آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۱۲۷
یکشنبه
۱۴۰۰•۰۷•۱۸
۳ربیع الاول۱۴۴۳/ ۱۰ اکتبر ۲۰۲۱

خواص بی‌شمار «کدو تنبل»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

کدو تنبل دارای خواص بی‌شماری است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. یک کدو تنبل حدود ۴ تا ۸ کیلوگرم وزن دارد، در حالی که بزرگ ترین گونه کدو تنبل می تواند تا ۳۴ کیلوگرم وزن هم داشته باشد. بعداز پختن، کدو تنبل رنگ ملایم و شیرینی دارد که می توانید همراه شکر یا با همان مزه و طعم اصلی خود آن را مصرف کنید.

ویتامین C

کدو تنبل منبع خوبی از ویتامین C است که به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی مصرف می‌شود. گفتنی است که بتاکاروتن موجود در آن به جلوگیری از آسیب UV و بهبود بافت پوست کمک می کند. این کار به ارتقای تولید کلاژن کمک می کند در نتیجه باعث بهبود بافت و کشش پوست افراد خواهد شد و می تواند پوست را از آسیب شدید محافظت کند و با انجام این روش به پیشگیری از بروز چین و چروک و حتی سرطان پوست کمک کند.

ویتامین‌های B

کدو تنبل منبع خوبی از ویتامین‌های B از قبیل نیاسین، و اسیدفولیک، ریبوفلاوین، B۶، است که باعث گردش خون می‌شود و در نتیجه در درمان آکنه مفید خواهد بود.. گفتنی است که اسیدفولیک به افزایش گردش خون کمک می کند و گردش و نوسازی سلول‌ها را بهبود می‌بخشد.

منیزیم

کدو تنبل مقادیر زیادی منیزیم برای حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و تقویت سیستم ایمنی دارد. با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. این باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند سرما، آنفلوانزا و تب می‌شود.

خواص دیگر

کدو تنبل یک غذای سم‌زدایی فوق‌العاده و ادرارآور طبیعی است که برای دفع سموم و مواد زائد از بدن مفید است. خواص دارویی کدو تنبل دستگاه گوارش را آرام می کند و از زخم معده جلوگیری می کند. همچنین، مصرف کدو تنبل به‌عنوان یک ماده مغذی برای حفظ و نگهداری از سلامت چشم‌ها موثر است؛ بنابراین حتما به‌صورت هفتگی آن را مصرف کنید تا سیستم ایمنی خود را تقویت کرده باشید.

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی برای از بین بردن ریفلاکس معده

غذاهای حاوی کربوهیدرات به‌نام به‌سرعت تخمیر شده و برای تغذیه باکتری‌ها در روده مناسب هستند و ممکن است مسئول التهاب روده، گاز، نفخ و دیگر مشکلات ناراحت‌کننده معده باشند. در واقع فودمپ شامل انواع کربوهیدرات‌هایی است که هضم سختی دارند و سبب مشکلات گوارشی می‌شوند. از این‌رو کاهش مصرف غذاهایی که حاوی فودمپ هستند به بهبود هضم، از بین بردن مشکلات دستگاه گوارش و کاهش وزن کمک خواهد کرد. با این حال مصرف برخی مواد غذایی برای از بین بردن ریفلاکس معده، خالی از لطف نیست:

زنجبیل

زنجبیل اگر در حد متعادل مصرف شود، یکی از مواد غذایی بسیار مفید برای مبارزه با سوزش سردل است. در طول تاریخ از زنجبیل به منظور ازبین‌بردن التهاب و مشکلات گوارشی استفاده می شده است.

موز

موز به‌دلیل PH مناسبی که دارد یک میان‌وعده فوق‌العاده برای مبتلایان به سوزش سردل است. خاصیت قلیایی موز منجر به خنثی کردن اسیدمعده و کمک به تخفیف علائم ریفلاکس می‌شود. البته در معدودی از افراد همانطور که مصرف انواع توت‌ها، پرتقال و گریپ‌فروت منجر به تولید اسید در معده می‌شود، مصرف موز نیز می‌تواند همین علامت را ایجاد کند.

ماست

به خاطر داشته باشید که در اینجا منظور ما ماست‌های شیرین شده و دارای خامه نیست. انواع ماست کم‌چرب یا بدون چربی منجر به کاهش فشار در اسنفکتر تحتانی مری و بالا رفتن سرعت هضم غذا می‌شود.

خربزه

خربزه هم برای کاهش علائم سوزش سر دل مفید است؛ اما همانند آنچه که درباره موز گفته شد، ممکن است که در معدودی از افراد، برعکس عمل نموده و علائم را تشدید کنند. به همین خاطر در صورت بروز مشکل باید از مصرف آنها پرهیز شود.

سبزیجات تیره رنگ

این قبیل سبزیجات از قبیل مارچوبه، کلم بروکسل، کلم پیچ و اسفناج خاصیت قلیایی دارند و در هضم موثر غذا و کاهش اسید معده موثرند.

بلغور جو

جو دو سر یکی از بهترین انتخاب‌ها برای وعده صبحانه و میان وعده در طی روز است. این ماده غذایی، هم سیرکننده است و هم از بالارفتن اسیدمعده در داخل مری، جلوگیری می کند. جودوسر را حتی می‌توان با کشمش مصرف کرد زیرا این توانایی را دارد که اسید کشمش را جذب خود کند.

نکته

ارتباط کمبود آهن با بیماری قلبی

محققان در یک بررسی دریافتند: کمبود آهن در میانسالی با خطر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط است. نتایج یک مطالعه نشان داد: حدود ۱۰ درصد از موارد جدید ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را که در طول یک دهه از میانسالی رخ می‌دهد، می‌توان با رفع عارضه کمبود آهن پیشگیری کرد. محققان اظهارداشتند: بررسی انجام شده یک مطالعه مشاهده‌ای بوده و نمی‌توان این طور نتیجه گرفت که کمبود آهن موجب ابتلا به بیماری قلبی می‌شود. هرچند، شواهد فزآینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد این ارتباط وجود دارد و یافته‌های به‌دست آمده می‌تواند پایه‌ای برای انجام تحقیقات بیشتر و تایید این نتایج باشد. در مطالعاتی که پیش از این انجام شده، نشان داده شد که در مبتلایان به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مانند نارسایی قلبی، کمبود آهن با پیامدهای بدتری از جمله بستری‌شدن در بیمارستان و مرگ مرتبط است که درمان این مشکل با تزریق آهن داخل وریدی باعث بهبود علائم و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی و فقر آهن می‌شود. در این بررسی جدید هدف آن بوده که این موضوع مورد ارزیابی قرار گیرد آیا رابطه‌ای بین کمبود آهن و پیامدها در عموم مردم مشاهده می‌شود؟ در این بررسی ۱۲ هزار و ۱۶۴ نفر حضور داشتند که میانگین سنی آنان ۵۹ سال بوده و ۵۵ درصد از آنان زن بودند. در مدت انجام این بررسی فاکتورهای خطرزای بیماری قلبی از قبیل استعمال سیگار، چاقی، دیابت و سطح کلسترول مورد ارزیابی قرار گرفت. همچنین این افراد در دو گروه تقسیم‌بندی شدند.

کوتاه

علت «خارش گوش»

استاد بیماری‌های گوش، حلق و بینی با بیان اینکه ۹۰ درصد خارش گوش به‌دلیل استفاده از گوش‌پاکن است، گفت: وقتی با گوش‌پاکن، گوش را تمیز می کنیم سیستم مهم دفاعی گوش را خارج می کنیم. محمد محسنی، بیان داشت: درباره خارش گوش باید گفت ۹۰ درصد به‌خاطر استفاده‌کردن از گوش‌پاکن است؛ یعنی افراد وسواس پیدا کردند و فکر می کنند جرم‌گوش یا به اصطلاح کثیفی گوش باید تمیز شود. وی اضافه کرد: این در حالی که این سیستم دفاعی طبیعی گوش است؛ در حالی‌که وقتی با گوش‌پاکن گوش را تمیز می کنیم این سیستم مهم دفاعی گوش را خارج می کنیم؛ در نتیجه این کار گوش خشک می‌شود و خاصیت ضدآب خود را از دست می‌دهد. استاد بیماری‌های گوش، حلق و بینی افزود:این خشکی گوش باعث بروز خارش گوش می‌شود؛ ضمن اینکه ۱۰ درصد خارش گوش به‌علت بیماری‌های پوست و حساسیت است؛ توصیه می‌شود اصلا گوش را نباید پاک کرد.

یادداشت

آلرژی فصلی، علل و درمان

محمد اجل لوئیان
متخصص گوش، حلق و بینی

آلرژی در تمامی فصل‌ها وجود دارد اما در ابتدای دو فصل بهار و پاییز بیشتر می‌شود. با تغییرات آب و هوایی در فصل پاییز، آلرژی بیشتر بروز و ظهور می کند. بعضی وقت‌ها می‌توان فهمید آلرژی با چه عاملی تشدید شده است که باید از آنها دوری کرد اما آلرژی فصلی به‌واسطه تغییرات فصلی، افزایش ریزذره‌ها و آلودگی می تواند تشدید شود و نمی‌توانیم آن را کنترل کنیم. افرادی که دچار آلرژی فصلی می‌شوند معمولا افراد مستعدی هستند و زمینه‌های آلرژی هم دارند. علائم در این افراد به‌صورت آبریزش، ترشح و خارش بینی بروز می کند که در موارد خفیف نیاز به دارو نیست و صرفا با شست‌وشوی بینی علائم برطرف می‌شود؛ اما افرادی که علائم شدید دارند؛ بینی آنها بسته شده و حس بویایی کم شده یا از بین رفته و حتی اختلال در خواب دارند باید از دارو استفاده کنند. درمان حدود ۳ ماه طول می کشد و فرد تا سال دیگر نیازی به مصرف دارو ندارد. در مواردیکه افراد خودشان علاقه‌مند به پیگیری باشند و مرکز هم تمایل به ادامه کار علمی داشته باشد می‌توان از این واکسن‌ها استفاده کرد که معمولا برای موارد خاص مثل گرده‌ها و برخی مواد غذایی کاربرد دارد و ربطی به فصل ندارند و فرآیند درمان می‌تواند ۳ تا ۴ سال هم طول بکشد. شرط اول علاقه و اراده فرد است و شرط دوم اطمینان از صحیح‌بودن عملکرد مرکزی است که به آن مراجعه می‌شود. افرادی که می‌دانند به چه موادی آلرژی دارند به این مراکز مراجعه کنند و تحت درمان قرار بگیرند. آلرژی فصلی قابل پیشگیری نیست ممکن است مکان زندگی در بروز علائم این افراد مرتبط باشد که در صورت امکان باید محل زندگی را عوض کرد و از مکان موردنظر دور شد. اگرچه اغلب مردم نمی‌توانند این کار را انجام دهند به همین دلیل عملا نمی‌توان از آلرژی فصلی پیشگیری کرد بلکه فقط می‌توان با مراجعه به پزشک آن را کنترل کرد.

ویژه

درمان «حس بویایی» در فرد کرونایی

یک فوق تخصص گوش،حلق و بینی با بیان اینکه حدود ۹۰ درصد موارد از بین رفتن حس بویایی در مبتلایان به کرونا به حالت اول برمی گردد، گفت: ما به بیمار می گوییم دو تا سه بار در روز و هربار به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه یک ماده بودار خاص مثلا عطر گل رز یا محمدی، عطر لیمو،عصاره آویشن و اوکالیپتوس را به شکل عمیق ببوید. وی خاطرنشان کرد: کمتر می‌بینیم بیمارانی را که مثلا بعد از ۶ ماه بگویند حس بویایی ندارم؛ ضمن اینکه در نوع کرونای دلتا خیلی اختلال بویایی را نمی‌بینیم و این حالت در مدل‌های اولیه کرونا شایع‌تر بود؛ اما در کل بیماران خودبه‌خود این حالت خوب می‌شود.

بیماری «دوپویترن» درمان ندارد

یک متخصص ارتوپد گفت: بیماری پوستی دوپویترن که امکان ابتلا به آن در سن بالای ۵۰ سال بیشتر است، درمان ندارد. جواد صدری افزود: افراد مبتلا به دوپویترن با ضخیم‌شدن بیش‌ازاندازه کف دست و خم‌شدن انگشت‌ها به‌سمت داخل مواجه می‌شوند که علت بروز آن ناشناخته است. وی ادامه داد: این بیماری در بعضی خانواده‌ها شیوع بیشتری دارد و به‌نظر می‌رسد ارثی باشد. بنابراین ژن‌ها می‌توانند در این بیماری نیز دخیل باشند. وی با بیان اینکه بیماری دوپویترن بدون درد است، تصریح کرد: مصرف‌کنندگان دخانیات و همچنین افرادی که دارای بیماری‌هایی نظیر دیابت، فشارخون و صرع هستند بیشتر در معرض ابتلا هستند.

کمبودی برخی عناصر عامل ریزش مو

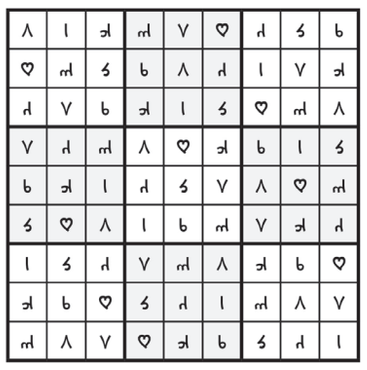
کمبود برخی عناصر موردنیاز در بدن باعث ایجاد مشکلاتی در سلامتی افراد می‌شود که ریزش مو یکی از این عوارض است. ریزش مو می‌تواند نشانه کم‌خونی و فقر آهن باشد که شایع‌ترین نوع کمبود تغذیه‌ای در سراسر جهان است و سایر علائم می‌تواند شامل خستگی شدید و سرگیجه باشد. با بهبود موثر جذب آهن از ریزش مو جلوگیری می کند. منابع غذایی حاوی آهن شامل گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، غلات کامل، آجیل، دانه‌ها است. بهترین نوشیدنی آب پرتقال است. محققان می گویند: فریتین در کبد، طحال، بافت ماهیچه‌ای و مغزاستخوان ذخیره می‌شود و توسط ترانسفرین پروتئینی در خون که به آهن متصل می‌شود، به بدن منتقل می‌شود.

پیشگیری از کرونا با بهداشت دهان

نتیجه یک مطالعه نشان می‌دهد که با رعایت بهتر بهداشت دهان‌ودندان می‌توان به پیشگیری از ابتلا به کرونا کمک کرد. نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند: بافت‌های دهان می‌توانند به‌عنوان مخزنی برای کووید۱۹ عمل کرده و بار ویروسی زیادی را در حفره دهان ایجاد کنند. دکتر احمدمصطفی باسونی گفت: ما حفظ سلامت دهان‌ودندان را به‌ویژه در زمان ابتلا به عفونت کووید۱۹- توصیه کردیم. محققان ۸۶ بیمار مبتلا به بیماری قلبی را که کرونای آنها مثبت شده بود، موردبررسی قرار دادند. نویسندگان متوجه شدند که سلامت دهان‌ودندان ضعیف با ابتلا به کووید۱۹ شدیدتر و مدت زمان برای بهبودی از این بیماری همراه است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

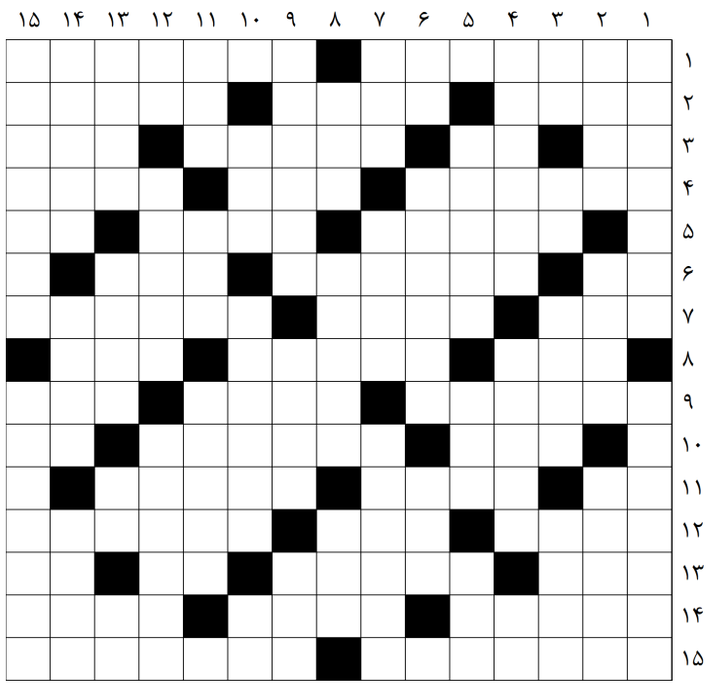
شماره ۱۱۲۷

افقی

۱- نام قدیم همدان- کشور چکمه‌ای ۲- از مصالح ساختمانی- شوروغوغا- از موادمخدر ۳- تیرپیکاندار- بله‌روسی- پاکان- رب‌النوع سومریان ۴- نظریه‌پردازانه- کشتی‌جنگی- فیلسوف ۵- نژادروسی- زخم پشت‌گوش- هالوژن نمک طعام ۶- ردیف قالی- فرودگاهی درژاپن- ازحشرات ۷- میوه باب گلو- آقاوسرور- سلاح خودکارآتشین ۸- بالای‌خانه- آتش‌مزاج- در مرتبه نخست ۹- تشک- واحدطول انگلیسی- حرف تنبیه ۱۰- طریق‌وروش- نام‌نویسی- از ضمایر انگلیسی ۱۱- از فلزات- رودی در روسیه- نامه‌نویس ۱۲- نوعی شیرینی خامه‌ای- بوی نامطبوع- آخرین نبرد ناپلئون ۱۳- پست‌وفرومایه- فارغ- رطوبت- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۴- شب تاریک- انتظارونگرانی- نوعی بستنی سنتی ۱۵- پایتخت کامرون- شهری در گلستان

عمودی

۱- از رنگ‌ها- فرومایگی ۲- نوعی امتحان- نشست- جزیره‌ای در اندونزی ۳- رایحه- گشوده- سنگینی‌ومتانت- یارمجنون ۴- نویسنده اثر دخترک کبریت‌فروش- بدبختی- خدای‌درویش ۵- استان مرزی کشورمان- ناگهان خودمانی- مکان بی‌خطر ۶- صدای درد- رنگدانه نارنجی در هویج- حشره مزاحم تابستانی ۷- دیوارکوتاه- ساززهی- درمرتبه دوم ۸- هرجسمی دارد- ادب‌کردن- گردش کودکانه ۹- بی‌پرده- مهرونگین- پرنده سعادت ۱۰- زادگاه نیما- شهری در کانادا- گلسرخ ۱۱- از حروف یونانی- نوعی آب‌نبات- از شهرهای استان اصفهان ۱۲- واحدسطح- جزیره‌ای در ایتالیا- فقیروتنگدست ۱۳- درخشان- کانال- قومی ایرانی- پنبه پاک‌نشده ۱۴- رئیس قبیله دوران مادها- شهری در گیلان- آشیانه ۱۵- ازکشورهای آمریکایی به پایتختی کیتو- وضعیت شلوغ



حل جدول ۱۱۲۶