

زنجبیل، و فواید آن برای سلامتی

یک کارشناس گیاهان دارویی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان گفت: زنجبیل یکی از انواع گیاهان دارویی است که دارای خواص و ویژگی‌هایی برای سلامتی انسان است. علی‌سپهوند اظهار کرد: این گیاه در حدود ۶۰-۵۰ گونه‌دار معطر دارد که بومی آسیای دور یعنی هندوستان و چین هستند و در ایران گونه بومی آن روئیت نشده است. وی با اشاره به این که زنجبیل گیاهی است علفی چند ساله با ساقه‌های زیرزمینی ضخیم که دارای خاصیت دارویی است، بیان کرد: این گیاه مصارف غذایی، دارویی و ادویه‌ای دارد. سپهوند با اشاره به این که زنجبیل طبیعی گرم و خشک دارد و ضد بلغم و صفراست، عنوان کرد: این گیاه به صورت پودر، خلال شده و تازه استفاده می‌شود. این کارشناس گیاهان دارویی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان در رابطه با خواص و موارد مصرف زنجبیل، گفت: این گیاه به عنوان طعم دهنده غذا و شیرینی استفاده می‌شود. وی با اشاره به این که زنجبیل برای کاهش حالت نفخ شکم و التهاب‌های روده‌ای مانند کولون با اضافه کردن به چای یا خلال به غذا استفاده می‌شود، افزود: این گیاه برای تسکین درد، با مسدود شدن ترشح هورمون‌های التهاب‌زا باعث کاهش درد میگرنی و یا سردرد می‌شود. سپهوند بیان این که با اضافه کردن پودر زنجبیل به شیر یا چای درد و تورم کمتری در مفاصل احساس می‌شود، عنوان کرد: زنجبیل برای پیشگیری از خطر ابتلا به سرطان از جمله مقابله با سرطان تخمدان به خاطر خاصیت آنتی‌اکسیدانی که دارد کاربرد دارد. این کارشناس گیاهان دارویی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان با اشاره به این که زنجبیل باعث تسکین حالت تهوع می‌شود، ادامه داد: در خصوص استفاده در دوره بارداری و تسکین حالت تهوع اتفاق نظری بین محققان وجود ندارد بنابراین در نحوه استفاده باید با پزشک مشورت کرد. وی با اشاره به این که زنجبیل داروی ضد انعقاد خون است، بنابراین اگر از داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین استفاده می‌کنید بهتر است از مصرف آن پرهیز شود، عنوان کرد: همچنین باعث کاهش قند خون برای دیابت نوع ۲ می‌شود، البته باید در نظر داشت که در بعضی موارد مصرف آن می‌تواند تاثیر خطرناکی روی میزان انسولین داشته باشد، بنابراین با هماهنگی پزشک و عدم تداخل با داروهای کاهش قند خون می‌توان از آن برای کنترل بهتر قند خون استفاده کرد. سپهوند تاکید کرد: زنجبیل بالابرنده قوی فشارخون است بنابراین توصیه می‌شود افرادی که دارای فشارخون بالا هستند از آن استفاده نکنند. این کارشناس گیاهان دارویی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان در رابطه با عوارض جانبی مصرف زنجبیل، تصریح کرد: طولانی شدن قاعدگی، علائم حساسیت و آلرژی، دیل‌پچه، اسهال و سوزش معده از عوارض این گیاه است که نباید در مصرف آن زیاده روی کرد و در این رابطه باید از متخصص مربوطه کمک گرفت.

نکته

ارتباط مکمل روغن ماهی با اختلال تپش قلب

طبق نتایج یک تحقیق جدید، مکمل ۳ آمگا با افزایش احتمال ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در افراد دارای چربی خون بالا همراه است. دکتر «سالواتور کاربون»، می‌گوید: در حال حاضر، مکمل‌های روغن ماهی برای بیماران دارای تری‌گلیسرید یا پلاسما افزایش یافته تجویز می‌شود تا خطر قلبی عروقی را کاهش دهد. برخی آزمایشات بالینی نشان داده‌اند که اسیدهای چرب ۳ آمگا ممکن است با افزایش خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی، شایع‌ترین اختلال تپش قلب، همراه باشد. احتمال ابتلا به سکتته در افراد مبتلا به این اختلال پنج برابر بیشتر است. این مطالعات فرمول‌های مختلف اسیدهای چرب ۳ آمگا را در دوره‌های مختلف آزمایش کردند و به بررسی این موضوع پرداختند که آیا روغن ماهی به‌طور مداوم با افزایش خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی مرتبط است. این تجزیه و تحلیل شامل پنج آزمایش کنترل شده تصادفی بود که اثرات مکمل اسیدهای چرب ۳ آمگا را بر عوارض قلبی‌عروقی بررسی می‌کرد. شرکت کنندگان تری‌گلیسرید بالا داشتند و یا در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی بودند یا بیماری قلبی‌عروقی قطعی داشتند. در مجموع ۲۷۷۰ بیمار روغن ماهی یا دارونما دریافت کردند و بین ۷ تا ۱۲ سال تحت نظر بودند. دوز روغن ماهی از ۰.۸ گرم تا ۴ گرم در روز متفاوت بود. محققان دریافتند که مکمل اسید چرب ۳ آمگا با افزایش قابل توجه خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در مقایسه با دارونما با نسبت میزان بروز ۱.۲۷، همراه است. به گفته دکتر کاربون، «مطالعه ما نشان می‌دهد که مکمل‌های روغن ماهی با افزایش خطر فیبریلاسیون دهلیزی در بیماران در معرض خطر قلبی‌عروقی مرتبط است. اگرچه یک آزمایش بالینی اثرات قلبی‌عروقی مفید مکمل را نشان می‌دهد، اما خطر فیبریلاسیون دهلیزی باید در زمان تجویز این داروها در نظر گرفته شود».

کوتاه

ترکیب چاقی و کووید ۱۹ در مردان مرگبارتر است

مدهاست که مشخص شده است چاقی عامل پرخطر برای بیماری کووید ۱۹ شدید در افراد است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این ارتباط حتی در مردان بیشتر از زنان است. در این مطالعه، محققان مرکز پزشکی مونت فیور نیویورک به بررسی داده‌های بیش از ۳۵۰۰ بیمار کرونایی بستری در بیمارستان پرداختند. محققان مشاهده کردند هم چاقی متوسط و هم چاقی شدید با میزان بالاتر مرگ‌ومیر برای بیماران کرونایی بستری در بیمارستان مرتبط است. در مقایسه با بیماران با وزن سالم (شاخص توده بدنی ۱۸ تا ۲۵)، بیماران کرونایی مبتلا به چاقی متوسط ۴۴ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ در بیمارستان بودند و کسانی که به شدت چاق بودند تقریباً دو برابر بیشتر با احتمال مرگ روبه‌رو بودند. اما جنسیت در این زمینه مهم به نظر می‌رسید: احتمال ابتلاء به ذات‌الریه شدید، نیاز به دستگاه تنفسی و ونتیلاتور برای کمک به نفس کشیدن، و مرگ، همه برای مردان دارای چاقی متوسط یا شدید، افزایش یافت، اما در زنان این خطرات فقط برای چاقی‌های شدید بالا بود.

خوراکی‌هایی برای حفظ رطوبت پوست

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

غذا بخشی کلیدی از سلامت پوست است. اگر فردی یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال کند، پوست وی ممکن است عملکرد محافظتی بهتری را ارائه کند. مصرف برخی مواد غذایی ممکن است حتی به محافظت و مرطوب‌سازی پوست کمک کند. در مقابل، برخی مواد غذایی ممکن است اثر منفی بر توانایی‌های محافظتی پوست داشته باشند و به تشدید خشکی پوست منجر شوند. به‌طور مشابه، اگر فردی یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال نکند، این می‌تواند عملکرد پوست را تغییر داده و به شرایطی مانند خشکی پوست منجر شود.

فلفل قرمز شیرین



فلفل قرمز شیرین منبع خوبی از ویتامین C است. نصف فنجان فلفل قرمز شیرین حاوی ۹۵ میلی‌گرم ویتامین C است. این مقدار می‌تواند ۱۰۶ درصد از ارزش روزانه برای این ویتامین را تامین کند. ویتامین C در مبارزه با خشکی پوست مفید است زیرا آبرسانی به پوست را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. افزون بر این، ویتامین C از پوست در برابر پرتوهای مضر فرابنفش محافظت می‌کند. همچنین، این ویتامین میزان کلاژن در پوست را افزایش می‌دهد.

دانه‌های آفتابگردان



دانه‌های آفتابگردان منبع خوبی از ویتامین E هستند. یک وعده یک اونس (۲۸ گرم) از دانه‌های آفتابگردان بوده حاوی ۷.۴ میلی‌گرم ویتامین E است که می‌تواند ۴۹ درصد از ارزش روزانه برای این ویتامین را تامین کند. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به مبارزه با آثار مضر پرتوهای فرابنفش مانند خشکی پوست و پیگمانتاسیون کمک کند. ترکیب یک منبع ویتامین C و یک منبع ویتامین E ممکن است به کاهش التهاب و پاکسازی پوست کمک کند.

کیوی



میوه کیوی یک منبع خوب دیگر برای ویتامین C است. یک کیوی اندازه متوسط حاوی ۶۴ میلی‌گرم ویتامین C است که می‌تواند ۷۱ درصد از ارزش روزانه برای این ویتامین را تامین کند.

سیب‌زمینی شیرین



سیب‌زمینی شیرین منبع خوب دیگری برای ویتامین A است. یک سیب‌زمینی شیرین پخته حاوی ۱۰۴۰۳ میکروگرم ویتامین A است. یک وعده به این اندازه می‌تواند ۱۵۶ درصد از ارزش روزانه برای این ویتامین را تامین کند.

آووکادو



آووکادو منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳- است. یک رژیم غذایی با میزان کم امگا ۳- می‌تواند به پوستی خشک و پوسته‌پوسته و درماتیت منجر شود.

لوبیای پخته



لوبیای پخته منبع خوبی از روی است. نصف فنجان لوبیا پخته حاوی ۲.۹ میلی‌گرم روی است که می‌تواند ۲۶ درصد از ارزش روزانه برای این ماده معدنی را تامین کند.

زردچوبه



کور کومین موجود در زردچوبه دارای خواص ضدالتهاب بوده و همچنین برای آبرسانی و تسکین خشکی پوست مناسب است. مطالعاتی نشان داد که کور کومین می‌تواند به مبارزه با آثار پسروریا و پسوریازیس و درماتیت کمک کند. استفاده موضعی از کور کومین ممکن است به بهبود آکنه کمک کند زیرا این ترکیب از خواص آنتی‌بیوتیک برخوردار است.

چای سبز



چای سبز ممکن است به جلوگیری از پیری پوست ناشی از صدمات نور خورشید که می‌تواند به خشکی پوست و دیگر نشانه‌های آسیب پرتوهای فرابنفش منجر شود، کمک کند. چای سبز می‌تواند محتوای کلاژن و فیبر الاستین در پوست را افزایش دهد و استرس اکسیداتیو را کاهش دهد. این ممکن است به پوستی نرم‌تر و مرطوب‌تر منجر شود.

یادداشت

بی‌اشتهایی کودکان



ضیاءالدین مظهری

عضو انجمن تغذیه ایران

والدین با حضور کودک بر سر سفره و خوردن یا نخوردن غذای تهیه‌شده نباید هیجانی از خود نشان دهند، چرا که عکس‌العمل مثبت یا منفی، تشویق و توبیخ در این مورد کودک را متوجه خواهد کرد که چقدر غذا خوردن وی برای اعضای خانواده اهمیت دارد. در مورد زمان، مکان و نوع غذای عرضه شده، قاطع باشید ولی عصبانی نشوید تا نظم لازم در کودک ایجاد و نهادینه شود، گرچه باید به تمایل و علاقه کودک توجه کرد، ولی نباید اجازه داد که وی همواره عقیده خود را مبنی بر دوست داشتن یا نداشتن غذایی خاص به خانواده تحمیل کند؛ در چنین مواردی مادر باید غذای تهیه شده را در بشقاب کودک ریخته و به او بگوید اگر دوست دارد غذا را بخورد، زیرا غذای دیگری وجود ندارد. بهتر است با توجه به شناخت و تجربه خود در مورد کودک غذاهایی را برای وی تهیه کنید که مورد علاقه‌اش باشد اما در این موارد نیز اصرار زیادی به خوردن یا تمام کردن غذای او نداشته باشید، غذای کمتری در ظرف کودک بریزید و از ظروف و سفره و حتی غذاهایی استفاده کنید که رنگ‌های گرم و شاد دارند، زیرا رنگ‌ها و غذاهای خوش‌رنگ و بو موجب تحریک اشتیاق کودک می‌شود. در ضمن، هنگام صرف غذا، به بشقاب کودک نگاه نکنید و همچنین توضیح درباره محسّنات غذا یا اصرار برای خوردن غذایی خاص سبب خواهد شد کودک به‌طور دائم حتی در سنین بعدی از خوردن آن خودداری کند. کودکان دوست دارند با دست خود غذا را لمس و با غذا بازی کنند، اجازه دهید کودکان این کار را انجام دهد و از این کار لذت ببرد. اگر می‌خواهید کودک وعده‌های اصلی غذا، شامل صبحانه، ناهار و شام را با اشتها بخورد، نباید خسته و خواب‌آلوده دورمیز یا سفره بنشینند. خانواده‌هایی که اجازه می‌دهند بچه‌ها تا پاسی از شب بیدار بمانند و همواره وی را با کار تون و برنامه‌های تلویزیونی سرگرم می‌کنند، فرزندانشان آنها رشد و نمو کامل نداشته و اشتیاق چندانی به غذا ندارند در نتیجه روند رشد مناسبی را طی نخواهند کرد. از دادن نوشابه‌های رنگارنگ، هله‌هوله، شکلات و بستنی، چیپس و بیسک که فاقد مواد مغذی لازم و دارای مواد نگهدارنده با طعم و رنگ‌دهنده‌های مختلف یا بسیار شور یا شیرین و چرب هستند، خودداری کنید و هر ماده بی‌ارزشی اگر بیش از ۶ تا هشت بار در ماه به کودک عرضه شود، چنان کودک را وابسته می‌کند که تمام عمر قادر به کنار گذاشتن آن نخواهد بود. در حضور کودک تان راجع به نحوه غذا خوردن یا نخوردن فرزندتان با مادران دیگری که کودک هم‌سن و سال دارند صحبت و ابراز خوشحالی یا تاسف و دلنگنی نکنید، وی نباید متوجه شود با نخوردن غذاهای موجود می‌تواند خود را در کانون توجه بیشتر پدر و مادر خانواده قرار دهد و خواسته‌های خود را از این طریق عملی کند.

ابتلا به کرونا در دندانپزشکی کم است

نتایج مطالعه تایید می‌کند که دندانپزشکی خطر ابتلا به کووید ۱۹ را به‌همراه ندارد. «پورنیا کومار»، می‌گوید: «درمان دندان‌ها در دندانپزشکی ریسک ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش نمی‌دهد». تیم «کومار» ترکیب ژنتیکی از گانگس‌های موجود در نمونه‌های هوا را طی طیف وسیعی از اقدامات دندانپزشکی مورد تجزیه‌وتحلیل قرار داد. نتیجه‌گیری این بود که محلول آب حاصل از دستگاه‌های آب-نه‌باز-منبع اصلی وجود هر گونه باکتری با ویروس در پاشیدگی و پخش از دهان بیماران است. تحقیقات نشان داد حتی هنگامی که میزان کم کرونوویروس در بزاق بیماران بدون علامت یافت شد، در قطرات تولید شده در طول کار دندانپزشکی هیچ نشانه‌ای از ویروس کرونا مشاهده نشد.

مدت ماندگاری واکسن کووید ۱۹ در بدن

با شروع واکسناسیون عمومی کووید ۱۹ در جهان، سولاتی در رابطه با این واکسن مطرح شده؛ اینکه مدت زمان ماندگاری واکسن در بدن است. با توجه به اینکه بسیاری از کشورها واکسناسیون کووید ۱۹ را آغاز کرده‌اند، سوال مهم این است که ماندگاری این واکسن در بدن چقدر است. به گفته متخصصان هنوز مشخص نیست که واکسن تا چه مدتی بدن را در برابر ویروس ایمن می‌کند؛ این در حالی است که تزریق واکسن ضامن عدم ابتلا به بیماری نیست و موجب مصونیت ۱۰۰ درصدی در برابر ویروس نمی‌شود. البته واکسن مانع ابتلا به علامت شدید بیماری یا مرگ ناشی از آن می‌شود، اما هیچ واکسنی ۱۰۰ درصد کارایی ندارد.

تاثیر میوه‌وسبزی در مقابله با استرس

محققان دریافتند مصرف روزانه میوه و سبزی به کاهش استرس مزمن کمک می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات برای سلامت بدن بسیار مفید هستند و توصیه می‌شود ۵ سهم در رژیم روزانه مصرف شود. محققان وضعیت تغذیه ۸۶۰۰ فرد را بررسی کردند و متوجه شدند سطح استرس در افرادی که روزانه حداقل ۲۷۰ گرم میوه و سبزی می‌خورند حدود ۱۰ درصد کمتر از کسانی است که نیمی از این مقدار در روز مصرف می‌کنند. در واقع، تغذیه تاثیر جدی بر سلامت روان دارد و گنجاندن مقدار بیشتری میوه و سبزیجات در رژیم غذایی در پیشگیری از پیامدهای استرس مزمن آن مانند افسردگی و بیماری‌های قلبی‌عروقی موثر است.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۰۱۶

عمودی

- ۱- کهکشان - فراری ۲- عنوان سال ۱۳۹۹ بود- هدایتگر ۳- معجزه الهی - میان‌ووسط - واحدپول چین - سینمای سوخته آبادان ۴- برای صیدماهی لازم است - غیرت - عزیزعرب - کلاه الف ۵- خروس صحرائی - پلیدی - روستای توت ۶- آنتیک - تراکت - نادر ۷- لباس رزم - ادیت مطلب - گریه باسوز و گداز ۸- هالوژن نمک - جمع شهید - چوب ویولن - خشکی ۹- ناپدید- موزه‌ای در حومه نوشهر - پوستین روپا ۱۰- موافق- چین وچروک پوست- شرح‌دادن ۱۱- رودی در فرانسه - از وسایل شیرینی‌پزی - شهری در ایتالیا ۱۲- عددهام - گلسترخ - تردید - سربازتاکاور ۱۳- نیتروژن - پایداری - کلام انزجار - هر جسمی دارد ۱۴- سمبولیک - پل‌رودخانه تایمز ۱۵- آنکه آثار هنری می‌آفریند - خیر خواه

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

- ۱- دیگران - موردعلاقه پدرومادر و خویشاوندان
- ۲- ستاره کم‌پیدا! - کنایه‌ از گناه‌کار - روزگار ۳- گنبدی در کرمان - بله انگلیسی - پوشاندنده ۴- اسب آذری - درخشندگی - نوعی آچار - لبه شمشیر ۵- برق غیرفشار - نوعی نوشیدنی - زندگی کن - مذهب ۶- یار محبوب - وسیله احتیاطی اضافی - واحدشمارش هولیما ۷- شهرزادی - واحدپول پاراگوئه - به‌دنیائوردن ۸- گوسفندقربانی - از اقسام مستزی - برداشت محصول - داخل حاشیه ۹- گشوده - مجازاصافوساده - حرف ندا ۱۰- دستورزبان انگلیسی - پوست بزغاله - پرنده‌ای خوش‌اواز ۱۱- نوعی اجاره‌ملک - بالابرمشین - چیزی را با آب پاک ساختن - جانب ۱۲- واحد پول ژاپن - چشیدن - کوه بلند- ریشه ۱۳- گوهری سبزرنگ - حرف گزینش - کسی که با سفینه فضایی به فضا سفر می‌کند ۱۴- تهی مغز - مورداستفاده - مقابل کلی ۱۵- کتابی از پر لاگر کویست - کدورت

حل جدول ۱۰۱۵

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

جدول سودوکو

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

۳	۷	۵	۸	۱	۸
۸	۶	۱	۸	۷	۳
۸	۸	۸	۱	۵	۷
۸	۱	۷	۸	۶	۸
۷	۸	۸	۳	۷	۱
۸	۸	۳	۱	۸	۸
۸	۸	۳	۱	۸	۸
۷	۳	۸	۸	۸	۱
۷	۳	۸	۸	۸	۱