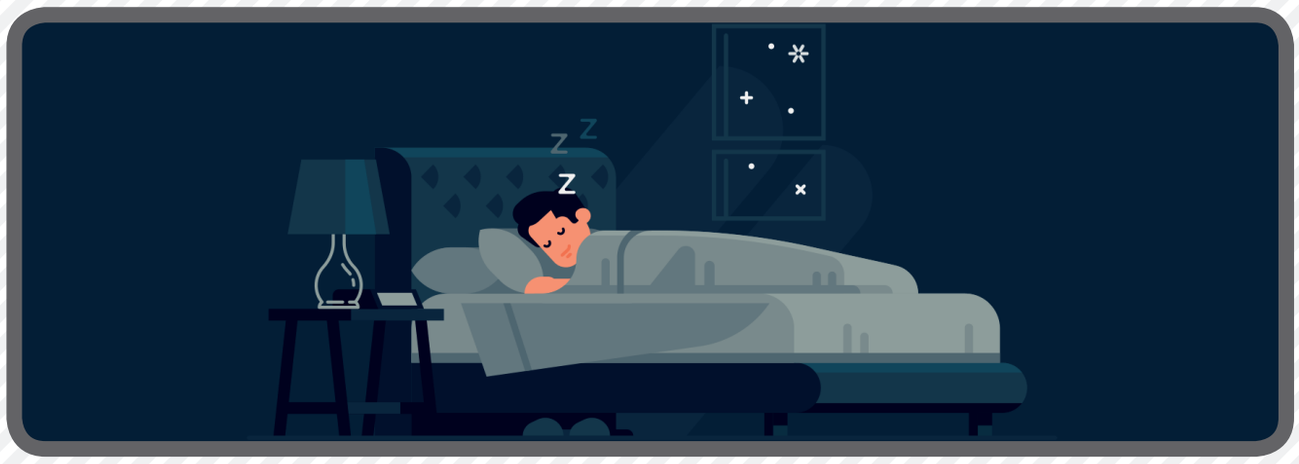
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۳۹
یکشنبه
۱۴۰۰•۰۳•۳۰
۰۹ ذی‌القعده ۱۴۴۲ / ۲۰ ژوئن ۲۰۲۱

نقش مهم میوه‌ها در افزایش کیفیت خواب

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بی‌خوابی مزمن خود عامل ابتلا به اضطراب، افسردگی و حملات هراس است. اگرچه داروهای رایج برای درمان بی‌خوابی توسط پزشکان یا روانپزشکان تجویز می‌شود، اما ثابت‌شده مصرف برخی اقلام غذایی به‌خصوص میوه‌ها، نقش مهمی در افزایش کیفیت خواب و جلوگیری از بروز اختلالات خواب دارد:



انگور

انگور هم مانند گیلاس، منبع غنی از ملاتونین است. اگر انگور در مقادیر زیادی قبل از خواب مصرف شود، به ترویج خواب بدون وقفه کمک می‌کند.

گیلاس

گیلاس منبع غنی از این ملاتونین محسوب می‌شود، ملاتونین هورمون مسئول چرخه خواب و بیداری و ساعت داخلی بدن است.

بادام

بادام سرشار از منیزیم است و افزایش سطح این ماده معدنی در بدن می‌تواند باعث ریلکس‌شدن عضلات و بالارفتن کیفیت خواب در افراد مختلف شود. به علاوه، پروتئین مرغوب موجود در بادام می‌تواند سطح قندخون را در طول خواب ثابت نگه دارد. ثابت‌ماندن قندخون در طول خواب باعث می‌شود پریدن از خواب و احساس گرسنگی در طول شب به حداقل ممکن برسد. به همین دلیل بهتر است در وعده شام، حدود ۳۵ گرم بادام را به سالاد خود اضافه کنید یا ۴ تا ۵ عدد بادام را یکی، دو ساعت پیش از خواب میل کنید.

موز

موز حاوی تریپتوفان است. ملاتونین و سروتونین موجود در موز به نوبه خود برای بهبود کیفیت خواب موثرند. موز همچنین حاوی پتاسیم است که به منجر به جلوگیری از وقفه خواب شبانه می‌شود. اگر تجربه خواب خوبی را در طول شب ندارید، حدود نیم ساعت پیش از خواب یک عدد موز را با یک لیوان شیر ولرم مخلوط و آن را بخورید.

سیب

سیب حاوی مقادیر زیادی ویتامین‌ها و پلی‌فنول‌هاست. ویتامین C و ویتامین B۶ موجود در سیب منجر به بهبود تنفس، کنترل فشارخون، کمک به استراحت بدن و کاهش استرس در هنگام خواب می‌شود. ویتامین B۶ موجود در این میوه به انتشار سروتونین کمک می‌کند. پلی‌فنول موجود در سیب باعث تنظیم سطح قندخون در هنگام شب می‌شود.

دانستنی‌ها

مواد غذایی «ضدنفخ» را بشناسید

اگر وعده غذایی سنگین میل کردید و معده شما دچار حالت پف‌کردگی شد، برای جلوگیری از نفخ، غذاهایی هست که می‌توانند کمکتان کنند. نحوه غذاخوردن شما مانند سریع غذاخوردن می‌تواند باعث شود هوای بیشتری به معده راه یابد. I.B.S یا سندروم روده‌تحریک‌پذیر، به‌علت داشتن حساسیت غذایی بروز پیدا می‌کند و از علل نفخ است، اما برای کاهش این نفخ و بهبود آن چکار باید کرد؟ «یچل فاین»؛ متخصص تغذیه می‌گوید: به‌دنبال موادغذایی باشید که سرشار از پتاسیم و آب هستند. وقتی پتاسیم کافی مصرف نکنید، بدن‌تان سدیم و آب اضافه را نگه داشته و سبب تورم شکم می‌شود. برای تسهیل هضم موادغذایی که پتانسیل ایجاد نفخ دارند به‌جای سبزیجات خام، جوانه‌زده، مغزها، دانه‌ها و حبوبات، سبزیجات را به‌صورت پخته امتحان کنید. در با ادامه موادغذایی دشمن گاز و نفخ آشنا می‌شوید.

خیار

خیار با داشتن ۹۵ درصد آب، یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش نفخ شکم از طریق مصرف آب بیشتر است. فاین می‌گوید: از آنجایی که خیار مقدار زیادی آب دارد می‌تواند دستگاه گوارش را بشوید و عبور موادغذایی را تسهیل کند، در غیر این‌صورت یبوست، نفخ و گاز معده ظاهر می‌شود.

کرفس

خود کرفس (نه آب آن) از بهترین خوراکی‌های ضدنفخ است، چون به‌صورت طبیعی مقادیر زیادی آب دارد. در هر ساقه ترد آن تنها ۶ کالری و ۱۰۴ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد. همچنین فلاونوئیدهای آن (از جمله اپی‌ژنین) مانند خیار دارای خواص ضدالتهابی هستند.

آناناس

رانیا باتاینه، متخصص بهداشت عمومی می‌گوید: آناناس حاوی آنزیمی به‌نام بروملین است که پروتئین را تجزیه و به هضم کمک می‌کند. این میوه شیرین و آبدار که در هر فنجان سدیم اندک و ۱۸۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد در کاهش نفخ موثر ظاهر شده است. به‌علاوه می‌تواند التهاب روده‌بزرگ را کاهش دهد.

ماست

منظور ما ماست‌های یخی و طعم‌دار نیست. دکتر باتاینه می‌گوید: ماست حاوی میکروارگانیسم‌های زنده و فعال (پروبیوتیک‌ها)ست که در سلامت دستگاه گوارش موثر هستند. همچنین مقدار زیادی پتاسیم دارد که ضدنفخ است.

کفیر

اگر ماست دوست ندارید از کفیر استفاده کنید. این نوشیدنی تخمیرشده ترش حاوی لاکتاز است، آنزیمی که لاکتوز یعنی قند اصلی شیر که ممکن است باعث نفخ شود را تجزیه می‌کند. مطالعه‌ای نشان داد که نوشیدن کفیر می‌تواند تا ۷۰درصد علائم هضم لاکتوز از جمله نفخ، درد شکم و گاز را کاهش دهد.

مارچوبه

مارچوبه با ۲۷۱ میلی‌گرم پتاسیم در هر فنجان ک ماده غذایی ضدنفخ عالی است. مارچوبه حاوی آسپاراژین است، آمینواسیدی که ادرارآور است. همچنین سرشار از پروبیوتیک‌هاست که باکتری‌های مفید روده از آن تغذیه می‌کنند.

هندوانه

هندوانه به لطف آب زیادی که دارد می‌تواند احتباس آب در بدن را به حداقل برساند. همچنین با داشتن ۱۷۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر فنجان در بهبود علائم نفخ موثر است. هندوانه می‌تواند سدیم اضافه را از بدنتان شسته و دفع کند که تورم شکم را کاهش می‌دهد.

چای سبز

از جمله موادغذایی ضدنفخ چای‌سبز است. این نوشیدنی جادویی منبع عالی آنتی‌اکسیدان‌هاست و خواص ادرارآور دارد. مطالعه‌ای نشان داده است که چای‌سبز می‌تواند با حفظ سلامت روده‌ها، التهاب را در دستگاه گوارش کاهش دهد.

نعناع

مادربزرگ‌ها بی‌خودی نمی‌گفتند برای درد و ناراحتی شکم چای نعناع بخورید! نعناع چه به‌صورت چای و چه به‌صورت خردشده روی غذا بسیار مفید است. این گیاه دارای خواص ضداسپاسم است که دستگاه گوارش را تسکین و درد یا نفخ را کاهش می‌دهد. همچنین حاوی فلاونوئیدهای خاصی است که از فعالیت برخی سلول‌های سیستم ایمنی جلوگیری می‌کند که می‌توانند منجر به نفخ شوند.

زنجبیل

زنجبیل در شکل‌های فرآوری شده (همچون نوشیدنی‌ها، آبنبات‌ها و غیره) بیشتر خواص خود را از دست می‌دهد، اما به‌صورت رنده یا خردشده و خام می‌تواند درد و ناراحتی شکم را برطرف کند (چای یا دمنوش هم همینطور). زنجبیل حاوی ترکیباتی به‌نام گینجرول است که گازمعده را آزاد می‌کند و نفخ را کاهش می‌دهد.

یادداشت

نشانه‌های کم‌آبی بدن

نرگس جوزدانی
کارشناس تغذیه

در فصل تابستان در سالمندان و کودکان علائم کم‌آبی کمتر دیده می‌شود، اما این گروه باید نوشیدن آب را طی روز در اولویت خود قرار دهند. معمولا زمانی تشنگی اتفاق می‌افتد که فرد به‌مدت طولانی در معرض کم‌آبی قرار بگیرد که در این شرایط بدن شروع به ایجاد واکنش‌هایی در برابر کم‌آبی مانند سردرد و خستگی مفرط می‌کند. ممکن است در بعضی افراد کم‌آبی به‌صورت کامل واکنش‌های حرکتی را از بین ببرد و فرد حتی قادر به انجام فعالیت‌های روزانه خود هم نباشد. در فصل‌های گرم سال حتما باید رنگ ادرار بررسی شود، هرچه ادرار، کم‌رنگ‌تر باشد به این معنی است که دریافت مایعات در بدن به انداز کافی است، اما اگر ادرار فرد پررنگ‌تر باشد یعنی میزان دریافت مایعات کافی نیست که این شرایط در طولانی‌مدت به بدن آسیب می‌رساند. برای اینکه یک فرد چقدر در طول روز آب بنوشد، استاندارد مشخصی وجود ندارد. پایه میزان نوشیدن آب در هر فرد به مدت زمانی که در معرض تشنگی و تعریق قرار دارد و به رنگ ادرارش، بستگی دارد. آبی که در طول روز می‌نوشیم؛ حتما باید در دمای متعادل باشد. استفاده از سبزیجات نیز برای کنترل کم‌آبی بسیارموثر است، چرا که آبی که در این سبزیجات ذخیره می‌شود، از بدن در برابر گرما و کم آبی بیشتر محافظت می‌کند. کم‌آبی روی همه اندام‌های بدن تاثیر می‌گذارد که افت فشارخون هم یکی دیگر از عوارض آن است. کم‌آبی ممکن است فردی را که اصلا سنگ کلیه نداشته باشد در فصل گرما دچار مشکل کند. کم‌آبی همچنین ممکن است فرد را در معرض عفونت‌های کلیوی و ادراری قرار دهد که این اتفاق بیشتر در خانم‌ها رخ می‌دهد. ۷۰ درصد از وزن بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و در اثر کم‌آبی بیشتر متابولیسم‌های بدن را مختل خواهد کرد. بهترین زمان برای ورزش‌کردن در روزهای گرم، صبح یا بعد از غروب‌آفتاب است، چرا که باعث می‌شود میزان تعریق بدن به نسبت زمان‌هایی که در معرض تابش مستقیم نورخورشید است، کاهش پیدا کند. اگر ورزش را در خانه انجام می‌دهید حتما در فضاهایی با تهویه مناسب و ترجیحا در معرض هوای خنک، این کار را انجام دهید و به ازای هر ۴۵ دقیقه ورزش، ۳ لیوان آب بنوشید، زیرا این کار باعث جبران آب از دست‌رفته بدن در هنگام ورزش می‌شود.

دلایلی برای مصرف «تخم‌مرغ»

متخصصان می‌گویند افراد اگر از بیماری‌های جدی مرتبط با کلسترول رنج نمی‌برند، بهتر است زرده و سفیده تخم‌مرغ را باهم مصرف کنند. متخصصان تغذیه تاکید دارند هر دو بخش تخم‌مرغ دارای موادمغذی موردنیاز برای بدن است. تخم‌مرغ کامل دارای سطح قابل‌توجهی از منیزیم، منگنز، ویتامین D، پروتئین، آهن و آمینواسید است. اگر شما حتی روزانه ۲ تخم‌مرغ کامل مصرف کنید، کبد با تنظیم تولید آن، در جذب کلسترول بیشتر دچار مشکل نمی‌شود. متخصصان تاکیددارند فواید خوردن تخم‌مرغ کامل برای بدن زیاد است. بخش زرده تخم‌مرغ دارای موادی است که خواص ضدالتهابی دارد. همچنین برخی ترکیبات موجود در زرده می‌تواند همانند مسکن در بدن عمل کند.

تشخیص «تومورمغزی» با آزمایش ادرار

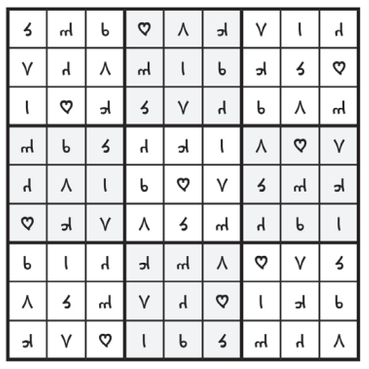
محققان راهکاری جدید ابداع کردند که در آن به‌منظور تشخیص زودهنگام تشکیل تومورمغزی، از نشانگرهای زیستی موجود در ادرار استفاده می‌شود. در این آزمایش جدید از میکرو آر.ان.ای‌ها به‌عنوان نشانگرزیستی برای تشخیص تومورمغزی استفاده می‌شود. میکرو آر.ان.ای‌ها در واقع مولکول‌های کوچک آران‌ای با وظیفه تنظیم بیان ژن پس از رونویسی هستند و زمانی که توسط سلول‌های سرطانی در بدن تولید می‌شوند، ساختار منحصربه‌فردی دارند. با استفاده از این روش می‌توان تومورمغزی را در مراحل اولیه تشخیص داد. به‌محض مشاهده علائم تومورمغزی باید تست M.R.I گرفته شود.

کاهش فشارخون با پتاسیم، منیزیم و کلسیم

در سنین بالاتر، رگ‌های خونی به‌طورطبیعی خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند، بنابراین دیگر حالت کشسانی ندارند و عروق سفت‌شده می‌توانند منجر به فشارخون شوند. محققان ۳ ماده مغذی مفید در کاهش میزان فشارخون را معرفی می‌کنند: پتاسیم، منیزیم و کلسیم. به همه افراد توصیه می‌شود روزانه حداقل ۵ واحد میوه بخورند. در مورد کلسیم، غذاهای لبنی غنی از این ماده‌مغذی هستند، کارشناسان توصیه می‌کنند محصولات لبنی کم‌چرب بهترین گزینه هستند. توجه داشته باشید که مکمل‌های غذایی برای کاهش فشارخون توصیه نمی‌شوند. زیرا ممکن است مضر باشند. به‌گفته محققان، یکی از مفیدترین اصلاحات رژیم‌غذایی کاهش نمک مصرفی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

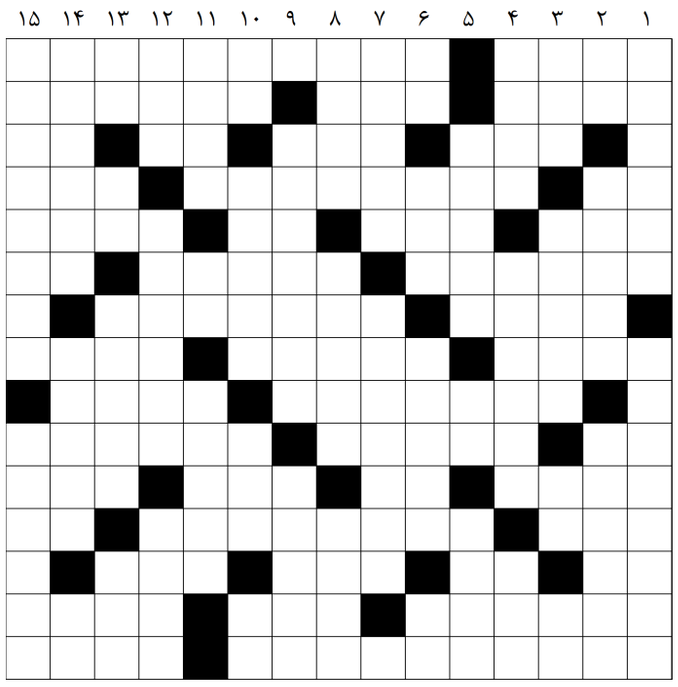
شماره ۱۰۳۹

افقی

۱- جای افروختن آتش- از آثار تاریخی اصفهان ۲- ایالتی در آمریکا- باغ تاریخی کاشان- از بیماری‌ها ۳- آگاه به امور- هوای متحرک- پارچه از هرجنس- گوجه پخته‌شده ۴- بله انگلیسی- لقب برزیل- پرنده سعادت ۵- رکن اصلی نماز- از جنس فلز بادیه- نیلوفر هندی- بزرگان ۶- نرم‌افزاری گرافیکی- از درجات نظامی- پارچه کهنه ۷- چرم شفاف- سیاستمدار فرانسوی ۸- تکیه‌گاه- حرکات موزون با اسب- اختراعی از گراهام‌بل ۹- کارگردان «امتیاز نهایی»- از شهرهای خراسان جنوبی ۱۰- رطوبت- شهری در هند- پایتخت تایلند ۱۱- دستکاری روی عکس- خم پارچه- چپ‌چشم- دیوار کوتاه ۱۲- از بیماری‌های واگیردار- اثر تاریخی ساری- طلا ۱۳- افسار گسیخته- واحد سطح- نمی‌تواند صحبت کند- طایفه ۱۴- از نهادهای سازمان ملل- ضربه‌فنی در کشتی- سرباز تکاور ۱۵- غیرطبیعی بودن ریتم قلب- بزرگ

عمودی

۱- پایتخت مولداوی- پایتخت «لیبریا» ۲- ضمیر فرانسوی- کوروش یونانی- کریستالیزه ۳- جمع رتبه- دریایی در اروپا- گشوده- سازمولانا ۴- نیست‌شونده- رشته کوهی در افغانستان- معجزه الهی ۵- عداوت- مخزن اسرار- جایگاه مرشد در زورخانه ۶- مخلوط آب و صابون- مروارید- از دروس نوشتنی- حرف پیروزی ۷- شبه‌جزیره‌ای در غرب اروپا- داروی کاهش فشارخون ۸- نام قدیم دیفتری- حلقه‌های فلزی به‌هم‌پیوسته- روستایی در مازندران ۹- فیلمی با بازی چارلتون هستون- عشقه ۱۰- زمان دیدن ستاره- مقدار فشارالکتریکی- هستی- چه‌چیزی ۱۱- روی گردانیدن به‌سوی چیزی- واحد پول ژاپن- کالای غیرمجاز ۱۲- اندام پرواز پرنده- گیاهی دارویی- نهال نازک ۱۳- معاون هیتلر- شامل همه می‌شود- اما و ازاین جهت- به رخ کشیدن احسان ۱۴- نانی از آرد گندم، شیر و روغن- معادل فارسی تکنسین- زدنی در بازی ۱۵- جوهر سقز- برگه گزارش کار به کارفرما



حل جدول ۱۰۳۸

نکته

سرماخوردگی عامل حفاظت در مقابله با کرونا

یک مطالعه نشان می‌دهد که سرماخوردگی عادی می‌تواند سیستم‌ایمنی بدن را فعال کند و نقش حفاظتی در مقابل کرونا داشته باشد. نتایج تحقیقات نشان داد که ویروس‌های سرماخوردگی ممکن است یک نقطه شروع برای درمان بالقوه کووید ۱۹ باشد و بینش جدیدی در مورد نحوه تعامل ویروس‌ها ارائه می‌دهد. سرماخوردگی می‌تواند سیستم‌ایمنی بدن را برای محافظت در برابر کووید ۱۹ تقویت کند. علائم شایع سرماخوردگی شامل گلودرد، عطسه، سرفه و سردرد است. علائم به‌طور معمول خفیف هستند و درمان‌های زیادی برای این ویروس وجود ندارد، به این معنی که افراد برای غلبه بر سرماخوردگی خود به سیستم‌ایمنی بدن خود اعتماد می‌کنند. این پاسخ سیستم ایمنی شامل ژن‌های تحریک‌شده با اینترفرون است؛ مولکول‌های سیستم ایمنی بدن که در اوایل پاسخ بیماری درگیر می‌شوند تا از تکثیر ویروس جلوگیری کنند. محققان درصدد آن هستند برای درمان کووید ۱۹ از یک پاسخ ایمنی ناشی از سرماخوردگی استفاده شود.