خواص شگفت‌انگیز «سیب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

سیب دارای خواص فراوانی بوده و برای بهبود چند بیماری موثر است. آیا می دانستید که یک سیب متوسط، از الیافی تشکیل شده است که حدود، ۴ گرم فیبر دارد؟ در ادامه با خواص شگفت‌انگیز سیب بیشتر آشنا می‌شوید.

ضدسرطان

سیب یک ضدسرطان قوی است که بدن را از شر سلول‌های سرطانی ایمن نگه می‌دارد. دانشمندان هم، موافق هستند که مصرف سیب می تواند خطر ابتلا به سرطان پانکراس را تا ۲۳ درصد کاهش دهد.

تقویت ایمنی بدن

سیب دارای آنتی‌اکسیدان است که در سیب قرمز بیشتر یافت می‌شود. این آنتی‌اکسیدان، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، تا دفاع طبیعی بدن را ایجاد کند.

سم‌زدایی کبد

یکی از بهترین میوه‌هایی که می توانید بخورید تا به سم‌زدایی کبد شما کمک کند، سیب است که حاوی ویتامین‌ها، موادمعدنی و فیبرهای بالایی است.

جلوگیری از آلزایمر

آزمایشات نشان داد که مصرف منظم سیب باعث جلوگیری از آلزایمر می‌شود، نوشیدن آب سیب هم می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد و می تواند در برابر کوچک‌شدن و نابودی مغز مبارزه کند.

کاهش مشکلات تنفسی

سیب یک درمان خانگی برای سرفه، گرفتگی سینه، و آسم‌های اولیه و خفیف است. مقدار بالای ویتامین C و موادمعدنی موجود در سیب سیستم ایمنی و سلامت بدن را تقویت می کند.

کاهش وزن

فیبر موجود در میوه‌ها، معده را با کالری کمتری پر می کند. کاهش دریافت کالری همراه با از بین‌بردن حس گرسنگی. این موضوع اجازه می‌دهد تا چربی‌های انباشته شده بدن سوخته شوند که باعث کاهش‌وزن می‌شود.

درمان دیابت

میزان بالای فیبر محلول، پکتین موجود در سیب، به‌وسیله انتقال قند به جریان خون به میزان کم، به کنترل قندخون کمک می کند. زنانی که حداقل یک سیب در روز می‌خورند، ۲۸ درصد کمتر به دیابت مبتلا می‌شوند.

کمک به گردش خون

سیب مخملی، غنی از آهن است که به حفظ سطح هموگلوبین موجود در خون کمک می کند. همچنین میزان گلبول قرمز خون را تنظیم می کند. سیب مخملی موجب افزایش اکسیژن موجود در خون می‌شود.

دانستنی‌ها

عواملی که باعث تپش قلب می‌شوند

دلایل مختلفی بر بروز تپش قلب موثر هستند که برخی به عملکرد خود قلب و بعضی به عملکرد اعضای دیگر بدن مربوط می‌شوند. «داریا.سرگئیونا» پزشک و متخصص قلب در روسیه توضیح داد که تپش قلب به این معنی است که ضربان قلب بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. علل این عارضه بسیار زیاد است که برخی از آنها به سلامت قلب و برخی به وجود اختلال در سایر قسمت‌های بدن مربوط می‌شود. او گفت: شایع‌ترین علت آن، تاکی کاردی سینوسی است که معمولا در حین ورزش، کار شدید، استرس و در دوران بارداری بروز می کند. همچنین در کودکان، نوجوانان و افراد مبتلا به فشارخون پایین نیز رخ می‌دهد. تاکی کاردی سینوسی ممکن است علامت یک بیماری مانند کم‌کاری تیروئید و تظاهر کم‌خونی حتی پس از سیگار و... باشد. وی ادامه داد: فیبریلاسیون دهلیزی خطرناکترین نوع تاکی کاردی است که ممکن است ضربان قلب به مورد در ۲۰۰ دقیقه و بیشتر برسد و این وضعیت با احساس تنگی‌نفس، ضعف عمومی و سرگیجه همراه است، البته برخی از بیماران آن نمی‌شوند. سرگئیونا ادامه داد: این بیماری در غیاب مراقبت‌های پزشکی به موقع خطرناکتر می‌شود، زیرا ممکن است منجر به سکته‌مغزی یا نارسایی قلبی شود. این متخصص تصریح کرد: نوع دیگر تپش قلب، تاکی کاردی حمله‌ای است، یعنی افزایش ضربان قلب از ضربه ۱۵۰ تا ۲۰۰ در دقیقه یا بیشتر. هنگامی که حمله این نوع به‌طور ناگهانی شروع می‌شود، فرد احساس ضعف عمومی، تنگی‌نفس و تاری‌دید می کند و ممکن است هوشیاری خود را از دست بدهد. افراد جوان اغلب دچار این نوع آریتمی می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که با وجود مسیرهای اضافی در قلب، از بدو تولد همراه است و به مرور زمان می‌توانند «بیدار» و باعث تاکی کاردی شوند. او گفت: خطرناک‌ترین نوع تپش قلب، تاکی کاردی بطنی (فیبریلاسیون بطنی) است که در یکی از بطن‌ها ایجاد می‌شود، اگرچه برای این کار سازگار نیست و قلب نمی‌تواند به‌طور موثر منقبض شود که منجر به کاهش خطرناک سرعت جریان خون می‌شود. فرد هوشیاری خود را از دست می‌دهد، تنفس متوقف شده، نبض تشخیص داده نشده و مرگ بالینی ایجاد می‌شود. بنابراین نیاز به احیای فوری است. سرگئیونا اضافه کرد: این وضعیت معمولا در افرادی که از مشکلات قلبی رنج می‌برند، از جمله کسانی که سکته‌قلبی، کاردیومیوپاتی و غیره داشته‌اند، ایجاد می‌شود.

نکته

گیاهخواران در معرض کمبود «ید»

گیاهخواران ید کافی در بدن ندارند و در معرض شدید کمبود ید هستند که باعث ایجاد مشکلاتی در تولید هورمون‌های تیروئیدی می‌شود و تنظیم متابولیسم و سایر ارگان‌های بدن را مختل می کند. ید یک عنصر ضروری برای بدن است که توسط غده تیروئید از خون برداشته شده و برای ساخت برخی پروتئین‌ها و فعالیت برخی آنزیم‌ها به‌ویژه ساخت هورمون‌های تیروئیدی ـ تیروکسین (TSH) و تری یدوتیرونین (T۳) مورد استفاده قرار می گیرد. این هورمون‌ها مسئول تنظیم متابولیسم بدن، تعادل بسیاری از هورمون‌ها و تنظیم عملکرد بسیاری از اندام‌های بدن مانند قلب، ماهیچه‌ها، سیستم گوارشی، رشد مغز و حفظ استخوان هستند، ید یک عنصر بسیار حیاتی است و کمبود آن می‌تواند آسیب‌های زیادی به بدن وارد کند.

نیاز روزانه به ید

نیاز روزانه بدن به ید در مردان و زنان و کودکان، بین ۱۵۰ - ۱۰۰ میکروگرم است. مقدار مورد نیاز بدن به ید در همه طول عمر متوسط انسان، یک قاشق چایخوری است. البته این نکته مهم است که ید مورد نیاز بدن را به‌طور مداوم و روزانه دریافت کنید. اگر شما همه‌چیزخوار باشید، می‌توانید همه ید موردنیاز خود را با خوردن یک رژیم غذایی متنوع و متعادل دریافت کنید. اما اگر از یک رژیم گیاهخواری پیروی می کنید و اصلا ماهی نمی‌خورید، ممکن است لازم باشد به دریافت ید خود توجه بیشتری داشته باشید.

منابع غذایی ید

ید در غذاهای حیوانی مانند انواع ماهی، میگو، جگر گاو، جوجه و به میزان کمتری در غذاهای غنی شده مانند نان، غلات و شیر وجود دارد. گیاهخوارانی که هیچگونه منبع حیوانی مصرف نمی کنند، می‌توانند از نمک خوراکی یددار، جلبک‌های دریایی یا مکمل‌های مولتی ویتامینی حاوی ید استفاده کنند. برخی چاشنی‌ها نیز حاوی ید هستند. شیرخشک غنی‌شده نوزادان نیز می‌تواند تامین‌کننده ید در گیاهخواران باشد. اگر شما یک گیاهخوار هستید، می‌توانید از غذاهای گیاهی حاوی ید مانند آجیل و دانه‌ها، لوبیا سبز، کلم‌پیچ و توت‌فرنگی در برنامه غذایی خود بگنجانید. برخی انواع شیرهای گیاهی نیز با ید غنی شده‌اند. برای اینکه مطمئن شوید یک شیر گیاهی با ید غنی شده به برچسب غذایی محصول دقت کنید. محصولات غنی شده با ید حاوی یدید پتاسیم هستند.

کوتاه

خطر ابتلای جنین به کووید۱۹ از طریق مادر

یک مطالعه جدید ادعا می کند که اگر روده جنین در معرض کروناویروس قرار گیرد، نوزاد متولد نشده ممکن است به کووید۱۹ مبتلا شود. مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه کالج لندن انجام شد نشان داد که برخی از اندام‌های جنین، مانند روده، نسبت به سایر اعضا مستعد ابتلا به عفونت هستند. با این حال، محققان می گویند احتمال آلوده‌شدن جنین به ویروس کووید۱۹ بسیار محدود است، زیرا جفت به‌عنوان یک سپر بسیار موثر و محافظ عمل می کند و شواهد نشان می‌دهد که عفونت جنینی که به‌عنوان انتقال عمودی شناخته می‌شود، بسیار غیر معمول است. دکتر «ماتیا گرلی»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «یافته‌های ما توضیح می‌دهد که عفونت بالینی جنین در دوران بارداری امکان‌پذیر است اما امری شایع نیست و این برای والدین در انتظار فرزند آرامش‌بخش است.» در این مطالعه، محققان اندام‌های مختلف جنین و بافت جفت را که از طریق بانک زیستی در دسترس است بررسی کردند. این تیم وجود گیرنده‌های پروتئینی، ACE۲ و TMPRSS۲ را مورد بررسی قرار دادند که برای عفونت و انتشار کروناویروس مورد نیاز است.

یادداشت

نکاتی در مورد «واریس»

نوش‌آفرین محمودیان
پزشک

تعریف واریس بیرون‌زدگی‌های عروقی است که به‌صورت غیرمتعارف در اندام‌های غیرمتعارف مثل صورت، پاها و دست‌ها ایجاد می‌شود و شایع‌ترین بخشی که این بیماری خود را نشان می‌دهد، پاهاست. دلیل واریس این است که خونی که از سرخرگ‌ها وارد شریان می‌شود برگشت خون از سیاهرگ است که وارد وریدها می‌شود و وقتی جدار عروق وریدها و دریچه‌های خانه کبوتری که در وریدها وجود دارد دچار نارسایی و اختلال شود برگشت خون مختل می‌شود، باعث تجمع خون در رگ‌ها می‌شود. واریس می‌تواند عمقی یا سطحی باشد. واریس سطحی به‌صورت عروق ریز عنکبوتی در سطح عروق دیده می‌شود و عمقی آن به‌صورت عروق پیچ‌درپیچ وقتی فرد می‌ایستد نمایان می‌شود. واریس بیماری شایعی است که شیوع آن در خانم‌ها ۲۵ درصد و در آقایان ۱۰ درصد در کل جامعه است. سه نوع واریس خفیف، متوسط و شدید داریم؛ واریس خفیف به‌صورت برجستگی رگ‌ها به رنگ بنفش و قرمز در سطح عروق است که فقط به لحاظ زیبایی اهمیت دارد و پیامد خاصی ندارد. در نوع متوسط ما گرفتگی عضلات، درد، تورم، سنگینی پا و بعضی مواقع اگزما، خارش و تغییر رنگ پوست است. در نوع شدید که خطرناک بوده و باید درمان شود عروق طنابی شکل قطور را داریم و برجسته می‌شوند و ممکن است ریسک ایجاد لخته را افزایش دهند. خون‌ریزی‌های شدید و تغییر رنگ پوست هم می‌تواند از دیگر علائم باشد. مهمترین و اصلی‌ترین عامل واریس ارث و ژنتیک است و کسانی که در ژن‌شان این بیماری وجود دارد اگر رفتارهای پیشگیرانه را انجام ندهند درگیر این بیماری می‌شوند. عامل بعدی افزایش وزن است که در ریسک ابتلای بیشتر به واریس هستند. ایستادن و نشستن طولانی‌مدت، مصرف داروهای هورمونی، بارداری در خانم‌ها و تغییرات هورمونی، افزایش سن و جنس می‌تواند در این بیماری موثر باشد. در خانم‌ها در بیش از ۵۰ سال و در آقایان در سن بالای ۶۰ سال امکان ابتلا به این بیماری افزایش می‌یابد. در جوانان هم عوامل مستعدکننده هستند که می‌تواند فرد را در سنین پایین‌تر هم درگیر کند. یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به این بیماری ورزش است؛ چون باعث بهبود جریان خون و افزایش خونرسانی می‌شود. توصیه می‌شود افرادی که به‌دلیل موقعیت شغلی‌شان مجبور به نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت هستند از این موضوع پرهیز کرده و پس از هر یکساعت، به مدت ۱۰ دقیقه تغییر موقعیت بدهند و اگر شرایط این را دارند که دراز بکشند این کار را انجام دهند. کاهش‌وزن و پوشیدن جوراب واریس هم از راه‌های پیشگیری است اما این امر باید با مشورت پزشک باشد؛ زیرا در افرادی که تنگی شریان یا آرتروز دارند این جوراب‌ها می‌تواند آسیب‌زا هم باشد.

آنتی‌بیوتیک‌ها کرونا را درمان نمی‌کنند

دستیار مدیر سازمان جهانی بهداشت درباره مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها برای بیماران کرونایی هشدار داد. دکتر «حنان بلخی» گفت: آنتی‌بیوتیک‌ها داروهایی هستند که در درمان عفونت‌های باکتریایی مفیدند، نه عفونت‌های ناشی از کرونا.» کرونا یا بیماری خفیفی در فرد ایجاد می کند و یا بیماری فرد متوسط و یا شدید است که بایستی به بیمارستان منتقل شود و افراد بایستی به مراقبت‌های ویژه منتقل شوند؛ اما مشکل آنجاست که با وجود تعداد فراوان بیماران کرونایی، دادن آنتی‌بیوتیک‌ها به بیماران افزایش می‌یابد. او گفت: آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌ها را درمان می کنند و نه ویروس‌ها.

گرمای شدید بر «قلب» خطر دارد

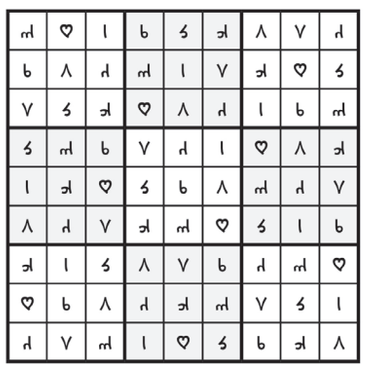
گرمایش جهانی با خطر بیشتر حوادث ناگوار قلبی‌وعروقی، همراه است. محققان پیش‌بینی می کنند که رویدادهای گرمایی شدید، مانند امواج گرمایی، از لحاظ فراوانی، شدت و مدت افزایش یابند. فاکتورهای پرخطر برای بستری‌شدن در بیمارستان ناشی از گرما شامل سن، بیماری‌های مزمن و... است. «دانیل.گاگنون»، توضیح داد: «تغییرات آب‌وهوا، دمای جهانی در حال افزایش است، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی در معرض خطر بستری‌شدن هستند.» نویسندگان به ارتباط ثابتی بین گرمای شدید و خطر بیشتر پیامدهای نامطلوب قلبی‌وعروقی پی بردند.

رژیم گیاهی علاج «میگرن»

مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی گیاهی غنی از سبزیجات با برگ پهن‌سبز تیره علائم میگرن را کاهش می‌دهد. موادغذایی تحریک‌کننده میگرن شامل انواع ترشیجات، انواع مخمر، انواع ادویه، انواع غذاهای کنسروشده، نوشابه‌ها، مقادیر زیاد کافئین و ... هستند. براساس این مطالعات رژیم غذایی گیاهی غنی از سبزیجات برگ پهن مانند اسفناج و شاهی با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در کاهش علائم میگرن نقش دارند. سردردهای میگرنی به‌صورت دردهای ضربه‌ای و تپش‌دار در نقطه‌ای از سر توصیف می‌شوند، رژیم غذایی، استرس و تغییرات هورمونی در میزان و شدت این بیماری نقش مهمی دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

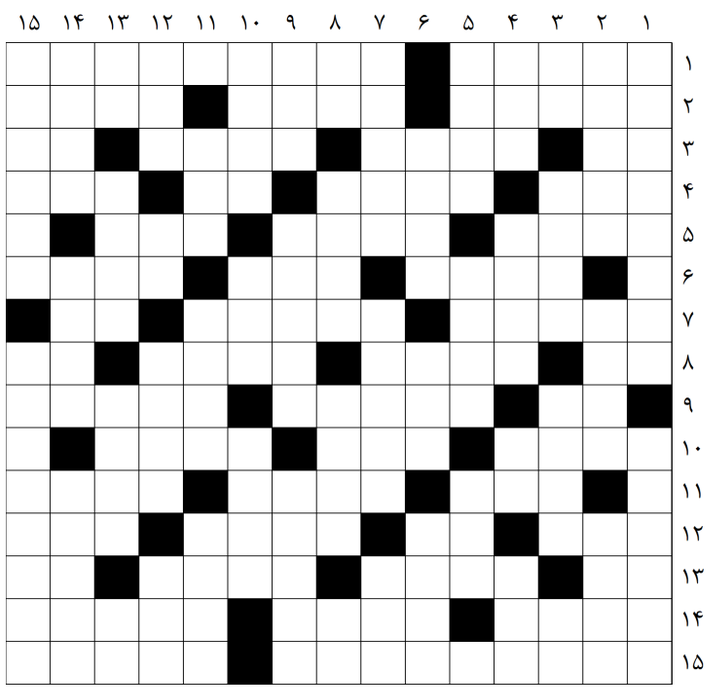
شماره ۱۱۶۵

افقی

۱- عاقل دیوانه‌نما- وجهی که به آموزگار خانگی پرداخت شود ۲- بزرگترین بنای خشت‌وگلی جهان- جوانمردی- طریقه ۳- به‌دنیاآوردن- روایت‌کننده- آدم‌کشی سیاسی- درخت‌انگور ۴- همراه چفت- زرنگ- وزیدن‌باد- ازرنگ‌های اصلی ۵- مایع‌لعابدار- ایالتی درونزوئلا- نوعی یقه ۶- تابع- سپر- سرگرمی ۷- ابزارها- کندذهن- حرص ۸- یکی از دو جنس - نصفه- چرم‌فروش- سفیدآذری ۹- علامت مصدرجعلی- برادران مخترع سینما- مماشات ۱۰- فرق‌سر- کم‌پشت- ترسناک ۱۱- روش- آغاز- نقشه‌کش ۱۲- آغشته به زهر- گوجه پخته‌شده- بلندمرتبه- گیاه مقدس زرتشتیان ۱۳- ویتامین انعقاد- نزدیکی- خطرپذیری- شمای‌بیگانه ۱۴- چرم شفاف- صمغ بادام‌کوهی- بخشیدن گناه ۱۵- فیلمی به کارگردانی «تارانتینو»- از قارچ‌های آفت گندم

عمودی

۱- فیلمی به کارگردانی محسن محسنی‌نسب- دوربین‌نجومی ۲- مترسک- کوچکتر ازاقیانوس- انقلابی فرانسه که در حمام کشته شد ۳- رنج- خمره‌سفالی- همراه غذا می‌خورند- برج فرانسه ۴- پشم‌شتر- تروتازه- نمی‌شنود- طرزلباس پوشیدن ۵- سخن‌چین- عنکبوت سمی- تقطیرگیاهان ۶- فیلمی از ران‌هاوارد- مرگ- به‌خاطر ۷- زن سرخ‌روی- دارای رفتارخوب- آرایش درقدیم ۸- اطوار- نوعی قایق کوچک- دوست‌مخلص- زشت ۹- ازماه‌های میلادی- جوی‌ها- برعکس ۱۰- پاره- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- بلندمرتبه ۱۱- از بیماری‌های واگیردار- حس‌بویایی- پایه ۱۲- بعدازغذامی‌خورند- عریان- گرداننده- مقابل کیفی ۱۳- شهررازی- ازگیاهان دارویی- از بیماری‌های دهان‌ولثه- علامت‌مفعولی ۱۴- انتظارونگرانی- لاغرونحیف- گوشواره ۱۵- گورستان- از بازی‌های کودکی



حل جدول ۱۱۶۴