خواص بی‌نظیر «سرکه سیب» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

متخصصان می‌گویند مصرف سرکه سیب برای سلامت قلب، کاهش وزن و شادابی پوست بسیار مفید است. در ادامه به بررسی خواص بی‌نظیر مصرف سرکه سیب می‌پردازیم:

کاهش دهنده قندخون

تحقیقات نشان داده است مصرف سرکه سیب باعث کاهش سطح قندخون می‌شود. در واقع، استیک اسید موجود در سرکه سیب باعث توقف مکانیسم اثر آنزیم‌هایی می‌شود که نشاسته را تجزیه و به قندهای ساده تبدیل می‌کنند. این قندها به خون ریخته شده و سطح قندخون را بالا می‌برد. متخصصان توصیه می‌کنند افراد پیش از مصرف غذاهای سرشار از کربوهیدات مانند پاستا و ماکارونی چهار قاشق چایخوری سرکه سیب مصرف کنند. این کار مانع از افزایش ناگهانی قندخون می‌شود.

سلامت موی سر

اگر از موی خشک و شکننده و خارش سر رنج می‌برید به‌جای استفاده از شامپوهای معمول و نرم‌کننده، سرکه سیب را جایگزین آن کنید تا به خواص شگفت‌انگیز آن پی ببرید. تحقیقات نشان داده است استفاده از شامپوهای دارای قلیایی بالا منجر به شکستگی و خشکی بیش از اندازه موی سر می‌شود. با این حال، استیک اسید موجود در سرکه سیب باعث تنظیم اسیدی بودن (pH) موی سر شده و نرمی و لطافت مو را در پی خواهد داشت.

کمک به کاهش وزن

تحقیقات نشان داده است مصرف سرکه سیب می‌تواند به کاهش وزن افراد کمک کند. در واقع، مصرف سرکه سیب باعث احساس سیری در فرد شده و مانع از زیاده‌روی افراد در خوردن غذا می‌شود.

تقویت کننده سیستم ایمنی

تحقیقات نشان داده است باکتری‌های مفید موجود در سرکه سیب باعث می‌شود افراد پس از بیماری دوره بهبود را سریعتر طی کنند؛ همچنین خواص آنتی‌باکتریایی سرکه سیب به بدن در مبارزه با عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

با فواید فراوان «سماق» آشنا شوید

سماق ادویه‌ای با طبع خشک و سرد است و آنتی‌اکسیدان فراوانی دارد. به‌خاطر دارابودن موادمغذی که دارای ارزش غذایی بالایی است، برای درمان و تسکین طیف گسترده‌ای از موارد مرتبط با سلامت بدن استفاده می‌شود.

حاوی آنتی‌اکسیدان فراوان

سماق دارای طیف گسترده‌ای از آنتی‌اکسیدان‌هاست که از آنها با نام ترکیبات «فنول» یاد می‌شود. مهمترین آنها «تانن» و فلاونوئیدها (Flavonoids) هستند. سماق همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از موادفعال دیگر و مفید برای بدن هست که از آنها می‌توان به اسید چرب و اسید آمینه، روغن‌ها، مواد معدنی، آنتوسیانین (Anthocyanins) و گالیک اسید اشاره کرد. مهمترین اسیدهای چرب موجود در سماق، امگا- ۳ و امگا- ۶ است.

ویژگی آنتی‌اکسیدانی سماق

تمایز آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سماق این است که قابلیت محلول‌شدن در آب را دارند؛ به‌طوری که بدن می‌تواند به آسانی از آن استفاده کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سماق ۵۰ برابر تاثیر ویتامین E و ویتامین C است. آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد که سلول را اکسید می‌کنند، مبارزه کرده و آنها را در معرض آسیب قرار می‌دهند؛ یعنی آنتی‌اکسیدان‌ها به عنوان محافظ دفاعی سلول‌ها عمل کرده و از آنها در برابر ضرر محافظت می‌کنند.

پیشگیری از بیماری‌ها

مطالعات متعدد نشان داده است که سماق با آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد فعال خود به پیشگیری و کاهش طیف وسیعی از بیماری‌ها کمک می‌کند که از جمله آن می‌توان به درمان دیابت و بهبود مقاومت به انسولین، سرطان، سکته مغزی، بیماری‌های دهان، عفونت‌ها، بیماری‌های دستگاه گوارش و اسهال، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و به ویژه تصلب‌شرائین و همچنین سوختگی اشاره کرد. سماق ضدویروس، ضدباکتری و قارچ است؛ همچنانکه نقشی فعال در حفظ سطح قندخون، کاهش تری‌گلیسیریدها و کلسترول مضر LDL و نیز بالابردن سطح کلسترول مفید HDL در خون نقش موثری دارد.

کوتاه

ترمیم بینی با غضروف مصنوعی

محققان دانشگاه آلبرتا واقع در کانادا با استفاده از یک تکنیک چاپ سه‌بعدی توانستند غضروفی بسازند که امکان ترمیم بینی افراد مبتلا به سرطان پوست را فراهم می‌کند. بینی یکی از اندام‌هایی است که معمولا درگیر سرطان پوست می‌شود و درمان آن اغلب مستلزم برداشتن بخشی از پوست و غضروف بینی است. پس از بهبود از بیماری معمولا با استفاده از غضروف موجود در سایر اندام‌ها مانند دنده‌ها، بافت بینی ترمیم می‌شود؛ اما این شیوه تهاجمی می‌تواند موجب بروز مشکلات دیگری شود و در بسیاری از موارد غضروف مورد استفاده با شکل بینی سازگاری ندارد. اکنون محققان راهکار جدیدی را برای رشد غضروف جایگزین بینی در آزمایشگاه ارائه کردند که این مشکلات را رفع می‌کند و غضروف تولید شده با ساختار بینی شخص سازگاری کامل دارد. در این شیوه از سلول‌های غضروف بینی شخص بیمار استفاده می‌شود و این سلول‌ها با هیدروژلی از جنس کلاژن گاو مخلوط می‌شوند. سپس با استفاده از فناوری چاپ سه‌بعدی، غضروف بینی با شکل مورنظر چاپ شده و به مدت چهار هفته نگهداری می‌شود تا سلول‌ها تولیدمثل کنند و غضروف آماده پیوند به بینی بیمار شود. گام بعدی محققان بررسی عملکرد غضروف‌های مصنوعی پس از پیوند به بدن است. برای این منظور فعلا از جانوران استفاده می‌شود و محققان امیدوارند ظرف دو تا سه سال آینده بتوانند آزمایش‌های انسانی را آغاز کنند. هدف اولیه این آزمایش ترمیم بینی مبتلایان به سرطان پوست و افرادی با بینی شکسته است. بر اساس گزارش انجمن سرطان آمریکا، سرطان پوست شایع‌ترین سرطان در آمریکا محسوب می‌شود. در سایر نقاط جهان نیز آمار به همین شکل است. مرگبارترین نوع سرطان ملانوم نام دارد. انواع دیگر سرطان پوست از جمله سرطان سلول سنگفرشی و سرطان سلول پایه‌ای نیز از سرطان‌های کشنده پوستی محسوب می‌شوند که تعداد قربانیان آنان کمتر از ملانوم است. سرطان پوست ناشی از رشد غیرطبیعی سلول‌های پوست، بر اثر اشعه ماورای بنفش خورشید است.

نکته

«چغندر» غنی از کلروفیل

چغندر یکی از سبزیجاتی است که دارای ارزش غذایی زیادی بوده و در سراسر جهان نام‌های زیادی دارد. در ادامه فواید چغندر، ارزش غذایی آن و مضرات احتمالی زیاده‌روی در مصرف این سبزی معرفی می‌شود.

کاهش فشارخون

معمولا افرادی که رژیم کم موادمعدنی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم را دنبال می‌کنند، بیشتر دچار فشارخون می‌شوند، زیرا این موادمعدنی با کمک به بدن در حذف سدیم از بدن فشارخون را پایین می‌آورند. به‌دست‌آوردن این موادمعدنی از مکمل‌های غذایی به اندازه زمانی که از منابع طبیعی آن مانند چغندر به‌دست می‌آید، موثر نیست و چغندر حاوی این سه ماده معدنی به‌ویژه منیزیم است که انرژی بدن را تامین می‌کند.

پیشگیری از سرطان

چغندر حاوی کلروفیل است که ممکن است به جلوگیری از اثر برخی ترکیبات ایجادکننده سرطان که در نتیجه پخت و کباب برخی از انواع موادغذایی در دمای بالا تولید می‌شوند، کمک کند. مصرف سبزیجات برگدار، مانند: چغندر غنی از کلروفیل در کنار گوشت کبابی، ممکن است اثرات سرطان‌زای این گوشت‌ها را کاهش دهد.

جلوگیری از پوکی استخوان

دریافت مقدار کافی ویتامین K از چغندر به بهبود سلامت استخوان و محافظت در برابر پوکی استخوان کمک می‌کند، زیرا ویتامین K در موارد زیر موثر است: بهبود ساختار پروتئینی استخوان‌ها، بهبود فرآیندهای جذب کلسیم، کاهش مقدار کلسیم دفع شده از طریق ادرار، کمبود ویتامین K با افزایش خطر شکستگی استخوان در ارتباط است.

یادداشت

افت فشارخون علل و درمان

محمود افتخارزاده
متخصص قلب‌وعروق

فشارخون پایین وقتی اتفاق می‌افتد که فشار سیستولیک یا ماکزیمم کمتر از ۹۰ میلیمتر جیوه باشد. کاهش فشارخون با علائمی از جمله سرگیجه، احساس منگی، بی‌حالی و ضعف همراه است. فشارخون پایین بیشتر در مواقعی رخ می‌دهد که فرد تغییر وضعیت دارد. به‌عنوان مثال فرد در حالت خوابیده علامتی ندارد اما به محض نشستن یا بلندشدن دچار سیاهی چشم، عدم تعادل و سرگیجه می‌شود. فشارخون پایین در حالت‌های مزمن به‌صورت خستگی و ضعف و بی حالی نمایان شود. اگر داروهای درمان فشارخون بالا بیش از دستور استفاده شود، می‌تواند موجب ایجاد فشارخون پایین شود. داروهایی که برای بزرگی پروستات استفاده می‌شود هم می‌تواند موجب کاهش فشارخون شود. برخی بیماری‌ها مثل کووید۱۹ می‌تواند تا ماه‌ها موجب کاهش فشارخون همراه با طپش قلب هنگام تغییر وضعیت شود. فشارخون پایین در افرادمسن هم دیده می‌شود. تغییرات سیستم عصبی در افرادمسن می‌تواند موجب افت فشارخون به‌ویژه پس از ایستادن یا نشستن طولانی شود. فشارخون پایین در افراد مسنی که زوال‌عقل و یا پارکینسون دارند دیده می‌شود. افت فشارخون در بیماران مسن پارکینسونی می‌تواند موجب افت هوشیاری و سنگ‌کوب شود. توصیه می‌شود این افراد از مایعات بیشتری استفاده کنند و به غذای خود نمک بزنند؛ البته داروهایی هم می‌توان برای این افراد تجویز کرد. با پوشیدن جوراب واریس و بانداژ شکم در بیماران مسن پارکینسونی می‌توان از افت شدید فشارخون به‌ویژه در تغییر وضعیت جلوگیری کرد. فشارخون پایین می‌تواند با تعریق همراه باشد، در برخی بیماری‌ها مثل بیماری پات، افت مختصر فشارخون همراه با تعریق و افزایش ضربان قلب روی می‌دهد. یکی از مواردی که موجب افت فشارخون می‌شود نرسیدن خون به مغز برای لحظه‌ای کوتاه است. در ابتدا باید علت این عارضه را پیدا کرد. مثلا فرد داروی خاصی مصرف می‌کند و یا خونریزی دارد. اگر علتی پیدا نشد این افراد باید مایعات بیشتری در حد دو لیتر در شبانه‌روز استفاده کنند و مقداری نمک به غذای خود اضافه کنند. گاهی افت فشار می‌تواند به‌دلیل اختلال در عملکرد غدد فوق کلیوی اتفاق بیفتد.

پیش‌دیابت و افزایش احتمال حمله قلبی

پیش‌دیابت عارضه‌ای است که در آن میزان قندخون بالاست، اما برای تشخیص دیابت نوع ۲ به اندازه کافی بالا نیست که البته باید جدی گرفته شود. دکتر «آدریان میشل»، می‌گوید: «ما دریافتیم که پیش‌دیابت به‌طور قابل‌توجهی می‌تواند احتمال بروز مشکل قلبی‌وعروقی را در فرد افزایش دهد، حتی اگر فرد هرگز به دیابت مبتلا نشود.» وی در ادامه می‌افزاید: «ما به‌جای پیشگیری از دیابت باید از بروز پیش‌دیابت پیشگیری کنیم.» دیابت نوع ۲ یک فاکتور پرخطر اصلی در بروز حمله قلبی، سکته مغزی و انسداد عروق قلبی است. در این مطالعه داده‌های ۲۵۰۰۰ بیمار مورد بررسی قرار گرفت. محققان مشاهده کردند ارتباط بین پیش‌دیابت و حوادث قلبی قابل توجه بود.

بیماری «گیلن‌باره» چیست؟

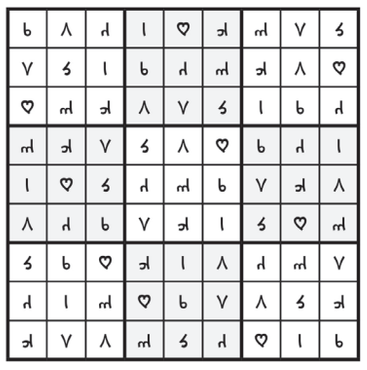
یک استاد بیماری‌های مغزواعصاب گفت: بیماری گیلن‌باره یک بیماری اعصاب محیطی است که به‌صورت حساسیت، اعصاب محیطی مشکل پیدا می‌کند. محمدرضا قینی، بیان داشت: در این بیماری، بیمار دست‌وپایش ضعیف می‌شود و بعداز مدتی هم اگر درمان‌های مناسب شود، بر می‌گردد. وی درباره رابطه این بیماری با کرونا و پیامدهای آن، افزود: هر چیزی که سیستم ایمنی را فعال کند، چه از نظر کرونا یا ویروس‌های دیگر، ممکن است بعد از یکی دو هفته بیماری ایجاد شود. این استاد بیماری‌های مغز و اعصاب خاطرنشان کرد: گاهی وقت‌ها ممکن است یکسری عوارض بیماری بماند؛ البته در کودکان احتمال خوب‌شدن بیماری بیشتر است.

ارتباط آلودگی هوا با فشارخون در کودکان

مطالعات نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض آلاینده‌های هوا در دوران کودکی خطر ابتلا به فشارخون بالا در کودکی‌وبزرگسالی را افزایش می‌دهد. فشارخون بالا در دوران کودکی و نوجوانی یک عامل پرخطر برای فشارخون بالا و بیماری قلبی در بزرگسالی است. این مطالعه، بررسی سیستماتیک اطلاعات جمع‌آوری شده از ۱۴ مطالعه راجع به ارتباط بین آلودگی هوا و فشارخون در جوانان است. در این مطالعه داده‌های ۳۵۰ هزار کودک و نوجوان بررسی شد. «یائولو»، می‌گوید: «این یافته‌ها شواهدی از ارتباط مثبت بین تماس کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت با برخی از آلاینده‌های هوا در محیط و فشارخون در کودکان و نوجوانان را ارائه می‌دهد».

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۰۰۶

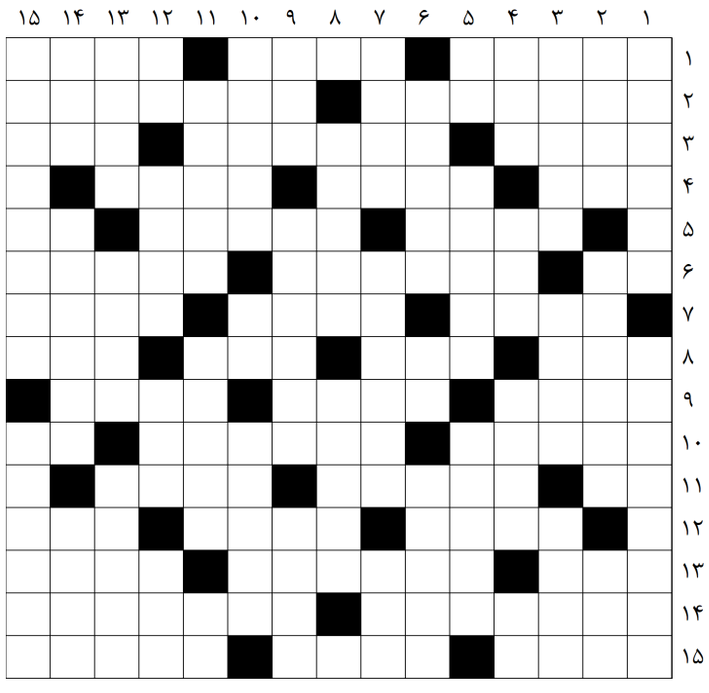
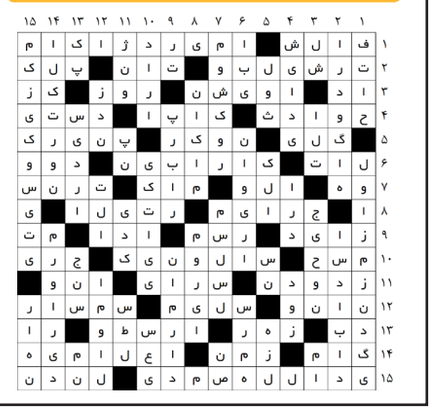
آرمان ملی

افقی

۱- در یکجا ایستاده- دادخواهی- جواب ۲- جادوگر- پسرداریوش یکم و ملکه پارمیس دختر بردیا بود ۳- منسوب به امام‌رضا(ع)- وضعیت سخت- گیاه تاجریزی ۴- ای‌دل- بلندمرتبه- لزوم سلامتی ۵- روش- بازیکن اسبق استقلال- مخلوط آب‌وصابون ۶- زدنی بهانه‌جو- خردمند- از لبنیات ۷- شرط‌بستن- دنباله- بیماری کم‌خونی ۸- همیشه- مخفف هم‌او- درد- واحد پول کره‌جنوبی ۹- پارسا- عصای معلولان- لرزش ۱۰- مجسمه- مشاوره- گشوده ۱۱- حرف پیروزی- حمل‌کننده- از بیماری‌های دهان‌ولثه ۱۲- سحر- اتاق قطار- مقابل ۱۳- آن را از بانک بخواهید- چیرگی- بانوان ۱۴- احساسی- آنچه برزمین پهن کنند ۱۵- سرور- پرنده‌ای شکاری- شمعک

عمودی

۱- سرکشان- آلبومی از فریدون آسرایی ۲- افزونی- فداشده- بادریا جیحون شود ۳- دقت بیمارگونه- پرنده شانه‌به‌سر- زیبایی ۴- نیرومند- واحدی در فیزیک- نوعی پارچه گرانبها- پیشوندمنفی ۵- صنعت- نوعی مالیات- اولاد پیامبراکرم(ص) ۶- نام دیگرغمباد- روییدنی سر- کشورهمسایه شمالی ۷- خانه‌های ریزعکس- معادل فارسی پارتیشن- به‌تنهایی ۸- ماه‌هفتم سریانی- کلام آرزو ۹- خودستایی به‌دروغ- پنداری- رودی در روسیه ۱۰- متداول- در چای می‌ریزند- لاستیک یدک ۱۱- کمک‌رسان- بیدار- اضطراب ۱۲- عضورونده- از القاب مبارک حضرت فاطمه(س)- چین‌خوردگی لباس- پارچه طلایی ۱۳- شهری درگیلان- «کر» نیست- موسیقیدان آلمانی ۱۴- غذای تزریقی- لباس زنان ژاپنی- بزرگ‌ترین مفصل که ران را به ساق پا پیوند می‌دهد ۱۵- سدی بر رودارس- خودپسندی



حل جدول ۱۰۰۵