«بِه» سرشار از مواد مغذی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

میوه «بِه» نیز مانند بسیاری از میوه‌های دیگر، سرشار از ویتامین‌های A،B،C، فیبر خوراکی و همچنین املاح و مواد معدنی مانند پتاسیم، مس، سلنیوم، روی، فسفر، کلسیم، آهن و منیزیم است و این در حالی است که این میوه چربی کمی دارد. چند نمونه از فواید این میوه پرخاصیت و با ارزش غذایی بالا به شرح زیر است:

کمک به گردش خون و مو

این میوه حاوی مقدار زیادی موادمعدنی مانند آهن، مس و روی است. این موادمعدنی به‌همراه سایر عناصر کمیاب، برای تولید گلبول‌های قرمز خون ضروری هستند، وقتی گردش خون در بدن افزایش می‌یابد این به معنای حمل اکسیژن بیشتر در سراسر بدن است. این امر باعث افزایش جریان خون در پوست بدن و پوست سر نیز می‌شود که می‌تواند سلامت فولیکول‌های مو را افزایش داده و رشد موها را تحریک کند.

کمک به کاهش وزن

بهبود هضم غذا یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش وزن و تضمین متابولیسم سریع است که دستگاه‌های بدن را بهینه نگه می‌دارد. «به» فیبر غذایی بالایی دارد، اما میزان قابل توجه فیبر خوراکی در این میوه به این معنی است که با مصرف «به»، دستگاه گوارش کارآمدتر و منظم‌تر کار می‌کند و این امر به نوبه خود باعث بهبود سلامت دستگاه گوارش و کاهش اضافه‌وزن می‌شود.

پیشگیری از سرطان

«بِه» حاوی سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان است که در خنثی‌سازی و همچنین از بین‌بردن رادیکال‌های آزاد در بدن بسیار موثرند. رادیکال‌های آزاد در واقع محصولات جانبی خطرناک متابولیسم سلولی هستند که ممکن است باعث جهش یا مرگ سلول‌های سالم شوند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در «بِه» به‌طور مستقیم با کاهش احتمال ابتلا به انواع مختلف سرطان ارتباط دارد.

سلامت پوست

«به» حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و ویتامین است که برای حفظ سلامت و جوانی پوست بسیار مفید هستند. آنتی‌اکسیدان به از بین بردن آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد به سلول‌های پوست کمک می‌کند و بنابراین باعث کاهش چین و چروک‌های صورت شده و لکه‌ها را از بین می‌برد.

دانستنی‌ها

خواص گیاهان برای ارتقای سلامت قلب

متخصصان تغذیه می‌گویند: با پیروی از رژیم غذایی گیاهخواری، تجمع پلاک در رگ‌های خونی کاهش می‌یابد و خطر ابتلا به دیابت و سکته مغزی کم می‌شود. خبر خوب برای علاقه‌مندان به مصرف گوشت این است که برای بهره‌مندی از فواید گیاهخواری، مجبور نیستید کاملا مصرف گوشت را کنار بگذارید. چنانچه مصرف محصولات حیوانی را در رژیم خود کاهش دهید، خطر ابتلا به فشار خون نیز کاهش می‌یابد. در ادامه خواص گیاهخواری برای حفظ سلامت قلب آورده شده است:

کم‌بودن چربی‌های اشباع‌نشده

چربی های اشباع شده، چربی‌هایی سرشار از هیدروژن هستند. این چربی‌ها در دمای اتاق جامدند. آنها را می‌توان در گوشت و محصولات حیوانی از قبیل گوشت گوساله، کره، پنیر و لبنیات پرچرب و حتی در روغن نارگیل یافت. طبق تحقیقات مصرف چربی‌های اشباع شده میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد. این افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را بالا می‌برد. بنا به توصیه محققان از ۲۰۰۰ کالری دریافتی در روز، تنها ۱۳ گرم آن باید به چربی‌های اشباع اختصاص یابد. علاوه بر این، خوردن ۴ تا ۵ وعده میوه و سبزی، ۶ تا ۸ وعده غلات کامل، ۲ تا ۳ وعده لبنیات و کمتر از ۱۸۰ گرم گوشت، طیور یا غذاهای دریایی در روز، اساس رژیم غذایی گیاهی را تشکیل می‌دهد.

کلسترول ناچیز

بدن برای تنظیم عملکردهای خود به کلسترول ناچیزی نیاز دارد اما اکثر ما به این حد اکتفا نمی‌کنیم. اغلب کلسترول مازاد از مصرف محصولات حیوانی وارد بدن ما می‌شود و نه گیاهان. طبق اعلام محققان تجمع کلسترول در خون عامل اصلی بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و حملات قلبی است. اکثر متخصصان تغذیه توافق دارند که، جایگزین نمودن گوشت‌های پرچرب با مواد غذایی گیاهی تغییری سالم در سبک زندگی است. برای دستیابی به کلسترول پایین، کافی است چربی‌ها و روغن‌های اشباع شده را با روغن‌های اشباع نشده (آوکادو، روغن زیتون و آجیل‌ها) جایگزین کنید. کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باید از طریق چربی‌های اشباع شده تامین شود.

دارای فیبر بیشتر

پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی متعادل موجب افزایش فیبر محلول در روده‌ها می‌شود. افزایش فیبر یکی از روش‌های کاهش گردش کلسترول بد در بدن شماست. فیبر با کلسترول بد در مجرای روده وارد فعل و افعالاتی شده و سریعا آن را از بدن خارج می‌کند. همین امر منجر به کاهش کلسترول بد ذخیره شده در بدن می‌شود. فیبر محلول در غذاهایی مانند عدس، سبزیجات و آجیل یافت می‌شود.

کاهش خطر دیابت

خوردن گوشت یا مصرف مقادیر فراوان چربی‌های اشباع شده با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ پیوند خورده است. در صورت ابتلا به دیابت و مصرف چربی‌های اشباع شده، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی دو برابر می‌شود. بخشی از کاهش وزن با کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده موجود در رژیم گیاهخواری تحقق می‌یابد. منتظر کاهش وزن خود باشید زیرا میوه‌ها و سبزیجات حاوی کالری کمتر و آب فراوان هستند. همین امر کمک می‌کند تا پیش از زیاده‌روی و اتمام غذا، احساس سیری کنید.

کاهش فشارخون

یکی از مشهورترین رژیم‌ها برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، پیروی از رژیم‌های گیاهخواری برای مقابله با فشارخون است. گرچه تمرکز این رژیم اغلب بر کاهش مصرف سدیم است؛ اما از دیگر اهداف آن، کاهش مصرف گوشت است. در رژیم‌های گیاهخواری مقابله با فشارخون، مصرف میوه‌ها و سبزیجات افزایش می‌یابد و روزانه ۱۵۰ گرم پروتئین جذب بدن می‌شود.

گیاهان سرشار از امگا۳

مصرف اسیدهای چرب امگا۳ خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد و موجب کاهش کلسترول و فشارخون بالا می‌شود. اسیدهای چرب امگا۳ در بدن ساخته نمی‌شوند، بنابراین تنها روش دستیابی به آنها از طریق برنامه غذایی مناسب است. امگا۳ گیاهی در گیاهانی مانند تخم‌کدو، سویا، گردو و بذر کتان یافت می‌شود.

حاوی مواد مغذی

عمده تاثیر رژیم غذایی گیاهخواری محافظت از قلب است. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان، استرول گیاهی، ترکیبات شیمیایی و پتاسیم هستند که همگی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. پتاسیم، به‌طور خاص، برای مقابله با فشارخون بالا بسیارموثر است. پتاسیم از تاثیرات مخرب سدیم در بدن می‌کاهد. پتاسیم در بخش اعظمی از موادغذایی گیاهی از جمله سیب‌زمینی شیرین، قارچ، سویا، بادام، موز، زردآلو، گوجه‌فرنگی و طالبی یافت می‌شود.

نکته

پرخوری تنها عامل چاقی نیست

متخصصان تغذیه اخیرا به یافته‌های جدیدی درباره سوخت‌وساز بدن دست یافته‌اند که نشان می‌دهد اینکه «چه چیزی می‌خوریم» در چاق‌شدن ما بیشتر از اینکه «چقدر می‌خوریم»، تاثیر دارد. متخصصان تغذیه می‌گویند هرچند بسیاری از افرادی که اضافه‌وزن دارند بارها ملامت شده‌اند که پرخوری، دلیل چاقی آنهاست اما نتایج یک تحقیق جدید، این گفته را تایید نمی‌کند. اگرچه زیادخوردن می‌تواند بخشی از مشکل باشد اما شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه مصرف غذاهای بی‌کیفیت به‌ویژه کربوهیدرات‌های فرآوری‌شده، باعث افزایش وزن می‌شوند هرچند در حجم کم یا معمولی خورده شوند. چاقی بخش قابل‌توجهی از مردم را در معرض خطر بیشتری در رابطه با بروز بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع دو و حتی انواع خاصی از سرطان قرار می‌دهد و همچنین نشان می‌دهد که چاقی، بیشتر افرادی را که در مناطق محروم زندگی می‌کنند، تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. داده‌ها نشان می‌دهد که طی سال‌های ۱۹-۲۰۱۸ میلادی بیش از ۱۱ هزار مورد بستری در بیمارستان به‌طور مستقیم به چاقی مربوط بوده است.

یادداشت

عوارض زیاده‌روی در مصرف نوشابه

مجیدحسن قمی
نایب‌رئیس انجمن تغذیه

نوشابه‌های صنعتی چه انواع گازدار و چه آبمیوه‌های بدون گاز، حاوی مقادیر زیادی قند هستند. این قند باعث ایجاد استرس زیادی در بدن ما می‌شود. ۲۰ دقیقه پس از مصرف نوشابه، افزایش قندخون در بدن شکل می‌گیرد و کبد مجبور است که این میزان قند را تعدیل و در نتیجه چربی‌سازی کند، زیرا بدن ما توانایی ذخیره مقدار زیاد قند را ندارد، اما در چربی‌سازی این ذخیره‌سازی، شدنی است و از این طریق، حجم کار کبد افزایش یافته و در نتیجه بدن دچار مشکل می‌شود. هنگام نوشیدن نوشابه به‌جای اینکه بدنمان از کربوهیدرات‌های پیچیده استفاده کند و پیک انسولین نداشته باشد و از یک قند ساده استفاده کند از شربت فروکتوز که حاوی مقدار زیادی قند است و در ترکیب اصلی نوشابه وجود دارد، استفاده می‌کند که باعث بروز مشکلات قلبی‌وعروقی در فرد شده و حتی منجر به اختلالات خلقی می‌شود. نوشابه‌های گازدار حاوی مقادیر زیادی اسیدفسفریک هستند. اسیدفسفریک برای اینکه از طریق کلیه دفع شود، نیاز دارد که از یک کلسیم هم استفاده کند و با آن پیوند بزند. یعنی باید مقدار زیادی کلسیم از بدن جذب شود تا بتواند این مقدار زیاد فسفر را دفع کند و این فشار زیادی به کلیه وارد می‌کند. نوشابه‌های موجود همه اسیدی هستند و این اسید در طولانی مدت بر روی مینای دندان اثر می‌گذارد. همچنین هنگامی که نوشابه حاوی مقادیر زیادی کالری، وارد بدن می‌شود، دچار اضافه‌وزن می‌شویم که این چاقی منجر به ابتلای فرد به کبد چرب خواهد شد. در گروه‌های سنی بالای ۵۰ سال نیز مصرف نوشابه به‌شدت تاثیرات منفی دارد، به‌ویژه در خانم‌هایی که در آستانه یائسگی هستند می‌تواند باعث بروز مشکلات هورمونی شود. در سنین میانسالی، افراد به‌سمتی می‌روند که استخوان‌های پوک‌تری دارند و استقامت استخوانی‌شان کمتر از سنین جوانی است و مصرف نوشابه در این افراد باعث می‌شود تا جذب کلسیم تا حد زیادی کاهش یابد و روند پوکی‌استخوان سریع‌تر شود. متاسفانه مصرف آب در بین مردم بسیار کم است در حالیکه آب تنها ماده‌ای است که هیچ کالری به بدن ما نمی‌دهد و متخصصان تغذیه معتقدند مصرف روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب برای حفظ سلامتی ضروری است. کمبود آب در بدن مشکلاتی مانند خشکی پوست، مشکلات قلبی، کلیوی و غیره را در افراد ایجاد می‌کند.

پروتئین کبد موجب آلزایمر می‌شود

پروتئین آمیلوئید ساخته شده در کبد می‌تواند باعث تخریب عصبی در مغز و بروز آلزایمر شود. رسوبات بتاآمیلوئید در مغز یکی از علائم آلزایمر است و در تخریب عصبی بیماران انسانی دخیل است. محققان نشان دادند که این پروتئین در خون حمل شده و از محیط پیرامونی به مغز منتقل می‌شود. آنها دریافتند موش‌ها دچار تخریب عصبی و آتروفی مغزی می‌شوند که با التهاب عصبی عروقی و اختلال عملکرد مویرگ‌های مغزی همراه است که در بیماری آلزایمر مشاهده می‌شوند. یافته‌ها نشان می‌دهد که A-beta مشتق‌شده از محیط دارای توانایی تخریب عصبی است و نشان می‌دهد که A-beta ساخته‌شده در کبد یک عامل بالقوه برای بیماری‌های انسانی است.

راهکار سالم نگه داشتن مغز

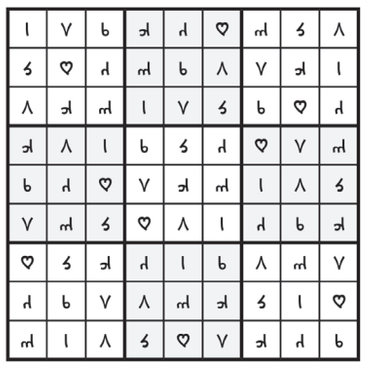
تیمی از دانشمندان تعدادی از افراد مبتلا به بیماری آلزایمر را مورد بررسی قرار دادند. در مطالعه روی ۳۳ نفر؛ ۱۸ نفر روزانه مکمل امگا۳ مصرف کردند، در حالی که ۱۵ نفر دیگر این کار را نکردند. ثابت شده که اسیدهای چرب موجود در ماهی با افزایش سن از مغز ما محافظت می‌کند. «ایوون.فروند.لوی»، می‌گوید: بهترین توصیه این است که فعالیت بدنی داشته باشیم و امگا۳ را در رژیم غذایی قرار دهیم. دانشمندان با دادن مکمل‌های روزانه امگا۳ به بیماران آلزایمر به این نتیجه رسیدند که آزمایش حافظه آنها در مقایسه با افرادی که امگا۳ مصرف نکرده بودند، در یک دوره زمانی ثابت ماند.

دلایل درد در گوش راست

متخصصان می‌گویند بروز درد در گوش سمت راست می‌تواند به‌دلیل تروما یا عفونت باشد. عفونت یکی از اصلی‌ترین دلایل بروز درد در گوش است. به‌طور معمول عواملی که باعث تروما می‌شود شامل صدای بلند، ضربه به گوش یا تصادف است. ازدست‌دادن حس شنوایی و درد گوش از عمده‌ترین علائم تروما محسوب می‌شود. دردهای ناشی از تروما و عفونت در بیشتر موارد بدون مراجعه به پزشک قابل درمان است. در صورتی که فرد از درد شدید رنج می‌برد آنتی‌بیوتیک و مسکن برای وی تجویز می‌شود. توصیه می‌شود همواره پس از مشاهده درد گوش شدید به پزشک مراجعه کنید، زیرا گوش دارای یک مکانیسم حساس است و خطر آسیب دائمی وجود دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

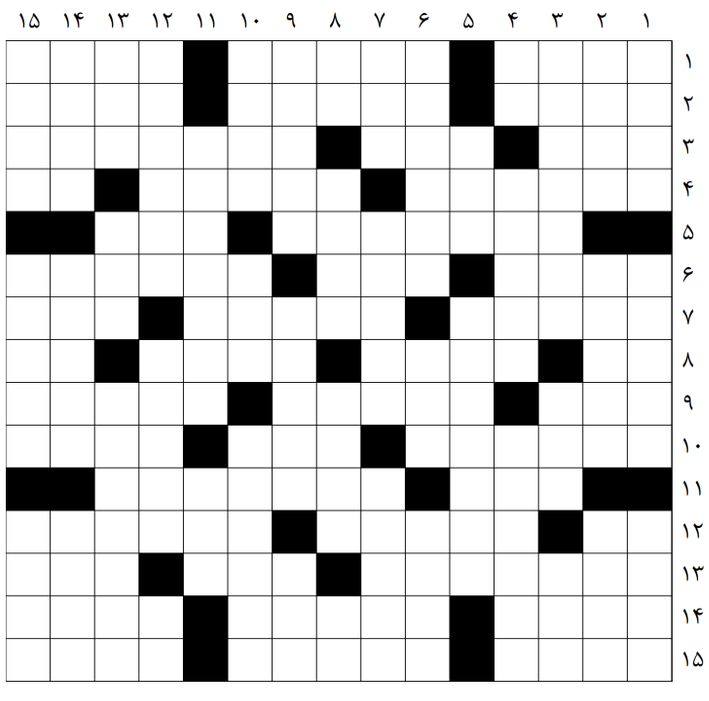
شماره ۱۱۱۲

افقی

۱- مرغی خوش‌آواز- نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی- کاهگل ۲- نوعی شنا- سد- نوعی معادله در ریاضی ۳- هم زغن و هم سراب- جانشین- نام دیگر گیاه‌شاهی ۴- کارگردان پدرخوانده- رجحان- صابون خیاطی ۵- تعلیم‌وآموزش- غروب‌کننده ۶- شغال- امر به نگریستن- رقابت ورزشی ۷- پایندگی- آزادی‌ونجات- استخوان بالای ران ۸- میان‌ووسط- ورزش پهلوانی- جایگزین کبریت- الفبای موسیقی ۹- از وسایل حمام- پیشخوان کافی‌شاپ- پایتخت کشور جزیره‌ای کالدونیای جدید ۱۰- مخترع خودنویس- آشکارشدن راز- همسرزن ۱۱- نوعی لباس مردانه بلند- نماد شب کریسمس ۱۲- رطوبت- اسراف کار- حشره چمن‌خوار ۱۳- کنترل مجدد- بخشش کردن- رشدکردن ۱۴- خدایی- ماست چکیده- بی‌وفا ۱۵- آوازه- همکار بتمن- شهر کوچک

عمودی

۱- ادادرآوردن- اثری از ویلیام شکسپیر- قبرکن ۲- به روایت واداشتن- جمع هدیه- از وسایل بنایی ۳- مسافر- گشودن- سم ۴- همگی‌وتمام- زگیل- خداوندی ۵- آگاه به امور- لحنی از سی لحن باربد ۶- زمین را خالی کردن- ضمیرمتصل پیوسته- وسیله سردجنگی ۷- نجابت‌وبزرگی- آتشین- ندای افسوس ۸- دشنام- کیسه پول- دلگشایی- گوجه پخته‌شده ۹- کارآموزپزشکی- آشکارگشتن راز- ریختنی در صندوق انتخابات ۱۰- کمیابی- بمب کاشتنی- عجله‌کردن ۱۱- ترسیدن- بزرگترین عضودرونی بدن ۱۲- گرفتن تمام حق- از گیاهان دارویی- بیماری صرع ۱۳- شاعرمسافر- چغندر پخته- فیلمی مستند از حبیب احمدزاده ۱۴- چاه‌مکه- لایه شفافی درچشم- ازروزگاردرمی‌آورند ۱۵- صورت ظاهری- ده هزارمترمربع- جوش‌چرکی



حل جدول ۱۱۱۱