آرمان ملی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۵۰
شنبه
۱۳۹۹•۱۲•۲
۸ رجب ۱۴۴۲/ ۲۰ فوریه ۲۰۲۱

مضرات مصرف «فست‌فود»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

چندی است که بسیاری از کارشناسان بهداشت و سلامت در سراسر دنیا به مقابله با فست‌فود برخاسته‌اند. اما چرا فست‌فود انقدر مضر است؟ در ادامه به بررسی این موضوع می پردازیم.

از دست رفتن ارزش غذایی

برای حفظ و نگهداری درازمدت غذاهای حاضری و خوش طعم کردن آنها از افزودنی‌های زیادی استفاده می‌شود، این افزوده‌ها به‌همراه دیگر فرآیندهایی که روی غذا انجام می‌شود، موجب از دست‌رفتن مقدار زیادی از ارزش غذایی آن می‌شود. از طرف دیگر کارشناسان معتقدند که گسترش فست‌فود، یعنی گسترش چاقی، چاقی هم یعنی گسترش بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان روده، سرطان معده، سرطان سینه، آرتروز، فشارخون بالا، نازایی و... محققان هشدار دادند که سکونت در نزدیکی رستوران‌های فست‌فود برابر است با عمرکم. علاوه بر این کارشناسان حوزه سلامت دلایل متعدد دیگری هم برای وحشت از فست‌فود دارند، بیشتر غذاهای حاضر در منوی رستوران‌ها از نظر محتوای کانونی (چربی، قند، نمک و ...) بسیار بالاتر از معیارهای بهداشتی هستند. بیشتر فست‌فودهایی که در این رستوران‌ها عرضه می‌شود به شکل سرخ شده است و بدتر از آن، این موضوع است که برای سرخ‌کردن غذاها از روغن‌های نباتی جامد استفاده می‌شود، درصد اسیدهای چرب اشباع در این روغن‌ها بالاست، این نوع چربی همان چربی‌ای است که در دیواره سرخرگ‌ها رسوب کرده و آنها را مسدود می کند، گسترش فست‌فود تنوع غذایی را کم می‌کند و به عبارت دیگر باعث می‌شود که افراد غذاهای سنتی خودشان را فراموش کنند. غذاهای سنتی بخشی از فرهنگ یک ملت است.

بیماری قلبی

فست‌فود غذایی است که باعث می‌شود همه ما انتخابی اشتباه داشته باشیم، فست‌فود سرشار از چربی بوده و آنتی‌اکسیدان، مواد مغذی و معدنی کمی دارد که ما هم برای یک زندگی سالم به همین مواد نیازمندیم. این غذاها هیچ فاکتور مفیدی برای قلب ندارند، فاکتورهای مفید شامل مجموعه کربوهیدرات‌های مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که بدن ما برای کارکردن در بهترین حالت خودش به این مواد نیازمند است. به علاوه فست‌فود اغلب دارای موادی داخل خود است که بیماری تصلب‌شرائین و یا تجمع کلسترول در رگ‌های قلبی را پیشرفت می‌دهند و می‌توانند به چیزهایی مانند حمله قلبی و سکته مغزی منجر شوند. همچنین فست‌فود اغلب فاقد محصولات مغذی طبیعی و شامل مواد افزودنی و غیر سالم است.

نوشابه و اثرات مضر آن

افزون بر فست‌فودها نوشابه هم یک محصول ناسالم است، نوشابه حاوی مقدار بسیار زیادی شکر است و همچنین حاوی هیچگونه موادمعدنی و مغذی خاصی که بتوان آن را سالم خواند نیست. نوشابه به ما اجازه می‌دهد که در زمان کوتاه مقدار زیادی کالری مصرف کنیم، بدون اینکه فکر کنیم در حال خوردن چه چیزی هستیم. نوشابه هیچ گونه فایده‌ای که دیگر کالری‌ها می توانند برای سلامتی داشته باشند، ندارد، مثل مجموعه کربوهیدرات‌ها، سبزیجات تازه و یا غذای تازه. به همین علت بیشتر پزشکان دوری کردن از نوشابه را در کل توصیه می کنند، چه نوشابه‌های رژیمی چه غیر رژیمی، نوشابه‌ها کوچکترین ماده‌ای در خود ندارند که حاوی ارزش غذایی باشد و در واقع اصلا غذا به حساب نمی‌آیند.

دانستنی ها

تاثیر سلامت قلب مادر بر سلامت قلب فرزند

براساس بررسی‌های جدید سلامت قلب مادر باردار ممکن است تاثیر قابل توجهی بر سلامت قلب‌وعروق فرزند وی در سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی داشته باشد. این اولین تحقیقی است که در طولانی‌مدت پیامدهای سلامت قلب‌وعروق مادر در بارداری و تاثیر آن بر سلامت فرزندان را بررسی کرده است. این یافته‌ها نگران کننده است، زیرا براساس تحقیقات گذشته بیش از ۹۰ درصد از مادران آمریکایی سطح سلامتی قلب و عروقی پایین‌تر از سطح بهینه دوران بارداری دارند. دکتر «آماندا پراک»، محقق اصلی این بررسی گفت: نتایج نشان می‌دهد که کودکان این گروه از مادران با سلامت قلبی‌وعروقی کمتر از حد مطلوب، ممکن است در معرض خطر بالاتری برای کاهش زودهنگام سلامت قلب‌وعروقی دوران کودکی قرار گیرند. وی افزود: «امیدواریم که در آینده با توجه به این دلایل موثر در کاهش سلامت قلب کودکان بتوانیم از سکته‌های قلبی، مغزی و مرگ زودرس جلوگیری کنیم». پراک عنوان کرد: یافته‌های این بررسی در میان ۶ درصد از مادران نشان می‌دهد که خطر ابتلا به کاهش سلامت قلب‌وعروق کودکان متولدشده در مادرانی که سطح سلامتی قلب‌وعروق پایینی دارند، نسبت به کودکان مادران با سلامتی قلب‌وعروق مناسب، تقریبا هشت برابر بیشتر است. براساس این بررسی، خطر قرارگرفتن کودکان متولدشده از مادران با موارد مرتبط به‌سلامت قلب‌وعروق در بارداری (به‌عنوان‌مثال، اضافه‌وزن دارند، اما چاق نیستند) در گروه با کمترین سلامت قلب‌وعروق در اوایل نوجوانی، بیش از دو برابر بود. محققان چندین عامل خطر هم‌زمان در مادر را بررسی کردند و دریافتند که بیشتر تحقیقات گذشته درباره پیامدهای سلامتی مادر بر فرزندان، تنها یک عامل خطر مادر یعنی چاقی یا فشارخون را بررسی کرده است. پراک گفت: این بررسی عوامل مختلفی را در طیف وسیعی از سطوح تجزیه‌وتحلیل کرد و نشان داد که ارتباط سلامت قلب‌وعروق مادر با سلامت قلب‌وعروق فرزندان با عواملی مانند چاقی مرتبط نیست و تمامی موارد مرتبط با سلامتی آینده کودکان است. در این بررسی از داده‌های مرتبط با پیگیری قندخون و نتیجه بارداری نامطلوب استفاده شد که بر روی زنان باردار و فرزندان آنان مطالعه مشاهده‌ای بود. دانشمندان از ۶ کشور مختلف بیش از ۲۳۰۰ مادر و کودک را مورد بررسی قرار دادند. این بارداری‌ها بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۶ بود و در سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶ کودکان ۱۰ تا ۱۴ ساله آنان معاینه شدند. دانشمندان با استفاده از تعریف انجمن قلب آمریکا برای سلامت قلب‌وعروق، سلامت قلب‌وعروق برای مادران را در هفته ۲۸ بارداری بر اساس میزان شاخص توده بدن (شاخص وزن در برابر قد)، فشارخون، کلسترول، گلوکز و مصرف سیگار و برای فرزندان نیز در سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی، بر اساس شاخص توده بدن، فشارخون، کلسترول و گلوکز دسته‌بندی کردند. پراک بیان کرد: گام بعدی این تحقیق بررسی سلامت قلب‌وعروق و علائم زودهنگام بیماری‌های قلبی‌وعروقی دوران بلوغ این کودکان است. علاوه بر این، محققان قصد دارند برخی از دلایل اساسی تاثیر سلامت قلب‌وعروق مادر در بارداری و تاثیر آن بر کاهش سلامت قلبی فرزندان را بررسی کنند. محققان عنوان کردند: برای مثال، محیط نامطلوب رحم مادر ممکن است اختلافاتی ایجاد کند که در زمان‌های مختلف ژن‌های فرزندان را روشن یا خاموش کند و این می‌تواند علتی بر تفاوت سلامتی آنان باشد. نتایج این بررسی در مجله انجمن پزشکی آمریکا (JAMA) منتشر خواهد شد.

نکته

دلایل خونریزی لثه‌ها

خونریزی گاه‌به‌گاه لثه‌ها ممکن است در اثر برخورد لثه با موادغذایی سفت بروز کند اما اگر این اتفاق به‌طور مرتب تکرار شود، نشان‌دهنده وضعیت جدی پزشکی است. در ادامه دلایلی که توجیه‌کننده خونریزی لثه‌ها هستند، بیشتر معرفی شده است:

استفاده از داروهای خاص

داروهای ضدافسردگی و فشارخون باعث خشکی دهان می‌شود و کمبود بزاق نیز منجر به تکثیر باکتری در دهان می‌شود. بنابراین لثه‌ها قرمز، ملتهب و دچار خونریزی می‌شوند. اگر احساس کردید علت التهاب و خونریزی لثه‌ها مصرف این داروهای خاص است به پزشک مراجعه کنید تا محصولاتی که مشکل خشکی دهان را رفع می‌کنند به شما تجویز کنند.

عدم تعادل هورمون‌ها

وقتی سطح هورمون‌ها ثابت نباشد (به‌عنوان مثال در دوره بلوغ، بارداری، عادت ماهانه و یا ئسگی) به پلاک‌های دندان که باعث خونریزی لثه می‌شوند حساس‌تر می‌شویم. بنابراین باید در طول این دوره‌ها توجه بیشتری به دندان‌ها داشته باشید. به‌عنوان مثال بیشتر از نخ دندان استفاده کنید یا دهان را به‌خوبی بشویید.

ابتلا به بیماری لثه

نوعی عفونت باکتریایی واگیردار در دهان است که به لثه‌ها آسیب می‌رساند و استخوان فک را فرسوده می‌کند. محققان معتقدند که بیماری لثه، علت عمده افتادن دندان‌های دائمی است. باکتری لایه محافظتی ایجاد می‌کند که به بافت لثه آسیب می‌رساند، سپس بدن به زخم و التهاب ایجادشده واکنش نشان می‌دهد. هر چه مدت التهاب لثه‌ها بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری‌های گوناگون از جمله حساسیت و بیماری‌های قلبی و... بیشتر است. ۸۰ درصد بزرگسالان تا حدی دچار این التهاب هستند در حالی که تنها ۱۰ درصد آنان، متوجه این بیماری می‌شوند. زیرا علائم آن به‌طور طبیعی در اواخر میانسالی آشکار می‌شود. با تغییر برخی عادت‌ها می‌توان این خطر را کاهش داد؛ از قبیل: مراقبت صحیح از دندان، مسواک‌زدن و استفاده از نخ دندان و مراجعات منظم به دندان پزشک.

استعمال سیگار

افراد سیگاری بیشتر در معرض ابتلا به خونریزی لثه هستند. سیگار به‌دلایل مختلف منجر به افزای خطر ابتلا به بیماری پریودنتال می‌شود. از آنجا که سموم موجود در سیگار باعث التهاب می‌شود و واکنش ایمنی بدن را کاهش می‌دهد، افراد سیگاری بیشتر از دیگران در معرض بیماری لثه قرار دارند. به محض بروز علائم خونریزی، باکتری‌های خطرناک موجود بین دندان به لثه زخمی راه پیدا می‌کند و مستقیم وارد خون می‌شود.

یادداشت

علل ضعف عضلات

محمود رضا نظافتی
فوق تخصص درد

استفاده بیش از حد از کامپیوتر و سیستم‌های مانیتورینگ می‌تواند باعث فشار روی ستون فقرات، کمر و گردن شود و عوارض زیادی برای بیماران ایجاد کند. طیف مختلفی از علل باعث درد این بیماران می‌شود. معمولا این بیماران به‌خاطر نوع نشستن، حرکت‌کردن و یا آسیب‌هایی است که دچار درد می‌شوند. این بیماران می‌توانند به‌خاطر مسائل ژنتیکی و آسیب در ستون فقرات دچار درد شده باشند، همچنین این بیماران به‌خاطر ضعف عضلات اطراف ستون فقرات دچار فرسودگی در عضله‌ها، استخوان‌های ستون فقرات، مهره‌ها و دیسک‌های بین مهره‌ای می‌شوند که این اتفاق معمولا به‌خاطر عدم تحرک مناسب، ورزش مناسب و استفاده از ناصحیح از ستون فقرات است که باعث می‌شود بیش از حد به این ستون‌ها فشار وارد شود. فشار بیش از حد به ستون فقرات می‌تواند از عوارض زندگی‌های شهری و ماشینی باشد. یکی از ابزارهایی که معمولا بیماران را دچار مشکل می‌کند، استفاده بیش از حد از گوشی و فضاهای مجازی است که فشار زیادی را به گردن وارد می‌کند. این دلایل می‌تواند عوارضی برای بیماران ایجاد کند. همچنین استفاده بیش از حد از کامپیوتر و سیستم‌های مانیتورینگ هم می‌تواند باعث فشار روی ستون فقرات، کمر و گردن شود و عوارض زیادی برای بیماران ایجاد کند. نشست و برخواست‌های نامناسب، حرکت‌های ناصحیح و استفاده از وسایل ورزشی و غیرورزشی هم می‌تواند باعث فشار روی ستون فقرات و مهره‌ها شود. نقص ژنتیکی، بیماری‌های مادرزادی و ضربات هم می‌تواند مشکلاتی در ستون فقرات ایجاد کند. معمولا همکاران در کلینیک درد و یا جراحان می‌توانند دردهای این بیماران را به‌صورت تخصصی کاهش دهند.

ویژه

«شیره‌انگور» سرشار از موادمغذی

شیره‌انگور غنی از موادمغذی مانند منیزیم، فسفر، آهن و مقداری کلسیم موادمعدنی است. افراد می‌توانند از شیره‌انگور در فصل زمستان برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده کنند. با این حال مصرف شیره‌انگور برای تمامی افراد توصیه نمی‌شود و ممکن است مصرف آن برای برخی از افراد مضر باشد. شیره انگور فواید خوبی برای جوانان و کودکان به‌حساب می‌آید. از آنجایی که کودکان و نوجوانان برای رشد نیاز به مواد مغذی بیشتری دارند، مصرف شیره‌انگور برای آنها می‌تواند علاوه بر تامین کالری، برخی مواد مورد نیاز بدن آنها برای رشد را فراهم کند.

اصلی‌ترین عامل خشکی پوست دست‌وپا

یکی از مشکلاتی که در فصل زمستان تشدید می‌شود، خشکی پوست دست‌وپاست که باید آن را جدی بگیرید و به فکر درمانش باشید. سردی هوا و کاهش رطوبت محیط می‌تواند در عفونت و پوسته‌پوسته‌شدن پوست دست‌وپا در درازمدت موثر باشد. عامل اصلی شیوع این اتفاق، نازک‌تر بودن پوست دست‌وپاست. عامل پوسته‌پوسته شدن پا تنها سردی هوا و کاهش رطوبت نیست؛ بلکه دلایل مهمتر دیگری مانند: کم‌آبی بدن، عفونت قارچی، اگزما و سوختگی هم وجود دارند که می‌توانند در این مشکل تاثیرگذار باشند. کم‌آبی بدن می‌تواند باعث خستگی، کاهش سوخت‌وساز، جوش‌زدن و پوسته‌پوسته شدن پوست پاها شود. اگر افراد به اندازه کافی آب ننوشند، پوست تمام بدن شروع به خشک‌شدن می‌کند.

خواص «آب قلم» برای استخوان‌ها

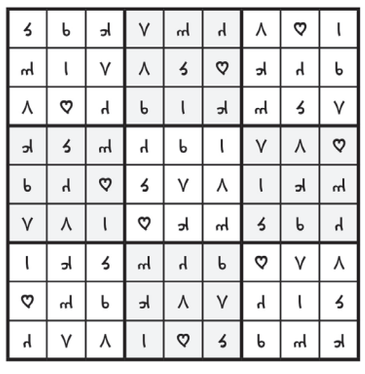
یک متخصص تغذیه در خصوص فواید آب قلم برای سلامت بدن و استخوان‌ها توضیح داد. شهاب اولیایی گفت: طی زمان جوشیده‌شدن قلم مواد بسیارمفیدی در آب آزاد می‌شود. کلسیم، پروتئین، منیزیم، آهن و انواع ویتامین‌ها از جمله مواد بسیار مفید در آب قلم محسوب می‌شوند. این متخصص تغذیه بیان کرد: به‌دلیل وجود کلسیم در آب قلم، برای تحکیم استخوان‌ها نقش مهمی دارد. آب‌قلم به‌دلیل دارابودن قسمتی از الکترولیت‌ها می‌تواند یک جایگزین خوب برای الکترولیت‌های از دست‌رفته بدن باشد. اولیایی تصریح کرد: عصاره استخوان‌ها و آب قلم برای بدن مفید است اما نباید توقع معجزه داشته باشیم و می‌توانیم مصرف آن را در برنامه غذایی خود قرار دهیم.

پیشگیری از کرونا با مصرف بیشتر آب

عضو هیات علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه گفت: دریافت زیاد مایعات بدون کافئین به‌ویژه آب؛ باعث می‌شود تا سیستم ایمنی بدن، عملکرد بهتری داشته باشد. دکتر گلبن سهراب اظهار کرد: مایعاتی همچون چای، قهوه و نوشابه‌ها که کافئین دارند موجب دفع آب از طریق ادرار با سرعت بالایی می‌شوند، اما آب باید در بدن باقی بماند تا سیستم ایمنی بدن، عملکرد بهتری داشته باشد. وی افزود: در شرایط کرونا بهتر است گیاهان ضدالتهابی شامل سیر، زنجبیل، زردچوبه و فلفل و سبزیجات از قبیل کدوحلوایی و کلم‌قرمز و.... را در برنامه‌غذایی خود داشته باشیم و از مواد غذایی که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند، دوری کنیم.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

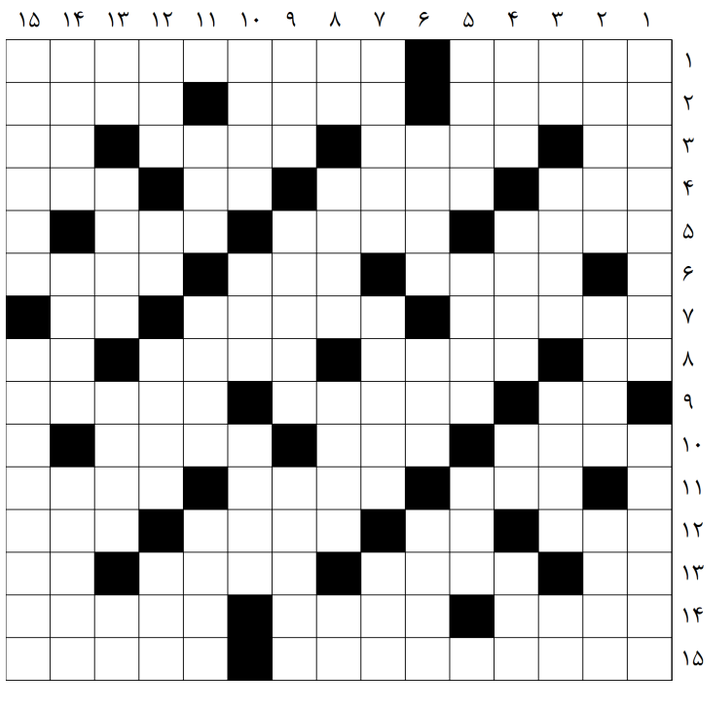
شماره ۹۵۰

افقی

۱- جداکننده حق‌وباطل- از غذاهای ایرانی ۲- پرنور- ناپدیدشدن- نوعی چسب صنعتی ۳- افسارگسیخته- جنایتکار- خدمتکارپیر- زحمت ۴- توشه سفر- آدرس اینترنتی- بزرگ قبیله- بوسه ۵- نجیب- همدم- ریسمانی از لیف خرما ۶- برج معروف پاریس- پایان‌زندگی- هرآلتی که با آن بنویسند ۷- لیست- شهری در استان اصفهان- ازغلات ۸- علامت‌مفعولی- نان آبگوشتی- هم‌صحبت- وترکمان ۹- ضدخشک- سرود- ازجانوران ۱۰- ازدنیارفتن- سریع- حصار ۱۱- بردباری‌کردن- باقلای مصری- منحرف ۱۲- روغن‌زیتون- گرمی- آب نیمه‌گرم- از قبائل عصرجاهلیت ۱۳- شمای بیگانه- ذخیره- دروکننده- اسب‌آذری ۱۴- نوعی آسیاب- پنبه‌زن- ناشایست ۱۵- نوعی نان بختیاری- واحدپول قدیم هلند

عمودی

۱- دارای شکوه- آماده‌شدن خمیر ۲- نام دیگر سوره‌توحید- آوازدهنده- نویسنده پرویی ۳- باران اندک- سرزمین- آسوده- هزار کیلو ۴- مبهوت- فهرست- گیره‌سربانوان- کامیون ارتشی ۵- بدشکل- زمان بین دو پیامبر- شهری درفرانسه ۶- منتقل‌کننده- چین‌وچروک- نیم‌تنه نظامی ۷- دگرگون ساختن- پرده‌داری خانه‌کعبه- کتاب هندوان ۸- خطاب بی‌ادبانه- وضو با خاک- در فیزیک کمیت‌برداری است که باعث شتاب‌گرفتن اجسام می‌شود- سرخ کم‌رنگ ۹- کشوری در قاره‌سیاه- مقابل مادینه- رواندازشب ۱۰- ویران‌وخراب- غبار یا خاک نرم- گرفتاران ۱۱- متعصب- ملخ دریایی- کتاب مرتب‌شده ۱۲- بنده‌وغلام- کشنده بی‌صدا- مورچه- عقاب‌سیاه ۱۳- نوعی مدل مو- درجه‌بندی شده- لقبی در هندوستان- «زیر» نیست ۱۴- پرنده سندباد- قسمتی از پا- متوسل‌شونده ۱۵- بخیل- کشور ۷۲ ملت



حل جدول ۹۴۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ه	و	ا	س	ن	ج	■	ت	ل	ف	ن	خ	ا	ن	ه
۲	م	ل	■	گ	ل	ه	گ	ز	ا	ر	ی	■	ن	و	ا
۳	ن	ا	س	ا	■	ت	ر	ا	■	ه	و	ا	ی	ی	■
۴	ا	ی	ا	ل	ت	■	د	ر	ه	م	■	ت	س	ل	ی
۵	م	ت	ل	■	ا	م	و	■	م	ن	ا	ر	■	■	ک
۶	■	■	م	س	ر	ف	■	ی	ک	د	ل	■	ف	ی	ش
۷	ا	ن	■	پ	ا	ر	ا	ل	ل	■	پ	ی	ر	ا	ن
۸	ن	ق	ش	ه	■	ح	ر	م	ا	ن	■	و	ا	ه	ب
۹	ی	ا	ر	ر	س	■	ت	ل	م	ب	ا	ر	■	و	ه
۱۰	ر	ب	ع	■	ه	ا	ش	م	■	ر	و	ش	ن	■	■
۱۱	ا	■	■	م	و	ک	ب	■	ز	د	ن	■	ع	ن	ق
۱۲	ن	م	س	ه	■	ی	د	ک	ی	■	س	ا	ر	و	ی
۱۳	■	ن	ا	ب	ل	د	■	ر	و	ح	■	س	ه	ا	م
۱۴	ب	ص	ر	■	ا	ن	ب	ا	ر	د	ا	ر	■	گ	ت
۱۵	ا	ف	س	ر	د	ه	د	ل	■	ت	ر	ا	ب	ر	ی