پروتئین‌های ضروری برای حفظ «قلب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

هفته جاری محققان دستورالعمل‌های غذایی جدیدی را برای نحوه غذاخوردن با حفظ سلامت قلب‌وعروق منتشر کردند که اولین به‌روزرسانی از سال ۲۰۰۶ تا به حال محسوب می‌شود. فهرست زیر براساس آخرین توصیه‌های رژیم غذایی است که بهترین پروتئین‌های مصرفی برای حفظ سلامت قلب را معرفی می‌کند.

ماهی

اسیدهای چرب اُمگا۳ موجود در ماهی به‌طور مستقیم برای قلب مفید است و همچنین یکی از دلایلی است که خوردن منظم آن با عمر طولانی‌تر مرتبط است. به گفته محققان، بدن ما نمی‌تواند اسیدهای چرب امگا۳ بسازد، بنابراین باید آنها را از طریق غذا دریافت کنیم. ماهی‌هایی که دارای بیشترین امگا۳ هستند

مغزیجات آجیلی

مغزهای آجیلی سرشار از اُمگا۳ هستند. آجیل‌ها همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان و موادمغذی گیاهی هستند که با محافظت در برابر کلسترول بالا مرتبط بوده و باعث می‌شوند یک غذای سالم برای قلب باشند.

سویا

مطالعات علمی ارتباط بین مصرف سویا و سطوح پایین کلسترول را نشان داده است که به‌طور مستقیم با سلامت قلب‌وعروق مرتبط است.

لوبیا، عدس و نخود

لوبیا، عدس و نخود همگی در محافظت در برابر کلسترول بالا نقش دارند زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان و موادمغذی گیاهی هستند.

نخودفرنگی

نخودفرنگی اغلب به‌عنوان یک منبع پروتئین نادیده گرفته می‌شود. نخودفرنگی علاوه بر پروتئین بالا حاوی دو اسید آمینه لیزین و آرژنین نیز هست.

دانستنی‌ها

آلودگی هوا و افزایش ابتلا به «کرونا»

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا با افزایش خطر ابتلا به کووید۱۹ در میان افرادی که به ویروس SARS-CoV-۲ آلوده می‌شوند، مرتبط است. این مطالعه شواهد بیشتری درمورد مزایای سلامتی کاهش آلودگی هوا ارائه می‌دهد و تاثیر عوامل محیطی را بر بیماری‌های عفونی برجسته می‌کند. محققان می‌گویند: مطالعات قبلی نشان داده که مناطقی که قبل از شروع همه‌گیری کرونا سطوح بالاتری از آلودگی هوا داشتند اکنون از شیوع بیشتری از موارد ابتلا به کووید۱۹ و مرگ‌ومیر برخوردار بودند. اما هنوز دلیل این ارتباطات مشخص نیست. به‌گفته آنها، آلودگی هوا می‌تواند به انتقال ویروس از طریق هوا کمک کند یا می‌تواند استعداد فرد را در برابر عفونت یا بیماری افزایش دهد. «مانولیس کوگویناس» نویسنده اول این مطالعه از موسسه بهداشت جهانی بارسلون (ISGlobal) در اسپانیا گفت: مشکل این است که مطالعات قبلی براساس موارد گزارش شده بود که تشخیص داده شده بودند، اما همه موارد بدون علامت یا تشخیص داده نشده را در بر نگرفته بودند. محققان مجموعه‌ای از آنتی‌بادی‌های اختصاصی ویروس را در گروهی از بزرگسالان ساکن کاتالونیا با اطلاعاتی درباره قرار گرفتن طولانی‌مدت این افراد در معرض آلاینده‌های هوا مانند دی‌اکسید نیتروژن، کربن‌سیاه و اُزن را اندازه‌گیری کردند. «کاترین‌تون» یکی از نویسندگان ارشد این مطالعه، افزود: این اولین مطالعه‌ای است که غربالگری انبوه آنتی‌بادی‌های اختصاصی SARS-CoV-۲ را در یک گروه بزرگسال انجام می‌دهد تا ارتباط بین قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا را در منازل مسکونی قبل از همه‌گیری کرونا، عفونت SARS-CoV-۲ و ابتلا به این بیماری را بررسی کند. در این تحقیق ۹ هزار و ۶۰۵ نفر شرکت داشتند که ابتلای ۵ درصد این افراد یعنی ۴۸۱ نفر آنها به کرونا تایید شده بود. نمونه خون از بیش از چهار هزار شرکت‌کننده نیز برای تعیین وجود و مقدار آنتی‌بادی‌های IgA، IgM و IgG در برابر پنج آنتی‌ژن ویروسی که باعث می‌شود بدن در برابر آن واکنش ایمنی ایجاد کند، گرفته شد. به گفته محققان از این تعداد، ۱۸ درصد دارای آنتی‌بادی‌های مخصوص ویروس بودند، اما هیچ ارتباطی بین عفونت و قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های هوا یافت نشد. با این حال، در میان افرادی که آلوده شده بودند، ارتباطی بین قرار گرفتن در معرض بیشتر با NO۲ و PM۲.۵ و افزایش سطح IgG اختصاصی برای پنج آنتی‌ژن ویروسی که نشانه‌ای از بار ویروسی و شدت علائم بالاتر است، یافت نشد. برای کل جمعیت مورد مطالعه شامل ۹ هزار و ۶۰۵ شرکت‌کننده، ارتباطی بین قرارگرفتن بیشتر در معرض NO۲ و PM۲.۵ و بیماری، به‌ویژه برای موارد شدید که در بیمارستان یا در مراقبت‌های ویژه به پایان رسید، یافت شد. به گفته محققان، ارتباط با PM۲.۵ برای مردان بالای ۶۰ سال و افرادی که در مناطق محروم از نظر اقتصادی-اجتماعی زندگی می‌کنند قوی‌تر بود. کوگویناس گفت: «مطالعه ما قوی‌ترین شواهد را در سطح جهانی در مورد ارتباط آلودگی هوای محیط و ابتلا به کووید-۱۹ ارائه می‌کند. وی گفت: «این نتایج مطابق با ارتباط بین آلودگی هوا و بستری شدن در بیمارستان برای سایر بیماری‌های تنفسی مانند آنفولانزا یا ذات‌الریه است.» به گفته محققان، آلودگی هوا همچنین می‌تواند با ایجاد بیماری‌های قلبی‌عروقی، تنفسی یا سایر بیماری‌های مزمن، که به نوبه خود خطر ابتلا به کووید-۱۹ شدید را افزایش می‌دهد، کمک کند.

یادداشت

خطرات «لنز زیبایی»

سیدمحمدقریشی
فوق تخصص قرنیه

متاسفانه استفاده از لنزها برای زیبایی خیلی شایع شده است؛ در حالی که اصلا توصیه نمی‌شود؛ چون گذاشتن جسم خارجی در چشم است ممکن است منجر به عفونت و عوارض در چشم شود. از لنزهای چشمی به دو منظور استفاده می‌شود. اول منظور درمانی دارد؛ به‌طوری که در افرادی که قرینه چشم‌شان لک و کدورت دارد مورد استفاده قرار می‌گیرد تا این لک را بپوشاند و جنبه درمانی و زیبایی دارد. اما برخی افراد صرفا به‌خاطر زیبایی از این لنزها استفاده می‌کنند تا رنگ چشم خود را تغییر دهند، اما از لحاظ چشم پزشکی توصیه نمی‌شود. متاسفانه استفاده از لنزها برای زیبایی خیلی شایع شده است؛ در حالی که اصلا توصیه نمی‌شود؛ چون گذاشتن جسم خارجی در چشم است و ممکن است منجر به عفونت و عوارض در چشم شود. به‌هرحال برخی تمایل به استفاده از این لنزها را دارند که باید احتیاط کرده و از مزاجع ذیصلاح آنها را تهیه کنند؛ چرا که متاسفانه اکنون این لنزها در برخی سوپرمارکت‌ها، آرایشگاه‌ها و عینک‌فروشی‌ها عرضه می‌شود. تهیه این لنزها باید زیرنظر پزشک متخصص چشم صورت گیرد؛ چراکه ممکن است نکات بهداشتی لازم در آنها رعایت نشود. به مجرد اینکه بیمار هنگام استفاده از این لنزها دچار احساس درد و تاری‌دید شد باید به پزشک مراجعه کند. در نهایت اینکه استفاده از لنز به‌عنوان زیبایی توصیه نمی‌شود و اگر فردی قصد استفاده از آنها را داشت باید در کوتاه‌ترین زمان استفاده شود.

ویژه

درد گردن پیامد استفاده نادرست از «رایانه»

اغلب هنگام کارکردن با رایانه بدن برای مدت‌طولانی در یک وضعیت ثابت باقی می‌ماند. صدادادن گردن، خستگی و... آسیب‌های جدی به مهره‌های ستون فقرات از پیامدهای این مدل نشستن هستند. زمانیکه سر به‌سمت جلو خم باشد، گردن همچون نقطه‌اتکایی عمل می‌کند. در این حالت، وزن عضلات گردن و سر برابر با ۲۰ کیلوگرم است. بهتر است وضعیت نشستن خود هنگام کار با رایانه را کنترل کنید. به‌منظور پیشگیری از گرفتگی ماهیچه‌ها فشاری به شانه‌ها وارد نشود و به شکل قوز کرده نباشند. مانیتور باید در ارتفاع باشد. مچ‌ها و ساعدها نیز موازی با سطح میز باشند.

نکته

چاشنی‌های مفید برای کاهش فشار خون

استفاده از چاشنی‌ها، طعم‌دهنده‌های طبیعی مانند سبزجات خشک و معطر و ادویه‌جات فقط یک راه عالی برای خوشمزه‌تر کردن وعده‌های غذایی نیست. مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف این موادخوراکی مفید و خوش عطر و طعم به بهبود فشارخون و افزایش سلامت قلب‌وعروق نیز کمک می‌کند. مطالعات مختلف، تاثیر ۷ نوع ادویه را در کاهش فشارخون ثابت کرده که عبارتنداز:

ریحان

ریحان سرشار از اوژنول است. تحقیقات، نقش این آنتی‌اکسیدان گیاهی را در کاهش فشارخون ثابت کرده است. مطالعات نشان می‌دهد که اوژنول ممکن است با عمل به عنوان یک مسدودکننده طبیعی کانال کلسیم به کاهش فشارخون کمک کند. مسدودکننده‌های کانال کلسیم از حرکت کلسیم به قلب و سلول‌های شریانی جلوگیری می‌کنند و به رگ‌های خونی اجازه آرامش می‌دهند.

جعفری

جعفری دارای ترکیبات مختلفی مانند ویتامین C و کاروتنوئیدها است که ممکن است فشارخون را کاهش دهد. چندین مطالعه نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان کاروتنوئیدی فشارخون و کلسترول بد (LDL) را که یک عامل خطر برای بیماری قلبی است، کاهش می‌دهد. جعفری با عمل کردن مانند یک مسدودکننده کانال کلسیم، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش می‌دهد.

دانه کرفس

دانه‌های کرفس یک ادویه همه‌کاره مملو از موادمغذی مختلفی مانند آهن، منیزیم، منگنز، کلسیم و فیبر است. یک مطالعه روی موش‌ها اثرات عصاره دانه کرفس را روی فشارخون بررسی کرد. این مطالعه نشان داد که عصاره دانه کرفس فشارخون را در موش‌هایی با فشارخون بالا کاهش می‌دهد.

سیر

به‌طور خاص، سیر حاوی ترکیبات گوگردی مانند آلیسین است که ممکن است به افزایش جریان خون و شل‌شدن عروق خونی کمک کند. در مجموع، این عوامل به کاهش فشارخون کمک می‌کنند. بررسی ۱۲ مطالعه روی بیش از ۵۵۰ فرد مبتلا به فشارخون بالا نشان داد که مصرف سیر، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را به ترتیب به‌طور متوسط ۸.۳ میلی‌متر جیوه و ۵.۵ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهد و این اثر مشابه اثرات داروهای فشارخون است.

آویشن

آویشن یک گیاه معطر و دارای ترکیبات سالم متعددی از جمله اسیدرزمارینیک است. مصرف اسیدرزمارینیک با مهار آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE) به‌طور قابل توجهی به کاهش فشارخون سیستولیک کمک می‌کند. ACE مولکولی است که عروق خونی را باریک می‌کند و فشار خون را افزایش می‌دهد.

تغذیه مناسب داروی ضد پیری

نتایج تحقیقات جدید نشان داده که تغذیه خوب ممکن است بهترین داروی ضدپیری باشد. دانشمندان با مقایسه اثرات متابولیکی یک رژیم غذایی سالم با اثرات داروهایی که منجر به پیری سالم می‌شود، دریافتند هیچیک از داروهای مورد مطالعه به اندازه تغذیه مناسب برای موجودات زنده مفید نبودند. محققان دریافتند مصرف متعادل کالری و درشت‌مغذی‌ها مزایای قابل‌توجهی در محافظت در برابر پیری دارد. پروفسور «سیمپسون» نتیجه گرفت با توجه به اینکه انسان‌ها اساسا مسیرهای سیگنالینگ مواد مغذی مشابه موش‌ها را دارند، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد افراد از تغییر رژیم غذایی خود برای بهبود سلامت متابولیک به‌جای مصرف داروهای مورد مطالعه ارزش بیشتری کسب خواهند کرد.

ورزش موجب کاهش التهاب

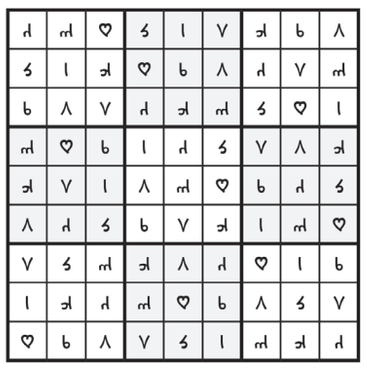
به‌گفته محققان، ورزش با کاهش التهاب می‌تواند به درمان برخی بیماری‌ها مانند آرتروز، سرطان و بیماری قلبی کمک کند. گروهی از دانشمندان ۷۸ بیمار مبتلا به آرتروز را تحت‌آزمایش قرار دادند. در پایان مطالعه، شرکت‌کنندگانی که اقدام ورزشی انجام داده بودند، نه‌تنها درد خود را کاهش دادند، بلکه میکروب‌های بیشتری در روده‌شان نداشتند که مواد ضدالتهابی، میزان کمتر سیتوکین‌ها و میزان بالاتر اندوکانابینوئیدها را تولید می‌کردند. افزایش اندوکانابینوئیدها به‌شدت با تغییرات در میکروب‌های روده و مواد ضدالتهابی تولید شده توسط میکروب‌های روده به‌نام SCFAS مرتبط بود. درواقع، حداقل یک‌سوم از اثرات ضدالتهابی میکروبیوم‌های روده به‌دلیل افزایش اندوکانابینوئیدها بود.

سرطان از عوارض احتمالی «کووید»

محققان هشدار می‌دهند عفونت ناشی از کرونا به‌دلیل اختلال در اتوفاژی (خودخواری) ممکن است منجر به ابتلا به سرطان، به‌خصوص سرطان کلورکتال شود. اگرچه کرونا یک ویروس مستعد سرطان‌زایی نیست، اما احتمال ریسک بالا ابتلا به سرطان در بازماندگان کووید۱۹ بالاست. مشخص شده است که بازماندگان کووید۱۹ دچار علائمی طولانی می‌شوند که به «سندرم کوویدطولانی» معروف است. ایجاد عیب‌ونقص در اتوفاژی می‌تواند منجر به انباشت میتوکندری آسیب دیده و تغییر متابولیسم سلولی شود که حالت اکسایشی بالایی را به‌همراه دارد. این آسیب می‌تواند منجر به ابتلا به انواع بیماری‌های بدخیم نظیر سرطان کلورکتال شود. اتوفاژی نقش قابل توجهی در آغاز متاستاز دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۱۶۲

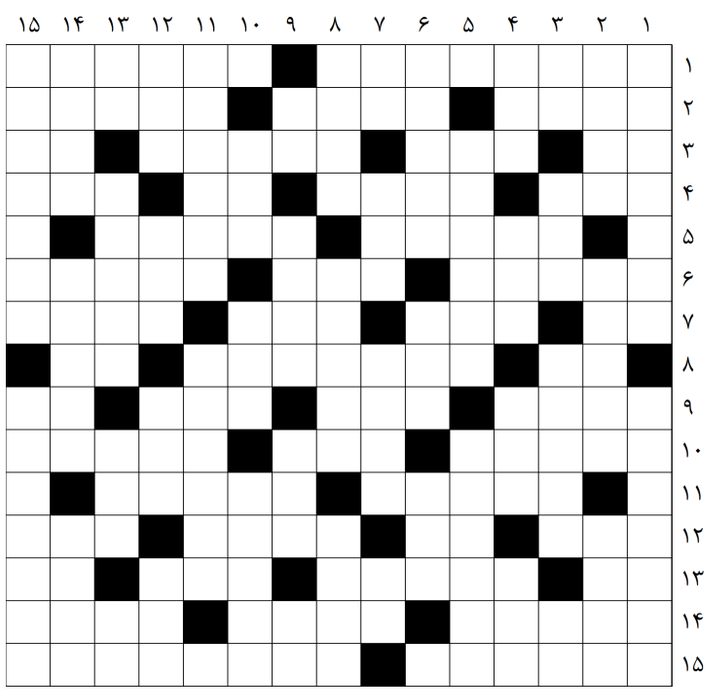
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- کنیه امام‌رضا(ع)- رفیق‌بودن ۲- زبان‌کوچک- شهری درفرانسه- درهم شده ۳- مادرعرب- آزاد- شهری درمازندران- یکی از ۲جنس ۴- ساختمان‌ساز- گریه- نگاه‌خیره- صف ۵- صاحبان چندکارخانه- زن کهن‌سال ۶- ثابت- نوعی بستنی- مجموعه تلویزیونی ۷- نام‌ترکی- بلندمرتبه- پسوند شباهت- پیشینیان ۸- اسب آذری- این جهان- الفبای‌موسیقی ۹- رسم‌نو- پارچه تبلیغاتی- پسوندنسبت- اثر چربی روی پارچه ۱۰- شهری درلیتوانی- پست- سوره ۳۷ قرآن‌کریم ۱۱- نوعی کشتی- ریاضی‌دان آثار علمی با نام احمد ۱۲- جزء کوچک یک ماده- جای‌لیزخوردن- ویرگول- از هفت‌سین ۱۳- نفس‌سیگاری- از درجات نظامی- کرانه‌آسمان- ازمهره‌های شطرنج ۱۴- سرکرده‌قوم- پایتخت نائورو- وسیله برقی اتومبیل ۱۵- عنصرشماره ۷۴اتمی- ازهنرپیشه‌های شب‌های مافیا

عمودی

۱- از ایالات ینگه دنیا- پایتخت مجارستان ۲- ماه‌دوم زمستان- آهنگری- لرزش ۳- گشوده- شهری در بلژیک- یاددادن- رنج ۴- ماده بیهوشی- از قبائل عصر جاهلیت- سریع- حشره‌خونخوار ۵- آنکه آثار هنری می‌آفریند- صادرکردن ۶- شیرینی- ضایع- در صبحانه می‌خوردند ۷- عددماه- علامه‌ای از بزرگان شیعی- تراشه چیزی- حرف دوم انگلیسی ۸- پهلوان کم‌سن- ماشین- از کلمات پرسشی ۹- پیشوندمنفی- آشکار- سوره ۷۸ قرآن‌کریم- ردیف‌قالی ۱۰- چسبنده- کامیون ارتشی- بردآن معروف است ۱۱- یکی از دو سازنده «رم» درافسانه‌ها- برگشتن از تصمیم ۱۲- بچه‌بازیگوش- دورنگی- کوره‌آجرپزی- نوعی‌آینه ۱۳- نیلوفرهندی- خلاصی- دستگاه‌نمابر- میان ۱۴- لوله‌گیاهی- پرشدن- لاشخور ۱۵- نوعی‌آلو- غاری در زنجان



حل جدول ۱۱۶۱