آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۱۱۵
چهارشنبه
۱۴۰۰•۰۶•۳۱
۱۵ صفر ۱۴۴۳/ ۲۲ سپتامبر ۲۰۲۱

بهترین روغن‌های پخت و پز

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

انتخاب رژیم غذایی یکی از قوی ترین عوامل تعیین کننده بیماری است و می تواند خطر ابتلا به مشکلاتی مانند کلسترول بالا را افزایش دهد. در حالی که برای محافظت از قلب باید به هر قیمتی از مصرف برخی چربی‌ها اجتناب کرد، برخی دیگر ممکن است به کاهش میزان کلسترول بد خون کمک کنند. کلسترول بالا یک وضعیت خطرناک است که باعث تخریب عروق خونی می‌شود و با تجمع چربی در رگ‌ها، باعث تنگ شدن و سفت شدن آنها در طول زمان می‌شود. در صورت عدم درمان، التهاب مزمن و ترشح هورمون‌ها می‌تواند باعث انقباض رگ‌های خونی شود و خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد.

روغن کنجد

دانه‌های کنجد مملو از اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ است که هر دو از نوع چربی پلی‌اشباع‌نشده هستند. آنها همچنین حاوی لیگنان و فیتوسترول هستند، ترکیبات گیاهی که دارای اثرات کاهنده کلسترول هستند. این موادشیمیایی می توانند ورم را کاهش داده و روند بهبود زخم را تسریع کرده و بر فشاراکسایشی و پتانسیل افزایش آنتی اکسیدان‌ها در بدن تاثیر مثبت داشته باشند. تحقیقات نشان داده است که مصرف روغن کنجد می تواند به کاهش کلسترول LDL، در صورت مصرف تا ۲ ماه کمک کند.

روغن هسته انگور

روغن هسته انگور حاوی مقادیر بالایی ویتامین E است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی بوده و ثابت شده که در کاهش سلول‌های آسیب‌دیده ناشی از رادیکال‌های آزاد بدن نقش دارد. خواص آنتی‌اکسیدانی روغن هسته‌انگور ممکن است به جلوگیری از آسیب پوست و علائم زودرس پیری ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند. اثبات شده است که همین خواص باعث افزایش تولید کلاژن و الاستین در پوست می‌شود.

روغن آفتابگردان

محتوای بالای اسیداولئیک روغن آفتابگردان در کاهش بیماری‌های قلبی مفید است. میزان بالای چربی‌های اشباع نشده و پلی‌اشباع نشده می تواند به کاهش کلسترول «بد» کمک کند. همچنین مشخص شده است که این روغن رطوبت را حفظ می کند که می تواند از پوست در برابر آسیب‌های بیشتر محافظت کند. برخی مطالعات نشان داده که این روغن می تواند حتی با بهبود سد پوستی از عفونت سیستمیک جلوگیری کند.

روغن دانه شاهدانه

روغن دانه شاهدانه یکی دیگر از روغن‌های پلی‌غیراشباع است که با کاهش سطح کلسترول و تصلب‌شرائین مرتبط است. این روغن حاوی غلظت بالایی از اسیدلینولئیک است که میزان کلسترول LDL را به‌طورموثر کاهش می‌دهد. به‌گفته محققان، چربی‌های اشباع شده، میزان کلسترول بد خون را افزایش می‌دهد و حتی در برخی موارد کلسترول مورد نیاز برای ازبین‌بردن مقدار اضافی را کاهش می‌دهد. کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده می تواند سلامت و طول عمر را بهبود بخشد.

دانستنی‌ها

خطر عفونت‌ها برای بیماران آلزایمری

یک متخصص مغزواعصاب با اشاره به اینکه آلزایمر رایج‌ترین شکل زوال‌عقل است، گفت: مهمترین علائم این بیماری ازدست‌دادن قدرت حفظ اطلاعات خصوصا حافظه موقت در دوران پیری است. حسین آقامیری اظهار کرد: زوال‌عقل موضوعی نگران کننده و غیرقابل درمان است. وی افزود: بیماری آلزایمر یا فراموشی نوعی زوال‌عقل محسوب شده و به‌شدت عملکرد شناختی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. این متخصص مغزواعصاب با بیان اینکه زوال‌عقل یک اصطلاح کلی برای افت توانایی ذهنی است، خاطرنشان کرد: ازدست‌دادن حافظه و بیماری آلزایمر رایج‌ترین نوع زوال‌عقل به‌شمار می‌آید. به‌گفته این فوق تخصص آنژیوپلاستی و سکته‌های مغزی، آلزایمر و یا انواع مختلف زوال‌عقل در سنین بالا و به‌صورت تدریجی شروع می‌شود. آقامیری با اشاره به اینکه آلزایمر در افراد بالای ۶۰ رخ می‌دهد، توضیح داد: زوال‌عقل بیماری است که به‌صورت تدریجی ایجاد شده و هرگز ناگهانی رخ نمی‌دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: بیماری آلزایمر قابلیت شناختی را خنثی می‌سازد و فرد مبتلا به‌تدریج تغییرات و توانایی خود برای توسعه و دنبال‌کردن یک برنامه تجربه می‌کنند، به‌عنوان مثال، انجام برخی وظایف ساده مانند پیگیری وضعیت حساب‌بانکی یا پیروی از یک دستورالعمل برای آنها به فعالیتی بسیار پیچیده تبدیل می‌شود. وی، کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی یا کاری را یکی از نشانه‌های ابتلا به آلزایمر ذکر کرد و گفت: هنگامی که یک نفر چالش‌های شناختی که به واسطه زوال‌عقل شکل می‌گیرند را تجربه می‌کند، ممکن است به‌تدریج خود را از فعالیت‌های کاری یا اجتماعی کنار بکشد و بخشی از این کناره‌گیری و انزوا ممکن است با تغییرات شخصیتی، ترس، یا عدم پذیرش مرتبط باشد.

رعایت اصول سبک صحیح زندگی

این متخصص مغزواعصاب، یکی از مهم‌تریـــن عوامل پیشگیری از ابتلا به زوال‌عقل و یا آلزایمر را رعایت اصول سبک صحیح زندگی دانست و افزود: متاسفانه درمان مشخصی برای بیماری آلزایمر یا هر گونه زوال‌عقل پیشرونده وجود ندارد؛ بنابراین دارودرمانی گزینه‌ای در دسترس است که امکان تسکین برخی نشانه‌ها را فراهم می‌کند. وی، پرهیز از مصرف سیگار و دخانیات، کنترل فشارخون، کلسترول، و قندخون در سطوح مناسب، دنبال‌کردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش‌کردن، حفظ وزن مناسب را از جمله راهکارهای پیشگیری از آلزایمر دانست. آقامیری با بیان اینکه خبر تاسف‌برانگیز، غیرقابل درمان‌بودن آلزایمر است، گفت: اگر شخصی مبتلا به بیماری آلزایمر شود، صرفا می‌توان سیر بیماری را با تجویز دارو کندتر کرد و در اکثر موارد درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد. وی توصیه کرد: رعایت و پیروی از سبک درست زندگی می‌تواند یکی از موثر برای پیشگیری از آلزایمر باشد. این فوق‌تخصص آنژیوپلاستی و سکته‌های مغزی با اشاره به اینکه بیماران مبتلا به آلزایمر و یا زوال عقل نسبت به بیماری‌های عفونی حساس و آسیب پذیرند، خاطرنشان کرد: به طور مثال اگر یک شخص سالم با یک عفونت ساده ادراری فقط دچار تب شود، بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است با همان عفونت ادراری دچار کاهش سطح هوشیاری شده و یا به کما برود. وی تصریح کرد: در شرایطی که با اپیدمی کرونا مواجه هستیم باید مراقب باشیم که درمان‌های بیماران و افرادی که مبتلا به زوال‌عقل و یا آلزایمر هستند را تا جایی که ممکن است توسط روش‌های مجازی و آنلاین انجام دهیم تا حضور این افراد در جامعه به پایین‌ترین سطح خود برسد. آقامیری گفت: حافظه طولانی افرادی که دچار اختلال حافظه هستند تا مراحل انتهایی بیماری دست نخورده باقی می‌ماند برای مثال این بیماران بیشتر از گذشته‌ها صحبت می‌کنند چون حافظه اخیر این بیماران پاک‌شده و هیچ حافظه و دیدگاهی نسبت به اتفاقاتی که در ساعات و روزهای اخیر افتاده ندارند. آقامیری با بیان اینکه نباید اختلال در تمرکز با آلزایمر را اشتباه گرفت؛ افزود: علل اختلال حافظه دلایل کم‌اهمیت و درمان‌پذیر هستند و عواملی همانند اختلالات متابولیک، کم‌کاری تیروئید و یا اختلالات ناشی از استرس و اضطراب می‌تواند از جمله این دلایل باشد. وی در پایان افزود: برای مثال شخصی که به‌دنبال اضطراب، استرس دچار فراموشی‌های گذرا می‌شود این مورد آلزایمر محسوب نمی‌شود.

نکته

کافئین را بیش از حد مصرف نکنید

عاشقان کافئین می‌دانند که دریافت بیش از حد این ماده باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی می‌شود، مانند: عصبانیت، آشفتگی، اضطراب، بی‌خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و وابستگی. به‌طوری که ترک مصرف کافئین سردرد، خمودگی، عصبانیت و اضطراب را با خود به‌همراه خواهد داشت. توصیه متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پرفشاری خون، بی‌خوابی، مشکلات اضطرابی یا دیابت هستید، مصرف محصولات حاوی کافئین را کم کنید.

شکلات

شکلات اگرچه به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی بالایش برای پیشگیری از بسیاری شرایط پزشکی توصیه می‌شود اما می‌تواند مقادیر قابل توجهی کافئین پنهان هم داشته باشد. در این میان شکلات تیره اگرچه یک انتخاب سالم تغذیه‌ای است اما بیشتر از شیر شکلات کافئین دارد. کافئین اسیدمعده را افزایش می‌دهد، مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد، مانند شکلات تلخ، ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به رفلاکس معدی مری باید مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند. برای افراد مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات‌ها محدود شود.

قرص‌های لاغری

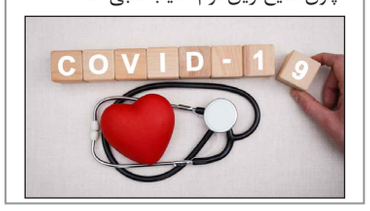
قرص‌های چربی‌سوز اغلب دارای کافئین و افدرین هستند و براساس این دو ماه باعث افزایش مصرف کالری و افزایش متابولیسم بدن می‌شوند. در مصرف اینگونه داروها احتیاط کنید و از مصرف بی‌رویه و خودسرانه آنها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه اجتناب کنید.

یادداشت

ابتلا به کرونا و آسیب به قلب

نغمه ضیایی
متخصص قلب

کووید یک بیماری عفونی التهابی است و این عفونت در کل بدن منتشر می‌شود. یک وقت‌هایی قلب شانس می‌آورد و مستثنی می‌ماند و درگیری جدی با ویروس پیدا نمی‌کند. گاهی هم این آسیب را فقط در آزمایش‌ها می‌بینیم. یعنی رگه‌هایی از التهاب و آسیب در عضلات قلب دیده می‌شود، اما فرد هیچ علامت بالینی که او را شاکی کند ندارد. حالت سوم این است که درگیری قلبی داشته باشد که تابلوی اصلی بیماری است و بیشترین آسیب را در آن قسمت خواهیم داشت. عموما این افراد بدشانس‌ترین‌ها در این زمینه هستند که آسیب مستقیم به قلب وارد می‌شود. این صورت‌های مختلف درگیری کرونا با قلب است. اما در چگونگی آسیب‌زدن به قلب چند حالت محتمل است. یکی اینکه مستقیم به قلب آسیب بزند. البته این حالت در نمونه‌های بافتی که بررسی شده کمتر دیده شد. یعنی ویروس کمتر به‌صورت مستقیم به قلب آسیب وارد کرده است. یکی از حالت‌هایی که بیشتر ممکن است پیش بیاید این است که توفان التهابی در بدن به کارکرد قلب آسیب مستقیم وارد کند. حالت دیگر این است که آبشار انعقادی را ایجاد کند. یعنی باعث لخته‌شدن خون داخل قلب یا شریان‌های اصلی متصل به قلب بشود. حالت‌های دیگری هم وجود دارد. مثلا اینکه باعث پارگی یک پلاک داخل قلبی شود. در واقع التهاب، آسیب، تپش و فشاری که ایجاد می‌کند باعث پارگی پلاک داخل قلب شود و سکته قلبی را به‌همراه داشته باشد. یک حالت دیگر هم وجود دارد که خیلی شایع است، اما کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. در این حالت کارکرد قلب همان است و در ظاهر آسیبی مشاهده نمی‌شود. شاید قلب مستقیم درگیر التهاب نباشد. درواقع عرضه قلب همان است و به همان شکل خون‌رسانی می‌کند، اما تقاضا بیشتر از قبل است. یعنی بدن در یک حالت استرسی قرار دارد و بابت ضربان، فشار، حرارت و آسیب به ارگان‌های دیگر که نیاز به کمک بیشتر دارند تحت فشار بیشتری قرار می‌گیرد و قلب در این بازار عرضه و تقاضا کم می‌آورد. یعنی آسیب جدی ندارد، اما این روند باعث بروز آسیب می‌شود. چنین حالتی را اصلا نباید دست کم گرفت. چون شایع‌ترین فرم آسیب قلبی است.



خطر شیوع مجدد «آنفلوآنزا»

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری با تاکید بر لزوم ادامه رعایت پروتکل‌های بهداشتی در فصل سرد سال و خطر شیوع آنفلوآنزا، گفت: سال گذشته از آنجاکه مردم بیشتر ماسک می‌زدند، آنفلوآنزا چندان شایع نشد؛ اما اگر قرار باشد امسال ساده‌انگاری صورت گیرد، احتمال شیوع مجدد آنفلوآنزا هم وجود دارد. دکتر پیام طبرسی افزود: باید معلمان و دانش‌آموزان کاملا واکسینه شوند تا بتوان در این مورد صحبت کرد. وی اظهار کرد: وی درباره شیوع آنفلوآنزا و همزمانی آن با کووید۱۹، گفت: هیچ محدودیتی برای تزریق واکسن آنفلوآنزا پس از تزریق واکسن کرونا وجود ندارد و گروه‌های پرخطر باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

خوش‌بینی موجب ترمیم قلب می‌شود

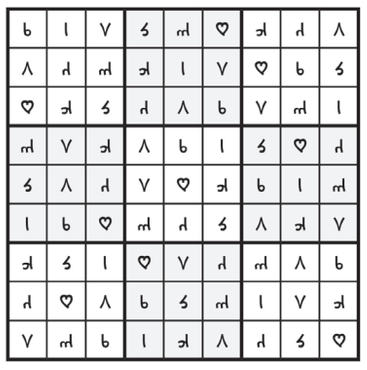
مطالعه جدید نشان می‌دهد که ژن WLs (Wntless) نقش مهمی در بازسازی قلب در موش‌ها دارد. این ژن عامل خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی است. «شیجی.لیو»، می‌گوید: «ما دریافتیم که مکانیسم ژنتیکی مهارکنندگی، تشکیل اسکار قلب را براساس ارتباط متقابل بین کاردیومیوسیت‌ها و فیبروبلاست‌های قَلبی در مقابل مسیر سیگنال‌دهی Wnt تنظیم می‌کند. ما می‌توانیم جای زخم ایجاد شده را در قلب موش کاهش دهیم.» محققان امیدوارند برای بازسازی قلب به عملکرد متقابل بین کاردیومیوسیت‌ها و فیبروبلاست‌های قلبی پی ببرند. لیو افزود: «تحقیقات بیشتر می‌تواند به‌طور بالقوه منجر به درمان‌های بازسازی قلب شود. ما خوشبین هستیم که این تحقیق براساس این مطالعه به نتیجه خوبی می‌رسد.»

«کیسه صفرا» چه کاری انجام می‌دهد؟

یک فوق‌تخصص گوارش گفت: موادصفراوی در انباری که به‌نام کیسه‌صفرا وجود دارد وارد روده می‌شود و هضم غذا را آسان می‌کند. ایرج خسرونیا، درباره «فعالیت کیسه‌صفرا»، افزود: برای هضم چربی و برخی غذاها موادصفراوی لازم است، ممکن است در هضم و جذب غذا مشکلاتی به‌وجود آید. در بسیاری افراد سنگ کوچکی در صفرا وجود دارد اما نیاز به عمل جراحی نیست. خسرونیا گفت: ممکن است یکی از سنگ‌ها حرکت کرده و در مجرای صفراوی برود و درد ایجاد کند. وی تصریح کرد: اما اگر کیسه‌صفرا ملتهب شود باید کیسه‌صفرا را درآورد. فرد باید بعداز آن از خوردن چربی زیاد خودداری کند و کم غذا بخورد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آرمان ملی

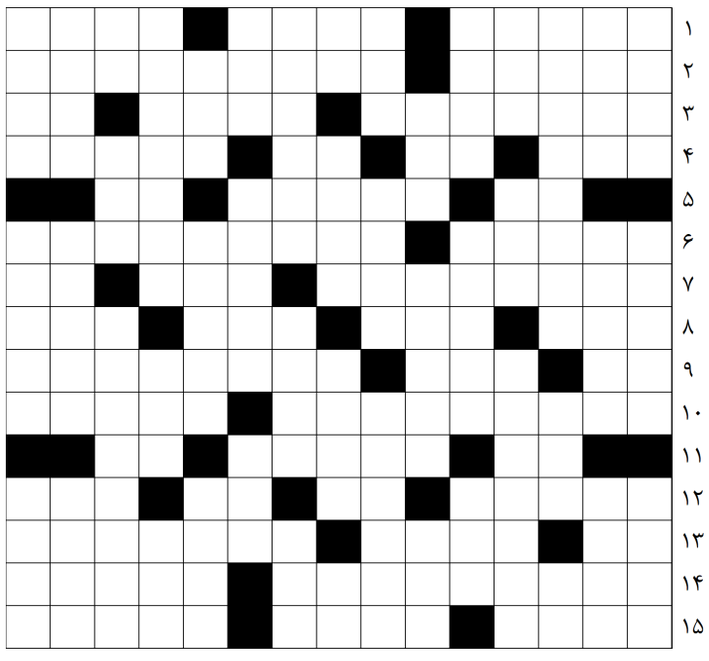
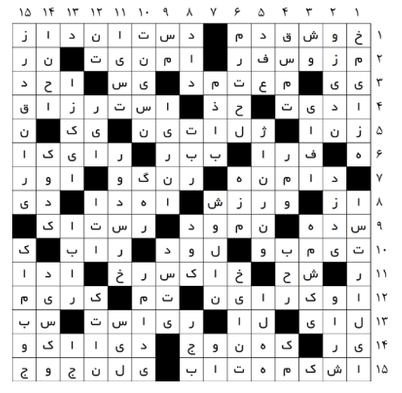
شماره ۱۱۱۵

افقی

۱- از شهرهای استان کردستان- متقارب- نوعی پخت تخم‌مرغ ۲- بالاپوش خانم‌ها- مکانیزه کردن ۳- از حواس پنجگانه- دستمزد- حرف تردید ۴- غم‌وغصه- اثرچربی روی پارچه- رودی درفرانسه- ازگیاهان دارویی ۵- شمردن- دلبستگی خالص- لحظه ۶- ییلاق کرج- سنداجاره ۷- غرض‌وکلک- خالص- جشنواره فرانسه ۸- خیسی- کلام‌درد- از اعضای تنفسی- پاداش عمل ۹- بخار دهان- رخنه درکار- رسیدن به آرزو ۱۰- بیماری چشمی- نوعی کشتی ۱۱- دوش‌وکتف- نوعی برادروخواهر- سنگ‌آسیاب ۱۲- گویشی درگیلان- طرف‌وجهت- خسیس- درخت تسبیح ۱۳- پرستیدنی مشرکان- خانه ترکی- ازآثارتاریخی کاشان ۱۴- از بازیگران سریال قبله‌عالم- به‌دنیاآمده ۱۵- پروتئین پنیر- رهبرانقلاب ۱۹۱۷ روسیه- آمریکایی

عمودی

۱- کوسه جنوبی- میل به غذا- مهارت‌واستادی ۲- از شهدای صدراسلام- مقابل تشنه- ازگازهای آلی ۳- واژه احترام‌آمیز برای مخاطب قراردادن فرد- اخلالگر- نت‌سوم موسیقی ۴- جامه صاف‌کن- پرتگاه کوهستان- ایجادبریدگی ۵- شیوه‌وروش- خدای نوریونان کهن- سیخ نانوایی ۶- واحدی درعلم فیزیک- دروغ ترکی- شن‌وریگ نرم ۷- یار «هوی»!- مسابقه اتومبیلرانی- حقیقی‌وواقعی ۸- هم‌بازی پت- لقب امرای هند- پایتخت اکوادور- نوعی جین ۹- کشوری در قاره آفریقا- زعفران- هنگام‌ووقت ۱۰- صفت کنه!- رسم‌کردن- سنگ‌سبزقیمتی ۱۱- نظریات‌وعقاید- بی‌اعتقادوبی‌دین- پشتیبان‌وحمایت‌کننده ۱۲- از اشکال هندسی- کتاب مقدس هندوان- از اناجیل معتبر ۱۳- حرف دوم انگلیسی- شهری در آلمان- نوعی ساز ۱۴- فعالیت پی‌گیر در جست‌وجوی چیزی- کشوری آمریکایی- ابریشم ۱۵- بانوان- تاثیر- زیرکی



حل جدول ۱۱۱۴