سلامت مغز و قلب با مصرف روزانه «زردچوبه»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

مطالعات نشان می‌دهد مصرف روزانه زردچوبه در بهبود گوارش و سلامت مغز و قلب و... موثر است. بیش از ۴۰۰۰ سال است که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از زردچوبه استفاده می‌شود. مطالعات نشان داده است که زردچوبه می‌تواند با عفونت‌ها و برخی سرطان‌ها مبارزه کند، التهاب را کاهش دهد و مشکلات گوارشی را درمان کند.

کاهش التهاب

اعتقاد بر آن است که زردچوبه یک ضدالتهاب قوی است. در حقیقت این گیاه حاوی بیش از یک دو جین ترکیبات ضدالتهابی است. یکی از مهم‌ترین این ترکیبات کورکومین است. به‌گفته دکتر جیمز دوک زردچوبه به‌خوبی از بسیاری داروهای تجویز شده برای انواع بیماری‌های جان‌فرسا و مزمن بهتر عمل کرده و هیچ عوارض قابل توجهی نداشته است.

کاهش خطر سرطان

مطالعات انجام شده تاثیر زردچوبه علیه سرطان را در مراحل اولیه نشان داده‌اند، محققان متوجه شدند که کورکومین موجود در زردچوبه در چندین مسیر مولکولی مهم که در پیشرفت، رشد و گسترش سرطان نقش دارند، مداخله می‌کند. مطالعه دیگری نیز بر خواص ضدسرطان کورکومین تاکید می‌کند. فعالیت کورکومین علیه سرطان خون و سرطان لنف، سرطان‌های گوارشی، دستگاه تناسلی و ادراری، سینه، تخمدان، ریه، عصبی در اثرگذاری بر چندین هدف را نشان می‌دهد.

کمک به گوارش

زردچوبه یک ماده موثر در بهبود گوارش و کاهش برخی علائم اختلالات گوراشی است که تا حدودی به خواص ضدالتهابی قوی آن برمی‌گردد. زردچوبه می‌تواند در آنها مفید واقع شود، از جمله سوءهاضمه و التهاب زخمی روده بزرگ. کورکومین تولید صفرا در کیسه صفرا را افزایش می‌دهد که سبب بهبود گوارش می‌شود. همچنین زردچوبه به عنوان محافظی بالقوه در بهبود کولیت اولسروز عمل می‌کند. البته یک استثنای مهم در این مورد زخم معده است که به مبتلایان توصیه می‌شود از مصرف آن خودداری کنند.

افزایش سلامت مغز

دانشمندان با استفاده از یک رژیم غذایی غنی شده با کورکومین، عملکرد رفتاری موش‌ها پس از ۶ هفته و ۱۲ هفته را بررسی کردند. در پایان متوجه افزایش حافظه فضایی و غیرفضایی آنها و ارتباط احتمالی بین کورکومین و افزایش توانایی شناختی و نورون‌زایی آنها شدند. به‌عبارت دیگر زردچوبه می‌تواند به انعطاف‌پذیری مغز کمک کند که خارق‌العاده است.

یادداشت

ویژگی‌های تغذیه سالم در تابستان

احمد اسماعیل‌زاده
متخصص تغذیه

به‌طور کلی تغذیه نقش بسیار مهمی در سلامت و افزایش طول‌عمر افراد دارد و یکی از مسائل مهم در شیوه‌زندگی سالم بحث تغذیه افراد است بنابراین افرادی که تغذیه سالمی دارند خطر بیماری‌های مزمن را کمتر داشته و احتمال طول عمر بیشتری دارند. یکی از بهترین نعمت‌های خداوند در فصل تابستان تنوع میوه‌ها و سبزیجات است که همه آنها غنی از آنتی‌اکسیدان هستند از این‌رو مصرف مقادیر کافی میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند خطر چاقی و دیابت را کاهش دهد، چراکه میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر آنتی‌اکسیدان حاوی فیبر بسیار خوبی هستند که می‌تواند سلامت گوارش را تامین و خطر یبوست و سرطان‌ها را کم کند. نکته دیگری که در مصرف میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد محتوای آب آنهاست؛ همانطور که می‌دانیم آب یکی از نیازهای مهم بدن است و توصیه می‌شود که هر فردی هر روز یک تا دو لیتر آب را مصرف کند به‌ویژه افرادی که کار در بیرون از منزل دارند و تعریق‌های شدید دارند که باعث ازدست‌رفتن آب و سدیم می‌شود. زمانی که توصیه به استفاده از نوشیدنی در این فصل می‌شود منظور چای و قهوه نیست و بیشتر آب مدنظر است که در فصل تابستان با تخم‌شربتی و خاکشیر بدون‌شکر همراه کنیم تا آب بدن را تامین می‌کنند، هم‌چنین مصرف مقادیر کافی میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات که حاوی مقادیر زیادی آب و آنتی‌اکسیدان که برای سلامت قلب‌وعروق موصر هستند. افرادی با فعالیت‌بدنی بالا و یا ورزشکاران در حین تعریق علاوه بر آب مقدار زیادی سدیم از دست می‌دهند که منجر به دردهای عضلانی و گرفتگی عضلانی می‌شود از این‌رو این افراد باید به میزان کافی و معمول از نمک که حاوی سدیم است نیز باید استفاده کنند. علاوه بر مصرف میوه‌ها و سبزیجات و توجه به مصرف سدیم در این فصل که بسیار حائز اهمیت است؛ کاهش مصرف فست‌فودها نیز در فصل تابستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند چراکه فست‌فودها حاوی مقادیر بسیار زیادی نمک و رادیکال‌های آزاد هستند که به سلامت قلب‌وعروق لطمه وارد می‌کنند و هم کالری زیادی را وارد بدن می‌کنند که چاقی را در پی دارد. توصیه می‌شود افراد از میوه‌های خشک، انواع برگه‌ها، مویز، توت، آجیل‌ها و آبمیوه‌های طبیعی به جای شیک‌ها که مقادیر زیادی شکر دارند و به‌جای تنقلاتی مانند چیپس و پفک از انواع میوه‌های خشک استفاده کنند و یا حتی از شیر استفاده کنند و به سراغ موادغذایی صنعتی نروند.

دانستنی‌ها

در مصرف ویتامین‌ها زیاده‌روی نکنید

مصرف زیاد ویتامین‌ها منجر به بروز برخی مشکلات خاص برای سلامت بدن خواهد شد. امروزه به‌نظر می‌رسد همه‌چیز، از بطری‌های آب‌معدنی گرفته تا آب‌میوه‌ها و دیگر خوراکی‌ها، حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند. شاید تصور کنید راه خوبی برای تامین موادمغذی بدن‌تان هستند، به‌خصوص اگر دارای رژیم غذایی ضعیف باشید اما نباید از عوارض مصرف بیش‌ازحد ویتامین‌ها و موادمعدنی نیز غافل شد. مصرف بیش از حد ویتامین C یا زینک می‌تواند باعث تهوع، اسهال و درد شکم شود؛ سلنیوم بیش از حد نیز می‌تواند سبب ریزش مو، ناراحتی گوارشی، خستگی و آسیب عصبی خفیف شود.

دوزها را بررسی کنید

احتمالا موادغذایی غنی‌شده‌ای که مصرف می‌کنید مشکلی ایجاد نکنند. دکتر جوهانا دوایر، محقق ارشد موسسه ملی سلامت مکمل‌های غذایی می‌گوید: زیاده‌روی در مصرف ریزمغذی‌ها فقط از طریق غذا امکان‌پذیر نیست؛ بنابراین باید به مکمل‌ها و خوراکی‌ها یا نوشیدنی‌های غنی‌شده فکر کرد. او ادامه داد: بیشتر مردم متوجه نیستند که مصرف ویتامین‌ها و موادمعدنی بیش از مقدار توصیه شده هیچ فایده‌ای ندارد و حتی ممکن است عوارضی هم داشته باشد. اگر مکمل مصرف می‌کنید، از نوعی استفاده کنید که بیشتر از مقدار روزانه نباشد. (یعنی مقدار ویتامین یا ماده مغذی که فرد باید برای برخورداری از بهترین وضعیت سلامتی مصرف کند. دکتر اندروشائو، معاون ارشد امور علمی و نظارتی یک گروه تجاری در صنعت مکمل‌ها می‌گوید: اگر از یک مولتی‌ویتامین ابتدایی استفاده می‌کنید، نیازی نیست نگران مصرف بیش از حد باشید. بیشتر مولتی‌ویتامین‌ها از حاشیه امن بالا برخوردارند که حتی وقتی با خوراکی‌های غنی‌شده ترکیب شوند آسیبی به شما نخواهند زد.

نشانه‌های مصرف بیش از حد

دکتر دیوید کاتز، مدیر مرکز تحقیقات پیشگیری دانشگاه ییل اظهارداشت: تا به‌حال کسی را ندیده‌ام که مقدار زیاد و خطرناکی از ویتامین A یا D مصرف کرده باشد و این موارد بسیار نامتداول است. چیزی که بیشتر احتمال دارد ببینیم، کسی است که دوزمکمل بالاتر از حد بهینه مصرف کند. دانشمندان هنوز نمی‌دانند که آیا کمی زیاده‌روی (در مقابل دوزهای بالا) در مصرف مداوم ویتامین‌ها و موادمعدنی می‌تواند مشکل‌ساز باشد یا خیر. از جمله نشانه‌های عوارض مصرف بیش از حد ویتامین‌ها می‌توان به دشواری در خواب یا تمرکز، مشکلات عصبی همچون کرختی یا مورمورشدن یا احساس تحریک‌پذیری بیشتر (با توجه به نوع ریزمغذی که در آن زیاده‌روی می‌شود) اشاره کرد.

مراقب ریزمغذی‌ها باشید

به گفته دکتر دوایر، ویتامین D، کلسیم، و اسیدفولیک سه ریزمغذی هستند که ممکن است بیش از حد مصرف کنید به‌خصوص از طریق مکمل‌ها. بزرگسالانی که دائما از حداکثر ۴ هزار واحد مصرف روزانه توصیه شده ویتامین D فراتر می‌روند ممکن است دچار بیماری‌های قلبی جدی شوند. اسیدفولیک به غلات غنی‌شده آرد سفید، پاستا، برنج، نان‌ها اضافه می‌شود تا به جلوگیری از نواقص مادرزادی در نوزادان کمک کند. با وجود آن‌که این کار میزان نواقص مادرزادی را ۲۵ الی ۵۰ درصد کاهش داده است، مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارضی داشته باشد. دریافت بیش از ۱۰۰۰ میکروگرم اسید فولیک در روز از طریق مصرف مداوم خوراکی‌ها و مکمل‌ها کار دشواری نیست و این امر می‌تواند نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲ در افراد مسن‌تر را پنهان کند. کمبود B۱۲ می‌تواند منجر به آسیب عصبی دائمی شود. در مورد خوراکی‌هایی که به‌صورت طبیعی حاوی فولات هستند هیچ جای نگرانی نیست.

نکته

دلایلی که نباید در شب «هندوانه» بخورید

دانشمندان هندی می‌گویند مصرف هندوانه در شب برای بدن مضر است. هندوانه یکی از میوه‌های بسیار پرطرفدار در هوای گرم است. این میوه سرشار از لیکوپن بوده و به‌دلیل آب زیاد و کالری کم برای افرادی که به‌دنبال کاهش‌وزن هستند توصیه می‌شود. متخصصان در تابستان همواره بر مصرف میزان کافی آب تاکید دارند. خوشبختانه هندوانه به‌دلیل دارابودن سطح قابل‌توجهی آب، می‌تواند کم‌آبی بدن در طول روزهای گرم تابستان را جبران کند. همچنین به‌دلیل دارابودن ریزمغذی‌ها، هندوانه گزینه‌ای مناسب برای مصرف به‌عنوان میان وعده است. در حقیقت ۹۴ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد و این میوه غنی از لیکوپن، پتاسیم، و دیگر مواد مغذی است. همچنین به‌دلیل آنکه هندوانه دارای سطح مناسبی از فیبر است، به سلامت دستگاه گوارش افراد کمک شایانی می‌کند. برخی افراد عادت دارند در وعده شام یک غذای سبک مانند نان، هندوانه و پنیر میل کنند. گرچه هندوانه میوه‌ای خوشمزه و دارای مواد مغذی است، اما توصیه می‌شود این میوه را در شب و پیش از به بستر رفتن مصرف نکنید. یکی از متخصصان هندی در این باره می‌گوید: من به هیچ عنوان به افراد توصیه نمی‌کنم پس از ساعت ۱۹ هندوانه مصرف کنند. در حقیقت هندوانه کمی اسیدی است و اگر در شب مصرف شود می‌تواند با ایجاد اختلال در دستگاه گوارش، باعث کندشدن روند هضم غذا در زمانی که فرد تحرک کافی ندارد، شود. بهترین زمان برای خوردن هندوانه ساعت ۱۲ تا ۱۳ و زمانی است که دستگاه گوارش بیشترین فعالیت را دارد. اصلی‌ترین دلایل از منظر دانشمندان هندی که افراد نباید در شب هندوانه مصرف کنند شامل موارد ذیل است: ۱- مصرف هندوانه در شب باعث بروز مشکلات گوارشی و در راس آن «سندرم روده‌تحریک‌پذیر» می‌شود. این موضوع می‌تواند باعث ناراحتی معده در روز بعد شود. به‌دلیل آنکه در شب روند هضم غذا کند می‌شود، به‌طورعمومی توصیه متخصصان این است که از خوردن موادغذایی شیرین و اسیدی در شب اجتناب کنید. ۲- به‌دلیل آنکه هندوانه دارای میزان قابل‌توجهی قندطبیعی است، مصرف آن در شب می‌تواند در برخی افراد باعث چاقی شود. ۳- هندوانه دارای حجم بالایی از آب است. این موضوع بدان معناست که خوردن هندوانه پیش از خواب، فرد را مجبور به مراجعه مکرر به توالت در طول شب خواهد کرد.

ترفندهایی برای مقابله با «گرمازدگی»

گرمازدگی شدید یک وضعیت اورژانسی است که عدم درمان به‌موقع آن می‌تواند به تشنج، کما و حتی مرگ در موارد خیلی شدید منجر شود. با این‌حال نوشیدن آب، بیرون‌نرفتن در گرم‌ترین ساعات روز و پوشیدن لباس‌های نخی اهمیت دارد. در صورت خروج از منزل هرگز کودک خود را در اتومبیل و زیرآفتاب ترک نکنید. در صورت مشاهده علائم گرمازدگی در مرحله اول در صورتی که فرد هوشیار است به او مایعات خنک بدهید. در صورتی که فرد گرمازده با لرز روبه‌رو شد، خنک‌کردن بدن را متوقف کنید. در صورت شدیدبودن وضعیت فرد با اورژانس تماس بگیرید. بهتر است که لباس‌های فرد گرمازده را کم کنید.

«هسته» کدام میوه‌ها کشنده است؟

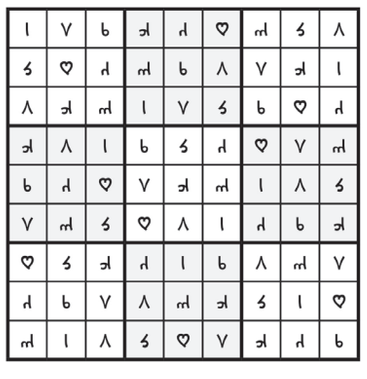
هسته بعضی از میوه‌ها حاوی اسیدهیدروسیانیک است که موجب مسمومیت شدید می‌شود. متخصصان تغذیه اعلام کردند که هسته بعضی از میوه‌ها حاوی اسیدهیدروسیانیک است که مسمومیت شدید را موجب خواهد شد. به گفته متخصصان هسته‌های آلو، هلو، سیب و زردآلو و بادام تلخ خطرناک هستند. بیشترین مقدار اسیدهیدروسیانیک در بادام‌تلخ وجود دارد. ۱۰۰ گرم هسته زردآلو می‌تواند باعث مرگ شخص شود. تلخی‌مزه هسته گویای وجود اسیدهیدروسیانیک و نشانه غلظت این سم است. مقدار اسیدهیدروسیانیک بیشتر در هسته‌های آبدار که حاوی رطوبت زیاد است وجود دارد.

نوزادان در مقابل کووید ۱۹ ایمنی ترند

بر اساس یک مطالعه، نوزادان دارای سیستم‌ایمنی قوی نسبت به کرونا هستند. در این تحقیق، محققان سیستم‌ایمنی چهار نوزاد را که از کووید۱۹ بهبودیافته بودند ارزیابی کرده و آنها را با بزرگسالانی که از این بیماری بهبودیافته بودند مقایسه کردند. در مقایسه با بزرگسالان، نوزادان سطح نسبتا بالایی آنتی‌بادی و سلول‌های ایمنی تولید می‌کنند که می‌تواند به‌طورخاص در برابر کرونا نقش حفاظتی داشته باشد. به‌نظر می‌رسد نوزادان قادر به مهار کووید۱۹ در زمانی هستند که انتظار می‌رود آسیب‌پذیرتر باشند. دکتر «آنو گونکا»، می‌گوید: «ما نشان دادیم که از نظر تشکیل آنتی‌بادی‌های خاص و سلول‌های ایمنی علیه کرونا، نوزادان ایمنی محافظتی قوی ای دارند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن ا م ل ی

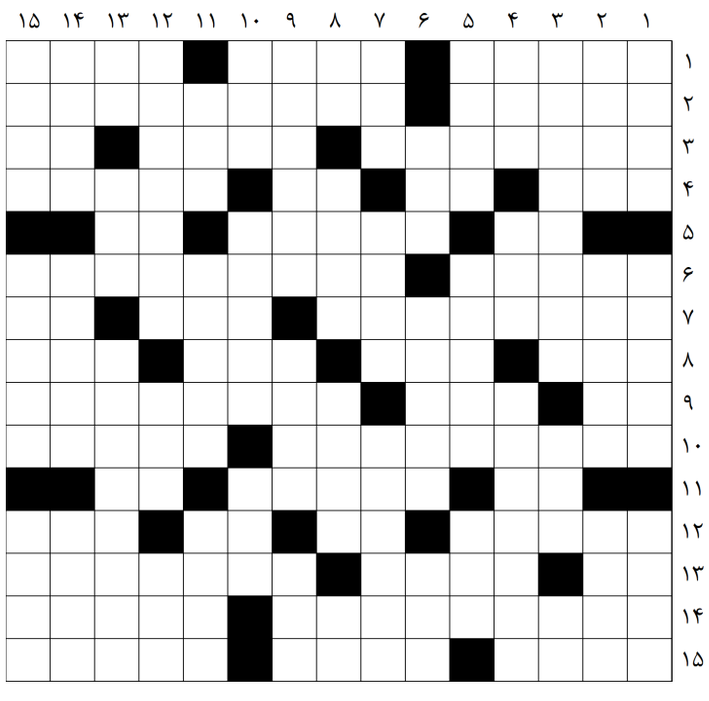
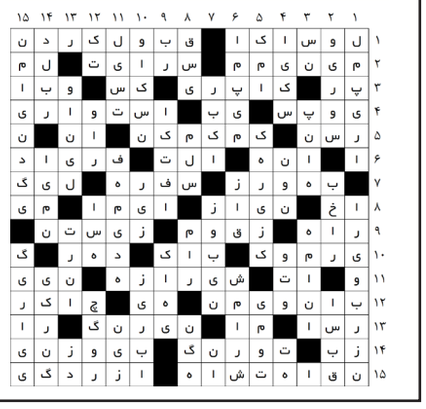
شماره ۱۰۳۸

افقی

۱ـ شکسته‌شده- کفش چوبی- نامه را داخل آن می‌گذارند ۲- بخش زیرین «در»- مجازا کنایه ازدنیا ۳- کشوری به پایتختی کپنهاگ- خدای آتش یونان باستان- یکی از ۲جنس ۴- فندق هندی- صابون‌خیاطی- مرغ مـی‌رود!- تبحر ۵- عددهندسی- کاشف میکروب جذام- مزه‌دهان جمع کن ۶- روستایی از توابع بخش خوشاب سبزوار- موهن ۷- فیلمی از حاتمی کیا- کنیز- حرکت اسب درشطرنج ۸- نوعی یقه- معلق- نسیه نیست- بیهوده ۹- ویتامین گوجه- تبار- خزانه حکومت اسلامی ۱۰- بالابردن پرچم- هروسیله اطلاع‌رسانی ۱۱- پوشش پرندگان- یکای سنجش‌دما- ضدخشک ۱۲- لقب رستم درشاهنامه- انبارکشتی- حرص- عاشق ۱۳- نمایش- قوم ترکمنی- کارگردان عنصرپنجم ۱۴- کشوری دراروپا- مدرس‌دانشگاه ۱۵- میوه‌پرزدار- فیلمی از مسعود مددی- شهری در جنوب شرقی فلوریدا

عمودی

۱- رنجیده‌خاطر- ستارگان- از سوغات یزد ۲- حمله‌ها- پافشاری کردن- اشعه فرابنفش ۳- ذات‌الریه- از برندهای تلفن‌همراه- دل‌آزارکهنه ۴- آن را از بانک بخواهید- هذیان بیمار- بنام‌ترین ملکه فرعون ۵- نقشه‌کش- آبشاری در کاشان- خیلی کم ۶- تقویت امواج رادیویی- موج شدید- گریه بچه ۷- کیف سفری- از گازهای آلی- بی‌نظمی ۸- سازمولانا- دیوانگی- از مصالح ساختمانی- عریان ۹- گلردرون آن است- طفل شیرخوار- پرچم ۱۰- دست‌مالیدن- شایستگی- کشتی جنگی ۱۱- جزو یک ماده- مرطوب- سرماخوردگی ۱۲- مخفیگاه- محکم- بسیارزیاد ۱۳- سنگ‌آسیاب- نام- ازبازیگران خانم سینمای کشورمان ۱۴- گوشه‌ورزشی- دوستان- بسیارنکوهش‌کننده ۱۵- نوعی دسر- زمین‌لرزه- از سبک‌های ادبی



حل جدول ۱۰۳۷