آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۲۷
یکشنبه
۱۴۰۰•۱۱•۱۷
۰۴ رجب۱۴۴۳/ ۰۶ فوریه۲۰۲۲

خوراکی‌هایی برای «ورزشکاران»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/موسی بالازاده

اگر ورزشکار حرفه‌ای هستید بدون‌شک مربی‌تان موارد تغذیه‌ای را به شما گوشزد می‌کند. در ادامه سعی داریم با مرور بر این موادغذایی تاکید بیشتری روی اهمیت تغذیه‌تان داشته باشیم.

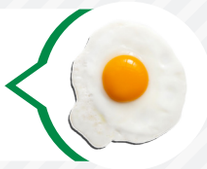
موز

موز سرشار از کربوهیدرات و حاوی میزان زیادی پتاسیم است که برای احیای سلول‌ها و بازگردانی انرژی‌تان لازم و ضروری است. زمانی‌که ورزش می‌کنید انرژی بیشتری از دست می‌دهید و در نتیجه لازم است که به‌فکر بازیابی انرژی باشید. موز بهترین میوه برای احیای دوباره انرژی از دست‌رفته است.متخصصان توصیه می‌کنند که قبل از شروع جلسات ورزشی یک عدد موز میل کنید.

میوه‌های ریز

انواع توت‌ها، انگورفرنگی و غیره سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که با رادیکال‌های آزاد تولیدشده در حین ورزش مقابله می‌کنند. توجه داشته باشید که این میوه‌ها با وجود آنتی‌اکسیدان بالا حاوی میزان کالری کمی هستند.

تخم‌مرغ



تخم‌مرغ منبع پروتئین و تامین‌کننده ویتامین A و D و همچنین دارای انواع موادمعدنی است. با خوردن تخم‌مرغ فسفر خوبی نیز به بدن خواهید که برای سلامت استخوان‌ها و... ضروری است. زینک موجود در تخم‌مرغ به جریان بهتر خونتان کمک کرده و شما دچار کم‌خونی و یا کمبود اکسیژن در بافت‌هایتان نخواهید شد.

لبنیات

محصولات لبنی باعث احیای سلول‌های عضلانی می‌شوند. بعداز پایان هر جلسه ورزشی، یک پیاله ماست یا تکه پنیر سفید برای شما فوق‌العاده خواهد بود. بهتر است از محصولات لبنی نیمه‌چرب استفاده کنید. به‌خاطر اینکه محصولات لبنی کامل (چرب) حاوی کالری زیادی هستند.

دانستنی‌ها

موادغذایی برای مبارزه با «سرطان»

سرطان، درواقع نوعی بیماری است که در آن تقسیم سلولی به شکلی غیرقابل کنترل رخ می‌دهد و به رشد غیرطبیعی سلول‌ها و حمله به بافت‌های سالم بدن یا جایگزین کردن آنها منتهی می‌شود. ژن‌هایی در بدن ما وجود دارند که رشد سلول‌ها و بافت‌ها را تنظیم می‌کنند. این ژن‌ها، آنکوژن نامیده می‌شوند. هنگامی که این ژن‌ها به هر دلیلی تغییر کنند، نمی‌توانند رشد سلول‌ها را تنظیم کنند؛ نتیجه این است که تقسیم سلولی به‌صورت غیرقابل کنترل و سریع رخ می‌دهد و همین باعث ایجاد تومور در بدن می‌شود. سرطان به‌دلایل زیادی رخ می‌دهد که در میان دلایل آن می‌توان به برخی موادشیمیایی، پرتودرمانی، عفونت، عوامل فیزیکی، عوامل ارثی و حتی رژیم غذایی اشاره کرد. اما نگران نباشید چرا که برخی موادغذایی وجود دارند که با سرطان مبارزه می‌کنند.

آب

آب اندام‌های حیاتی بدن مانند مثانه، روده‌بزرگ و بافت سینه را نجات می‌دهد. تحقیقی نشان داد که هرچه آب بیشتری بنوشید، خطر ابتلا به سرطان نیز در شما کمتر می‌شود. بنابراین، نوشیدن ۲-۳ لیتر آب در روز را به یک عادت تبدیل کنید. حتی در زمستان‌ها نیز آب، بهترین راه برای دفع رادیکال‌های آزاد از بدن است.

کلم بروکلی

کلم‌بروکلی علاوه بر خواص زیادی که برای سلامتی دارد، بهترین ماده غذایی برای مبارزه با سرطان است، زیرا حاوی مواد ضدسرطانی طبیعی است که رشد سلول‌های سرطانی را مهار می‌کنند؛ بنابراین به کلم‌بروکلی به‌عنوان یک ماده طبیعی برای شیمی‌درمانی طبیعی نگاه کنید. یک تحقیق نشان داده‌است که خطر ابتلا به انواع سرطان در افرادی که روزانه دستکم دو وعده کلم بروکلی خوردند، تا ۵۰ درصد کاهش یافت.

توت‌فرنگی

توت‌فرنگی مانند دیگر انواع توت دارای الاژیک‌اسید است که از سرطان پوست و سینه جلوگیری می‌کند. الاژیک‌اسید در پزشکی نیز برای مبارزه با سلول‌های سرطانی به‌کار می‌رود. این ماده باعث می‌شود سلول‌های سرطانی بدون آسیب‌زدن به سلول‌های سالم بدن، وارد فرآیند طبیعی آپوپتوز (کشتن سلول‌های سرطانی) شوند.

گوجه‌فرنگی

رنگ گوجه‌فرنگی به‌دلیل وجود ماده‌ای به‌نام لیکوپن است که به مهار رادیکال‌های آزاد (عوامل ایجاد سلول‌های سرطانی) کمک می‌کند. مطابق با تحقیقات انجام شده لیکوپن به پیشگیری از سرطان‌های ریه و معده کمک می‌کند.

گردو

مصرف گردو می‌تواند به توقف رشد سلول‌های سرطانی کمک کند. گردو حاوی فیتونوترینت‌های نادر و قوی است که در خوراکی‌های معدودی یافت می‌شوند. از این مواد شگفت‌انگیز که به داشتن خواص ضدسرطانی شهرت دارند، می‌توان به فلاوونول مورین ۴ اشاره کرد.

سیر

سیر در درمان سرطان پانکراس بسیار موثر است. یک مطالعه نشان داد که ریسک ابتلا به سرطان پانکراس در افرادی که مقدار بیشتری سیر مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که سیر کمی مصرف کردند، ۵۴ درصد کاهش یافت.

لوبیا

از مدت‌ها قبل ارتباط بین لوبیا و کاهش خطر ابتلا به سرطان یافت شده است. در یک مطالعه کامل و روشنگرانه که سال‌ها پیش انجام شد و داده‌های ۴۰ کشور را جمع‌آوری کرده بود، محققان پی بردند که مصرف منظم لوبیا، تعداد مرگ‌ومیر ناشی از سرطان‌سینه و پروستات را کاهش داد. طی این سال‌ها محققان زیادی ادعا کرده‌اند که لوبیا یکی از بخش‌های مهم رژیم غذایی برای مبارزه با سرطان است.

سیب

سیب ترکیبی به‌نام فلاوونوئید دارد و به همین دلیل در فهرست ۳۱ ماده غذایی ضدسرطان قرار می‌گیرد. تحقیقات بسیاری ثابت کرده‌اند که فلاوونوئید با انواع تومور و سرطان از جمله سرطان‌های سینه، ریه، پانکراس، روده بزرگ و پروستات مبارزه می‌کند.

زغال اخته

زغال‌اخته مانند سیب دارای نوعی فلاوونوئید به‌نام آنتوسیانین است. این ترکیب، مسئول رنگ انواع توت و سیب است و به مهار رادیکال‌های آزاد از بدن کمک می‌کند. مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که آنتی‌اکسیدان‌ی مانند فلاونوئید به جلوگیری از آسیب سرطانی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مملو از موادمغذی ضروری مانند ویتامین B، پتاسیم و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. در یک مطالعه مشخص شد خطر ابتلا به سرطان روده در افرادی که ماهی زیادی در برنامه غذایی‌شان دارند، ۵۳ درصد کمتر از کسانی است که زیاد ماهی مصرف نمی‌کنند. یک مطالعه دیگر نشان داد که مصرف روغن ماهی نیز با کاهش قابل‌توجه سرطان پروستات ارتباط دارد و در نهایت، مطالعه‌ای روی ۶۸۱۰۹ نفر نشان داد احتمال رخ دادن سرطان روده بزرگ در افرادی که حداقل ۴ بار در هفته مکمل روغن ماهی مصرف کرده بودند، ۶۳ درصد کمتر از کسانی بود که مکمل را مصرف نکرده بودند.

مواد غذایی دیگر

خوراکی‌های ضدسرطان قیدشده در بالا، مهم‌ترین خوراکی‌ها برای مهار رادیکال‌های آزاد هستند، اما این فهرست ادامه دارد؛ سویا، چای، غلات کامل، سبزیجات با رنگ سبز تیره، انگور، تمشک، هویج، گلابی، پرتقال، حبوبات، فلفل تند، کلم و دیگر سبزیجات سبزرنگ، قارچ، پیاز، انار، اسفناج، هندوانه، سیب‌زمینی شیرین و گل کلم هم ضدسرطان هستند.

یادداشت

«اگزما» در زمستان

علی اصیلیان
متخصص پوست‌ومو

«اگزما» یک بیماری التهابی پوست است که در فصل زمستان به دلیل تغییرات دمایی و خشکی هوا علائم آن برای بسیاری از افراد اوج می‌گیرد. اگزما می‌تواند برای هرکسی و در هر سنی رخ دهد. اغلب مزمن است؛ یعنی به‌صورت دوره‌ای عود می‌کند. براثر آن قسمت‌هایی از پوست قرمزشده و دچار خارش می‌شوند. در انواعی از اگزما، ممکن است برجستگی‌های ریز پراز مایع روی سطح پوست ایجاد شوند. اگزما یا درماتیت آتوپیک، نوعی بیماری پوستی است که با پوسته‌پوسته‌شدن و خارش در بالای پوست همراه است. شخص مبتلا به اگزما احساس خارش می‌کند و در صورت خاراندن، اگزما تشدید می‌شود. اگر والدین یا خواهر و برادر به این بیماری مبتلا باشند، احتمال ابتلای فرزندان آنها بیشتر است؛ اما این بیماری در اکثر کودکان با رسیدن به سنین نوجوانی بهبود می‌یابد و فقط ممکن است در سنین بزرگسالی به‌طور ناگهانی پدیدار شود. افراد مبتلا به اگزما دارای پوست خشکی هستند و باید به‌صورت مداوم از مرطوب‌کننده‌های قوی استفاده کنند. بهترین زمان مصرف مرطوب‌کننده‌ها بعداز شستن دست‌هاست. این کار موجب می‌شود پوست کمتر دچار خشکی شود. استفاده از روغن ماهی، ویتامین D، روی (زینک) و پروبیوتیک‌ها می‌تواند از ابتلای به اگزما جلوگیری کرد.

ویژه

عوارض مصرف بیش از حد «شیر»

خوردن بیش از حد شیر، موجب مشکلات گوارشی، جوش‌زدن یا مشکلات قلبی می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند افزایش مصرف لبنیات و شیر باعث بروز آکنه و اگزمای پوستی شدید می‌شود. درواقع محصولات لبنی باعث زیاده‌روی در تولید مخاط در بدن می‌شوند که در نتیجه آن سطح چربی پوست، به‌ویژه در صورت افزایش می‌یابد که همین امر منجر به جوش‌زدن خواهد شد. زیاده‌روی در مصرف لبنیات می‌تواند منجر به گرفتگی عروق شود. جایگزین‌کردن تنها ۵ درصد از لبنیات چربی که افراد در طول روز مصرف می‌کنند با سبزیجات یا موادغذایی حاوی اسیدچرب اشباع‌نشده، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. شیر دارای کلسترول است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را افزایش دهد. مشکلات گوارشی ایجادشده در برخی از افراد از عوارض زیاد مصرف شیر و لبنیات است.

در «اومیکرون» سرگیجه را نادیده نگیرید

نتایج تحقیقات متخصصان حاکی از آن است که سرگیجه یا احساس سبکی سر می‌تواند یک علامت هشداردهنده از ابتلا به سویه اُمیکرون باشد. یک تحقیق سرگیجه را به‌عنوان یک نشانه بالینی کووید۱۹ اشاره کرد. محققان در این‌باره تاکید کرده‌اند سرگیجه مدت‌ها با عفونت‌های ویروسی همراه بوده است. از آنجایی که این علامت به‌عنوان نشانه مشخصه کووید۱۹- شناخته نمی‌شود، پزشکان تمایل دارند این علامت را نسبت به سایر نشانه‌های عفونت نادیده بگیرند. اما اکنون که سویه اُمیکرون این علامت را در اکثر بیماران ایجاد می‌کند، متخصصان تاکیددارند که علائم دیگر مانند سبکی‌سر نیز جدی گرفته شود.

بهترین توصیه تغذیه‌ای برای M.S

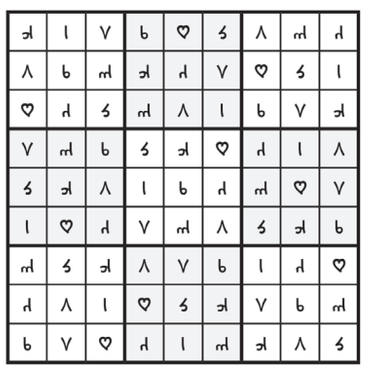
دکتر مونا.بوستیک متخصص تغذیه گفت: واقعا از علاقه زیادی که به نقش تغذیه در مولتیپل.اسکلروزیس وجود دارد متعجب هستم. همه می‌دانیم تغذیه نامناسب با پیامدهای سلامتی ضعیف در افراد مبتلا به M.S همراه است. توصیه من این است که براساس اصول سلامت برنامه غذایی را تنظیم کنید: طیف گسترده‌ای از سبزیجات و میوه‌ها؛ پروتئین‌های بدون چربی، لوبیا، حبوبات، آجیل و دانه‌ها، چربی‌های غیراشباع سالم برای قلب، منابع غذایی کم‌چرب دارای کلسیم که برای سلامت استخوان‌ها مهم هستند.

«کرونا» در اتاق‌های هم وجود دارد

محققان متوجه شدند که ذرات کرونا هم در هوای داخل اتاق فرد مبتلا که در خانه خود را قرنطینه کرده است و هم در هوای خارج اتاق این فرد پیدا می‌شود. «هاوارد.کیپن» گفت: داده‌های نمونه‌گیری هوای داخل خانه به‌وضوح نشان می‌دهد که RNA قابل اندازه‌گیری کووید۱۹ در هوای خانه‌های اکثر افرادآلوده، نه‌تنها در اتاق قرنطینه، بلکه در سایر مناطق خانه وجود دارد. کیپن اظهارداشت: در این مطالعه ۱۱ فرد مبتلا مورد بررسی قرار گرفتند. این تجزیه‌وتحلیل نشان داد که نه‌تنها در اتاق‌های قرنطینه بلکه در سایر اتاق‌های خانه نیز کرونا وجود داشت.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

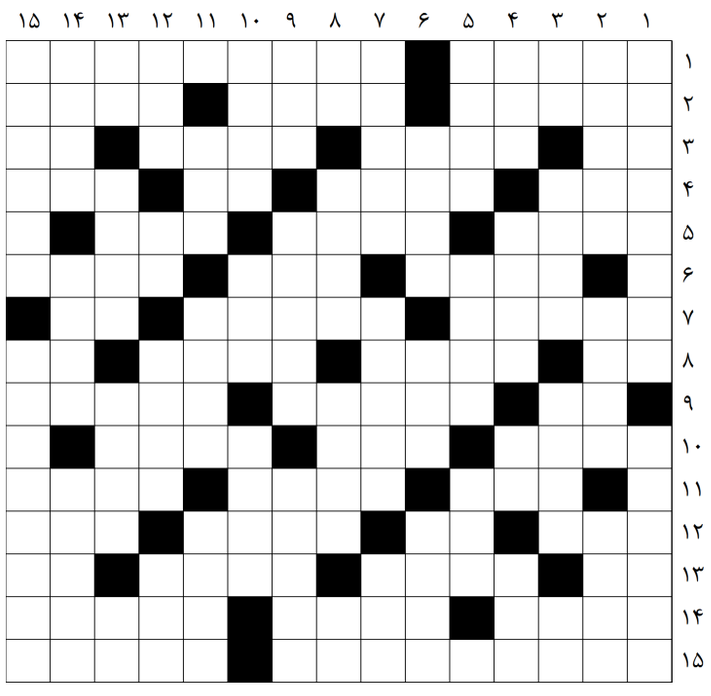
شماره ۱۲۲۷

افقی

۱-قطرات-بدفهمیدن ۲-خارشتر-سست‌وامانده-ازبرندهای گوشی‌همراه ۳-خشکی-میرا-پایتخت سودان‌جنوبی-تیرپیکاندار ۴-پارچه معیوب-خون بسته-دزدی اینترنتی-باسوادقدیمی ۵-ماه دوم زمستان-مایع لعابدار-بدون آن زندگی میسر نیست ۶-نووتازه-سلاح انفجاری-رسیدن به سن رشد ۷-دلواپس‌ومضطرب-درخشندگی-خطاب بی‌ادبانه ۸-مساوی-فوتبال آمریکایی-میوه کال-رنج‌وزحمت ۹-بله‌روسی-رشته کوهی در آلمان-مجروح‌وزخمی ۱۰-سرگشتگی-ذره‌باردار-درس دیکته ۱۱-پیرو-اماوولی-هرلحظه ۱۲-نوعی آینه-اداواطوار-جاویدان-شیره‌خرما ۱۳-کلمه تصغیر-جایزشرعی-کالا و متاع-حرف همراهی ۱۴-پروانه ماشین‌وهواپیما-جمع ماده-از کار افتاده و قراضه ۱۵-اثر تاریخی خوزستان-مقابل صادره

عمودی

۱-چاپلوسی-فیلمی از عباس مرادیان ۲-غاری در حومه مشهد-پودر-پایتخت هندوستان ۳-ضمیرسوم شخص مفرد-قرین ونظیر-صلح-شمای بیگانه ۴-ازوسایل حمام-فقیروبی‌چیز-حرارت بالای بدن-شبانگاه ۵-بسیارشوخی‌کننده-دنباله-پشت ۶-مغزحرام-غنی‌وثروتمند-داروی سیاه معطر ۷-مرکز ایالت بلوچستان پاکستان-ایالتی در اتریش-سیاه‌چشم ۸-گشوده-تلسکوپ فضایی-کرم کدو-صدای درد ۹-دردوالم-داستان عاشقانه-از وسایل زورخانه ۱۰-شهری در ازبکستان-رنج‌وسختی-داخل ۱۱-طواف‌گاه کعبه-سنگ ترازو-بشقاب پرنده ۱۲-به‌جز-صفحه اینترنتی-فرومایه‌وناکس-قوم کهن تاریخ ۱۳-توان-از وسایل بنایی-محافظان ویژه-کله ۱۴-جنگ تن‌به‌تن-خانه کنار دریا-سد ۱۵-نرسیده-عالیرتبه



حل جدول ۱۲۲۶