آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۹۰
دوشنبه
۱۴۰۰•۰۱•۳۰
۶ رمضان ۱۹/۱۴۴۲ آوریل ۲۰۲۱

میوه‌های خشک حاوی مواد مغذی مفید

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

میوه‌های خشک مزیت‌های فوق‌العاده‌ای دارند که اگر به اندازه مصرف شوند، می‌توانند به‌عنوان تنقلات میان‌وعده افطاری و سحری استفاده شوند. میوه‌های خشک حاوی موادمغذی مفیدند و تفاوت زیادی از این حیث با میوه‌های تازه ندارند، با این تفاوت که درصد آب میوه‌های خشک به‌دلیل فرآیند خشک‌شدن معمولا بسیار کمتر از میوه‌های تازه است.

بهبود سلامت روده بزرگ

میوه‌های خشک می‌توانند به بهبود عملکرد روده‌بزرگ و سلامت دستگاه گوارش کمک کنند، به‌ویژه اینکه حاوی فیبرهای پروبیوتیک هستند که نوعی باکتری سالم بوده و به عملکرد بهتر سیستم گوارش کمک می‌کنند. آلوخشک یکی از بهترین میوه‌های خشک است که می‌تواند برای بهبود وضعیت دستگاه گوارش مورد استفاده قرار گیرد.

کاهش علائم افسردگی

میوه خشک مانند توت‌خشک، می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند، زیرا قندهای موجود در میوه‌های خشک باعث افزایش سطح ملاتونین و سروتونین می‌شوند و این باعث کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود و آنتی‌اکسیدان موجود در آن می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و حافظه را بهبود بخشد.

کاهش وزن

برخی از انواع میوه‌های خشک مانند زردآلو، خرما، آلو و کشمش به بهبود متابولیسم کمک می‌کنند و باعث تسهیل در روند سوخت‌وساز برای از دست‌دادن چربی می‌شوند. میوه‌های خشک به شما احساس سیری طولانی‌مدت می‌دهند و یک جایگزین سالم برای میان وعده‌های ناسالم پراز قند به‌شمار می‌روند، همچنین علائم و مشکلات نفخ شکم را نیز کاهش می‌دهند.

کاهش فشارخون و کم‌خونی

میوه‌های خشک مانند زردآلو، آلوخشک و کشمش برای کاهش مشکلات فشارخون و کم‌خونی موثر هستند، زیرا سرشار از پتاسیم و آهن هستند. این میوه‌های خشک همچنین از تپش قلب که منجر به مشکلات فشارخون می‌شود، جلوگیری می‌کنند. آهن موجود در این میوه‌ها به‌خصوص کشمش و آلوخشک برای کسانی که از کم‌خونی رنج می‌برند، مفید است.

دانستنی ها

تفاوت‌های آلرژی فصلی با کرونا

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رینیت آلرژیک را یک بیماری التهابی شایع مخاط بینی عنوان کرد که با توجه به شباهت علائم آن با کووید ۱۹ باعث نگرانی برخی از مبتلایان شده است. دکتر سیدعلیرضا مهدویانی، فوق‌تخصص آسم و آلرژی، گفت: اغلب از رینیت آلرژیک به‌عنوان یک مشکل فصلی یا آلرژی بهاره نام برده می‌شود اما این بیماری می‌تواند با التهاب پایدار مخاط بینی و التهاب عفونی نظیر سرماخوردگی یا سینوزیت همراه شود. بنابراین افراد دارای آلرژی بینی مشکلات بیشتری با سرماخوردگی ویروسی دارند. رئیس بخش اطفال بیمارستان مسیح دانشوری رینیت آلرژیک را به دو نوع فصلی و سالپا (طبقه‌بندی کرد و افزود: در آب و هوای معتدل، گرده گیاهان مسئول رینیت آلرژیک فصلی هستند. به گفته این فوق تخصص آسم و آلرژی؛ گرده درختان در فصل بهار، گرده چمن‌ها در ابتدای تابستان، گرده علف‌های هرز در انتهای تابستان و اوایل پاییز به‌عنوان آلرژن‌های خارج از محیط منزل مسئول ایجاد علائم آلرژی در این بیماران هستند. دکتر سید علیرضا مهدویانی خاطرنشان کرد: رینیت آلرژی سالپا (perennial) اغلب در اثر آلرژن‌های داخل محیط منزل نظیر مایت، (هیره) پشم و پر حیوانات خانگی مثل سگ، گربه و سوسک ایجاد می‌شود. وی تظاهرات کلینیکی این بیماری را شامل شکایاتی نظیر احتقان بینی، خارش، عطسه، آبریزش از بینی ذکر کرد که گاهی با خارش و اشک ریزش چشم همراه می‌شود و هنگامی که فرد در معرض آلرژن‌های مسئول قرار گیرد این شکایات افزایش می‌یابد.

درمان آلرژی

وی درمان آلرژی بینی را بر سه اصل پیشگیری از تماس با آلرژن‌ها، درمان دارویی (فارماکوتراپی) و در نظر قراردادن حساسیت‌زدایی (ایمونوتراپی، واکسن‌های آلرژی) استوار دانست.

پیشگیری از تماس با آلرژن‌ها

فوق‌تخصص آسم و آلرژی بیمارستان مسیح دانشوری اقدامات اختصاصی در راستای تماس کمتر با آلرژن‌های خارج و داخل محیط خانه را باعث کاهش ریسک حساسیت و علائم آلرژیک در فرد برشمرد. به گفته وی تنها اقدام موثر برای اجتناب از آلرژن‌های حیوانات (سگ و گربه) دور کردن آنها از خانه است. اجتناب از گرده گیاهان و قارچ‌ها نیز با قرارگرفتن در محیط‌های دارای دستگاه‌های تهویه هوا امکان‌پذیر است. دکتر مهدویانی استفاده از پوشش‌های ضدآلرژی بر روی بالش‌ها را باعث کاهش تماس با مایت‌ها دانست و تاکید کرد که ملحفه تشک و پوشش بستر خواب فرد مبتلا به آلرژی نیز باید هر هفته با آب‌داغ شسته شود.

افتراق آلرژی با کرونا

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در بخش دیگری از سخنان خود خاطرنشان کرد: در بیماری کرونا علاوه‌بر تب، سرفه، بدن‌درد و ضعف عمومی، شاهد بروز علائمی نظیر آبریزش‌بینی، گرفتی و احتقان بینی و گلو درد در بیمار هستیم . بنابراین با توجه به پاندمی فعلی کرونا و ملاحظات اپیدمیولوژیک، وجود این علائم در حال حاضر در هر فردی بیماری کرونا تلقی می‌شود. به گفته وی حداقل کار در مورد این بیماران (البته در موارد خفیف) رعایت موارد توصیه شده نظیر درمان علامتی، استراحت، تغذیه مناسب، مصرف مایعات و رعایت اصل جداسازی حداقل به مدت دو هفته است. وی سابقه وجود آلرژی بهاره در فرد مبتلا را یکی از عوامل افتراق آن از کرونا برشمرد و گفت: در آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک نیز علائم آبریزش از بینی، احتقان بینی و گاها سرفه و سردرد وجود دارد. افراد مبتلا به آلرژی بهاره اغلب دارای سابقه این علائم در سال‌های گذشته یا حداقل ماه‌های گذشته بوده‌اند درحالی که در بیماری کرونا این علائم به‌صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد و دارای سابقه این علائم در سال‌های قبل نبوده‌اند. علاوه بر این در آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک معمولا تب، بدن درد، ضعف و بی‌اشتهایی وجود ندارد درحالی که کرونا اغلب همراه با این علائم و بعضا همراه با کاهش یا فقدان حس بویایی است. این فوق تخصص آسم و آلرژی؛ وجود درگیری چشمی به صورت خارش، اشک ریزش و قرمزی ملتحمه را ویژه بیماری آلرژی بهاره دانست که در بیماری کرونا این موارد کمتر دیده می‌شود. دکتر علیرضا مهدویانی در خاتمه سخنان خود خاطرنشان کرد: وجود تب و سرفه جزو شایعترین شکایات در بیماری کرونا است که در آلرژی فصلی وجود نداشته یا کمتر وجود دارد در حالی که خارش بینی و چشم از شکایات کلیدی برای تشخیص رینیت آلرژیک و افتراق آن از بیماری کرونا است.

یادداشت

بارداری خارج از رحم، علل و درمان

شیرین نیرومنش
جراح و متخصص زنان

درد یا حساسیت در ناحیه شکم یا لگن، لکه‌بینی یا خونریزی، نبض ضعیف و درد در شانه‌ها و پایین‌بودن میزان بتا hcg خواهد بود، زیرا یکی از راه‌های تشخیص بارداری هر ۴۸ ساعت میزان بتا hcg در خون مادر افزایش می‌یابد، اما درصورتی که این سیر فزآینده را نداشته باشیم، پزشک متخصص بارداری خارج از رحم را تشخیص می‌دهد. بارداری خارج از رحم ممکن است برای افراد زیادی اتفاق بیفتد، اما وجود یکسری عوامل سبب تشدید احتمال این نوع از بارداری خواهد شد که به‌هم‌خوردن سلامت لوله‌های رحم، سابقه قبلی حاملگی خارج از رحم، ابتلا به آندومتر، بارداری‌های بعداز ۳۵ سالگی، عفونت‌های مکرر و مصرف دخانیات از جمله این عوامل خواهد بود. این نوع از بارداری به‌سادگی قابل تشخیص نیست و با انجام معاینات پزشکی، آزمایش خون و ادرار، سونوگرافی و اندازه‌گیری سطح بتا hcg می‌توان بارداری خارج از رحم را تشخیص داد. درمان این عارضه به عواملی از جمله بزرگی جنین و زمان تشخیص بستگی دارد که با توجه به شرایط مادر، پزشک درمان دارویی یا جراحی را تجویز می‌کند. در صورتی که بارداری خارج از رحم به‌موقع و زودهنگام تشخیص داده شود با استفاده از دارو پزشک رشد سلول‌های جفت را متوقف کرده و بارداری خاتمه می‌یابد اما زمانی که نتوان با مصرف دارو، ختم حاملگی داشت با در نظرگرفتن وضعیت بیمار، میزان درد و خونریزی از روش‌های جراحی جراحی لاپاراسکوپی و جراحی شکمی استفاده می‌شود. افرادی که به‌علت بیماری‌های زمینه بارداری خارج رحم را تجربه می‌کنند، احتمال تکرار این نوع بارداری در حاملگی‌های بعدی بیشتر خواهد بود.

ویژه

سفیده تخم‌مرغ یا کامل

سفیده تخم‌مرغ دارای مقادیر زیاد پروتئین و مقادیر کم یا ناچیز کالری، چربی و کلسترول است که آن را تبدیل به یک غذای مفید برای کاهش وزن کرده است. علاوه بر این سفیده تخم‌مرغ در مقایسه با تخم‌مرغ کامل، از سایر موادمغذی کمتری برخوردار است. درواقع تخم‌مرغ کامل گستره وسیعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین اضافی و برخی چربی‌های سالم را شامل می‌شود. طی تحقیقی مشخص شد که هیچ ارتباطی بین مصرف تخم‌مرغ کامل و خطر ابتلا به بیماری قلبی وجود ندارد. زرده تخم‌مرغ یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از بروز آب‌مروارید و دژنراسیون چشم کمک می‌کند. خوردن تخم‌مرغ کامل باعث می‌شود فرد بیشتر احساس سیری کند.

دلیل طولانی‌شدن بحران کرونا

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، در ارتباط با علل روند افزایشی بیماری کرونا توضیحاتی ارائه داد. بابک عشرتی گفت: هرچه شیوه‌نامه‌های بهداشتی بیشتر و بهتر رعایت شود تعداد بیماران کرونایی کاهش می‌یابد. وی عشرتی ادامه داد: فروردین سال گذشته مردم درک خطر بیشتری از کرونا داشتند و بر این اساس موج اول به‌سرعت فروکش کرد، اما اکنون به‌دلیل طولانی‌شدن بحران مردم درک خطر کمتری دارند. وی افزود: سرعت موج کرونا تابع جهش‌های این ویروس است و ویروس انگلیسی در سرعت همه‌گیری موج اخیر نقش داشت. وی گفت: اکنون ظرفیت عادی بیمارستان‌ها پرشده است، اما حدود ۲هزار تخت در تهران اضافه کردیم و پشت «در» بیمارستان بیمار نداریم.

کاهش خطر قلبی با گوشت گاو بدون چربی

محققان دریافتند که یک رژیم مدیترانه‌ای همراه با میزان کم گوشت گاو بدون‌چربی به کاهش عوامل خطر در بروز بیماری‌های قلبی، کمک می‌کند. «جنیفر فلمینگ»، می‌گوید: «هنگامی که شما یک رژیم غذایی سالم داشته باشید، مقادیری از موادغذایی دیگر مانند گوشت گاو بدون‌چربی را نیز می‌توانید در آن بگنجانید. موادمغذی مهمی در گوشت گاو وجود دارد که می‌توانید با خوردن بخش‌های بدون چربی آن، از آنها بهره‌مند شوید». محققان معتقدند گنجاندن گوشت گاو بدون‌چربی در رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند برای قلب مفید باشد. فلمینگ افزود: رژیم غذایی مدیترانه‌ای دارای میزان کم گوشت‌قرمز است.

بهبود یافتگان کرونا یک واکسن نیاز دارند

براساس تحقیقات کسانی که از کووید ۱۹ بهبودیافتند پس از دریافت اولین دوز واکسن mRNA، یک واکنش آنتی‌بادی قوی داشتند، اما بعداز دوزدوم، ایمنی کمی داشتند این مطالعه بینش بیشتری در مورد واکسن‌ها فراهم می‌کند. «جان وری»، می‌گوید: «این نتایج برای تاثیر واکسن دلگرم‌کننده است و به درک ما از واکسن می‌افزاید.» داده‌ها تفاوت‌هایی در واکنش‌های ایمنی واکسن را در افراد سالم در مقابل افراد بهبودیافته از کووید ۱۹ نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که فقط یک دوز واکسن در بهبودیافتگان از کرونا ممکن است برای ایجاد حداکثر واکنش ایمنی، براساس پاسخ آنتی‌بادی قوی و سلول‌های حافظه B کافی باشد.

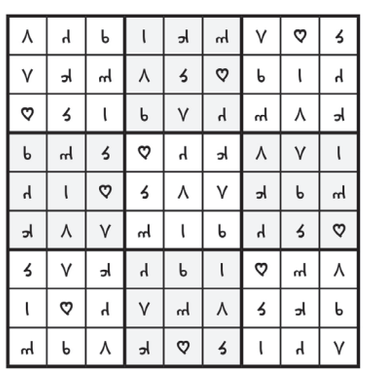
نکته

فواید تمرینات هوازی برای بیماران قلبی

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد بیماران قلبی باید برای پیشگیری از حمله قلبی و سکته‌مغزی تمرینات هوازیِ بیشتری انجام دهند. در حالیکه افراد سالم برای پیشگیری از سکته قلبی و مغزی و افزایش طول عمر باید سطح فعالیت‌های فیزیکی هوازی خود را حفظ کنند، افرادی هم که دچار فاکتورهای خطرزا همچون بالابودن سطح فشارخون، کلسترول بالا و دیابت هستند، ضرورت دارد تا فعال‌تر باشند. نتایج یک بررسی جامع نشان می‌دهد افزایش سطح فعالیت فیزیکی در افرادی با میزان فشارخون و کلسترول‌بالا و دیابت با کاهش احتمال بروز سکته قلبی و مرگ‌ومیر همراه است. محققان اظهارداشتند: در این بررسی جدید این موضوع مورد مطالعه قرار گرفت که آیا در افرادی با فاکتورهای خطرزا از قبیل فشارخون بالا، کلسترول بالا و دیابت اثربخشی مشابهی وجود دارد. در این بررسی ۸۸ هزار و ۳۲۰ نفر شرکت داشتند. شرکت‌کنندگان تحت معاینات فیزیکی قرار گرفته و به پرسش‌هایی در مورد سابقه پزشکی و سبک زندگی از جمله عادت به ورزش کردن پاسخ دادند. این پرسش‌ها تقریبا هر چهار سال یکبار تکرار شد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه براساس سطح فعالیت فیزیکی خود در شروع آزمایشات و هر چهار سال یکبار در پنج گروه تقسیم‌بندی شدند. حدود ۱۸ هزار و ۵۰۲ نفر (۲۱ درصد) از این افراد در شروع مطالعه دچار فشارخون بالا، کلسترول بالا یا دیابت بودند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آرمان ملی

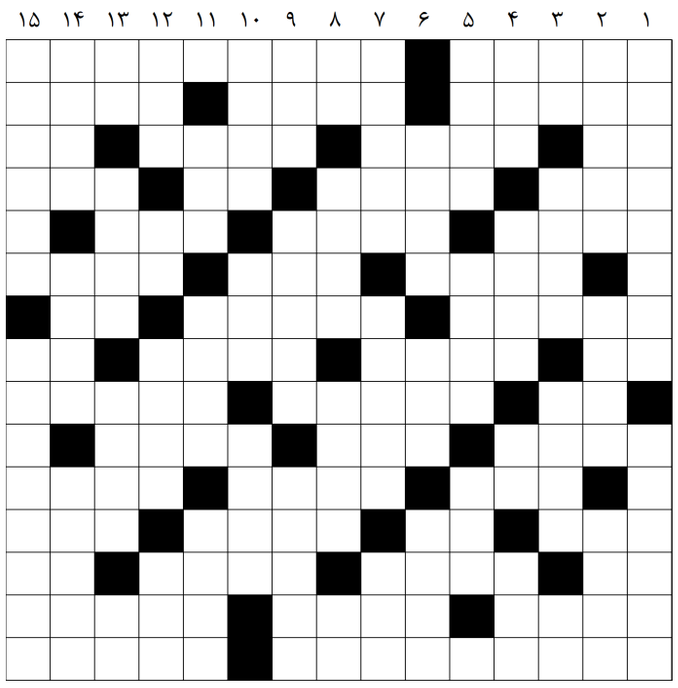
شماره ۹۹۰

افقی

۱- مقابل تشنه- مثل شخص فراری از دیگران ۲- عنوان فراعنه‌مصر- صددینار- روشنایی اندک ۳- بله‌انگلیسی- همگام- وسیله‌نجاری- خم‌پارچه ۴- دریاچه‌ای در کویرمرکزی- شعله‌آتش- محل- میوه گرمسیری ۵- اشاره به جمع- قبرکن- شست‌وشوی شرعی ۶- ژاپن قدیم- بریدن شاخه‌های درخت- اسب بارکش ۷- بالارفتن- صاف- داخل ۸- «زیر» نیست- صورت ظاهری- بافرهنگ- مردن ازغصه ۹- گرداگرد لب‌ودهان- فراموشی- از شهرهای ترکیه ۱۰- صورتگر- رخسار- کفش چوبی ۱۱- واحد شمارش نان- قابله- شایسته ۱۲- واحدپول غنا- سایه‌گاه- زرنگ- پسوندشباهت ۱۳- عقب- به‌هم ساییده‌شده- از وسایل روشنایی- به‌دنیاآوردن ۱۴- دشنام‌گو- دانشمندان- از حیوانات ۱۵- فیلمی از «الوند»- به پایان‌رسیده

عمودی

۱- مرکز تابستانی «جاموکشمیر»- اثری از «دهلوی» ۲- از گل‌های خوشبو- گرمی بازار- نوعی آسیاب ۳- حافظه‌ای در رایانه- فیلسوف آلمانی- آب‌دهنده- ازغذاهای ایرانی ۴- دومین مهره‌گردن- شترماده- فتنه‌وبدی- از شهرهای عربستان ۵- حیوانی که سرش را بریده باشند- رودی در آلمان- بت ۶- عرض- شکستن- سراینده ۷- سختی‌ها- گازی درخورشید- آخر هرماه قمری ۸- رودی درفرانسه- به اتفاق- نسیم‌شب- روییدنی سر ۹- حفره‌ای درکوه- شهرخاقانی- شهری درایتالیا ۱۰- چین‌وچروک- خوک‌وحشی- از نام‌های بانوان ۱۱- بسیارگرم- تازه- به‌تدریج ۱۲- خوردنی متعجب- عددماه- شکاک- ستاره‌پروین ۱۳- سرمای سخت- گلی که برای مالیدن روی دیوار بسازند- زبانه آتش- نام قدیم یزد ۱۴- صندوق‌خانه کوچک- حضورداشتن- دومین عدد دورقمی ۱۵- شهرت‌طلب- ورزشی آبی



حل جدول ۹۸۹