نشانه‌های کمبود ویتامین B2 در بدن

ویتامین B۲ یا ریبوفلاوین یک ویتامین محلول در آب است که به طور طبیعی در غذاها وجود دارد، هم چنین به عنوان مکمل در دسترس است. ویتامین B2 به رشد و عملکرد خوب سلول ها کمک می کند. آریا سیفی، کارشناس علوم تغذیه می گوید: ویتامین B2 به طور گسترده در غذاهای گیاهی و حیوانی یافت می شود. باکتری های موجود در روده می توانند مقادیر کمی ریبوفلاوین تولید کنند، اما برای رفع نیازهای غذایی کافی نیستند. ریبوفلاوین اغلب بلافاصله استفاده می شود و در بدن ذخیره نمی شود.

نشانه‌های کمبود

به گفته این کارشناس تغذیه، نشانه های کمبود ویتامین B۲ شامل: تورم گلو، تاری دید، افسردگی، گلودرد، ترک پوست و خارش، ریزش مو و آدم در اطراف گلو است. بیماری هایی مانند سرطان، بیماری قلبی، دیابت ملیتوس، مشکلات تولید مثل از پیامدهای کمبود ویتامین B۲ در بدن است. سیفی اظهارکرد: در کل گروه های خاصی مانند سالمندان و زنان باردار بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین B هستند. در واقع آن ها به مقادیر بیشتری از بعضی انواع ویتامین B نیاز دارند.

پیشگیری از میگرن

ریبوفلاوین برای کاهش التهاب اعصاب که از یکی از عوامل سردردهای میگرنی هستند، موثر است. با توجه به اینکه علت بروز میگرن گاهی ناشی از ناهنجاری های میتوکندریایی در مغز است؛ بنابراین ریبوفلاوین به عنوان یک درمان پیشگیری از میگرن مورد مطالعه قرار گرفته است. در یک آزمایش کنترل شده تصادفی به ۵۵ فرد بزرگ سال مبتلا به میگرن روزانه ۴۰۰ میلی گرم ریبوفلاوین یا دارونما داده شد. افرادی که ویتامین B۲ مصرف کرده بودند نسبت به افرادی که دارونما مصرف کرده بودند، میگرن کمتری در هر ماه داشتند.

بیماری‌های قلبی‌وعروقی

مطالعات نشان می دهند اختلالات مغزی و قلبی و بعضی سرطان ها می توانند از کمبود طولانی مدت ریبوفلاوین ایجاد شوند. ریبوفلاوین سطح گردش هموسیستئین را تنظیم می کند، سطوح بالای هموسیستئین در خون یک عامل خطر برای بیماری های قلبی‌وعروقی (CVD) است. ریبوفلاوین با سایر ویتامین های B مانند B۶، فولات و B۱۲ برای از بین بردن هموسیستئین در بدن کار می کند این ویتامین نقش مهمی نیز در محافظت از بینایی هم دارد.

منابع غذایی

بادام و دیگر آجیل ها، گوشت گاو، سینه مرغ، شیر و فرآورده های لبنی مانند ماست و پنیر، تخم مرغ، ماهی هایی مانند سالمون، سبزیجاتی مانند اسفناج، قارچ و غلات و نان غنی شده؛ منابع غذایی خوبی برای دریافت ویتامین B۲ به شمار می روند.

دانستنی ها

اهمیت تغذیه سالم را جدی بگیرید

تغذیه بسیار پیچیده‌تر و مهم‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید، یک رژیم غذایی ظاهرا سالم را شروع می‌کنید و فکر می‌کنید اصولی پیش می‌روید، در ادامه با رژیم‌های غذایی امروزی و غربی چه کمبودهایی وجود دارد.

ویتامین D

ویتامین D که به نام ویتامین خورشید معروف است، باعث افزایش جذب کلسیم و سلامت استخوان‌ها می‌شود. اما کمبود این ویتامین بسیار شایع است و تخمین زده می‌شود ۴۱ درصد از افراد بزرگسال به میزان کافی ویتامین D ندارند. ازآنجایی‌که ما به‌طور منظم سطح ویتامین D بدن خود را چک نمی‌کنیم، بیشتر کسانی‌که کمبود این ویتامین را دارند از این مساله آگاه نیستند. افراد سنین بالاتر، کسانی‌که پوست تیره‌تری دارند، کسانی‌که مرتبا از ضدآفتاب استفاده می‌کنند و افراد چاق بیشتر احتمال دارد دچار کمبود ویتامین D باشند. چراکمبود ویتامین D این‌قدر مهم است؟ چون استخوان‌های ما بدون ویتامین D کافی تدریجا شکننده و ضعیف می‌شوند. تحقیقات نیز پایین‌بودن سطح ویتامین D را با سرطان، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، افسردگی و... مرتبط نشان داده است. توصیه این است که هر روز در میانه روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه و چند بار در هفته خود را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید، ماهی‌های چرب بخورید، لبنیات غنی شده با ویتامین D مصرف کنید و در صورت نیاز روزانه مکمل ویتامین D با دوز ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد مصرف نمایید. اگر فکر می‌کنید کمبود ویتامین D دارید از پزشکتان بخواهید با آزمایش خون وضعیت را بررسی کند.

آهن

آهن این امکان را به گلبول‌های قرمز خون می‌دهد تا اکسیژن را در سراسر بدن پخش کنند. کمبود آهن می‌تواند باعث آنمی، خستگی، ضعف، سردرد و تنگی نفس شود. گروه‌هایی که بیشتر مستعد کمبود آهن هستند شامل زنان، زنان باردار، گیاهخوارها و افرادی می‌شود که دچار عوارضی هستند که بر جذب آهن بدنشان اثر می‌گذارد. به‌مرورزمان، کمبود آهن عملکرد سیستم ایمنی را مختل می‌کند و ریسک عوارض حین زایمان را بالا می‌برد. کاری که می‌توانید بکنید این است که مصرف گوشت قرمز کم چرب، غذاهای دریایی، مغزها و دانه‌ها، بنشن و حبوبات، غلات غنی شده با آهن و سبزی‌های برگ‌دار سبز را افزایش دهید. اما همه افراد به آهن بیشتر در رژیم غذایی خود نیاز ندارند. آهن خیلی زیاد هم می‌تواند مضر باشد و دوزهای بسیار بالای آن می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو در بدن بشود.

ید

ید برای تولید هورمون تیروئید لازم است و از این طریق بر تنظیم متابولیسم، رشد و تکامل و... اثر می‌گذارد. حتی کمبود ید خفیف طی بارداری می‌تواند بر رشد مغز جنین اثر منفی بگذارد. امروزه تخمین زده می‌شود ۳۵ درصد از افراد در تمام دنیا به‌اندازه کافی ید نمی‌خورند. مصرف غذاهای حاوی ید مثل ماهی، لبنیات، تخم مرغ و نمک یددار می‌تواند در پیشگیری از کمبود ید مفید باشد. استفاده از نمک یددار در رژیم غذایی در دریافت ید لازم بسیار مهم است. نمک‌هایی مثل نمک دریا و یا نمک صورتی هیمالیا ممکن است سالم به نظر برسند؛ اما ید ندارند. از مصرف مکمل ید خودداری کنید، مگر اینکه تحت نظر پزشک باشید. استفاده طولانی‌مدت از مکمل ید با دوز بالا می‌تواند مشکلات تیروئید را در برخی از افراد بدتر کند. غذاهای یددار را به طور منظم در رژیم غذایی خود وارد کنید و با نمک یددار آشپزی کنید؛ چون سالم‌ترین شیوه پیشگیری از کمبود ید و حفظ سلامت تیروئید هستند. ازآنجایی‌که می‌توانید نیاز بدنتان به ید را از طریق تغذیه به‌خوبی تأمین کنید، مصرف مکمل ید واقعا ضرورتی ندارد و حتی ممکن است خطراتی هم برای سلامتی داشته باشد. به همین دلیل، تغییراتی در عادات غذایی، روشی بهتر و بی‌ضررتر برای پیشگیری از کمبود ید می‌باشد.

ویتامین B۱۲

در بیشتر رژیم‌های غذایی، فقط منابع حیوانی منبع قابل‌توجه ویتامین B۱۲ هستند. کمبود این ویتامین در میان افرادی که گوشت قرمز مصرف می‌کنند غیرمعمول است؛ اما تخمین زده می‌شود ۶۲ درصد از گیاهخوارها دچار کمبود ویتامین B۱۲ هستند. ویتامین B۱۲ حامی شکل‌گیری گلبول‌های قرمز خون و عملکرد نورولوژیکی بدن است و کمبود طولانی‌مدت این ویتامین می‌تواند موجب آنمی و آسیب عصبی شود. اگر منابع حیوانی در رژیم غذایی‌تان جایی ندارند پس حتما به مصرف مکمل نیاز دارید و همچنین می‌توانید غلات غنی شده با این ویتامین و شیرهای گیاهی غنی شده استفاده کنید.

کلسیم

محصولات لبنی مانند شیر و ماست و پنیر، معروف‌ترین منابع کلسیم‌اند و به تقویت استخوان‌ها و عضلات و عصب‌ها کمک می‌کنند. اما اگر اهل مصرف لبنیات نیستید، دریافت کلسیم از سبزیجات هم خوب است اما شاید کافی نباشد. کمبود کلسیم به‌مرور زمان می‌تواند فاجعه باشد. بعد از ۵۰ سالگی بدن شما تا حدودی توانایی جذب کلسیم را از دست می‌دهد. شما باید روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنید تا قوی بمانید. علاوه بر لبنیات می‌توانید از توفو غنی شده، سبزی‌های برگ‌دار، حبوبات، مغزها و دانه‌ها استفاده کنید. اگر کلسیم کافی از طریق تغذیه به بدنتان نمی‌رسد، مصرف مکمل این ماده غذایی می‌تواند نیازتان را تأمین کند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند افرادی که عادت دارند به‌طور مرتب از مکمل‌های کلسیم یا دوزهای بالا استفاده کنند، بیشتر در معرض حمله قلبی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی هستند. محققان عقیده دارند مصرف زیاد مکمل کلسیم می‌تواند سفتی عروق و التهاب ایجاد کند و ضمنا در جذب دیگر املاح مهم مثل منیزیم و زینک اختلال ایجاد کند. به‌مرور زمان، این اثرات باعث می‌شوند فرد مستعد حوادث قلبی‌وعروقی شود. دریافت کلسیم از منابع غذایی مثل لبنیات، سبزی‌های برگ‌دار، مغزها و حبوبات ظاهرا چنین ریسکی ندارد.

یادداشت

راهکارهای جداخوابیدن کودک

شقایق درویشی
روانشناس

۳ راهکار برای جدا خوابیدن کودک وجود دارد. راهکار اول: در این روش در ابتدا کودک را به محل خوابش همراهی کنید و مراسم شبانگاهی که شامل گفتن شب‌بخیر و بوسیدن فرزند است را انجام دهید و به او بگوید در صورتی‌که بر روی تخت خود بخوابد هر چند دقیقه یکبار به او سر می‌زند و این کار را انجام دهید تا به خواب رود. همچنین به او بگویید که اگر هر شب در اتاق خود بخوابد و صبح در اتاق خود بیدار شود به او یک جایزه می‌دهید و این کار را تا زمانی‌که به تنهایی خوابیدن عادت کند، انجام دهید. دوم: در صورتی‌که وابستگی فرزند شما زیاد باشد این شیوه بسیار توصیه می‌شود. در این روش همانند روش اول فرزند خود را تا محل خواب وی همراهی کنید و مراسم شبانگاهی را انجام دهید. سپس در شب‌های نخست در کنار تخت او بنشینید و منتظر شوید تا به خواب برود. سوم: پس از گذشت چند شب فاصله خود را از او بیشتر و بیشتر کنید به گونه‌ای که به مرور زمان در بیرون از اتاق خواب وی بنشینید. این روش را تا جایی ادامه دهید تا فرزند شما بدون حضور شما در کنارش به خواب رود. در صورتی‌که فرزند شما طاقت جدایی از شما را نداشته باشد و پس از جدایی از شما گریه می‌کند، بهتر است از این روش استفاده کنید. در این روش مدام به فرزند خود سر بزنید. در صورت گریه کردن به فرزند خود سر بزنید و مجددا مراسم شبانگاهی را انجام دهید. تمامی روش‌های فوق‌الذکر باید توسط پدر و مادر با همکاری یکدیگر انجام شود تا بهترین نتیجه حاصل شود . بسیاری از والدین بر این باورند که مشکل تنها خوابیدن فرزند و ترس از تنها خوابیدن خود به خود و بدون به‌کارگیری راه‌حل و راهکارهای مناسب حل می‌شود. اما این باور کاملا غلط است و والدین می‌بایست از بهترین روش‌ها برای درمان این ترس استفاده کنند . برخی از والدین تنها خوابیدن فرزندشان را به انتخاب وی می‌گذارند. به طوری که هرگاه فرزند تمایل داشت نزد پدر و مادرش بخوابد و هرگاه تمایل داشت در اتاقش به تنهایی بخوابد. اما این امر کاملا نادرست است و والدین می‌بایست بر تصمیم خود استوار باشند و اجازه ندهند که کودک خود انتخاب کند که کجا بخوابد.

ارتباط بین کووید ۱۹ و بی خوابی

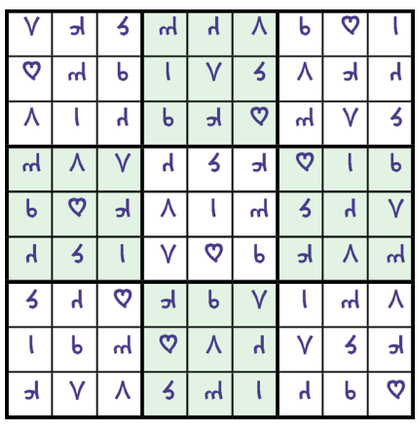
متخصصان ارتباط بین موارد ابتلا به کووید ۱۹ و مشکلات خواب در بیماران را کشف کردند. در یک مطالعه از ۱۰۵۶ بیمار مبتلا به کووید ۱۹، ۷۶.۱ درصد گزارش کردند که بی خوابی را تجربه کردند. متخصصان گزارش دادند: یک سوم از شرکت‌کنندگان کیفیت خواب بدتر، مدت زمان خواب کوتاه‌تر و سخت‌تر به خواب رفتن را گزارش کردند و نیمی از آنها شب بیداری های بیشتری را پس از عفونت کووید ۱۹ تجربه کردند. متخصصان افزودند: بنابراین پس از عفونت سارس-کوو-۲ مطمئنا مسائل عصبی شناختی زیادی وجود دارد. متخصصان می‌گویند: ارتباط قابل توجهی بین افسردگی و اضطراب در مورد بی خوابی مرتبط با کووید ۱۹ وجود دارد. متخصصان هم چنین شدت بی خوابی را در بین ۱۰۶۸ بیمار را اندازه‌گیری کردند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه بهبود یافتگان کووید ۱۹ حداقل ۱۸ ساله بودند که در شش ماه گذشته بدون بستری شدن ناشی از این ویروس بهبود یافته بودند.

ویتامینی که با خطر حمله قلبی همراه است

افرادی که برای کاهش کلسترول ویتامین مصرف می‌کنند، در معرض خطر حمله قلبی قرار دارند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ویتامین B۳ که در برخی غذاها مانند غلات نیز وجود دارد، می‌تواند مقدار زیادی ماده شیمیایی به‌نام ۴PY را در بدن ما بسازد. این ماده شیمیایی می‌تواند رگ‌های خونی ما را ملتهب کند و خبر بدی برای قلب است، زیرا می‌تواند باعث مشکلات جدی مانند سکته شود. دانشمندان متوجه این مشکل با ویتامین B۳ شدند. بسیاری از کشورها این ویتامین را به مواد غذایی مانند آرد و غلات اضافه می‌کنند زیرا به سیستم عصبی و رشد اندام‌ها و بافت‌هایی مانند کبد، پوست، مو و سلامت چشم‌ها کمک می‌کند. ویتامین B۳ در گوشت، ماهی، تخم مرغ و آرد گندم یافت می‌شود و مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به بیماری کبد شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

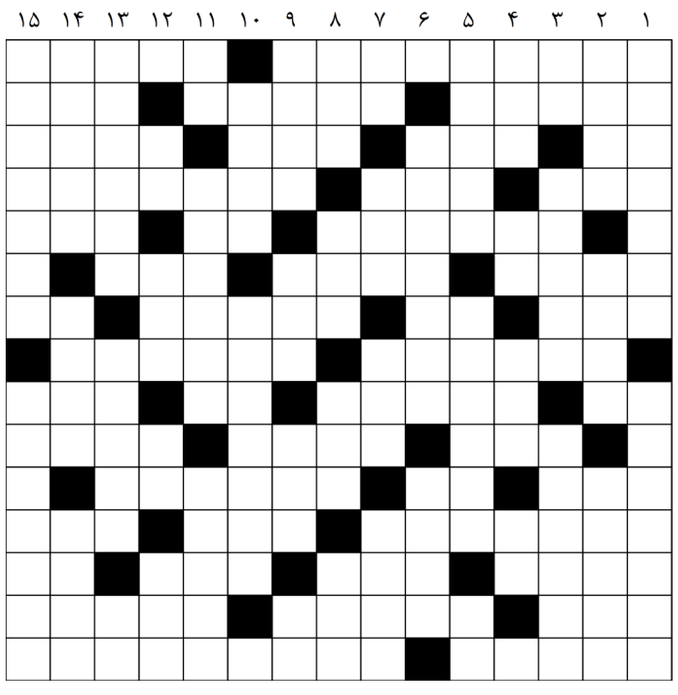
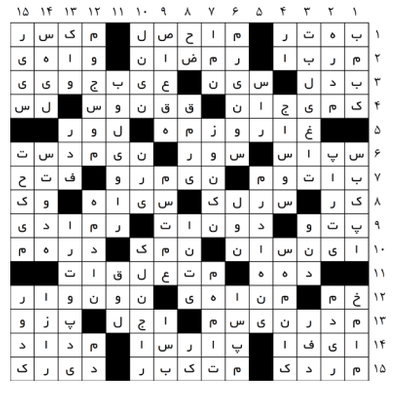
شماره ۱۷۷۷

افقی

۱- خواب مصنوعی- آشکارگشتن راز ۲- آماده سازی چرم- برعکس- پارچه تبلیغاتی ۳- نت چهارم موسیقی- دورنگی- پیاله وجام- روزه‌دار ۴- سرپیچی‌کردن- جواب مثبت- شهری در استان کرمان ۵- درخت جوان- حس‌بویایی- جیوه ۶- گویش- از پرندگان شکاری- سوغات گجرات ۷- موی گردن اسب- پوشش پرندگان- بردگی و دربندبودن- مایه حیات ۸- یک فیلم ایرانی در ژانر کودک، موزیکال و کمدی به کارگردانی امیرحسین قهرایی- تحویل دادن ۹- اولین کلمه سوره ناس- سبک واسلوب- پایان‌نامه- دست مالیدن ۱۰- ابزارک الکترونیکی- دست مالیدن- محل عبورسیل ۱۱- نمونه‌والگو- صفحه اینترنتی- نوعی ساندویچ ۱۲- شخصیت داستانی در رمان، نمایشنامه، یا فیلم- پرنده شبیه مرغابی- وسیله نخ ریسی ۱۳- نوعی میمون- بندری در فرانسه- آرامگاه فردوسی- زنده ۱۴- بالاپوش بلندقدیمی- واحد پول هندوستان- چوب‌دستی قلندر ۱۵- تبریک گفتن- کنایه از زاهد

عمودی

۱- فیلمی از صلح میرزایی- یکی از سه گروه بزرگ آریایی که در ایران سکنی گزیدند ۲- ویران‌وخراب- تلسکوپ فضایی- حیوان وحشی ۳- عضورونده- روشن‌شدن- باغ گل و گلشن ۴- خوب‌ونیکو- کلمه شگفتی- از اجسام معدنی- طرف و جهت ۵- خراب و منهدم‌شده- قطعه‌ای در اتومبیل- عریان ۶- کشک سیاه- خانم ۷- شمای بیگانه- دوست‌ورفیق- هم‌داستان رامین- سنگ گچ ۸- کبود- صورت‌وچهره- هم زغن و هم سراب- مویز ۹- مردکوچک- درخت تسبیح- آزرده‌ودلخور- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۰- درندگان- ادراک براثر تیزهوشی ۱۱- اشاره به‌دور- برابرومساوی- کارنامک ۱۲- ریختن آب- داخل حاشیه- مخفف مگابایت- آداب‌ورسوم ۱۳- از چاشنی‌ها- بی‌شوق‌وبی‌میل- مخفف آتش ۱۴- دندان‌های نیش- بیماری کم‌خونی- اهلی نیست ۱۵- نوعی ماشین کشاورزی- سلسله‌ای در تاریخ ایران



حل جدول ۱۷۷۶