آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۰۷
دوشنبه
۱۴۰۰•۰۲•۲۰
۲۷رمضان ۱۴۴۲/۱۰می۲۰۲۱

دانستنی‌ها

بهترین روش‌های چربی‌سوزی

عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: زنان در سنین بالا برای اینکه شانس باروری را افزایش دهند باید مصرف قند و چربی را کاهش دهند و ورزش هوازی و پیاده‌روی را نیز جدی بگیرند. علی کشاورز درمورد اهمیت ورزش کردن قبل از دوران بارداری گفت: مادری که قصد بارداری دارد اما تحرک خوبی ندارد باید عادات غذایی خود را اصلاح و ورزش کردن را هم حداقل سه تا شش ماه قبل از شروع بارداری آغاز کند.

کاهش وزن قبل از بارداری

وی کنترل و کاهش وزن را قبل از بارداری ضروری خواند و تاکید کرد: یکی از شیوه‌های اصلاح رفتارها و عادات نامناسب سبک زندگی و از جمله کاهش و کنترل وزن برای بارداری، انجام ورزش هوازی یا ایروبیک است. عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، با بیان اینکه برای چربی‌سوزی، باید فعالیت بدنی بیش از ۴۰ دقیقه داشته باشیم، گفت: پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری، تردمیل، ورزش هوازی کمک می‌کنند تا چربی‌های اضافه بدن بسوزند اما توجه کنیم که در ۱۰ دقیقه اول ورزش فقط قند می‌سوزد و در ۱۰ دقیقه چهارم است که ۹۰ درصد چربی‌های اضافه بدن می‌سوزند. کشاورز بهترین روش برای چربی‌سوزی را ورزش هوازی و پیاده‌روی معرفی کرد و در عین حال متذکر شد: البته با توجه به شیوع کرونا افراد می‌توانند در منزل ورزش و چربی‌سوزی کنند. وی با تاکید بر اینکه فعالیت بدنیِ نیم‌ساعته مستمر و ملایم منجر به چربی‌سوزی می‌شود، تصریح کرد: اگر فعالیت بدنی کمتر از نیم‌ساعت باشد چربی‌سوزی اتفاق نمی‌افتد و بنابراین کاهش وزنی هم اتفاق نخواهد افتاد. عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران درمورد خانم‌هایی که اضافه وزن دارند؛ گفت: مادری که ۴۰ کیلو اضافه وزن دارد یکسال زمان می‌برد تا وزنش را پایین بیاورد اما مادری که ۱۵ کیلو اضافه وزن دارد در چهار ماه می‌تواند وزن خود را کاهش دهد و این با تغذیه و ورزش هوازی قابل حل است.

جلوگیری از دیابت بارداری

کشاورز در پاسخ به این سوال که چه کارهایی از دیابت در دوران بارداری جلوگیری می‌کند، گفت: بهترین روش پیشگیری از دیابت بارداری، رعایت رژیم غذایی مناسب است. به‌طور معمول، ما برای خانم‌های بارداری که به دیابت بارداری مبتلا می‌شوند رژیم قندزایی را تنظیم و وعده غذایی آنها را کوچک و به ۶ وعده تقسیم می‌کنیم و مقدار فیبر غذا را بالا می‌بریم. وی با اشاره به اینکه مصرف قند، شکر، نوشابه، بستنی و شیرینی برای این خانم‌ها ممنوع است، اظهار داشت: ما در این رژیم غذایی، میوه‌های با قند بالا مانند انگور و خربزه و طالبی و هندوانه و موز را هم محدود می‌کنیم و اگر هم قرار به مصرف باشد باید سه ساعت بعداز وعده غذایی و با مقدار یک واحد باشد ضمن اینکه باید پیاده‌روی هم انجام دهند. کشاورز کنترل وزن و رعایت اصول تغذیه‌ای برای بارداری در سنین بالا را ضروری‌تر دانست و گفت: زنان در سنین بالا برای اینکه شانس باروری را افزایش دهند باید مصرف قند و شیرینی و چربی را کاهش دهند و سبزی‌های خام و پخته مصرف کنند و ورزش هوازی و پیاده‌روی را نیز جدی بگیرند. عضو هیات علمی دانشگاه تهران تخم‌مرغ را جایگزین مناسبی برای گوشت معرفی و اضافه کرد: با توجه به گرانی گوشت می‌توان از تخم‌مرغ و حبوبات اما به‌صورت مدیریت شده استفاده کرد.

نکته

بهترین منابع «کربوهیدرات»

برخی افراد بنا به‌دلایل مختلف از جمله کاهش‌وزن، کربوهیدرات را به‌طور کامل از رژیم‌شان حذف می‌کنند و یا به حداقل می‌رسانند. این در حالی است که برخی کربوهیدرات‌ها را تحت هیچ شرایطی نباید از رژیم حذف کرد. زمانی که کربوهیدرات را از طریق منابع گیاهی وارد بدن می‌کنیم، از گروه مهمی از انواع مواد مغذی و ارزشمند بهره‌مند می‌شویم. میوه‌ها و سبزیجاتی که منبع کربوهیدرات محسوب می‌شوند، حاوی فیتونوترینت‌های کلیدی مانند بتاکاروتن و لیکوپن هستند که نمی‌توانید آنها را از طریق منابع دیگر کربوهیدرات مانند غلات یا لبنیات به‌دست بیاورید. فیتونوترینت‌ها نقش کلیدی در افزایش قدرت دفاعی بدن و مبارزه با التهاب دارند و قندخون را نیز کاهش می‌دهند: در ادامه بهترین منابع کربوهیدرات که به هیچ وجه نباید از رژیم‌تان حذف کنید، معرفی شده‌اند:

سیب‌زمینی شیرین

یک سیب‌زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب‌زمینی معمولی قندخون را افزایش می‌دهد، زیرا حاوی فیبربالا و ریزمغذی‌هایی است که ۴۰ درصد آنها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می‌شوند. در ضمن سیب‌زمینی شیرین غنی از کاروتنوئید و رنگ‌دانه‌های زرد و نارنجی است که به ارگانیسم‌ها اجازه عکس‌العمل در برابر انسولین را می‌دهد. سیب‌زمینی شیرین همچنین سرشار از اسیدکتوژنیک است. این ترکیب گیاهی طبیعی می‌تواند به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک کند.

لوبیا

مصرف لوبیا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد ضمن اینکه کاهنده کلسترول بد و افزایش‌دهنده کلسترول خوب است. لوبیا حاوی ترکیباتی است که باعث جلوگیری از جذب و تجزیه نشاسته می‌شود و کاهش وزن را به‌همراه دارد. هر ۱۸۴ گرم لوبیا، ۱۱۳ گرم کربوهیدرات دارد.

موز

هر ۲۲۵ گرم موز حاوی ۵۱ گرم کربوهیدرات است. موز یک منبع فوق‌العاده انرژی محسوب می‌شود و استفاده از آن قبل از تمرینات ورزشی سبب تقویت عضلات خواهد شد. موز غنی از پتاسیم است و مصرف آن برای حفظ سلامت قلب ضروری است.

پرتقال

در هر ۱۸۰ گرم پرتقال ۲۱ گرم کربوهیدرات وجود دارد. پرتقال منبع عالی ویتامین C است و ۱۳۰ درصد از نیاز روزانه شما به این ویتامین را تامین می‌کند. مصرف پرتقال پیشگیری‌کننده از سرطان است و افزایش سلامت قلب را به‌دنبال دارد.

فواید «کاهو» برای بیماران دیابتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

کاهو جزو سبزیجات مورد علاقه بسیاری از افراد است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. کاهو حاوی مواد مغذی ضروری مانند اسیدفولیک و ویتامین‌های A،K است، بنابراین به چندین دلیل مصرف آن برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

خواص ضدالتهابی
کاهو به کنترل و جلوگیری از عفونت‌های مختلف کمک می‌کند.

بهبود خواب
عصاره کاهو به بهبود وضعیت خواب کمک می‌کند.

بهبود بینایی
کاهو منبع ویتامین A است که در سلامت چشم نقش دارد.

کاهش وزن
کاهو حاوی درصد بالایی از آب است که می‌تواند به شما کمک کند هنگام غذاخوردن سریع احساس سیری کنید.

محتوای کم کربوهیدرات
یک فنجان کاهو علاوه بر یک تا ۲ گرم کربوهیدرات فقط حدود ۵ تا ۱۰ کالری دارد، بنابراین متخصصان تغذیه می‌گویند یکی از فواید کاهو برای دیابتی‌ها این است که فرد نیازی به شمارش کربوهیدرات موجود در سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند کاهو ندارد.

تاثیر بر میزان قندخون
کاهو به‌عنوان یک سبزی بی خطر با شاخص گلیسمیک پایین (سرعت جذب گلوکز از مواد غذایی در بدن) در نظر گرفته می‌شود، بنابراین از افزایش سطح قندخون در بیمار مبتلا به دیابت جلوگیری کرده و باعث تقویت استخوان می‌شود. کاهو به آبرسانی به بدن کمک می‌کند، زیرا بیش از ۹۵ درصد ترکیب کاهو را آب تشکیل می‌دهد و در نتیجه، خوردن کاهو بدن را هیدراته می‌کند.

حاوی نیترات
نیترات به‌عنوان ماده نگهدارنده در غذاها استفاده می‌شود و خوردن غذاهای طبیعی غنی از نیترات می‌تواند فشارخون را کاهش داده و سلامت کلی گردش خون را بهبود بخشد

تقویت ایمنی بدن
کاهو حاوی مقادیر خوبی از ویتامین C است که به‌عنوان تقویت‌کننده ایمنی بدن و جلوگیری از آنفلوآنزا و سرماخوردگی شناخته شده است.

یادداشت

ضرورت تامین «منیزیم»

شهاب اولیایی
متخصص تغذیه

منیزیم یک ماده معدنی مهم است که در بیشتر واکنش‌های بدن انسان نقش دارد و کمبود آن عوارضی را در پی خواهد داشت. منیزیم در بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی بدن انسان، نقش مکمل دارد. این واکنش‌ها در ساخت پروتئین‌ها، انقباض عضلات، عملکرد سیستم عصبی، کنترل قند و فشارخون و تولید انرژی سلولی کاربرد دارند. همچنین وجود منیزیم برای تنفس سلولی ضروری و مهم است. از دیگر کاربردهای منیزیم در بدن می‌توان به ساخت و حفظ سلامت استخوان‌ها، هدایت پیام‌های عصبی و تنظیم ضربان قلب اشاره کرد. از منیزیم به‌عنوان ماده کنترل‌کننده متابولیسم گلوکز در بدن یاد می‌کنند؛ بنابراین برای افراد دیابتی بسیار حائز اهمیت است. یکی از علائم کاهش منیزیم، اختلال در شنوایی و شنیدن صدای زنگ‌های مکرر در گوش است. گرفتگی یا لرزش عضلات از دیگر علائم کمبود این ماده‌معدنی محسوب می‌شود که این موضوع در افراد ورزشکار از اهمیت بیشتری برخوردار است. در صورتی که زیاد دچار گرفتگی عضلانی می‌شوید، میزان منیزیم بدن خود را مورد بررسی قرار دهید. از دیگر علائم کمبود منیزیم می‌توان به افسردگی اشاره کرد. ارتباط بین سطوح پایین منیزیم و ابتلا به افسردگی ثابت شده است. اگر بدون هیچ دلیلی احساس افسردگی، بی‌حالی و زودرنجی دارید؛ این می‌تواند ناشی از مشکلات تغذیه‌ای و کمبود منیزیم باشد. از دیگر عوارض کمبود منیزیوم، عملکرد غیرطبیعی مغز است. در واقع سطوح پایین این ماده‌معدنی و تاثیر آن بر عضلات؛ عضله قلب را هم با اختلال روبه‌رو می‌کند. منیزیم ناکافی می‌تواند شرایط را برای ایجاد سنگ‌های کلیوی فراهم کند. در واقع این ماده‌معدنی مانع تشکیل سنگ کلیه می‌شود. کاهش اشتها، حالت تهوع، احساس خستگی و ضعف و حس سوزن‌سوزن‌شدن دست و پا از دیگر علائم اولیه کمبود منیزیم به‌شمار می‌رود. جذب منیزیم در روده افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مثل بیماری التهاب روده یا کیسه صفرا، کاهش پیدا می‌کند. همچنین افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، و سالمند بیشتر از دیگران در معرض کمبود منیزیوم هستند. باید به این نکته توجه داشت که تحقیقات زیادی در خصوص کنترل بسیاری از بیماری‌ها مثل فشارخون، قند در بیماران دیابتی، سردردهای میگرنی و بیماری‌های قلبی به‌واسطه ماده‌معدنی منیزیم صورت گرفته است. تامین منیزیم از طریق موادغذایی یا مکمل‌های آن می‌تواند در کنترل بیماری‌های مذکور نقش داشته باشد. منیزیم را می‌توان از طریق مصرف انواع آجیل و کشمش تامین کرد. از سبزیجات حاوی این ماده معدنی می‌توان به اسفناج و سیب‌زمینی اشاره کرد.

چاقی و کووید۱۹ در مردان مرگبارتر است

مدت‌هاست که مشخص شده است چاقی عامل پرخطر برای بیماری کووید۱۹ شدید در افراد است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این ارتباط حتی در مردان بیشتر از زنان است. محققان به بررسی داده‌های بیش از ۳۵۰۰ بیمار کرونایی پرداختند. محققان مشاهده کردند هم چاقی متوسط و هم چاقی شدید با میزان بالاتر مرگ‌ومیر برای بیماران کرونایی بستری در بیمارستان مرتبط است. نکته حائز اهمیت این است که جنسیت در این زمینه مهم به‌نظر می‌رسد و مردان چاق‌تر بیشتر از زنان در معرض ابتلا به کرونای شدید قرار دارند. محققان معتقدند که چاقی ممکن است خطر ابتلا به عوارض بدتر در بیماران کرونایی را افزایش دهد.

واکسن؛ عامل اصلی مهار کروناست

نتایج مطالعه‌ای نشان داد واکسیناسیون عامل اصلی کاهش عفونت‌های کووید۱۹ است و قرنطینه تاثیر چندانی در این زمینه ندارد. اولین ارزیابی از یک برنامه واکسیناسیون نشان داد که موارد ابتلا به کرونا زمانی که مردم ۲ دوز واکسن «فایزر» را دریافت کردند، به‌شدت افت کرد. کارشناسان گفتند، این یافته‌ها نشان می‌دهد که تزریق واکسن‌های کرونا می‌توانند منجر به ایجاد مصونیت گروهی شود و تدابیر قرنطینه در آینده غیرضروری است. پروفسور «تیم اسپکتور» گفت: شکی ندارد که واکسیناسیون کرونا عامل کاهش سریع شیوع این بیماری در انگلیس بوده است. ۲هفته پس از دریافت هر ۲ دوز واکسن «فایزر»، احتمال ابتلای یک فرد به عفونت کووید۱۹، ۹۶.۵ درصد، کاهش می‌یابد.

ارتباط «نارسایی کلیه» با بروز «زوال‌عقل»

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بیماری مزمن کلیوی با افزایش خطر زوال‌عقل مرتبط است. دکتر «هونگ ژو»، می‌گوید: «حتی کاهش خفیف عملکرد کلیه با افزایش خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی و عفونت‌ها ارتباط دارد». در این مطالعه، ۳۳۰ هزار فردمسن مورد بررسی قرار گرفتند. در طول مدت میانگین ۵ سال پیگیری وضعیت این افراد، ۶ درصد مبتلا به زوال‌عقل تشخیص داده شدند. محققان مشاهده کردند با کاهش عملکرد کلیه‌ها، نرخ زوال‌عقل افزایش یافت. به‌گفته محققان، هرچقدر روند کاهش در نرخ فیلتراسیون کلیه افراد سریع‌تر باشد ریسک تشخیص زوال‌عقل بیشتر است.

جدول سودوکو

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

۸	۶	۷	۶	♡	۱	۴	۴	۴
♡	۴	۴	۸	۷	۴	۶	۶	۱
۶	۱	۴	۶	۴	۴	♡	۷	۸
۱	۴	۶	۴	۶	♡	۴	۸	۷
۴	۴	♡	۷	۱	۸	۶	۴	۶
۷	۸	۶	۴	۴	۶	۱	♡	۴
۶	۶	۴	♡	۸	۷	۴	۱	۴
۴	۷	۱	۴	۶	۴	۸	۶	♡
۴	♡	۸	۱	۴	۶	۷	۴	۶

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

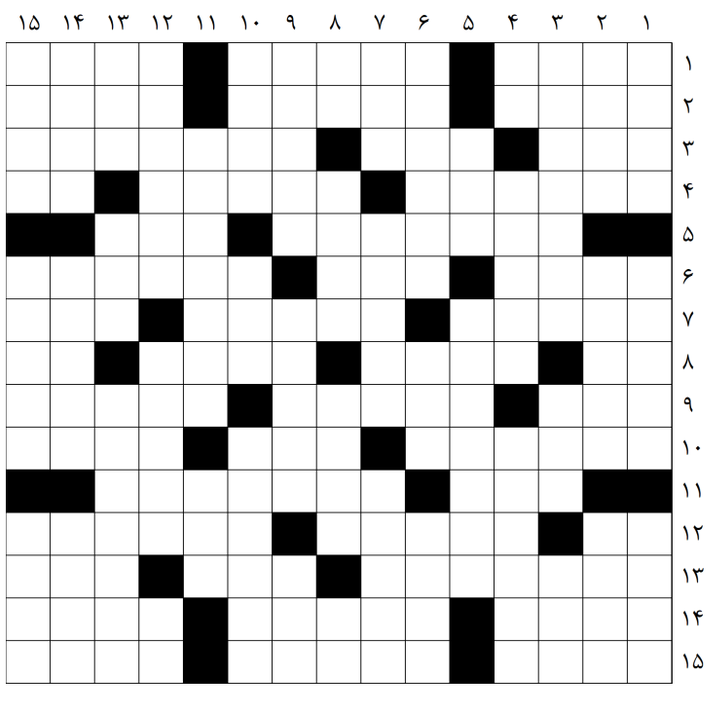
شماره ۱۰۰۷

افقی

۱- عبادتگاه مسلمانان- بندری در هندوستان- مدت زمان معین ۲- شبی که درآنیم- آگاه- سرگرد قدیم ۳- اسباب منزل- پرنده‌ای از نوع مرغابی- مارچوبه ۴- دارای اسم‌خوب- گم‌شده- یکی از ۲ جنس ۵- سبک‌شمردن- سپیدموی شاهنامه ۶- نزدیکتر- محاسن‌صورت- شغل حداد ۷- ترساندن- شهری در استان مرکزی- عدل ۸- مایه حیات- ستاره- پایتخت جمهوری‌چک- زوبین ۹- قرض- واحدپول عراق- مکعب‌فکری ۱۰- شاخه‌شاخه‌شدن- همراه «داد»- جابه‌جایی ۱۱- عضوتپنده- تنومند ۱۲- قومی ایرانی- مسافت- بصیرت ۱۳- به‌کارگماشتن- از جانوران دریایی- قسمت ۱۴- شوره‌زار- خط حامل- غنیمت‌گیرنده ۱۵- خشک- پولاد- قدرت

عمودی

۱- پناهگاه- پایتخت کانادا- رنگی برای فرش ۲- ماهی‌فروش- عیدحاجیان- بدنام ۳- فستیوال- تکلیف مدرسه- سرگشته ۴- خرس‌آسمانی- تئوری علمی اینشتین- گیاهی است خاردار، با برگ‌های بریده ۵- واحدتوان الکتریکی- هرچه باید بشود می‌شود ۶- معادل فارسی ژتون- حقه- شکیبا ۷- بوی خوب زیرشکم آهو- ازضمایرجمع- حوزه فرمانروایی ۸- حرف دوم انگلیسی- سرچشمه- الگو و نمونه- قبل از یازده ۹- رایگان- بی‌دوام- دریاچه‌ای در ترکیه ۱۰- سازوبرگ اسب- هرچیز بدوزشت- سرمربی فقید ایرانی ۱۱- عابد ماه مبارک رمضان- موی گردن اسب ۱۲- اجاق- از جانوران- پایان کار ۱۳- کلام درد- ضربه‌ای که با پا زده شود- از سازهای بادی ۱۴- روح‌وجان- هم‌داستان ویس- آبگوشت ساده ۱۵- صدای خنده- نوعی کشتی- چرم خام



حل جدول ۱۰۰۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ت	و	ق	ف	■	ت	ظ	ل	م	■	پ	ا	س	خ
۲	ا	ف	س	و	ن	گ	ر	■	ا	ر	ی	ا	م	ر	د
۳	ر	ض	و	ی	■	و	ا	ن	ف	س	ا	■	ل	م	ا
۴	د	ل	ا	■	س	ا	م	ی	■	و	ر	ز	ش	■	ا
۵	ی	■	س	ی	ر	ت	■	س	ا	م	ر	ه	■	ک	ف
۶	ن	ق	■	ک	ا	ر	د	ا	ن	■	س	ر	ش	ی	ر
۷	■	ر	ه	ا	ن	■	ی	ن	ک	ه	■	ا	ن	م	ی
۸	ا	ب	د	■	ه	م	و	■	ا	ل	م	■	و	و	ن
۹	ز	ا	ه	د	■	و	ا	ک	ر	■	ت	ک	ا	ن	■
۱۰	ت	ن	د	ی	س	■	ر	ا	ی	ز	ن	ی	■	و	ا
۱۱	و	ی	■	ب	ا	ر	ک	ش	■	ا	ب	س	ه	■	ن
۱۲	د	■	ج	ا	د	و	■	ک	و	پ	ه	■	ا	ز	ا
۱۳	و	ا	م	■	ا	س	ت	ی	ل	ا	■	ز	ن	ا	ن
۱۴	ر	م	ا	ن	ت	ی	ک	■	ک	س	ت	ر	د	ن	ی
۱۵	م	و	ل	ا	■	ه	ی	ل	ا	■	پ	ی	ل	و	ت