

یادداشت

فواید نان سبوس دار



سیدضیال‌الدین مظاهری  
متخصص تغذیه

نان، سرشار از ویتامین‌های گروه B، ویتامین E و موادمعدنی مانند منیزیم، آهن، روی و حتی کلسیم است. اگر افراد عادت کنند سر سفره‌هایشان از نان سبوس‌دار استفاده کنند، تمام ویتامین‌ها و املاح ضروری به بدن آنها می‌رسد. البته باید به این نکته توجه داشت که برخلاف تصور برخی افراد، ویتامین‌ها و املاحی که در نان وجود دارد در فرآیند پخت از بین نمی‌رود، ولی ممکن است بخشی از فعالیت‌های ویتامین‌ها کاسته شود و حتی در صورتی که دمای پخت بسیار بالا باشد، فقط درصد کمی از ویتامین‌ها از بین می‌رود. کاهش املاح و ویتامین‌های موجود در نان در فرآیند پخت، اهمیت زیادی ندارد افراد هنگامی که مواد غذایی مانند سبزی‌ها، حبوبات، غلات، گوشت‌ها، لبنیات و میوه‌ها را مصرف می‌کنند، می‌توانند نیازهای بدن خود به املاح و ویتامین‌ها را از طریق این مواد غذایی تامین کنند. گندم از لایه‌هایی شامل پوست، جوانه و لایه‌هایی حاوی کربوهیدرات یا همان نشاسته تشکیل شده است و زمانی که گندم به آرد تبدیل می‌شود، به ذرات ریزی تبدیل شده و از الکترومغناطیسی عبور داده می‌شود. با مخلوط‌شدن پوسته خارجی گندم با مغزش گندم که نشاسته گندم نامیده می‌شود، سبوس گندم که در آن ترکیبات باارزشی و مغذی وجود دارد البته باید توجه داشت سبوس گندم، انرژی تولید نمی‌کند و افراد با مصرف آن چاق نمی‌شوند. همچنین سبوس گندم و نان سبوس‌دار برای کودکان در سن رشد بسیار مفید است. نان غنی‌شده از افزودن ویتامین‌ها و املاح معدنی به آرد تهیه می‌شود که بخشی از نیاز بدن به مواد مورد نیاز را تامین می‌کند. سبوس هم به دلیل دارا بودن انواع ویتامین به غنی شدن آرد کمک می‌کند.

ویژه

فواید ورزش برای درمان «آرتروز»

فعالیت بدنی یک روش درمانی موثر برای درد مرمز ناشی از عارضه آرتروز است. به‌طور کلی عضلات قوی، تاندون‌های منعطف و غضروف‌های سالم از فاکتورهایی هستند که انجام امور روزمره را آسان می‌کنند. اغلب پزشکان به مبتلایان به آرتروز توصیه می‌کنند مفاصل خود را هر روز حرکت دهند. این درحالی است که بسیاری از بیماران بر این باورند که به دلیل آسیب‌دیدگی مفاصل لازم است بیشتر استراحت کنند. به گفته پزشکان در افراد مبتلا به آرتروز که فعالیت بدنی ندارند، عضلات حمایت‌کننده مفاصل نیز به تدریج دچار ضعف می‌شوند و همزمان، تاندون‌هایی که عضله را به استخوان متصل می‌کنند، خاصیت کشسانی خود را از دست می‌دهند.

درمان آرتروز با داروی جدید

در سال‌های اخیر، پیامدهای ناشی از ضربه مغزی در ورزش‌هایی مانند بوکس و فوتبال بحث‌و جدال زیادی ایجاد کرده است و افراد در مورد چگونگی آسیب‌های سر که منجر به زوال عقل در اواخر زندگی می‌شود آگاهی یافتند. محققان اعلام کردند: دارویی تولید کرده‌اند که می‌تواند شروع زوال عقل ناشی از آسیب‌های مکرر سر را متوقف کند. پروفیسور «باب وینگ اظهار کرد: «تجمع پروتئینی به نام «تائو» منجر به مشکلات حافظه، گیجی، تغییر شخصیت، پرخاشگری، افسردگی و تفکر در مورد خودکشی می‌شود.» وی ادامه داد: نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که با مسدود کردن ماده P با یک داروی خاص می‌توانیم از ایجاد پنچ‌وتاب پروتئین‌ها و مغز و ایجاد مشکلات عصبی پیشگیری کنیم.

تاثیر مثبت رژیم مدیترانه بر بیماری روده

افرادی که به بیماری کرون روده مبتلا هستند معمولاً با تغییر در رژیم غذایی شان، علائم شان کاهش می‌یابد و تحقیقات جدید نشان می‌دهد رژیم مدیترانه بهترین گزینه برای آنهاست. سهولت بیشتر در پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است باعث شود رژیم ارزانه‌تر برای بیماران باشد. بیماری کرون روده، سیستم ایمنی بدن را درگیر می‌کند و با علائم شکمی مانند درد و اسهال و التهاب مزمن مشخص می‌شود. این مطالعه شامل ۱۹۱ بیمار بود. شرکت کنندگان در ۶ هفته اول آماده دریافت کردند. در طول ۱۲ هفته حدود ۴۲.۴ درصد در گروه رژیم غذایی کربوهیدرات و ۴۰.۲ درصد در گروه رژیم غذایی مدیترانه‌ای بهبود علائم مشاهده شد.

استاتین‌ها تاثیر بی‌درمان‌کنند

استاتین‌ها دارای تاثیرات ضد التهابی هستند و مصرف آنها بعد از بستری شدن موجب کاهش ریسک لخته‌شدن خون، سندرم حاد تنفسی و... نمی‌شود. در این آزمایش که ۶۰۰ نفر بود، به نیمی از بیماران روزانه ۲۰ میلی‌گرم استاتین داده شد در حالی که به نیمی دیگر دارونما داده شد. در پایان ۳۰ روز، محققان مواردی از لخته‌شدن خون، درمان سندرم حاد تنفسی یا مرگ را ثبت کردند. هنگامی که بیماران پس از بستری شدن شروع به مصرف دارو کردند، دوز اولیه توصیه‌شده یک استاتین - ۲۰ میلی‌گرم - تفاوتی در عوارض بیماران ایجاد نکرد. دکتر «بنه‌دیکلدی» می‌گوید: «استاتین‌ها درمانی در شرایط حاد بیماری، برای درمان کرونایی‌ها مناسب نیست، اما برای درمان بهبود چربی خوب است.»

نکته

تشخیص افسردگی از روی صدا

محققان اعلام کردند در حال برنامه‌ریزی در زمینه ابداع برنامه‌ای برای تلفن هوشمند هستند که بر اساس تغییراتی که در صدای فرد ایجاد می‌شود می‌تواند ابتلای وی به افسردگی را تشخیص دهد. محققان دانشگاه پرینسدن در آمریکا می‌گویند: هماهنگی گفتاری با افسردگی فرد تغییر می‌کند. افراد افسرده نمی‌توانند به سرعت افراد غیرافسرده فکر کنند و سرعت مکالمه آنها با مک‌ت‌های بیشتر و طولانی‌تر آهسته می‌شود. بنابراین، یک برنامه تشخیصی صدا با استفاده از یادگیری عمیق - نوعی یادگیری ماشین مبتنی بر شبکه‌های عصبی مصنوعی - می‌تواند به شناسایی چنین ویژگی‌هایی که غالباً بسیار ظریف هستند، کمک کند. این برنامه به بیماران و اطرافیان آنها کمک می‌کند تا از تغییرات بالقوه تهدیدکننده سلامت روان خود مطلع شوند. «کارول ویلسون» استاد مهندسی برق و کامپیوتر در دانشگاه پرینسدن که هدایت این پروژه را بر عهده دارد، می‌گوید: این برنامه که هنوز نامی برای آن انتخاب نشده است در مراحل اولیه برنامه‌ریزی به سر می‌برد؛ در مانگران می‌توانند این برنامه را به بیماران خود توصیه می‌کنند تا وضعیت روانی آنها را در بین جلسات درمانی کنترل کنند. پروفیسور ویلسون اظهار کرد: در حالت ایده‌آل، در مانگران این برنامه را به بیماران می‌دهند که دچار افسردگی بالینی هستند و در دوره بهبودی بسر می‌برند و یا اینکه افسردگی خفیفی دارند. یعنی بیماران در وضعیتی باشند که بتوانند به‌طور منظم از آن استفاده کنند تا وضعیت سلامت روان آنها ردیابی شود و اگر برنامه تشخیص دهد که میزان افسردگی در حال افزایش است، به مراقبان یا درمانگران آنها هشدار دهد. هدف از ابداع این برنامه این است که در صورت نیاز بیمار به مراجعه به روان‌درمانگر به درمانگر یا مراقبان بیمار هشدار داده شود تا شدت افسردگی بیمار افزایش نیابد و یا احتمالاً تصمیم خودکشی بگیرد. کاربران می‌توانند با استفاده از تلفن هوشمند خود وارد این برنامه شوند. سپس این برنامه سوالاتی از آنها در مورد احساساتشان نظر جسمی و احساسی که هفته گذشته داشته‌اند، می‌پرسد. کاربران به سوالات به‌صورت شفاهی پاسخ می‌دهند و گفتار آنها ضبط می‌شود. ویلسون ادامه داد: ما برای تعیین شدت افسردگی به هماهنگی بیان، زبان و حرکات صورت بیماران خواهیم پرداخت. چنانچه تغییر نگران‌کننده‌ای ایجاد شده باشد، به افراد مناسب به‌عنوان مثال درمانگر، بیمار و مراقبان آنها هشدار داده می‌شود. وی افزود: این گروه همچنین سرگرم کار بر روی ساخت سیستمی است که نه تنها فرد افسرده را تشخیص دهد بلکه شدت افسردگی را (خفیف، متوسط، شدید یا بسیار شدید) نیز تشخیص می‌دهد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی  
۱- جمع زاویه- پرستش- نیرنگ  
۲- جمله قرآنی- حمل‌کننده- هادی  
۳- سودفایده- از- وسایل خنک‌کننده- شهری در مصر باستان  
۴- آماده‌سازی- نت چهارم موسیقی- قرص روانگردان  
۵- مخلوط قیروماسه- از ضمیر جمع- گوشه‌نشین شطرنج  
۶- جواب سر بالا- ناشایست- سرگرمی‌ویازی  
۷- پایان- نام مبارک مادری پیامبر اکرم(ص)- برادر مادم  
۸- شنباق بزرگ و کم‌وبیش  
۹- کود- معاون استاد دانشگاه- محل استقرار موشک  
۱۰- شهر فرانس- یک بیماری ویروسی- گلایبی  
۱۱- زادگاه انیشتین- جانور زردار- ساز وی  
۱۲- درون دهان- آنتیک- از سازهای موسیقی  
۱۳- جوش ریزیدن- روزه- منطقه‌ای مسکونی در فلوریدا  
۱۴- پنبه حلاجی‌شده- بزرگوارتر- ذخیره  
۱۵- نوعی سس تند- سال‌ها- انتهاو پایان  
۱۶- شیمی کربنی- پیشوا- ساز اوازفرین

شماره ۱۰۳۳

حل جدول ۱۰۳۳  
A crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns.

جدول سودوکو

A 9x9 grid for a Sudoku puzzle. The numbers present in the grid are: Row 1: 4, 2, 9, 5, 1; Row 2: 2, 8; Row 3: 6, 8, 3; Row 4: 5, 7, 3; Row 5: 8; Row 6: 3, 2, 8, 4; Row 7: 9; Row 8: 3, 6, 4; Row 9: 3, 6, 5, 1, 4.