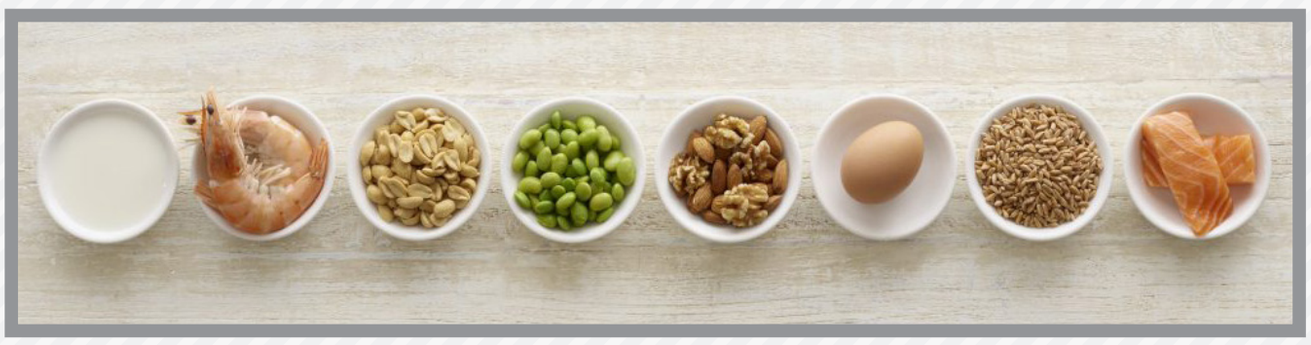
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۹۹
پنجشنبه
۱۴۰۰•۰۲•۰۹
۱۶ رمضان ۱۴۴۲/ ۲۹ آوریل ۲۰۲۱

خوراکی‌هایی برای تسکین آلرژی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

روده شما می‌تواند تاثیر مستقیمی بر عطسه، خارش چشم، و دیگر علائم آرژی‌های فصلی داشته باشد. از این‌رو، تمرکز بر شرایط روده‌بزرگ به‌جای بینی می‌تواند عاملی کلیدی در مبارزه با آلرژی‌های فصلی باشد. در فصل بهار با شکوفاشدن گل‌ها و بازگشت زندگی به طبیعت بر تعداد موارد آلرژی فصلی با علائمی مانند خارش چشم و آبریزش بینی نیز افزوده می‌شود. اما ممکن است مصرف برخی موادغذایی به تسکین آلرژی‌های فصلی کمک کنند. در شرایطی که بهترین زمان برای آغاز افزایش جمعیت باکتری‌های خوب روده پیش از آغاز آلرژی‌های فصلی است، هم اکنون و در میانه‌های فصل نیز می‌توانید اقداماتی را در راستای کاهش شدت علائم خود انجام دهید. در ادامه خوراکی‌هایی که می‌توانند به بهبود شرایط روده‌بزرگ و مبارزه با آلرژی‌های فصلی کمک کنند، معرفی شده‌اند.



آب استخوان گوشت

آب استخوان گوشت سرشار از ال گلوتامین است که این اسید آمینه به تقویت فعالیت سلول‌های ایمنی در روده‌بزرگ و تسکین بافت پوششی روده کمک می‌کند. حدود ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن انسان در روده‌بزرگ قرار دارد و آب استخوان گوشت یک خوراکی کلیدی برای بازسازی جمعیت باکتری‌های خوب محسوب می‌شود.

مواد غذایی سرشار از ویتامین C

مصرف موادغذایی سرشار از ویتامین C می‌تواند فواید مختلفی برای بدن انسان داشته باشد که از بهبود عملکرد سیستم ایمنی تا تقویت سلامت پوست را شامل می‌شود. با این وجود، مواد غذایی سرشار از ویتامین C می‌توانند اثری آنتی‌هیستامین نیز داشته باشند. مصرف سبزیجات چلیپایی که سرشار از ویتامین C هستند، مانند جوانه‌های بروکسل و گل کلم توصیه شده است. این مواد غذایی به سم‌زدایی کبد کمک می‌کنند که به حذف بهتر سموم از بدن کمک خواهد کرد.

زنجبیل

ریشه زنجبیل اثر ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی در بدن دارد. همچنین، زنجبیل می‌تواند به بهبود گرفتگی‌بینی کمک کند. داروها و مواد آنتی‌هیستامین می‌توانند هیستامین‌ها را مسدود کرده یا کاهش دهند و به تسکین علائم آلرژی کمک کنند. در صورت مصرف منظم، زنجبیل ممکن است اثری مشابه با یکی از داروها داشته باشد. همچنین، زنجبیل به گوارش کمک می‌کند که عاملی کلیدی برای حصول اطمینان از عملکرد درست و کارآمد بدن است.

زردچوبه

بسیار شبیه به زنجبیل، زردچوبه سرشار از خواص ضدالتهابی است. همچنین، زردچوبه می‌تواند التهاب را کاهش دهد که می‌تواند به بهبود گرفتگی‌بینی کمک کند.

دانستنی‌ها

نکات کلیدی برای پیشگیری از سرطان

رعایت برخی نکات در رژیم غذایی می‌تواند شما را از خطر ابتلا به سرطان محفوظ نگه دارد. می‌توانید خطر برخی از سرطان‌ها را با پیروی از یک سبک زندگی سالم کاهش دهید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بسیاری از سرطان‌ها با سبک زندگی افراد از جمله الگوی خوردن و نداشتن فعالیت‌های فیزیکی در ارتباط است. در حالی که راه تضمین شده‌ای برای پیشگیری از سرطان وجود ندارد، یک سبک زندگی سالم می‌تواند به شما در کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کرده و در صورتی که شما به آن مبتلا شده‌اید، به درمان و بهبودتان کمک کند. در ادامه نکاتی برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان معرفی می‌شوند:

حفظ وزن سالم

وزن زیاد با خطر بالای ابتلا به چندین نوع از سرطان مرتبط است. با حفظ یک وزن سالم و یا با کم‌کردن وزن در صورتی که شاخص توده بدنی (BMI) شما نمایانگر اضافه‌وزن بوده و یا در طیف چاقی قرار دارد، شما می‌توانید این خطر را کاهش دهید.

محدودکردن قندهای افزوده

مصرف غذاهای حاوی قندافزوده و چربی جامد را که کالری فراوانی به‌همراه داشته، اما موادمغذی اندکی دارند را محدود کنید. این غذاها شامل: نوشابه‌های شیرین شده با شکر، تنقلاتی که بسیار فرآوری شده و دسرها می‌شوند. کالری‌ها به‌سرعت با این نوع غذاهایی که تراکم کالری دارند، افزایش یافته و ممکن است به افزایش وزن منجر شود. این مساله سبب می‌شود تا فضای اندکی برای غذاهای سالم و پیشگیرانه از سرطان باقی بماند.

مصرف سبزیجات و میوه‌ها

سبزیجات غیرنشاسته‌ای، میوه‌ها و غلات کامل با خطر کمتر ابتلا به سرطان در ارتباط هستند. مشخص نیست کدامیک از اجزای موجود در سبزیجات و میوه‌ها بیشترین محافظت را در برابر سرطان دارند؛ بنابراین از انواع مختلف این غذاها که منابعی غنی از موادمغذی هستند، استفاده کرده و از آنها لذت ببرید. نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات و میوه‌ها پر کرده و دستکم نیمی از غلات مورد استفاده خود را از غلات کامل تهیه کنید. غلات کامل دانه‌هایی هستند که سبوس و جوانه آنها جدا نشده است؛ مانند: آرد سبوسدار، نان سنگک، بلغور گندم، بلغور جودوسر، بلغور ذرت کامل، برنج قهوه‌ای.

تعدیل مصرف گوشت قرمز

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند میان مصرف گوشت‌قرمز و سرطان روده‌بزرگ و دیگر انواع سرطان ارتباط وجود دارد. این امر به‌خصوص برای گوشت‌های فرآوری‌شده به مانند ژامبون، بیکن و هات‌داگ صادق است. در صورتی که شما از این گوشت‌ها مصرف می‌کنید، مصرف آنها را متعادل کنید. سعی کنید مقدار اندکی گوشت مصرف کرده و مابقی ظرف خود را با سبزیجات، میوه و غلات کامل پر کنید.

تمرکز روی پروتئین گیاهی

لوبیا و عدس منبع پروتئین، فیبر غذایی، آهن، پتاسیم و دیگر مواد لازم و مغذی محسوب می‌شوند. دیگر پروتئین‌های گیاهی مغذی شامل پنیرسویا (که به‌نام توفو نیز می‌گویند) و تمپه (که یکی از فرآورده‌های سنتی سویاست) می‌شود. خوردن بیشتر پروتئین‌های گیاهی به‌جای پروتئین‌های حیوانی کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان را به‌همراه دارد.

استفاده از مواد غذایی مفید

تحقیقات نشان می‌دهد موادمغذی که به‌طور طبیعی در موادغذایی وجود دارند، اثری محافظتی دارند. این در حالی است که این یافته‌ها لزوما برای مکمل‌های غذایی صادق نیست. پس غذاها و نوشیدنی‌ها سرشار از موادمغذی و دارای ارزش غذایی را برای پیشگیری از سرطان مصرف کنید و در صورتی که می‌خواهید از مکمل‌های غذایی استفاده کنید، پیش از آن با یک متخصص در این زمینه صحبت کنید.

یادداشت

پیشگیری از آسیب به ستون فقرات

ذبیح‌ا... حسن‌زاده
متخصص بیماری‌های استخوان

بدن انسان از قطعات مختلف استخوان تشکیل شده است. استخوان‌های مهره‌ها، استخوان‌های محوری بدن هستند بنابراین در قوس ستون‌فقرات، به‌خاطر انعطاف‌پذیری مختلفی که وجود دارند این قوس کمر می‌تواند متفاوت باشد. ستون فقرات را می‌توان به سه بخش مهره‌های گردنی، مهره‌های قفسه سینه‌ای و مهره‌های کمری تقسیم کرد. به‌طور کلی وقتی مهره‌ها به همدیگر متصل می‌شوند، یک C معکوس را در فقرات گردنی ایجاد می‌کنند. هرکدام از قوس‌های ایجاد شده در گردن و کمر، اگر زیاد یا کم بشوند می‌توانند آسیب وارد کنند و برای فرد مشکل‌ساز شوند. داشتن یک قوس مناسب در ناحیه ستون فقرات به‌ویژه در ناحیه کمر می‌تواند انعطاف‌پذیری بدن را زیاد کند و مشکلات ناشی از فشار دیسک‌های مهره‌ای را کاهش دهد. اگر کسی قوس گردنی را به‌علت اسپاسم یا گرفتگی یا آسیب‌های دیگر از دست بدهد، باعث درد و گرفتگی این ناحیه از عضلات می‌شود؛ حتی این درد منجر به سردرد هم می‌شود و به شانه و دست‌ها هم انتشار پیدا می‌کند. در ناحیه قفسه‌سینه معمولا کمتر علائم بیماری‌هایی مثل دیسک، ظاهر پیدا می‌کند. در ناحیه ستون فقرات پشت، شکل دیسک‌ها به شکلی است که بیماری دیسک بروز پیدا نمی‌کند و حرکتی بین ناحیه مهره‌ها وجود ندارد. بیشترین ناحیه حرکت، محل اتصال قوس ناحیه کمر به ناحیه بالاتر است که در این ناحیه، ستون فقرات بیشترین قوس را پیدا می‌کند و در ناحیه لگن هم به شکل جبرانی قوس معکوس را خواهیم داشت. در سنین خیلی پایین باید درست‌نشستن را به کودکان آموزش دهیم و ورزش‌هایی را به آنها بیاموزیم که ستون فقرات آنها را در حالت اصلاحی، نگه دارد. با این تمرین‌ها، قابلیت انعطاف‌پذیری در مهره‌ها در بین کودکان افزایش پیدا می‌کند. اولین تمرین این است که صاف بایستند، سپس قفسه‌سینه را جلو بدهند و شکم‌شان را داخل نگه دارند و از پشت دست‌هایشان را قفل کنند و ۱۰ شماره بشمارند و در آن حالت باقی بمانند. این تمرین تاثیر زیادی روی تقویت عضلات پشت دارد و کمک می‌کند. در افرادی که رانندگی طولانی‌مدت یا کار طولانی‌مدت با کامپیوتر، لپ‌تاپ و موبایل انجام می‌دهند، نیز درد ایجاد می‌شود. تمرین مناسب افرادی که طولانی‌مدت با کامپیوتر کار می‌کنند این است که با یک دست پیشانی و چهار سمت سر فشار اندکی وارد کنند برعکس آن با سر هم به‌دست فشار وارد کنند و هر بار ۱۰ شماره نگه دارند با این روش به تقویت عضلات گردن کمک می‌شود.

«کلسترول خوب» سکته را کاهش می‌دهد

محققان می‌دانند که HDL یا کلسترول خوب، التهاب را کاهش می‌دهد. HDL همچنین می‌تواند خطر سکته‌مغزی و حمله‌قلبی را کاهش دهد. یک تیم تحقیقاتی رابطه بین توانایی HDL در کاهش التهاب و خطر تجربه اولین رویداد قلبی‌وعروقی را مطالعه کرده است. نویسنده این مطالعه می‌گوید: HDL ذرات بسیار پیچیده‌ای با عملکردهای ضدآترواسکلروتیک است که فقط با اندازه‌گیری مقدار کلسترول منعکس نمی‌شوند. تصلب‌شرائین زمینه‌ای برای بیماری‌های قلبی‌وعروقی به‌طور فزآینده‌ای به‌عنوان یک بیماری با یک جز التهابی قوی شناخته می‌شود و عملکرد بیولوژیکی اصلی HDL کاهش التهاب است.

بهترین سن «بارداری»

استاد بیماری‌های زنان گفت: مناسب‌ترین سن بارداری از ۱۸ سالگی تا ۳۵ سالگی است. اعظم‌السادات موسوی ادامه داد: بین ۳۵ سالگی تا ۴۵ سالگی زنان می‌توانند باردار شوند اما باید مراقبت بیشتری داشته باشند. هرچقدر سن بارداری بالاتر برود احتمال اختلالات ژنتیکی بیشتر است؛ در برخی از زنان سن ۴۵ سالگی به یک در ۳۰۰ می‌رسد و نیازمند مراقبت بیشتر است. وی خاطرنشان کرد: ما به خانم‌ها توصیه می‌کنیم بهترین سن بارداری ۲۱ تا ۳۵ سالگی است و باید از این فرصت‌طلایی بهترین استفاده را کرد. موسوی متذکر شد: بیماری‌هایی مثل دیابت نوع دو، فشارخون، قلبی و مفصلی و... در سنین بالا بروز می‌کنند؛ مادران از دوران‌طلایی خود استفاده کنند.

کم‌خوابی و افزایش ابتلا به زوال عقل

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که در میانسالی خیلی کم می‌خوابند با افزایش خطر زوال‌عقل در سنین بالاتر مواجه هستند. محققان در این مطالعه حدود ۸۰۰۰ نفر را از سن ۵۰ سالگی به مدت ۲۵ سال تحت‌نظر داشتند. کسانی که به‌طور مداوم میانگین ۶ ساعت یا کمتر می‌خوابیدند، در حدود ۳۰ درصد بیشتر از افرادی که به‌طور منظم ۷ ساعت در شب می‌خوابیدند، در سن ۷۷ سالگی مبتلا به زوال‌عقل شدند. طبق نتایج تفاوت کلی‌ای از این لحاظ بین زنان و مردان مشاهده نشد. «رابرت هووارد»، می‌گوید: «اینکه بی‌خوابی از سه دهه قبل می‌تواند فاکتور پرخطر زوال‌عقل باشد، یافته بسیار مهمی است.»

نکته

نکات مربوط به تغذیه در کودکان «بیش‌فعال»

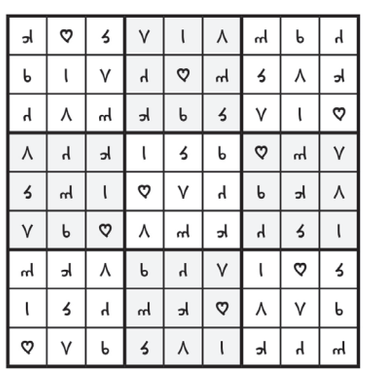
یک روانشناس کودک گفت: رعایت یک رژیم غذایی مناسب، سبب کاهش علائم اختلال بیش‌فعالی در کودکان خواهد شد. نازنین دسترنج، اظهار کرد: بیش‌فعالی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است که علاوه بر کودکان در تعدادی از بزرگسالان نیز دیده می‌شود. بروز این اختلال به‌شدت رفتار و سبک زندگی فرد را تحت‌تاثیر قرار خواهد داد. او افزود: آگاهی از اختلال بیش‌فعالی، به کاربستن راه‌حل‌های مناسب و رعایت رژیم غذایی می‌تواند در تعدیل کردن علائم این اختلال، کنترل و حتی کاهش این بیماری کمک‌کننده باشد؛ بنابراین والدین باید نسبت به علائم این اختلال آگاهی داشته باشند. دسترنج بیان کرد: نکته حائز اهمیت این است که به تمام کودکانی که از لحاظ فیزیکی پرجنب‌وجوش هستند نمی‌توان برچسب بیش‌فعالی زد بلکه برای تشخیص این اختلال در کنار درنظرگرفتن علائم باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. زیرا در برخی از موارد بیش‌فعالی به منزله داشتن یک فعالیت فیزیکی زیاد نیست و حتی ممکن است کودک آرام باشد و دچار اختلال کم‌توجهی باشد. این مشاور و روان شناس کودک گفت: اختلال بیش‌فعالی شامل سه نوع کم‌توجهی و بی‌توجهی، اختلال تکانشی (بیش‌فعالی) و درنهایت ترکیبی از این دو نوع خواهد بود. او بیان کرد: اصلاح رژیم غذایی یکی از راه‌های درمان این اختلال در کنار دارودرمانی و رفتار درمانی خواهد بود که تا امروز تحقیقات بسیار زیادی در این زمینه انجام شده است.

مصرف موادغذایی حاوی امگا ۳

او گفت: مصرف موادغذایی مانند ماهی، گردو، کنجد و انواع مغزها که حاوی امگا ۳ و ۶ هستند نقش بسیار مهمی در عملکرد سیستم‌های عصبی دارند و می‌توانند باعث کاهش بی‌توجهی و افزایش تمرکز در کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی شوند. مصرف غذاها و مواد خوراکی پروتئین‌دار از قبیل گوشت، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ برای کاهش علائم بیماری به این دسته از کودکان توصیه می‌شود. این روانشناس کودک بیان کرد: قراردادن میوه و سبزیجات در برنامه غذایی کودکان بیش‌فعال به‌دلیل اینکه سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند از بروز آسیبی رادیکال‌های آزاد در مغز پیشگیری می‌کنند و سبب کنترل و بهبود این اختلال خواهد شد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

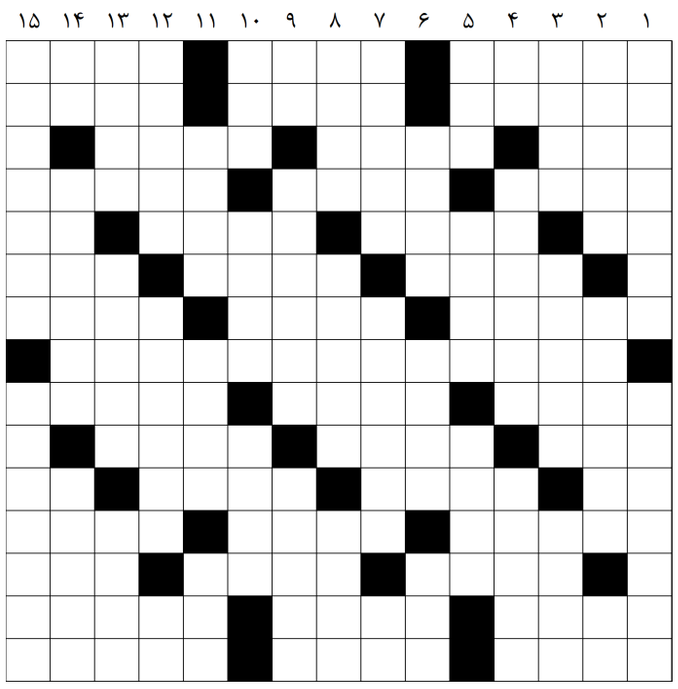
شماره ۹۹۹

افقی

۱- آبگیر- خودرویی ایرانی- بخت ۲- شهر ترکیه- شتر تندرو- فرماندهان ۳- تیره‌وکدر- از سه تفنگدار دوما- آموزشگاه عالی ۴- پدرازدست‌داده- چپاول- عوض کردن ۵- هلاکی- قلعه- بیابانی- ویتامین گوجه ۶- فراوان- داخل‌شدن- شهرها ۷- سروده غرورآفرین- بندشده- معصیت ۸- فیلمی از کامبوزیا پرتوی ۹- راه وسیع عمومی در خارج شهر- قابل‌مشاهده- مارافسانه‌ای ۱۰- شیرین‌ترازفرزند- آغازوابتدا- بخش پایینی شلوار ۱۱- آش- آشکارکننده- امپراتوری آلمان- آهار ۱۲- رهبر قوم هون- چرم خام- چاپلوسی ۱۳- معدنی- برقراروآباد- از جانوران دریایی ۱۴- برادرمادر- واحدپول عمان - پایتخت مالت ۱۵- خدمتکار- از سبک‌های ادبی- شهری در خوزستان

عمودی

۱- توضیح خواستن نمایندگان از وزیر- تکان‌دادن ۲- شهری در ایالت واشنگتن- واحد بزرگ در برق- ضمیرسوم شخص مفرد ۳- نوعی پارچه- مقابل صادره- تک‌تک ۴- دوش‌وکتف- حساب‌کردن- شهری در استان همدان ۵- صدای بلندوواضح- خواهر حمزه سیدالشهدا- چوپان ۶- تشت گلی- جمله دستوری- یارمشهدی ۷- اسب تندرو- پایتخت کومور- واحدپول ژاپن ۸- طرف چپ- سرگذشت‌ها- سازنده بهشت خیالی ۹- دل‌آزار کهنه- نوعی کوفته- فالگیری ۱۰- نوعی زردآلوی وحشی- ماده‌ای سیاه و نرم که از دود موادنفتی، حاصل شود- زیرک ۱۱- طراحی اولیه- نپخته‌بودن- به دریا می‌ریزد ۱۲- از صیفی‌جات- خمیده قامت- حرص‌وطمع ۱۳- بزرگوارتر- خوانده‌شده- تالیف‌کننده ۱۴- قومی ایرانی- منحصربه‌فرد- اصطلاحی در فیلم ۱۵- از روی عدل‌وانصاف-



حل جدول ۹۹۸