فواید شگفت‌انگیز «تمرهندی» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

تمرهندی یکی از قدیمی‌ترین میوه‌های شناخته شده است که فواید زیادی برای بدن دارد. تمرهندی به‌دلیل داشتن ویتامین B، کاروتن، ویتامین C، پتاسیم و منیزیم و همچنین فواید غذایی برای بدن در بسیاری از موارد به‌عنوان ادویه در غذا استفاده می‌شود، اما بسیاری از افراد از فواید شگفت‌انگیز آن برای بدن انسان اطلاع ندارند. مطالعات و تحقیقات علمی ثابت کرده است که تمرهندی دارای مزایای زیادی است که در ادامه به برخی از آنها اشاره شده است:

کمک به سلامت قلب

آبمیوه تمرهندی توانایی جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول را دارد که می‌تواند از چسبیدن آن به دیواره رگ‌ها و انسداد آن جلوگیری کرده و در نتیجه منجر به کاهش خطر بیماری عروق کرونر قلب و سطح بالای کلسترول در خون شود.

تقویت سیستم عصبی

تمرهندی حاوی درصد بالایی از تیامین است که یکی از مهمترین اعضای خانواده ویتامین‌های گروه B محسوب می‌شود؛ تیامین به بهبود عملکردهای عصبی در بدن و همچنین بهبود سلامت و عملکرد عضلات کمک می‌کند.

مراقبت از چشم

قطره‌های چشمی که برای درمان ورم ملتحمه مورد استفاده قرار می‌گیرند، به روش سنتی و با استفاده از دانه‌های تمرهندی برای درمان سندرم خشکی چشم تهیه می‌شوند.

کنترل دیابت

تمرهندی به جلوگیری از افزایش قندخون کمک می‌کند که معمولا به‌دنبال جذب کربوهیدرات از وعده‌های غذایی غنی است. محتوای بالای منیزیم در تمرهندی به محافظت در برابر دیابت و کاهش علائم آن کمک می‌کند.

حفظ سلامت معده

تمرهندی بیماری‌های التهابی روده مانند کولیت و بیماری کرون را درمان می‌کند. همچنین تفاله آن در درمان زخم و اسیدهای معده موثر است.

تقویت سیستم ایمنی

از آنجا که تمرهندی حاوی درصد بالایی از آنتی‌اکسیدان، به‌ویژه ویتامین C است این یک دستورالعمل عالی برای حمایت و تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از شما در برابر عفونت‌ها و قارچ‌هاست.

دانستنی‌ها

عوارض مصرف زیاد «کلم»

متخصصان می‌گویند: زیاده‌روی در مصرف کلم می‌تواند باعث به خطرافتادن سلامت بدن شود. فیبر موجود در «کلم» برای دستگاه گوارش بسیار مفید است، اما زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند نتایج معکوس داشته باشد. زیاده‌روی در مصرف کلم به‌دلیل فیبر بالا موجب بروز اسهال می‌شود.

افزایش گاز و نفخ

مصرف کلم باعث افزایش تولید گاز و نفخ در دستگاه گوارش می‌شود. این موضوع می‌تواند زندگی اجتماعی افراد را تحت‌الشعاع قرار دهد. مانند سایر سبزیجات بروکلی و سبزیجات چلیپایی، بدن آنزیم‌های لازم برای هضم کلم را ندارد. به همین دلیل زمانی که سبزیجات به روده‌بزرگ می‌رسد فرد احساس نفخ می‌کند.

تاثیر مخرب بر تیروئید

مصرف حجم بالایی از کلم می‌تواند تاثیر مخربی بر عملکرد غده تیروئید داشته باشد. در حقیقت کلم باعث کمبود عنصر ید در بدن شده و این موضوع باعث اختلال در کار تیروئید می‌شود. زیاده‌روی در مصرف کلم در بلندمدت می‌تواند مشکلاتی مانند پرکاری غده‌تیروئید را به‌همراه داشته باشد.

اسهال

برخی از افراد دارای مشکلات گوارشی بوده و از سندرم روده تحریک‌پذیر رنج می‌برند. به‌دلیل آنکه کلم دارای قند غیرقابل هضم است، این موضوع می‌تواند این افراد را بیشتر مورد آزار قرار دهد. فیبر موجود در کلم برای دستگاه گوارش بسیار مفید است، اما زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند نتایج معکوس داشته باشد. زیاده‌روی در مصرف کلم به‌دلیل فیبر بالایش موجب بروز اسهال می‌شود.

کاهش قندخون

تنظیم قندخون در بدن بسیار مهم است و برهم‌خوردن این موضوع می‌تواند باعث بروز بیماری دیابت شود. خوشبختانه کلم از جمله موادغذایی است که می‌تواند به کنترل سطح قندخون و جلوگیری از ابتلا به دیابت کمک کند. با این حال، زیاده‌روی در مصرف سبزیجات برگی شکل می‌تواند منجر به کاهش خطرناک قند خون در فرد شود.

کولیک نوزاد

اگر از جمله مادرانی هستید که به نوزاد خود شیر می‌دهید باید به این نکته توجه داشته باشید که همانطور که مصرف کلم در بزرگسالان باعث تولید گاز می‌شود، تحقیقات نشان داده است مصرف کلم در مادر می‌تواند نوزادشیرخوار را نیز تحت‌تاثیر قرار دهد. این موضوع می‌تواند باعث بروز کولیک نوزاد (قولنج‌نوزاد) شود.

نکته

شدت بیماری «کرونا» قابل پیش‌بینی است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد شدت بیماری کرونا در مراحل اولیه ابتلا به این بیماری قابل پیش‌بینی است که می‌تواند به مداخلات پزشکی و درمان بهتر کووید۱۹ کمک کند. محققان «موسسه راگون»، «موسسه فناوری ماساچوست» و مرکز پزشکی «دانشگاه می.سی.سی.پی» در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختند که آیا امکان پیش‌بینی احتمال شدت گرفتن بیماری پیش از زمان انتظار وجود دارد یا خیر. محققان برای بررسی واکنش زودهنگام به عفونت، نمونه‌های جمع‌آوری شده از سواب‌بینی ۵۸ نفر را بررسی کردند. ۳۵ مورد از نمونه‌ها متعلق به بیماران مبتلا به کووید۱۹ بود که به نوع خفیف تا شدید بیماری دچار بودند. ۱۷ نمونه متعلق به افراد سالم و ۶ نمونه هم متعلق به افرادی بود که به سایر بیماری های دستگاه تنفسی مبتلا بودند. محققان سلول‌های هر فرد را به‌طور جداگانه توالی‌یابی کردند و به‌دنبال RNA گشتند که پروتئینی را که سلول می‌سازد، مشخص می‌کند تا با کمک آن، نحوه فعالیت سلول را دریابند. محققان با کمک RNA نحوه واکنش سلول را در لحظه‌ای خاص مانند زمان ورود ویروس در می‌یابند و حتی می‌توانند سلول‌ها را به‌صورت جداگانه از نظر آلوده‌بودن به ویروس SARS-CoV-۲ که موجب ابتلا به کووید۱۹ می‌شود، بررسی کنند. آنها واکنش التهابی و حافظه سلول‌های پوششی را مورد بررسی قرار دادند. سلول‌های پوششی در مجاری تنفسی و در بینی قرار دارند. محققان متوجه شدند واکنش ضدویروسی ایجاد شده توسط گروهی از پروتئین‌ها به‌نام «اینترفرون» در افرادی که با شدت بیشتری به بیماری مبتلا شده‌اند کمتر و به گونه‌ای خاموش بوده است. همچنین این دسته از افراد میزان بیشتری سلول ایمنی ماکروفاژ داشتند. میزان زیاد این سلول‌ها نشان‌دهنده شدت بیشتر عفونت است. از آنجا که نمونه‌ها پیش از شدت گرفتن بیماری جمع‌آوری شده بود، هر دو این موارد نشان می‌دهد که شدت بیماری در مراحل اولیه قابل تشخیص است. براساس نتایج این مطالعه نبود واکنش ضدویروسی قوی می‌تواند باعث گسترش سریع‌تر ویروس شود. محققان در نهایت سلول‌هایی را که در برابر عفونت محافظت ایجاد می‌کردند، پیدا کردند و متوجه شدند این سلول‌ها در بروز بیماری خفیف نقش داشتند. یافته‌های این مطالعه می‌تواند به درمان بهتر کووید۱۹ و سایر بیماری‌های ویروسی تنفسی کمک کند.

کوتاه

تغذیه برای کاهش رفلاکس معده

پزشکان می‌گویند: اگر به رفلاکس معده مبتلا هستید باید از خوردن برخی غذاها پرهیز کنید. بسیاری از مردم به‌دلیل یک رژیم غذایی ناسالم که حاوی بسیاری از غذاهای اسیدی است از مشکل GERD یا رفلاکس معده رنج می‌برند. برخی از موادغذایی وجود دارد که توصیه می‌شود برای کاهش علائم، آنها را مصرف کنید. پزشکان برای حل این معضل به خورد شیر توصیه می‌کنند؛ زیرا شیر به مرطوب‌سازی معده و کاهش علائم GERD کمک می‌کند. شیر حاوی مقدار زیادی باکتری مفید است که مقاومت لاکتوز را کاهش می‌دهد و به آرامش معده کمک می‌کند. از جمله غذاهایی که مصرف آنها برای کاهش علائم GERD نیز توصیه می‌شود، طالبی، موز، هندوانه، برنج‌کته، جودوسر و سیب‌زمینی است.

یادداشت

نکات تغذیه‌ای مبتلایان به فشارخون

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

در فشارخون باید سطح سدیم را کاهش و سطح پتاسیم را افزایش بدهیم. انواع نان‌ها حاوی سدیم بسیار بالایی هستند؛ چرا که نمک موجود در آنها بالابوده و افراد مبتلا به فشارخون بایستی میزان مصرف نمک را حتی از نان‌ها هم کنترل کنند. پیتزا، غذای آماده، ساندویچ، هر نوع گوشت فرآیند شده (سوسیس و کالباس)، سوپ‌های آماده، مرغ، پنیر، تخم‌مرغ و تنقلات از دیگر منابع اصلی سدیم در رژیم غذایی هستند که اگر فردی فشارخون بالا و غیرقابل کنترل دارد باید این موادغذایی را از برنامه رژیم خود حذف کند. افراد مبتلا به فشارخون می‌توانند منابع غذایی پتاسیم را همانند اسفناج، کلم‌بروکلی، سیب‌زمینی، قارچ، نخود یا نخودفرنگی، حبوبات، کدوسبز، کدوحلوایی، سبزیجاتی با برگ‌سبز و خیار در رژیم غذایی خود افزایش دهند، آنها حتی می‌توانند از آب سبزیجاتی مانند آب‌پرتقال، گوجه‌فرنگی، آلو، زردآلو استفاده کرده و به مصرف گوشت‌های کم‌چرب بپردازند. چربی‌خون افراد به دو دسته تقسیم‌بندی می‌شود، تری‌گلیسیرید و کلسترول دو نوع چربی خون هستند. تری‌گلیسیرید چربی خونی است که بالابوده، اما خیلی خطرناک نیست و عموما با مصرف دارو کاهش می‌یابد. تری‌گلیسیرید زمانی بالا می‌رود که میزان دریافت کربوهیدرات در رژیم غذایی فرد بالا باشد، یعنی عمده دریافت روزانه او ۷۰ یا ۸۰ درصد از کربوهیدرات‌ها باشد. کلسترول به دو دسته LDL و HDL تقسیم‌بندی می‌شود که LDL در افراد مبتلا به فشارخون باید پایین و HDL در آنها بالا باشد. اگر دریافت چربی‌ها در رژیم غذایی فرد بالا باشد یا دچار اضافه‌وزن شود در هر دو صورت LDL او افزایش پیدا می‌کند. این نوع افراد باید حتما منابع روغن دریافتی خود را کاهش دهند و نوع آن را کنترل کنند. روغن مایع گیاهی که بهترین نوع آن روغن زیتون، روغن کنجد و روغن آفتابگردان است باید در رژیم غذایی افراد مبتلا به فشارخون جای بگیرد. مبتلایان به فشارخون باید وزن خود را کنترل کرده و چاقی‌شان را کاهش دهند. همچنین، آنها باید از مصرف غذاهای فست‌فود، غذاهای سرخ‌کردنی، لبنیات پرچرب پرهیز کنند. HDL در افراد مبتلا به فشارخون باید افزایش یابد تا بیماری‌های قلبی‌وعروقی‌شان کاهش پیدا کند. برای بالارفتن HDL در افراد مصرف متعادل مغزها، روغن زیتون و زیتون باید حتما در لیست برنامه غذایی افراد قرار بگیرد.

کلسترول خوب از «کبد» محافظت می‌کند

نتایج یک مطالعه نشان داد HDL (کلسترول خوب) موجود در روده از کبد در برابر التهاب محافظت می‌کند. کلسترول خوب بیشتر به‌دلیل پاک‌کردن کلسترول در بدن و رساندن آن به کبد برای دفع شناخته شده است. محققان دریافتند که نوعی کلسترول خوب به‌نام HDL۳، هنگامی که در روده تولید شود، از کبد در برابر التهاب و آسیب محافظت می‌کند. «گوندالین راندولف»، می‌گوید: «بالابردن سطح این نوع خاص از HDL و به‌طورخاص افزایش آن در روده، می‌تواند نوید محافظت در برابر بیماری کبد را بدهد.» مواد موجود در میکروب‌های روده ممکن است همراه با موادمغذی موجود در غذا حرکت کنند. عناصر میکروبیوم‌روده ممکن است بیماری کبدی را ایجاد کند.

هورمون‌درمانی و کاهش «آلزایمر»

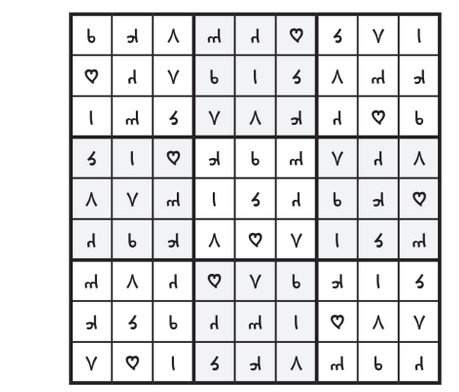
نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد زنان تحت هورمون‌درمانی به‌خاطر یائسگی ۵۸درصد با خطر کمتر ابتلا به آلزایمر مواجه هستند. «روبرتادیازبرینتون»، می‌گوید: «فواید بالقوه این روش‌های درمانی هورمونی را به‌عنوان راهکار پیشگیرانه برای بهبود سلامت مغز، به‌جای درمان بیماری تایید می‌کند.» این مطالعه شامل ۴۰۰ هزار زن بود که نشان داد زنانی که قبلا به‌مدت شش سال یا بیشتر تحت هورمون‌درمانی یائسگی قرار گرفته بودند، ۷۹درصد کمتر در معرض آلزایمر بودند. به گفته «برینتون»، «استفاده از استروئیدهای طبیعی استرادیول یا پروژسترون با کاهش خطر بیشتری نسبت به استفاده از هورمون‌های مصنوعی همراه است.»

افزایش بیماری قلبی با «گوشت‌قرمز»

محققان هشدار می‌دهند خوردن گوشت‌گاو، گوسفند و گوشت‌های فرآوری‌شده، قلب را به دردسر می‌اندازد. در این مطالعه داده‌های بیش از ۱.۴ میلیون نفر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد به ازای مصرف هر ۵۰گرم گوشت گاو، گوسفند ریسک بیماری قلبی ۹ درصد افزایش می‌یابد. «آنیکانوپل»، می‌گوید: «به‌نظر می‌رسد گوشت فرآوری‌شده موجب تشدید بیماری عروق کرونر قلب می‌شود.» خبر خوب این مطالعه این است که به‌نظر نمی‌رسد گوشت طیور مانند: مرغ و بوقلمون خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. چربی اشباع به ایجاد پلاک در دیواره شریان خونی کمک می‌کند که می‌تواند موجب بروز انسداد عروق شود. همچنین سدیم فشارخون را افزایش می‌دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

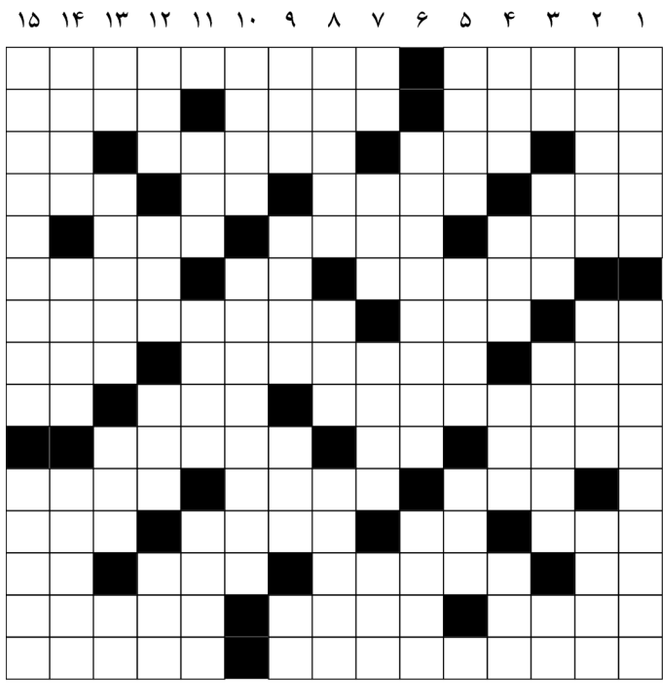
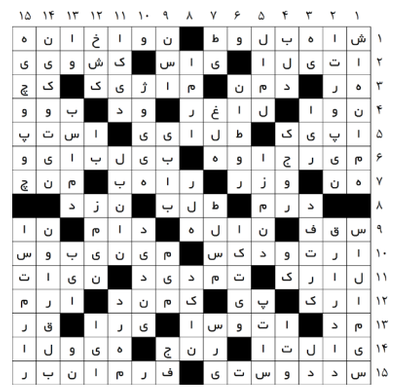
شماره ۱۰۷۰

افقی

۱ـ جسور- از موجودات خزنده که به‌هررنگی درمی‌آید ۲- گاوکتاب کلیله‌ودمنه- یارباج!- آینده ۳- حرف ندا- دندان‌آذری- کشاورزی- عددماه ۴- نوعی چشم درد- رزق- قامت- از اعضای دستگاه تنفسی ۵- افترا- کابوس مارا!- زهرآگین ۶- یاقوت- حرف پیروزی- واحدپول چین ۷- نام ترکی- فرزندزاده- انقراض ۸- ازمشتقات نفت- نگهبانی‌وحراست- آقاومولا ۹- نمادکریسمس- خشک- میوه پاییزی ۱۰- میوه هزاردانه- رودفرانسه- اصطلاحی در فیلمبرداری ۱۱- جدوپدربزرگ- کوچکتر- شل ۱۲- زندان مسعود سعدسلمان از شاعران ایرانی دوره غزنویان- جدید- مرغابی- نغمه ۱۳- کالای دست‌نخورده- شهرصنعتی ایتالیا- پیش‌وجلو- نمک هندی ۱۴- سنگ زینتی ساختمان- داخل شدن- فهمیدن ۱۵- از رنگدانه‌های تنفسی در خون- نوعی رنگ

عمودی

۱- نویدومژده- بخشی از اسکندرنامه نظامی ۲- گوهریکتا- پاداش‌دهنده- بزرگوارتر ۳- خشکی- نوعی پخت برنج- مردخداشناس- زینت رو ۴- همیشگی- ضمیرمتصل پیوسته- کلام تصدیق فارسی- برادرترس ۵- ازبیماری‌های پوستی- کالابرگ- زود ۶- فیلسوف‌معروف آلمانی- ازسازنده‌های اتوبوس ۷- کلام درد- سریع- لگن ظرفشویی- حاجت ۸- وزیرشطرنج- غیراصل- پایتخت ویتنام ۹- سازتیره!- فریادشادی- پرده- رودآرام ۱۰- دیگدان- امداد ۱۱- ازحبوبات آشی- فدراسیون جهانی بسکتبال- نام دیگربیماری تتانس ۱۲- مساوی شطرنج- مُرده- روشنایی- گردش کودکانه ۱۳- برهنه- گیاهی ترش مزه- سرزمین بلقیس- باران اندک ۱۴- واحدتزریقات- سخنور- طوفان در هوای برفی ۱۵- از عوامل اصلی ساخت یک فیلم- آمریکایی را گویند



حل جدول ۱۰۶۹