آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۵۹
سه‌شنبه
۱۴۰۰•۰۴•۲۲
۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۲/ ۱۳ جولای ۲۰۲۱

سبزیجات منابع مهم از مواد مغذی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

سبزیجات منابع مهم بسیاری از موادمغذی از جمله پتاسیم، فیبر غذایی، اسیدفولیک و ویتامین‌های A، C و E هستند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات به‌عنوان بخشی از یک برنامه غذایی سالم می‌تواند خطر سکته‌مغزی، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. بیشتر سبزیجات به‌طور طبیعی چربی و کالری کمی دارند و میزان کلسترول همه آنها تقریبا صفر است. سالم‌ترین سبزیجاتی که در فصل تابستان به‌راحتی به آنها دسترسی دارید، از این قرار است:

خانواده پیاز

سبزیجات خانواده پیاز از قبیل تره‌فرنگی، سیر و... یک آنتی‌اکسیدان ضدسرطان است و مزایای بیشتری دارد، به‌طوری که در برابر ابتلا به سرطان ریه و پروستات محافظت ایجاد می‌کند. علاوه بر خاصیت ضدسرطانی، دلایل دیگری برای خوردن پیاز وجود دارد: ضدانعقاد، ضددرد، ضدفشارخون، خون‌ساز، استخوان‌ساز.

ذرت

ذرت پخته شده حاوی بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان است که با نابینایی در بزرگسالان مسن تر مبارزه می‌کند. ذرت سرشار از انواع ویتامین‌ها و موادمعدنی از جمله ویتامین‌های گروه B و نیز ویتامین C به‌علاوه پتاسیم، فسفر و منگنز است. انواع فیبرهای محلول و نامحلول به فراوانی در ذرت یافت می‌شوند. هر ۱۰۰ گرم ذرت، ۵ درصد نیاز روزانه شما به فیبر را تامین می‌کند و مصرف آن در کاهش خطر ابتلا به سرطان کولون و کلسترول خون بسیار موثر است.

نخودفرنگی

مصرف روزانه نخودسبز همراه با دیگر حبوبات، خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهد. نخودفرنگی حاوی موادی برای تقویت سلامت استخوان‌هاست ضمن اینکه منبع غنی از ویتامین B۶ و اسیدفولیک و ویتامین‌های B۱، B۲ و B۳ نیز هست که همه اینها برای سوخت‌وساز چربی، پروتئین و کربوهیدرات ضروری هستند.

کلم‌پیچ

برگ‌های سبز این نوع کلم سرشار از ویتامین C است؛ آنتی‌اکسیدانی که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و در کاهش سطح LDL یا همان کلسترول بد نیز موثر است. همچنین منبع خوبی از موادمعدنی مانند م‌س، پتاسیم، آهن، منگنز و فسفر است. فواید کلم‌پیچ برای سلامتی تا حد زیادی مرتبط با محتوای بالای ویتامین A، K، و C و موادمغذی مانند سولفور است.

دانستنی‌ها

«چاقی»، علل و درمان

نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران افزایش چربی‌خون، کبدچرب بیماری‌های مفاصل و عضلانی را از مهمترین عوارض چاقی برشمرد و گفت: کبدچرب در گذشته در سنین زیر ۲۰ سال دیده نمی‌شد اما الان خیلی از کودکان و نوجوانان کبدچرب دارند. مجید حسن در برنامه «گفت‌وگوی علمی» با اشاره به اینکه مبحث چاقی افراد با BMI یا همان نمایه توده بدنی سنجیده می‌شود؛ اظهارکرد: این مقدار از طریق تقسیم وزن برحسب کیلوگرم بر مجذور قد برحسب متر به دست می‌آید. وی افزود: اگر BMI فردی کمتر از ۱۸.۵ باشد یعنی این فرد لاغر است، اگر بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشد در وزن مطلوبی قرار دارد اما اگر BMI فرد از ۲۴.۹ عبور کند و تا ۳۰ برسد اضافه‌وزن دارد. در صورتیکه BMI فردی از ۳۰ تا ۳۵ باشد اضافه وزن و چاقی با گرید یک دارد و از ۴۰ بالاتر هم به معنای وضعیت چاقی کشنده است. نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران دیابت، افزایش چربی خون، کبدچرب و بیماری‌های مفاصل و عضلانی را از مهمترین عوارض چاقی برشمرد و گفت: کبدچرب در گذشته در سنین زیر ۲۰ سال دیده نمی شد اما الان خیلی از کودکان و نوجوانان کبدچرب دارند. قمی با اشاره به شیوع بیماری فشارخون و تنگی عروق در افراد چاق افزود: اضافه‌وزن در خانم‌ها نیز می‌تواند باعث اختلالات قاعدگی و هورمونی و سندروم تخمدان پلی کیستیک شود. وی درمورد تفاوت چاقی در مردان و زنان اینطور افزود: چاقی هم یک نوع مردانه و یک نوع زنانه دارد، آقایان مانند سیب یعنی در بالاتنه چاق می شوند و خانم‌ها مثل گلابی یعنی در پایین تنه چاق می‌شوند. وی همچنین به شیوه‌های غیرعلمی درمان چاقی نیز اشاره و اظهارکرد: ما اول باید به این نکته دقت کنیم که چاقی یک شبه اتفاق نمی‌افتد که بخواهیم آن را یک شبه و به سرعت درمان کنیم. ما در حال حاضر در رابطه با درمان چاقی شاهد ادعاهای غیرعلمی و وعده‌های دروغین عده‌ای در شبکه‌های اجتماعی هستیم. قمی با بیان اینکه افراد کم‌تحرک و افرادی که مشکلات اقتصادی و روانی و عاطفی دارند بیشتر در معرض چاقی هستند؛ تصریح کرد: معمولا افرادی که از رژیم‌های غذایی خسته شده‌اند به‌دنبال راه‌های معجزه‌آسا و روش‌های غیرعلمی و داروهای غیرمجاز مانند قرص «گلوریا» می‌روند که عوارض آن هم تایید شد. نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران به برخی رژیم‌های غیرعلمی و عجیب اشاره و بیان کرد: رژیم‌هایی مانند «سوپ کلم»، «رژیم میوه»، «رژیم زیبای خفته» و «رژیم ارتش آمریکا» از روش‌های غیرعلمی هستند. مثلاً در رژیم «زیبای خفته» به فرد داروهای خواب‌آور می‌دهند تا کالری مصرف نکند و لاغر شود. وی با اظهار اینکه رژیم‌های خاص و کاذب با سلامت و جان مردم بازی می‌کند؛ گفت: سیستم بهداشت و درمان نیز بای مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌شود. قمی اظهارکرد: افراد توجه کنند که اگر الگوی روانی و نگاه خود را به نوع تغذیه را اصلاح نکنند مطمئنا موفقیت‌هایی که در اثر جراحی به‌دست می‌آید نیز ماندگاری زیادی نخواهد داشت.

نکته

مبتلایان به کرونا دچار اعصاب محیطی می‌شوند

اختلال اعصاب محیطی (گیلن‌باره) یکی از پیامدهای خطرناک ابتلا به کرونا بوده که با ناهماهنگی حرکت دست و پا همراه است. سالانه دو نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر به بیماری اعصاب محیطی (گیلن‌باره) مبتلا می‌شوند، این بیماری در مبتلایان به کرونا بیشتر مشاهده می‌شود و حتی می‌تواند زندگی آنها را با مخاطراتی روبه‌رو کند. علت این بیماری هنوز به روشنی مشخص نیست ولی معمولا بعداز یک عفونت ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا اتفاق می‌افتد همچنین بعداز عفونت با یک باکتری به‌نام کامپیلکوباکتر هم ممکن است بیماری بروز کند و عفونت با کامپیلوباکتر ممکن است بعداز خوردن آب آلوده یا غذای نپخته ازجمله مرغ و ماهی رخ دهد. گیلن‌باره نوعی بیماری عصبی یا نورولوژیک بوده که اعصاب بدن، دست‌ها و پاها را درگیر می‌کند. اختلال نادری است که در اثر حمله سیستم ایمنی به اعصاب محیطی ایجاد شده و به‌دنبال آن، ضعف بدنی و مشکلات حسی را برای کودک ایجاد می‌کند. در این بیماری ، سیستم ایمنی بدن به اعصاب حمله می‌کند و باعث ایجاد ضعف در ماهیچه‌ها، بی‌حسی، گزگز و گاهی اوقات و به ندرت فلج‌شدن اندام‌ها می‌شود و سوزش و حالت خواب رفتگی ناگهانی در پا و انتقال این حس در نقاط مختلف بدن، یکی از علائم این بیماری بوده و مشکل تنفسی ایجاد کرده و بدن را ضعیف می‌کند. این بیماری یکی از پیامدهای خطرناک ابتلا به کرونا بوده که با ناهماهنگی حرکت دست و پا همراه است، طبق مطالعه دانشمندان دانشگاه بیرمنگام، آنتی‌بادی‌های تولید شده توسط ارگانیسم‌هایی که به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند، مشابه آنتی‌بادی‌هایی است که باعث شیوع بیماری‌های قلبی و پوستی می‌شوند. اولین علائم بیماری ضعف و درد عضلانی، بی‌حسی دست و پا و مشکلات هماهنگی میان دست و پا است. دکتر حسین پاکدامن رئیس انجمن مغز و اعصاب ایران در این زمینه افزود: گیلن‌باره بیماری التهابی است که دستگاه اعصاب محیطی را درگیر کرده و موجب ضعف عضلات و بی‌حسی می‌شود. وی اظهارداشت: کرونا، ویروسی جهش یافته است که با سویه‌های متفاوت تغییر رفتار داده و با علائم مختلفی در افراد بروز می‌یابد و باعث ضعف عضلات، اندام، نارسایی کلیه شده و سیستم عصبی و مغزی را مختل می‌کند. رئیس انجمن مغز و اعصاب ایران خاطرنشان کرد: کرونا همچنین با اختلال در دستگاه عصبی و مغزی به همه اعضای بدن از جمله بویایی، شنوایی، کلیه، ریه و نخاع آسیب وارد می‌کند و عوارض آن تا مدت‌ها در مبتلایان این بیماری باقی می‌ماند.

یادداشت

زخم‌پای دیابتی عارضه‌ای خطرناک

ذبیح‌ا... حسن‌زاده
متخصص بیماری‌های استخوان

پای یک فرددیابتی مثل قلب یک دیابتی باارزش است، زیرا پای دیابتی ویترین بیماری‌های دیابتی‌هاست. در مورد پای دیابتی‌ها چند نکته مهم وجود دارد؛ یکی اینکه زخم پای یک فرد دیابتی می‌تواند تبعات سخت و پایان تلخی داشته باشد؛ بنابراین اهمیت زخم پای دیابتی آنقدر زیاد است که توصیه می‌کنیم ابتدا هیچ دیابتی با صندل و دمپایی در خارج از خانه راه نرود، همچنین باید کفش‌های افراددیابتی چک شود تا سنگ‌ریزه، خرده‌چوب و یا ضایعات دیگر در سطح کفش وجود نداشته باشد و منجر به بروز زخم برای پا نشود. اهمیت زخم به اندازه‌ای است که بی‌اهمیتی به آن می‌تواند منجر به قطع عضو شود. بهتر است حتما از کفش مناسب و نرم برای افراددیابتی استفاده شود. تمیزکردن هر روزه پای دیابتی‌ها و مرطوب نگه‌داشتن با پارچه مرطوب می‌تواند یکی دیگر از راهکارهای مفید و موثر برای پیشگیری از بروز بی‌حسی پای دیابتی‌ها باشد. دیابتی‌ها معمولا از گزگزکردن و احساس کرختی پا رنج می‌برند، به این احساس در دیابتی‌ها نوروپاتی دیابتی می‌گویند؛ این احساس به شکلی است که فرد تصور می‌کند یک جوراب ضخیم در پا دارد و یا دستکش ضخیم پوشیده است. بهترین راه برای کنترل زخم پای دیابتی مراقبت بهداشتی پاها مثل تمیزکردن روزانه پا، وارسی روزانه داخل کفش‌ها، استفاده‌نکردن از دمپایی و تمیزکردن مرتب لای انگشت‌های پاست. کنترل قند افراد دیابتی با داروهای کنترل‌کننده قند راهکار موثر و مفیدی در پیشگیری از ایجاد زخم پاست. دومین راهکار، کنترل هموگلوبین A۱C یا همان قند سه ماهه بیمار است که نشان‌دهنده میزان قند روزانه و شبانه است و نباید بالای ۷ و ۷.۵ باشد. هرگونه برجستگی و دفرمگی و تغییر شکل در استخوان‌های مچ پا باید جدی گرفته شود. افراد دیابتی باید برای خرید کفش، غروب‌ها اقدام کنند تا حداکثر ورم در پاها ایجاد شده باشد و بتوانند بهترین انتخاب را برای خرید کفش داشته باشند. استفاده از داروهایی که برای رفع ترک پا استفاده می‌شود نیز می‌تواند موثر باشد. در صورت بروز زخم پا در افراد دیابتی بهتر است افراد بدون ترس و نگرانی از جراحی به پزشک متخصص مراجعه کنند و از مصرف داروهای گیاهی و مصرف خودسرانه داروهای شیمیایی جدا اجتناب کنند. اگر افراد دیابتی به تنهایی زندگی می‌کنند بهتر است که روزانه با آینه اطراف و کف پا را چک کنند و با مشاهده کوچکترین زخم به پزشک مراجعه کنند. همچنین توصیه اکید می‌شود از دستکاری زخم‌ها با ناخن‌گیر و... سوزن جدا خودداری کند.

ارتباط رژیم چرب و پلاک‌های چربی

رژیم غذایی پرچرب موجب بروز پلاک‌های چربی در عروق خونی می‌شود. محققان تحقیقات خود را در مورد نحوه تاثیر رژیم‌غذایی پرچرب بر ایجاد تصلب‌شرائین، تشکیل پلاک‌های چربی که می‌تواند منجر به حملات قلبی و سایر بیماری‌های عروقی شود، انجام دادند. تصلب‌شرائین به‌راحتی چربی‌ها را در رگ‌ها جمع نمی‌کند؛ در واقع یک بیماری التهابی است که توسط واکنش ایمنی بدن به‌ویژه نوتروفیل‌ها، گلبول‌های سفیدخون که به عفونت‌ها حمله می‌کنند و به صدمات پاسخ می‌دهند، هدایت می‌شود. به‌طور معمول، نوتروفیل‌ها برای تنظیم پاسخ ایمنی عمل می‌کنند، اما وقتی محرک پایدار باشد، واکنش ایمنی می‌تواند راهکارها را تغییر دهد.

بیش‌فعالی بزرگسالی و ابتلا به بیماری‌ها

بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی، خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی، تنفسی، اسکلتی و متابولیکی افزایش می‌یابد. محققان می‌گویند: «شناسایی بیماری‌های جسمانی ممکن است پیامدهای مهمی در درمان بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و بهره‌مندی از سلامتی و کیفیت زندگی طولانی‌مدت داشته باشد.» اختلال بیش‌فعالی نوعی اختلال عصبی روان‌پزشکی رایج است که با بی‌توجهی، تکانشگری و بیش‌فعالی مشخص می‌شود و به‌طور معمول با محرک درمانی درمان می‌شود. محققان ارتباط احتمالی بین بیش‌فعالی و نقص‌توجه و طیف وسیعی از بیماری‌های جسمانی در بزرگسالی و اینکه آیا عوامل ژنتیکی یا محیطی در آن دخیل هستند؛ را بررسی کرده‌اند.

«آسپرین» و پیشگیری از مرگ کرونایی‌ها

محققان می‌گویند آسپرین و سایر داروهای ضدالتهاب رایج می‌توانند از مرگ ناشی از کووید۱۹ جلوگیری کنند. «ایمن‌الکادی»، می‌گوید: «ما باید یا از مولکول‌های تقویت‌کننده التهاب جلوگیری کنیم یا مولکول‌هایی را که دارای اثر ضدالتهابی هستند افزایش دهیم و داروهای زیادی در بازار موجود است که این روند را تعدیل می‌کنند.» به‌گفته وی، «به‌جای تولید ترکیبات جدید برای درمان کووید۱۹، ما می‌توانیم داروهای موجود را مورد استفاده مجدد قرار داده و از آنها برای جلوگیری از مرگ‌ومیر استفاده کنیم.» الکادی هشدار داد که داروهای ضدالتهاب در ابتدای ابتلا به عفونت کووید۱۹ توصیه نمی‌شوند زیرا می‌توانند توانایی بدن در مبارزه با ویروس را مختل کنند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

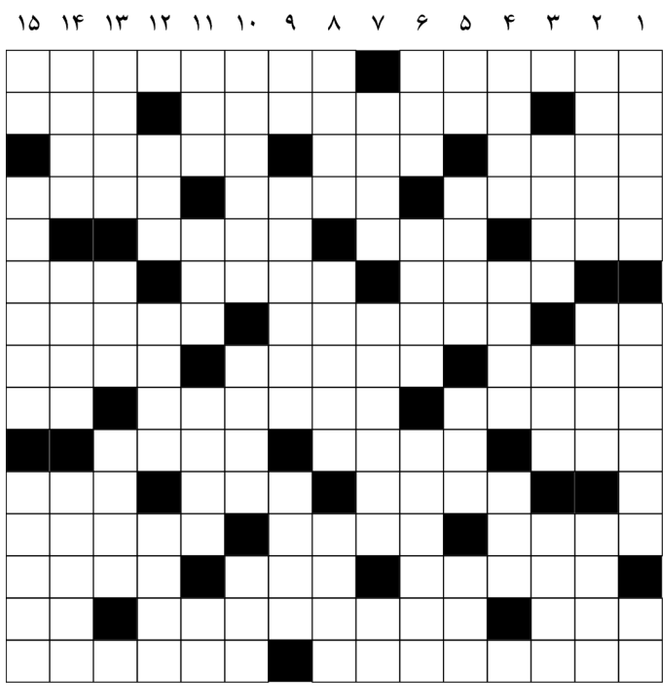
شماره ۱۰۵۹

افقی

۱- چاپگر- مقام مذهبی پس از پاپ ۲- راه‌میانبر- زلزله- خوردنی پس از غذا ۳- قلعه و حصار- نغمه- دهان پرندگان ۴- کمک‌رسانی- از گازهای آلی- آرمان ۵- فارسی قدیم —دسته‌وگروه- تخم میوه ۶- رویه لاستیک ماشین- کارهاومشاغل- نارو ۷- نشانه مفعولی- از حواس پنجگانه- معادل فارسی ترموستات ۸- طرف چپ- سخن‌وقول- غیراصلی ۹- زبانه ترازو- شوفر- فرمان خودرو ۱۰- سردمطبوع- فیلسوف‌ودانشمند- سوغات تابستان ۱۱- زین‌وبرگ اسب- نامه‌رسان- طرف‌وجهت ۱۲- عضوی در صورت- لباس شنا- واحدزمین ۱۳- کل‌وهمگی- غربال- نمایش همراه با سازوآواز ۱۴- آینده- معادل فارسی پسیکانالیز- از حشرات ۱۵- شونیز- نیمه کامل و ناقص

عمودی

۱ـ نوعی خودرو از سایپا- خنده به ظاهر تمسخرآمیز- برگ برنده ۲- اسب تندرو- ساده‌وسهل- بودووجود ۳- تماشاکردن- از مصالح ساختمانی- نژادما ۴- لاغر- هوای بارانی- شهرصنعتی آلمان ۵- موضوع‌وزمینه- از پیامبران- ذبح شتر- مقابل گرم ۶- زهددروغین- زیرک‌وزبل- خوشبخت ۷- جانشینان- قاره سیاه- لحظه ۸- قلعه بالای کوه- فرزندان یتیم- هاون ۹- واحدسطح- انسان‌ها- پوشش ماهی ۱۰- کشتی جنگی تندرو- نوعی عکس—معدن ۱۱- دهان عامیانه- تنه درخت- منطقه تفریحی تهران- کلام تعجب بانوان ۱۲- سلاح سرد- نامعلوم و پیچیده- نوعی وسیله پرواز ۱۳- فقیرومستمند- جوانمرد- جلگه وسیع ۱۴- سوره بنی‌اسرائیل- مخترع تلسکوپ نجومی- واحد پول پیشین فنلاند ۱۵- قومی در ایران- تلفن‌همراه- انباشته شدن



حل جدول ۱۰۵۸

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