آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۲۲۴
چهارشنبه ۱۴۰۰•۱۱•۱۳
۳۰جمادی‌الثانی۱۴۴۳/ ۰۲ فوریه۲۰۲۲

«خواب» بهتر با این خوراکی‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

خواب بخشی جدانشدنی از مفهوم سلامتی به‌شمار می‌رود. درواقع خواب کافی و باکیفیت نه تنها از عملکرد سالم مغز پشتیبانی می‌کند بلکه باعث می‌شود در طول روز هوشیارتر و متمرکزتر شویم. زمانی که خواب هستیم، بدن به‌طور خودکار به مغز استراحت می‌دهد. ماهیچه‌ها فرصتی دوباره برای بازیابی انرژی خود می‌یابند و سلول‌ها و رگ‌های خونی آسیب‌دیده هم ترمیم می‌شوند. اگر شما هم برای داشتن خواب شبانه باکیفیت با چالش‌های مختلفی روبه‌رو هستید، ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که چگونه می‌توانم کیفیت خواب خود را بهبود دهم؟. در ادامه چند مورد از موادغذایی موثر معرفی می‌شوند که بر خواب تاثیر مثبت دارند:

موز

موز منبع خوبی از منیزیم است که می‌تواند با شل کردن ماهیچه‌ها به خواب راحت شبانه کمک کند.

چای بابونه

چای بابونه حاوی آنتی‌اکسیدان آپیژنین است که به گیرنده‌های خاصی در مغز متصل می‌شود و ممکن است در ادامه سبب خواب آلودگی شود.

بادام

بادام منبع عالی منیزیم و هورمون ملاتونین است. ملاتونین ساعت داخلی بدن را تنظیم می‌کند و به آن سیگنال می‌دهد تا برای خواب آماده شود.

آب آلبالو

آب آلبالو دارای غلظت بالاتر از حد متوسط ملاتونین است. ملاتونین هم هورمونی است که به خواب سالم کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

خطر «اُمیکرون» در کمین واکسن‌نزده‌ها

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بیش‌ترین ابتلا و مرگ‌های کرونایی ناشی از ابتلا به اُمیکرون در واکسن نزده‌ها گزارش شده است. دکتر علیرضا ناجی، یکی از اصلی‌ترین دلایل تفاوت گردش سویه جدید کرونا در کشورما با کشورهای اروپایی و آمریکایی را فاصله زیاد واکسیناسیون علیه کرونا دانست و اظهار کرد: واکسیناسیون سراسری در کشور ما به‌تازگی انجام شده است در صورتی‌که در کشورهای اروپایی و آمریکایی فاصله بین دو دوز واکسن بیشتر است. وی با بیان اینکه تفاوت زیادی به‌لحاظ درصد واکسیناسیون در برابر کرونا در بین جوامع مختلف وجود دارد، خاطرنشان کرد: در کشور ما تعداد بالاتری از افراد جامعه در برابر کرونا واکسینه شده‌اند. عبور از دو پیک سهمگین کرونا در کشور یکی دیگر از عواملی بود که دکتر ناجی به آن اشاره کرد و افزود: به‌نظر می‌رسد ایمنی طبیعی حاصل شده از پیک چهارم و پنجم نیز در کاهش آمار مبتلایان کرونایی در کشور اثرگذار بوده است. ناجی با تاکید بر اینکه باید واکسینه‌شدن عمومی در دستور کار باشد، خاطرنشان کرد: ممکن است بعداز گذشت بازه زمانی سطح ایمنی در برابر ویروس کاهش یابد؛ بنابراین دریافت دوز یادآور واکسن کرونا ضرورت دارد. این استاد دانشگاه هشدار داد: امکان ایجاد موج جدید کرونا در کشور همچنان وجود دارد، تا زمانی که در کشور افرادی در برابر کرونا واکسینه نشده باشند، امکان موارد جدید ابتلا وجود دارد. رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه با اشاره به سرایت‌پذیری و قدرت انتقال بالای سویه امیکرون توضیح داد: گریز از ایمنی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های این ویروس است؛ بنابراین اکیدا توصیه می‌شود در برابر سویه‌های جدید ویروس با دریافت دوز بوستر به قطع زنجیره انتقال ویروس کمک کنیم. به‌گفته عضو هیات علمی دانشگاه، تا زمانی که کووید ۱۹ در دنیا ریشه‌کن نشده، خطر شیوع گسترده همه جوامع را تهدید می‌کند. ناجی با اشاره به خصوصیات کرونا عنوان کرد: کرونا از زمان شیوع تا به امروز دنیا را با شگفتی‌های متعددی مواجه کرده است؛ بنابراین باید با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و واکسیناسیون عمومی خصوصا دوز یادآور، به ایمنی نسبی دست یابیم. وی در ادامه با اشاره به اینکه پیشگیری از عوارض احتمالی دوز یادآور کرونا تفاوت چندانی با نوبت‌های قبلی ندارد، گفت: هر لحظه بعداز دریافت واکسن کرونا ممکن است به امیکرون مبتلا شویم؛ چرا که یکی از مهم‌ترین خصوصیات امیکرون ایمنی گریزی است. این ویروس‌شناس تاکیدکرد: طبق مطالعات جدید افرادی که در برابر کرونا واکسینه شده‌اند به میزان قابل توجهی در برابر سویه امیکرون با بیماری‌زایی و مرگ‌ومیر کمتری مواجه می‌شوند. وی اظهار کرد: بیش‌ترین مبتلایان و مرگ‌های کرونایی ناشی از ابتلا به امیکرون در واکسن نزده‌ها گزارش شده است.

اهمیت واکسیناسیون کودکان

ناجی درباره اهمیت واکسیناسیون در کودکان پنج تا ۱۱ ساله نیز توضیح داد: در کشور ما نیز واکسن سینوفارم و پاستووک که محصول مشترک ایران و کوباست مجوز استفاده در این گروه سنی را دارد. وی درباره دوز چهارم واکسن کرونا نیز گفت: این موضوع که چند دوز دیگر واکسن کووید باید مورد استفاده قرار گیرد به عملکرد کرونا و چرخش ویروس برمی‌گردد؛ چرا که ایمنی حاصل از واکسن‌ها ایمنی همیشگی نیست. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی ادامه داد: در حال حاضر دوز چهارم برای تمام افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند توصیه می‌شوند. ناجی درباره تفاوت درمان مبتلایان به سویه امیکرون با سویه‌های دیگر ویروس توضیح داد: درمان کرونا وابسته به علامت‌های بالینی و شواهدی است که با نظر پزشک انجام می‌شود، این علامت‌ها به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم‌بندی می‌شوند و درمان‌ها هم متعاقبا با نحوه ابتلا متفاوت است.

نکته

دریافت آنزیم‌های گوارشی بیشتر از رژیم غذایی

آنزیم‌های گوارشی می‌توانند به تسکین سوزش سردل، رفلاکس اسیدمعده، کندی عملکرد روده و اسهال کمک کنند. یک بدن متعادل به آنزیم‌های گوارشی مکمل نیاز ندارد؛ زیرا به خودی‌خود آنها را تولید می‌کند. اما آنزیم‌های مکمل به برخی از افراد کمک می‌کند تا از موادغذایی مصرفی بهتر به موادمغذی دسترسی پیدا کند؛ به‌خصوص اگر کسی از ناراحتی‌های گوارشی رنج می‌برد. در این گزارش نکاتی بیان شده است که به‌جای مصرف مکمل، با تغییر شیوه زندگی و رژیم غذایی می‌توان آنزیم‌های گوارشی بیشتری از مواد غذایی دریافت کرد. برای دریافت آنزیم‌های بیشتر گنجاندن مصرف سبزیجات و میوه‌ها به‌صورت خام در رژیم غذایی بسیار حائز اهمیت است؛ چرا که آنها سرشار از آنزیم هستند. همچنین جوانه دانه غلات و حبوبات حاوی غنی‌ترین آنزیم‌ها هستند؛ زیرا فرآیند جوانه‌زدن خود باعث افزایش میزان آنزیم‌ها می‌شود. میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنزیم‌های زیادی هستند که این آنزیم‌ها می‌توانند از ابتلا به بیماری پیشگیری کنند. افزایش مصرف غذاهای خام به‌ویژه میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به پاکسازی دستگاه گوارشی و بهبود هضم کمک کند؛ زیرا آنها حاوی مقادیر زیادی فیبر، آنتی‌اکسیدان و موادمغذی گیاهی هستند. از آنجا که بسیاری از آنزیم‌ها در دمای بیشتر از ۱۱۵ درجه فارنهایت (۴۶ درجه سانتی‌گراد) از بین می‌روند، بهتر است میوه و سبزیجات را به صورت خام استفاده کرد تا بیش‌ترین فایده را داشته باشید. به‌طور کلی، آنزیم‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات خام برای هضم مواد مغذی موجود در آنها بسیار مفید هستند، اما برای کل فرآیند گوارش بدن نیز ضروری هستند. مصرف سیب، آووکادو، هویج، گریپ‌فروت، اسفناج و گوجه‌فرنگی به‌صورت خام بیش‌ترین میزان آنزیم‌های گوارشی بدن را تامین می‌کنند. حذف خوراکی‌های فراوری‌شده و بیش از حد پخته شده از دیگر نکاتی است که موجب دریافت آنزیم‌های گوارشی بیشتر از مواد غذایی می‌شود. همچنین بهتر است غذا را به‌صورت بخارپز و یا با استفاده از یک آرام‌پز تهیه کرد. از دیگر نکاتی که باعث دریافت آنزیم‌های بیشتر از غذا می‌شود این است که قبل از صرف غذای پخته، یک وعده سالاد که غنی از آنزیم است مصرف شود. مصرف بیشتر خوراکی‌های خام نیز موجب دریافت آنزیم‌های بیشتر از رژیم غذایی می‌شود؛ دستکم ۲۰ تا ۷۰ درصد از رژیم غذایی خود را بسته به فصل به خوراکی‌های خام اختصاص دهید. همچنین کامل جویدن غذا نیز موجب تولید آنزیم‌های بیشتر می‌شود؛ چرا که تولید آنزیم‌ها از دهان آغاز می‌شود؛ یعنی زمانی که غذا با بزاق تماس پیدا می‌کند. جویدن کامل به بدن زمان کافی برای تولید آنزیم و سپس تجزیه غذا به ذرات کوچک می‌دهد. این ریزشدن غذا باعث می‌شود آنزیم‌های موجود موثرتر عمل کنند.

یادداشت

عوارض مصرف بی‌رویه ویتامین‌ها

بهاره‌سادات یوسف‌ثانی
متخصص سم‌شناسی

ما می‌دانیم ویتامین‌های C ،D و زینک می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی موثر و مفید باشند و در پیشگیری از ابتلا به نوع شدید کرونا و درمان سریع‌تر کرونا کمک‌کننده باشند، اما مصرف خودسرانه ویتامین‌ها اکیدا ممنوع است و باید توسط پزشک تجویز شود و در غیر این صورت می‌تواند عوارض زیادی را به‌دنبال داشته باشد. خیلی اوقات مردم بر این باور هستند که مصرف ویتامین‌های محلول در آب بی‌عارضه است و مشکلی ندارد در صورتی‌که مصرف بی‌رویه ویتامین C در بیماران مبتلا به مشکلات کلیوی و گوارشی می‌تواند بسیار مضر باشد و باعث تشدید مشکلات آنها شود. مصرف بی‌رویه ویتامین‌های محلول در چربی مانند A، K، E، D می‌تواند مشکلات و عوارض جانبی فراوانی را به‌دنبال داشته باشد و با توجه به باور غلطی که در بین آحاد جامعه در مورد کم‌بودن ویتامین D در تمام ایرانی‌ها وجود دارد، افراد هشدارها در مورد عدم مصرف خودسرانه این ویتامین را جدی نگرفته و در نتیجه با مصرف بسیار زیاد دچار مشکلات کبدی می‌شوند. در حالی‌که بیماران باید با مراجعه به پزشک و آزمایش خون، میزان کمبود ویتامین خود را متوجه شوند و با مصرف میزان مناسب ویتامین‌ها از بروز عوارض ناشی از مصرف بیش از حد جلوگیری کنند. مصرف داروهای گیاهی به‌همراه داروهای ضدانعقاد و یا رقیق‌کننده خون ممکن است تداخل ایجاد کند. همچنین مصرف بی‌رویه آنها می‌تواند باعث عوارض جانبی شدیدی از قبیل تشدید استرس، بی‌خوابی و ایجاد علائم حساسیت مانند خارش بدن شود به همین دلیل است ضروری است برای مصرف صحیح اینگونه داروها و بررسی هرگونه تداخل احتمالی به پزشک متخصص طب سنتی مراجعه کنند. افراد سالم می‌توانند با مصرف روزانه چند واحد میوه و سبزیجات ویتامین‌های مورد نیاز خود را دریافت کنند.

ویژه

عوارض سیگار الکترونیکی بر «ریه»

محققان می‌گویند اگر سیگار الکترونیکی مصرف می‌کنید، ممکن است در هنگام ابتلا به کرونا دچار علائم وخیمی شوید. مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی، در هنگام ابتلا به کرونا، بیشتر به‌دلیل سختی تنفس، به بخش اورژانس بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند. دکتر لن.هورویتز، می‌گوید: مصرف سیگار الکترونیکی باعث التهاب در ریه‌ها می‌شود و التهاب بستر مناسبی برای هرگونه عفونت یا ویروس است. سیگار الکترونیکی التهاب سیستمیک مرتبط با کووید ۱۹ را بدتر می‌کند. روش‌های بیشتری برای ترک سیگار نسبت به قبل وجود دارد که بسیار کم‌خطرتر از سیگار الکترونیکی هستند.

بیماری روانی و افزایش مرگ «قلبی»

محققان می‌گویند افراد مبتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از دیابت، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و بیماری‌های مزمن ریوی هستند. محققان از سوابق الکترونیکی سلامت برای بررسی بیش از یک‌میلیون نفر که با این بیماری‌ها تشخیص داده شده بودند، استفاده کردند. آنها گزارش دادند که بیش از ۷ درصد از شرکت‌کنندگان به‌دلایل مختلف در طی ۵ سال جان خود را از دست دادند و کمتر از یک درصد به‌دلیل خودکشی جان خود را از دست دادند. آنها متوجه شدند که این میزان برای شرکت‌کنندگان مبتلا به بیماری‌های روانی بیش از ۲ برابر است.

ارتباط مصرف «گوشت» با M.S

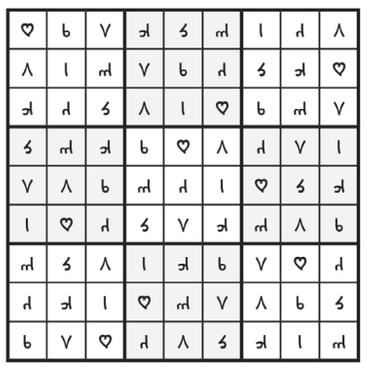
مطالعات نشان می‌دهد خوردن گوشت بیشتر و بروز تغییرات در خون، سیستم ایمنی و اکولوژی روده همگی با علائم بدتر M.S مرتبط هستند. M.S یک بیماری خودایمنی است. در این بیماری بدن به پوشش عایقی اطراف اعصاب خود حمله می‌کند. هنگامی که پوشش عایقی به اندازه کافی آسیب می‌بینند، اعصاب مانند سیم‌هایی با عایق فرسوده بد کار می‌کنند. اما آنچه در وهله اول بدن را به حمله به عایق در سیستم عصبی تحریک می‌کند ناشناخته است. باکتری‌هایی که در روده زندگی می‌کنند می‌توانند بر سیستم ایمنی تاثیر بگذارند و آنچه می‌خوریم می‌تواند بر باکتری‌های روده ما تاثیر بگذارد.

ارتباط «آرتروز» با میکروبیوم‌های روده

محققان به ارتباط بین میکروبیوم‌های روده و بیماری‌های التهابی مزمن مانند آرتروز پی برده‌اند. محققان کشف کردند پروتئینی که در روده وجود دارد بر روی میکروبیوم‌ها اثر می‌گذارد و باعث تشکیل مولکول‌هایی می‌شود که علائم این بیماری‌ها را تشدید می‌کنند. دکتر «اریک.بولارد»، می‌گوید: «این پروتئین در سایر نقاط بدن، به‌ویژه در روده شناسایی شد.» وی افزود: «این ماده دارای فعالیت ضدباکتریایی است. این پروتئین با غشای سلول‌های انسانی تعامل کمی دارد، اما میل ترکیبی بالایی با غشاهای باکتری دارد. به این غشاها متصل می‌شود و آنها را می‌شکافد و مولکول‌های کوچکی آزاد می‌کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

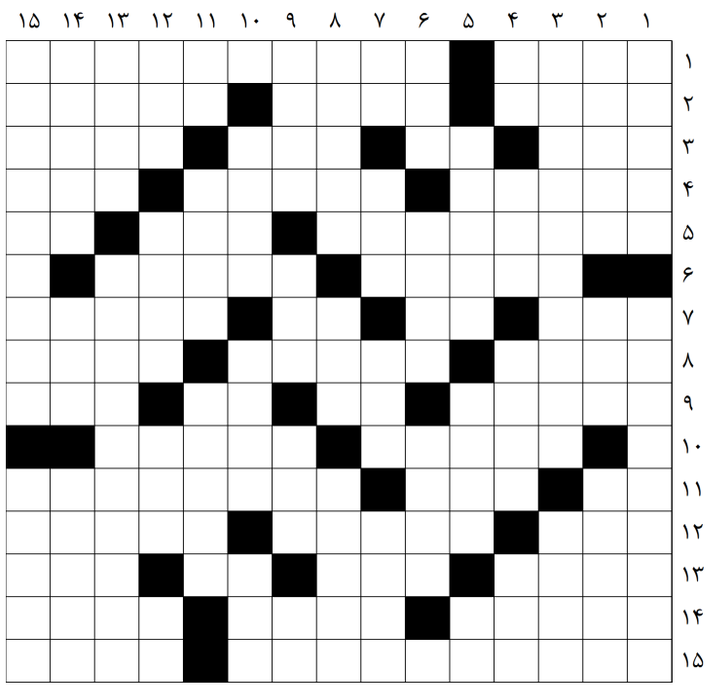
شماره ۱۲۲۴

افقی

۱- نوعی مار- شهری در استان اصفهان ۲- تکیه کلام درویش- کشتارگاه- جمع زاویه ۳- نزد ایرانیان است و بس- یارغم- ضربه فنی در کشتی- ظرف خمیردندان ۴- خیالات- مخالف- گذشتن ۵- خویشاوندازدواجی- جرعه- یکی را چند تا کند! ۶- گویی‌وپنداری- درآمدها ۷- مهاجرت- دشمن سرسخت- پنبه پاک‌نشده- کشوری آفریقایی ۸- اعتبارو‌آبرو- برتری- حنا ۹- گندگیاه- نت سوم موسیقی- مکان- از شهرهای آذربایجان‌شرقی ۱۰- زهرکشنده- نخستین ۱۱- تکیه‌دادن- سال ترکی- رشته‌کوهی در کشورمان ۱۲- نوعی زردآلوی وحشی- خودروساز چینی- افسرارشد در ارتش ۱۳- سخن نیش‌دار- معادل ۱۲ ماه- زمین‌شوی دسته‌دار- حرف چهاردهم الفبای یونانی ۱۴- حواری خائن- ماشین‌نویسی- زنده‌شدن مردگان ۱۵- بیمار- تری

عمودی

۱- فضاوآسمان- این ویتامین در تولید سلول‌ها نقش دارد ۲- چراغ‌دریایی- شگفتی- پایان ۳- فیلمی از علی ژکان- گل خشک‌شده ۴- خدای‌درویش- جزوکوچک ماده- ستاره دنباله‌دار- تنبل‌جالیزی ۵- دو نفر که سن مشترک دارند- بهره‌مند- ازغذاهای ایرانی ۶- جمع‌امت- لنگرگاه- پروانه ماشین‌وهواپیما ۷- خاک سفالگری- سوره ۷۸ قرآن‌کریم- جنگ شتر- پیروز ۸- رشته‌کوهی در آسیای‌مرکزی- پیام آسمانی- نوعی آش محلی سنندج ۹- برده‌فروش- از نمازهای یومیه- لایه سوراخ‌شده جوزمین- حرف گزینش ۱۰- سوغات زنجان- سخن درگوشی- چاق خودمانی ۱۱- پروفسور حیوانات- صاف‌وگوارا- حساسیت ۱۲- مرگامرگی ستور- بیماری بَرَص- خجسته- دنباله‌روی سوزن ۱۳- جاویدوپایدار- سریالی از کمال‌تبریزی ۱۴- ازعلائم نگارشی- قسمتی از درخت- خبرچین ۱۵- آزمایشگاه- شجاعت‌داشتن



حل جدول ۱۲۲۳