دانستنی‌ها

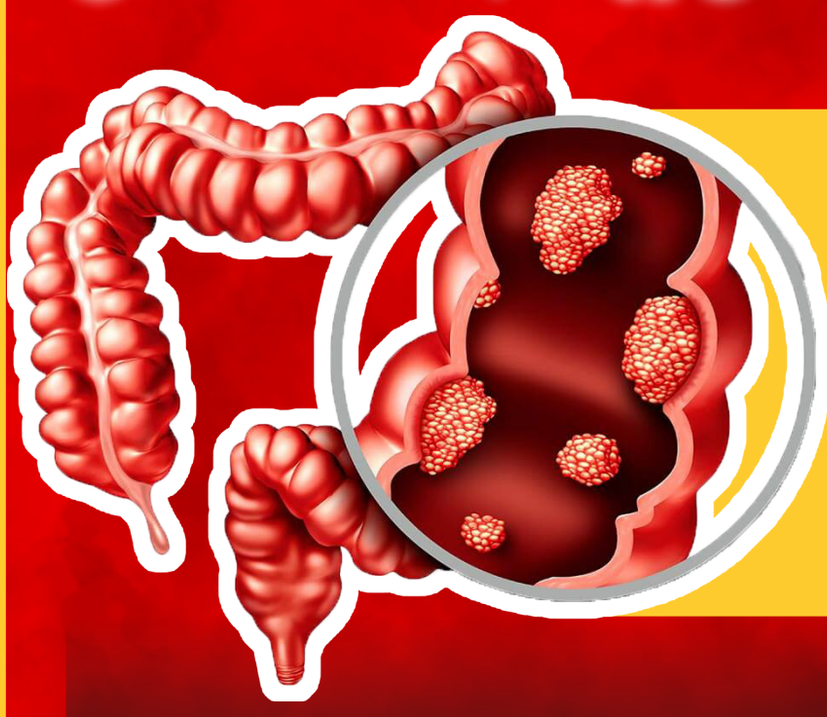
سلامت استخوان‌ها با کاهش مصرف نمک

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: با افزایش سن به‌ویژه در دوران یائسگی، اگر دردهای استخوانی آغاز شود، این می‌تواند نشانه‌ای از خطر ابتلا به پوکی استخوان باشد. برای پیشگیری و مدیریت این وضعیت، مصرف منظم لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات را در برنامه غذایی خود قرار دهید. دکتر احمد اسماعیل‌زاده در خصوص راهکارهای تغذیه‌ای برای پیشگیری از پوکی استخوان بیان داشت: برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری توصیه می‌شود که لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف نکنید و روزانه سه واحد از آن، شامل شیر و ماست را مصرف کنید. از آنجا که پنیر و دوغ حاوی نمک بالایی هستند و نمک زیاد باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود، بهتر است برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، شیر و ماست در اولویت قرار گیرند. وی افزود: در سنین میانسالی، استخوان‌ها معمولا در وضعیت مناسبی قرار دارند اما با افزایش سن، ابتدا مرحله‌ای به نام استئوپنی (کاهش تراکم استخوان) آغاز می‌شود که می‌تواند با دردهای استخوانی همراه باشد و در صورت عدم پیشگیری و مراقبت به مرحله پوکی استخوان منجر شود بنابراین حفظ تعادل در رژیم غذایی و توجه به مصرف منظم لبنیات از گام‌های مهم برای داشتن استخوان‌هایی سالم و قوی در دوران سالمندی است. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: اگر در مرحله‌ای هستیم که دردهای استخوانی آغاز شده است، باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشیم. گنجاندن لبنیات در برنامه غذایی روزانه ضروری است همچنین مصرف سبزیجات و میوه‌ها که به قلیایی شدن ادرار کمک می‌کنند، بسیار توصیه می‌شود چراکه این ویژگی باعث کاهش دفع کلسیم از بدن می‌شود و نقش موثری در تقویت و سلامت استخوان‌ها دارد. اسماعیل‌زاده اضافه کرد: در سنین بالاتر به‌ویژه برای خانم‌هایی که وارد دوران یائسگی می‌شوند، نیاز به مصرف مکمل‌های کلسیم افزایش پیدا می‌کند. در این دوران بدن به کلسیم بیشتری نیاز دارد و سه واحد لبنیات تنها می‌تواند حدود ۷۵۰ میلی‌گرم کلسیم تأمین کند بنابراین بخش باقی‌مانده این نیاز باید از طریق مصرف مکمل‌ها جبران شود. وی افزود: افرادی که در معرض خطر ابتلا به سنگ‌های کلیوی هستند، باید دقت داشته باشند که از مکمل‌های کلسیم نوع سیترات استفاده کنند چراکه نوع کربنات ممکن است خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد. توجه به این نکات می‌تواند در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از عوارض دوران سالمندی موثر باشد. اسماعیل‌زاده ادامه داد: برای افرادی که نیاز به مکمل کلسیم دارند، بسته به شرایط بدنی آن‌ها توصیه می‌شود مکمل کلسیم را هفته‌ای یک تا دو بار یا حتی در برخی موارد به صورت روزانه مصرف کنند اما باید به این نکته توجه کرد که وضعیت ویتامین D بدن نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد: اگر سطح ویتامین D در بدن مناسب نباشد، حتی با مصرف لبنیات و مکمل‌های کلسیم بدن قادر به جذب کافی کلسیم نخواهد بود بنابراین برای تأمین سلامت استخوان‌ها، نه‌تنها مصرف کلسیم بلکه توجه به میزان ویتامین D بدن نیز ضروری است. این دو ماده در کنار یکدیگر نقش کلیدی در پیشگیری از پوکی استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها دارند.

عوامل کاهش پوکی استخوان

اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: مصرف مکمل‌های کلسیم در صورت نیاز گنجاندن لبنیات در رژیم غذایی، مصرف فراوان میوه و سبزیجات و محدود کردن مصرف گوشت قرمز از جمله عوامل مؤثر در کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان است. مصرف زیاد گوشت قرمز به دلیل افزایش دفع ادراری کلسیم توصیه نمی‌شود و باید به حد اعتدال باشد. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت همچنین با اشاره به نقش مضر نمک در سلامت استخوان‌ها گفت: نمک یکی از عوامل اصلی در بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند پوکی استخوان، پرفشاری خون و حتی سرطان معده است. سدیم موجود در نمک موجب افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود و خطر پوکی استخوان را به‌طور قابل توجهی بالا می‌برد. وی افزود: برای پیشگیری از این عوارض، لازم است در تمام مراحل زندگی، از کودکی تا سالمندی، مصرف نمک را به حداقل برسانید و از این ماده با احتیاط استفاده کنید. اسماعیل زاده ادامه داد: بدن انسان به‌طور متوسط در طول روز تنها به حدود یک قاشق مرباخوری نمک نیاز دارد اما این به معنای آن نیست که هر روز باید این مقدار نمک را مستقیما مصرف کنیم. باید به این نکته توجه کنیم که نمک مصرفی ما تنها به نمکی که در نمکدان است و روی غذاها می‌پاشیم، محدود نمی‌شود. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم به‌طور طبیعی حاوی نمک هستند. برای مثال نان و برنج مقدار قابل توجهی نمک دارند و حتی برخی از میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی سدیم هستند بنابراین باید دقت کنیم که مصرف کلی نمک از تمامی منابع، از حد مجاز فراتر نرود تا از بروز مشکلاتی مانند پوکی استخوان و بیماری‌های دیگر جلوگیری کنیم. وی تاکید کرد: نمک پنهان در مواد غذایی مختلف به صورت ناخواسته وارد بدن ما می‌شود و همان مقدار یک قاشق مرباخوری نمک مورد نیاز بدن در طول روز، شامل مجموع تمام نمک‌های پنهان و آشکاری است که مصرف می‌کنیم. وی خاطرنشان کرد: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند دفع ادراری کلسیم را افزایش دهد و به سلامت استخوان‌ها آسیب برساند بنابراین توصیه می‌شود که نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید و تنها هنگام پخت و پز از مقدار مناسبی نمک یددار تصفیه‌شده استفاده کنید. اسماعیل‌زاده در پایان گفت: مواد غذایی مصرفی ما نیز نباید شور باشند. از مصرف زیاد غذاهای کنسروی، خیارشور و ترشی‌های شور خودداری و نان‌های شور را از برنامه غذایی حذف کنید همچنین غذاهای رستورانی و فست‌فودها معمولاً حاوی مقادیر بالایی نمک هستند که اگر مصرف آن‌ها را محدود نکنیم، مقدار زیادی نمک وارد بدن می‌شود و خطر ابتلا به پوکی استخوان به‌ویژه در سنین بالاتر افزایش می‌یابد. انتخاب تغذیه‌ای سالم و کاهش نمک دریافتی، یکی از راه‌های مؤثر در حفظ سلامت استخوان‌هاست.

پیشگیری از سرطان روده با غلات کامل



غلات، بذر گیاهان هستند. محصولات غلات کامل و سبوس‌دار از تمام اجزای دانه تهیه می‌شوند. در مقابل، دانه‌های تصفیه شده (فرآوری شده) بخش‌هایی از دانه را از دست می‌دهند که منجر به تولید محصولات سفیدتر مانند نان سفید، برنج سفید و ماکارونی سفید می‌شود. غلات کامل به طور طبیعی مغذی‌تر بوده و فیبر بیشتری نسبت به غلات تصفیه شده دارند. نمونه‌های غلات سبوس‌دار شامل برنج قهوه‌ای، ماکارونی سبوس‌دار، جو دوسر و نان سبوس‌دار می‌شود.

اهمیت فیبر

حسین تقی‌زاده، کارشناس ارشد تغذیه اظهارکرد: فیبر نوعی کربوهیدرات است که به سادگی تجزیه نمی‌شود و از طریق روده حرکت می‌کند. این ماده مغذی در غذاهای گیاهی مانند غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات (مانند لوبیا و عدس) یافت می‌شود. فیبر موجود در غلات سبوس‌دار در کاهش خطر ابتلا به سرطان، تأثیر بیشتری نسبت به فیبر سایر مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات دارد. تقی‌زاده ادامه داد: جایگزینی محصولات روزمره مانند نان، ماکارونی یا برنج با انواع غلات کامل یا قهوه‌ای، شروع روز با صبحانه‌ای پرفیبر و جایگزینی غلات فرآوری شده با انواع سبوس‌دار مانند غلات گندم کامل، گنجاندن میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی (تازه، منجمد یا کنسرو شده)، حفظ پوست سبزیجات مانند سیب‌زمینی و هویج برای دریافت حداکثر فیبر، استفاده از حبوبات مانند عدس یا لوبیا به‌جای بخشی یا تمام گوشت در غذاها و افزودن تنقلات سبوس‌دار از روش‌های افزایش مصرف فیبر است.

کاهش سرطان روده

تقی‌زاده ادامه داد: رژیم غذایی پرفیبر از چند طریق خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد، افزایش تعداد و حجم دفع و رقیق‌سازی محتویات آن که باعث کاهش زمان تماس مواد شیمیایی مضر با روده می‌شود، تولید بوتیرات توسط باکتری‌های روده هنگام تماس با فیبر که به سلامت سلول‌های روده کمک می‌کند و کمک به حفظ وزن سالم از طریق ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت، که خطر ابتلا به سرطان روده و ۱۲ نوع سرطان دیگر را کاهش می‌دهد. وی گفت: اگرچه مکمل‌های فیبر ممکن است برای افراد با شرایط پزشکی خاص مفید باشند، اما برای اکثر افراد، بهترین روش دریافت فیبر، تغییر رژیم غذایی و مصرف غذاهای پرفیبر، به‌ویژه غلات کامل است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

یادداشت

ترشی‌ها، متهم سرطان معده

مهدی رضوان
متخصص داخلی

ژنتیک و سابقه خانوادگی نقش مهمی در بروز سرطان معده دارند، همچنین افرادی که در کنار غذا از ترشی استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. این بیماری از نظر ابتلا، آمار زیادی را به خود اختصاص داده و یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان مردان است. در برخی استان‌های کشور به‌دلیل تفاوت در سبک غذایی و مصرف زیاد ترشی‌جات، غذاهای دودی مانند ماهی و برنج دودی، میزان شیوع سرطان معده بیش از دو برابر استان‌های دیگر است. عوامل متعددی مانند عادات غذایی، شیوه پیشگیری از بیماری‌ها، مراقبت‌های بهداشتی و دسترسی به خدمات درمانی نقش مؤثری در ابتلا به سرطان معده دارند. بعداز ژنتیک و سابقه خانوادگی افرادی که در کنار غذا از ترشی استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. مصرف مواد غذایی کپک‌زده، غذاهای فرآوری‌شده، فست‌وفودها به ویژه هات‌داگ، شوری‌جات و استعمال دخانیات از دیگر ریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان معده محسوب می‌شوند. برخی افراد بخش کپک‌زده مواد غذایی مانند مربا یا ترشی را جداکرده و باقی آن را مصرف می‌کنند که این اقدام نادرست است و مواد غذایی کپک‌زده باید به طور کامل دور ریخته شود. به دلیل وسعت آناتومی معده، سرطان معمولا در مراحل اولیه علائمی بروز نمی‌دهد. با این حال، علائم اولیه بیماری ممکن است شامل نفخ و درد شکمی باشد. اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، به طور کامل قابل درمان است. درد و نفخ شکمی که مقاوم به درمان باشد، سیری زودرس، کم‌خونی غیرمنتظره به ویژه در مردان یا زنان خارج از دوران بارداری و عادت ماهانه، کاهش وزن شدید، تهوع و استفراغ مقاوم به درمان، خون در استفراغ یا مدفوع، از جمله نشانه‌هایی هستند که باید جدی گرفته شوند. افراد بالای ۶۰ سال هر ۱۰ سال یک‌بار کولونوسکوپی انجام دهند و افراد بالای ۴۵ سال در صورت بروز علائم، حتما آندوسکوپی شوند. استرس می‌تواند با تضعیف سیستم ایمنی در ابتلا به سرطان معده مؤثر باشد، اما اصلاح سبک غذایی، عدم مصرف فست‌فود و دخانیات و دسترسی به خدمات بهداشتی مناسب می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد. برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی و سرطان معده، بهتر است آبمیوه‌های تازه، لیموترش و نارنج جایگزین ترشی‌جات شوند.

پیشگیری از بیماری قلبی با این ماده معدنی

منیزیم یک ماده معدنی مهم است که بر عملکرد عضلانی و عصبی بدن و... تأثیر می‌گذارد. بررسی اخیر نشان می‌دهد که سطوح پایین منیزیم ممکن است بر خطر ابتلاء به چندین بیماری قلبی‌وعروقی تأثیر بگذارد و بسیاری از افراد مقادیر کافی منیزیم را مصرف نمی‌کنند. این بررسی سپس خاطرنشان می‌کند بسیاری از مطالعات رابطه‌ای بین منیزیم و شرایطی مانند فشارخون بالا، نارسایی قلبی و مرگ‌ومیر قلبی را نشان دادند. محققان تاکید می‌کنند که برای سلامت کلی مهم است که منیزیم کافی در رژیم غذایی وجود داشته باشد. بدن از این ماده معدنی برای بسیاری از عملکردهای مختلف از جمله کنترل فشارخون و همچنین انقباضات عضلانی استفاده می‌کند. بهترین منابع منیزیم سبزیجات با برگ‌های تیره مانند اسفناج یا چغندر و همچنین آجیل و دانه‌ها هستند. بادام، بادام هندی، تخم‌کدو تنبل یا دانه چیا همگی گزینه‌های عالی هستند.

ترغیب کودکان به خوردن میوه و سبزی

متخصصان رفتارشناسی برای تشویق کودکان به خوردن میوه‌ها و سبزیجات راهبرد جدیدی پیدا کرده‌اند که از وعده دادن شکلات و بستنی یا تهدید به تنبیه هم موثرتر است. «ورنر زومر»، روانشناس داستان‌های تخیلی ابداع کرد که در آنها، میوه‌ها و سبزیجات دارای قدرت جادویی معرفی می‌شوند. محققان ۸۰ خردسال مهدکودکی را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه داستانی را شنیدند که در آن، قهرمان داستان با کمک سبزیجاتی که ویژگی‌های جادویی داشت، از بیماری نجات پیدا کرد. گروه دیگر هم داستانی مشابه را شنیدند اما در آن هیچ اشاره‌ای به غذا نبود. متخصصان دریافتند حدود ۸۰ درصد کودکانی که داستان سبزیجات جادویی را شنیده بودند، همچنان بیشتر میوه یا سبزیجات انتخاب کردند. این نتایج نشان می‌دهد می‌توان از تاثیر قدرتمند افسانه‌ها و قصه‌هایی جادویی برای اصلاح عادات غذایی ناسالم در کودکان بهره برد.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

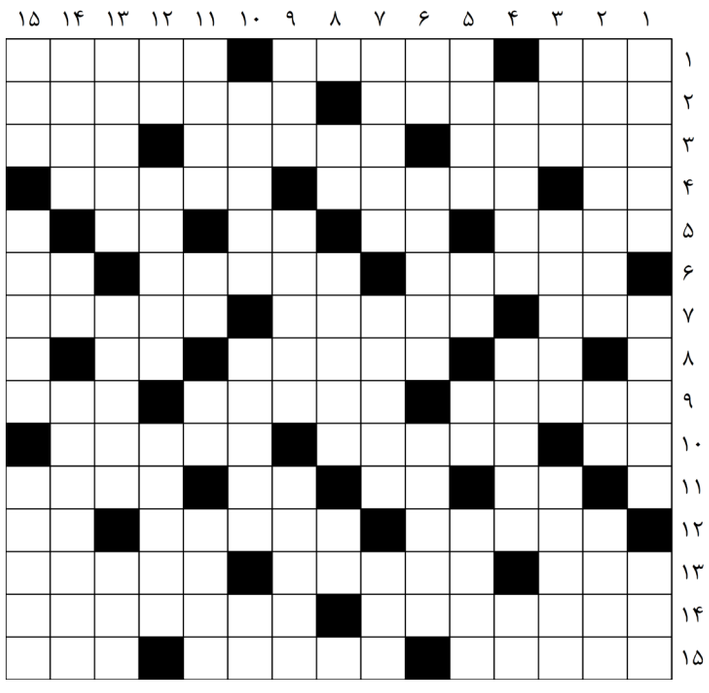
شماره ۲۰۴۵

افقی

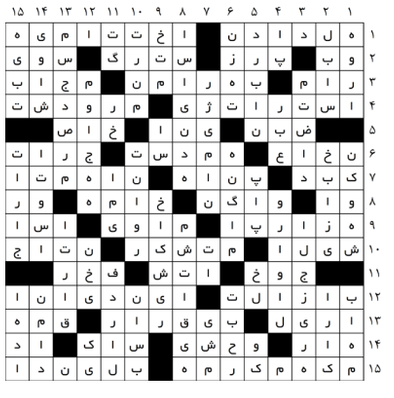
۱- مراقب باش!- حق الشرب- چوبه‌دستی پلیس ۲- غیرقابل تشخیص- نگهبان جنگی ۳- دنباله- به یکدیگر نزدیک شدن- ناگهان خودمانی ۴- باران‌اندک- از زینت آلات زنانه- نورماه ۵- بیماری چینی- زمین‌شوی دسته‌دار- مخالف کهنه- اشاره به دور ۶- آشکارو پیدا- خاموش‌گذارده شده- سفیدآذری ۷- سرازیری- بزرگ‌ترین سرخرگ بدن- پایتخت مالت ۸- رمق آخر- شهری در خراسان شمالی- علامت مفعولی ۹- پندونصیحت- حادثه- استان کویری ۱۰- ادا و اطوار- دو تن که به یک کشور تعلق دارند- ناپسند شرعی ۱۱- بالاآمدن آب دریا- زیرپا مانده- خودبین- گرفتاران و دربندان ۱۲- از بین رفته- سراینده انگلیسی با نام کوچک آلفرد- صدای درد ۱۳- شادمانی- شهر دانشگاهی آمریکا- صمیمیت ۱۴- پاره‌کردن عامیانه- لاک ناخن ۱۵- از شهرهای استان گیلان- دارای شریک- هدایت‌کردن

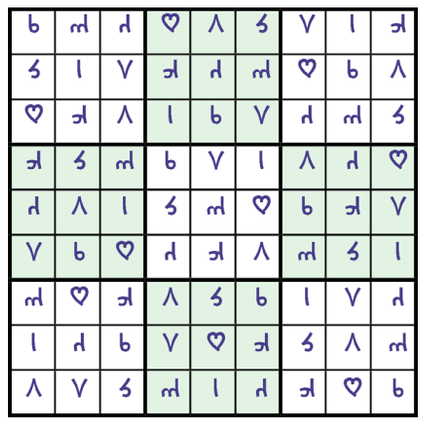
عمودی

۱- شهر مقدس هندوان- نوعی آچار- سنگسارکردن ۲- سلطنت- جنس مذکر- فانی ۳- از کلمات شرط- ماسک- شوم ۴- سروده غرورآفرین- نام هفتمین نیای زرتشت- گشوده ۵- ساده‌تر- بله روسی- سرمای سخت- عذاب و سختی ۶- رایحه- پیامدها- اسراف کار ۷- ارتباط و پیوستگی- میانجی- خزنده خاکی ۸- پرنده دریاچه- از گیاهان دریایی- گیره سر خانم‌ها ۹- شکلک- از گل‌های زیبا- از جنگ به دست‌آمده ۱۰- رودی در اردن- گلی خوشبو- واحد سطح ۱۱- نوعی بیمه خودرو- ضمیر فرانسوی- دزدی اینترنتی- ظرف شویی ۱۲- نفس بلند- قوم مغول- تسمه عقب پالان ۱۳- از نام‌های قرآن- کشوری آسیایی- مغازه کوچک ۱۴- بخشنده- اسب آذری- سمی ۱۵- گهواره بچه- بازنشستگی- به تازگی



حل جدول ۲۰۴۴



جدول سودوکو

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