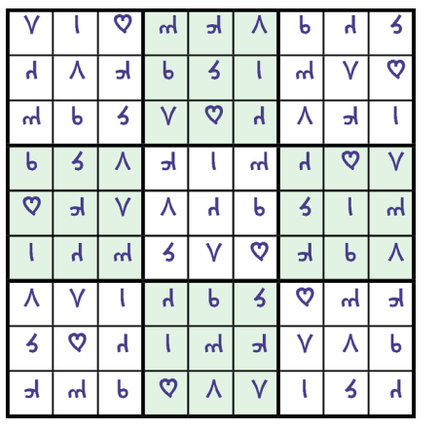
مطالعات تازه نشان داد: افرادی که در میانسالی سیگارکشیدن را ترک می‌کنند، می‌توانند زوال شناختی خود را چنان به‌طرز چشمگیری کاهش دهند. بر اساس مطالعه‌ای که روی ۹۴۳۶ انجام شد، ترک سیگار سرعت تضعیف «توانایی روان صحبت‌کردن» را به نصف کاهش می‌دهد و روند از دست‌دادن حافظه را ۲۰ درصد کندتر می‌کند. این یافته‌ها به شواهد فزاینده‌ای می‌افزاید که ترک سیگار می‌تواند سرعت زوال ذهنی ناشی از پیری را کاهش دهد. دکتر «میکائلا بلومبرگ» گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد که ترک سیگار ممکن است به افراد کمک کند تا سلامت شناختی بهتری را در درازمدت حفظ کنند، حتی زمانی‌که در دهه ۵۰ یا بالاتر زندگی خود هستند و سیگار را ترک می‌کنند. ما می‌دانیم ترک سیگار، حتی در سنین بالاتر، اغلب با بهبود سلامت جسمی و تندرستی همراه است. او افزود: برای سلامت شناختی هیچ‌وقت برای ترک سیگار دیر نیست.

نقش میکروب‌های دهان در بروز سرطان پانکراس

یک مطالعه جدید می‌گوید خطر ابتلا به سرطان پانکراس (لوزالمعده) در افراد ممکن است با میکروب‌های ساکن در دهان آنها مرتبط باشد. دکتر «ریچارد هیس» یکی از نویسندگان ارشد گفت: «بیش از هر زمان دیگری واضح است که مسواک زدن و نخ دندان کشیدن نه تنها به جلوگیری از بیماری پریودنتال (التهاب لثه) کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در برابر سرطان نیز محافظت ایجاد کند.» سرطان پانکراس به‌عنوان یک «قاتل خاموش» در نظر گرفته می‌شود، زیرا روش‌های غربالگری مؤثر کمی برای تشخیص زودهنگام آن وجود دارد. محققان قبلا گفته بودند که مشخص نیست کدام میکروب‌ها به طور خاص در سرطان پانکراس نقش دارند. برای این مطالعه، محققان نمونه‌های بزاق گرفته شده از بیش از ۱۲۲۰۰۰ شرکت‌کننده را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان می‌دهد که در مجموع، میکروب‌های ساکن دهان خطر سرطان پانکراس را تقریباً ۳.۵ برابر افزایش می‌دهند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

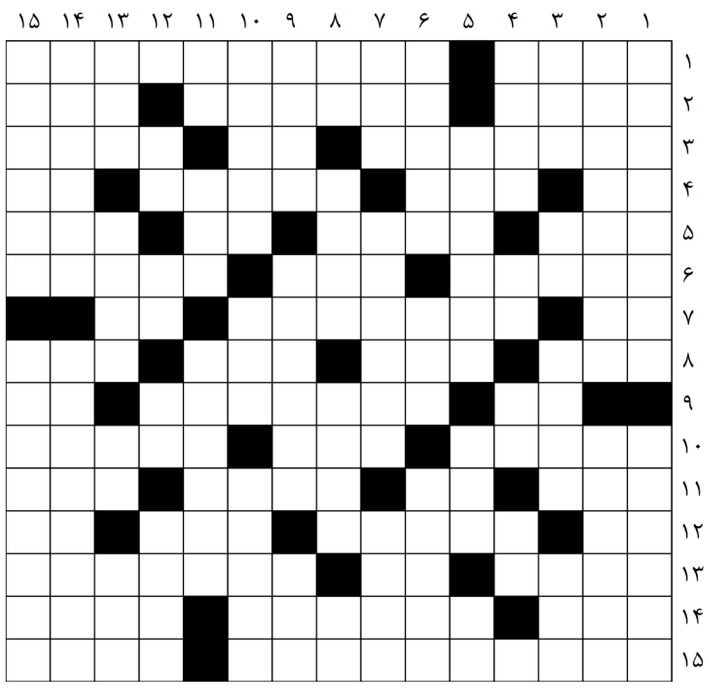
شماره ۲۲۲۹

افقی

۱- با جادو می‌آید- نوعی غذای ایرانی ۲- باران کم- تظاهر- آتشدان حمام ۳- میخ‌کش- طاقچه بالا- نادان ۴- قدم یکپا- اسم- دسته پیستون اتومبیل- پهلوان ۵- قسمت جلوی زین اسب- کمد- رمق آخر- مخالف «خوبی» ۶- پندونصیحت- اتصال ووابستگی- نوعی چای ۷- دست عرب- از آبزیان- نمادلاغری! ۸- فهرست غذا- خرده‌سنگ- سرحدکشورها- بی‌سر و پا ۹- رده- پیشرو و طلایه‌دار- می‌دهند تا رسوا کنند ۱۰- چوب گازران- پلیدی- سنگ‌های قیمتی ۱۱- از افعال ربطی- نقشه انگلیسی- شل ورقیق- سرازیری ۱۲- یارشلوار- پیروی‌کننده- رود مرزی ایران- جدید و تازه ۱۳- ازمیوه‌ها- خشکی- گفته‌ها ۱۴- پرنده‌ای از نوع مرغابی- فیلمی از آرش سجادی حسینی- از تمدن‌های باستانی ۱۵- سراینده جمشیدوخورشید- گروگذارنده

عمودی

۱- از آثارکرمان- ازگیاهان خاردار ۲- نشان‌دادن- پارچه‌ای جهت پاک‌کردن ۳- اتومبیل آلمانی- از افعال ربطی- سفارش پیش از مرگ- بخشی از بدن آدمی ۴- دریاچه‌ای در سوییس- باران اندک- صنعت‌وهنر- زوبین ۵- ناچار- تلاش و کوشش قوی- خودم ۶- اثری از ر.اعتمادی- نامتوازن کار کردن موتور ماشین- زیارت‌کردن ۷- پسوند شباهت- حلال رسوب- گفتنی مبصر سرکلاس ۸- رودی در فرانسه- اسب خاکستری- دلیر و قوی- طرف و جهت ۹- فرماندهان- از شاهان صفویه- بلندترین نقطه ۱۰- صدمه‌زدن- یارمشهدی- نویسنده و پژوهشگر تاریخ معاصر ایران ۱۱- دشمن سرسخت- از جانوران دریایی- رشته ۱۲- بخیه درشت- ریشه- پهلوان- قلم نی ۱۳- حرف دوم یونانی- مردترش‌روی- از غذاهای ایرانی- شایسته و جایز ۱۴- از نهادهای سازمان ملل متحد- اثری از عطار نیشابوری ۱۵- تجزیه و تحلیل- قطار تندرو



حل جدول ۲۲۲۸