آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۳۰
چهارشنبه
۱۴۰۰•۰۳•۱۹
۲۸شوال ۱۴۴۲/۹ژوئن ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

راهکارهای کاهش آرسنیک برنج

مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول با ارائه نکات تغذیه‌ای درخصوص کاهش سم آرسنیک برنج گفت: دریافت این عنصر در مدت‌طولانی باعث تجمع و اختلال در عملکرد کبد، کلیه، خون و استخوان می‌شود. میترا جودکیان افزود: برنج غذای اصلی و تامین کننده بخش عمده انرژی افراد در بسیاری از نقاط جهان است. وی ادامه داد: آلودگی برنج با فلزات سنگین یکی از موارد محتمل آلودگی‌های محیطی است که طی آن تحت شرایط خاصی از قبیل آلودگی آب، خاک و نزدیکی مزارع برنج به مراکز صنعتی و فاضلاب‌های مربوطه، عناصر سنگین به برنج منتقل شده و در آن تجمع پیدا می‌کنند. جودکیان شایع‌ترین موارد گزارش شده را آلودگی برنج با آرسنیک، کادمیم، جیوه وسرب دانست و گفت: این عناصر نقشی در رشد و حیات انسان ندارند و دریافت آنها در مدت طولانی باعث تجمع در ارگان‌هایی نظیر کبد، کلیه، خون و استخوان و ایجاد اختلال در عملکرد آنها می‌شود که مسمومیت و عوارضی از جمله سرطان‌زایی و ایجاد نقص مادرزادی در نوزادان را به‌دنبال دارد. وی با بیان اینکه برنج دومین غذای اصلی در ایران بعد از گندم است، افزود: بررسی‌ها نشان داده در برنج حدود ۱۰ برابر سایر غلات آرسنیک تجمع می‌یابد؛ این عنصر در دانه‌های برنج در لایه سبوس بیرونی اطراف آندوسپرم متمرکز می‌شود و به این معنی است که برنج قهوه‌ای آرسنیک بیشتری نسبت به برنج سفید دارد. مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول اظهارداشت: فرآیند آسیاب کردن، آرسنیک را از برنج سفید حذف می‌کند اما ۷۵ تا ۹۰ درصد از موادمغذی آن را نیز از بین می‌برد. وی افزود: برخی از روش‌های پخت تا حدود زیادی محتوای فلزات سنگین را کاهش می‌دهند با این حال اثر روش پخت بر این نوع آلودگی همواره یکسان نیست و در مطالعات، نوع واریته برنج، محتوای اولیه فلز سنگین، نوع فلز سنگین و آلودگی آب پخت، نوع ظروف مورد استفاده برای پخت و دمای آب به‌عنوان عوامل مداخله‌گر مورد بررسی قرار گرفته‌اند که بر تغییرات غلظت فلزات سنگین در برنج پخته شده تاثیرگذار هستند. جودکیان درخصوص نحوه پخت برنج تصریح کرد: پخت برنج در کشورهای مختلف متفاوت بوده و بر میزان آرسنیک باقیمانده در برنج پخته شده موثر است؛ در روش کته‌کردن برنج یا پخت با مایکروفر، آب در برنج باقی مانده و هیچگونه آرسنیکی از آن خارج نمی‌شود ولی در روش آبکشی مقداری از آرسنیک برنج خارج می‌شود. وی با بیان اینکه شستن برنج طبق مطالعات باعث کاهش آرسنیک به میزان ۵۰ درصد می‌شود، افزود: نتایج برخی از دیگر مطالعات نشان داده در برنج‌سفید بیشتر فلزات از طریق آب‌سرد و در برنج قهوه‌ای بیشتر از طریق آبگرم خارج می‌شود.

خیساندن برنج قبل از پخت

این کارشناس تغذیه بیان کرد: طبق توصیه متخصصان، پختن برنج با حجم زیادآب روش دیگر پخت و بهترین روش برای کاهش میزان آرسنیک با کاهش حداقلی مواد مغذی برنج است؛ در این روش میزان ریزمغذی‌های برنج مثل ویتامین‌های گروه B از بین نمی‌رود و ارزش غذایی برنج حفظ می‌شود. وی افزود: برای پخت برنج باید در یک قابلمه به ازای هر فنجان برنج خام چهار فنجان آب در قابلمه ریخته شود؛ بعداز به جوش‌آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده را درون قابلمه ریخته تا به مدت پنج دقیقه بجوشد. جودکیان ادامه داد: بعداز پنج دقیقه برنج باید آبکش و آب آن دور ریخته شود، دوباره برنج باید داخل قابلمه ریخته و به ازای هر فنجان برنج این بار ۲ فنجان آب درون قابلمه ریخته شود؛ میزان حرارت زیر قابلمه کم و در قابلمه گذاشته شود تا آب برنج تمام و برنج دم بکشد. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول با بیان اینکه پخت برنج در ایران به روش آبکش کردن مرسوم است، افزود: در این روش اگرچه بخشی از آرسنیک برنج از بین می‌رود ولی ویتامین‌های محلول در آب برنج نیز در آن حل شده و دور ریخته می‌شوند؛ استفاده از روشی که اخیرا متخصصان توصیه کرده‌اند و در بالا شرح داده شد. روش بهتری برای کاهش میزان آرسنیک در برنج است چراکه ویتامین‌های گروه B نیز در برنج حفظ می‌شوند. وی درخصوص نوع ظرف برای پخت برنج افزود: اثر نوع ظرف در میزان غلظت فلزات سنگین باقیمانده در برنج جزئی است با این حال، پخت در ظرف آلومینیوم باعث افزایش آرسنیک در برنج می‌شود. جودکیان اظهارداشت: خشکسالی‌های اخیر و کاهش آب‌های سطحی ضرورت کشت برنج با آب‌های زیرزمینی که منبع بالقوه آرسنیک هستند را افزایش داده است لذا برنج قبل از پخته‌شدن حتما باید مدت زمانی در آب خیسانده و شست‌وشو داده شود تا آرسنیک آن خارج شود. وی افزود: در برخی از منابع، خیساندن برنج به مدت سه ساعت و سه بار شست‌وشو با آب فراوان برای ازبین‌بردن آرسنیک توصیه شده است.

نکته

احتمال ابتلا به آلزایمر در دیابتی‌ها

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد، دیابت می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را بیش از ۶ برابر افزایش دهد. استاد «راشل‌ویتمر»، گفت: «در افراددیابتی، بالاوپایین‌بودن سطح قندخون وضعیت اضطراری محسوب می‌شود. با کاهش جریان خون در مغز، دیابت، به‌عنوان یک عامل خطر برای زوال‌عقل در نظر گرفته می‌شود. کارشناسان تخمین می‌زنند که با تغییر سبک زندگی می‌توان از یک سوم موارد جلوگیری کرد. محققان ۲۸۲۱ شرکت‌کننده را ردیابی کردند. از این تعداد، به ترتیب ۳۳۵ و ۳۹۸ نفر به ترتیب قندخون بالا و یا پایین و ۸۷ نفر از هر دو مورد رنج می‌بردند. طی این مطالعه، ۱۵۳ مورد، حدود پنج درصد از جمعیت با زوال‌عقل تشخیص داده شدند. این خطر در بین افراد با قندخون بالا یا پایین بیش از دو برابر (و با افزایش ۷۵ درصد) بود و بعداز محاسبه سن، جنس و قومیت ابتلا به آلزایمر در افرادی که هر دو مورد را تجربه کردند، بیش از ۶ برابر افزایش یافت در مقایسه با همسالانی که به هیچیک از این بیماری‌ها مبتلا نبودند. ویتمر افزود: «قرارگرفتن در معرض موارد شدید گلیسمیک ممکن است عواقب طولانی‌مدتی بر سلامت مغز داشته باشد و باید محرک دیگری برای افراد دیابتی در نظر گرفته شود تا از وقوع گلیسمیک شدید در طول زندگی جلوگیری شود.

علائمی که از بیماری‌های کبدی خبر می‌دهند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

کبد یکی از ارگان‌های بسیار مهم بدن است که سلامت آن برای داشتن یک زندگی بدون دردسر ضرورت دارد، بنابراین باید همواره اطمینان حاصل کنیم که کبدمان خوب کار می‌کند.

تغییر رنگ پوست

یکی از مهمترین نشانه‌های بروز بیماری‌های کبدی تغییر رنگ پوست است؛ رنگ‌پریدگی پوست و زردشدن ناخن‌ها از علائم هشداردهنده بیماری کبد است. اگر به تازگی سایه‌های زردرنگ روی پوست‌تان مشاهده می‌کنید.

بروز تغییر در «شکم»

کبد که در نزدیکی قفسه سینه قرار دارد وقتی به‌تدریج سلامتی‌اش را از دست می‌دهد، بیمار دردی را احساس می‌کند که درمان‌نشدن به‌موقع و بی‌توجهی به این علائم می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی‌تری شود.

تغییر رنگ ادرار

هنگامی که کبد دچار آسیب می‌شود، رنگ ادرار تغییر می‌کند و به زرد تیره متمایل می‌شود ولی چنانچه به اندازه کافی مایعات می‌نوشید و هم‌چنان دچار تغییر رنگ ادرار هستید، احتمالا شرایط کبدتان روبه‌وخامت است.

نفخ مداوم

در صورتی که دائما از نفخ شکم و فشار مدفوع رنج می‌برید، ممکن است به این دلیل باشد که کبدتان نمی‌تواند شیره‌های گوارشی ترشح کند؛ این شیره‌های گوارشی برای تجزیه غذاها بسیار ضروری هستند.

احساس خارش در پوست

از دیگر نشانه‌های بیماری کبد، خارش پوست است. اگر نواحی خاص روی پوست‌تان شروع به خاریدن کرد و این شرایط روبه‌وخامت رفت، بدانید این مورد یکی از نشانه‌های مشکلات کبدی است.

خستگی دائم

زمانی که کبد بتواند به‌خوبی موادمغذی را در بدن تجزیه کند، باعث می‌شود انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه‌مان تامین شود. احساس خستگی دائم، نشانه کمبود انرژی است؛ یکی از عوامل کمبود انرژی می‌تواند عملکرد نامناسب کبد باشد.

کاهش وزن شدید

کاهش وزن ناخواسته و پیش‌بینی نشده، ممکن است نشانه‌ای از آسیب‌های کبدی باشد. اگر بدون اراده، وزن‌تان در حال کاهش است، ممکن است نشانه‌ای از این باشد که کبدتان ضعیف شده است و مواد مغذی به‌خوبی به بدن‌تان نمی‌رسد.

حالت تهوع

مشکلات گوارشی از قبیل سوءهاضمه و رفلاکس اسید می‌توانند از علائم آسیب‌های کبدی باشند. اگر مشکلات گوارشی و حالت تهوع‌تان با تغییر و بهبود رژیم غذایی برطرف نشود، به احتمال زیاد دچار بیماری کبدی هستید.

یادداشت

جلوگیری از ریزش مو

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

ریزش مو به‌دلایل گوناگونی بستگی دارد و تنها یک عامل باعث تشدید آن نمی‌شود. مصرف کافی پروتئین مانند: تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت و حبوبات در طول روز برای پیشگیری از ریزش مو موثر بوده و رعایت آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مکمل‌های امگا۳ و مکمل‌های بیوتین، مکمل‌های B۵ دارای منابع گیاهی هستند، اسیدفولیک که منبع اصلی آن میوه است، مکمل روی یا زینک از دیگر موادغذایی برای پیشگیری از ریزش مو مهم هستند و باید گفت که منبع اصلی بیوتین در پروتئین‌ها یافت می‌شود و تنها کشوری در دنیا هستیم که ذخایر روی در خاک کشورمان فقیر است و به همین علت ایرانی‌ها در دریافت روی و آهن با مشکل مواجه می‌شوند. ویتامین‌های گروه B ۶ برای پیشگیری از ریزش مو بسیار مفید هستند و در پایه پروتئین‌ها، موز و اسفناج وجود دارند، اگر دریافت منابع پروتئینی بدن ما کافی نباشد تا زمان مصرف مکمل‌ها می‌توان جلوی ریزی مو را گرفت، اما به محض قطع کردن مصرف مکمل‌ها ریزش مو مجدد شروع به فعالیت می‌کند. پروتئین‌ها و ویتامین A و روی بر پرپشت‌شدن موها تاثیرگذار هستند و این ۳ عامل ترکیبی هستند که روی ضخامت و شفافیت و خوش‌حالتی مو دخالت دارند. برخی از مکمل‌های مو به‌صورت مصرف ترکیبی بهتر هستند، اما مصرف جداگانه آنها باعث خشکی و ریزش مو خواهند شد؛ بنابراین عوامل درونی مانند مصرف مکمل‌ها در جلوگیری از ریزش مو اولویت قرار می‌گیرند و سپس نوبت به شامپو و انواع نرم‌کننده‌ها می‌رسد. اولویت جلوگیری از ریزش مو رعایت رژیم غذایی اصولی و پایه است، روش مزوتراپی از موادی مانند ویتامین‌ها به‌صورت تزریقی در زیر پوست استفاده می‌شود که باعث افزایش سرعت گردش خون در سر می‌شود. وقتی سرعت خونرسانی به سر افزایش پیدا می‌کند رسیدن موادمغذی به سر هم به همان نسبت افزایش می‌یابد؛ بنابراین ماساژسر برای رشد مجدد موها امری تاثیرگذار است.

پیشگیری از سرطان‌روده با «لیتیوم»

متخصصان می‌گویند احتمال دارد یک داروی روان‌پزشکی، کلید جلوگیری از سرطان‌روده باشد. داروی «لیتیوم» می‌تواند به سلامت سلول‌های بنیادی در هاضمه کمک کرده و آنها را در مقابل اثرات سوءجهش‌های سلولی که عامل سرطان هستند، مقاوم کند. این آزمایش روی اشخاصی مطالعه می‌کند که ژن «پولیپوزآدنوماتوزفامیلی» (افای‌پی) را دارند. افای‌پی یک عارضه غیرمعمول ژنتیکی است که از هر ۷ تا ۲۲ نفر، یک نفر مبتلا به آن است. این عارضه همواره به بروز سرطان‌روده منجر می‌شود. تصور می‌شود بیشتر موارد سرطان‌روده ناشی از جهش‌های ژنتیکی موسوم به «ای‌پی‌سی» است.

تاثیر «گوجه‌فرنگی» در کاهش حمله قلبی

تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن آب گوجه‌فرنگی بدون نمک می‌تواند به دفع پیش‌سازهای حمله قلبی کمک کند. کلسترول LDL نوع مضر کلسترول است که در داخل دیواره عروق خونی جمع می‌شود. در این مطالعه، به ۱۸۴ شرکت‌کننده مرد و ۲۹۷ زن به میزان دلخواه آب گوجه‌فرنگی بدون نمک در طول یکسال داده شد. در پایان مطالعه، فشارخون ۹۴ شرکت‌کننده مبتلا به فشارخون بالا یا فشارخون درمان نشده به‌طور قابل‌توجهی کاهش یافته بود. محققان دریافتند فشارخون سیستولیک (عدد بالایی به هنگام خوانش) از میانگین ۱۴۱.۲ به ۱۳۷.۰ میلی‌متر جیوه و فشارخون دیاستولیک (عدد پایینی) از متوسط ۸۳.۳ به ۸۰.۹ میلی‌متر جیوه کاهش یافت.

مصرف زیاد کافئین و ابتلا به «آب‌سیاه»

نتایج یک آزمایش نشان می‌دهد که زیاده‌روی در مصرف کافئین ممکن است خطر ابتلا به بیماری چشمی گلوکوم (آب‌سیاه) را افزایش دهد. در این تحقیق ۱۲هزار حضور داشتند که اطلاعاتی در مورد میزان مصرف کافئین، شرایط بینایی یا سابقه خانوادگی آنها مورد بررسی قرار گرفت. متخصصان نتیجه گرفتند که بالابودن فشاردا‌خل چشم می‌تواند فاکتوری خطرزا در بروز «گلوکوم» یا آب‌سیاه باشد. متخصصان مشاهده کردند در افرادی که روزانه حدود چهار فنجان قهوه مصرف می‌کنند ۰.۳۵ میلی‌متر جیوه بالاتر است. این بررسی نشان می‌دهد افرادی با سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری باید میزان مصرف کافئین را کاهش دهند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ا د ا م ا ن م ل ی

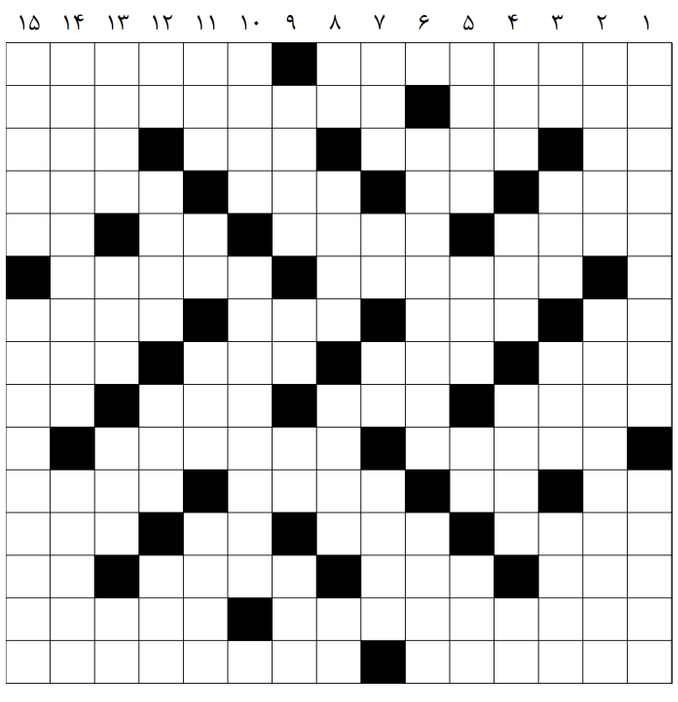
شماره ۱۰۳۰

افقی

۱- کاشف آمریکای شمالی- کالباس خشک ۲- چراغ- اثر تاریخی الیگودرز ۳- فتنه- ناراحت‌شدن- دیواربلند- شکست‌خوردن دشمن ۴- هذیان بیمار- بله روسی- سلطان- قلوب ۵- کوچکتر از اقیانوس- شعله‌آتش- ضمیر سوم شخص مفرد- خودم ۶- واحدپول پرتغال بود- اندوهگین ۷- نام ترکی- داخل حاشیه- پیامبر- آدم‌آهنی ۸- ذهن‌وخاطر- آقاوسید- پژواک‌صدا- حسد ۹- نزدیکی- جزیره توریستی کشورمان- از شهرهای استان همدان- طاقچه بالا ۱۰- نژادمردم پرو- سدی در کردستان ۱۱- آبکی- پاروی قایقرانان- تألیف‌کننده- هنوز نفس می‌کشد! ۱۲- پیمودن- معدن- کلمه شگفتی- سردنیست ۱۳- واحدپول اتیوپی- پرده‌نقاشی- ترکیب رنگ آبی با قرمز- طرف‌وجهت ۱۴- موجب نگرانی- کشوری در اقیانوسیه ۱۵- بی‌نظیر- ناتمام

عمودی

۱- بازیگر فیلم سگ‌کشی- از ماه‌های قمری ۲- پافشاری کردن- نام قدیم بندر کازابلانکا ۳- غرورو تکبر- پدربزرگ‌وجد- شهری در امارات- گرداب ۴- برنج شوشتری- نام- بیزاری- شهربی‌دفاع ۵- گروه‌مردم- پنهان‌داشتن- کلمه تصغیر- واحدپول تایلند ۶- بندری در یونان- کشورنیشکر ۷- درنگ‌کردن- ضربه سر در فوتبال- برکت برنج- قابله ۸- گیره‌سر بانوان- زاری- فال‌نیک- درخت زبان گنجشک ۹- پرخاش‌ودرشتی- حرف همراهی- حرکت اسب در شطرنج- پاک از گناه ۱۰- پرنده کوچک خوش‌آواز- بلندگو ۱۱- سرپیچی کردن- اسب آذری- وزیدن- از شنبه تا آدینه ۱۲- میان‌ووسط- چرخنده- کرشمه- ضربه شدید روحی ۱۳- جاهلتر- علت‌وانگیزه- عیب‌وعار- پیشوندمنفی ۱۴- از مکان‌های دیدنی اراک- برداشت‌کننده محصول ۱۵- ضرب شمشیر- معادل فارسی موبایل



حل جدول ۱۰۲۹

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