آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۶۹
سه‌شنبه
۱۳۹۹•۱۲•۲۶
۲ شعبان ۱۴۴۲/ ۱۶ مارس ۲۰۲۱

ادویه‌هایی برای کاهش وزن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

مصرف ادویه‌ها یک راه ساده و آسان برای سرعت بخشیدن به سوخت‌وساز بدن و از دست‌دادن چربی‌های اضافه است. ادویه‌ها نه تنها منجر به کاهش وزن می‌شوند، بلکه از بیماری‌های مزمن نظیر فشارخون بالا، دیابت نوع ۲، حمله قلبی، و... پیشگیری می‌کنند:

زنجبیل

زنجبیل نه تنها نقش مهمی در سوزاندن چربی‌های اضافه دارد، بلکه به لطف خواص ضدالتهابی دستگاه گوارش را آرام می‌کند. ساده‌ترین راه این است که هر روز یک فنجان چای زنجبیل را در وعده صبحانه مصرف کنید. جالب است بدانید که زنجبیل می‌تواند مانع چاقی ناشی از رژیم‌های غذایی سرشار از چربی شود و می‌توان از زنجبیل به‌عنوان مکملی برای درمان چاقی استفاده کرد.

دارچین

دارچین دارای مزایای سلامتی متعددی از جمله کاهش سطح اسید بدن، تنظیم فرآیند هضم، مبارزه با آنفلوآنزا، کاهش سطح قندخون و تنظیم میزان تری‌گلیسیرید و کلسترول بد و در نهایت افزایش متابولیسم است. برای استفاده از این مزایا، دارچین را به دسرها اضافه کنید. راه دیگر، نوشیدن چای دارچین به‌طور روزانه است.

زیره

زیره متابولیسم را افزایش می‌دهد و علاوه بر کاهش وزن، طیف وسیعی از خواص را دارد از جمله: بهبود فرآیند هضم، کاهش التهاب و از بین‌بردن نفخ، جلوگیری از یبوست، و از بین‌بردن بافت‌های چربی.

فلفل سیاه

فلفل سیاه برای کوتاه‌کردن دوره کاهش وزن کاربرد دارد. علاوه بر این نقش این ادویه در سرعت بخشیدن به فرآیندهای گوارشی، کاهش تولید گاز، تنظیم فشارخون و... شناخته شده است.

خردل

دانه‌های خردل با افزایش دمای بدن، منجر به افزایش سوخت کالری می‌شود. با مصرف سه قاشق چایخوری از دانه‌های خردل، قبل از شروع تمرینات ورزشی از دست‌دادن کالری بیشتر بهره ببرید.

هل

توانایی هل در کمک به فرآیند گوارش و بهبود عملکرد سوخت‌وساز باعث می‌شود برای کاهش وزن ایده‌آل باشد. طعم لذیذ و بوی هل نیز روشی فوق‌العاده برای تسکین افسردگی به طور طبیعی است.

یادداشت

واریس، علل و درمان

محمدحسنی
فوق تخصص
جراحی عروق

افزایش سن رگ‌ها کشش اولیه خود را از دست داده و دریچه‌های سیاهرگی ممکن است ضعیف شوند. این امر باعث بازگشت خونی می‌شود که از اندام‌ها به سمت قلب در حرکت است. این موضوع باعث خونریزی، فشارخون و تجمع خون در رگ‌های فرد شده و منجر به ابتلای وی به واریس شود. رگ‌های واریسی معمولا در پاها ایجاد می‌شوند و می‌توانند بزرگ، متورم، پیچ‌خورده، ناصاف و برآمده باشند. گاهی اوقات تکه‌های مویرگی در پاها تشکیل می‌شوند که به رگ‌های عنکبوتی معروف هستند و نشان‌دهنده مراحل اولیه واریس هستند. هر نوع وریدی می‌تواند واریسی شود، ممکن است اندام فوقانی نیز درگیر واریس شوند. اما به‌علت بیشتربودن وریدهای اندام تحتانی معمولا شاهد واریس پاها هستیم زیرا فعالیت‌هایی نظیر ایستادن یا راه‌رفتن زیاد می‌تواند فشار زیادی به سیاهرگ‌های پایین پا وارد کند. عدم کارکرد درست دریچه‌های کوچک درون سیاهرگ‌ها منجر به ایجاد بیماری واریسی است و از عوامل اصلی بروز واریس به فاکتورهایی نظیر جنس، ارث، چاقی، نشستن و ایستادن به مدت‌طولانی و ورزش‌های سنگین می‌توان اشاره کرد. واریس به‌دلیل تجمع خون در اندام باعث خستگی اندام می‌شود و یکسری مشکلات را برای بیمار در طولانی مدت در پی دارد. وریدهای سطحی که خون درون‌شان تجمع کرده مثل حوضچه‌هایی مستعد انواع تروما هستند و درصورت ضربه، خون در آنها لخته شده و دردهای موضعی شدیدی ایجاد می‌کند. این لخته خون می‌تواند رشد و پیشرفت کرده و قسمت‌های بالای اندام را فرا گیرد. اگر این لخته به وریدهای عمقی برسد خطر آمبولی ریه بیمار را تهدید می‌کند یعنی لخته جدا شده و به سمت قلب و ریه بیمار حرکت کند که بسیار خطرناک است و جان بیمار را تهدید می‌کند. افرادی که دچار واریس خیلی بزرگ هستند باید درمان خود را پیگیری کنند. البته واریسی که علامت نداشته باشد نیاز به درمان ندارد اما حتما افراد مبتلا باید به جراح عروق مراجعه کنند تا شرایط آنها مورد بررسی قرار گیرد و توصیه‌ها و درمان مناسب به آنان تجویز شود. از علائم و نشانه‌های ابتلا به واریس به‌وجود رگ‌های پیچ‌خورده و برجسته که به شکل طناب پیچیده‌ای روی پا ظاهر می‌شود، احساس ضعف و یا سنگینی در پاها، سوزش، گرفتگی عضلات و تورم در بخش پایین پاها، دردی که پس از نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت، افزایش می‌یابد می‌توان اشاره کرد. خارش در اطراف یک یا چند رگ، خونریزی از رگ‌های واریسی، زخم دردناک در ورید با تغییر رنگ پوست به‌صورت قرمزرنگ و بی‌قراری پا از دیگر علائم ابتلا به واریس است.

دانستنی ها

کشمش و کاهش ابتلا به بیماری قلبی

کشمش سرشار از عناصر مغذی است که مصرف آن تا حد قابل توجهی از بروز برخی بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. در ادامه به برخی از مزایای مصرف کشمش اشاره می‌شود.

رفع یبوست

رفع یبوست از مشهورترین فواید سلامتی مرتبط با مصرف کشمش است. یک‌چهارم فنجان کشمش دارای حدود ۲ گرم فیبر است که برای اکثر مردم حدود ۷ درصد مقدار روزانه است، با این حال نیاز به فیبر به سن و جنسیت افراد بستگی دارد. به‌عنوان مثال زنان تا ۵۰ سالگی باید تلاش کنند هر روز ۲۵ گرم فیبر دریافت کنند در حالی که مردان در همان سن به روزانه ۳۸ گرم فیبر نیاز دارند.

کاهش خطر کم‌خونی

کم‌خونی که به‌دلیل کمبود آهن ایجاد می‌شود، یکی از شایع‌ترین کمبودهای موادمعدنی در جهان است که بیش از یک‌چهارم جمعیت جهان تحت‌تاثیر آن قرار دارند. کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که تعداد گلبول‌های قرمز خون و میزان اکسیژن بدن کاهش یابد که می‌تواند احساس خستگی و ضعف را در شما ایجاد کند. در بعضی موارد حتی این کمبود می‌تواند عملکرد مغز را مختل کند. اگر کمبود آهن دارید، باید در مورد مصرف مکمل با پزشک خود صحبت کنید. مصرف کشمش نیز به شما کمک می‌کند تا سطح آهن خود را کنترل کنید.

تقویت انرژی

از آنجا که کشمش حاوی مقدار زیادی قند است، مصرف یک مشت از آن ممکن است راهی عالی برای تقویت انرژی قبل از تمرین باشد. اگر اول صبح و با معده خالی دچار تعرق ناشی از ضعف می‌شوید، مصرف کشمش می‌تواند برای رفع این مشکل موثر باشد، اما از مصرف آن به‌عنوان میان‌وعده قبل از تمرین اجتناب کنید!

کاهش ابتلا به بیماری قلبی

کشمش غنی از موادمغذی گیاهی شناخته شده به‌نام پلی‌فنول است. این آنتی‌اکسیدان می‌تواند در از بین بردن رادیکال‌های آزاد خون که می‌تواند به سلول‌ها و DNA شما آسیب زده و منجر به عوارض عمده سلامتی از جمله بیماری قلبی و حتی سرطان شود، نقش مهمی داشته باشد. البته مصرف کشمش به‌تنهایی نمی‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک کند، اما مصرف آن آنتی‌اکسیدان سالم بدن شما را تامین می‌کند.

افزایش سطح قندخون

کشمش سرشار از قند است و هر یک‌چهارم فنجان حاوی ۲۶ گرم قند بوده و در درجه اول می‌تواند سلامت افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را تهدید کند و مصرف بیش از حد آن (به‌طور منظم) خطر ابتلا به قندخون را افزایش می‌دهد که اگر درمان نشود، عوارض جدی برای سلامتی به‌دنبال خواهد داشت؛ بنابراین اگر به دیابت مبتلا هستید، مصرف کشمش را به‌دلیل اینکه کربوهیدرات زیادی دارد، محدود کنید.

نکته

واقعیت‌هایی درباره مکمل آهن

آهن یکی از عوامل تشکیل‌دهنده آنزیم‌های متعدد در بدن است، فرم آهن ذخیره شده در بدن انسان به‌صورت فریتین و هموسیدرین است که در بخش‌های گوناگون بدن انسان از جمله مغز استخوان، کبد و طحال وجود دارد. کمبود شدید آهن در بدن سبب کم‌خونی، رنگ پریدگی و سلول‌های خونی با میزان غلظت هموگلوبین پایین می‌شود. این کمبود در زنان باردار، خطر تولد فرزندان نارس را افزایش داده و موجب تولد نوزادان کم‌وزن می‌شود. با این حال واقعیت‌ها را در مورد آهن نباید فراموش کنید:

کم‌خونی فقر آهن بی‌عارضه نیست

کم‌خونی فقر آهن اگر خفیف باشد معمولا عارضه‌ای ندارد اما اگر درمان نشود، می‌تواند مشکلات جدی سلامتی را به‌دنبال داشته باشد. از جمله این عوارض می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مشکلات قلبی

کم‌خونی فقر آهن ممکن است منجر به ضربان قلب سریع و نامنظم شود. همین روند نارسایی و بزرگ‌شدن قلب را به‌دنبال دارد.

مشکلات دوران بارداری

در زنان باردار، کم‌خونی فقر آهن منجر به تولد زودرس نوزادان و یا نوزاد با وزن کم می‌شود.

مشکلات رشد

در نوزادان و کودکان با فقر شدید آهن، مشکلات تاخیر در رشد ایجاد می‌شود. ضمن اینکه استعداد ابتلا به عفونت‌ها نیز بالا می‌رود.

به اندازه کافی آهن دریافت می‌کنید؟

میزان نیاز زنان به آهن در روز ۱۸ میلی‌گرم است و این میزان در مردان به ۸ میلی‌گرم می‌رسد. البته گیاهخواران، افرادی که گوشت‌قرمز نمی‌خورند و ورزشکاران باید مراقب باشند که به اندازه کافی آهن دریافت کنند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

یکی از نشانه‌های فقر آهن، بیمارشدن در بیشتر اوقات است. کمبود آهن خود را با خستگی، تنگی‌نفس به هنگام ورزش، ضربان قلب سریع، سرگیجه، سردرد، تحریک‌پذیری و ظاهر رنگ‌پریده نشان می‌دهد.

«آهن غیرهم» خوب جذب نمی‌شود

دو نوع آهن وجود دارد؛ آهن هم و غیرهم. «آهن هم» به آسانی توسط بدن ما جذب می‌شود و آن‌هم از طریق مصرف گوشت‌قرمز، گوشت ماکیان، ماهی و جگر. «آهن غیرهم» در منابع گیاهی یافت می‌شود از قبیل عدس، لوبیا و نخود، غلات و ماکارونی غنی شده، برگ سبزیجات سبز، میوه‌های خشک، آجیل و دانه‌ها و تخم‌مرغ.

اضافه‌کردن آهن به رژیم است

مصرف غذاهای غنی از آهن در هر وعده غذایی مهم است. پرتقال، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، کلم‌بروکلی، گل کلم، طالبی، کیوی، فلفل و آبمیوه طبیعی. شما می‌توانید آهن غیرهم را مصرف کنید و جذب آن را با مصرف ویتامین C افزایش دهید. همچنین پختن غذا در ظروف استیل ضدزنگ، جذب آهن را در بدن افزایش می هد.

آسپرین و کاهش ابتلا به کرونا

طبق یافته‌ها استفاده از آسپرین برای جلوگیری از ایجاد بیماری‌های قلبی‌وعروقی در افراد سالم با ۲۹ درصد کاهش احتمال ابتلا به عفونت کووید ۱۹ مرتبط بود. مطالعات نشان داد که آسپرین علاوه بر اثرات ضدالتهابی شناخته شده، می‌تواند پاسخ‌های ایمنی ذاتی و تطبیقی را تعدیل کند و به سیستم ایمنی بدن انسان کمک کرده تا با برخی از عفونت‌های ویروسی مقابله کند. محققان داده‌های ۱۰۴۷۷ نفر را مورد تحلیل قرار دادند. در این بررسی مشخص شد در صورت ابتلا به کووید۱۹، مدت بیماری افراد ۲ تا ۳ روز کوتاه‌تر است. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که تاثیر مثبت مصرف دوز پایین آسپرین در مرحله مقدماتی بوده، اما امیدوارکننده است.

شلغم موجب تقویت سیستم ایمنی بدن

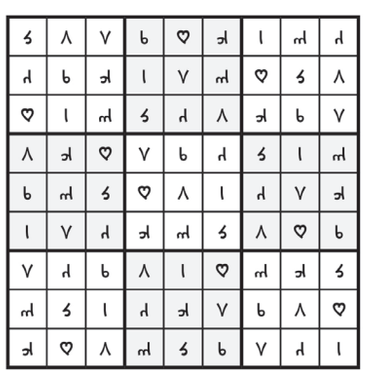
به‌گفته یک متخصص تغذیه، شلغم یکی از سبزیجات پرخاصیت است که به‌عنوان یک ترکیب آنتی‌بیوتیک در درمان سرماخوردگی و کاهش علائم بیماری‌های مخصوص فصول سرد سال توصیه می‌شود. سارا فوضی اظهارکرد: توصیه ما به افراد این است که شلغم را به‌صورت پخته به‌همراه کمی آویشن مصرف کنند؛ البته توجه به این نکته ضروری است که افرادی که دچار پرفشاری خون هستند از مصرف آویشن پرهیز کنند. وی با اشاره به اینکه شلغم سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا در افراد می‌شود؛ عنوان کرد: شلغم یکی از ترکیبات مفیدی است که به کاهش علائم سرفه در افراد کمک می‌کند.

مادران باردار خودسرانه دارو مصرف نکنند

یک متخصص زنان و زایمان گفت: هر دارویی که در دوران بارداری استفاده می‌شود حتما باید زیرنظر پزشک متخصص باشد. شیرین نیرومنش، اظهارکرد: بانوانی که به بارداری اقدام می‌کنند باید از مصرف داروهای غیرضروری تا زمان بارداری خودداری کنند، زیرا مصرف برخی از داروها در دوران بارداری و حتی قبل از بارداری عوارضی را برای جنین به‌همراه خواهد داشت. او افزود: در دوران بارداری با آزمایش‌هایی که از مادر گرفته می‌شود، پزشک معالج برای تامین نیازهای مادر مصرف برخی از داروها را تجویز می‌کند در حالی که اگر مادر ویتامین‌ها و موادغنی موردنیاز را از طریق منابع طبیعی دریافت کند، نیازی به مصرف داروهای مکمل نخواهد بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن ا م ل ی

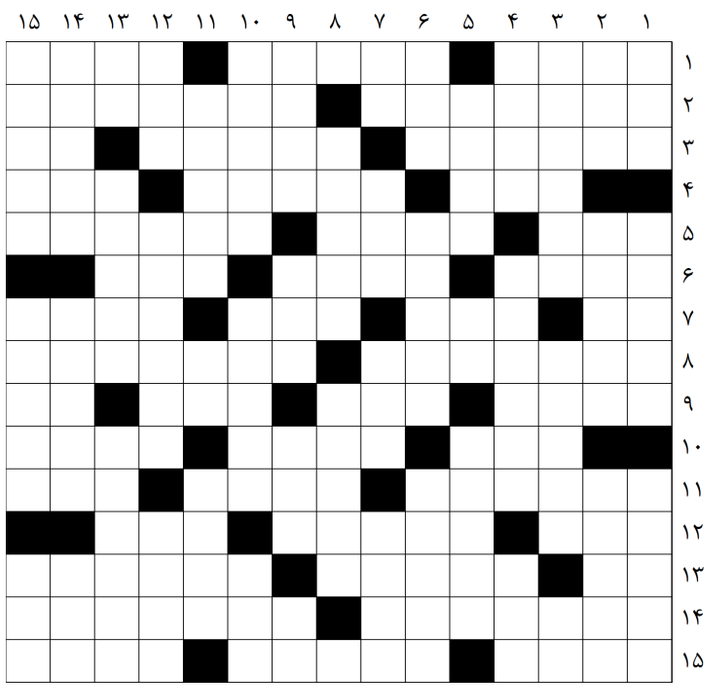
شماره ۹۶۹

افقی

۱- مقابل راست- رفیق- هر دایره‌ای دارد ۲- رشددادن گیاه- فشارسنج ۳- آنچه بودنش لازم است- آمپول‌زدن- ضمیر سوم‌شخص مفرد ۴- پول نامشروع- تپه تاریخی نقده- زنگ ۵- جهت- آشکارا- مشابهت ۶- مرحله‌ای از یک مسابقه- استاد- دیدنی ازرژه ۷- واحدسطح- بسیارزیاد- نوعی نی که در آب می‌روید- همدم ۸- عنصرفلزی که عددا تمی آن ۴۲ است- ارث ۹- ایالتی در آمریکا- پختنی شاطر- اندازه دست- ویتامین گوجه ۱۰- کوره آجرپزی- عقب- واحدپول عربستان ۱۱- سریالی با بازی «پرستویی» و «تهرانی»- قوم سپیدپوست قفقاز- فعل ۱۲- عضوگوارشی- اندوهگین- وسیله نجار ۱۳- مانع آب- تازه ساخته‌شده- فیلمی از جیمزکامرون ۱۴- معادل فارسی تکنوکرات- آخرش هیچ‌کاره است! ۱۵- خطرپذیری- پست فطرتی- کیک معروف

عمودی

۱- پول قدیمی- ممتاز- فیلمی از فخیم‌زاده ۲- نژادروسیه- برعکس- کنایه ازلاغر ۳- قفسه شیشه‌ای- شوخی- روی سالادمی‌ریزند ۴- مسلط- بخشی از زرین‌دشت فارس- پسوندآلودگی ۵- دشمنی- دشنام- ابزاربنایی ۶- خراب‌کردن- تکیه‌دادن- دو نفر که سن مشترک دارند ۷- اینجانب- گیاه‌رنگی- کشتی‌جنگی چهارچرخه ۸- آسان‌گرفتن بریکدیگر- اندک ۹- معادل فارسی جکوزی- از امپراتوری‌های باستان- ستاره پروین- یارغم ۱۰- شهری درهلند- از بیماری‌های کودکان- گروهی از مردم ۱۱- سبزی خورشتی- چسبناک- شهری در استان مرکزی ۱۲- آرزومندی- نوعی کبوتر!- فیلم برنده‌اسکار ۱۹۷۶. ۱۳- شامل‌شدن- حیوان- سواربی‌همتا ۱۴- وسیله بازی قدیمی- ابرار- موردنیازخمیرنان ۱۵- جشن ازدواج- اندیشه- شاعرمسافر



حل جدول ۹۶۸