آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۶۱
شنبه
۱۳۹۹•۱۲•۱۶
۲۲ رجب ۱۴۴۲ / ۶ مارس ۲۰۲۱

# موادغذایی اسیدی که منجر به سوزش معده می‌شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

**برخی از افراد از ریفلاکس معده، احساس سوزش سردل و ترش کردن رنج می‌برند و مصرف برخی غذاها مشکل آنها را مضاعف می‌کند. بسیاری از افراد از غذاهای اسیدی اجتناب می‌کنند، هرچند تفاوت‌هایی بین غذاهای اسیدساز و غذاهای اسیدی وجود دارد. غذاهای اسیدساز آن‌دسته از غذاهایی هستند که باعث افزایش اسیدیته در معده می‌شوند و غذاهای اسیدی لزوما در بدن اسیدساز نیستند. اگر این مساله گیج‌کننده به‌نظر می‌رسد، نگران نباشید. در ادامه مهمترین غذاهای اسیدی را توضیح خواهیم داد.**

## حبوبات فرآوری‌شده

رژیم‌های غربی معمولا سرشار از غلات تصفیه شده مانند فست‌فود و نان سفید هستند که غذاهایی سرشار از اسیدهای غذایی هستند.

## گوشت قرمز

گوشت قرمز و گوشت فرآوری‌شده از جمله رایج‌ترین غذاهای اسیدساز در رژیم غذایی غربی هستند، زیرا گوشت قرمز سرشار از پروتئین و فسفر است.

## پنیر و محصولات لبنی

پنیر، شیر و بستنی حاوی درصد بالایی از فسفر هستند و موجب افزایش اسیدهای غذایی می‌شوند. پیروی از رژیم غذایی غنی از این محصولات باعث افزایش میزان اسیدهای غذایی می‌شوند.

## مرکبات

مرکبات از جمله لیمو، گریپ‌فروت و پرتقال میوه‌های اسیدی هستند و معروف است که این میوه‌ها ریفلاکس یا بازگشت اسید به مری را تشدید می‌کنند.

## نوشیدنی‌های گازدار

نوشیدنی‌های گازدار مملو از اسیدفسفریک هستند که سهم عمده‌ای در بار اسیدی وعده‌های غذایی دارد.

## گوجه‌فرنگی

محصولات مبتنی بر گوجه‌فرنگی مانند سس گوجه‌فرنگی یکی از دلایل عمده احساس سوزش سردل است.

## دانستنی ها

### راه‌های تامین ویتامین D بدن

ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری است که بدن برای کارکرد صحیح به آن نیازمند است. این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی بدن و نیز جذب مناسب کلسیم نقش مهمی دارد. از این‌رو، کمبود ویتامین D می‌تواند با پوکی استخوان خود را نشان دهد. این ویتامین کاهش‌دهنده التهابات بدن، تسکین‌دهنده علائم افسردگی، کاهش‌دهنده خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، و مانع از بروز برخی اختلالات جنسی می‌شود. خوشبختانه بدن توانایی تولید این ویتامین را در معرض نورخورشید دارد. با این‌حال، در فصول سرد سال به‌دلیل اینکه روزهای آفتابی کمتر و طول روز کوتاه‌تر است و نیز به‌دلیل آنکه سرمای هوا مردم را مجبور به پوشیدن لباس‌های ضخیم‌تر می‌کند، قابلیت تولید ویتامین D در بدن کاهش می‌یابد. از این‌رو، جذب ویتامین D از راه‌های خوراکی بهترین گزینه است. استفاده از قرص‌های حاوی این ویتامین یکی از گزینه‌های موجود است. موادغذایی زیادی وجود دارند که حاوی ویتامین D هستند و افراد می‌توانند با گنجاندن آنها در رژیم غذایی از تامین این ویتامین اطمینان حاصل کنند. به‌طور معمول نیاز بدن به ویتامین D ۲۰ میکروگرم در روز است. قارچ یکی از منابع مفید و سرشار از این ویتامین است به‌طوری که مصرف یک فنجان قارچ در روز می‌تواند معادل ۱۲۵ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تامین کند. ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون از دیگر منابع این ویتامین محسوب می‌شوند. شیر گاو منبع اصلی ویتامین D محسوب نمی‌شود، اما به‌تازگی در برخی کشورها به‌طور مصنوعی اقدام به افزودن این ویتامین به شیر می‌کنند. همچنین ماست کم‌چرب حاوی ویتامین D در بازار موجود است. ماهی تن، تخم‌مرغ، میگو و غلات از دیگر منابع ویتامین D محسوب می‌شوند. گرچه افراد می‌توانند از طریق قرص‌های حاوی ویتامین D، نیاز بدن خود را به این ویتامین تامین کنند، اما همواره استفاده از موادغذایی حاوی این ویتامین ارجحیت دارد. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند منجر به چرب‌شدن کبد شود. با این‌حال، اگر این ویتامین از طریق موادغذایی تامین شود بدن می‌تواند از جذب اضافی آن خودداری کند، اما در صورتی که ویتامین D به‌صورت قرص مصرف شود بدن مجبور به جذب آن است.

## نکته

### دلایل ایجاد لکه سفید روی ناخن‌ها

«لیوکونیچیا» نوعی اختلال است که موجب ظاهرشدن نقاط یا خطوط سفید روی ناخن‌ها می‌شود. لکه‌های سفیدناخن که از نظر پزشکی «لیوکونیچیا» نامیده می‌شود یک مشکل رایج است که در بیشتر موارد ضرری ندارد، اما در برخی موارد این نقاط نشان از وجود یک بیماری جدی در بدن فرد خبر می‌دهند. در این گزارش بیشترین دلایل ایجاد لکه‌های سفید روی ناخن‌ها بیان شده است:

**آسیب یا ضربه به ناخن**

در بعضی موارد، لکه‌های سفید در اثر برخورد انگشت با یک شی یا ماندن لای درب ظاهر می‌شوند. در این حالت ممکن است بقای لکه‌ها مدتی طول بکشد، زیرا ناخن‌ها به آرامی رشد می‌کنند و امکان دارد از چند ماه تا یکسال برای تجدید ناخن و از بین‌رفتن لکه سفید زمان نیاز باشد.

**استفاده از ناخن مصنوعی**

در حالی که به‌نظر می‌رسد استفاده از ناخن‌های مانیکور و مصنوعی یک عمل عالی به‌نظر می‌رسند، اما به گفته یک متخصص طب داخلی، این روش‌ها برای ناخن‌ها آسیب‌زا محسوب می‌شوند و امکان دارد لکه‌هایی بر روی ناخن‌هایتان ایجاد شود.

**پسوریازیس یا اگزما**

ناخن‌های شما کشش از پوستتان است، اگر از اگزما یا پسوریازیس رنج می‌برید، ممکن است ناخن‌های شما را نیز تحت‌تاثیر قرار دهد. در هر دو حالت آسیب‌ها به شکل بثورات پوستی، قرمزی و خارش مشخص می‌شود و این علائم می‌تواند روی ناخن‌ها نیز ظاهر شود. پسوریازیس بر روی ناخن‌ها باعث ایجاد لکه‌های سفید شکافدار می‌شود، در حالی که اگزما می‌تواند باعث برجستگی و تغییر رنگ و ضخامت آنها شود. اگر این شرایط را دارید بهتر است با یک متخصص پوست مشورت کنید.

**وجود قارچ**

از اولین علائم قارچ در ناخن، پدیدارشدن نقاط سفید ریز بر روی ناخن‌هاست. در موارد شدیدتر، سفیدی و ضخامت می‌تواند به کل ناخن گسترش یابد.

## کوتاه

### خوراکی‌هایی برای سلامت کبد

کبد به‌دلیل موادشیمیایی و آفتکش‌ها در موادغذایی و محیط زیست، به مرور زمان غرق در مسمومیت می‌شود. مسمومیت کبد معمولا با سردرد، سوءهاضمه، نفخ شکم، افزایش وزن، لکه‌های کبدی، سوزش سردل و مشکلات کیسه صفرا همراه است. با این حال لیستی از غذاهای گیاهی وجود دارد که مصرف روزانه آنها به سم‌زدایی موثر از کبد کمک می‌کند:

**سیر**

سیر حاوی ترکیبات متعددی است که آنزیم‌های کبدی را برای پاک‌کردن سموم بدن فعال می‌کند. دو ماده مغذی قدرتمند موجود در سیر آلیسین و سلنیوم هستند که در محافظت از کبد و سم‌زدایی از بدن نقش موثر دارند.

**چای سبز**

چای‌سبز حاوی کاتچین است؛ آنتی‌اکسیدانی گیاهی که ثابت شده منجر به از بین‌بردن تجمع چربی در کبد می‌شود و از همه مهمتر، عملکرد کبد را تقویت می‌کند. چای سبز همچنین در حفاظت از کبد در برابر سموم موثر است.

**چغندر و هویج**

هویج حاوی گلوتاتیون است؛ پروتئینی که به سم‌زدایی از کبد کمک می‌کند. گلوتاتیون یک مولکول ساده است که به‌طور طبیعی در بدن ساخته می‌شود. از آنجا که بدن مداوم در معرض مواد شیمیایی محیطی قرار دارد، مهم است که مواد غذایی حاوی گلوتاتیون را روزانه مصرف کنید. هویج و چغندر هر و حاوی فلاونوئیدها و بتاکاروتن بسیار بالا هستند.

## یادداشت

### «اختلال هراس» و ارتباط آن با «آسم»

متین نصری
روانشناس

در اختلال هراس عناصر فیزیولوژیکی و روانشناختی نقش دارد اما هنوز این موضوع که آیا عوامل روانشناختی باعث تغییرات فیزولوژیکی می‌شوند یا بالعکس، ثابت نشده است. اما آنچه مسلم است، این است که خویشاوندان تنی افراد مبتلا به اختلال هراس، ۸ برابر بیشتر احتمال دارد که به این بیماری دچار شوند. همچنین افرادی که قبل از ۲۰ سالگی به این اختلال مبتلا می‌شوند ۲۰ برابر بیشتر از سایرین و خویشاوندان درجه یک، مبتلا به این اختلال دارند. تغییرات بدنی گاهی باعث بروز اختلال هراس می‌شود، بیماری‌هایی مثل آسم، سرگیجه مزمن یا دوران سر، بیماری قلبی گرایش به تعریق زیاد و اختلال تنفسی با تجربیات وحشت‌زدگی ارتباط داشته‌اند. یکی از اولین نظریه‌هایی که در رابطه با هراس مطرح است و به عوامل فیزیولوژیکی مربوط می‌شود، روی نقش لاکتیک در حملات وحشت‌زدگی تاکید می‌کند، لاکتیک ماده‌ای شیمیایی در خون است که به‌طور طبیعی مشکلات روانی تولید نمی‌کند اما ورزش‌های هوازی مانند دویدن یا شناکردن تولید آن را تحریک می‌کند. در واقع طبق نظریه لاکتیک، اختلال وحشت‌زدگی و اضطراب شدیدی که به هنگام وحشت‌زدگی به فرد دست می‌دهد از افزایش لاکتیک در خون ناشی می‌شود. نظریه دیگر در این رابطه می‌گوید که وقتی هوای کافی برای تنفس وجود نداشته باشد فرد جلوه‌هایی از هراس را بروز می‌دهد؛ به‌طور مثال جلوه‌های شناختی و تنی استرس و اضطراب را به‌صورت فاجعه‌آمیز تعبیر می‌کند. این افراد تصور می‌کنند از مکانیزم خفگی بسیار حساسی برخور دارند، همچنین این افراد احساس می‌کنند که نمی‌توانند نفس بکشند؛ در مواقع عادی که دیگران هیچ چیز را احساس نمی‌کنند این افراد چنین حس‌هایی دارند. برای افراد مبتلا به اختلال هراس درمان دارویی و رفتاری توصیه می‌شود.

## ویژه

### تشخیص بیماری قلبی از طریق چشم

مطالعات اخیر نشان می‌دهد با یک روش غیرتهاجمی تصویربرداری از چشم می‌توان بیماری‌های قلبی را در مراحل اولیه تشخیص داد. مقطع‌نگاری همدوسی اپتیکی یا OCT یک روش تصویربرداری غیرتهاجمی است که می‌تواند تصویربرداری‌های مقطعی از ساختمان میکروسکوپی بافت‌های زیستی را انجام دهد. وضوح این روش در مقیاس میکرومتر است. این روش تصویربرداری معمولا در کلینیک‌های چشم‌پزشکی برای ایجاد تصویر از شبکیه چشم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### مضرات مصرف طولانی «قهوه غلیظ»

محققان دریافتند مصرف طولانی‌مدت قهوه غلیظ می‌تواند موجب افزایش میزان لیپیدها (چربی‌ها) در خون شده و ریسک بیماری قلبی‌وعروقی را افزایش دهد. محققان عنوان می‌کنند نوشیدن ۶ فنجان قهوه یا بیشتر در روز با افزایش خطر بیماری قلبی‌وعروقی مرتبط است. به گفته محققان، این رابطه با میزان دوز مصرفی ارتباط بیشتری دارد یعنی هرچقدر قهوه بیشتری نوشیده شود ریسک بیماری قلبی‌وعروقی بیشتر می‌شود. «الیناهیپونن»، می‌گوید: «درک کامل اینکه چگونه یکی از نوشیدنی‌های پرمصرف در جهان می‌تواند بر سلامتی ما تاثیر بگذارد، ضروری است».

### تاثیر مخرب کرونا بر مغز

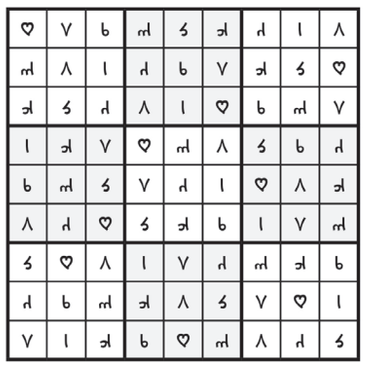
دانشمندان مشکلات مغزی در بیماران کرونایی و ارتباط آن با اصطلاح «مه‌مغزی» را دریافتند. دانشمندان مایع‌مغزی ۱۸ بیمار سرطانی را پس از ابتلا به کووید ۱۹ بررسی کردند. محققان گفتند: در این بیماران التهاب و سطح بالای سیتوکین‌ها را در مایع مغزی نخاعی یافتیم که علائم این بیماری را توضیح می‌دهد. به‌گفته محققان کرونا بیش از حد این مولکول‌ها را تحریک می‌کند و منجر به اصطلاح طوفان سیتوکین (مه) در مغز می‌شود؛ متخصصان نتیجه گرفتند که با ابتلا به کرونا، در برخی موارد این چنینی موادشیمیایی در سیستم ایمنی بدن وارد مغز می‌شود. پیش از این گزارش شده بود که محققان ارتباطی بین بیماری آلزایمر غیرقابل درمان و کووید ۱۹ شدید، پیدا کرده‌اند.

### شیرین‌کننده‌ها باعث مقاومت آنتی‌بیوتیکی

مطالعات نشان می‌دهد شیرین‌کننده‌های مصنوعی متداول منجر به گسترش ژن‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک در روده می‌شوند. شیرین‌کننده‌های مصنوعی و غیرمغذی به‌عنوان افزودنی‌های بی‌خطر تبلیغ می‌شوند و میلیون‌ها نفر به امید اینکه این شیرین‌کننده‌ها باعث چاقی و اضافه‌وزن نمی‌شوند و برای بیماران دیابتی مضر نیستند، آنان را در برنامه غذایی خود جای داده‌اند. براساس تحقیقات قبلی این شیرین‌کننده‌ها با تغییرات میکروبیوم روده، در کاهش تحمل گلوکز نقش دارند و برای افراد مبتلا به دیابت مضر هستند. در تحقیقات آمده است شیرین‌کننده‌های مصنوعی در ایجاد تومور مثانه نقش دارند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

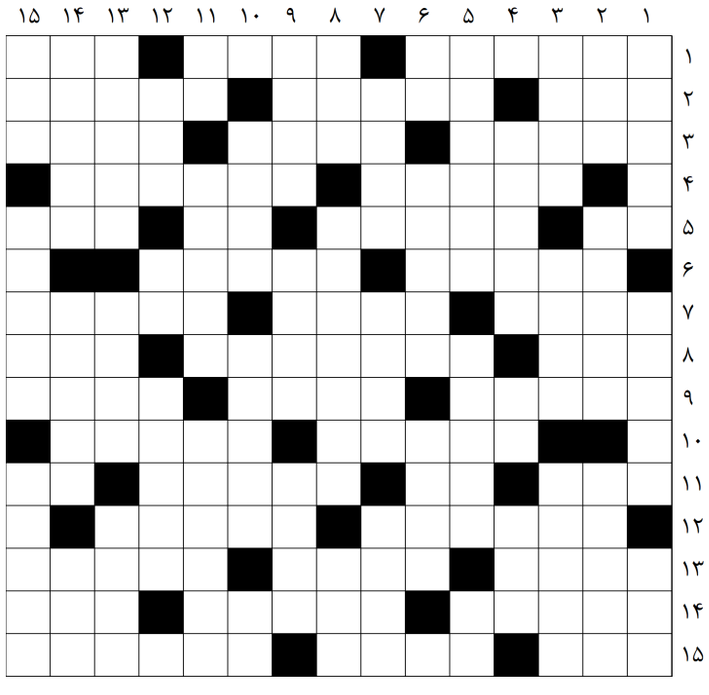
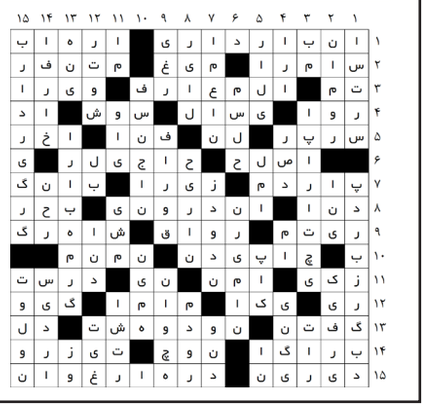
شماره ۹۶۱

### افقی

۱- اعلامیه مخفی- پایتخت بنگلادش- لباس اتاق‌عمل ۲- سرحدوکناره- لگدی که با زانو زده شود- یاددادن ۳- هادی- پیروو تابع- آلت نشانه‌روی تفنگ ۴- افراطی- معادل فارسی کپی ۵- منقار کوتاه- شیره‌انگور- یارسوزن- مویی برسر ندارد ۶- غذایی از اسفناج- شهری در استرالیا ۷- بیابانی- از روزگار درمی‌آورند- نوعی از «تالاسمی» ۸- از ماکیان- نوعی دست‌خط- زن شوهرمرده ۹- نوعی برنج ایرانی- نویسنده- بیماری جذام ۱۰- دادوستد- وسیله پخش فیلم ۱۱- در مرتبه اول- شمای بیگانه- آمریکایی- واحد بازی تنیس ۱۲- فرشته موکل برآتش- شفای بیمار ۱۳- پرورش‌دهنده- کوی‌وبرزن- ترسانیدن ۱۴- هشتمین ماه میلادی- عقب- حق ناحق سازمان ملل‌متحد ۱۵- بیان‌وتفسیر- سخت‌واستوار- حفظ تندرستی

### عمودی

۱ـ حساب کردن- بندری در هندوستان- دانه خوراکی ۲- تیزوقاطع- وزیرطغرل- رنجبرو زحمتکش ۳- خوشی‌وخرمی- ماده‌ای چرب‌وغیرمحلول در آب- گلوبریده ۴- عبودیت- کالای دست‌نخورده- نخ تابیده ۵- نام قدیمی قزل‌اوزن- تئاتر- موضوع‌وزمینه ۶- گربه عرب- از شاگردان میرعماد- جانورحمام! ۷- حاجت- ویران کننده- نام دیگر هدهد ۸- پست‌وفرومایه- از حواس پنجگانه- دیده ۹- خشت پخته- سازوبرگ اسب- شکوه‌وعظمت ۱۰- لوله گیاهی- الگوومدل- دژی مربوطه به قاجار در سیستان‌وبلوچستان ۱۱- اسب‌آذری- فرسوده‌وکهنه- سرزده‌وناگهانی ۱۲- برادر پدر- حرف دهن کجی- پادشاه و یگانه عصر ۱۳- گردش‌وتفرج در کوه- سرباز نیروی دریایی- زدوخورد ۱۴- ساکن‌وبی‌حرکت- از عوامل بیماری‌زا- از عناصر چهارگانه ۱۵- دریاچه‌ای در منطقه کویر مرکزی ایران- اخم- جعبه حمل جنازه



### حل جدول ۹۶۰