دانستنی‌ها

شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی

متخصصان همیشه بر لزوم اهمیت دریافت مقدار کافی از ویتامین‌ها و موادمغذی در رژیم روزانه غذایی تاکید می‌کنند، اما نکته بسیار مهمی که بسیاری از افراد جامعه توجه زیادی به آن ندارند، مصرف درست و به اندازه آنهاست. بسیاری از نشانه‌ها از جمله خستگی، ضعف عضلانی، گیجی یا تنگی‌نفس می‌توانند حاکی از کمبود برخی از ویتامین‌ها در بدن باشند. در ادامه شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی بیشتر معرفی شده‌اند.

ویتامین B۱۲

در میان بسیاری از ویتامین‌های گروه B، از جمله B۶، B۱، B۳ و B۱۲، شایع‌ترین کمبود مرتبط با ویتامین B۱۲ است. این ویتامین در گوشت، لبنیات، ماهی و... یافت می‌شود و بسته به رژیم غذایی میزان و توانایی جذب آن در افراد مختلف متفاوت است. به‌طوری که شاید نیاز به دریافت میزان اضافی این ویتامین باشد. ویتامین B۱۲ برای عملکرد مناسب سیستم عصبی مورد نیاز است و در صاآورت کمبود جدی آن، مسائل عصبی از جمله ازدست‌دادن حافظه، بی‌حسی، سوزن‌سوزن‌شدن، خستگی و... بروز می‌کند.

بیوتین

بیوتین همچنین به‌عنوان ویتامین B۷ شناخته می‌شود و موثرترین نقش را در کمک به رشد ناخن‌ها و مو دارد. بیوتین در گل کلم، زرده تخم‌مرغ و قارچ یافت می‌شود. در کسانی که در فرهنگ غذایی‌شان سفیده تخم‌مرغ به میزان زیاد می‌خورند، در نوزادانی که دچار درماتیت پوستی هستند، و افرادی که بخشی از وعده‌های غذایی‌شان را حذف کرده‌اند، کمبود بیوتین دیده می‌شود. ریزش مو، شکستن ناخن‌ها، التهابات پوستی و در نهایت دیابت و افسردگی از علائم کمبود بیوتین است. میزان کافی دریافت بیوتین روزانه در نوزادان صفر تا ۱۲ ماه، ۵ تا ۶ میکروگرم، کودکان ۱ تا ۳ سال ۸ میکروگرم، کودکان ۴ تا ۸ سال، ۱۲ میکروگرم، ۹ تا ۱۳ سال، ۲۰ میکروگرم، ۱۴ تا ۱۸ سالگی ۲۵ میکروگرم، ۱۸ سال به بالا و بالغین و بارداران ۳۰ میکروگرم و در زمان شیردهی ۳۵ میکروگرم است.

کلسیم

کمبود کلسیم در درازمدت عواقب جدی دارد. عدم دریافت کافی کلسیم منجر به کاهش میزان ذخیره آن در استخوان‌ها می‌شود و در نهایت تراکم کم استخوان‌ها پوکی‌استخوان را به‌همراه دارد. فرآورده‌های لبنی، سبزیجات تیره، بادام و نخود به‌همراه ویتامین D جذب کلسیم را در بدن افزایش می‌دهند. نوزادان تا سن ۳ سال ۴۰۰ میلی‌گرم، کودکان ۴ تا ۶ سال ۷۰۰ میلی‌گرم، کودکان ۷ تا ۱۰ سال ۸۰۰ میلی‌گرم، مردان نوجوان و بالغ، ۱۰۰۰ میلی گرم، زنان نوجوان و بالغ، ۱۰۰۰ میلی‌گرم، زنان باردار ۱۳۰۰ میلی‌گرم و زنان شیرده ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم روزانه نیاز دارند. عوارض کمبود کلسیم در کودکان راشیتیسم، در میانسالان استئو مالاسی، و در بزرگسالان استئوپروزیس است.

ید

ید پس از واردشدن به بدن ازطریق غده تیروئید جذب می‌شود و در ساخته‌شدن هورمون‌های تیروئید نقش اساسی دارد. هورمون‌های ترشح شده بر اثر ید در فعالیت‌های مهم بدن مانند رشد و تکامل جسمی و عصبی، سوخت و ساز مواد غذایی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی، عملکرد طبیعی مغز و سلول‌های عصبی نقش اساسی دارد. ید به‌طور طبیعی در آب، خاک و برخی مواد غذایی مانند آبزیانی همچون ماهی، وجود دارد. بهترین راه برای تامین ید مورد نیاز بدن، استفاده از نمک‌های یددار است. کمبود شدید ید در دوران بارداری می‌تواند به بروز اختلالات مادرزادی و حتی سقط جنین نیز منجر شود، بنابراین میزان ید مورد نیاز بدن در دوران بارداری و شیردهی باید با مشورت پزشک افزایش یابد. نیاز روزانه بدن به ید بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میکروگرم است.

منیزیم

منیزیم برای فرآیندهای بسیاری در بدن از جمله تنظیم عضلات و عملکرد عصب، تنظیم سطح قندخون، فشارخون، و پروتئین مهم است. مطالعات نشان داده که منیزیم می‌تواند به کاهش فرکانس حملات میگرن در افراد با سطوح پایین این ماده معدنی کمک کند. مقدار نیاز به منیزیم بستگی به سن و جنس دارد. این ماده معدنی به‌طور طبیعی در آجیل، حبوبات، دانه‌ها، غلات کامل، سبزیجات تیره رنگ پیدا می‌شود. سطح پایین آن در دراز مدت منجر به از دست دادن اشتها، استفراغ، خستگی، و ضعف می‌گردد. در موارد شدید بی‌حسی، سوزن‌سوزن‌شدن، گرفتگی عضلانی، تشنج، تغییرات شخصیت، و ریتم غیرطبیعی قلب شایع است.

ویتامین C

ویتامین C نقش کلیدی در ساخت استخوان، غضروف، دندان‌ها و مو بازی می‌کند. مشکلات کمبود شدید ویتامین C منجر به خونریزی لثه و بیماری اسکوربوت که یک بیماری خونی ناشی از کمبود ویتامین C است، می‌شود. ویتامین C در توت‌فرنگی، کیوی، مرکبات و فلفل‌قرمز به‌وفور یافت می‌شود.

ویتامین D

ویتامین D برای تسهیل جذب کلسیم و ساخت استخوان‌ها ضروری است. در سال‌های اخیر رابطه بین کمبود این ویتامین و ابتلا به سرطان، جنون و افسردگی مشخص شده است. بدن برای سنتز ویتامین D در کلیه و کبد نیاز به قرارگرفتن در معرض نور آفتاب دارد. غذاهای حاوی ویتامین دی نیز کمک کننده هستند بخصوص ماهی و شیر.

نکته

ریزش مو از عوارض کووید۱۹

پزشکان هندی شاهد هجوم گسترده‌ای از بیماران دچار ریزش مو پس از ابتلا به کووید۱۹ شدند. «شاهین نوریزدان»، می‌گوید: «ما شاهد افزایش دو برابری تعداد بیمارانی هستیم که از مشکلات مربوط به ریزش مو شکایت می‌کنند. التهاب پس از کووید۱۹ یکی از عوامل اصلی در این زمینه است. کمبودهای ناشی از مصرف تغذیه‌ای نادرست، تغییرات ناگهانی وزن، اختلالات هورمونی کاهش سطح ویتامین D و B۱۲ از دلایل عمده ریزش زیاد موها پس از کووید۱۹ است.» با این حال، این وضعیت که یک تا ۱.۵ ماه پس از ابتلا به کووید۱۹ ایجاد می‌شود موقتی است و با درمان در طول ۲-۳ ماه بهتر می‌شود. در دوران نقاهت پس از کووید۱۹، افراد باید از رژیم‌غذایی مغذی به‌همراه منابع خوراکی طبیعی حاوی ویتامین‌ها و آهن استفاده کنند. کمبود آهن می‌تواند ریزش مو را تسریع کند.

عوارض مصرف بیش از حد «پسته»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اگرچه پسته از مواد بسیار مغذی است؛ اما مصرف بیش از حد آن عوارضی را با خود به همراه دارد. مصرف آجیل در مقادیر محدود به‌طور طبیعی برای بدن ما مفید محسوب می‌شود. «پسته» از آجیل‌های محبوبی است که فواید فراوانی را برای سلامتی دارد. پسته غنی از چندین موادمغذی ضروری است و می‌تواند به کاهش وزن، سلامت قلب و معده شما کمک کند. باید بدانید پسته عوارض جانبی خاص خود را نیز دارد که در ادامه با برخی از آنها آشنا می‌شوید.

سطح بالای منگنز

میزان بالای منگنز جزو ضروری برای عملکرد مناسب بدن انسان است. با این حال، منگنز اضافی در بدن می‌تواند به‌خودی‌خود باعث نگرانی شود. این امر به‌ویژه در مورد زنان باردار و مادران شیرده صادق است.

مشکلات کلیوی

اگر شما از مشکلات کلیوی رنج می‌برید، مصرف پسته ممکن است بیشتر از مفیدبودن، برای شما مضر باشد. کلیه در حذف پتاسیم اضافی کار آمد نیست و این مساله به نوبه خود به پتاسیم اضافی در بدن منجر می‌شود.

فشارخون بالا

بسیاری از محصولات پسته بو داده هستند. این بدان معناست که آنها دارای مقدار نمک فراوان هستند. مصرف بیش از حد سدیم خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی را افزایش می‌دهد.

مشکلات گوارشی

پسته دارای کالری بالایی است و زمانی که شما مقدار فراوانی پسته را به یکباره مصرف می‌کنید، این کار ممکن است سبب نفخ شما شده و باعث مشکلات گوارشی شود. احساس سنگینی ممکن است سبب احساس بی‌حالی شما شود.

افزایش وزن

عادت روزانه شما در مصرف پسته ممکن است سبب افزایش وزن شما شود. اگر شما فردی هستید که تلاش دارید تا وزن خود را کاهش دهید، باید مراقب مصرف پسته خود باشید.

فیبر اضافی

در حالی که مصرف فیبر بر حرکت روان روده ضروری است، اما حقیقت این است که فیبر زیاد برای ما خوب نیست؛ بنابراین باید از مصرف زیاد پسته به یکباره خودداری کنید.

یادداشت

ویژگی ضد آفتاب مناسب

فهیمه عبداللهی‌مجد
متخصص پوست‌ومو

ضدآفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست به‌ویژه زمانی که در معرض تابش نورخورشید در فصل‌های گرم سال هستید، محسوب می‌شود، پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند. استفاده از ضدآفتاب مهمترین راهکار مراقبت از پوست است هرچند که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما استفاده آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است. بررسی‌ها نشان می‌دهد کرم‌های ضد آفتاب نقش موثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلا به سرطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی در افراد دارند. استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود. معمولا بیشتر افراد فکر می‌کنند که هرچه SPF یک کرم ضدآفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه‌های مضر نورآفتاب هم بیشتر خواهد بود. میزان SPF، نشان‌دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نورآفتاب است و این در حالی است که هرچه SPF بیشتر شود اگرچه اثر حفاظتی بیشتر می‌شود ولی به همان نسبت افزایش بالای آن موجب حفاظت بیشتر نمی‌شود و این اثرگذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می‌شود. ضدآفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد. در مورد ضدآفتاب‌ها برندها اصلا مهم نیستند، مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود. خیلی از افراد به بهانه چرب‌بودن کرم‌های ضدآفتاب و ابتلا به آکنه در اثر استفاده از آنها، دور این محصولات را خط می‌کشند و سلامت پوست‌شان را به خطر می‌اندازند این در حالی است که چنین افرادی می‌توانند بدون دغدغه از محصولات فاقد چربی استفاده کنند. ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب ایجاد یک لایه روی پوست است که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و در عین حال رطوبت پوست را حفظ نماید. ضدآفتاب رنگی و غیررنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضدآفتاب‌های رنگی هیچ عارضه‌ای روی پوست به‌جای نمی‌گذارند. برخی از افراد علاقه‌ای به استفاده از ضدآفتاب‌های بی‌رنگ ندارند و تصور می‌کنند کرم‌های ضدآفتاب رنگی، همان کرم پودرهایی هستند که نمی‌توانند اثر محافظتی چندانی در برابر نورآفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضدآفتاب‌های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی باهم ندارد و این رنگدانه‌ها، تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه‌داده‌شدن پوست به برخی از کرم‌های ضدآفتاب اضافه می‌شود.

بهترین رژیم برای پارکینسونی‌ها

مطالعات اخیر نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای و MIND در برابر بیماری پارکینسون محافظت می‌کنند. رژیم مدیترانه‌ای به‌طورمعمول شامل چربی‌های اشباع‌نشده مانند روغن‌زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج است. این سبزیجات غنی از نیتریت و نیترات هستند. در رژیم غذایی مدیترانه‌ای جایی برای گوشت‌قرمز، غذاهای فرآوری‌شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد. رژیم غذایی MIND تقریبا مشابه رژیم غذایی مدیترانه‌ای است؛ ولی تمرکز آن روی مصرف سبزیجات، روغن‌زیتون، آجیل، غلات کامل، لوبیا، ماهی و محصولات خانواده توت قرار دارد.

تاثیر «استاتین‌ها» در بهبود کرونا

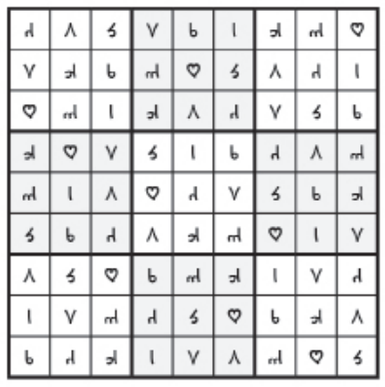
دانشمندان می‌گویند مصرف داروهای ضدکلسترول شامل استاتین‌ها می‌تواند میزان مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به کووید۱۹ را کاهش دهد. دانشمندان اقدام به مطالعه بر روی بیش از ۱۰ هزار مبتلا به کووید۱۹ کردند. در ابتدا محققان بر این باور بودند داروهای پایین‌آورنده سطح کلسترول بدخون شامل استاتین‌ها به‌دلیل خواص ضدالتهابی که دارند برای بیماران کرونایی مناسب هستند. محققان پی بردند که استاتین‌ها به‌دلیل پایین‌آوردن سطح کلسترول و نیز فشارخون می‌توانند به ثبات حال بیماران کرونایی و به‌ویژه آنهایی که از فشارخون بالا رنج می‌برند، کمک کنند. همچنین تحقیقات نشان داد مصرف استاتین‌ها در بهبود حال بیماران کرونایی تاثیرگذار است.

«عدس» خواص ضدویروسی دارد

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که لکتین‌های موجود در عدس دارای خواص ضدویروسی در برابر کروناست. کرونا دائما در حال جهش مداوم است و سویه‌های جدید در حال ظهور از خنثی‌سازی از طریق آنتی‌بادی فرار می‌کنند. در این مطالعه، تیم تحقیق ۱۲ لکتین مشتق‌شده از گیاهان با ویژگی کربوهیدرات‌های مختلف را جمع‌آوری کرد و فعالیت ضدکرونایی آنها را در برابر سویه‌های جهش‌یافته و انواع اپیدمیک با استفاده از روش خنثی‌سازی مبتنی بر شبه ویروس ارزیابی کرد. نتایج نشان داد Lensculinaris به‌دست آمده از لکتین عدس که به‌طور خاص به انتهای گلیکان‌های نوع الیگمانوز GlcNAc متصل می‌شود، قوی‌ترین و گسترده‌ترین ضدویروس را در برابر انواع سویه‌های جهش‌یافته نشان می‌دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

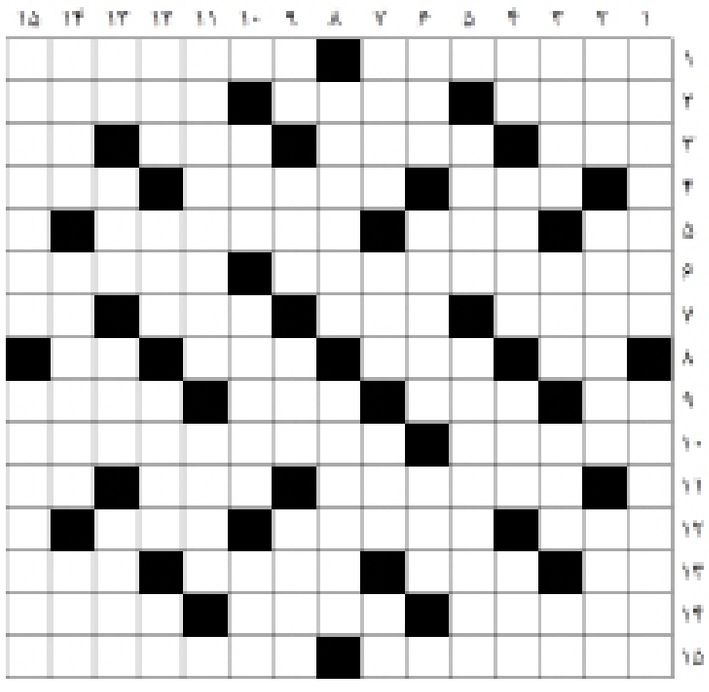
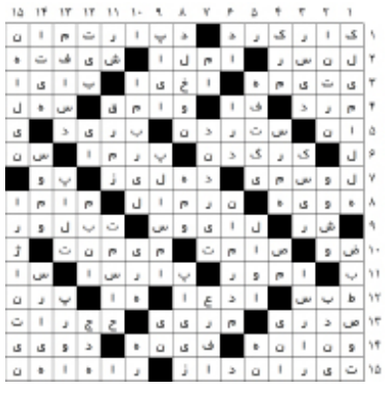
آرمان ملی — شماره ۱۰۷۵

افقی

۱- برچسب کالا- آموزش ۲- ازگازهای آلی- سختی- امتداد ۳- قورباغه- دستگاه نمابر- جمع امت- هالوژن نمک ۴- بدبوی پرخاصیت- جانورکی زهردار- بلندی مقام ۵- گمان- رودی درروسیه- نام‌نویسی ۶- مقطع تحصیلی «ارشد»- کدخدا ۷- خشنود- پوشیدگی- قفل کمربند- عددهندسی ۸- حرف‌تردید- زدنی به بستنی- علامه‌ای از بزرگان شیعی- پیشوندمنفی ۹- جای جمع‌شدن آب- نغمه- خانه- واحدالکتریسیته ساکن ۱۰- فیلمی به کارگردانی‌ونویسندگی محمدعلی سجادی- کم‌حافظه ۱۱- مجرد بی‌بندوبار- واحدتحصیلی- حس‌بویایی ۱۲- نومیدی- برد آن معروف است- سخت‌تر ۱۳- سایه‌گاه- بخشی ازخانه- پایداری- ازکلمات شرط ۱۴- گازی بی‌رنگ- بیهوده- فلفل‌سیاه ۱۵- کشوری اروپایی که از مغرب به دریای بالتیک محدود می‌شود- سلسله نادرشاه

عمودی

۱- سریالی از «مدیری»- رمانی از امیل‌زولا ۲- صاف‌کننده چروک پارچه- نوپدیدآمده- صلح ۳- فرومایه- حکم- موی‌بلند- علامت مصدرجعلی ۴- رودآرام- وقت تلف‌کردن- پاکی- میوه‌ای تابستانی ۵- نوعی خوراک رقیق که از شیروآردبرنج درست کنند- پایتخت اسلوونی ۶- به‌جاآوردن عهد- بخشندگان- شپش ۷- قشون- از شهرهای کهن در استان ازمیرترکیه- منطقه‌ای درفرانسه- نت‌سوم موسیقی ۸- بیرون‌آوردن- سرحال ۹- مساوی- خشک‌مزاج- غاربعثت- شهری درایالت آریزونا ۱۰- ابزار- تندرستی- حرف اول الفبای فارسی ۱۱- ناتوانی- سنگ‌ترازو ۱۲- قدم- از مصالح ساختمانی- انگورخشکیده- ویتامین گوجه‌فرنگی ۱۳- بله انگلیسی- قصد- منقارپرنده- قاضی ۱۴- عنکبوت سمی- رشته‌کوه آمریکایی- مردمی ۱۵- داروی فراموشی!- پرده داخلی مغز



حل جدول ۱۰۷۴