

راهکارهای طبیعی برای کنترل قند خون

راهکارهای طبیعی به شما کمک می کند تا بتوانید قندخون خود را کنترل کنید. کنترل قندخون به ویژه اگر دچار دیابت هستید بسیار مهم است. البته، کنترل و تنظیم قندخون کار ساده‌ای نیست به خصوص اگر سطح آن از قبل کنترل نشده باشد. با این وجود خوشبختانه هنوز هم راه‌هایی است که به‌طور طبیعی بتوانید قند خود را کنترل کنید. این راه‌ها بستگی به انتخاب یک زندگی سالم دارد؛ بنابراین راه‌های طبیعی برای کنترل و تنظیم قندخون وجود دارد. اگر موارد را به صورت مرتب انجام بدهید می‌توانید قندخون خود را تحت کنترل نگه دارید.

برنامه ورزشی منظم

احتمالاً قبلاً این را شنیده‌اید، اما داشتن یک برنامه ورزشی روزانه برای سلامتی شما معجزه می‌کند. اگر سطح قندخون شما کمی از کنترل خارج شده باشد، ورزش راه خوبی برای کنترل آن است. نکته مهم در مورد ورزش این است که به شما امکان می‌دهد وزن بدن خود را ثابت نگه دارید. علاوه بر این افرادی که به انسولین حساسیت دارند، ورزش می‌تواند این حساسیت را کاهش دهد یا بین ببرد. همچنین ورزش برای افزایش انرژی و تقویت عضلات شما بسیار مفید است. البته ممکن است داشتن یک برنامه ورزشی منظم سخت به نظر برسد. به همین خاطر شما می‌توانید با پیاده‌روی در روز به مدت ۳۰ دقیقه و افزایش آن شروع کنید. یا هر کار دیگری را که دوست دارید انجام دهید که در آن تحرک فیزیکی باشد. مثل: طناب، دوچرخه‌سواری، هنرهای رزمی و یا هر تحرک دیگری.

افزایش نوشیدن آب

هیدراته ماندن راز سلامتی شماست. علاوه بر این، برای کنترل سطح قندخون بسیار مفید است. چرا که عملکرد کلیه شما را تنظیم می‌کند و خون را هیدراته می‌کند و باعث می‌شود هر دو به خوبی کار کنند. بهتر است آب بدون طعم مصرف کنید. چون آب‌های طعم‌دار اغلب حاوی قند اضافی هستند و این برای تان بیشتر مضر است. اگر زن هستید حدود ۱.۵ لیتر در روز و اگر مرد هستید ۲ لیتر آب بنوشید.

کاهش مصرف کربوهیدرات

همه ما عاشق کربوهیدرات هستیم. متأسفانه کربوهیدرات‌ها معمولاً به قند تجزیه می‌شوند. اگر تعداد زیادی از آنها را در روز مصرف کنید، سطح قندخون شما می‌تواند به‌طور چشمگیری افزایش یابد. در عوض، بهتر است در صورت امکان، میزان مصرف کربوهیدرات‌های خود را مشخص کنید. برنامه‌هایی برای بسیاری از گوسه‌های هوشمند وجود دارد که اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید، می‌توانند به شما در انجام این کار کمک کنند؛ بنابراین در صورت نیاز به کنترل قندخون، رژیم‌های کم کربوهیدرات اغلب می‌توانند انتخاب خوبی باشند.

نکته

خطرات «کم‌خونی» برای کودکان

کم‌خونی بیماری شایعی است که بروز آن در کودکان می‌تواند خطرات زیادی داشته باشد. تقریباً ۴۰ درصد جمعیت جهان مبتلا به کمبود آهن هستند، آهن ماده مغذی است که کمبود آن در جهان و خصوصاً در بین زنان شایع است. این نوع آنمی یا کم‌خونی با تولید گلبول‌های قرمز کوچک و کاهش سطح هموگلوبین در گردش شناخته می‌شود. دلایل متعددی می‌تواند منجر به کم‌خونی فقر آهن شوند که از جمله آن می‌توان به دریافت ناکافی آهن از طریق رژیم غذایی نامناسب، جذب ناکافی آهن ناشی از اسهال، کاهش ترشح اسید معده، بیماری‌های روده‌ای از جمله: سلولیت (حساسیت‌پرزهای روده به پروتئین گندم، جو و چاودار که باعث سوءجذب می‌شود) و گاستریت آتروفیک (التهاب معده که باعث تحلیل رفتن سلول‌های ترشح کننده اسید معده می‌شود)، گاستروئیتومی (برداشتن معده از طریق جراحی) کلی یا جزئی، تداخل دارو اشاره کرد. نیازمندی‌های آهن برای افزایش حجم خون در دوران رشد (شیرخواری، کودکی و نوجوانی) و دوران بارداری، افزایش میزان دفع آهن در اثر خونریزی‌های زیاد قاعدگی، خونریزی از زخم، واریس‌های مری، کولیت اولسراتیو (التهاب روده بزرگ که همراه با زخم باشد)، کرم‌های انگلی یا بیماری‌های بدخیم و اختلال در رهاسازی آهن از ذخایر آهن به داخل خون و نقص در استفاده از آهن در اثر التهاب مزمن یا سایر اختلالات مزمن به‌جز موارد استثنای کم‌خونی فقر آهن در مردان (در نتیجه خونریزی زیاد) را از دیگر عوامل بروز فقر آهن است. از آنجا که کم‌خونی آخرین تظاهر کمبود مزمن و طولانی مدت آهن است، علائم زود هنگام دیگری نشان‌دهنده اختلال در کارکرد سیستم‌های مختلف بدن است به‌عنوان مثال، کاهش توان کار و تحمل ورزش انعکاس‌دهنده عملکرد ناکافی ماهیچه‌هاست. تظاهرات عصبی کم‌خونی شامل تغییرات رفتاری مثل خستگی، بی‌اشتهایی، بیخوابی (تمایل به مصرف مواد غیرخوراکی مانند گچ و خاک و...) و ویا به‌خصوص بیخ‌خوری است. لازم به ذکر است که تکامل غیرطبیعی ذهنی در کودکان حکایت از وجود کمبود آهن است به این شکل که قبل از اینکه کم‌خونی آشکارا پیشرفت کند، از علامت‌های کمبود اولیه آهن کاهش قدرت ایمنی و بروز عفونت‌های مکرر است.

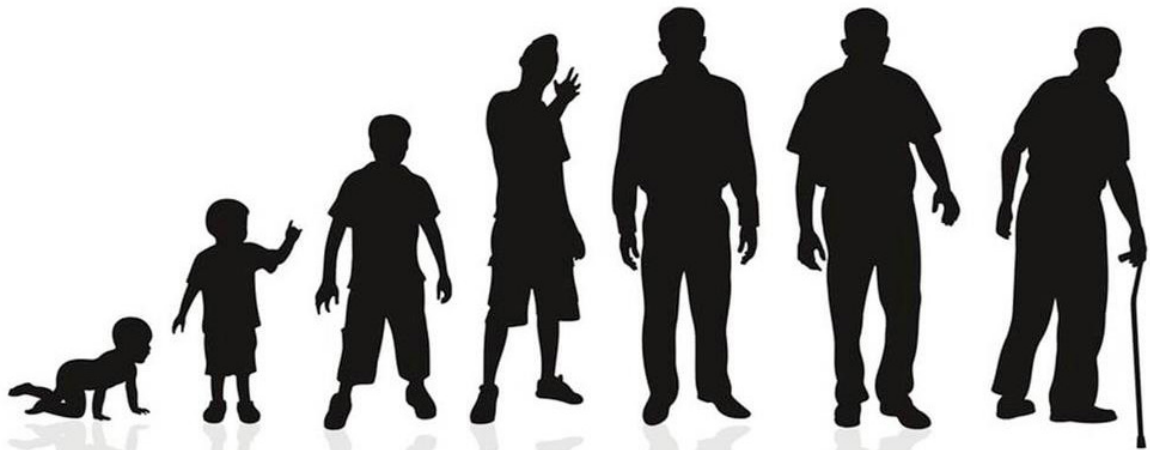
توصیه

معمولاً برای درمان کمبود آهن، توصیه می‌شود مکمل آهن خوراکی به مدت ۳ ماه روزانه مصرف شود ضمن اینکه اسیداسکوربیک یا ویتامین C می‌تواند باعث افزایش جذب آهن شود. مصرف مکمل آهن حتی در صورت رسیدن هموگلوبین به سطوح نرمال، به منظور اشیاع ذخایر آهن در بدن به مدت ۴ تا ۵ ماه ادامه یابد و در صورتی که کم‌خونی با مکمل یاری آهن اصلاح نشود، پزشک می‌تواند از آهن به‌صورت تزریقی (آهن دکستران وریدی) برای جبران کم‌خونی و اشیاع ذخایر بدن استفاده کند. با تجویز وریدی آهن، اشیاع ذخایر آهن سریع‌تر اتفاق می‌افتد. علاوه بر دریافت مکمل، دریافت منابع غذایی غنی از آهن توصیه می‌شود؛ جگر، کلیه، گوشت قرمز، میوه‌های خشک، نخود و لوبیاهای خشک، آجیل، سبزیجات برگ سبز، نان و غلات کامل غنی شده، غلات صبحانه در دیف غذاهایی هستند که بیشترین محتوای آهن را دارند. به‌طور کلی آهن از نوع هم که در گوشت، ماهی و ماکیان وجود دارد بهتر از آهن غیرهم که عمدتاً در تخم‌مرغ، غلات، سبزیجات و میوه‌ها وجود دارد، جذب می‌شود.

افزایش طول عمر با چند تغییر غذایی موثر

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی یالازاده

بعضی غذاها به شما کمک می‌کند طولانی‌تر، سالم‌تر و جوان‌تر زندگی کنید. داشتن رژیم غذایی مفید و سالم یکی از دغدغه‌های مهم انسان امروزی است. به‌ویژه در کشورهای غربی که شهروندان از رفاه بیشتری برخوردارند. در بیشتر دوره‌های ما و جمع‌ها، یکی از صحبت‌های اصلی، صحبت در مورد غذای سالم است. غذاهایی که ممکن است خیلی خوشمزه یا چرب و چیلی نباشند، اما برای سلامت بدن مفید هستند و باعث افزایش طول عمر می‌شوند. در ادامه بهترین غذاهایی معرفی می‌شوند که به شما کمک می‌کند طولانی‌تر، سالم‌تر و جوان‌تر زندگی کنید. با خوردن این غذاها، حتی تا بیش از ۱۰۰ ممکن است عمر کنید.



غذاهای گیاهی

همواره در مورد فواید و خواص بی‌نظیر غذاهای گیاهی شنیده‌ایم، اما ممکن است به‌صورت برنامه‌ریزی شده از آن استفاده نکرده باشیم؛ بنابراین بهتر است غذاهای گیاهی را جایگزین گوشت نماییم. مطالعاتی نشان داده است که استفاده از گیاهان به جای گوشت به‌طور خاص در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مفید است.



دانه‌های پروتئینی



مصرف دانه‌های پروتئینی خیلی مهم است. دانه‌های چیا، آفتابگردان، کتان و کدو تنبل سرشار از پروتئین هستند. به‌راحتی می‌توانید آنها را به شکل اسموتی یا همراه با سالاد و شربت استفاده کنید.

میان وعده‌های بدون گوشت



هر کدام از تنقلات و آجیلی که گوشتی و دارای پروتئین و روغن‌های مضر نباشد می‌تواند در طول روز با جای یا قهوه میل کنید. البته مهم است که در خوردن هیچ چیزی افراط نکنید و در یک حد مناسب از آن استفاده کنید. این تنقلات شامل آجیل برزیلی، گردو و بادام هندی می‌شود. خوردن این آجیل‌ها برای بدن بسیار مفید هستند و برای همه توصیه می‌شود.

گیاهان مفید برای قلب



گرچه سلامت همه اعضای بدن برای یک زندگی شاد و پراز موفقیت بسیار مهم است، اما می‌دانید که قلب عضو اصلی است که اگر دچار مشکل شود، بدون تردید سایر اعضای بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس سلامت قلب بسیار مهم است. از این رو پیشنهاد می‌شود که در رژیم غذایی‌تان از گیاهانی که برای سلامت قلب مفید هستند استفاده کنید. این گیاهان شامل: سبزیجات با برگ‌های تیره، آووکادو و غلاتی مانند ارزن و... می‌شود.

یادداشت

خشکی پوست علل و درمان



سیدمسعود داودی

متخصص پوست و مو

گاهی اوقات خشکی پوست می‌تواند به دلیل مشکلات تیروئیدی و بیماری‌های مزمن و طولانی رخ دهد که باید با مراجعه به پزشک ریشه مشکل تشخیص داده شود. برخی مواقع بیماری‌هایی همچون اگزما و پسوریازیس با خشکی پوست اشتباه می‌شوند. در صورتیکه فرد بیمار از خشکی پوست خود مطمئن شد باید از کرم‌های موثر استفاده کند که معمولاً در ترکیب خود اوره ۱۰ تا ۲۰ درصدی دارند. هر چه سن بالاتر می‌رود خشکی پوست هم بیشتر شده و همراه با بیماری‌های زمینه‌ای تشدید می‌شود در این مواقع استفاده از بخور برای افزایش رطوبت توصیه می‌شود. ضمن اینکه برای شستن پوست بهتر است از صابون‌های کرم‌دار به جای صابون گلیسرینه استفاده شود و اگر از شونده‌های کرم‌دار استفاده شود هم که بهتر از صابون‌های کرم‌دار است. در پاسخ به اینکه آیا بهتر است برای شست‌وشوی بدن از صابون مایع استفاده کرد یا جامد؟ باید گفت، صابون مایع و جامد از نظر ترکیبات با هم فرقی ندارند ولی در زمان به‌عمل آوردن فرآورده صابون‌های مایع حرارت کمتری می‌گیرند و برای اماکن عمومی مناسب‌تر هستند و می‌توانند مانع سرایت بیماری‌های پوستی شوند. برای پوست‌های حساس بهتر است از شونده‌های غیرصابونی استفاده کرد که به‌صورت جامد و مایع وجود دارد. همچنین درباره دلیل پوسته‌پوسته شدن سر را ناشی از چرب‌بودن پوست باید گفت، تجمع چربی، اضافه‌شدن چاق‌های ذره‌بینی را به دنبال دارد که اصطلاحاً اگزمای شوره‌ای نام دارد. در فصل پاییز و زمستان به دلیل کاهش تعریق و استحمام و شستن موها در افرادی که پوست خشک دارند این شوره‌ها در نتیجه تجمع چربی بیشتر خواهند شد، ولی اگر طبق روال گذشته استحمام انجام شود پوسته‌ریزی کمتر می‌شود. پوسته‌ریزی پوست سر می‌تواند در پوست‌های خیلی خشک هم اتفاق بیفتد. بیماری صدف هم می‌تواند باعث پوسته‌ریزی سر شود. برای شستن دست‌ها باید از صابون‌های ملایم استفاده شود و به‌جای آن استفاده پودر لباسوبوی برای شستن دست‌ها به‌هیز شود. بهتر است افرادی مثل مکانیک‌ها در هنگام کار از دستکش استفاده کنند.

فواید «ماهی» برای بزرگسالان

به گفته محققان افرادی که ماهی را در هفته می‌خورند، مغزشان عملکرد بهتری دارد. ماهی به جلوگیری از بیماری عروقی کمک می‌کند. «آلین توماس»، می‌گوید: «تحقیقات نشان داد که در میان بزرگسالان سالم ۶۵ ساله یا بالاتر، مصرف ۲ وعده یا بیشتر ماهی در هفته ممکن است از مغز در برابر ضایعات عروقی محافظت کند.» محققان در این مطالعه، نتایج اسکن مغزی و ۱۶۰۰ مرد و زن بالای ۶۵ سال را بررسی کردند. هیچیک از شرکت‌کنندگان سابقه قبلی زوال عقل، سکته مغزی یا بیماری قلبی نداشتند.

جلوگیری از آلرژی به تخم‌مرغ

تحقیقات نشان می‌دهد که تغذیه نوزادان با تخم‌مرغ می‌تواند خطر ابتلا به آلرژی به تخم‌مرغ را در آینده کاهش دهد. محققان داده‌های ۲۲۰۰ والدین را تجزیه و تحلیل کردند. دکتر «جولیا مار تون»، گفت: «ما دریافتیم کودکانی که تا ۱۲ ماهگی تخم‌مرغ مصرف نکرده بودند، در ۶ سالگی بیشتر احتمال دارد که به تخم‌مرغ آلرژی داشته باشند.» به گفته محققان، کودکان مبتلا به آلرژی به تخم‌مرغ در سنین یک و ۶ سالگی در ۵، ۶، ۱۰ و ۱۶ ماهگی تخم‌مرغ کمتری تخم‌مرغ مصرف کرده بودند. شواهد تغذیه زود هنگام نوزاد با تخم‌مرغ در دوران شیرخواری، از ایجاد آلرژی به تخم‌مرغ محافظت ایجاد می‌کند.

تأثیر «قهوه» بر سلامت کلیه‌ها

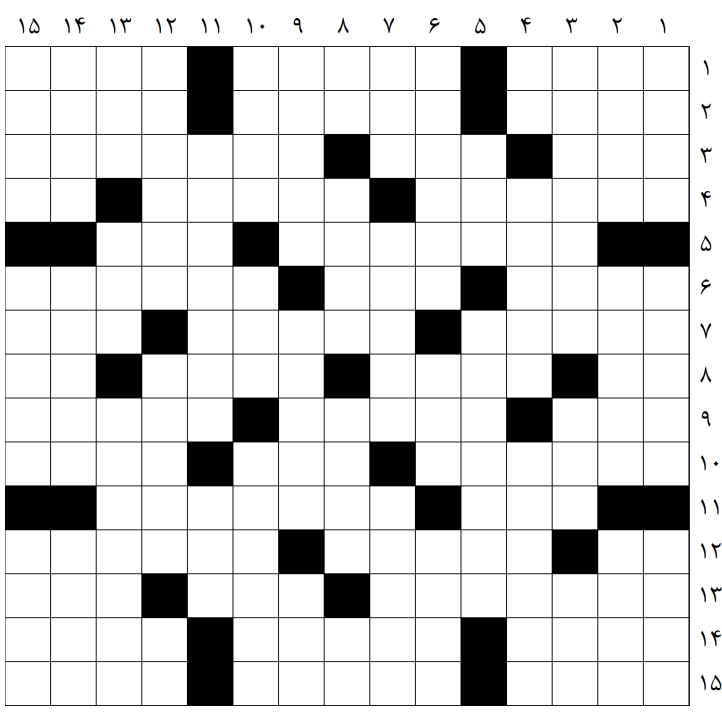
غذاها و نوشیدنی‌ها ممکن است اثرات مهمی بر سلامت کلیه داشته باشند، اما مکانیسم‌های بیولوژیکی درگیری در این مساله اغلب نامشخص هستند. تحقیقات چندین متابولیت در خون را شناسایی می‌کند که سطح آنها با مصرف قهوه تغییر می‌کند و ممکن است بر خطر ابتلا به بیماری کلیوی تأثیر بگذارد. محققان ۳۷۲ متابولیت خون را در ۲۸۱۱ شرکت‌کننده بررسی کردند. آنها دریافتند که ۴۱ متابولیت با مصرف قهوه مرتبط بود. تیم تحقیق این متابولیت‌ها را در ۱۰۴۳ بزرگسال دیگر در یک مطالعه مربوط به قلب، تجزیه و تحلیل کرد و پی بردند ۲۰ متابولیت از ۴۱ متابولیت نیز با مصرف قهوه در این گروه مرتبط است.

شماره ۱۱۵۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

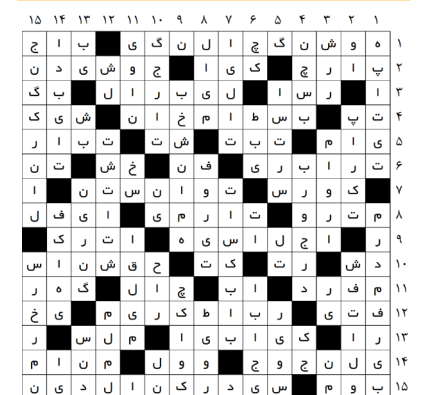
- پیشی گرفتن - گال - نمایش اپرای کوچک ۲ - واحد پول ترکیه - نوعی کالیاس - لاغروتحف
- آمار - سال ترکی - در مرتبه نخست ۴ - خاشاک - واحد پول سابق اسلوانی - سزاوار لایق ۵ - موی نرم - تعمیرگاه اتومبیل ۶ - شرکت معتبر ژاپنی - ضدجفا - زادگاه پدر شعر پارسی ۷ - عاشق - آشکار کردن - هنر هفتم ۸ - نوعی چین - ناآرامی، آشفتگی - جفتک - روی سلاله می‌ریزند ۹ - صمیمیت - کشوری در اقیانوسیه - از وسایل بازی کودکان در پارک ۱۰ - جهان - خوک وحشی - دوختن اوراق کتاب ۱۱ - شاعری که به سبک نو شعر گوید - سالخورده ۱۲ - معادل فارسی پروژکتور - آزمون ورودی دانشگاه - رایحه ۱۳ - جد رستم در شاهنامه - اندازه و پیمانه - جوش دادن قطعات فلزی ۱۴ - آهن - هزینه درس خواندن - خدای ما ۱۵ - شلوار کوتاه - پرده شکاری حلال گوشت - سرزمین و وطن



افقی

- پوست کن - ساخت و ساز - گشادگی و فراخی
- مکان ۲ - کرخت - اما و از این جهت - زعفران ۳ - واحد شمارش نان - از حشرات مزاحم - علم حرکت اجسام
- پایاپای - خواندن قرآن با صوت - قبل از یازده ۵ - لقبی در صفویه - تمیز ۶ - دوست - اجازه دادن - شهری در خراسان جنوبی ۷ - به‌شک‌انداختن - کالبدها - مایه سرگرمی ۸ - سطح - حالتی درمان - جزیره - مورد نیاز غذا
- نوعی ساعت قدیمی - فهماندن - بند ۱۰ - از خدایان هندی - کوری در ایران - موج دریا ۱۱ - گل ته‌حوض - کتابی از سوگوار ۱۲ - لحظه - پی‌درپی - عقب‌افتادن
- جاومسکان - پارچه مشبک - از رنگ‌های اصلی ۱۳ - وسیله بازی تنیس - موافق - جوان ۱۵ - نوعی پارچه گرانبها - دادوستد - هوس زن باردار

حل جدول ۱۱۵۰



جدول سودوکو

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

♡	b	۱	۸	۷	a	n	۴	۱
n	a	۴	۱	۱	b	۷	♡	۸
۷	۸	۱	n	۴	♡	۱	b	a
۱	۱	۷	۴	a	n	♡	۸	b
b	n	۸	۱	♡	۷	۴	a	۱
a	۴	♡	b	۸	۱	۷	n	۱
۸	۱	b	♡	n	۴	a	۱	۷
۱	♡	a	۷	۱	۸	b	n	۴
۴	۷	n	a	b	۱	۸	۱	♡