آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم ۱۱۲۴
دوشنبه ۱۴۰۰•۰۷•۱۲
۲۷ صفر ۱۴۴۳/ ۰۴ اکتبر ۲۰۲۱

فواید و مضرات مصرف «ذرت»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

ذرت همزمان که مفید است می تواند مضراتی نیز داشته باشد. وقتی ذرت به‌صورت فرآوری نشده مصرف می‌شود، مغز ذرت دارای فواید و مواد مغذی فوق‌العاده‌ای است. ذرت ارگانیک یک ویتامین C و غنی از منیزیم است و مقدار مناسبی از فیبر غذایی روزانه شما را تامین می کند.

منبع آنتی‌اکسیدان

مغز ذرت منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان است که از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند. آنتی‌اکسیدان همچنین از چشم و پوست در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند.

فیبر بالا

ذرت همچنین سرشار از فیبر است و در هر فنجان حدود ۴.۵ گرم فیبر دارد. نسبت فیبر نامحلول به محلول زیاد است که تاثیرات مفید متعددی بر سیستم گوارشی دارد.

نشاسته بالا

از آنجا که ذرت سرشار از نشاسته است، از سطوح انرژی ثابت پشتیبانی می کند. نشاسته نوعی کربوهیدرات پیچیده است که بر خلاف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده به کنترل سطح قندخون کمک می‌کند.

درد معده

اگرچه ذرت فاقد گلوتن است، اما ممکن است سیستم‌های گوارشی حساس را تشدید کند. اگر به غیر از گلوتن یا از IBS از سایر آلرژی‌های غذایی معمول رنج می‌برید، ذرت ممکن است باعث معده درد شود.

مفید برای قلب

مصرف ذرت با طول عمر و سلامت کلی ارتباط دارد. این محصول همچنین حاوی مواد شیمیایی فنلی محافظتی است که برای سلامت قلب و کنترل سطح قندخون مفید است.

مضرات ذرت

متاسفانه ذرت که امروزه به‌طور گسترده مصرف می‌شود، بیش از حد اصلاح شده است و از مزایای تغذیه‌ای آن محروم است. قبل از خرید ذرت، از طبیعی‌بودن آن اطمینان حاصل کنید.

شربت ذرت با فروکتوز بالا

بهتر است تا آنجا که ممکن است از شربت ذرت با فروکتوز بالا دوری کنید، زیرا طبیعی و ناسالم نیست.

فاقد گلوتن

در حالی که اغلب تصور می‌شود که ذرت شبیه سایر غلات است، از نظر فنی یک دانه نیست و بنابراین به‌طور طبیعی فاقد گلوتن است.

دانستنی‌ها

کلسترول خون نرمال چند است؟

کلسترول یکی از مواد طبیعی در بدن انسان است که کاهش و افزایش آن باعث بروز مشکلات جدی در بدن می‌شود. کلسترول خون یک ماده طبیعی است و وجود آن در بدن نقش حیاتی را ایفا می کند که ۷۵ درصد آن توسط کبد و ۲۵ درصد مابقی توسط مواد غذایی مصرفی تامین می‌شود. با وجود اینکه وجود کلسترل برای بدن مهم و حیاتی است، اما افزایش آن موجب چربی مضر خون و گرفتگی جریان خون در رگ و نهایتا سکته قلبی می‌شود. به‌طور معمول بدن انسان تمایل به تولید کلسترول دارد و این کلسترول از طریق کبد تامین می‌شود؛ با این وجود عواملی در بدن وجود دارند که کلسترول بدن را تنظیم می کنند در غیر این صورت سطح آن بالارفته و عوارض زیادی به‌دنبال خواهد داشت. یک فرد بالغ هر ۶ تا ۸ سال باید با استفاده از آزمایش، سطح کلسترول بدن خود را بسنجد تا در صورتی که این سطح بیشتر از حد معمول بود، با استفاده از دارو آن را کاهش دهد. به‌طور معمول، کلسترول مردان بیشتر از زنان است و سطح کلسترول مردان به طور کلی با افزایش سن افزایش می‌یابد. در افراد بالغ سطح کلسترول باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در هر دسی لیتر باشد، سطح کلسترول بین ۲۰۰ تا ۲۳۹ خطرناک است و باید به دکتر مراجعه کرد که با استفاده دارو سطح آن کاهش پیدا کند، اما اگر سطح کلسترول بالاتر از ۲۴۰ باشد، باید فرد در بیمارستان بستری و تحت مراقبت‌های ویژه قرار گیرد. در صورتی که کلسترول بدن پایین‌تر از حد معمول باشد، ممکن است مشکلاتی برای فرد ایجاد شود؛ برای مثال کلسترول بین ۶۰ تا ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر با عارضه قلبی همراه است و کمتر از ۴۰ نیز باید تحت مراقبت‌های ویژه قرار گیرد. بهترین توصیه برای کودکان و نوجوانان برای کنترل سطح کلسترول، داشتن یک شیوه زندگی سالم و فعال است که این شامل رژیم غذایی سالم و ورزش زیاد است. کودکان کم‌تحرک و دارای اضافه وزنی که از رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده استفاده می کنند، به احتمال زیاد دارای کلسترول بالا هستند، کودکانی که سابقه خانوادگی کلسترول بالا دارند نیز ممکن است در معرض خطر باشند. به‌طور کلی، هرچه زودتر یک فرد بالغ زندگی سالم را شروع کند، برای سطح کلسترول خود بهتر است. سطح کلسترول به مرور زمان افزایش می‌یابد، همه بزرگسالان باید برنامه ورزشی منظم خود را حفظ کنند. کلسترول بالا در هر سنی فرد را در معرض بیماری‌های قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی قرار می‌دهد. احتمال بروز این خطرات با افزایش سن بیشتر می‌شود، به‌ویژه برای بزرگسالانی که اقدامی برای کاهش تجمع کلسترول خود انجام نمی‌دهند.

نکته

شکر قهوه‌ای یا سفید؟

شکر قهوه‌ای یا شکر خام، این روزها بیشتر از همیشه به افرادی که قصد رژیم گرفتن دارند، توصیه می‌شود. خوردن شکر به مقدار زیاد، می‌تواند آسیب‌های زیادی را به سلامتی افراد وارد کند، برای مثال خوردن مقدار زیاد شکر باعث ابتلای شما به کبد چرب می‌شود. اگر بیش از اندازه قند مصرف کنید، بدن قند اضافی را به سمت کبد خواهد فرستاد، کبد هم آن را به چربی تبدیل و در خودش ذخیره می کند، در نتیجه کبد چرب می‌شود. مصرف زیاد شکر می‌تواند بینایی را مختل کند و باعث مقاومت انسولین در بدن می‌شود. در نتیجه انسولین آنگونه که باید کار نمی کند و شما به دیابت نوع دوم دچار می‌شوید. اگر دیابت نوع دو را درمان نکنید، می‌تواند بینایی را از شما بگیرد. در این میان با توجه به تمام مضرات شکر سفید؛ عده‌ای هستند که شکر قهوه‌ای را برای مصرف توصیه می کنند، اما آیا شکر قهوه‌ای به اندازه شکر سفید ضرر ندارد؟ طبق گفته متخصصان تغذیه، شکر سفید و قهوه‌ای هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند و باید به این نکته توجه داشت که برای بیماران دیابتی هر دو نوع سفید و قهوه‌ای مضر است و می‌تواند قند خون آن‌ها را با نوسان روبه‌رو کند؛ اما برای افراد عادی اگر تمایل به مصرف شکر دارند توصیه می‌شود قند یا شکر قهوه‌ای را مورد استفاده قرار دهند. برخی از افراد معتقدند که مضرات شکر قهوه‌ای کمتر از شکر سفید است، این تصور پایه علمی ندارد چراکه شکر قهوه‌ای حاصل تصفیه شکر سفید با ملاس است و حتی می‌تواند مضرتر باشد. میزان شکر نانو سبوس دار بیشتر از نان حجیم سفید است. نان سبوس‌دار به‌طور کلی بسیار مغذی‌تر از نان سفید است ولی متاسفانه برخی نانوایان به‌خاطر کاهش تلخی آرد سبوس‌دار، به آن شکر اضافه می کنند. قبل از خرید نان سبوس‌دار از عدم وجود شکر در آن مطمئن شوید.

کوتاه

فواید نوشیدن «آب گرم»

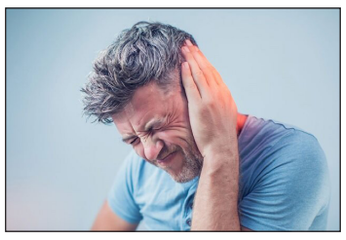
نوشیدن آب گرم برای بهبود گوارش بسیار مفید است. آب گرم به تجزیه غذا در معده کمک می کند. آب گرم به بدن در خلاص‌شدن از شر اسیداضافی معده و خنثی‌سازی شیره‌های گوارشی کمک می کند. افرادی که از گوارش ضعیف رنج می‌برند می‌توانند نوشیدن یک لیوان آب گرم در ابتدا و انتهای روز را مدنظر قرار دهند. نوشیدن منظم آب گرم با معده خالی می‌تواند به تنظیم حرکات روده و مبارزه با یبوست کمک کند. برای افزایش فواید می‌توانید مقداری عسل یا آب‌لیمو به آب گرم اضافه کنید. گلودرد یک مشکل شایع است که با درد و سوزش گلو توصیف می‌شود و به‌واسطه عفونت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شکل می گیرد. نوشیدن آب گرم گلودرد را تسکین می‌دهد و احساس راحتی بیشتری را در فرد ایجاد می کند. آب گرم به حل کردن مخاط غلیظ و حذف آن از دستگاه تنفسی کمک می کند. نوشیدن آب گرم درمان طبیعی خوبی برای گرفتگی‌بینی محسوب می‌شود. آب گرم به پاکسازی حفره‌های بینی کمک می کند. افرادی که یک رژیم غذایی سخت و برنامه ورزشی منظم را برای کاهش وزن دنبال می کنند می‌توانند از فواید نوشیدن آب گرم به‌جای آب‌سرد بهره‌مند شوند. آب گرم دمای مرکزی بدن را افزایش می‌دهد که این شرایط نرخ سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد. نوشیدن آب گرم می‌تواند به پاکسازی بدن از طریق تخلیه سموم مضر کمک کند. هنگامی که چند لیوان آب گرم در روز می‌نوشید، این کار به افزایش دمای بدن منجر می‌شود. از این‌رو، میزان تعریق برای خنک‌سازی بدن افزایش می‌یابد. تعریق به تخلیه سموم از بدن کمک می کند. نوشیدن آب گرم برای پوست نیز خوب است. این کار به حذف سموم و دیگر ناخالصی‌ها از بدن کمک می کند.

یادداشت

وزوز گوش علل و درمان

سیدجواد محمدی
متخصص گوش حلق و بینی

وزوز و کیپی گوش دلایل زیادی دارد که می‌توان از میان همه آنها به افزایش جرم گوش، پیرگوشی و آلرژی اشاره کرد. درباره افرادی که اظهار می کنند وقتی به حمام می‌روند دچار گرفتگی گوش می‌شوند این افراد به احتمال زیاد دچار جرم گوش شده‌اند و چون این ترشحات آب‌دوست هستند به هنگام حمام‌رفتن، افزایش حجم پیدا کرده و کیپی گوش را ایجاد می کنند. طی گذشت زمان جرم‌ها خشک شده و کیپی از بین می‌رود در این حالت کشیدن گوش موجب بهترشدن کیپی می‌شود. این افرد باید به متخصص مراجعه کنند. دو روش ساکشن گوش و شست‌وشو با آب و سرنگ است که به اعتقاد اغلب پزشکان نوع ساکشن بهتر است. آلرژی می‌تواند به سه دسته دوره‌ای، دائمی و فصلی تقسیم شود. نوعی که بیشتر از ۳ ساعت در روز و بیش از ۹ ماه در سال طول بکشد دائمی است و شخص باید برای درمان آن به کلینیک‌های آلرژی مراجعه کرده و واکسن دریافت کند اما برای بهبود آلرژی‌های فصلی از اسپری‌های کورتون بینی مثل نازونکس و قرص‌های آنتی‌هیستامین استفاده کرد. وزوز گوش دلایل مختلفی همچون جرم ساده و مشکلات گوش میانی و داخلی دارد. اما در سنین بالای ۵۰ سال، کاهش شدت شنوایی می‌تواند منجر به وزوز گوش شود. چون روند پیرگوشی از بالای ۵۰ سال متظاهر می‌شود. این افراد باید نوار گوش بدهند. درباره سرگیجه ناشی از تکان‌خوردن آب گوش میانی باید گفت این اصطلاح غلط است. در گوش میانی آبی وجود ندارد که تکان بخورد و موجب سرگیجه شود. بلکه در گوش داخلی فضاهایی وجود دارد که حاوی مایع و بلورهای کلسیم است که اگر از جای خود تکان بخورند موجب سرگیجه‌های چند ثانیه ای تا ۱ دقیقه‌ای می‌شود. این مشکل خیلی جدی نیست و معمولا با استراحت و مصرف دارو کنترل می‌شود. برای درمان این نوع سرگیجه باید به پزشک مراجعه کرد واستفاده از داروهای بتاسرک و اکتوسرک و بتاهیستیل پیشنهاد می‌شود.



«اسفناج» سرطان روده را کاهش می‌دهد

نتایج یک مطالعه ارتباط بین مصرف اسفناج و کاهش ابتلا به سرطان‌روده را نشان می‌دهد. در این مطالعه محققان، خواص ضدسرطانی اسفناج را تایید کرده و نحوه تعامل این سبزی با باکتری‌های روده را برای دستیابی به اثرات مفید آن موردبررسی قرار دادند. اسفناج از رشد پولیپ روده جلوگیری می کند. از همه موارد سرطان روده‌بزرگ، نوع خانوادگی و ارثی تنها ۱۰-۱۵ درصد را شامل می‌شود. سرطان روده ارثی منجر به رشد چندین و گاهی صدها پولیپ روده‌بزرگ غیرسرطانی می‌شود. اکثر افراد مبتلا به این بیماری در نهایت نیاز به جراحی برای برداشتن روده‌بزرگ دارند و پس از آن از داروهای ضدالتهابی برای جلوگیری از رشد پولیپ استفاده می کنند.

تزریق واکسن کرونا و آنفلوانزا خطری ندارد

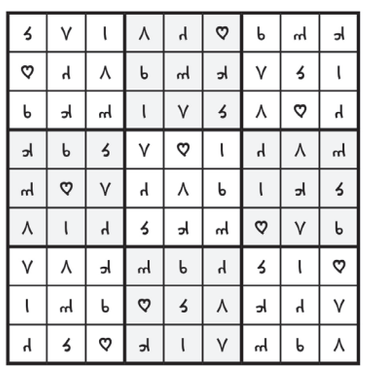
نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که تزریق واکسن‌های کرونا و آنفلوآنزا در یک ویزیت هیچ نگرانی ایمنی ایجاد نمی کند و موجب بروز یک واکنش ایمنی قوی می‌شود. این مطالعه روی ۷۰۰ نفر انجام شد و نشان داد که تزریق همزمان این ۲ واکسن در یک بازو مشکلی ایجاد نمی کند. محققان اعلام کردند که میلیون‌ها نفر می‌توانند همزمان با تزریق واکسن تقویتی کووید۱۹، واکسن آنفلوآنزا نیز تزریق کنند. براساس این گزارش بیش از ۳۲ میلیون نفر از مردم انگلیس واجد شرایط دریافت دوز سوم واکسن کووید۱۹ در ماه های آینده است. دوزسوم واکسن کرونا تنها ۶ ماه پس از تزریق دوزدوم این واکسن ارائه می‌شود.

کم‌خوابی، زوال عقل را افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه نشان داد که خواب خیلی کم می‌تواند موجب اختلال در سلامت مغز شود. نتایج این مطالعه همچنین نشان داد که خوابیدن ۹ساعت یا بیشتر می‌تواند برای مغز ناسالم باشد و ممکن است منجر به کاهش عملکرد شناختی شود. محققان دریافتند که شش ساعت یا کمتر خوابیدن نه‌تنها با ازدست‌دادن حافظه بلکه با افزایش سطح بتاآمیلوئید همراه است. دانشمندان می گویند فرآیندهای ذهنی که ما را قادر می‌سازد تا برنامه‌ریزی کنیم، تمرکز نماییم، دستورالعمل‌ها را به‌خاطر بسپاریم و چندین کار را با موفقیت انجام دهیم، دچار اختلال می‌شود. محققان تاکید می کنند که خواب خوب برای سلامتی از جمله عملکرد مغز، حائز اهمیت است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

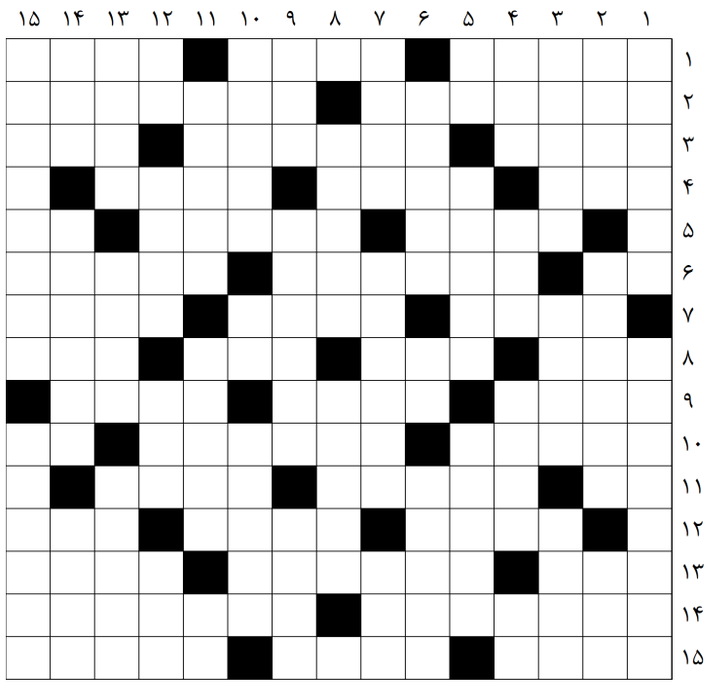
شماره ۱۱۲۴

افقی

۱- هم‌قدم- پیامبری- تحمل‌وتاب ۲- صحرایی در شیلی- فیلمی به کارگردانی بهروزشعیبی ۳- لامپ صنعتی دوالکترودی- آسان گرفتن- ازمشتقات نفتی ۴- مدرک- چیره‌وغالب- حنا ۵- دچاراختلال- پارچه‌ای که نوزاد را در آن می‌پیچند- خودم ۶- غروروتکبر- آخرین تزارروس- زیرک ۷- سایت معروف جست‌وجوگر- از جزایراندونزی- درخت بهشتی ۸- همسرآدم(ع)- بدگویی شعری- از حیوانات اهلی- شهرها ۹- یک تن از مردم- کوچکتر- قدرت ۱۰- تبدیل گاز به مایع- مقدار- پیشوندمنفی ۱۱- بله‌روسی- یکجا- آسوده ۱۲- استواری- پیاله- ستون کشتی ۱۳- از شهرهای فارس- از وسایل هواشناسی- قسمتی از هتل ۱۴- دستورصادرشده مقام‌رسمی- کلیسایی درارومیه ۱۵- نوعی نقش قالی- بازی قهوه‌خانه- دالان

عمودی

۱- خلیجی در کانادا- بسکتبالیست معروف کشورمان ۲- باوقاروسنگین- ازگیاهان آپارتمانی- سوره ۳۴ قرآن کریم ۳- بوق‌ونفیر- گشایش‌دهنده- واحدشمارش صابون ۴- نخستین امپراتوری جهان- کم‌حواس- تکیه کلام درویش- ازویتامین‌ها ۵- شماومن- پنبه چراغ- جمع نابغه ۶- کشورها- بالابر ماشین- تیراندازی ۷- فراموشکار- خمس- روزگار ۸- شهری در گلستان- سراینده انگلیسی با نام کوچک آلفرد ۹- برآمدگی در بدن براثر ضربه- ناشی‌وبی‌تجربه- امانتداران ۱۰- نام دیگرسوره اخلاص- معاون‌هیتلر- ناله‌وزاری ۱۱- توکسین باکتری‌ها- متنفر- شامل همه می‌شود ۱۲- علم پزشکی- نقطه‌ها- از شهرهای استان آذربایجان‌شرقی- گیاه تاجریزی ۱۳- به ذهن افکندن- سراینده ایلیاد- سلاحی شبیه به شمشیر اما پهن ۱۴- نیرومند- روحانیون زرتشتی- بزرگ ۱۵- بالانشین- چاشنی فالوده



حل جدول ۱۱۲۳