آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۷۵
یکشنبه
۱۴۰۴•۰۱•۱۷
۷ شوال ۱۴۴۶ / ۶ آوریل ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

بهترین مکمل‌های غذایی

مصرف برخی مکمل‌ها لازم است و افراد با توجه به جنسیت خود باید از برخی مکمل‌ها استفاده کنند. منیزیم از مهم‌ترین مواد معدنی برای مردان و زنان به حساب می‌آید اما کمبود این ماده معدنی شایع است. منیزیم که یک «الکترولیت» به حساب می‌آید به تنظیم کلسیم، پتاسیم و سدیم کمک می‌کند و برای بیش از ۳۰۰ عملکرد مختلف بیوشیمیایی در بدن یک ماده ضروری محسوب می‌شود. نتایج مطالعات بیانگر این است که بسیاری از افراد مسن، منیزیم به میزان کافی مصرف نمی‌کنند. افراد مسن نه تنها به میزان کافی منیزیم مصرف نمی‌کنند بلکه مستعد کاهش این ماده معدنی به دلیل مشکل در جذب روده، کاهش ذخایز استخوانی منیزیم و از دست‌دادن بیش از حد منیزیم از طریق ادرار به دلیل عواملی مانند استرس هستند. بسیاری از مردان، پتاسیم کمی نیز دارند. بررسی‌ها بیانگر این است کمبود پتاسیم در مردانی که از دارو یا دیورتیک برای درمان فشارخون بالا، دیابت یا بیماری عروق کرونر قلب استفاده می‌کنند، شایع است همچنین افرادی که سابقه اختلالات کلیوی یا آدرنال دارند، الکلی‌ها و مردانی که بیش از یک تا دو ساعت در روز ورزش می‌کنند نیز کمبود کلسیم دارند. مردان برای تولید تستوسترون کافی، حفظ استخوان‌های قوی، محافظت از سلامت مغز، جلوگیری از اختلالات خلقی مانند افسردگی و کنترل سطح کلسترول و فشار خون به ویتامین D۳ نیاز دارند.

مکمل‌های عضله‌سازی

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، زنان مانند مردان می‌توانند عمل عضله‌سازی و کاهش چربی را انجام دهند. مکمل‌های بدنسازی در بین مردان محبوب‌تر هستند. برخی از ایمن‌ترین و بهترین مکمل‌های بدنسازی شامل کلاژن، کراتین، آمینواسیدهای شاخه‌دار (BCAA)، گلوتامین، کافئین و پودرهای پروتئینی است. به طور کلی استفاده از مکمل‌هایی از این دست برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر است و مزایایی مانند افزایش توده عضلانی بدون چربی، بهبود قدرت عضلانی، کاهش درد عضلانی، بهبود جریان خون در طول تمرین و کمک به ترمیم مشکل بافت همبند آسیب دیده را به همراه دارد.

بهترین مکمل‌ها برای مردان

پودر پروتئین آب پنیر یکی از پرطرفدارترین پودر پروتیکی برای مردان به حساب می‌آید و از این پودر سال‌ها استفاده می‌شود. این پودر به دلیل اینکه سریع‌الهضم است، می‌تواند به افزایش توده عضلانی بعد از تمرین کمک کند همچنین کنترل اشتها را بهبود می‌دهد و سبب بهبود ریکاوری عضلات می‌شود. تثبیت میزان قند خون از دیگر مزایای پودر پروتئین آب پنیر محسوب می‌شود. افرادی که به شیر حساسیت دارند یا توانایی تحمل لاکتوز را ندارند، نباید از پروتئین آب پنیر استفاده کنند.

بهترین مکمل‌ها برای زنان

برخی مکمل‌ها می‌توانند به پیشگیری از مشکلات رایج سلامتی مانند کم‌خونی، تحلیل استخوان و درد مفاصل کمک کنند. زنان یائسه، بیشتر مستعد ابتلا به اختلالات مرتبط با استخوان مانند پوکی و شکستگی استخوان هستند. مصرف کافی ویتامین‌های K و D، کلسیم و منیزیم برای سلامت استخوان مفید است. همچنین کمبود آهن و کم‌خونی شایع‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای در جهان به ویژه در میان زنان هستند. زنان مسن، مبتلایان به کم‌خونی و گیاهخواران باید از دریافت کافی ویتامین B و آهن اطمینان حاصل کنند چراکه در معرض خطر این کمبودها هستند. زنان نوجوان نسبت به دیگران بیشتر در معرض خطر کمبود آهن هستند. به طور کلی زنان باید مراقب دریافت آهن به میزان کافی باشند چراکه نیاز به آهن در طول قاعدگی به دلیل از دست دادن خون افزایش می‌یابد. کمبود کلسیم، اسیدهای آمینه، امگا۳، روی، ید و آهن در زنان و مردانی که هیچ‌گونه فرآورده حیوانی مصرف نمی‌کنند، شایع‌تر است. با توجه به کمبود این مواد معدنی توصیه می‌شود از مکمل‌ها استفاده کنند.

کمبود ید در زنان

به احتمال زیاد، میزان سطح ید زنان ۲۰ تا ۳۹ ساله پایین است. مصرف ید برای تمام زنان به ویژه زنان جوانی که در سنین باروری قرار دارند یا باردار هستند، مهم قلمداد می‌شود. مصرف ید به تولید هورمون تیروئید کمک می‌کند. غده تیروئید برای تولید هورمون‌های T۳ و T۴ به ید نیاز دارد که به کنترل متابولیسم و جلوگیری از مشکلاتی مانند کم‌کاری یا پرکاری تیروئید کمک می‌کند. مکمل‌های کاهش وزن و مکمل‌های ورزشی در صورتی که با دقت و در دوزهای مناسب استفاده می‌شوند، می‌توانند مفید باشند. برخی از بهترین مکمل‌های کاهش‌وزن برای افزودن به یک رژیم غذایی سالم عبارتند از: عصاره چای سبز، کافئین (مراقب دوزهای بسیار بالا باشید)، جنسینگ، ویتامین B۱۲، کروم، پلی‌فنول‌های مرکبات و اسانس گریپ‌فروت. این مکمل‌ها را علاوه بر ورزش، مدیریت استرس و خوردن غذاهای سیرکننده و چربی‌سوز امتحان کنید.

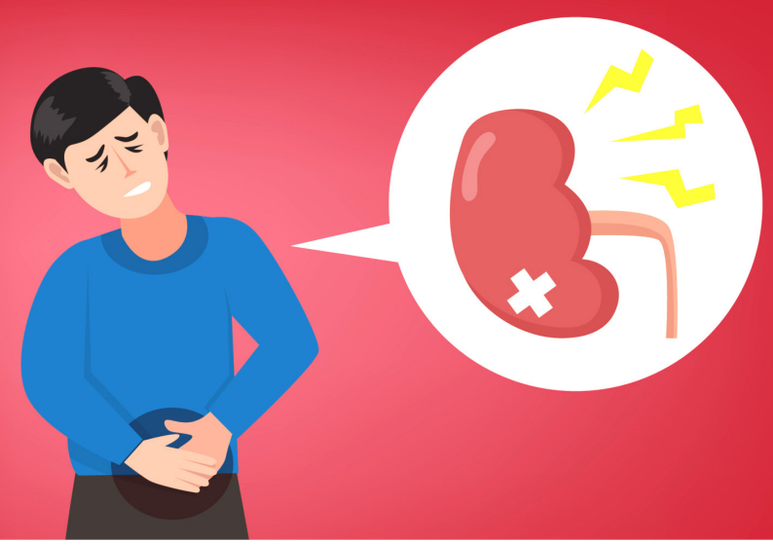
ریزمغذی‌ها در بارداری

بررسی‌ها بیانگر این است که نیاز به ریزمغذی‌ها مانند فولات، آهن، کلسیم، روی، منیزیم و ید افزایش می‌یابد. مکمل اسیدفولیک به کاهش خطر برخی نقص‌های مادرزادی مانند نقص لوله عصبی کمک می‌کند. «فولات» برای بارداری سالم و جنین در حال رشد بسیار مهم است چراکه به ساخت مغز و نخاع کودک کمک می‌کند.

احتیاط در خرید

مکمل‌های «سنتتیک» از منابع غیرطبیعی ساخته می‌شوند این در حالیست که مکمل‌های تغذیه‌ای کامل از طریق فرآیند تخمیر، پروبیوتیک‌ها و آنزیم‌ها ایجاد می‌شوند. بهتر است از مصرف مکمل‌های سنتتیک اجتناب کرد همچنین مصرف مولتی ویتامین‌هایی که با مواد غذایی فراویژه، گیاهان دارویی، آنزیم‌ها و مواد گیاهی مانند اسپیرولینا، دانه‌های چیا، جنسینگ، سرکه سیب و آشواگاندا ساخته شده‌اند، توصیه می‌شود. همچنین استفاده از مولتی‌ویتامین‌های تخمیرشده نیز توصیه می‌شود. مولتی‌ویتامین‌های تخمیر شده می‌توانند جذب مواد مغذی را آسان‌تر کنند چراکه تخمیر نوعی فرآیند پیش‌هضم است.

درمان سنگ کلیه با تغذیه



سنگ کلیه از شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه ادراری است و تشکیل سنگ‌های کلیوی، مشکلی جهانی است. بیماری سنگ کلیه با شیوع بالا و افزایش تدریجی بروز در هر دو جنس در سراسر جهان مشخص می‌شود که اغلب با بیماری‌های مختلف مانند بیماری قلبی عروقی و کلسیفیکاسیون‌های عروقی، شاخص توده بدنی بالاتر، دیابت، سندرم متابولیک و خطر بالاتر برای پیشرفت بیماری مزمن کلیه در ارتباط است.

انواع سنگ کلیه

از نظر بالینی، شناسایی نوع سنگ اهمیت دارد؛ چراکه براساس آن، پیش‌آگهی و انتخاب رژیم پیشگیری ایده‌آل شکل می‌گیرد. سنگ‌های کلیه شامل «کلسیم اگزالات»، «کلسیم فسفات»، «اسید اوریکی»، «استراویتی» و «سیستینی» می‌شوند. ۸۰ درصد سنگ‌های کلیه از جنس کلسیمی هستند که شایع‌ترین آنها اگزالات کلسیم است. همچنین سنگ‌های غیرکلسیمی نیز ۱۵ تا ۲۰ درصد دیگر سنگ‌های کلیوی را به خود اختصاص می‌دهند. که به ترتیب شامل سنگ‌های «اسیداوریک» به میزان ۸ درصد، «استروویت» به میزان یک درصد و «سیستین» نیز کمتر از یک درصد است.

مواد غذایی مهم

سابقه غذایی شامل اطلاعات مربوط به عادات معمول رژیم غذایی (وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها)، مصرف کلسیم، مصرف غذاهای پر اگزالات (اسفناج، ریواس، سیب‌زمینی) و میزان مصرف مایعات مانند مقدار نوشیدنی خاص که معمولا مصرف می‌شود، را شامل می‌شود.

مصرف مایعات

مصرف مایعات، هیدراتاسیون کافی برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه بسیار مهم است. نوشیدن آب زیاد به رقیق شدن غلظت مواد معدنی در ادرار کمک می‌کند و احتمال تشکیل سنگ را کاهش می‌دهد. دریافت کلسیم رژیمی و میزان مصرف کلسیم مهم است؛ چراکه می‌تواند به کاهش خطر سنگ‌های اگزالات کلسیم کمک کند. افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه کمک کند. رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به حفظ سلامت دستگاه ادراری و کاهش خطر تشکیل سنگ کمک کند.

نقش ویتامین‌ها

سایر ویتامین‌های مورد بحث در زمینه بیماری سنگ کلیه، ویتامین C و B۶ هستند؛ زیرا هر دو در متابولیسم اگزالات نقش دارند. نتایج کلی مطالعات نشان داده که مصرف زیاد ویتامین C می‌تواند یک عامل خطر برای سنگ کلیه در مردان باشد، در حالی که مصرف زیاد ویتامین B۶ در رژیم غذایی به نظر می‌رسد اثر محافظتی دارد اما فقط در زنان.

یادداشت

تغذیه در بیماران سیروز کبدی

سید موید علویان
فوق تخصص گوارش و کبد

یکی از مهم‌ترین مسائل در رابطه با بیماران مبتلا به سیروز کبدی، رژیم غذایی است، طبق تحقیقات یک رژیم غذایی مناسب در بسیاری از موارد باعث تحول شدیدی در بیماری و حال شخص می‌شود. البته رژیم غذایی هر بیمار به شدت و وضعیت بیماری‌اش بستگی دارد، اما اصول کلی همه این رژیم‌ها یکسان است. یک رژیم غذایی مناسب در بسیاری از موارد باعث تحول شدیدی در بیماری و بهبود حال شخصی بیماران می‌شود. صبحانه: بهتر است این افراد در وعده صبحانه، دو برش نان برشته (تقریبا ۱۶ گرم و ترجیحا نان سبوس‌دار نظیر نان سنگک)، کره مارگین (۳۰ گرم) یا پنیر کم نمک و کم چربی (۲۰ گرم)، یک فنجان چای یا یک عدد خرما یا شیرینی دیگر، یک عدد هلوی بزرگ (۱۵۰ گرم) میل کنند. غذای نیمروزی: در غذای نیمروز این بیماران نیز می‌توانند یک قطعه نان برشته همراه با یک لیوان شیر معمولی (قبل ظهر و در صورت تحمل شیر) مصرف کنند. ناهار: این بیماران می‌توانند در وعده ناهار، ۱۲۰ گرم برنج، قرمه سبزی (شامل ۴۰ گرم سیب‌زمینی، ۳۰ گرم پیاز، ۱۰۰ گرم سبزیجات مربوطه)، سالاد (در حد تحمل) میل کنند. مصرف دو تکه گوشت کوچک (حداکثر ۵۰ گرم) نیز بلامانع است. یک عدد میوه نیز می‌توانند به عنوان دسر مصرف کنند. شام: وعده شام این افراد می‌تواند فیله ماهی ۸۰ گرم (بهتر است آب‌پز یا کباب شده باشد)، سیب‌زمینی ۱۰۰ گرم، سالاد بدون نمک (خیار، گوجه‌فرنگی، کاهو، دو قاشق مرباخوری روغن زیتون) و یک عدد پرتقال به عنوان دسر باشد. غذای آخر شب: بیماران در آخر شب نیز می‌توانند دو برش نان برشته، یک پیمانه ماست کم چربی (۲۰ گرم)، یک بشقاب کوچک اسفناج پخته (بورانی) مصرف کنند. در برخی شرایط که بیماری کبدی شدت بیشتری پیدا می‌کند پزشک ممکن است برای مدتی از میزان پروتئین مصرفی بکاهد و سپس به صورت تدریجی مجددا مقدار پروتئین را بیفزایید. برخی بیماران ممکن است نتوانند مقدار پروتئین رژیم غذایی فوق را تحمل کنند. در چنین شرایطی مقدار پروتئین دریافتی توسط پزشک معالج یا متخصص تغذیه تنظیم خواهد شد.

تاثیر درمان ترکیبی برای تسکین میگرن

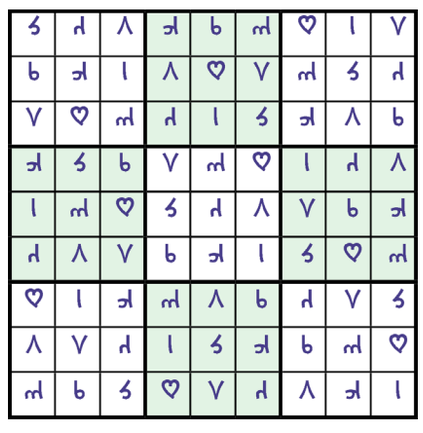
طبق دستورالعمل بالینی پزشکان باید برای بیماران میگرن درمان ترکیبی تجویز کنند. دکتر «کارولین کراندال»، متخصص داخلی گفت: «این درمان ترکیبی به احتمال بیشتر تسکین درد پایدار تا ۴۸ ساعت پس از درمان اولیه و احتمال کمتر استفاده از داروهای دیگر در ۲۴ ساعت بعد در مقایسه با استفاده از تریپتان به تنهایی منجر شد.» محققان افزودند: «درمان ترکیبی تریپتان و NSAID احتمالا منجر به افزایش احتمال کاهش درد در ۲ ساعت و تسکین پایدار درد در ۴۸ ساعت می‌شود.» به‌گفته کلینیک کلیولند، داروهای تریپتان با تغییر روش گردش خون در مغز و نحوه پردازش سیگنال‌های درد توسط مغز، میگرن را درمان می‌کنند. کراندال می‌گوید: «ما شواهدی پیدا کردیم که از نتایج بهتر مرتبط با میگرن با استفاده از تریپتان به‌علاوه یک داروی ضدالتهاب غیراستروئیدی یا استامینوفن برای درمان میگرن اپیزودیک پشتیبانی می‌کند.»

درمان مشکلات نادر ریزش مو

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف دوزهای پایین یک آنتی‌بیوتیک معمولی می‌تواند ریزش مو ناشی از یک بیماری نادر پوستی را مهار کند. «کارلی نیدل»، یکی از محققین ارشد گفت: «پزشکان می‌توانند دوزهای پایین‌تری از داکسی‌سایکلین را برای بیمارانی که با آلوپسی اسکار لنفوسیتی دست و پنجه نرم می‌کنند، تجویز کنند، بدون اینکه مزایای ضدالتهابی درمان را به خطر بیندازند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های پزشکی بیش از ۲۴۰ مرد و زن را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که دوزهای پایین‌تر داکسی سایکلین حدود ۲۰ میلی گرم دو بار در روز به همان اندازه مؤثر بود که دوزهای بالاتر تا ۱۰۰ میلی گرم دو بار در روز تأثیر داشت. محققان گفتند تفاوت معنی‌داری در التهاب پوست سر، ریزش مو، و اندازه‌گیری تراکم مو، قطر مو و رکود خط مو وجود نداشت.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

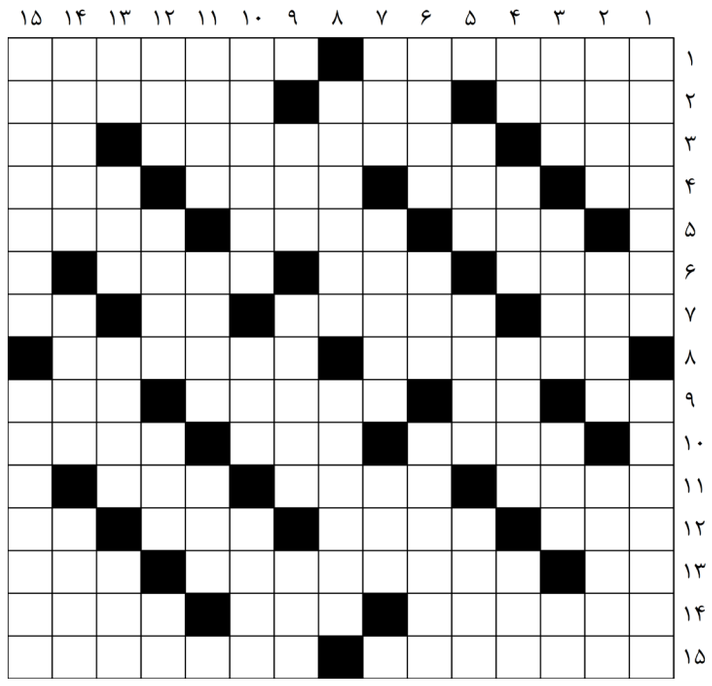
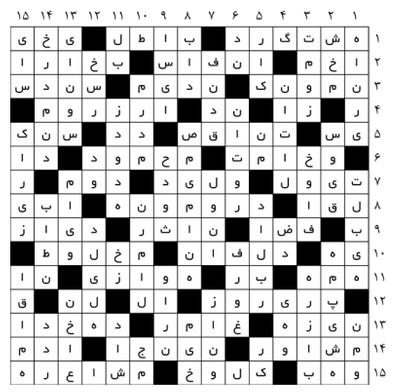
شماره ۲۰۷۵

افقی

۱- تشعشع بخار- فارغ البال ۲- مردان- بخشش- از کشورهای آمریکای شمالی ۳- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- معادل فارسی ژیروسکوپ- خودم ۴- آب‌بند- فریاد- مقابل بیگانه- خرمن گندم ۵- دفعه‌ومرتبه- فقیروبی‌چیز- کشوری آفریقایی ۶- چیزی را به کسی سپردن- از کلمات سوالی- کبوترصحرایی ۷- تراوش- از توابع استان تهران- صابون خیاطی- شکم‌بندطبی ۸- میز سخنرانی- نوعی دیگ آشپزی ۹- خشکی- حرف همراهی- شهری در هند- آگاه‌باش ۱۰- خردمندوفاضل- لباس رزم- عکسی که فرد از خود می‌گیرد ۱۱- نسب‌شناس- سیاستمدار- نوعی پخت برنج ۱۲- حکم‌وفرمان- پادشاه سلجوقی- سلاح گاو!- رایحه ۱۳- قدم یکپا- موسس دارالفنون- دیواربلند ۱۴- نوعی سوپ- عشق بیگانه- وسط و بین ۱۵- نگهبان جنگی- مادر ناصرالدین‌شاه

عمودی

۱- ترسیدن- کوهی در نیشابور ۲- بودوهستی- حیوان صحرانورد- حکمرانی ۳- واحد شمارش گاو- مخالف خوبتر- بعد از غذا می‌خورند- بالاآمدن آب دریا ۴- اولین کلمه سوره ناس- نیروی حیات- ویران و خراب- جمله قرآنی ۵- از وسایل اعدام- چوپان- شبی که درآنیم ۶- ترکیب ید با عنصردیگر- از جانوران زیباچشم- چیرگی و غلبه ۷- از شهرهای آذربایجان‌شرقی- مکروحیله- درخت تسبیح ۸- دروغ باورنکردنی!- کتاب پرفروش استیو تولتز ۹- وسایل زندگی- کمک‌رسان- سقف خانه ۱۰- لرزش پا- جاده‌ومسیر- روش و طریق ۱۱- بدهکارومقروض- زمان مرگ- کوره سفال‌پزی ۱۲- قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس- مریض نیست- آخر هر ماه قمری- گداخته‌شدن ۱۳- از نشانه‌های جمع فارسی- ترس و هراس- جانب و کنار- نقطه و خال ۱۴- وحشی خوی- بیهوده- به‌خاطر ۱۵- چربی پشم- از مراحل عرفان هندی



حل جدول ۲۰۷۴