آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۸۸
شنبه
۱۴۰۰•۰۱•۲۸
۴رمضان ۱۴۴۲/ ۱۷ آوریل ۲۰۲۱

سبزیجاتی که باید به صورت پخته مصرف کرد

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

همیشه گفته می‌شود سبزی‌ها را خام بخورید تا موادمغذی بیشتری به بدنتان برسد. شاید درباره بیشتر سبزی‌ها این موضوع درست باشد اما سبزی‌هایی هم وجود دارند که پختن آن، باعث افزایش ارزش غذایی آن می‌شود. برای پخت اکثر سبزیجات، توصیه‌ها بر این است که آنها را بخارپز یا با چربی‌هایی مانند روغن کتان، روغن زیتون و... طبخ کنید. اضافه کردن چربی‌های سالم به این سبزیجات، جذب ویتامین‌ها و موادمعدنی موجود در آنها را در بدن چند برابر می‌کند:

سیب‌زمینی

اینطور ثابت شده که مصرف سیب‌زمینی پخته و یا آب‌پز شده قندخون را به‌طور موثری کنترل می‌کند. در حالی که مصرف سرخ‌کرده آن کاملا اثر معکوس روی قندخون داشته و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

بروکلی

بروکلی خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار دارد. همچنین بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول است. این ترکیبات شیمیایی، با کاهش التهاب در رگ‌های خونی بدن، خطر سرطان را کاهش می‌دهد.

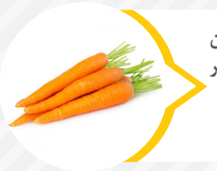
اسفناج

حجم اسفناج با پخته‌شدن کاهش می‌یابد و شما می‌توانید مقدار بیشتری از آن را بخورید. اسفناج همچنین دارای اسیدفولیک است که به تقویت سیستم عصبی کمک می‌کند.

گوجه‌فرنگی

اگر می‌خواهید از خواص لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی بهره ببرید، آن را بپزید. شما در هنگام مصرف گوجه‌فرنگی به‌صورت خام فقط ۴ درصد از لیکوپن آن را به بدن می‌رسانید.

هویج



سطوح بتاکاروتن که نوعی آنتی‌اکسیدان بوده و در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود، در هویج پخته شده چند برابر افزایش می‌یابد.

مارچوبه

اگر می‌خواهید فیبر بیشتری از مارچوبه به بدن برسانید، آن را طبخ کنید. تقریبا مانند گوجه‌فرنگی، مارچوبه دارای دیواره‌های ضخیم سلولی است که باید به‌وسیله گرما تجزیه شود.

دانستنی ها

راهکارهایی برای کاهش فشارخون

پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی باعث کاهش خطرات فشارخون می‌شود. بالابودن فشارخون که از آن با نام «فشارخون» نیز یاد می‌شود، با مشکلات قلبی جدی مرتبط است که ضرورت کاهش آن را گوشزد می‌کند. نکته کلیدی در کاهش این مساله، کم‌خوردن برخی از غذاهای خاص است. فشارخون بالا بدین معناست که فشارخون شما همواره بالاست و قلب شما مجبور است سخت‌تر کار کرده تا خون را در سراسر بدن شما پمپاژ کند. این مکانیسم می‌تواند خطر بیماری‌های جدی گردش خون را با گذشت زمان افزایش دهد؛ از این‌رو این مساله‌ای حیاتی است که میزان فشارخون را کاهش دهید. کلید این تلاش، مصرف پایین برخی از غذاهای خاص است. شما می‌بایستی برای کاهش فشارخون، از مواد زیر کمتر مصرف کنید: ۱- کره و مارگارین (کره گیاهی) -۲ سس‌های سالاد معمول ۳- گوشت‌های چرب ۴ - محصولات لبنی پرچرب ۵- غذاهای سرخ‌شده ۶- تنقلات نمکی ۷- سوپ‌های کنسروشده ۸- فست‌فودها ۹- گوشت‌های آماده. بسیاری از موارد بالا دارای محتوای نمکی فراوانی هستند که سبب می‌شود سطح فشارخون بالا برود.

نقش نمک

یک رژیم غذایی با نمک فراوان، تعادل طبیعی سدیم را در بدن شما مختل می‌کند. طبق اعلام موسسه «Action on Salt» که یک هیات مستقر در دانشگاه «کوئین مری لندن» محسوب می‌شود، مصرف نمک سبب نگهداری مایعات می‌شود که همین امر فشار وارد شده از سوی خون را بر دیواره‌های رگ‌های خونی افزایش می‌دهد. دانشمندان می‌گویند: کاهش نمک، یکی از سریع‌ترین راه‌های کاهش فشار خون است؛ به‌خصوص اگر شما پیش از این فشارخون داشته‌اید. مقدار نمک توصیه شده در انگلیس به این میزان است که بیش از ۶ گرم در روز نباشد. همچنین میانگین مصرف نمک در حدود ۸ گرم در روز است؛ هر چند بسیاری از افراد مقدار بیشتری نیز مصرف می‌کنند. یک توصیه مفید برای کاهش نمک، بررسی مقدار نمک بر روی برچسب‌های موادغذایی است. براساس توضیح «سرویس سلامت همگانی» انگلیس، در این کشور غذاهای بسته‌بندی شده می‌بایستی مقدار نمکی که در آنها استفاده شده را روی محصول درج کنند. مراقب نمک مصرف شده در هر غذایی که روزانه خریداری می‌کنید، باشید و تلاش کنید تا آنهایی را خریداری کنید که نمک کمتری دارند. همچنین بنا بر اعلام این هیات سلامت، بیشتر غذاهای بسته‌بندی شده دارای برچسب‌های تغذیه در پشت و یا کنار محصول هستند. بسیاری از غذاها نیز دارای اطلاعاتی در خصوص محتوای نمکی در جلوی بسته‌بندی خود هستند.

چه غذاهایی باید مصرف کرد؟

پیروی از رژیم غذایی دَش (DASH diet) می‌تواند به شما در حفظ فشارخون (به منظور جلوگیری از بالارفتن آن) کمک کند. مایو کلینیک، که از معتبرترین مراکز و دانشگاه‌های علوم پزشکی جهان به شمار می‌رود، می‌گوید: رژیم غذایی دش، می‌تواند یک رویکرد مادام‌العمر برای مصرف سالم چیزهایی باشد که برای کمک به درمان و یا جلوگیری از فشارخون طراحی شده‌اند. براساس این گزارش، رژیم غذایی دش شما را به کاهش سدیم در رژیم غذایی خود و نیز خوردن غذاهای گوناگون غنی از مواد مغذی مانند پتاسیم، منیزیم و کلیسم تشویق می‌کند که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. همچنین با پیروی از رژیم غذایی دش، شما می‌توانید فشارخون خود را ظرف دو هفته با رعایت چند نکته کاهش دهید. رژیم غذایی DASH بر بسیاری از غلات کامل، سبزیجات و محصولات لبنی کم‌چرب تاکید دارد. این رژیم همچنین مقداری ماهی، مرغ و حبوبات را شامل شده و مصرف مقدار اندکی آجیل‌ها و دانه‌ها را برای چند بار در هفته توصیه می‌کند. شما می‌توانید گوشت، شیرینیجات، و چربی به میزان اندک مصرف کنید. همچنین علاوه بر اصلاح رژیم غذایی، ورزش منظم می‌تواند به شما در کاهش فشارخون کمک کند.

یادداشت

تبخال چشمی

سعید یادگاری
فوق تخصص چشم

تبخال چشمی از جمله بیماری‌های عفونی است که در صورت عدم درمان منجر به نابینایی می‌شود. تبخال چشمی یک بیماری عفونی- ویروسی است که براثر ورود ویروس هرپس سیمپلکس به داخل بدن فرد بروز پیدا می‌کند. سوزش، قرمزی و التهاب چشم، ورم اطراف چشم، پوسته‌پوسته شدن پلک و خارش از جمله علائم عفونت چشم و ابتلا به تبخال چشمی است که در اکثر مواقع سفیدی چشم کاملا قرمز می‌شود. این بیماری معمولا در سنین بالا ایجاد می‌شود، در واقع افرادی در صورت مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، ضعف سیستم ایمنی بدن، دیابت، بیماری‌های مضمن چشمی، خشکی چشم بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری خواهند بود، همچنین در برخی موارد ممکن است فرد از طریق تماس با یک فرد آلوده به ویروس تبخال چشمی دچار شود. این بیماری سبب بروز زخم روی قرنیه می‌شود بنابراین درصورت عدم تشخیص به‌موقع و درمان به‌دلیل آسیب جدی به قرنیه منجر به نابینایی خواهد شد. این بیماری سبب ایجاد زخم قرنیه می‌شود بنابراین درصورت عدم تشخیص به‌موقع و درمان به‌دلیل آسیب جدی به قرنیه منجر به نابینایی خواهد شد. همچنین تغییر رنگ قرنیه و کاهش دید از دیگر عوارض ابتلا به این بیماری خواهد بود. درصورتی که این بیماری در همان مراحل اولیه و به‌زودی تشخیص داده شود تنها با تجویز پمادهای چشمی و داروهای ضدویروسی تبخال چشمی برطرف خواهد شد، اما در صورت پیشرفت این بیماری و آسیب به قرنیه عمل جراحی و در برخی موارد پیوند قرنیه انجام خواهد شد.

ویژه

توصیه‌هایی درباره پوکی‌استخوان

به‌طور طبیعی در استخوان‌ها فضای خالی وجود دارد؛ اما زمانیکه میزان استخوان بیشتری از بین برود، این فضاهای خالی گسترده‌تر می‌شود و احتمال پوکی‌استخوان وجود دارد. علاوه بر مصرف دارو، رعایت نکات ساده می‌تواند به بهبود پوکی‌استخوان کمک کند، کلسیم به مستحکم‌شدن استخوان‌ها کمک می‌کند، موادغذایی حاوی کلسیم محصولات لبنی، گیاهان دارای برگ‌های سبز و غذاهای دریایی هستند. در کنار رعایت رژیم‌غذایی، ورزش در کنترل بیماری پوکی‌استخوان نقش به‌سزایی دارد. استعمال سیگار فاکتور خطرزای اصلی در بروز پوکی‌استخوان است، بنابراین برای پیشگیری از ضعیف‌شدن استخوان‌ها لازم است مصرف سیگار ترک شود.

عوارض «سینوزیت» بر مغز

مطالعات نشان می‌دهد سینوزیت مزمن می‌تواند به تغییر عملکرد و فعالیت مغز منجر شود. مطالعات قبلی نشان داد سینوزیت مزمن بر نحوه تعامل بیمار با محیط خارج تاثیرگذار است و مطالعات جدید دلیل این مکانیسم را مشخص می‌کند. بررسی دقیق اسکن‌مغزی داوطلبان مبتلا به التهاب مزمن سینوس نشان می‌دهد ارتباطات عصبی این افراد در دو ناحیه از مغز کاهش می‌یابد که می‌تواند دلیل تضعیف برخی از عملکردهای شناختی باشد. این بیماران معمولا دچار اختلال‌خواب هستند، در تصمیم‌گیری و تفکر با مشکل مواجه می‌شوند و معمولا ذهن خلاقی ندارند. محققان بر این باورند درمان سینوزیت مزمن و جراحی آن می‌تواند از بروز مشکلات شناختی در این بیماران پیشگیری کند.

کلسترول خوب با التهاب مقابله می‌کند

محققان معتقدند اندازه‌گیری ظرفیت ضدالتهابی کلسترول HDL ممکن است روزی ارزیابی خطر بیماری قلبی را بهبود بخشد. «یووی تیتج» می‌گوید: HDL ذرات بسیار پیچیده با عملکردهای ضد تصلب‌شریان است که فقط با اندازه‌گیری مقدار کلسترول مشخص نمی‌شود. تصلب شرایین زمینه‌ای برای بیماری قلبی‌وعروقی به‌طور فزآینده‌ای به‌عنوان یک بیماری با یک جز التهابی قوی شناخته می‌شود و عملکرد بیولوژیکی اصلی HDL کاهش التهاب است. محققان در این تحقیق داده‌های مربوط به ۶۸۰ نفر را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند: ظرفیت ضدالتهابی HDL در افرادی که سالم بودند (۳۱/۶ درصد) نسبت به افرادی که یک رویداد قلبی‌وعروقی را تجربه کرده بودند (۲۷ درصد) به‌طور قابل توجهی بالاتر بود.

بی تحرکی و خطر ابتلا به کرونا

پزشکان هشدار می‌دهند که عدم تحرک فیزیکی می‌تواند با خطر ابتلا به نوع شدید بیماری کووید۱۹ و مرگ ناشی از آن مرتبط باشد. در این بررسی مشخص شد: بیماران مبتلا به کووید۱۹ که در مدت دو سال پیش از شروع همه‌گیری، کم‌تحرک بوده‌اند، بیشتر احتمال دارد براثر این بیماری در بیمارستان بستری شوند و یا حتی جان خود را از دست بدهند. در این بررسی اطلاعات ۴۸ هزار مبتلا به کووید ۱۹ مورد بررسی قرار گرفت. میانگین سنی آنان ۴۷ سال بوده و میانگین شاخص توده‌بدنی آنان ۳۱ بوده است که در گروه افراد چاق قرار دارند. حدود نیمی از این افراد دچار بیماری‌های زمینه‌ای نبودند.

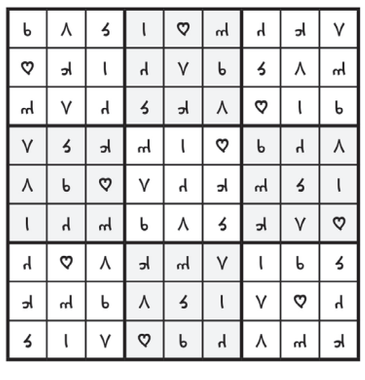
نکته

کمک ورزش به کودکان اوتیسمی

نتیجه یک مطالعه که به‌تازگی انجام شده است، نشان می‌دهد ورزش می‌تواند به کودکان مبتلا به اوتیسم کمک کند تا مشکلات رفتاری خود را مدیریت کنند. «دیوید گسلاک»، گفت: ورزش مزایایی فراتر از سلامتی و افزایش سطح آمادگی جسمانی برای مبتلایان به اوتیسم در پی دارد. وی افزود: تحقیقات نشان می‌دهد ورزش می‌تواند موجب افزایش تمرکز، بهبود عملکرد تحصیلی، کاهش رفتارهای کلیشه‌ای و ایجاد اعتمادبه‌نفس شود. این مطالعه که به‌تازگی توسط محققان انجام شد، نشان داد که برنامه‌های هدفمند ورزشی باید در سنین ۹ تا ۱۳ سالگی انجام شود تا به کودکان در حفظ فعالیت ورزشی آنها کمک کند. در این مطالعه آمده است: ۱۰ دقیقه ورزش با شدت کم موجب کاهش تکرار کلامی جملات و یا لغات و دست‌زدن می‌شود؛ تکرار جملات و یا لغات و دست‌زدن دو رفتار مشترک مرتبط با اوتیسم و یا در خود ماندگی هستند. اوتیسم یا درخودماندگی، نوعی اختلال رشدی (از نوع روابط اجتماعی) است که با رفتارهای ارتباطی و کلامی غیرطبیعی مشخص می‌شود. علائم این اختلال تا پیش از سه سالگی بروز می‌کند و علت اصلی آن هنوز ناشناخته است. وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سبک زندگی و سطح تحصیلات والدین نقشی در بروز اوتیسم ندارد. این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی تاثیر می‌گذارد. کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم، در ارتباطات کلامی و غیرکلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی، مشکل دارند. این اختلال، ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می‌سازد. در بعضی موارد، رفتارهای خود آزاردهنده و پرخاشگری نیز دیده می‌شود. در این افراد، حرکات تکراری (دست‌زدن، پریدن) و پاسخ‌های غیرمعمول به افراد، دل‌بستگی به اشیا یا مقاومت در مقابل تغییر نیز دیده می‌شود. ممکن است در حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، بساوایی، بویایی و چشایی) نیز حساسیت‌های غیرمعمول دیده شود. هسته مرکزی اختلال در اوتیسم، اختلال در ارتباط است. از هر ۶۰ تا ۷۰ تولد زنده در دنیا، یک نفر مبتلا به اوتیسم است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

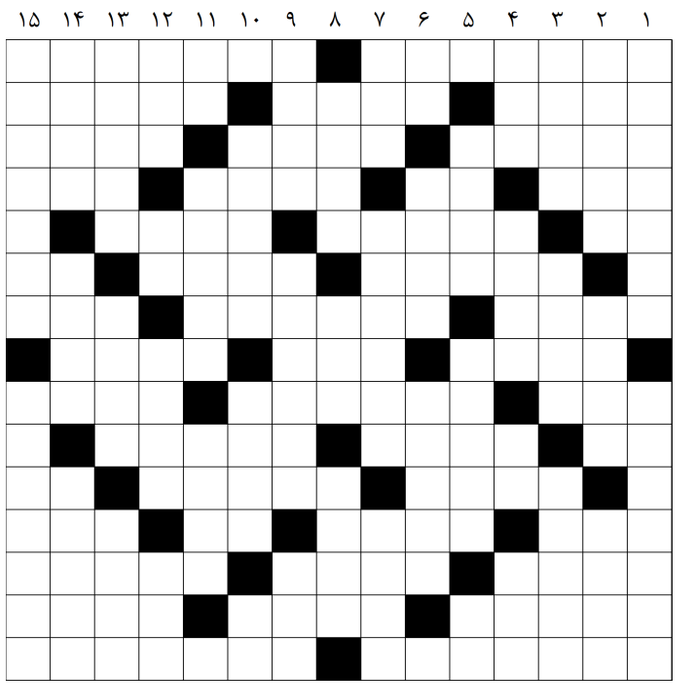
شماره ۹۸۸

افقی

۱- نام قدیم غنا- مالک ۲- موجودی خیالی- صحنه‌ای از فیلم- شهری در سوئیس ۳- گرفتارشدن- پایتخت «چک»- بزرگی ۴- لازم- دنبالش نگردید!- گشادووسیع- قصر ۵- بله‌روسی- همیشه- در دوات می‌اندازند ۶- شهری در استان کرمان- داخل‌شدن- شماومن ۷- دستکاری روی عکس- فیلمی از «میلانی»- ناپدری ۸- گیرنده امواج رادیویی- خودرویی کره‌ای- شهری در خراسان‌رضوی ۹- بنده‌وغلام- از رودهای استان مرکزی- نویسنده ۱۰- علامت مفعولی- جایگاه- مرض سروصدا ۱۱- قرض- از شهرهای هرمزگان- الفبای موسیقی ۱۲- دومین مهره‌گردن- جدید- واحدسطح- گور ۱۳- قسمتی از گوش- تکبر- فهمیدن ۱۴- محل ورود به‌هرجا- بی‌دین- هنگامی ۱۵- محل کسب- دریایی در آمریکای‌مرکزی

عمودی

۱- مسلح- چرخانیدن ۲- کتاب مذهبی زرتشتیان- ستاره- رئوس ۳- غذایی با گندم- واحدپول کرواسی- فلان ۴- ماست چکیده- سرگشتگی- بالاآمدن آب‌دریا- خطایی در فوتبال ۵- واحدنظامی- دوران پس از بیماری- علامت جمع فارسی ۶- گونه‌صورت- نزدیک‌بین- جنین ۷- رشته کوهی در اروپا- فیلمی از اصغرهاشمی- مجروح ۸- نزدیک‌شدن- چسبنده- مانند ماه زیبا ۹- کمربند مسیحی- دودل- شکاف ۱۰- نمایشگاه نقاشی- حنا- ویتامین گوجه‌فرنگی ۱۱- خار روی دیوار- از فراعنه مصری- از همسران حضرت ابراهیم(ع) ۱۲- از پیامبران اولوالعزم- قامت- حلقه فلزی کنار زین‌اسب- همان دارو است ۱۳- روزگاری جای تاکسی بود- سنگ مرمر- از پرندگان شکاری ۱۴- اشاره- از لبنیات- نوعی روغن ۱۵- بستر- زشت‌وناپسند



حل جدول ۹۸۷