آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۸۲
یکشنبه
۱۳ • ۱۲ • ۱۴۰۲
۲۲ شعبان ۱۴۴۵/ ۰۳ مارس ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

زنان بیش از مردان از ورزش کردن سود می‌برند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنان از مزایای سلامتی بیشتری نسبت به مردان در ورزش کردن برخوردار می‌شوند، حتی اگر تلاش کمتری داشته باشند. به گزارش مدیسن نت، محققان دریافتند در طی دو دهه، زنان پرتحرک بدنی در مقایسه با زنانی که ورزش نمی‌کنند، ۲۴ درصد کمتر به هر دلیلی و ۳۶ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر رویدادهای قلبی بودند. در مقایسه، مردانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس و ۱۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از حوادث قلبی در مقایسه با همسالان خود که ورزش نمی‌کردند بودند. دکتر «سوزان چنگ»، محقق ارشد و رئیس سلامت قلب و عروق در مؤسسه قلب اسمیت لس آنجلس، گفت: «ورزش یک راه فوق العاده قدرتمند برای زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر است. زنان به طور متوسط تمایل دارند کمتر از مردان ورزش کنند و امیدواریم این یافته‌ها زنان بیشتری را تشویق کند تا تحرک بیشتری به زندگی خود بیفزایند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۰۰۰۰۰ بزرگسال بین سنین ۲۷ تا ۶۱ سال را تجزیه و تحلیل کردند. داده‌ها نشان داد که همه انواع ورزش برای زنان بیشتر از مردان مفید است، از جمله:

- **فعالیت هوازی متوسط، مانند پیاده روی سریع یا کار در حیاط.**
- **ورزش شدید، مانند دویدن یا طناب زدن.**
- **تمرینات قدرتی، شامل وزنه‌های آزاد، و دستگاه‌های وزنه‌برداری.**

برای هر دو جنسیت، فعالیت بدنی متوسط باعث کاهش خطر مرگ می‌شود و در زنان و مردان خطر مرگ زودهنگام به ترتیب ۲۴ درصد و ۱۸ درصد کاهش می‌یابد. به طور مشابه، ۱۱۰ دقیقه ورزش هوازی شدید در هفته با ۲۴ درصد کاهش خطر مرگ در زنان و ۱۹ درصد در مردان مرتبط بود و تمرین قدرتی هفتگی باعث کاهش ۱۹ و ۱۱ درصدی خطر مرگ زودهنگام در زنان و مردان و ۳۰ درصد و ۱۱ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از قلب شد. با این حال، نتایج نشان می‌دهد که زنان نیز مانند مردان با ورزش به فواید سلامتی مشابهی دست یافته‌اند. با ورزش هوازی متوسط، زنان به نصف زمان مورد نیاز برای مردان - ۱۴۰ دقیقه در هفته، یا کمتر از ۲.۵ ساعت، در مقایسه با ۵ ساعت برای مردان، به ۱۸ درصد کاهش خطر دست می‌یابند. همین امر برای تمرینات هوازی شدید نیز صادق است. زنان تنها با ۵۷ دقیقه در هفته با ۱۹ درصد کاهش خطر مواجه شدند، در مقایسه با ۱۱۰ دقیقه مورد نیاز مردان. به گفته محققان، تغییرات در آناتومی و فیزیولوژی ممکن است دلیل این تفاوت‌ها در مزایا باشد. به عنوان مثال، مردان اغلب ظرفیت ریه‌ها، قلب‌های بزرگ‌تر، توده بدون چربی بیشتر و نسبت بیشتری از فیبرهای عضلانی نسبت به زنان دارند.

نکته

رژیم مدیترانه‌ای کلید مقابله با آلزایمر

رژیم غذایی مدیترانه‌ای حتی در سنین بالاتر نیز از مغز محافظت می‌کند. به نقل از ارث، نتایج تحقیق جدیدی که محققان دانشگاه راش در شیکاگو انجام دادند، نشان می‌دهد که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند تیزبینی ذهنی را در سنین بالاتر افزایش دهد و به‌طور بالقوه علائم زوال عقل را خنثی کند. در این تحقیق افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را رعایت کردند، عملکرد شناختی بالاتری از خود نشان دادند. این مطالعه عوامل دیگری را در شیوه زندگی ازجمله عدم سیگار کشیدن، عدم مصرف الکل و ورزش منظم را به‌عنوان عوامل موثر در سلامت شناختی برجسته می‌کند. اثربخشی رژیم غذایی مدیترانه‌ای در برابر زوال شناختی به ماهیت متعادل آن نسبت داده می‌شود که باعث سیری و کاهش تمایل به میان وعده‌های ناسالم می‌شود. این الگوی غذایی باعث افزایش وزن سالم می‌شود و مشکلات عروقی مرتبط با چاقی را که برای عملکرد مغز مضر است، کاهش می‌دهد. محتوای بالای میوه و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، از مزایای محافظت عصبی آن بیشتر حمایت می‌کند. بررسی‌های مغزی پس از مرگ برای نشانگرهای آلزایمر نشان داد که سبک زندگی سالم به‌طور بالقوه کاهش شناختی را علی‌رغم وجود شاخص‌های فیزیکی این بیماری کاهش می‌دهد. مجموعه‌ای از تحقیقات نقش رژیم غذایی را در افزایش امید به زندگی و افزایش کیفیت زندگی تایید و بر اهمیت انتخاب‌های غذایی در مدیریت خطر زوال عقل، ازجمله آلزایمر که مجموعا میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهند، تأکید می‌کنند. مقاله مرتنط با این تحقیق در نشریه JAMA Neurology منتشر شده است و رژیم غذایی مدیترانه ای را به‌عنوان رویکرد تغذیه‌ای بهینه معرفی می‌کند. نتایج تحقیقات به‌طور مداوم نشان داده است که رعایت این رژیم می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، ازجمله حملات قلبی و سکته شود. این مورد تا حدی به این دلیل است که رژیم غذایی به مدیریت فشار خون، سطح کلسترول و التهاب کمک می‌کند که همگی از عوامل خطر بیماری قلبی هستند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای نقش بسزایی در مدیریت وزن و پیشگیری و کنترل دیابت دارد. می‌توان از نتایج رژیم غذایی مدیترانه‌ای در سلامت روان نیز بهره‌مند شود. برخی از نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که این رژیم غذایی ممکن است به کاهش خطر افسردگی و اضطراب کمک کند، اگرچه تحقیقات بیشتری برای درک کامل این ارتباطات مورد نیاز است.

به این دلایل با عجله غذا نخورید

سریع غذاخوردن می‌تواند بر سلامت کلی بدن تأثیر بدی بگذارد. افزایش حجم و فشردگی ساعات کار باعث شده که بسیاری در زمان غذا خوردن شتاب و عجله کنند، غذاخوردن سریع علاوه بر دیر هضم‌شدن غذا و بروز اختلالات گوارشی عوارض دیگری نیز در پی دارد، بهتر است به منظور پیشگیری از بیماری‌های گوارشی و سایر بیماری‌های مرتبط با آن در سبک غذا خوردن خود تجدیدنظر کنیم. در حالی‌که متخصصان تغذیه توصیه به آرام غذاخوردن می‌کنند، مشغله و برنامه‌های زیاد کاری افراد در دنیای پرشتاب امروزی، آن‌ها را وادار می‌کند که وعده‌های غذایی خود را با عجله مصرف کنند. با این حال، دلایل قانع کننده‌ای از بهبود هضم غذا گرفته تا افزایش هوشیاری، برای تجدیدنظر در این رویکرد عجولانه وجود دارد.

بهبود هضم

سریع غذاخوردن می‌تواند روند هضم غذا را مختل کند. جویدن کامل و اجازه دادن به آنزیم‌های گوارشی برای تجزیه مواد مغذی غذا برای هضم کارآمد و جذب مواد مغذی بسیار مهم است.

افزایش جذب مواد مغذی

وقت گذاشتن برای لذت بردن از طعم هر لقمه از غذا به بدن اجازه می‌دهد تا مواد مغذی را به‌طور موثرتری جذب کند. هنگامی‌که غذا به‌درستی جویده شود، دستگاه گوارش می‌تواند حداکثر ارزش غذایی را از وعده غذایی مصرف شده استخراج کند.

مدیریت بهتر وزن

آهسته غذاخوردن به بدن زمان بیشتری می‌دهد تا احساس سیری را ثبت کند. این به نوبه خود می‌تواند از پرخوری جلوگیری کرده و با اجازه دادن به مغز برای تشخیص علائم سیری به مدیریت بهتر وزن کمک کند.

لذت از طعم غذا

مصرف عجولانه وعده‌های غذایی ممکن است باعث لذت‌نبردن از طعم و بافت غذا شود. وقت گذاشتن برای مزه‌کردن هر لقمه، تجربه لذت بخش‌تری را برای شما فراهم می‌کند. کاهش استرس و بهبود سلامت بدنخوردن عجولانه ناشی از استرس می‌تواند باعث تاثیر استرس روی سیستم گوارشی شود و به نوبه خود بر سلامت کلی تأثیر بگذارد. غذاخوردن با سرعتی آرام‌تر، رابطه مثبت با غذا را تقویت کرده و از سلامت عاطفی حمایت می‌کند.

یادداشت

جلوگیری از سرماخوردگی با تغذیه

آرزو رضازاده
دکترای علوم تغذیه

به‌طور کلی کالری و ریزمغذی‌های مورد نیاز در شرایط و فصول مختلف، تفاوتی ندارد و توجه و تنوع در مصرف گروه‌های اصلی مواد غذایی مطابق با هرم تغذیه‌ای در هر فصلی توصیه می‌شود. در فصل سرد به علت خشکی هوا، رطوبت لایه مخاط دستگاه تنفسی و توان لایه مخاطی برای دفع ذرات میکروبی و ویروسی کاهش می‌یابد. میوه‌ها، سبزی‌ها، گروه نان و غلات و سایر گروه‌های اصلی مواد غذایی آنتی‌اکسیدان مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، مواد غذایی سرشار از ویتامین A و پیش‌سازهای آن، ویتامین C، ویتامین E و ویتامین D آنتی‌اکسیدان قوی هستند که مصرف روزانه آن توصیه می‌شود. میوه‌های زرد و قرمز همچون خرمالو و سبزیجاتی مثل کدوحلوایی که در این فصل به وفور در دسترس هستند، پیش‌سازهای ویتامین A یا همان کاروتن‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. انواع فلفل شیرین، فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای به‌صورت خام سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین E موجود در دانه‌های روغنی و روغن‌های سالم همچون روغن ذرت و زیتون، حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که نقش بسزایی در خنثی کردن مواد اکسیداتیو موجود در بدن دارند. ماهی‌های همچون قزل‌آلا و کیلکا به علت دسترسی و قیمت ارزان‌تر، منبع مناسبی برای تأمین امگا ۳- و ویتامین D محسوب می‌شوند. همچنین برگ تازه خرفه نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. توصیه می‌شود روزانه دو تا سه واحد لبنیات مصرف شود؛ یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، دو لیوان دوغ یا ۴۵ گرم پنیر هر کدام یک واحد محسوب می‌شوند. روی و آهن را یکی از مهم‌ترین مواد معدنی و منابع تأمین آنتی‌اکسیدان بدن است. نوع پوشش در فصل سرد، زاویه مایل تابش خورشید و به طور کلی کمتر در معرض نور آفتاب بودن، منجر به کمبود ویتامین D در بدن می‌شود. مواد سرشار از آنتی‌اکسیدان، سلنیوم، گوگرد و منیزیم خاصیت سم‌زدایی دارند و به دفع آلاینده‌های از بدن کمک می‌کنند. سیر، پیاز، مغزها، گوشت‌ها، قارچ، برخی میوه‌ها همچون موز و سبوس موجود در غلات سرشار از این مواد هستند و در این روزها بر مصرف آنها تاکید می‌شود. هم‌چنین با دریافت روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در مجموع، فیبر کافی بدن تأمین می‌شود.

آلودگی هوا آلزایمر را افزایش می‌دهد

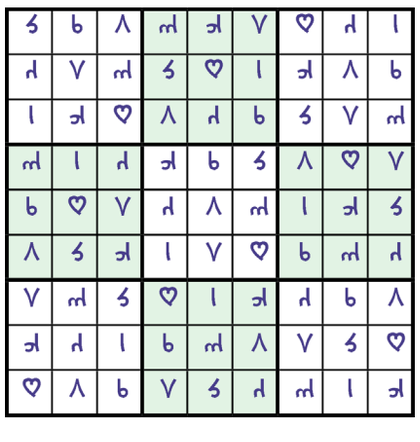
یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که در معرض سطوح بالای آلودگی هوای هستند، با احتمال بیشتر وجود پلاک‌های آمیلوئید در مغز، وضعیتی که با بیماری آلزایمر مرتبط است، روبه‌رو هستند. «آنکه هولز»، محقق ارشد گفت: «ذرات ریز ناشی از آلودگی هوای ناشی از وسایل نقلیه بر میزان پلاک آمیلوئید در مغز تأثیر می‌گذارد.» برای این مطالعه، محققان بافت مغز ۲۲۴ نفر را مورد بررسی قرار دادند. این افراد به طور متوسط در سن ۷۶ سالگی فوت کرده بودند. محققان دریافتند قرارگرفتن بیشتر در معرض آلودگی هوا با وجود بیشتر پلاک‌های آمیلوئید مرتبط است. این ارتباط مستقل از وجود نوع ژن اصلی مرتبط با خطر بالاتر بیماری آلزایمر موسوم به APOE e۴ بود. هولز افزود: «عوامل مانند آلودگی هوا می‌تواند عاملی در ایجاد آلزایمر در بیمارانی باشد که در آن‌ها این بیماری توسط ژنتیک قابل توضیح نیست.»

مصرف بیش از حد نیاسین برای قلب مضر است

نیاسین یک ویتامین B ضروری است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد آن ممکن است به قلب آسیب برساند. دانشمندان گزارش دادند که مقادیر بیش از حد نیاسین می‌تواند باعث التهاب شود و به رگ‌های خونی آسیب برساند. دکتر «استنلی هازن»، نویسنده ارشد می‌گوید: «یک فرد عادی باید از مصرف مکمل‌های نیاسین خودداری کند، زیرا مصرف بیش از حد نیاسین می‌تواند به طور بالقوه منجر به افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی شود.» در این مطالعه محققان نمونه‌های خون ناشتا را تجزیه و تحلیل کردند. آنها مشاهده کردند در برخی از نمونه‌های خون ماده‌ای به نام ۴PY وجود داشت که تنها زمانی ساخته می‌شود که نیاسین بیش از حد در بدن وجود داشته باشد. به‌گفته محققان، این کشف ممکن است به راه‌های جدیدی برای کاهش التهاب عروق خونی منجر شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

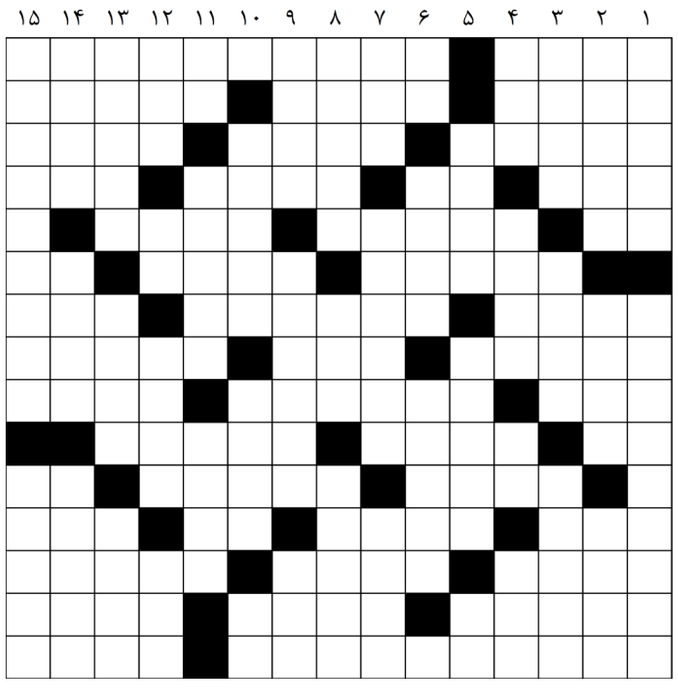
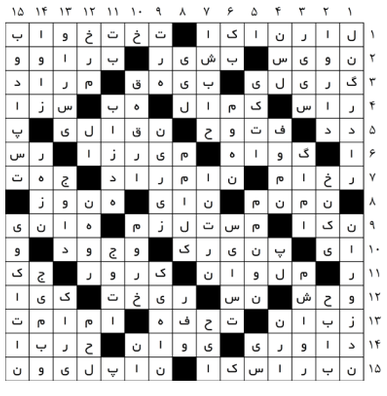
شماره ۱۷۸۲

افقی

۱-شهرنشینی-معادل فارسی تئوریسین ۲-اشعه مجهول- پسر گودرز در شاهنامه- ستارگان ۳-نوعی پارچه کشی- کله‌پز- رسانه ۴- رنگ طلایی- اسب آذری- ملاحت‌وزیبایی- نوعی آشپزخانه ۵-محل ورود- کلید- پیشواوامام ۶- چگونگی مزاج- بنیانگذار- علامت مفعولی ۷- لیف خرما- شهری در خراسان‌رضوی- رشک ۸- ذات‌ونهاد- کشور پرجمعیت- سایه‌زنی در نقاشی ۹- جوش ریزبدن- بخشی از زرین‌دشت فارس- منزل بزرگ ۱۰- رودروسیه- راستگو- اداره دارایی قدیم ۱۱- بزرگ- روزتولد- حس بویایی ۱۲- واحدشمارش انسان- پنداشتن- خطاب بی‌ادبانه- رنگ ۱۳- بدی کردن- چشم- چوبدستی قلندر ۱۴- دروغ ترکی- حضورداشتن- برگشته از دین ۱۵- انیمیشن- قهرمان تورانی شاهنامه

عمودی

۱-فیلمی از میلاد کی‌مرام- کنایه از زاهد ۲- هرچیز آسان‌وسهل- منطقه‌ای در تهران- دوری و هجران ۳- پزشک- درخشان- ایالتی در جنوب هند ۴- کرکس- پایه و مبنا- ریختن آب- از درختان جنگلی ۵- سوغات زنجان- راهنمایی کردن- گیاه مرداب ۶- جنس مذکر- سعی و کوشش- خداحافظی ۷- میانه روز- سایبان- بزرگی و شکوه ۸- منطقه‌ای در حومه کاشان- بسیار درخشان- ستایش شده ۹- کبوتر صحرایی- رسوایی- تلف و بیهوده ۱۰- فیلمی از یدا... صمدی- گریه و زاری- منقار کوتاه ۱۱- نفس سیگاری- خمیازه- سرزنشگر و نکوهنده ۱۲- از امپراتوری‌های باستان- حرف دوم انگلیسی- در شیمی، شناسا گرها را تغییر رنگ می‌دهند و بازها را خنثی می‌کنند.- چاشنی شور ۱۳- از صفات خداوند- هریک از جانوران بند پا مانند پشه- پاره‌وکهنه ۱۴- دسته‌وگروه- بدنام- شهری در خوزستان ۱۵- فیلمی از قربان محمدپور- همنشین و هم‌صحبت



حل جدول ۱۷۸۱