مواد غذایی آلرژی‌زا را بشناسیم

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برخی غذاها وجود دارند که افراد زیادی، نسبت به آنها آلرژی دارند. در ادامه با گروهی از غذاهای رایج که باعث آلرژی غذایی می‌شوند، بیشتر آشنا می‌شوید.

بادام‌زمینی

بادام‌زمینی یکی از دلایل اصلی واکنش‌های شدید آلرژیک به غذاست و از هر ۱۰۰ کودک کانادایی تقریبا ۲ نفر را درگیر می‌کند که آن را به یکی از رایج‌ترین انواع آلرژی‌های غذایی تبدیل می‌کند.

کنجد

برخی از دانه‌ها مانند کنجد و خردل، ماده اصلی ادویه خردل، باعث آلرژی غذایی مشترک می‌شوند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داده که آلرژی کنجد ۱ میلیون کودک و بزرگسال در ایالات‌متحده را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

آجیل

آجیل شامل بادام، آجیل برزیلی، بادام‌هندی، فندق، آجیل کاج، گردو و... است و طبق آمار، حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد از کسانی که به بادام‌زمینی حساسیت دارند نیز حداقل به یک نوع آجیل واکنش نشان می‌دهند.

ماهی

حساسیت در ماهی‌های پولک‌دار مانند ماهی تن یا ماهی آزاد دیده می‌شود. افرادی که آلرژی دارند و بدن آنها نسبت به برخی غذاها حساسیت و واکنش نشان می‌دهد بهتر است دور این غذا را خط بکشند.

شیر و لبنیات

پروتئین‌های موجود در شیر، مانند لاکتالبومین، کازئین و آب‌پنیر، آلرژن‌های رایجی هستند که معمولا در سال اول زندگی ظاهر می‌شوند و تا ۷ درصد کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

تخم‌مرغ

داشتن بثورات یا درد معده پس از خوردن املت، نشان‌دهنده حساسیت به تخم‌مرغ است که با حساس‌شدن سیستم ایمنی بدن و واکنش بیش از حد به پروتئین‌های موجود در سفیده تخم‌مرغ یا زرده، ایجاد می‌شود.

دانستنی‌ها

فشار خون بالا در کمین سلامتی

بیماری‌های پنهان پرفشاری خون(فشارخون بالا) را باید جدی گرفت و در کشور از پنج نفر، یک نفر به این بیماری که قاتل خاموش نامیده می‌شود، مبتلا هستند. گزارش‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حاکی از آن است، بیش از نیمی از سکته‌ها و بیماری‌های قلبی، عروقی به‌دلیل فشارخون بالا هستند و بزرگترین علت مرگ در دنیاست و از هر هشت مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالاست. ۱۵ میلیون نفر از جمعیت کشور دچار فشارخون بالا هستند که حداقل ۴۰ درصد از افراد مبتلا به این بیماری بی‌خبرند، این افراد زمانی از فشارخون مطلع می‌شوند که با عارضه سکته‌مغزی، قلبی یا نارسایی کلیوی به بیمارستان مراجعه می‌کنند. هر ایرانی در سن بالای ۳۰ سال که سن ورود به بیماری پرفشاری خون است باید فشارخون خود را کنترل کند و اگر نمک از سفره‌ها حذف شود این آمار ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. مطالعات جهانی نشان می‌دهد نرخ افزایش فشارخون در زنان سریعتر است و از سنین پایین‌تری آغاز می‌شود. همین امر باعث می‌شود زنان بیشتر از مردان مستعد بیماری‌های قلبی‌وعروقی باشند، مردان در سن بیست سالگی در مقایسه با زنان فشارخون بالاتری دارد، ولی در دهه چهل زندگی زنان در این زمینه از مردان سبقت می‌گیرند، به‌طوری که فشارخون زنان در دهه چهل با فشارخون مردان در دهه ۶۰ زندگی قابل قیاس است. محققان هورمون‌ها را در این امر دخیل می‌دانند. برخی از پزشکان بر این باورند که بیماری پرفشاری خون قاتل خاموش نامیده می‌شود، زیرا بی‌سروصدا و بدون علامت شخص مبتلا را به مرگ و پایان زندگی نزدیک می‌کند و اگر پرفشاری خون در مراحل اولیه کنترل نشود، نه‌تنها فعالیت دستگاه قلب‌وعروق، بلکه سایر اعضای بدن نیز دچار مشکل می‌شود. به گفته آنان، فشارخون بالا تهدید جدی محسوب می‌شود زیرا باعث می‌شود قلب شدیدتر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده در ایجاد آنژین دخالت دارد، در صورتی که این مشکل تحت‌کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی، سکته‌مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می‌دهد و برخی افراد می‌توانند با شیوه زندگی سالم، کاهش وزن اضافی، ترک سیگار، محدودکردن مصرف کافئین و الکل، کاهش مصرف نمک و انجام روش‌های تمدد اعصاب فشارخون بالا را کنترل کرده آن را کاهش دهند.

آسیب به قلب و شریان‌ها

مهدی مدرسی متخصص قلب‌وعروق در این زمینه می‌گوید: فشارخون بالا علائمی ندارد، اما می‌تواند آسیب مهمی به قلب و شریان‌ها بزند. از این جهت از هر فرد خواسته می‌شود از مقدار فشارخون خود و وجود عوامل خطر و میزان آن اطلاع داشته باشد. وی اظهار می‌دارد: بی‌سروصدا و بدون علامت شخص مبتلا را به مرگ و پایان زندگی نزدیک می‌کند و اگر فشارخون بالا در مراحل اولیه کنترل نشود، نه تنها فعالیت دستگاه قلب و عروق، بلکه سایر اعضای بدن نیز دچار مشکل می‌شود و شناسایی فشارخون بالا آسان و معمولا کنترل این بیماری از طریق تغییر در شیوه زندگی مانند کاهش مصرف نمک و افزایش فعالیت بدنی و یا در صورت لزوم دارو درمانی آسان است. این پزشک تصریح می‌کند: مصرف غذاهای چرب و پرنمک و نیز عدم مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی، ورزش‌نکردن و عدم تحرک بدنی کافی، کنترل و مدیریت ناکافی خشم و استرس و مصرف مفرط الکل، بهداشت و سلامت از جمله میزان درآمد، سطح سواد و نوع مسکن می‌توانند تاثیرات سویی برعوامل رفتاری خطرساز ابتلا به فشارخون بالا داشته باشند. مدرسی با بیان اینکه فشار خون بالا سبب بروز خطراتی جدی مانند سکته‌های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی می‌شود، می‌افزاید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، از کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، مطمئن شده و به‌طور منظم به پزشک مراجعه کنید زیرا مصرف به‌موقع و منظم داروهای کاهنده فشارخون، به کنترل فشارخون در حد طبیعی کمک می‌کند.

علائم

وی ادامه می‌دهد: افراد باید به‌منظور تشخیص به‌موقع بیماری، حداقل هر سال یکبار فشارخون خود را اندازه‌گیری کنند تا در صورت وجود فشارخون بالا، آن را کنترل کرده و عمر طولانی تری داشته باشید و به سایر اعضای بدن نیز آسیب وارد نشود. دکتر پیام آزاده استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز می‌گوید: فشارخون بالا یکی از بیماری‌های مزمن دنیاست که ۲۵ درصد مردم جهان را درگیر می‌کند و از آنجایی که این بیماری بدون علامت و مرموز است، باید مردم غربالگری شوند، زیرا غربالگری کمک می‌کند کسانی که فشارخون بالا دارند شناسایی شده و تحت درمان شریع قرار گیرند. وی اظهار می‌دارد: اگر این بیماری به موقع تشخیص داده نشود در درازمدت به قلب، کلیه، بینایی آسب وارد کرده و حتی فرد مبتلا را به کام مرگ می‌کشاند، فشارخون بالا بیماریی است که نباید نسبت به آن بی‌اعتنا بود و تشیخص زودهنگام و شناسایی مبتلایان از اهمیت زیادی برخوردار است. آزاده تصریح می‌کند: سردرد شدید، سرگیجه، مشکلات بینایی، درد قفسه‌سینه، ضربان قلب نا منظم، وجود خون در ادرار از علائم ابتلا به فشارخون بالاست و با معاینات دوره‌ای می‌توان از وجود فشارخون آگاه شود، این بیماری خطرناک بوده و افرادی که والدین آن به فشارخون بالا مبتلا هستند، بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری را دارند و می‌توان با داروهای جدید آن را کنترل کرد. اتحادیه جهانی فشارخون بالا(WHL)، از سال ۲۰۰۵ میلادی بسیجی را راه‌اندازی کرده و روز ۱۷ ماه می‌سال میلادی(۲۷ اردیبهشت‌ماه) را روز جهانی فشارخون تعیین کرده‌است. هدف از این بسیج سالانه، ارتقای آگاهی و درک مفهوم فشارخون بالا با شعار «فشارخون خود را دقیق اندازه‌گیری کنید» و پیام آن: «با اندازه‌گیری دقیق فشارخون وکنترل آن، عمر طولانی‌تری داشته باشید» است.

یادداشت

خواص توت‌فرنگی

شهاب اولیایی
متخصص تغذیه

توت‌فرنگی به‌دلیل اینکه سرشار از آنتی‌اکسیدان است به‌عنوان یک عامل ضدپیری و ضدالتهابی شناخته شده است. در واقع این میوه به‌دلیل ویژگی خاص می‌تواند از بیماری‌هایی مانند سرطان، ناراحتی‌های قلبی‌وعروقی، سکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری کند. با توجه به این موضوع که توت‌فرنگی منبع بسیار مهمی از پتاسیم است؛ برای افرادی که دچار فشارخون هستند یک انتخاب بسیار مناسب خواهد بود. مصرف توت‌فرنگی می‌تواند به تنظیم و کاهش فشارخون کمک کند. باید به این نکته توجه داشت که یکی از عوارض احتمالی بیماری کرونا پس از بهبودی، تشکیل لخته‌خون است که توت‌فرنگی به‌عنوان یک میوه حاوی آنتی‌اکسیدان؛ نقش موثری در کاهش لختگی‌خون دارد. ویتامین C موجود در توت‌فرنگی می‌تواند سیستم‌ایمنی بدن را تقویت کند. طبق تحقیقات اخیر مشخص شده که توت‌فرنگی حاوی ماده‌ای خاص به‌نام فیستین است که خاصیت ضدسرطانی دارد. در واقع فیستین رادیکال‌های آزادی را که طی فرآیندهای مختلف در بدن تولید می‌شوند، خنثی می‌کند. این ماده موثر همچنین به رشد و تقویت بافت عصبی بدن کمک می‌کند که در نتیجه از اختلال پیشرونده در حافظه و یادگیری جلوگیری می‌شود؛ بنابراین مصرف ۲ یا چند توت‌فرنگی در هفته کمک می‌کند تا از زوال حافظه به‌خصوص در زنان مسن پیشگیری شود. از دیگر خواص توت‌فرنگی می‌توان به کاهش کلسترول بد خون اشاره کرد. باید به این نکته توجه داشت که مصرف توت‌فرنگی برای برخی افراد مطلوب نیست. به‌عنوان مثال مصرف توت‌فرنگی برای افراد دارای آلرژی یا زمینه‌های آن توصیه نمی‌شود؛ چرا که می‌تواند حساسیت این افراد را تحریک کند.

ویژه

بیشتر کودکان آلوده به کرونا علائم بیماری ندارند

نتیجه یک مطالعه نشان می‌دهد تقریبا سه چهارم کودکان آلوده به کووید ۱۹ هرگز علائمی مانند تب یا سرفه نخواهند داشت. این مطالعه جدید نشان می‌دهد اکثر کودکان آلوده به کووید ۱۹، علائم معمولی بیماری را نشان نمی‌دهند. محققان در این مطالعه ۱۲ هزار ۳۰۰ کودک و نوجوان را مورد بررسی قرار دادند. این کودکان از یک روز تا ۱۸ سال سن داشتند؛ محققان شیوع علائم معمول کووید۱۹ را که شامل تب، سرفه و تنگی‌نفس است در این کودکان بررسی کردند. آنها دریافتند که اکثر ۷۹ درصد از کودکان، هیچیک از این علائم کلاسیک را نداشتند. تنها حدود ۲۵.۱ درصد از کودکان یکی از این سه علائم را داشتند.

ساعات کار طولانی، عمر را کوتاه می‌کند

مطالعات سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد میان ساعات کاری طولانی و مرگ زودرس، ارتباط مستقیمی وجود دارد. تحقیقات درباره ارتباط میان مرگ زودرس و ساعات کاری طولانی نشان داده است تنها در سال ۲۰۱۶ بیش از ۷۴۵ هزار نفر به‌دلیل سکته‌مغزی و حمله‌قلبی ناشی از انجام ساعات کاری طولانی جان خود را از دست داده‌اند. ماریا نیرا، می‌گوید: این آمار تلفات نسبت به سال ۲۰۰۰ نزدیک به ۳۰ درصد رشد را نشان می‌دهد. کار کردن بیش از ۵۵ ساعت یا بیشتر در هفته می‌تواند خطر بسیار جدی برای سلامت انسان داشته باشد. این یافته‌ها نشان‌دهنده آن است که باید از سلامت افراد در محیط کار محافظت شود.

ارتباط مصرف میوه‌وسبزی با کاهش استرس

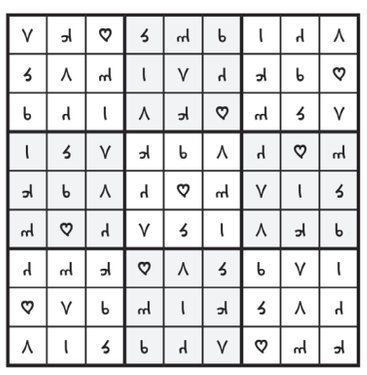
نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد رژیم‌غذایی سرشار از میوه‌وسبزیجات با استرس کمتر مرتبط است. «سیمون راداولی باگاتینی»، می‌گوید: «ما دریافتیم افرادی که بیشتر میوه‌وسبزیجات مصرف می‌کنند استرس کمتری دارند که بیانگر این موضوع است که رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت روان افراد ایفا می‌کند.» به گفته محققان، کمی استرس عادی است اما استرس طولانی‌مدت می‌تواند تاثیر چشمگیری بر سلامت روان داشته باشد. راداولی باگاتینی در ادامه می‌افزاید: «استرس طولانی‌مدت و کنترل‌نشده می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامت از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، افسردگی و اضطراب شود، بنابراین ما باید راه‌هایی برای پیشگیری و احتمالاً تسکین مشکلات روانی در آینده پیدا کنیم.»

سیگار الکترونیکی عامل افزایش «آسم»

اگرچه برخی معتقدند سیگارالکترونیکی جایگزین بی‌خطرتری نسبت به سیگارسنتی است اما تحقیق جدید حاکی از آن است که این سیگار می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آسم را در جوانان و بزرگسالان افزایش دهد. «ترساتو»، می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهد که سیگارالکترونیکی موجب تشدید مشکلات از قبل موجود نظیر بیماری آسم می‌شود». در این مطالعه، داده‌های مربوط به بیش از ۱۷ هزار شرکت‌کننده ۱۲ سال به بالا بررسی شد. این تحقیق نشان داد که سیگارالکترونیکی به ریه‌ها آسیب رسانده و باعث مرگ می‌شود. این نوع سیگارها هم حاوی نیکوتین هستند که ضربان قلب و فشارخون را افزایش داده و ریسک بیماری قلبی عروقی را به‌همراه دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

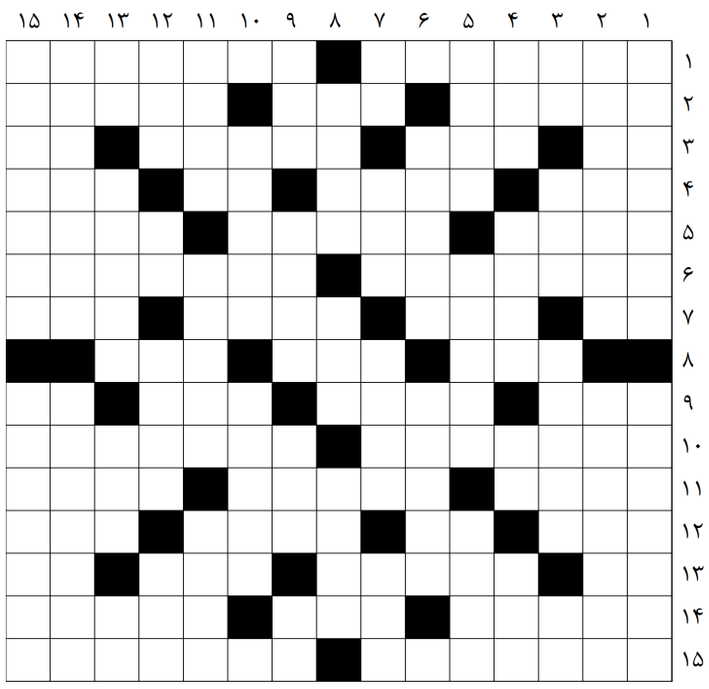
شماره ۱۰۱۳

افقی

۱- میلگردبتون- قهوه‌خانه مدرن ۲- اثری از محمدعلی اسلامی‌ندوشن- درشت‌اندام- نظارت ۳- از حروف انگلیسی- حقه‌وکلک- معالجه‌کردن- کلام تعجب بانوان ۴- ریشه- عرض- قومی ایرانی- نوعی نی ۵- ویران‌کننده- مقام- حالتی از پروازهواپیما ۶- تقاطع خیابان- پول قلدری ۷- حرف دهن‌کجی- درون رگ جاری است- سرپرست یک‌شرکت- آفرین ۸- گماشتن- حقیقت هرچیز- دام صیاد ۹- غنی- پیروزی- به‌موقع- مساوی ۱۰- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه- از غذاهای شمالی ۱۱- پایتخت بنگلادش- لیست- تنگه‌ای در جنوب‌ایران ۱۲- ابزار- حرف فقدان- حمله‌بردن- سرپرست ۱۳- ام‌الخبائث- فرومایگی- دورکردن- زندگی‌کن ۱۴- نوعی کشتی- بااهمیت- شهری در روسیه ۱۵- آزرده‌خاطرکردن- چهره زن نمایشنامه اتللو

عمودی

۱- راننده گاری- از آثار تاریخی شیراز ۲- شرمندگی از قصور- برانگیختن ۳- ترش‌وشیرین- یزدان- صندلی کلاس- ناراست ۴- از شهرهای آذربایجان‌شرقی- اجازه داده‌شده- بخاردهان- پیشونده‌تایی ۵- ماشین‌نویسی- ماسک- حبوبات ۶- فلان‌وبیسار- پایتخت بلغارستان ۷- برکت برنج- مادربزرگ- قسمتی از گوش- خجسته ۸- بسیار سخن‌چین- مقابل آمد- ردیف ۹- قومی در ایران- جامه بسیار کهنه- میان‌وبین- بالاآمدن آب دریا ۱۰- رشته‌کوهی در آسیای مرکزی- چوبدستی پلیس ۱۱- اندیشمند- تفحص‌وکاوش- دلجویی‌کردن ۱۲- شهری در آلمان- شخص و نفر- قشروپوسته- اسب چاپار ۱۳- پراکندگی- توانایی برای انجام کاری- از جهات اصلی- بازی نفس‌گیر! ۱۴- از کشورهای آمریکای‌جنوبی- یکنواخت ۱۵- از آثار تاریخی گیلان- فیلمی از عباس رافعی



حل جدول ۱۰۱۲