آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۱۱
یکشنبه
۱۴۰۰•۰۲•۲۶
۰۴شوال ۱۴۴۲/۱۶می۲۰۲۱

دانستنی‌ها

دلایلی برای مصرف روزانه «اسفناج»

کمتر کسی می‌داند که مصرف روزانه اسفناج منجر به کاهش سطح کلسترول شده و از مشکلات گردش خون و قلب پیشگیری می‌کند. این سبزی تیره‌رنگ منبع غنی از موادمعدنی، ویتامین‌ها و سایر ریزمغذی‌هاست و می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. مواد مغذی موجود در اسفناج منجر به تقویت تعادل در سالمندان می‌شود و برای بهبود عملکرد شناختی نیز مفید است. شما می‌توانید این سبزی را بنا به دلایل سالم، روزانه به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید:

بهبود سطح حافظه

اسفناج در لیست غذاهایی قرار دارد که مصرف آنها منجر به تقویت حافظه می‌شود. اسفناج سرشار از اسیدفولیک، ویتامین B۶، ویتامین‌های C و A و آنتی‌اکسیدان مختلف است که به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند. همچنین پتاسیم موجود در این سبزی منجر به افزایش جریان خون در مغز می‌شود و تمرکز را به بالاترین سطح می‌رساند.

تقویت سلامت بینایی

اسفناج منبع خوبی از بتاکاروتن، لوتئین و زانتان است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند. کاروتنوئیدها و ویتامین C موجود در اسفناج از صدمات حاصل از رادیکال‌های آزاد بر روی شبکیه چشم جلوگیری می‌کند. در واقع مصرف اسفناج راهی برای پیشگیری از مشکلات بینایی در سنین پیری است.

بهبود وضعیت ماهیچه‌ها

برای بهبود وضعیت ماهیچه‌ها هر ۷ روز هفته را اسفناج بخورید. اسفناج حاوی یک عنصر به‌نام C۰-Q۱۰۲است که خواص آنتی‌اکسیدانی ان منجر به تقویت ماهیچه‌ها می‌شود. هم چنین کلسیم موجود در اسفناج، عضلات را ریلکس می‌کند تا از گرفتگی آنها حین ورزش بکاهد. به علاوه داشتن مقدار بالایی آهن در این گیاه، نقش مهمی در عضله‌سازی دارد.

مبارزه با پوکی استخوان

اسفناج منبع خوبی از ویتامین K است. این ویتامین به‌خوبی شناخته نشده و یکی از اثرات آن این است که به بدن کمک می‌کند تا کلسیم را در استخوان‌ها حفظ کند. کلسیم، فسفر، پتاسیم، روی و سلنیوم املاحی هستند که به مقدار زیاد در اسفناج وجود دارند و می‌توانند علاوه بر تاثیر مستقیم در استخوان‌سازی، به سلامت کبد کمک کنند. مصرف اسفناج همچنین علاوه بر پیشگیری از پوکی‌استخوان ممکن است خطر بروز بیماری‌های قلبی، سرطان روده بزرگ را نیز کاهش دهد.

بهبود سوخت و ساز بدن

میزان پروتئین موجود در اسفناج قابل توجه است. همچنین هضم این سبزی آسان است و تاثیر بسیار مثبتی بر متابولیسم شما دارد. علاوه بر این، اسفناج سرشار از منیزیم است. منیزیم برای تنظیم قند خون و متابولیسم بدن ضروری به نظر می‌رسد. مطالعات نشان داده کسانی که بیشترین میزان منیزیم را دریافت می‌کنند، بسیار کمتر دچار دیابت نوع ۲ می‌شوند.

جلوگیری از آترواسکلروز

آترواسکلروز ناشی از سخت‌شدن شریان‌هاست و یکی از بیماری‌های خاموش محسوب می‌شود. با این حال مصرف روزانه اسفناج به‌واسطه وجود لوتئین در آن، از بروز این عارضه و در نتیجه حملات قلبی و حوادث مغزی‌وعروقی جلوگیری می‌کند. مصرف لوتئین منجر به کاهش کلسترول و چربی در رگ‌های خونی می‌شود.

جلوگیری از التهاب

اسفناج غنی از ترکیبات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است. التهاب برای قلب بسیار خطرناک است و شانس ابتلا به نقرس و آرتروز را افزایش می‌دهد.

نکته

خطر بروز سرطان با مصرف روغن جامد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گفت: مصرف روغن‌های جامد و نیمه‌جامد باعث رسوب اسیدهای چرب اشباع در رگ‌ها و انسداد عروق می‌شود. زهرا عبداللهی افزود: براساس نتایج آخرین یافته‌های علمی در جهان، مصرف روغن‌های جامد و نیمه جامد همچنین به‌علت دارابودن اسیدچرب ترانس بالا خطر بروز سرطان سینه در خانم‌ها و سرطان پروستات در آقایان را افزایش می‌دهد. وی با بیان اینکه مصرف خانگی روغن‌های جامد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و روغن جامد به‌علت بافت مورد نیاز شیرینی‌ها، عمدتا در قنادی‌ها کاربرد دارد، افزود: اسیدهای چرب اشباع موجود در روغن جامد ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و انواع سرطان‌ها را به‌دنبال دارد. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به اینکه این روغن‌ها در حال حاضر در کشور ما با اصلاح فرمولاسیون و بهبود کیفیت به روغن نیمه جامد تبدیل شده‌اند که مقدار اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتری نسبت به روغن جامد دارند، گفت: ولی باید توجه داشت که روغن نیمه جامد هم در مقایسه با روغن‌های گیاهی مایع، مقادیر بیشتری اسیدچرب اشباع و اسید چرب ترانس دارد و مصرف آنها خطراتی مانند افزایش کلسترول بد خون LDL، تنگی و انسداد عروق قلبی و نهایتا سکته قلبی را به‌دنبال دارند. به‌ویژه افرادی که دچار اختلالات چربی خون و کلسترول بالا هستند نباید از روغن جامد و نیمه جامد استفاده کنند. عبداللهی افزود: توصیه می‌شود برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی از روغن‌های مایع با منشا گیاهی استفاده شود. چربی‌های مایع، روند بروز آترواسکلروز (سفت‌شدن جدار عروق) را کند می‌کند.

خواص بی نظیر گردو

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

گردو یکی از آجیل‌های پرخواص و پرطرفداری است که بسیاری از مردم دوست دارند از آن به‌عنوان تنقلات استفاده کنند. آجیل‌ها جزو تنقلاتی محسوب می‌شوند که پرکالری هستند. به‌دلیل خواص بی‌نظیر گردو، مصرف آن از سوی متخصصان تغذیه همواره توصیه می‌شود. در ادامه به‌دلایلی که باید گردو را در رژیم غذایی خود قرار دهید می‌پردازیم:

تقویت قلب

گرچه گردو یکی از آجیل‌های پرچرب محسوب می‌شود، اما ۷۰ درصد آن از چربی‌های غیراشباع تشکیل شده است. چربی‌های غیراشباع برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند K،A،D، و E ضروری هستند. این چربی‌ها باعث کاهش کلسترول بد خون (LDL) و بهبود عملکرد کلسترول خوب خون (HDL) می‌شوند. همین موضوع باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و خطر ابتلا به سکته‌مغزی می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن

چربی غیراشباع موجود در گردو حاوی اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ است که برای کاهش فشارخون، تشکیل خون و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. این مواد باعث کاهش خطر ابتلا به آرتروز، اضطراب و نگرانی، و افسردگی می‌شوند. گردو همچنین حاوی سلنیوم است که نه تنها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده، بلکه باعث حفاظت از سلول‌ها در مقابل اکسیدان‌ها می‌شود.

تقویت عمومی بدن

آجیل‌هایی مانند گردو سرشار از موادمعدنی مانند منیزیم، فسفر، و منگنز هستند. تمامی این عناصر به ساخت عضلات بدن و استحکام ساختمان استخوان‌ها کمک می‌کنند. همچنین کلسیم و پروتئین موجود در گردو نیز در این امر بی‌تاثیر نیست. پروتئین در بدن برای ساختن طیف گسترده‌ای از مواد مانند خون، غضروف، استخوان، پوست، و ماهیچه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

غنی از مس

یکی از عناصری که مانع از روند پیری می‌شود مس است. این در حالی است که گردو یکی از منابع غنی و طبیعی مس محسوب می‌شود. همچنین آنتی‌اکسیدان و ویتامین E موجود در گردو مانع از آسیب به سلول‌های بدن در روند سم‌زدایی می‌شود. اگر به‌دنبال آن هستید که مانع از بروز چین‌وچروک در پوست شوید، آجیل‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

یادداشت

بیماری «فیبرومیالژیا»

حسن محمدی
فلوشیپ
وفوق تخصص درد

بیماری «فیبرومیالژیا» مجموعه علائم به شکل درد در سراسر بدن است که با اختلال خواب خود را نشان می‌دهد و مهمترین علت آن هیجانات مثبت و منفی و اختلالات روانشناختی است. درمان‌های متعدد برای این بیماری در نظر گرفته شده است، مهمترین عامل جهت رفع این بیماری رفع عوامل استرس‌زاست و پس از آن اختلال خواب بیمار را باید درمان کرد. داروی «پرگابالین» علاوه بر اینکه مشکل خواب بیمار را درمان می‌کند سبب رفع این دردها نیز خواهد شد، ولی به‌طورکلی این بیماری درمان ثابتی ندارد و همچنین تشخیص این بیماری سخت است و باید ابتدا عوامل مهمتر را رد کرد و بعد به سمت بیماری فیبرومیالژیا رفت. این بیماری در واقع جزو دردهای میوفشیال محسوب می‌شود و درد میوفشیال یک بیماری مزمن مربوط به درد است که در این بیماری فشار بر روی نقاط حساس در عضلات، سبب درد در قسمت‌های به ظاهر نامربوط بدن می‌شود. به این نوع درد، درد ارجاعی نیز می‌گویند. این بیماری در افرادی ایجاد می‌شود که حرکات مرتب و تکراری در برخی از عضلات و اسکلت بدن دارند؛ به عبارتی حرکات تکرارشونده سبب درد در نقطه‌های ریز میکروسکوپی در عضله شده و باعث رسوب کلسیم و... در آن نقطه خواهد شد و این مساله به‌صورت ماشه‌ای درد ایجاد کرده و پس از آن در سایر محدوده‌های بدن در طول عضله شلیک و پخش می‌شود. افرادی که کارهای طولانی و تکراری انجام می‌دهند مانند تایپیست‌ها و بافنده‌ها، سندرم دردهای عضلانی و اسکلتی در آنها بیشتر به وقوع می‌پیوندد و علائم ابتلا به این سندرم، درد شدید در محدوده عضله و محدودیت حرکت در طول عضله همچنین احساس درد تیرکشنده است همچنین گاهی علائم درد عصبی هم ممکن است بروز یابد در حالی که اثری از درگیری عصبی نیست. عمده درمان این بیماری از طریق تغییر وضعیت فیزیک بدن، ورزش، تزریق در نقطه موردنظر و فیزیوتراپی است که در حال حاضر به‌دلیل سبک زندگی افراد که اصولا تحرک کم است و افراد حرکات تکرار شونده دارند و تقریبا پشت‌میزنشین هستند بیشتر از گذشته شده و با درمان به‌موقع و تغییر سبک زندگی می‌توان با آن مقابله کرد.

ارتباط سیگار الکترونیکی با تنگی نفس

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد مصرف سیگارالکترونیکی با بروز عارضه تنگی‌نفس مرتبط است. در این بررسی محققان از ۲۹۳۱ نوجوان و جوان با میانگین سنی ۱۸ سال درخواست کردند به پرسش‌هایی در مورد مصرف سیگارالکترونیکی و علائم آسم و مشکلات تنفسی پاسخ دهند. محققان دریافتند: با کنترل فاکتورهایی همچون سن، جنسیت و نژاد، در افرادی که در مدت ۳۰ روز سیگارالکترونیکی مصرف کرده‌اند در مقایسه با افرادی که هرگز سابقه مصرف این نوع سیگار را نداشته‌اند، استفاده از این وسیله با افزایش احتمال بروز علائم آسم، خس‌خس سینه و تنگی‌نفس همراه است. احتمال بروز علائم آسم، خس‌خس سینه و تنگی‌نفس به ترتیب ۲۴، ۱۳ و ۲۰ درصد بوده است.

همه مردم حتی در فضای باز ماسک بزنند

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح‌دانشوری تاکید کرد: تا زمانی که شرایط به ثبات واقعی نرسیده و همچنان مرگ‌ومیرها ادامه دارد همه افراد ماسک را حتی در فضای آزاد نیز استفاده کنند. دکتر طبرسی گفت: امیدواریم با پوشش گسترده‌تر واکسیناسیون شاهد اخبار امیدوارکننده‌تری باشیم. وی افزود: وجود ذرات معلق کرونا در هوا و انتقال آن در فضاهای بسته از همان ابتدای شیوع این بیماری مطرح بود. خیلی افراد با اینکه همه‌جا ماسک می‌زنند، اما به‌دلیل استفاده از آسانسور کرونا گرفتند. طبرسی ادامه داد: اگر دست افراد به محیط و سطوح آلوده به ویروس برخورد داشته باشد باید مرتبا دست‌ها را شسته و ضدعفونی کنند.

کنترل فشارخون با مصرف غلات کامل

کارشناس نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت، گفت: برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا، مصرف غلات کامل به‌جای غلات تصفیه شده توصیه می‌شود. بیتا نافعی توصیه‌هایی در خصوص تغییر عادات مصرف نمک و یافتن جایگزین برای طعم‌دادن به مواد غذایی نظیر استفاده از سماق، لیموترش، ادویه‌ها و...، ارائه داد و در ادامه به نحوه خرید سالم اشاره کرد و گفت: توجه به برچسب محصولات و بررسی نشانگر رنگی مباحث مهمی است که هر شهروند باید آگاهی لازم را داشته باشد. نافعی با تاکید از پرهیز از خرید هرگونه نمک بی‌نام و نشان و فاقد پروانه بهداشتی ساخت، تصریح کرد: مراجعه منظم به پزشک کلید کنترل فشارخون است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ د ا م ا ن م ل ی

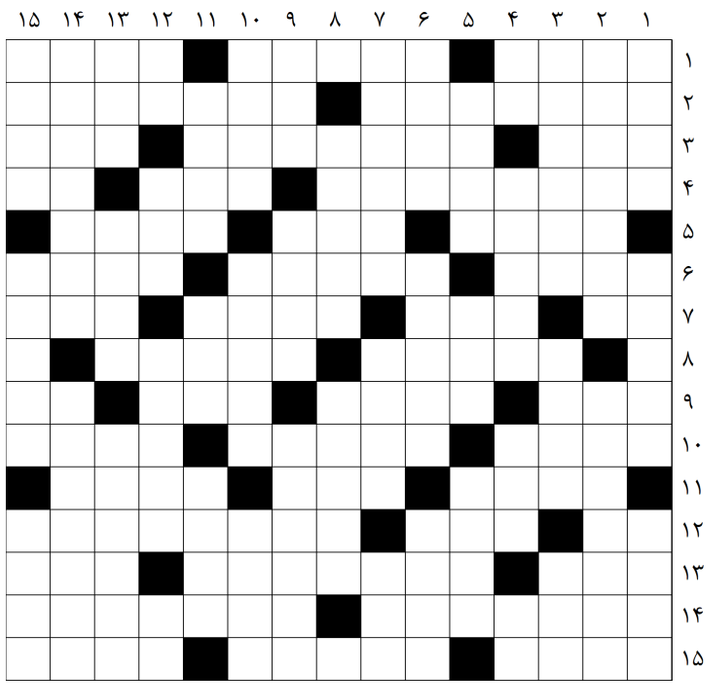
شماره ۱۰۱۱

افقی

۱- همیشه- کشتی کوچک جنگی- تفسیر کننده ۲- شاه‌افشاری- ازخودگذشتگی ۳- نخستین امپراتوری جهان- از تاثیرگزارترین فیلسوفان مسیحیت در دوران باستان- اهلی ۴- سعادت- بدگویی شعری- پهلوان ۵- جدید- بینی- بلندتر ۶- در فیزیک کمیت‌برداری است که باعث شتاب گرفتن اجسام می‌شود- سرنامه- عدس ۷- بنددست یا پا- زمین آماده‌کشت- پوشاننده- میزان سردی یا گرمی ۸- شگفتی‌ها- اثری از اسلامی‌ندوشن ۹- پسوندشباهت- طویل- سنگ‌انداختن- بله ایتالیایی ۱۰- عنصرغیرفلزی جامد- خوش‌رو- تکرارشده ۱۱- پارچه روپوشی- پشیمانی- مشکین‌شهرسابق ۱۲- سازضربی- بعدازاول- سریال خاطره‌انگیزی با بازی مرحوم محمدعلی کشاورز ۱۳- مهاربینی شتر- توانگری- کوزه ۱۴- آرشیو- صادق ۱۵- کیک معروف- وسیله پخش فیلم- هدیه دادن

عمودی

۱- سرنیزه- مرطوب- شهری در امارات ۲- از بازیکنان سابق بارسلونا- مفتخر ۳- یاررس- عبورکننده- آقا ۴- مروارید- زوج‌ها- پارچه مالیدنی- پسوندحاصل مصدر ۵- از اجزای درخت- ذهن- کشوری در آمریکای‌شمالی ۶- نوعی غذابامرغ- قبیله- بهشت ۷- از کوه‌های ایران- نوعی طلاق- ساخته‌شده ازنی ۸- از توابع مثلثاتی- رباط ۹- چوب‌بستی که تاک انگور و مانند آن را بر بالای آن بخوابانند- سست- از انواع مسابقه دو ۱۰- کادو- جنگ- ذخیره ۱۱- در آن مکان- جنگ- بخیل ۱۲- زوبین- برآمدگی در بدن براثر ضربه یا بیماری- علم تسخیرات- خم‌پارچه ۱۳- فانوس‌دریایی- روزبعدازامروز- ازوسایل نوزاد ۱۴- ازآثار تاریخی اهواز- شهری در کردستان ۱۵- از وسایل آرایشی بانوان- مُسری- شهری در ایتالیا



حل جدول ۱۰۱۰

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