دانستنـــی ها

ویتامین C و کاهش بروز آب‌مروارید

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد رژیم غذایی حاوی مقادیر بالای ویتامین C، خطر ابتلا به آب‌مروارید را کاهش می‌دهد. آب‌مروارید معمولا از تجمع پروتئین‌های تشکیل‌دهنده عدسی چشم ایجاد می‌شود. مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد رژیم غذایی و عوامل محیطی در بروز آب‌مروارید نقش دارند. براساس این مطالعه عوامل ژنتیکی ۳۵ درصد در بروز و پیشرفت آب‌مروارید نقش دارند و سهم عوامل محیطی و رژیم غذایی در بروز این عارضه ۶۵ درصد است. این مطالعه با بررسی وضعیت بینایی و تغذیه ۳۲۴ بیماری نشان می‌دهد ویتامین C نقش مهمی در کاهش بروز آب‌مروارید دارد و با تبعیت از رژیم غذایی حاوی این ویتامین می‌توان تا حد زیادی از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد. ویتامین C یا اسیداسکوربیک یک ماده مغذی محلول در آب با خاصیت آنتی‌اکسیدانی است. این ویتامین برای تقویت سیستم‌ایمنی بدن و محافظت از پوست و مو ضروری است. مرکبات، گوجه‌فرنگی، کدوحلوایی، انواع کلم، اسفناج، خربزه و طالبی، شلغم، فلفل دلمه‌ای، آناناس، نخودفرنگی و کیوی سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی موثر است. علاوه بر این، برخی از مهمترین عملکردهای ویتامین C در بدن عبارتنداز:

یک آنتی‌اکسیدان قوی

کلاژن پروتئین اصلی بدن انسان است که در استخوان‌ها، پوست، تاندون‌ها و سایر بافت‌های پیوندی بدن یافت می‌شود. تا کنون ۲۸ نوع از کلاژن در بدن انسان شناسایی شده است که انواع I،II و III بیشترین فراوانی را داشته و ۸۰ تا ۹۰ درصد از تمام کلاژن بدن را تشکیل می‌دهند. انواع I و III عمدتا در پوست و استخوان‌ها یافت می‌شوند و نوع II عمدتا در مفاصل وجود دارد. کلاژن به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود و با افزایش سن میزان این پروتئین به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. ویتامین C نقش موثری در کلاژن‌سازی بدن دارد. وجود ویتامین C علاوه بر این برای رشد و محافظت از عروق، بافت‌های بدن و غضروف‌ها نیز ضروری است.

کاهش استرس

استرس می‌تواند تولید هورمون‌ها و چرخه قاعدگی، باروری و عملکرد ایمنی را تحت‌تاثیر قرار دهد. ویتامین C یکی از ویتامین‌های ضروری برای کاهش استرس است. مطالعات جدید محققان کلینیک مایو نشان می‌دهد ویتامین C در کاهش فشارخون نیز موثر است.

بهبود جذب آهن

ویتامین C منجر به بهبود جذب آهن شده و از این طریق با کم‌خونی مبارزه می‌کند، هم‌چنین خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

نکتـــه

فواید مصرف «عدس» برای سلامتی

عدس یک ماده‌غذایی و از قدیمی‌ترین انواع حبوبات است که توسط انسان پرورش داده می‌شود و بیشترین فواید را برای بدن انسان دارد. فواید خوردن روزانه عدس شامل موارد زیر است:

بهبود سلامت روده

عدس منبع مهمی از نشاسته و فیبرهای مقاوم است، بنابراین به حمایت از میکروبیوم روده کمک می‌کند. خوردن عدس میکروب‌های خوب بدن که از سلامت ما به‌طور کلی پشتیبانی می‌کنند، تقویت می‌کند.

پیشگیری از دیابت

تحقیقات نشان داده است که خوردن عدس جوانه‌زده به‌طور منظم ممکن است به پیشگیری و کنترل دیابت کمک کند و همچنین عدس ممکن است سطح گلوکز و چربی خون را کاهش داده و از متابولیسم لیپوپروتئین‌ها در افراد دیابتی و افراد سالم حمایت کند.

منبعی از پروتئین و فیبر

حبوبات سرشار از پروتئین و فیبر هستند و به چربی خیلی کمی دارند. عدس منبع مهمی از ویتامین B بوده و حاوی مقادیر زیادی فولات و آهن است. یک فنجان عدس ۱۸ گرم پروتئین و ۱۵ گرم فیبر فراهم می‌کند، که برابر است با مقدار پروتئین در ۳ تخم‌مرغ و مقدار فیبر بیش از آنچه که یک فرد عادی در روز مصرف می‌کند.

بهبود عملکرد هضم غذا

عدس به لطف فیبری که دارد عملکردهای هضم غذا را تقویت می‌کند. یک رژیم غذایی غنی از فیبر می‌تواند به شما در حفظ سلامت روده، کاهش کلسترول، کنترل قندخون و کاهش وزن کمک کند.

کـــوتاه

سینوزیت مزمن فعالیت مغز را تغییر می‌دهد

میلیون‌ها انسان که به سینوزیت مزمن مبتلا هستند نه تنها با گرفتگی بینی و سردرد، دست‌وپنجه نرم می‌کنند بلکه معمولا برای تمرکزداشتن نیز بسیار تلاش می‌کنند و افسردگی و علائم دیگری را نیز تجربه می‌کنند که این موضوع می‌تواند نشان‌دهنده درگیری مغز در بیماری آنها باشد. محققان اظهار کردند: سینوزیت مزمن فعالیت مغز را تغییر می‌دهد. تحقیقات جدید محققان نشان داده است التهاب سینوس با تغییراتی در فعالیت مغز(به‌ویژه با شبکه‌های عصبی که شناخت، درون‌نگری و پاسخ به محرک‌های خارجی را تعدیل می‌کنند) مرتبط است. دکتر آریا جعفری جراح و استادیار جراحی گوش، حلق‌وبینی و هم‌چنین جراح سروگردن دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن گفت: این اولین مطالعه است که التهاب مزمن سینوس را با تغییر عصب شناختی مرتبط اعلام می‌کند. ما در مطالعات پیشین خود دریافته بودیم بیمارانی که سینوزیت دارند اغلب تصمیم می‌گیرند که به پزشک مراجعه کنند و این تنها به‌دلیل اینکه آنها دچار آبریزش‌بینی و فشار سینوس می‌شوند نیست بلکه به این دلیل است که این بیماری بر نحوه تعامل آنها با جهان تاثیر می‌گذارد و آنها نمی‌توانند مثمرثمر باشند، تفکر برای آنها دشوار است، خواب باکیفیت ندارند و بنابراین این موضوع به‌طور گسترده‌ای بر کیفیت زندگی آنها تاثیر می‌گذارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

به باور متخصصان تغذیه، ماه رمضان فرصت بسیار خوبی برای تغییر در سبک زندگی و ایجاد عادت‌های سالم است. موضوعی که کوروش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم درمانی بر آن تاکید کرد، وی گفت: نکات تغذیه‌ای در ماه رمضان باید رعایت شود که افراد علاوه بر دریافت و کسب فیض الهی، در پایان ماه مشکلی از جهت سلامتی نداشته باشند.

مصرف سالاد در سحر

خوردن سحری و پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب، سرخ‌کردنی، شور و فست‌فود در هنگام سحر به‌شدت تاکید و توصیه می‌شود. ضمن اینکه روزه‌داران باید از مصرف فست‌فود در وعده سحر به‌دلیل شور و پرچرب‌بودن که آنان را در طول روز دچار عطش و ناتوانی می‌کند، اجتناب کنند. این متخصص تغذیه، مصرف غذاهای پروتئین‌دار مانند مرغ و گوشت یا تخم‌مرغ در وعده سحر را توصیه و خاطرنشان کرد: مصرف سالاد در کنار غذا نباید فراموش شود چرا که باعث می‌شود فرد در طول روز احساس تشنگی کمتری داشته باشد.

ضرورت داشتن افطاری سبک

این رژیم درمانگر با تاکید بر اینکه باید با افطاری سبک روزه را تمام کرد، تصریح کرد: بهینه است که در ماه رمضان، وعده اصلی غذایی را به هنگام سحری سپرد و در وعده افطار، معده گرسنه را با سوپی سرشار از موادمغذی تازه آماده جذب غذا کرد تا بعداز ساعت‌ها روزه‌داری، موادمغذی ضروری را دریافت کند. صمدپور یادآور شد: آهسته غذاخوردن سبب هضم آسان‌تر غذا می‌شود پس بهتر است برای پرهیز از پرخوری و پیشگیری از دردمعده به آهسته خوردن پرداخت.

پیاده‌روی بعداز افطار

این متخصص تغذیه به روزه‌داران توصیه کرد: در صورت امکان بعداز افطار نیم ساعت پیاده‌روی و فعالیت فیزیکی داشته باشید تا بدن به تعادل برسد. متاسفانه برخی با این تفکر که به‌دلیل روزه‌گرفتن نیاز به کالری بیش از همیشه هستند، پرخوری می‌کنند.

توصیه به بیماران قلبی

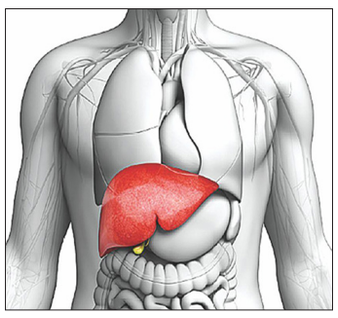
صمدپور به کسانی که بیماری زمینه‌ای مانند دیابت یا بیماری‌های قلبی‌وعروقی دارند، توصیه کرد: حتما قبل از روزه‌داری با پزشک خود مشورت کنید چون بسیاری از داروهای مصرفی باید سرساعت مشخص مصرف شود.

یادداشـــت

پاکسازی کبد

ایرج خسرونیا
متخصص داخلی و گوارش

در سال‌های اخیر بسیاری از مردم به‌دلیل نداشتن یک برنامه غذایی مناسب و افراط در مصرف قند و چربی‌های ناسالم به بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های کبدی مبتلا می‌شوند، این در حالی است که کبد یکی از مهمترین اعضای بدن محسوب می‌شود و وظیفه اصلی آن سم‌زدایی بدن است. کبد به‌طورطبیعی براساس وظیفه‌ای که دارد هر روز در حال پاکسازی خود و بدن است، اما گاهی اوقات لازم است برای داشتن یک عملکرد بهتر به روند پاکسازی کبد کمک کرد. در صورتی که کبد وظیفه اصلی خود را به‌خوبی انجام ندهد در کنار عادت‌های نادرست غذایی این عضو حساس بدن دچار مشکل و عارضه‌هایی مانند کبدچرب خواهد شد. کبدچرب از جمله بیماری‌های شایعی است که ممکن است در ابتدا هیچگونه علامتی نداشته باشد و در یک سونوگرافی به‌طور تصادفی تشخیص داده شود. بسیاری از افراد برای سم‌زدایی کبد معمولا از انواع دمنوش‌ها استفاده می‌کنند. در حقیقت بهترین راه برای پاکسازی این عضو از بدن مصرف انواع میوه وسبزیجات در کنار داشتن یک رژیم غذایی مناسب است، زیرا در صورتی که فرد از هرگونه دمنوشی برای پاکسازی کبد استفاده کند، اما رژیم غذایی مناسبی نداشته باشد هیچ تاثیری را مشاهده نخواهد کرد. مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی از قبیل گوجه‌فرنگی، هویج، چغندر، سیب و کلم‌بروکلی و در کل سبزیجات حاوی برگ سبز می‌توانند به پاکسازی کبد در منزل کمک کند. تا حد امکان از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کرده مانند کباب، کتلت، کوکو، سوسیس، کالباس و فست‌فودها خودداری کرده و موادغذایی از قبیل گوشت مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید. برخی از افراد بر این باورند که انجام حجامت جهت پاکسازی کبد موثر است، اما این باور درست نیست و تنها با انجام آزمایش خون و سونوگرافی می‌توان به مشکلات کبد پی برد.



ارتباط خورشید با مرگ‌ومیر کمتر کرونا

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که در مناطق آفتابی‌تر بروز مرگ‌ومیر کمتری از بیماران کرونایی اتفاق افتاده است. محققان بعداز بررسی گزارشات مرگ بیماران کرونایی دریافتند افراد ساکن در مناطق دارای بالاترین میزان قرارگیری در معرض اشعه خورشید در مقایسه با افراد ساکن در مناطق با میزان قرارگیری کمتر در معرض این اشعه، با خطر کمتر مرگ ناشی از کووید ۱۹ روبه‌رو بودند. به‌گفته محققان، کاهش مرگ‌ومیر با میزان بالاتر ویتامین D قابل توضیح نیست. یک توضیح این است که قرارگرفتن در معرض نور خورشید باعث آزادشدن اکسیدنیتریک در پوست می‌شود. این امر ممکن است توانایی تکثیر کرونا را کاهش دهد.

نقش میکروبیوم‌های روده در «اوتیسم»

مطالعه جدید نشان می‌دهد اختلال اوتیسم با تغییراتی در میکروبیوم‌های روده مرتبط است. محققان با استفاده از روش‌های استخراج DNA ترکیب میکروبیوم‌روده را بین افراد اوتیسمی مقایسه کردند. «کاترین لووزوپون»، می‌گوید: «ما برای مطالعه شرکت‌کنندگان هر سه ماه یکبار از آنها خواستیم تا چند لیست را پر کنند. یکی از آنها چک لیستی درباره رفتار ناهنجار است که رفتارهایی مانند گفتارنامناسب و حرکات تکراری را بررسی می‌کند. یک پرسشنامه هم در مورد نوع تغذیه‌شان تکمیل شد. ما نمونه‌های مدفوع را برای بررسی میکروبیوم جمع‌آوری کردیم.» محققان دریافتند ترکیب میکروبیوم روده و علائم گوارشی در افراداوتیسمی بالاتر است.

کاهش دوره بهبود کرونایی‌ها با داروی آسم

نتیجه یک مطالعه نشان می‌دهد یک داروی استنشاقی برای بیماری آسم به‌نام «بودزوناید»، زمان بهبودی بیماران کرونایی را کاهش می‌دهد. این مطالعه روی هزار و ۷۷۹ شرکت‌کننده نشان می‌دهد که داروی استنشاقی «بودزوناید» زمان بهبودی بیماران کرونایی را کاهش می‌دهد. این مطالعه نشان می‌دهد که درمان زودهنگام با داروی استنشاقی «بودزوناید» باعث کاهش مدت زمان بهبودی با میانگین سه روز در بیماران مبتلا به کووید ۱۹- می‌شود که با خطر بیشتر ابتلا به بیماری وخیم‌تر روبه‌رو هستند. نتیجه این مطالعه نشان داد که میانگین زمان تخمین‌زده شده برای گزارش بهبودی حاصل از استنشاق «بودزوناید»، حدود ۳ روز کوتاه‌تر از مراقبت‌های معمول بود.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

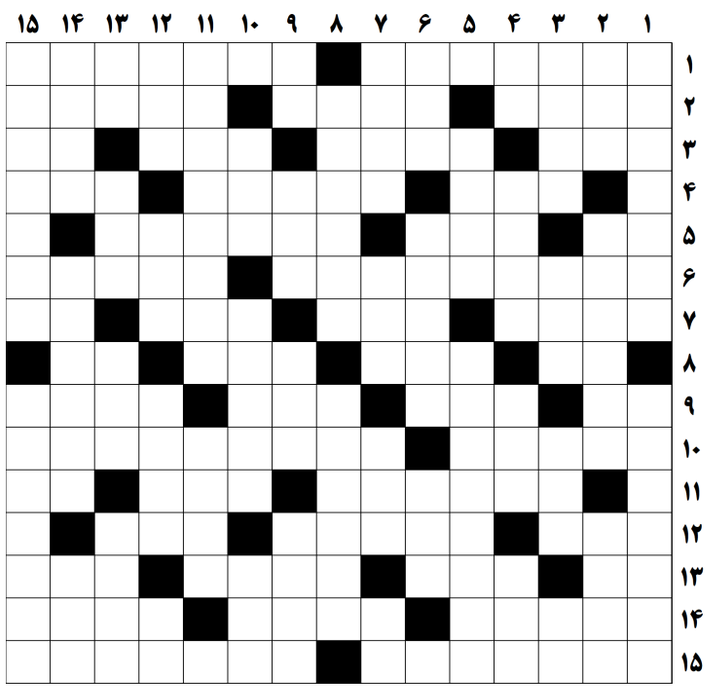
شماره ۹۸۶

افقـــی

۱- باطل کـــردن- باتجربـــه ۲- گناهـــکار- نوعی بیسکویت- نژادروسی ۳- کمی‌واندکی- تمام‌وهمگی- دوراندیشـــی- شـــیاربارریک ۴- از گناهـــان کبیـــره- فعال‌وکاری- علامه‌ای از بزرگان و فقیهان شـــیعی ۵- هم‌بازی «پت»- برای همسایه غازها- گیاه سرشار از آهن ۶- نویسنده تاریخ تمدن- یکدفعه ۷- ملایمت- زندان پرندگان- آینه مقعر- برکت برنـــج ۸- حرف همراهی- شکاف سرقلم- آنچه پنهان و پوشیده است- پارچه کهنه ۹- پیشوندمنفی- نزدیک‌شدن- بدون آن زندگی میسر نیست- زینت‌داده و تحسین شده ۱۰- باطراوت- فیلمی با بازی مهران رجبـــی ۱۱- بی‌قید- حیله- شـــماومن ۱۲- از نمازهای یومیه- روزگذشـــته- توان‌ونیرو ۱۳- میان‌ووسط- کشورفراعنه- ژاپن قدیم- در دست نقاش است ۱۴- پادشـــاه زنبورها- سعی‌وکوشش- ثروتمند ۱۵- بانی سلسله قراقویونلو- جذب‌کننده

عمـــودی

۱- حلیم آن معروف است- خط خوشنویســـی ۲- مزاح- ســـلاح خودکار آتشین- سراینده ۳- واحدفرکانس- گیاه تاجریزی- جدا- پسوندشباهت ۴- نت سوم موسیقی- نوعی کلاه- پیش- تفاله عســـل ۵- فلانی- فیلمی از بهروز افخمی ۶- وسیله نخریسی- قســـمت عمیق دریا و مانند آن- گرفتگی‌ومانع ۷- شبیه به نی- کرانه آسمان- ضعیف‌ورنجور- سعی‌وکوشش ۸- بسامد- از توابع بندرلنگه ۹- نمی‌شنود- آزمون کوتاه- شهرصنعتی آلمان- زیارت‌کننده ۱۰- افسوس- پرانتز- جمع رتبه ۱۱- مناجات- زیرک‌وباهوش ۱۲- چربی- پژواک صدا- ملت را تشکیل می‌دهند- از ماه‌های زمستان ۱۳- پهلوان- شرم- گوشت- خواندنش در ماه مبارک رمضان توصیه شده است ۱۴- درون- فرمان‌بردن- تنه درخت ۱۵- زیرکی- مخفیگاه



حل جدول ۹۸۵

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