آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۹۴
شنبه
۱۴۰۰•۰۲•۰۴
۱۱ رمضان ۱۴۴۲/ ۲۴ آوریل ۲۰۲۱

خوراکی‌های خواب‌آور

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

خواب بر تمام جنبه‌های سلامت فرد تاثیر می‌گذارد. برخی از خوراکی‌ها حاوی ترکیباتی هستند که به کنترل بخشی از چرخه خواب کمک می‌کنند. در ادامه به معرفی این خوراکی‌ها می‌پردازیم.

شیرگرم

شیرگرم یکی از خوراکی‌های خواب‌آور بوده و درمان خانگی معمول برای بی‌خوابی است. خوردن یک فنجان شیرگرم قبل از خواب می‌تواند به داشتن خوابی آرام کمک کند. شیر کم‌چرب یک میان وعده خوب است زیرا دارای کالری کمی است. هر فنجان شیر گرم شامل ۷.۹۹ گرم پروتئین، ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم، ۴۹۹ واحد ویتامین A و ۱۰۱ واحد ویتامین D و همچنین ۱۰۱ کالری است.

گردو

گردو دارای ترکیبات متعددی است که باعث تقویت و تنظیم خواب می‌شود که ملاتونین، سروتونین و منیزیم نمونه‌هایی از آن به شمار می‌روند. هر ۱۰۰ گرم گردو حاوی موادمغذی دیگری نیز هست که می‌تواند به خواب کمک کند. گردو دارای ملاتونین بالایی است، اما محققان اطمینان ندارند که ارتباط میان آن و بهبود خواب همواره ثابت باشد.

کیوی

برخی تحقیقات به ارتباط میان خوردن کیوی و خواب اشاره کرده‌اند. افردی که دو عدد کیوی را یکساعت قبل از خواب به مدت یکماه بخورند، به‌طور کلی دچار بهبود خواب خواهند شد. کیوی برای داشتن یک خواب خوب مفید است و این موضوع می‌تواند به دلیل وجود ترکیبات تقویت‌کننده خواب در این میوه باشد.

ماهی چرب

ماهی چرب نیز جزو خوراکی‌های خواب‌آور محسوب شده و به بهبود خواب کمک می‌کند، زیرا منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا۳ ویتامین D است. این دو ماده مغذی به تنظیم سروتونین کمک خواهند کرد، سروتونین مسئولیت ایجاد یک چرخه ثابت خواب و بیداری را بر عهده دارد.

دانستنی‌ها

نشانه‌ها و علل بیماری «شینگلز»

بیماری شینگلز یک بیماری عفونی دردناک است که به‌دلیل وجود ویروس آبله مرغان در بزرگسالان ایجاد می‌شود. شینگلز یا زونا یک عفونت ویروسی است که سبب به‌وجودآمدن دانه‌های تاول‌دار و دردناک می‌شود و معمولا براثر ویروس واریسلا زوستر که همان ویروس آبله مرغان است، به‌وجود می‌آید. بر این اساس تنها در صورتی مبتلا به شینگلز می‌شوید که در گذشته آبله مرغان را تجربه کرده باشید. دانه شینگلز به تاول‌های دردناکی تبدیل می‌شود که می‌تواند خارش‌آور باشد. محل شایع بروز شینگلز معمولا در یک طرف بدن، دو طرف صورت، سینه، پشت، شکم و لگن است. از بین هر ۱۰ نفر مبتلا به شینگلز، یک نفر ممکن است درد و سوزشش برای او ماه‌ها و یا سال‌ها طول بکشد.

نشانه‌ها

نشانه‌های اولیه این بیماری عبارتنداز: درد، احساس سوختگی و یا خارش، احساس زخم، حساسیت به لمس، بی‌حسی در ناحیه متاثربدن، تب یا سردرد و خستگی. پس از دو یا سه روز از ظاهرشدن این علائم، یک دانه دردناک در قسمت حساس پوست معمولا در یکطرف بدن در ناحیه عصب پوست ایجاد می‌شود.

علل

هر شخصی که در گذشته آبله‌مرغان را تجربه کرده باشد، می‌تواند به شینگلز مبتلا شود. ویروس آبله مرغان در سلول‌های عصبی نزدیک ستون فقرات باقی می‌ماند، اما فعال نیست. زمانی که ویروس فعال شود، شینگلز رخ می‌دهد. شینگلز می‌تواند در هر سنی به‌وجود آید، اما معمولا بر افراد بالای ۴۰ سال تاثیر می‌گذارد. احتمال ابتلا به شینگلز افزایش پیدا می‌کند اگر شما ۶۰ سال و یا بالاتر باشید، از استرس‌های فیزیکی و احساسی رنج ببرید، مبتلا به ایدز یا ویروس HIV باشید، دارای عضو پیوندی باشید، اخیرا تجربه پیوند مغز استخوان داشته باشید، مبتلا به یک بیماری باشید که درمان آن بر روی سیستم ایمنی بدنتان تاثیر بگذارد مانند شیمی درمانی برای سرطان. معمولا افراد فقط یکبار به شینگلز مبتلا می‌شوند، اما گاهی اوقات اگر سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشید، ممکن است بارها با عفونت روبه‌رو شوید. شخصی که شینگلز دارد شما را مبتلا نمی‌کند، اما اگر اگر آبله‌مرغان را تجربه نکرده باشید و در تماس مستقیم با مایعات موجود بر تاول‌های شخص مبتلا به شینگلز قرار بگیرید، به آبله مرغان مبتلا می‌شوید.

زمان مراجعه به دکتر

اگر هر گونه از علائم شینگلز را مشاهده کردید در اسرع‌وقت به پزشک مراجعه کنید. آغاز درمان با داروهای ضدویروسی در خلال ۳ روزی که دانه‌ها ظاهر می‌شوند، باید شدت علائم را کاهش دهد. اگر این علائم را مشاهده کردید به سرعت به پزشک مراجعه کنید: گیجی، از دست‌دادن حافظه، سردردشدید، علائمی که بر ناحیه چشم شما تاثیر می‌گذارد، دمای ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر.

نکته

علائم مشترک آلرژی و کووید۱۹

تداوم همه‌گیری کروناویروس در کنار شروع آلرژی‌های فصلی ممکن است موجب سردرگمی در تشخیص علائم این دو بیماری شود. بسیاری از افراد ممکن است در این فصل با علائمی همچون خارش‌بینی، سوزش‌گلو یا آبریزش چشم روبه‌رو شوند. حتی ممکن است دچار علائم بیشتری نظیر تب، گلودرد، سرفه و یا مشکلات تنفسی شوند. اما در شرایط فعلی همه‌گیری کرونا، این پرسش بیش از سال‌های قبل مطرح است که آیا بروز این علائم مربوط به ابتلای فرد به بیماری کووید ۱۹ است یا اینکه فقط یک حساسیت فصلیِ معمولی و گذراست؟ دکتر «گرگوری لووتین» متخصص گوش، حلق‌وبینی در این رابطه می‌گوید: سردرگمی در تشخیص دقیق این دو بیماری قابل درک است زیرا بسیاری از علائم نوع خفیف کووید۱۹ با آلرژی‌های فصلی همپوشانی دارد. وی تاکید کرد: آبریزش و خارش‌بینی و چشم‌ها، بارزترین نشانه در تشخیص آلرژی‌های فصلی نظیر تب‌یونجه از بیماری کووید۱۹ است. آلرژی فصلی زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه گرده‌های درختان، گل‌ها یا چمن‌ها را به‌عنوان یک عامل مهاجم خطرناک همچون باکتری یا ویروس تشخیص دهد. بدن نیز به‌عنوان بخشی از یک واکنش آلرژیک مواد شیمیایی به‌نام هیستامین ترشح می‌کند. خارش و عطسه در کنار آبریزش از بینی و چشم‌ها از عوارض اصلی التهاب ناشی از هیستامین است. این علائم تقریبا و همیشه با آلرژی همراه هستند.

کرونا موجب بروز تب می‌شود

از طرف دیگر درصورتیکه علامت تب ظاهر شد لازم است فرد برای انجام تست کروناویروس اقدام کند. این متخصص گوش،حلق‌وبینی افزود: بیماری کووید۱۹ معمولا موجب بروز علامت تب می‌شود. آلرژی‌ها هرگز با تب همراه نیستند. علائم دیگری که بیشتر در بیماری کووید۱۹ شایع هستند شامل لرز، دردهای عضلانی یا بدن، حالت تهوع یا استفراغ و اسهال است. به گفته این متخصص، همچنین علائم مشترک زیادی بین بیماری کووید۱۹ و آلرژی وجود دارد. به ور مثال، در حال حاضر از دست‌دادن حس چشایی یا بویایی به‌عنوان علامت کووید ۱۹ شناخته می‌شود اما برخی از افراد مبتلا به آلرژی ممکن است در حس بویایی خود نیز دچار مشکل شوند. وی گفت: گاهی اوقات احتقان ممکن است به‌دلیل حساسیت بسیار شدید باشد که منجر به از بین رفتن حس بویایی می‌شود و این درحالی است که از دست‌دادن بویایی در عین حال یکی از علائم مرتبط با بیماری کووید ۱۹ نیز هست. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا از دیگر علائم مشترک میان کووید۱۹ و آلرژی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: سرفه، تنگی‌نفس، احساس خستگی، سردرد، گلودرد. این متخصص تاکید کرد: مدت زمانی که فرد گرفتار این علائم است نشانه مهمی در مورد این است که آیا بیمار به کروناویروس مبتلا شده یا دچار آلرژی است. احتمال بروز ناگهانی علائم در بیماری کووید ۱۹ بیشتر است. باید به این موضوع پی برد که آیا این بخشی از یک دوره، دو یا سه هفته‌ای آلرژی است یا علائم دو یا سه روزه است که به‌طور ناگهانی و غیرمنتظره شروع شده است.

یادداشت

فواید و مضرات «آجیل»

شهاب اولیایی
متخصص تغذیه

مصرف بیش‌ازحد آجیل می‌تواند موجب افزایش وزن و چاقی شود. مغزدانه‌ها و آجیل حاوی میزان زیادی چربی هستند، مصرف بیش از حد آنها می‌تواند موجب افزایش وزن و چاقی شود. ولی اگر مغزدانه‌ها را به مقدار معمول و متوسط مصرف کنید، می‌توانید از خواص آجیل بهره‌مند شوید، زیرا مواد مغذی بسیاری دارند. از جمله فواید آجیل می‌توان به چربی خوبی که در آن وجود دارد اشاره کرد. در واقع چربی موجود در مغز آجیل از نوع اشباع نشده است که می‌تواند در بدن باعث کاهش چربی و کلسترول بد شود. در نتیجه می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی را کم کند. پروتئین موجود در آجیل و انواع مغزها از انواع گیاهی است و منبع خوبی برای تامین قسمتی از نیاز بدن محسوب می‌شود. آجیل سرشار از فیبر است. فیبرغذایی به تسهیل اجابت مزاج کمک می‌کند و به‌دلیل احساس سیری؛ مانع پرخوری در افراد می‌شود. البته این موضوع به شرطی است که افراد در مصرف خود آجیل پرخوری نکنند. آجیل حاوی انواع موادمعدنی از جمله روی و زینک است. این ماده غذایی حاوی مقادیر مناسبی از کلسیم، آهن، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان است که از اکسیدشدن و تخریب سلول‌ها جلوگیری می‌کند؛ بنابراین می‌توانند به‌عنوان عوامل ضدسرطانی مطرح باشد. یکی از خواص مفید مغزها و آجیل تقویت سیستم ایمنی بدن است؛ البته در کنار تمام این فواید مضراتی هم به‌دنبال دارد. یکی از مضرات آجیل در افرادی که اضافه وزن یا چاقی دارند، میزان انرژی و کالری بالای این تنقلات است. در واقع مصرف آجیل معادل یک وعده غذایی است؛ بنابراین اگر شخصی که دارای اضافه وزن است این مقدار آجیل را مصرف کند، انرژی بسیاری به بدن خود می‌رساند که می‌تواند تشدیدکننده اضافه وزن باشد. از دیگر مضرات آجیل می‌توان به وجود برخی مواد آلرژن یا حساسیت‌زا در برخی از انواع آن اشاره کرد. برای مثال در بادام‌زمینی ماده آلرژنی وجود دارد که اگر فردی حساسیت داشته باشد؛ می‌تواند برای این شخص مشکل‌ساز شود. این موضوع به‌خصوص در بیماران مبتلا به آسم باید بیشتر دقت شود. از دیگر مضرات آجیل، وجود مقادیر نمک در آجیل‌های بوداده است. افرادی که به فشارخون مبتلا هستند، باید نسبت به مصرف این دسته تنقلات، مراقبت کنند. به همین دلیل توصیه ما مصرف آجیل خام و بدون‌نمک است. از جمله نکات مهمی که زمان خرید آجیل وجود دارد این است که آجیل تازه باشد. در صورتی که ظاهر آجیل خیلی رنگی بود باید توجه داشته باشید که از این نوع آجیل خریداری نکنید. همچنین وجود حفره و کپک‌زدگی از نشانه‌های کهنگی آجیل است.

پریدن «پلک» نشانه چیست؟

متخصصان می‌گویند: پریدن پلک می‌تواند یک عارضه رنج‌آور باشد، اما به‌طور کلی نشانه یک بیماری جدی نیست و جای نگرانی ندارد. به‌طورعمومی دلیل اصلی بروز این عارضه داشتن رژیم غذایی عاری از ویتامین B۱۲ است. پریدن پلک عموما در یک چشم دیده می‌شود و باعث بروز درد و رنج در فرد نمی‌شود. این موضوع می‌تواند تمامی افراد را درگیر کند. حتما تاکنون تجربه پریدن پلک‌هایتان را داشته‌اید بدون آنکه دلیل بروز آن را بدانید. متخصصان اظهار کردند: اگر رژیم غذایی فرد به میزان کافی حاوی ویتامین‌های B۱۲ و D نباشد، باعث بروز این عارضه شود. با این حال، نباید نگران باشید. پریدن پلک نشانه ابتلا به بیماری خطرناکی نیست.

کاهش قندخون با «زنجبیل»

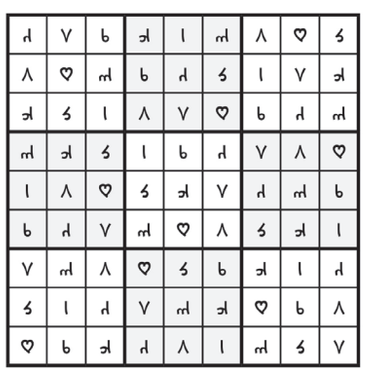
استفاده از زنجبیل با وجود پتاسیم و مس کافی در آن، به کاهش سریع سطح قندخون کمک می‌کند. اولگا کوبوروا، متخصص تغذیه گفت: استفاده از زنجبیل به کاهش سریع سطح قندخون کمک می‌کند. زنجبیل، حاوی مقدار زیادی پروتئین و فیبر است که باعث تسکین روند سرماخوردگی می‌شود و به نفخ شکم کمک می‌کند، حالت تهوع را کاهش داده و سموم را در دوران بارداری تسکین می‌دهد. در زنجبیل مقدار زیادی مس و پتاسیم وجود دارد که موادمعدنی مورد نیاز بدن را آماده می‌کند. زنجبیل باعث کاهش سریع قندخون می‌شود. اولگا کوربولوا ادامه داد: وقتی مس کافی نباشد، پوست زودتر پیر می‌شود و چین‌وچروک ایجاد می‌شود.

کاهش چربی شکم با لوبیا و عدس

عدس یکی از غنی‌ترین ماده غذایی است. اسیدهای آمینه قابل‌هضم که در عدس وجود دارد، برای ایجاد توده عضلانی بسیار مناسب است. لوبیا و عدس سرشار از پلی‌فنول است. دانشمندان می‌گویند: چاقی شکمی، دیابت، سرطان، واکنش‌های التهابی مزمن در روده و اختلالات متابولیکی به کمک پلی‌فنول‌های موجود در موادغذایی(ازجمله: لوبیا و عدس) درمان می‌شوند. گنجاندن منظم عدس در رژیم غذایی با تقویت سیستم قلبی‌وعروقی همراه است. منیزیم تاثیر مفیدی در کار قلب دارد، آهن خون را با اکسیژن اشباع می‌کند و اسیدفولیک به‌همراه B۱۲ از دیواره رگ‌های خونی در برابر آسیب و رسوبات کلسترول محافظت می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آرمان ملی

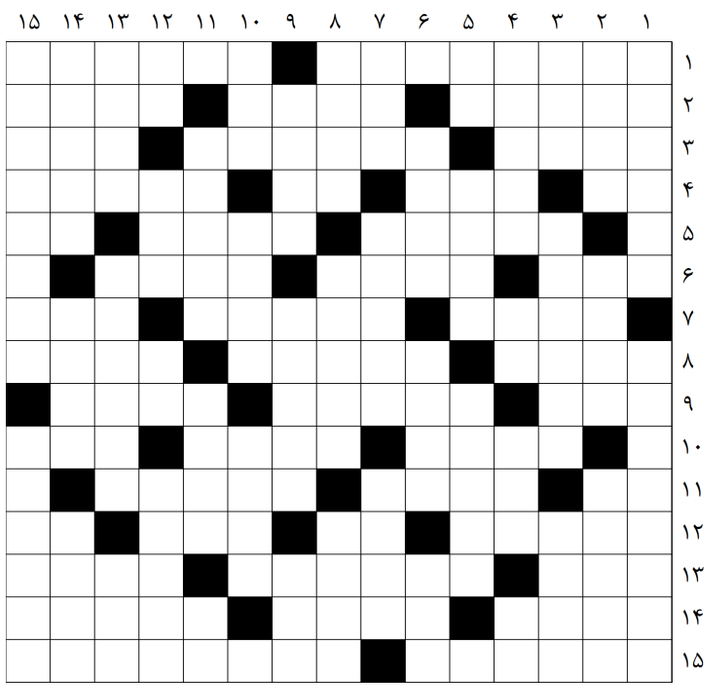
شماره ۹۹۴

افقی

۱- باغ تاریخی کرمان- بخشی از مسجد ۲- دارابودن- پشیمان- از حیوانات دریایی ۳- فروغ- محکم- از بیماری‌های واگیردار ۴- حرف دهن کجی- ناسپاسی- پیشوند منفی- نوشتن ۵- برعهده‌گیرنده- پیش‌افتادن- سنگ‌آسیاب ۶- شهربی‌قانون- ازحبوبات آشی- پرنده‌سندباد ۷- عامل- خانه‌محقر- شرم ۸- از همسران حضرت ابراهیم(ع)- از رگ‌های بدن- جمع متن ۹- دریاچه‌ای در منطقه کویر مرکزی- سدشده- طلبکار ۱۰- دو تن که به یک اندازه عمر کنند- غیرمطلق- پسوندشباهت ۱۱- گیاه‌مرداب- گشاینده- پوست بزدباغی‌شده ۱۲- شغل وزیر- یکدندگی- طایفه چادرنشین- شمردن ۱۳- انجام‌یافتن- خداوندی- سکون ۱۴- ظرف سرخ‌کردنی- دادگاه بین‌المللی- درشت هیکل ۱۵- جای آموزش هنر- فیلمی به کارگردانی «داگ لیمان»

عمودی

۱- سمج- کتیبه ۲- کمک- نقشه‌کش- پروردگار ۳- مرکزگیلان- طلاق‌گرفتن- روشن‌تر ۴- خلیفه عباسی در زمان امامت امام‌هادی(ع)- به‌دنیاآوردن- گریزگاه- دزدی اینترنتی ۵- اشاره‌به‌دور- آشوب- پنهان‌شده ۶- میان بهشت‌وجهنم- هواپیمای یک‌نفره- جواب مثبت ۷- مادرترکی- موضوع‌ها- شیرینی عزا ۸- چیزی را به کسی سپردن- فیلمی با بازی حامد بهداد- میدان جن ۹- جوهرخوشنویسی- کمک- ناگهان خودمانی ۱۰- ضمیر مودبانه- زیبا- نانی که از شب مانده باشد ۱۱- روش‌مند- کارنسنجیده- نام قدیم یزد ۱۲- میزان عمر- بردن چیزی از جایی‌به‌جایی- شماومن- لقب‌ها ۱۳- بی‌پروایی- نیازوحاجت- قبیله وحشی پرو ۱۴- پیامبران- پیامبری در کام ماهی- عبورکننده ۱۵- کارگاه نقاشی- داخل



حل جدول ۹۹۳