آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۳۹
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۶•۱۳
۱۸ صفر ۱۴۴۵ / ۰۴ سپتامبر ۲۰۲۳

تغذیه و کاهش کیفیت خواب

سالاد و سبزیجات خام

یک وعده سالاد تازه برای شام اگرچه مضر نیست، اما فیبر موجود در اجزای تشکیل‌دهنده آن از قبیل گوجه‌فرنگی، هویج، خیار و... فرایند هضم را دشوار می‌کند و باعث تجمع گاز در روده و نفخ می‌شود و خواب عمیق را دشوار می‌کند.

غذاهای تند

قبل از رفتن به رختخواب، باید از مصرف خوراکی‌های تند اجتناب کنید. بر اساس مطالعات کسانی که قبل از خواب «سس» یا «خردل» می‌خورند، به‌دلیل کابوس‌های شبانه نمی‌توانند به‌خواب بروند یا خواب ضعیفی دارند. توضیح این موضوع ماده «کپسایسین» است که مثلا در فلفل قرمز وجود دارد. این ماده می‌تواند دمای بدن را تغییر دهد که به نوبه خود بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد. بهتر است آنها را در زمان ناهار بخورید.

زنجبیل

افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، دوست دارند زنجبیل استفاده کنند زیرا مواد تند موجود در زنجبیل متابولیسم را تحریک می‌کند و افزایش می‌دهد، اما متابولیسم تحریک‌شده از به خواب رفتن عمیق جلوگیری می‌کند.

شکلات

دانه کاکائو حاوی «تئوبرومین» است. این ماده دارای ساختارهایی شبیه به کافئین بوده و اثر محرکی دارد. شکلات تلخ حتی نسبت بیشتری از تئوبرومین دارد و به‌عنوان میان‌وعده عصر مناسب نیست.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کاهش کیفیت خواب شبانه همیشه به‌دلیل مصرف قهوه و کافئین نیست بلکه برخی غذاهای سالم و سبک نیز می‌توانند خواب شما را مختل کنند. در ادامه به برخی از این غذاها خواهیم پرداخت.

یادداشت

سلامت پوست و مو

رضا همایونفر
عضو هیات علمی دانشگاه

برخلاف تصور عامه، تأثیر تغذیه سالم بر سلامت پوست و مو بسیار مهم‌تر از اثرات محصولات آرایشی و بهداشتی بر این اعضاست، زیرا کیفیت خونی که به این اندام‌ها می‌رسد، تعیین‌کننده سلامت این دو عضو است. همچنین تغذیه مناسب می‌تواند سرعت ریزش مو را در افرادی که به‌صورت ژنتیکی مبتلا به ریزش مو هستند، کم کند و در افرادی که استعداد ژنتیکی ریزش مو را ندارند، متوقف کند. پوست و مو بعد از گلبول‌های قرمز خون سریع‌ترین سرعت تکثیر را در بین قسمت‌های مختلف بدن دارا هستند و تغذیه مهم‌ترین عامل مؤثر بر روی سرعت رشد این دو عضو محسوب می‌شود. مصرف کافی و مناسب از مواد غذایی چون: گوشت، مرغ، سویا، میوه‌ها و سبزیجات برای تضمین سلامت پوست و مو کافی است و نیازی به استفاده خودسرانه از مکمل‌ها و ویتامین‌های موجود در بازار نیست. نیمی از هر وعده غذایی باید متشکل از: سبزیجات، یک چهارم غلات و لبنیات و یک چهارم از انواع گوشت‌ها باشد. همچنین بهتر است مصرف محصولات بسیار شیرین مانند: انواع مربا و یا نوشابه را محدود کنیم. می‌توان از شربت زرشک و زغال اخته به‌عنوان جایگزینی سالم در فصل گرم تابستان استفاده کرد. قسمت عمده‌ای از ساختمان پوست و مو از کراتین و پروتئین‌های مختلف ساخته شده است، به همین دلیل مصرف به اندازه کافی از پروتئین‌های گیاهی و حیوانی برای حفظ سلامت پوست و مو از اهمیت بالایی برخوردار است. با توجه به اینکه تکثیر سلول‌های پوست و مو از اولویت‌های اول بدن محسوب نمی‌شود، تغذیه نامناسب و ناکافی به‌راحتی باعث می‌شود بدن منابع غذایی خود را صرف حمایت از سیستم‌های حیاتی خود کرده و پوست و مو را از مواد لازم برای رشد خود محروم کند (به‌خصوص زمانی که قند کافی در بدن نباشد) به همین دلیل افرادی که در رژیم‌های غذایی خود قند و نشاسته را از بشقاب فرد می‌کنند، رژیم استاندارد و علمی محسوب نمی‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ نقش انکارناپذیری در حفظ سلامت پوست دارند و مردم مناطقی که مقدار بسیار زیادی ماهی مصرف می‌کنند تقریبا هیچوقت به آکنه مبتلا نمی‌شوند. یکی از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳، روغن کانولا است همچنین انواع آبزیان و مغز گردو از منابع غنی امگا ۳ محسوب می‌شوند.

دانستنی‌ها

هشدار کم آبی بدن بعد از ۶۰ سالگی

کم آبی بدن در همه سنین تأثیر می‌گذارد، اما بزرگسالان ۶۰ سال به بالا بیشتر در معرض خطر هستند. با افزایش سن، بدن ماهیچه‌های بیشتری را از دست می‌دهد و چربی بیشتری به دست می‌آورد. این بر توانایی در حفظ مقدار طبیعی آب بدن (TBW) تأثیر می‌گذارد. سالمندان به‌دلیل کاهش توده عضلانی بیشتر در معرض خطر کم آبی هستند. کم آبی بدن در افراد مسن می‌تواند خطرناک باشد، به این دلیل که برخی از علائم این وضعیت با سایر بیماری‌ها همپوشانی دارد و ممکن است علت اصلی آن به اشتباه تشخیص داده شود. مثلا خشکی دهان می‌تواند به عنوان عارضه جانبی داروهای روزانه اشتباه گرفته شود. این می‌تواند منجر به تاخیر در تشخیص کم آبی در بزرگسالان مسن شود. احساس تشنگی تنها راهی است که نشان می‌دهد بدن به آب نیاز دارد. با این حال، از آنجا که پاسخ تشنگی با افزایش سن ضعیف می‌شود، افراد مسن شاید ندانند که نیاز به نوشیدن دارند. پس ۲ نکته مهم قابل توجه است؛ اول، ایجاد عادت برای خوردن مایعات شامل آب، آبمیوه، چای، آب نارگیل، شیر، سوپ، میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خربزه، هلو، آناناس، پرتقال و نارنگی و دوم، تاکید بر نوشیدن مایعات به افراد بالای ۶۰ سال؛ چراکه این افراد باید هر دو ساعت یکبار مایعات بنوشند. بعد از ۶۰ سالگی احساس به تشنگی در انسان ضعیف می‌شود، در نتیجه افراد نوشیدن مایعات را تقریبا متوقف می‌کنند و این درحالی است که دهیدراته شدن شدید بر کل بدن اثر می‌گذارد. ممکن است باعث پریشانی ذهنی ناگهانی و سریع شود، روی فشار خون اثر گذارد، موجب افزایش تپش قلب، بروز آنژین صدری با درد قفسه سینه، کما و حتی مرگ شود. خطر دهیدراته شدن بدن در زمان مسمومیت غذایی، بیماری یا گرما بیشتر است و باید مایعات بیشتری دریافت شود. این عادت فراموشی مصرف آب خوردن از ۶۰ سالگی شروع می‌شود، بدن‌شان دهیدراته می‌شود، اما احساس تشنگی ندارند؛ چون مکانیسم تشخیص نیاز به آب در بدن آنها درست کار نمی‌کند. عملکردهای واکنشی و عملکردهای شیمیایی کمبود آب می‌تواند به تمام بدن آسیب برساند. گاهی اوقات استفراغ یا اسهال می‌تواند منجر به از دست دادن قابل توجه الکترولیت‌ها و همچنین آب شود. در این شرایط، استفاده از نوشیدنی‌هایی که حاوی الکترولیت هستند می‌تواند مفید باشد. به‌عنوان مثال می‌توان به نوشیدنی‌های ورزشی اشاره کرد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، شایع‌ترین علائم کم آبی خفیف شامل سردرد، حالت تهوع و تغییرات در ادرار (ادرار تیره و کاهش مقدار آن) می‌شود. افراد اگر آب نخورند روز به روز تحریک‌پذیرتر (کج خلق یا زودرنج‌تر) می‌شوند، نفس کشیدن‌شان سخت می‌شود و نشانه‌های حواس‌پرتی بروز می‌کند که مطمئنا نشان‌دهنده علائم بیماری کم آبی بدن است.

نکته

اندازه‌گیری دقیق گلوکز با بزاق

به گفته محققان دانشگاه علم و فناوری ملک عبدا...، عربستان سعودی، یک سنسور اولیه که سطح گلوکز در بزاق را اندازه می‌گیرد، در نهایت می‌تواند راهی ساده، سریع و بدون درد به افراد برای کنترل دیابت خود ارائه دهد. به گزارش مدیکال اکسپرس، بیماری دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن نتواند سطح گلوکز خون خود را تنظیم کند. افزایش سطح گلوکز می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و سایر بیماری‌ها شود، بنابراین بسیار مهم است که افراد مبتلا به دیابت، قندخون خود را در سطوح متوسط حفظ کنند. افراد مبتلا به دیابت به‌طور سنتی برای کنترل قندخون خود از دستگاه‌هایی استفاده می‌کنند که با یک قطره خون از طریق سوزن زدن به انگشت میزان گلوکز خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند. به‌تازگی، حسگرهای کاشته‌شده می‌توانند کنترل مستمر گلوکز را بدون خراش‌های ناخوشایند با سر سوزن انجام دهند اما این دستگاه‌ها برای سطوح پایین‌تر گلوکز دقت کمتری دارند و برای کودکان تأیید نشده‌اند. یک روش راحت‌تر برای کنترل گلوکز می‌تواند از طریق آزمایش بزاق باشد که با سطح گلوکز خون مرتبط است اما غلظت گلوکز در بزاق بسیار کمتر از خون است که اندازه‌گیری دقیق آن را بدون تجهیزات پیچیده آزمایشگاهی دشوار کرده است. گروه محققان دانشگاه علم و فناوری ملک عبدا...، اکنون یک ردیاب بسیار حساس به گلوکز بر اساس یک ترانزیستور لایه نازک درست کرده است. به گفته ابهیناو شارما، عضو این گروه، این دستگاه‌های کوچک، سبک و کم مصرف می‌توانند برای تولید انبوه به‌عنوان حسگرهای یکبار مصرف ارزان قیمت مناسب باشند. وی می‌گوید: یکدستگاه غیرتهاجمی اندازه‌گیری گلوکز با کاربرد آسان و با استفاده از بزاق به‌عنوان ابزار، می‌تواند زندگی میلیون‌ها بیمار را در سراسر جهان تغییر دهد. ترانزیستور حاوی لایه‌های نازکی از نیمه‌هادی اکسید ایندیم و اکسید روی است که در بالای آن آنزیم گلوکز اکسیداز قرار دارد. هنگامی که نمونه‌ای از بزاق روی حسگر قرار می‌گیرد، آنزیم خاص هر گلوکز موجود را اکسید می‌کند تا دی‌گلوکونولاکتون و پراکسیدهیدروژن تولید کند. اکسیداسیون الکتریکی پراکسیدهیدروژن سپس الکترون‌هایی تولید می‌کند که وارد لایه‌های نیمه‌هادی می‌شوند که جریان عبوری از نیمه‌هادی‌ها را تغییر می‌دهد و اندازه این اثر، غلظت گلوکز در نمونه را نشان می‌دهد. محققان دستگاه خود را با استفاده از نمونه‌های بزاق انسان که مقادیر متفاوتی گلوکز به آنها اضافه شده بود، آزمایش کردند همچنین بزاق داوطلبانی را که قبل از انجام آزمایش‌ها ناشتا بودند، تجزیه و تحلیل کردند. (سطح گلوکز در بزاق ممکن است با گلوکز خون بلافاصله بعد از غذا مرتبط نباشد.) آنان دریافتند که دستگاه به‌درستی طیف وسیعی از غلظت گلوکز را در کمتر از یک دقیقه اندازه‌گیری می‌کند. مهمتر از همه، این حسگر توسط مولکول‌های دیگر در بزاق، از جمله مشتقات قند مانند فروکتوز و ساکارز خنثی نشد. اگرچه حساسیت دستگاه با گذشت زمان کاهش یافت اما پس از دو هفته نگهداری در دمای اتاق، همچنان عملکرد خوبی را ارائه داد. اکنون این گروه در حال توسعه مجموعه‌ای از حسگرهای ترانزیستوری هستند که می‌توانند به‌طور همزمان چندین متابولیت را در بزاق تشخیص دهند. توماس آنتوپولوس، سرپرست گروه اظهار کرد: توسعه مجموعه‌های حسگر قابل حمل که می‌توانند با گوشی‌های هوشمند ادغام شوند، یک مسیر بالقوه آینده در تحقیقات است. یافته‌های این تحقیق در مجله Biosensors and Bioelectronics منتشر شده است.

اُزُن؛ دومین آلاینده مضر سلامت

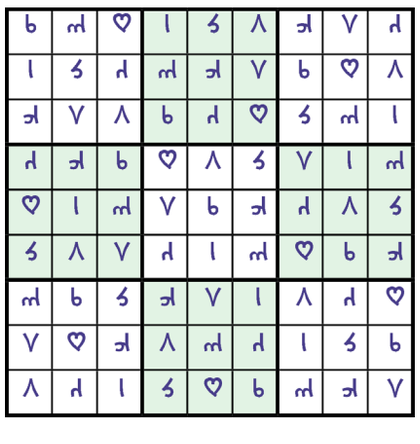
رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، عوارض آلاینده ازن بر سلامت را تشریح کرد و گفت: توصیه می‌شود در روزهایی که غلظت ازن بالاتر از حد مجاز است، افراد ساعات حضورشان در فضای آزاد را کاهش دهند. دکتر جعفر جندقی افزود: اُزن آلاینده ثانویه است و این آلاینده در اثر واکنش بین ترکیبات آلی فرار و دی اکسید نیتروژن در حضور نورخورشید تشکیل می‌شود. وی ادامه داد: اُزن منجر به سردرد، سوزش چشم، گلو، تحریک مخاط، تنگی‌نفس و سرفه می‌شود. اکسیدهای نیتروژن و اُزن همچنین باعث حملات آسمی، درد قفسه‌سینه و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی و ریوی می‌شود. دکتر جندقی تاکید کرد: توصیه می‌شود گروه‌های حساس شامل سالمندان، بیماران قلبی و کودکان در روزهایی که غلظت اُزن بالاتر از حد مجاز است در فضای باز تردد نداشته باشند.

چه کسانی بیشتر در معرض حملات قلبی هستند؟

یک پزشک گفت: استرس، تغذیه، سابقه خانوادگی و برخی عوامل دیگر می‌توانند در بروز حملات قلبی تاثیر داشته باشند. دکتر حمید قربانیان افزود: تغذیه سالم باعث کاهش خطر ابتلا به حملات قلبی می‌شود. اما در مقابل استرس می‌تواند فاکتوری باشد که خطر ابتلا به حملات قلبی را افزایش دهد؛ استرس می‌تواند منجر به افزایش فشارخون، تغییرات در ضربان قلب و افزایش ترشح هورمون‌های استرسی شود. این پزشک عمومی بیان کرد: سن یکی از عوامل مهم در ابتلا به حملات قلبی است چرا که با پیرترشدن، ریسک ابتلا به حمله قلبی افزایش می‌یابد همچنین عوامل دیگری مانند فشارخون بالا، دیابت و چربی بالا در خون نیز می‌توانند باعث افزایش خطر حمله قلبی شوند. جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی باید تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کنترل فشارخون، دیابت و قطع سیگار را رعایت کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۶۳۹

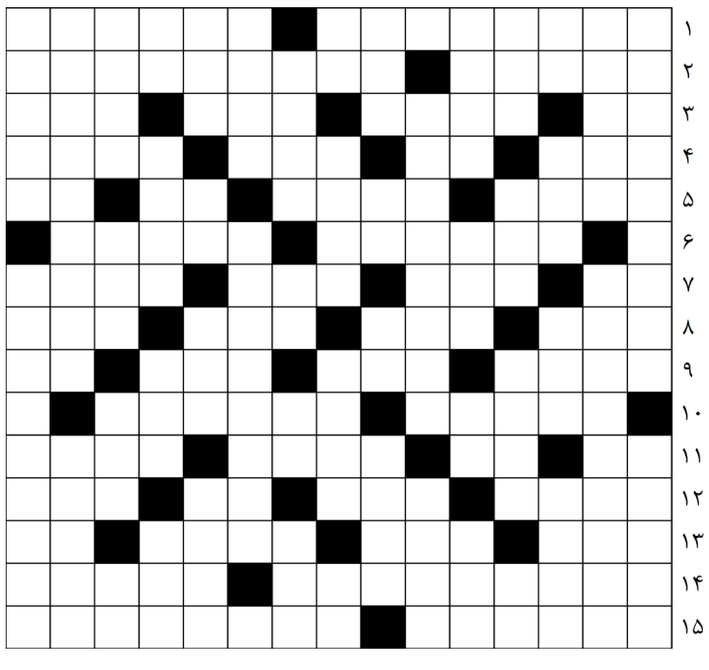
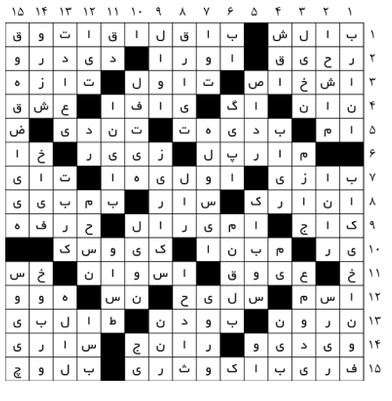
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- شهری در استان سمنان- وبسایت ۲- سخنان بیهوده- تبانی ۳- برج فرانسه- از شهرهای استان زنجان- طرف‌وجهت- حیوان کوهان‌دار ۴- بسیار گرم- حرف دوم انگلیسی- در صبحانه، آن را می‌خوردند- به‌خاطر ۵- پاک‌ومنزه- فیلمی از ران‌هاوارد- صدای ترساندن- باران اندک ۶- از پادشاهان ماد- جمع قرینه ۷- موضوع‌وزمینه- نوعی نی- پسندیده‌وخوب- حلقه فلزی کنار زین اسب ۸- اشکال نرم‌افزاری- قاعده‌وسنت- پاداش عمل- بی‌سوادقدیمی ۹- اهل شبه‌قاره- آلوی کوهی- نام جزیره‌ای در جنوب ایران- نفس چاق ۱۰- بندری در اوکراین- فیلمی با بازی آرمان درویش ۱۱- شامل همه می‌شود- مخفف شاه- با ایمان- برآمدگی و تورم پوست ۱۲- فرصت- نهیب- تیر پیکاندار- مادروطن ۱۳- خودرویی کوچک- جانب- مایع لعابدار- نگاه خیره ۱۴- گذرانیدن زندگی از طریق کسب‌وکار- موسیقی‌دان آلمانی ۱۵- مجرد بی‌بندوبار- نوعی سبزی وحشی و خودرو

عمودی

۱- جلیل و والا- هم‌عقیده ۲- سردسیر- از خوانندگان ایرانی ۳- حرف هشتم لاتین- جمع غده- متکدی- هم‌بازی هاردی ۴- جاده‌ومسیر- مویز- دریاچه‌ای در مازندران- سفیدآذری ۵- واحدی برای اندازه‌گیری زمین- از کلمات شرط- پایان- پوستین روباه ۶- اثری از جلال الدین همایی- پدالی زیرپای راننده ۷- بافت- عددنخستین- صابون خیاطی- ملک مشترک ۸- بله روسی- قفل قدیمی- نوعی ماهی- ضمیرغایب ۹- دلداده شیرین- شخص‌ونفر- کشنده بی‌صدا- پاکی‌ودرستی ۱۰- باقیمانده- از بیماری‌های چشم ۱۱- از ماه‌های میلادی- پوشش پرندگان- مرواریدچشم- مردمک ۱۲- از سبک‌های موسیقی- حالتی از گاز- دست گره شده- نوعی سبک موسیقی ۱۳- نشرکننده- واحدی در علم فیزیک- اسب چاپار- ضدکهنه ۱۴- سریالی از میرباقری- نامرغوب ۱۵- از کشورهای اروپایی به پایتختی وین- جهانی



حل جدول ۱۶۳۸