آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۶۴
دوشنبه
۲۸ • ۰۴ • ۱۴۰۰
۸ ذی‌الحجه ۱۴۴۲/ ۱۹ جولای ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

معرفی رژیم غذایی DASH برای فشارخونی‌ها

یک کارشناس ارشد علوم تغذیه با اشاره به توصیه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا، در خصوص رژیم غذایی DASH توضیحاتی ارائه داد. معصومه تهرانی اظهارکرد: تغییر فاکتورهای مرتبط با شیوه زندگی مانند تغذیه صحیح، کاهش‌وزن در صورت داشتن اضافه‌وزن یا چاقی، فعالیت بدنی منظم، پرهیز از استعمال دخانیات و مدیریت استرس، در پیشگیری اولیه و یا کنترل فشارخون بالا موثر هستند. وی افزود: به‌منظور پیشگیری و کنترل فشارخون بالا، سدیم دریافتی نباید بیشتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز (معادل ۶ گرم نمک در روز یا تقریبا یک قاشق مرباخوری نمک) باشد. اگر این توصیه منجر به کاهش فشارخون نشد، سدیم دریافتی باید به کمتر از ۱۶۰۰ میلی‌گرم در روز (حدود یک قاشق چایخوری نمک در روز) همراه با رعایت رژیم غذایی Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)) باشد. این کارشناس ارشد علوم تغذیه تصریح کرد: جایگزین‌کردن چربی‌ها با یک باند دوگانه مانند اسیداولئیک از منابع غذایی آن مانند روغن‌زیتون به‌جای چربی‌های اشباع و کربوهیدرات‌ها، موجب کاهش فشارخون می‌شود. وی افزود: رژیم غذایی DASH، فشارخون را به‌طور معناداری در افراد دارای فشارخون بالا کاهش می‌دهد. تهرانی گفت: از آنجا که رژیم غذایی DASH غنی از فیبر است، دریافت میوه‌ها و سبزی‌ها و غلات کامل باید به‌تدریج و در طول زمان صورت گیرد تا از عوارض دریافت فیبرها مانند نفخ و مشکلات گوارشی پیشگیری شود و حتما همراه با افزایش دریافت فیبر، ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات در روز مصرف شود. وی بیان داشت: در صورت ترکیب فعالیت بدنی و کاهش وزن با رژیم غذایی DASH، این رژیم تاثیر بهتری در کاهش فشارخون و بهبود عملکرد عروق خونی در مقایسه با رعایت رژیم غذایی DASH به تنهایی خواهد شد. عضو گروه پژوهشی آموزش سلامت جهاد دانشگاهی خوزستان تصریح کرد: خطر افزایش فشارخون در افراد با اضافه‌وزن نسبت به افراد با وزن طبیعی دو تا شش برابر بیشتر است. به‌طورکلی، ترکیب سه فاکتور کاهش وزن، فعالیت بدنی و رژیم غذایی بر پایه مواد گیاهی مانند رژیم غذایی DASH در کنترل فشارخون کاملا موثر است. وی گفت: از دیگر فواید کاهش‌وزن در بیماران مبتلا به فشارخون بالا، تقویت اثر دارودرمانی و بالعکس است. به این معنا که کاهش وزن منجر به کاهش دوز مصرفی دارو و تعداد داروی مورد نیاز برای کاهش فشارخون می‌شود. از طرفی، مصرف داروهای کاهنده فشارخون نیز کاهش وزن بیشتری را در پی خواهند داشت.

توصیه به پیاده‌روری روزانه

تهرانی ادامه داد: کاهش‌وزن حتی بدون رسیدن به وزن مطلوب نیز باعث کاهش فشارخون می‌شود. وی بیان کرد: خطر ابتلا به فشارخون بالا در افراد با فعالیت بدنی کمتر در مقایسه با افراد فعال، ۳۰ تا ۵۰ درصد بیشتر است. حداقل ۴۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی در بیشتر ایام هفته (سه تا چهار روز در هفته) توصیه می‌شود. این کارشناس ارشد علوم تغذیه گفت: معمولا در ابتدا، به تغییر در شیوه زندگی به مدت شش تا ۱۲ ماه به منظور کنترل فشارخون بالا توصیه می‌شود. اگر بعد از این مدت فشارخون فرد همچنان بالا باشد، داروهای کاهنده فشارخون نیز در کنار تغذیه درمانی تجویز می‌شوند. وی افزود: گریپ‌فروت و یا آب گریپ‌فروت بر عملکرد دسته‌ای از داروهای کاهنده فشارخون مانند بلوکرهای کانال‌های کلسیمی مانند فلودیپین، نیکاردیپین، نیفدیپین و وراپامیل و برخی بتابلاکرها مانند کارودیلول در درمان نارسایی قلبی اثر دارد، لذا در صورت دارودرمانی، توصیه می‌شود که حتی‌الامکان از مصرف این میوه و یا آب آن در زمان دارودرمانی در فشارخون بالا اجتناب شود. مصرف مرتب آب گریپ‌فروت یا میوه آن باعث می‌شود که غلظت این داروها در بدن تا حد بروز علائم مسمومیت دارویی افزایش یابد. تهرانی تصریح کرد: برخی موادمغذی و یا موادغذایی موثر در کاهش فشارخون عبارتند از کوآنزیم Q۱۰ و منابع غذایی آن مانند گوشت مرغ و ماهی، پرتقال، توت‌فرنگی، کلم‌بروکلی و اسفناج. وی بیان کرد: ویتامین D که منبع عمده آن نورخورشید است نیز در کاهش فشارخون موثر است و از منابع غذایی آن می‌توان به زرده تخم‌مرغ، ماهی‌های چرب و مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین D اشاره کرد. عضو گروه پژوهشی آموزش سلامت جهاد دانشگاهی خوزستان اظهارکرد: سیر، زالزالک، موادغذایی سرشار از کوئرستین مانند مارچوبه، اسفناج، پیازقرمز، زغال‌اخته، انواع توت‌ها، آلوی‌سیاه، انگورقرمز، فلفل دلمه و بامیه پخته نیز در کاهش فشارخون موثر هستند.

اجتناب از مصرف «گوشت‌قرمز»

وی با اشاره به اجزای رژیم غذایی DASH، گفت: گروه غذایی نان و غلات شامل یک کف دست نان، ۸ قاشق غذاخوری برنج یا ماکارونی و یا غلات پخته، گروه غذایی سبزی‌ها شامل یک لیوان سبزی خام و یا نصف لیوان سبزی پخته، گروه غذایی میوه‌ها شامل یک میوه متوسط، یک چهارم لیوان میوه خشک، نصف لیوان میوه تازه خرد شده و یا نصف لیوان آب میوه و لبنیات کم چرب یا بدون چربی شامل یک لیوان شیر یا ماست معادل ۲۴۰ میلی‌لیتر و یا ۴۵ گرم پنیر معادل یک قوطی کبریت از اجزای رژیم غذایی DASH هستند. تهرانی افزود: گروه غذایی گوشت‌ها با تاکید بر گوشت ماهی و ماکیان و محدودکردن گوشت قرمز شامل ۳۰ تا ۶۰ گرم گوشت قرمز به اندازه یک تا دو قوطی کبریت یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست بدون انگشت، در این رژیم جای دارد. وی ادامه داد: گروه غذایی آجیل، دانه‌های روغنی و حبوبات به میزان یک تا سه واحد در هفته هر واحد شامل یک‌سوم لیوان آجیل یا دو قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی یا یک قاشق غذاخوری دانه‌های روغنی مانند مغز تخمه و یا نصف لیوان حبوبات از دیگر اجزای این رژیم است. این کارشناس ارشد علوم تغذیه تصریح کرد: گروه غذایی چربی‌ها و روغن‌ها شامل یک قاشق مرباخوری کره یا روغن نباتی، یک قاشق غذاخوری سس مایونز یا دو قاشق غذاخوری سس سالاد و گروه غذایی شیرینی‌ها شامل یک قاشق غذاخوری شکر، یک قاشق غذاخوری مربا یا ژله یا یک لیوان شربت نیز در رژیم غذایی DASH قرار دارند. وی افزود: حبوبات از جمله موادغذایی ارزشمند در کاهش چربی و کاهش قندخون هستند و می‌توان از آنها در رژیم غذایی DASH بیش از میزان توصیه‌شده استفاده کرد.

روش‌های آسان برای کاهش وزن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

روش‌های آسان و کم‌دردسری وجود دارند که بدون پیروی از یک رژیم غذایی خاص و یا ورزش به شما کمک می‌کنند تا چاق نشوید. در ادامه چند راه علمی برای کاهش‌وزن بدون رژیم یا ورزش و حتی بدون نیاز به مراجعه به دکتر ارائه می‌شود:

غذا را به خوبی بجوید

مغز شما به زمان نیاز دارد تا پردازش کند که شما به اندازه کافی غذا خورده‌اید. خوب جویدن غذا باعث می‌شود که شما آهسته‌تر غذا بخورید که این خودش باعث افزایش سیری و اندازه‌های کمتر همراه است. سرعت شما در وعده‌های غذایی ممکن است بر وزن شما نیز تاثیر بگذارد. یک بررسی نشان داد افرادی که فست‌فود می‌خورند بیشتر چاق هستند؛ بنابراین اگر به خوردن غذا آرام‌تر عادت کنید، یک روش آسان برای کاهش‌وزن و جلوگیری از افزایش وزن است.

پروتئین زیاد بخورید

پروتئین تاثیرات مهمی بر اشتها دارد. می‌تواند احساس سیری را افزایش دهد، گرسنگی را کاهش دهد و به شما کمک کند کالری کمتری مصرف کنید. یک مطالعه نشان داده است که افزایش مصرف پروتئین از ۱۵ درصد تا ۳۰ درصد کالری به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا روزانه ۴۴۱ کالری کمتر بخورند و طی ۱۲ هفته به‌طور متوسط ۱۱ پوند از دست بدهند، بدون اینکه عمدا هیچ غذایی را محدود کنند.

غذاهای غنی از فیبر بخورید

مصرف غذاهای غنی از فیبر ممکن است سیری را افزایش دهد، به شما کمک می‌کند تا مدت بیشتری احساس سیری کنید همچنین مطالعات نشان می‌دهد که یک نوع فیبر، فیبر چسبناک، به‌ویژه برای کاهش‌وزن مفید است. این باعث افزایش سیری و کاهش مصرف غذا می‌شود. فیبر چسبناک فقط در غذاهای گیاهی یافت می‌شود، برای مثال می‌توان به لوبیا، جودوسر، پرتقال و دانه‌های کتان اشاره کرد.

از استرس دوری کنید

وقتی صحبت از سلامتی می‌شود، مردم غالبا از خواب و استرس غافل می‌شوند. اینها اثرات مهمی بر اشتها و وزن شما دارند، کمبود خواب ممکن است هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها را مختل کند. هورمون دیگری به‌نام کورتیزول، هنگامی که احساس استرس می‌کنید افزایش می‌یابد. نوسان این هورمون می‌تواند منجر به افزایش گرسنگی و اشتیاق به غذاهای ناسالم و باعث به افزایش کالری دریافتی شود.

آب کافی بنوشید

نوشیدن آب به شما کمک می‌کند کمتر غذا بخورید و لاغر شوید، به‌خصوص اگر آن را قبل از غذا بخورید. یک مطالعه در بزرگسالان نشان داد نوشیدن یک پیمانه آب حدود ۳۰ دقیقه قبل از غذا گرسنگی و کالری دریافتی را کاهش می‌دهد.

واکسن کرونا ۳ برابر آنتی‌بادی مبتلاشدگان

براساس یک مطالعه جدید، افرادی که به‌طور کامل علیه کووید۱۹ واکسینه شده‌اند، نسبت به افرادی که قبلا به این بیماری مبتلا شده‌اند، از نظر سیستم ایمنی بسیار قوی‌تر هستند. این یافته‌ها افرادی را که معتقدند به‌دلیل ابتلا قبلی به کووید۱۹ در امان هستند تشویق کند که واکسن بزنند. دکتر «اریک سیوپنا»، می‌گوید: «واکسیناسیون کووید۱۹ پاسخ ایمنی قوی‌تری نسبت به بهبودی از عفونت ایجاد می‌کند.» این مساله احتمالا نتیجه اختلاف نسبت هورمون‌ها مانند استروژن و تستوسترون است. تیم تحقیق سطح آنتی‌بادی کووید۱۹ را در بیش از ۲۶هزار نمونه خون از افراد واکسینه‌شده و واکسینه‌نشده، در کنار افرادی که از عفونت کووید۱۹ بهبود یافته بودند، ارزیابی کرد.

پوست انسان هدف اصلی «کرونا»

مطالعات نشان می‌دهد که گیرنده‌های ACE۲ زیادی بر سلول‌های کراتینوسیت وجود دارد و هشدار می‌دهد که پوست انسان می‌تواند یک هدف بالقوه برای کرونا باشد. پوست انسان به‌عنوان یک مانع فیزیکی و ایمنی عملکردی می‌تواند از جمله عوامل بیماری‌زای خارجی از جمله باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها جلوگیری کند. با این وجود هنگامی که مانع پوستی مختل شود، انسان نسبت به میکروب‌ها و عفونت آسیب‌پذیرتر می‌شود. تیم تحقیق به‌طور سیستماتیک وجود ACE۲ و ترکیب سلول ACE۲ مثبت را در بافت‌های پوست مورد تجزیه‌وتحلیل قرار داد و وجود بالایی از ACE۲ را در سلول‌های کراتینوسیت مشاهده کرد که نشان می‌دهد پوست ممکن است هدف بالقوه کرونا باشد.

مطالعه، آلزایمر را به تعویق می‌اندازد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ذهن‌فعال در دوران پیری می‌تواند؛ آلزایمر را تا ۵ سال به تاخیر بیندازد. «رابرت‌ویلسون»، می‌گوید: «مطالعه مهم است، اما هرچیزی که ذهن را تحریک کند و فرد را به چالش بکشد، می‌تواند مفید باشد.» ویلسون هشدار داد مطالعه و فعالیت‌های مختلف شناختی ممکن است مفید باشد. به گفته ویلسون، «هم اکنون برآوردهایی وجود دارد که تاخیر ۵ ساله در بروز این بیماری می‌تواند تاثیر آن را ۴۰ درصد در جمعیت کاهش دهد.» در این مطالعه، داده‌های ۲۰۰۰ نفر با سن ۸۰ سال را که در ابتدای مطالعه زوال عقل نداشتند، جمع‌آوری شد. در طی ۷ سال، شرکت‌کنندگان تست‌های ذهنی را انجام دادند.

یادداشت

بیماری ریوی در کمین سیگاری‌ها

عاطفه فخاریان
فوق تخصص ریه

برونشیت می‌تواند در ۲ نوع حاد و مزمن در بدن ایجاد شود. برونشیت مزمن معمولا در افراد سیگاری دیده می‌شود. سرفه شدید، افزایش خلط و تب از علائم این بیماری است. براثر ابتلا به برخی بیماری‌ها مثل آنفلوآنزا، برونشیت حاد ایجاد می‌شود که طی دوره درمان این علائم بهبود می‌یابند. اما برونشیت می‌تواند به‌صورت مزمن هم در بدن جود داشته باشد. التهاب برونش‌ها در این حالت طولانی است و معمولا در افراد سیگاری دیده می‌شود. از جایی به بعد افراد سیگاری تولید خلط و مقداری تنگی نفس دارند که می‌تواند شدت هم پیدا کند. بیماری‌های ویروسی در فصول مختلف می‌تواند موجب برونشیت شود. حتی کرونا هم می‌تواند به‌دلیل سرفه‌هایی که ایجاد می‌کند؛ موجب برونشیت شود. برونشیت پنومونی یا ذات‌الریه ایجاد نمی‌کند؛ فقط موجب التهاب راه‌های هوایی می‌شود که با مصرف مایعات و دارو و استفاده از بخورسرد بهبود می‌یابد. در برخی موارد هم که عوامل میکروبی در ایجاد برونشیت دخیل هستند استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های ساده و خوراکی کمک‌کننده است. لذا کرونا و دیگر ویروس‌ها می‌توانند برونشیت ایجاد کنند. کرونا می‌تواند درگیری شدید ریه یا پنومونی ایجاد کند که در برونشیت‌های حاصل از ویروس‌های دیگر در این حد نبوده است. تا قبل از سال ۱۳۹۹ فقط برای آنفلوآنزا به‌ویژه برای بیماران پرخطر واکسن توصیه می‌شد. ما باید از تخریب مجاری تنفسی جلوگیری کنیم. به‌عنوان مثال سیگار نکشیم، بخار حاصل از موادشیمیایی شوینده را استنشاق نکنیم و موادغذایی طبیعی استفاده کرده و فعالیت‌های ورزشی نرمال هم داشته باشیم.

ویژه

تاثیر منفی فرآوری‌شده‌ها بر «روده»

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن مقادیر زیاد میان‌وعده و غذاهای فوق‌العاده فرآوری‌شده می‌تواند خطر ابتلا به بیماری التهاب روده را افزایش دهد. محققان نتیجه گرفتند که مصرف مقادیر بیشتر غذای فرآوری‌شده با خطر بالاتر التهاب روده همراه است. در مقایسه با افرادی که کمتر از یک وعده غذای فوق‌العاده فرآوری‌شده در روز مصرف می‌کردند، خطر ابتلا به بیماری التهاب‌روده در بین کسانی که روزانه ۵ وعده یا بیشتر مصرف می‌کردند ۸۲ درصد و در بین کسانی که روزانه یک یا ۴ وعده مصرف می‌کنند ۶۷ درصد بیشتر است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

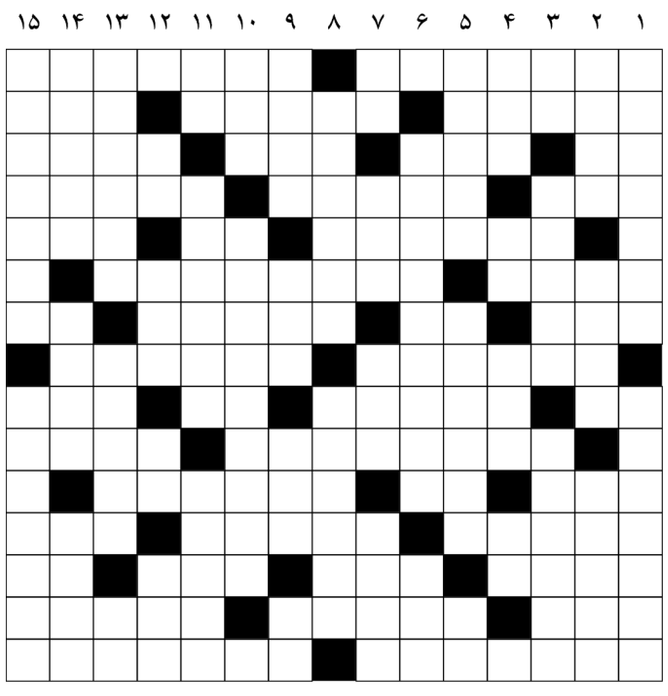
شماره ۱۰۶۴

افقی

۱- مجموعه نمایشی به کارگردانی محمد حسین مهدویان- دارای سابقه‌زیاد ۲- نقطه‌چینی درحکاکی- یورش‌بردن- درد ۳- گریزآهو- بخشیدن- ماه بازگشایی مدارس- همراه کره در صبحانه ۴- شایسته- صندوق نگهداری یخ‌وخوراکی- عالم فرشتگان ۵- آسانسور- نت‌چهارم موسیقی- سنگ‌انداختن ۶- خراب- لرزانک میوه ۷- رود جاری درمصر- انبارکشتی- کهنه‌وقدیمی- بی‌صدا می‌کشد! ۸- فیلسوف مراکشی جهان اسلام- خلاف‌هم‌بودن ۹- رودآرام- از اشکال هندسی- اسب ترکی- وسیله‌ای درحمام ۱۰- سرمایه- مقابل کندی ۱۱- گیاه تاجریزی- لحظه- مقابل سرپایین ۱۲- بی‌آبرویی- مادر خودمانی- سرزمین بلقیس ۱۳- نقاش ارژنگ- شیمی کربنی- گل ته آب- آب منجمد ۱۴- نبرد- سنگ‌های گرانبها- نوعی سنگ قیمتی ۱۵- آنزیم- حرارت سنج

عمودی

۱- سمّی- زمام دار ۲- از لبنیات- شرح‌دادن- دو خطی که به‌هم نمی‌رسند ۳- نوعی رنگ مو- سرشار- هادی ۴- نماد استقامت در طبیعت- موردنیاز تشنه- صدازدن- حرف دهن‌کجی ۵- شهر شمال عراق- استان سه‌بخشی- هواپیمای سریع ۶- سلسله پادشاهی در ایران- نغمه ۷- هنوزبیگانه- زنگ چهارپایان- مته‌برقی- زبان کوچک ۸- حریف درجنگ- از خویشاوند نزدیکتر است ۹- غیب‌گو- از حروف الفبای فارسی- علامت تجاری- سبکی در موسیقی ۱۰- دوری- آسوده‌خاطر ۱۱- در مثل خسیس پس نمی‌دهد- از درآمدهای دولت- از میوه‌ها ۱۲- گل بتونه- زود- پشته بلند- کشتی جنگی ۱۳- راندمان- از گیاهان رنگرزی- شهرسوهان ۱۴- دفتر عکس- مرکزفرماندهی- خانه‌ها ۱۵- بیماری استخوان- خوش‌اقبال



حل جدول ۱۰۶۳

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