میوه‌های کم‌قند را با خیال راحت مصرف کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

در رژیم‌های لاغری برخی از افراد، میوه‌ها نقش پررنگی دارند. درست است که میوه برای بدن ضروری و لازم و دارای فیبر و آنتی‌اکسیدان است، ولی اگر ندانیم هر میوه‌ای تا چه حد قند دارد و آن را بدون اندازه مصرف کنیم نه تنها وزنمان کم نمی‌شود، بلکه اضافه‌وزن هم پیدا می‌کنیم. خوردن میوه به‌علت وجود فیبر، آنتی‌اکسیدان و دیگر خواص طبیعی آن همیشه مفید است اما دقت کنید که تنها انواع خاصی از میوه‌ها را بدون نگرانی از میزان قند آنها می‌توانید مصرف کنید، به‌خصوص اگر مبتلا به دیابت باشید:

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی اگرچه طعم شیرینی دارد ولی بسیار کم‌قند است. یک فنجان توت‌فرنگی خام تنها ۷ گرم شکر دارد و بیش از ۱۰۰ درصد میزان نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می‌کند.

تمشک

هر فنجان تمشک تنها ۵ گرم قند دارد. تمشک سرشار از فیبر است و مصرف آن به احساس سیری طولانی‌مدت و جلوگیری از اضافه‌وزن کمک می‌کند.

هندوانه

هندوانه یک میوه تابستانی بود و در هر فنجان ۱۰ گرم شکر دارد. شما می‌توانید با مصرف هندوانه، مقادیر زیادی آهن به بدن برسانید.

گریپ‌فروت

گریپ‌فروت یکی از میوه‌های خانواده مرکبات است و در هر نیمی از آن تنها ۹ گرم شکر وجود دارد. شما می‌توانید گریپ‌فروت را با خیال راحت در وعده صبحانه میل کنید.

خربزه

خربزه سرشار از ویتامین A است. یک فنجان خربزه خردشده حاوی کمتر از ۱۳ گرم قند است. البته قند این میوه از سایر میوه‌ها کمی بیشتر است.

آووکادو

یک عدد آووکادوی خام تنها یک گرم شکر دارد. چربی‌های سالم موجود در این میوه، به احساس سیری طولانی‌مدت کمک می‌کنند.

هلو

هر یک عدد هلوی متوسط کمتر از ۱۳ گرم شکر دارد و یک گزینه عالی برای کسانی است که از دیابت رنج می‌برند.

پرتقال

پرتقال یک میان‌وعده شیرین بدون کالری و شکر و سرشار از ویتامین C است. یک پرتقال معمولی کمتر از ۱۲ گرم قند و فقط ۷۰ کالری دارد.

دانستنی‌ها

مهار «آلزایمر» با تغذیه سالم

بیماری آلزایمر که با افزایش سن و زوال‌عقل بروز می‌یابد بیش از ۷۰۰ هزار نفر را در ایران مبتلا کرده است این بیماری به عوامل مختلفی همچون استرس‌های روانی، آلودگی‌هوا و سابقه خانوادگی و غیره بستگی دارد که می‌توان نقش تغذیه را از همه عوامل یادشده، مهمتر دانست. باتوجه به روند پیرشدن جمعیت کشور که رو به افزایش بوده، آلزایمر یکی از مهمترین بیماری‌هایی است که با افزایش سن و زوال‌عقل، بروز می‌یابد و باید با تغذیه سالم بتوان آن را کنترل کرد. بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس با شروع تدریجی و پیشرفت مداوم است که به‌مرور حافظه و توانایی‌های ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و فرد را در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می‌کند. گزارش‌ها نشان می‌دهد، ۵۰ درصد کسانی که از این بیماران مراقبت می‌کنند، دچار افسردگی می‌شوند. به همین دلیل مراقبت باید بین اعضای خانواده تقسیم شود. در حال حاضر نیز درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد به همین دلیل تمام سیاست‌گذاری‌ها در این زمینه در تشخیص زودهنگام و کاهش سرعت رسیدن افراد به بیماری آلزایمر است. براساس آمار ارائه شده، فقط ۳ درصد افراد بین سنین ۶۵ و ۶۹ سال مبتلا به زوال‌عقل هستند اما این میزان بین سنین ۸۵ تا ۸۹ سالگی تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. این بیماری را اولین‌بار یک روانپزشک آلمانی به‌نام «آلویز آلزایمر» در سال ۱۹۰۶ میلادی معرفی کرد، آلزایمر اغلب بسیاردیر تشخیص داده می‌شود. سه چهارم مبتلایان خود از این بیماری آگاهی ندارند. جهان ۵۰ میلیون بیمار مبتلا به آلزایمر دارد و این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۱۱۵ میلیون بیمار می‌رسد. به‌طوری‌که در سال ۲۰۵۰ از هر ۸۵ نفر یک نفر مبتلا به آلزایمر دیده می‌شود. معصومه صالحی، مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران گفت: روند آسیب مغز در بیماری آلزایمر از حافظه کوتاه‌مدت شروع می‌شود و سپس با درگیرشدن قسمت‌های مختلف مغز، طیف وسیعی از علائم متفاوت ایجاد می‌شود. وی، اختلالات شناختی، ضعف در حافظه و فراموش کردن مطالب، اختلال در زبان، اختلال در تفکر، ناتوانی در قضاوت و استدلال، اختلال در جهت‌یابی و آگاهی به زمان‌ومکان، کاهش توجه‌وتمرکز، آشفتگی و بی‌ثباتی خلق و تحریک‌پذیری، ترس و اضطراب و افسردگی، از دست‌دادن لذت‌ها و علایق گذشته، ضعف تدریجی عواطف، شکاکی، سوءظن، بدبینی و بی‌اعتمادی، بی‌خوابی و آشفتگی خواب، تغییر تدریجی شخصیت فرد مبتلا، مخفی و انبارکردن وسایل یا خوراکی‌ها، کاهش تعادل فیزیکی و مهارت‌های حرکتی و هماهنگی میان آنها در راه‌رفتن، غذاخوردن، لباس پوشیدن، استحمام، بروز رفتارهای ناپسند را از علایم آلزایمر بیان کرد.

این بیماری پیشرونده است

صالحی افزود: آلزایمر یک بیماری پیش‌رونده و تحلیل برنده است و طول دوره بیماری از سه تا ۲۰ سال متغیر بوده و علائم بیماری به‌تدریج ظاهر می‌شوند و یکی از مشکلات عمده سلامتی است که با بالارفتن سن رواج پیدا می‌کند. وی ادامه داد: در واقع آلزایمر یک نوع اختلال عملکردی مغز است که به‌تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود، بارزترین تظاهر زوال‌عقل و اختلال حافظه است و اختلال حافظه معمولا به‌تدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته‌های اخیر محدود می‌شود ولی به‌تدریج خاطرات قدیمی آسیب می‌بینند. وی خاطرنشان کرد: این بیماری یکی از مشکلات عمده سلامتی است که با بالارفتن سن رواج پیدا می‌کند، باید با پیروی از سبک زندگی سالم بتوان از ابتلا به آلزایمر در پیری جلوگیری کرد. مهدی رمضانی متخصص تغذیه نیز در این باره گفت: تغذیه سالم نقش کلیدی در پیشگیری از بروز آلزایمر در میانسالی دارد و مبحثی که در این بیماری مطرح است، ذخایر آهن بوده که با مراکز حافظه و عمل فکر کردن در ارتباط هستند و افزایش آهن باعث فشردگی این مناطق در مغز می‌شود. وی با اشاره به اینکه عمده این آسیب و خطرها در بافت‌ها و سلول‌ها مشاهده می‌شود، اظهارداشت: غلظت آهن معمولا در نواحی که بیماری آلزایمر در پاتولوژی دیده می‌شود، آشکارشده و همچنین تولید بیش از حد انواع رادیکال‌های آزاد در این نواحی را موجب می‌شود. رمضانی افزود: کمبود ویتامین B نیز در بروز آلزایمر نقش دارد، توصیه می‌شود، میوه و سبزیجات، نان‌ها و دیگر مواد تهیه‌شده از غلات، سیب‌زمینی، حبوبات و دیگر دانه‌ها و روغن زیتون که از منابع اصلی تامین‌کننده چربی است استفاده شود. این متخصص تغذیه با بیان اینکه موادی مانند توت‌فرنگی، و بادام‌زمینی خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد، گفت: لازم است در هفته چهار عدد تخم‌مرغ استفاده و گوشت‌قرمز به میزان کم مصرف شود، موادغذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند که این موادغذایی سرشار از ویتامین‌های E و C هستند.

کوتاه

ارتباط «آلودگی» و افزایش چاقی نوزاد

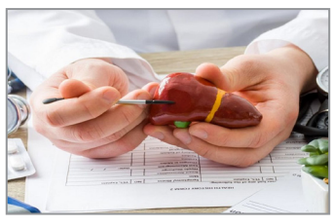
تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنان در معرض سطح بالاتری از آلودگی هوا در دوران بارداری، نوزادانی دارند که در ماه‌های اول پس از تولد به‌سرعت غیرمعمول رشد می‌کنند. جدیدترین یافته‌های مطالعه محققان نشان می‌دهد که کیفیت بد هوا تا حدی در اپیدمی چاقی نقش دارد. تحقیقات قبلی نشان داده بود زنان بارداری که سیگار می‌کشند یا به‌طورمزمن در معرض آلودگی هوا قرار دارند، دارای نوزادانی با وزن کمتر هستند. در نتیجه در سال اول زندگی، به‌طورغیرمعمولی سریع وزن می‌گیرند. افزایش سریع وزن در اوایل عمر با دیابت، بیماری‌های قلبی و مشکلات وزن در کودکی و نوجوانی ارتباط دارد. «ویلیام‌پترسون»، می‌گوید: «این دوره، چه دوره بارداری یا اندکی پس از تولد، دریچه مهمی برای رشد است و قرارگرفتن در معرض شرایط نامطلوب می‌تواند نوزاد را برای داشتن یکسری مشکلات در سنین بالاتر برنامه‌ریزی کند.» برای بررسی دقیق‌تر تاثیر آلاینده‌های خاص بر روی روند رشد کودک، محققان ۱۲۳ جفت مادر و نوزاد را مورد مطالعه قرار دادند. «پترسون» اظهار کرد: «ما دریافتیم که قرارگرفتن بیشتر در معرض آلودگی هوای محیطی قبل از زایمان با تغییر بیشتر وزن و چاقی، یا چربی بدن در شش‌ماه اول زندگی همراه است.»

یادداشت

تاثیر کرونا بر «کبد»

سیدامیر پاشاطبائیان
فوق‌تخصص گوارش و کبد

کرونا بر روی کبد به‌صورت التهاب (التهاب سلول‌های کبدی) یا نوعی هپاتیت اثرگذاری دارد که البته این نوع هپاتیت افزایش آنزیم‌های کبدی است که مورد حادی نیست و بدون‌عارضه است و با بهبود کرونا نیز از بین می‌رود. برخی داروهایی که برای بیماران کرونایی تجویز می‌شود، از جمله قرص‌های «ناپروکسن»، بر روی معده بیماران تاثیر منفی گذاشته و با درد یا خونریزی گوارشی مواجه شده و به پزشک مراجعه می‌کنند. بیماری کرونا به‌صورت طبیعی بر سیستم گوارش تاثیر دارد که شامل دردمعده، بی‌اشتهایی، بی‌حالی و تهوع است که احتمال رفع مشکلات پس از بهبودی و در برخی افراد نیز تا چند ماه پس از رفع بیماری ادامه دارد. پس از بهبود بیماری کرونا، اگر بیمار بی‌اشتها باشد یا علائمی از جمله تهوع، دردشکمی، دردمعده و خونریزی را مشاهده کند، نیاز است به متخصص گوارش مراجعه کند. هر فردی که بیماری مزمن کبدی دارد مانند کبدچرب، انواع هپاتیت و نارسایی کبدی نسبت به افرادی که مشکلات کبدی ندارند بیشتر در معرض بیماری‌های حاد کبدی هستند. هرگونه التهاب و هپاتیت بر افرادی که مشکلات کبدی داشته نیز تاثیر گذاشته و این بیماری را تشدید می‌کند. کرونا در برخی بیماران، التهاب کبد ایجاد کرده که نوعی هپاتیت گذراست و اگر فرد مشکلات زمینه‌ای کبد داشته باشد، التهاب و هپاتیت حاصل از کرونا در فرد تشدید می‌شود. شایع‌ترین مشکل کبدی در ایران، کبدچرب نام دارد که بیشتر در افرادچاق مشاهده می‌شود. این بیماری ۲۵ تا ۳۰ درصد در کشور شیوع دارد و علت اینکه افرادچاق زودتر از سایرین به کرونا مبتلا می‌شوند و این بیماری بر آنها تاثیرات بیشتری دارد، کبدچرب غیرالکلی است. تشخیص این نوع از بیماری کبد در افراد چاق و دیابتی، با غربالگری ممکن نیست بلکه در زمان تشخیص بیماری کرونا و انجام آزمایش بر این بیماران، این عارضه خود را نشان می‌دهد. رعایت رژیم غذایی مناسب، کاهش‌وزن و ورزش از این نوع بیماری جلوگیری می‌کند. هیچ داروی گیاهی یا موادغذایی خاصی برای افراد دارای بیماری کرونا موردتایید قرار نگرفته و در صورت مشاهده علائم گوارشی و درد در ناحیه شکم، معده و روده لازم است بیمار به مراکزدرمانی یا پزشک متخصص گوارش مراجعه کند.



«عیوب انکساری» چشم را جدی بگیرید

عضو انجمن چشم پزشکی ایران گفت: عیوب‌انکساری شایع‌ترین علت مراجعه افراد به چشم‌پزشک است و باید این بیماری جدی گرفته شود. کیانا حسن‌پور افزود: عیوب‌انکساری شامل: نزدیک‌بینی، دوربینی و آستیگماتیسم است، نزدیک‌بینی شایع‌ترین نوع عیوب‌انکساری بوده که فرد اجسام دور را بدون‌اصلاح تار می‌بیند و در مقابل دوربینی، کاهش قدرت چشم در دیدن اجسام نزدیک است. وی اظهارداشت: آستیگماتیسم می‌تواند همراه با ۲ عیب‌انکساری دیگر وجود داشته باشد و اغلب به‌دلیل تفاوت قدرت انکساری چشم در محورهای مختلف به‌وجود می‌آید. حسن‌پور ادامه داد: در عیوب‌انکساری ممکن است خستگی چشم و سردرد رخ دهد.

ارتباط وزن نوزاد با خطر پوکی استخوان

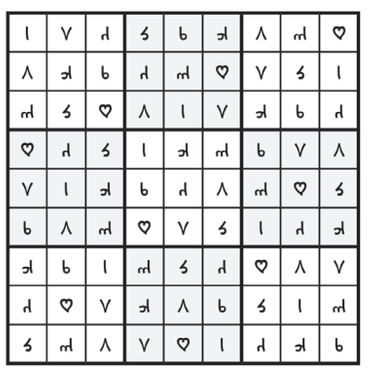
تحقیقات جدید نشان می‌دهد وزن بیشتر هنگام تولد با تراکم کمتر موادمعدنی استخوان و خطر شکستگی استخوان در اواخر عمر مرتبط است. این تحقیق نشان داد که تفاوت ژن‌هایی که بر وزن هنگام تولد تاثیر می‌گذارند می‌تواند بر خطر پوکی‌استخوان فرد نیز تاثیر بگذارد. این یافته‌ها می‌تواند در تعیین ریسک ابتلا فرد به پوکی‌استخوان با افزایش سن مفید باشد. «شوفنگ‌لی»، می‌گوید: «این مطالعه ارتباط بین وزن هنگام تولد و خطر پوکی‌استخوان را نشان می‌دهد.» وی افزود: «نتایج ما درک از تاثیر ویژگی‌های جنینی بر نتایج در اواخر بزرگسالی را افزایش می‌دهد و می‌تواند سرنخ‌های مربوط به پیشگیری اولیه از پوکی استخوان را فراهم کند.».

مراقبت‌های تابستانی برای بیماران «کلیوی»

مراقبت از کلیه‌ها به‌خصوص برای بیماران کلیوی بسیار حائزاهمیت است و باید به این مراقبت‌ها توجه داشته باشند. این بیماران باید در تابستان آب بیشتری مصرف کنند. همچنین به‌جای نوشیدن زیاد آب؛ دهان خود را با ترکیب آب و آبلیمو اسپری کنید. توصیه می‌شود پیاده‌روی روزانه را در برنامه خود قراردهید. به یاد داشته باشید بستنی گزینه مناسبی برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی نیست؛ بنابراین نسبت به مصرف دسرهای تابستانی دقت داشته باشید. مصرف نمک را تا حدامکان کاهش دهید. استفاده از میوه‌وسبزی بسیار اهمیت دارد که این مورد به تامین فیبر بدن هم کمک می‌کند. هم‌چنین از مصرف کنسروها، فست‌فود و غذاهای چرب پرهیز کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

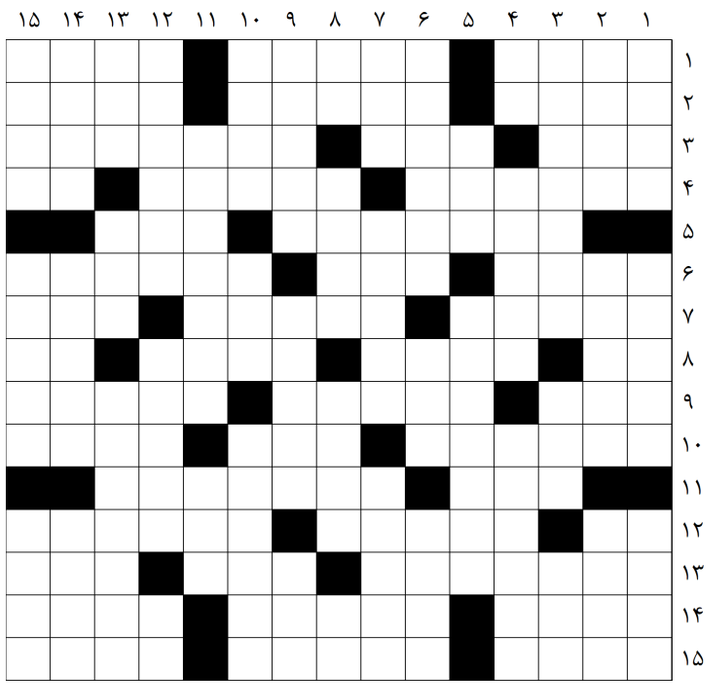
شماره ۱۰۳۶

افقی

۱- همگام- از بیماری‌ها- جلگه‌وسیع ۲- گاهی مهربان‌تر از مادر می‌شود!- از شهرهای فارس- قاضی ۳- دهکده‌نیما- یار «هوی»!- مشتاق ۴- خوشحال‌وکامروا- کج‌شدن- عدد فرد یک رقمی ۵- حجار- منظره‌ونما ۶- مثل‌ومانند- در مرتبه نخست- صورت ۷- واحدپول نیجریه- از شهرهای ایالت کنتاکی- حق ناحق سازمان‌ملل ۸- مروارید- از وسایل گرمازا- قلعه‌وحصار- حرف گزینش ۹- پسران- تازمانی که- واسطه‌گری ۱۰- ویندوز محبوب- ابزاری برای تولید صدا- به‌خاطر ۱۱- پسوندشباهت- صادرکردن ۱۲- هم‌بازی «پت»- دیدارکردن- شهرمرزی شمال ایران ۱۳- اثری از آرتور سی کلارک- بازداشتن- مروارید ۱۴- لباس بی‌آستر- لیف ظرفشویی- علم کیمیاگری ۱۵- نوعی بستنی- فهرست- هم‌سخن‌وهم‌زبان

عمودی

۱- کاخ خشایارشا- گیاه کاسنی- آشکارکننده ۲- جایگاه- فیلم آلفرد هیچکاک- کتلت مکزیکی ۳- دست درازکردن برای انجام کاری- واحدی در علم فیزیک- آرام‌شدن ۴- نفس بلند- جانب‌وپهلو- ناپایدار در عقیده ۵- دانه نهانزایان- آهوی آفریقایی ۶- تندرستی- زبان مردم تایلند- ورم ۷- کلام درد- حد نصاب ورزشی- رئیس دربار ۸- سرمای سخت- نپخته‌بودن- ورزش برفی- ویتامین گوجه‌فرنگی ۹- حالت سکون- شرف‌وعفت- از تقسیمات زمان ۱۰- نوعی پارچه نخی نازک- منطقه‌ای مسکونی در اتریش- نوعی سلاح کمری ۱۱- دعوا- فراخی ۱۲- از اساطیر یونانی- دریاچه‌ای در آفریقا- تردید ۱۳- جد رستم در شاهنامه- از حروف الفبای فارسی- نام قدیم اردبیل ۱۴- کوچکترین کشور شمال آفریقا- عنکبوت سمی- نوعی استخدام ۱۵- پوشش‌وستر- از نیروهای نظامی- سفره چرمین



حل جدول ۱۰۳۵