

دانشتنی ها

توصیه‌هایی برای کاهش کلسترول بد خون

کلسترول ماده‌ای نیست که باید کلاً آن را از بدن حذف کنیم، کلسترول بخشی طبیعی از بافت‌ها و غشای سلول‌های بدن انسان بوده و برای تولید هورمون ضروری است. ما بدون کلسترول نمی‌توانیم زنده بمانیم؛ اما زیادی آن در خون باعث یکسری از بیماری‌ها می‌شود. به همین دلیل مهم است که با راهکارهایی کلسترول بالا را کاهش دهیم.

اجتناب از چربی ترانس

وقتی چربی‌ها طی یک فرآیند شیمیایی هیدروژنه می‌شوند تبدیل به چربی‌های ترانس می‌شوند، یعنی ساختار فضایی مولکول‌ها تغییر می‌کنند. صنایع غذایی پر از چربی‌های ترانس است و فرآورده‌های ساخت و تولید بسیاری از مواد غذایی موجود در بازار از چربی‌های ترانس استفاده می‌کنند. مشکل اینجاست که با مصرف چربی‌های ترانس، LDL یا همان کلسترول بد خون ما بالا می‌رود و همزمان HDL یا همان کلسترول خوب خون ما پایین می‌آید. شما باید بر حسب روی محصولات غذایی را بررسی کنید، در آن شما می‌توانید متوجه شوید محصول مورد نظر دارای روغن هیدروژنه است یا خیر. البته عبارت‌هایی مختلفی وجود دارند که به معنی چربی ترانس هستند. همچنین لازم است روش‌های پخت‌وپزتان در خانه را نیز بررسی کنید. به جای سرخ کردن از پختن یا بخار پز کردن استفاده کنید تا از تشکیل چربی‌های ترانس جلوگیری نمایید.

مصرف چربی سالم

همه‌ی چربی‌ها بد نیستند. سال‌ها تبلیغات و اطلاعات نادرست به ما القا می‌کرد که همه چربی‌ها برای سلامتی مضرند اما واقعاً اینطور نیست. در واقع چربی‌های تک‌غیر اشباع می‌توانند اثرات مثبتی روی بدن انسان بگذارند. مصرف منظم این نوع چربی‌ها می‌تواند کلسترول بد را پایین بیاورد بدون اینکه تاثیری روی کلسترول خوب بگذارد و دلیل این اتفاق، جلوگیری از اکسیداسیون است. جلا چربی‌های تک‌غیر اشباع را از کجا باید پیدا کنید؟ در روغن زیتون فرابکر، مغزها و دانه‌ها و آووکادو، این چربی‌ها را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید!

مصرف فیبر

میکروبیوم روده که مجموعه‌ای از میکروارگانیسم‌هایی است که در سیستم گوارش انسان زندگی می‌کنند می‌توانند اکسیداسیون چربی‌ها را کاهش دهند؛ اما برای اینکه چنین اتفاقی بیفتد لازم است این باکتری‌ها سالم باشند. مصرف فیبر محلول، تقویت‌کننده‌ی تکثیر باکتری‌های خوب گوارش است؛ اما فقط همین نیست، میکروبیوم روده‌تان جذب برخی از مواد را نیز به تأخیر می‌اندازد و این مواد نمی‌توانند فوراً وارد خون شوند. ضمناً باکتری‌های روده به تأثیر گذاری بیشتر استاتین‌هایی که برای افراد دچار کلسترول بالا تجویز می‌شوند نیز کمک می‌کنند. شما می‌توانید فیبر محلول را در نخود سبز، حبوبات، تقریباً همه‌ی میوه‌ها و آوتمیل (جودوسر پخته) پیدا کنید.

مصرف امگا ۳

در مورد امگا ۳ زیاد مطالعه و گفته شده است. امگا ۳ نوعی چربی چند غیر اشباع است. ماهی و مغزها حاوی مقدار قابل توجهی امگا ۳ هستند. مشاهدات زیادی طی سال‌های اخیر امگا ۳ را با کاهش احتمال بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط دانسته‌اند، زیرا این چربی مفید می‌تواند کلسترول LDL خون را پایین بیاورد. یک فایده‌ی دیگر امگا ۳ که شواهد علمی آن را نشان داده‌اند کمک به تنظیم سطح قند خون است.

اجتناب از سیگار

تنباکو علاوه بر تمام تاثیرات مضر که بر بدن انسان دارد، بر کلسترول خون نیز اثر می‌گذارد. بدن افراد سیگاری کمتر می‌تواند عروق خود را پاکسازی کند. در بدن سیگاری‌ها کلسترول خوب کمتری وجود دارد. به همین دلیل وقتی کلسترول در دیواره رگ‌ها جمع می‌شود، پاکسازی رگ‌ها از این چربی‌ها که کار کلسترول خوب است سخت می‌شود. به همین دلیل احتمال ابتلای افراد سیگاری به بیماری‌های قلبی و عروقی بیشتر است.

ورزش

از فواید ورزش برای سلامتی زیاد گفته شده است. ورزش بر خلق و خو اثر می‌گذارد، استرس را کاهش می‌دهد، به کنترل اضطراب کمک می‌کند، جلوی کاهش توده عضلانی را می‌گیرد، فرآیند پیری را به تأخیر می‌اندازد، ظرفیت هوازی قلب را بالا می‌برد و جلوی بیماری‌های متابولیکی را می‌گیرد. وقتی پای کنترل کلسترول به میان می‌آید، ورزش هوازی همراه با تمرینات قدرتی ظاهراً بهترین گزینه‌اند. پیاده‌روی نیز بسیار مفید است؛ اما واضح و بدهی است که افزایش شدت تمرین و دویدن، فواید را چند برابر می‌کند.

نکته

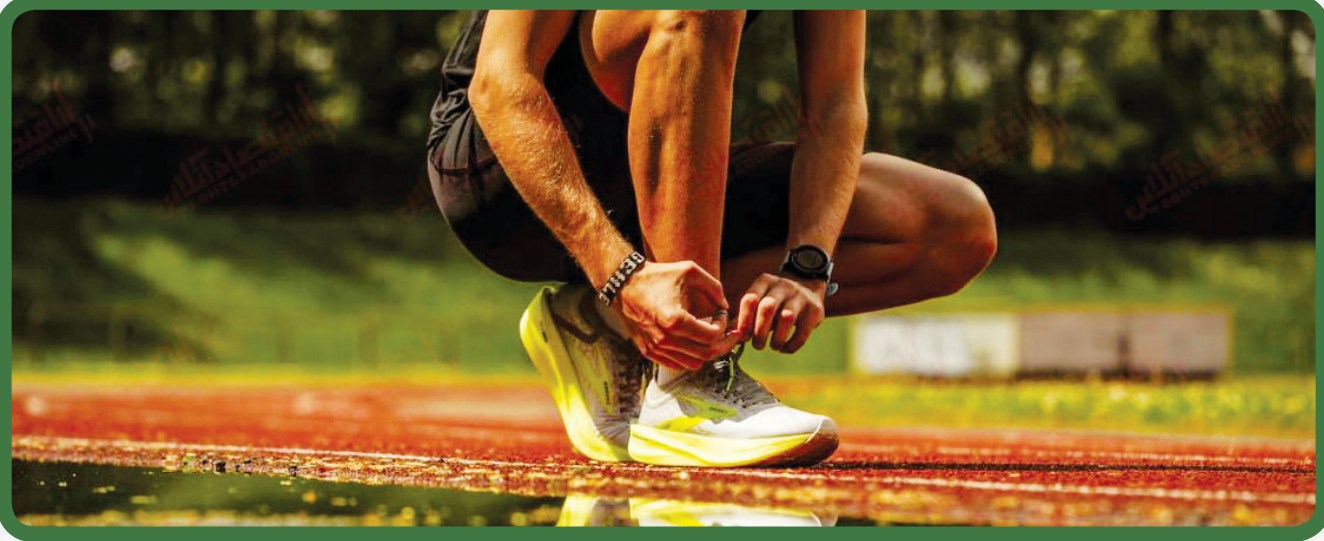
نارسایی کلیه در زنان

مطالعات جدید نشان می‌دهد مرگ‌ومیر ناشی از نارسایی کلیه در زنان بسیار بیشتر از مردان است. دلایل این تفاوت بسیار مهم بوده چرا که ممکن است بر اثر تفاوت در مراقبت‌های بهداشتی، درمانی یا محرک‌های محیطی باشد. این مطالعه با بررسی سوابق بهداشتی بیش از ۸۰ هزار زن و مرد بالای ۳۰ سال مبتلا به نارسایی کلیه نشان می‌دهد زنان مبتلا به نارسایی کلیه در مقایسه با مردان مبتلا به این عارضه نرخ مرگ زودرس بالاتری دارند و به‌طور متوسط ۳۶ سال زودتر جان خود را از دست می‌دهند. در ادامه آمده است میزان بیماری مزمن کلیه در زنان بیشتر است؛ ولی احتمال نارسایی کلیه در مردان بیشتر دیده می‌شود. محققان عوامل بیولوژیکی و دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و درمانی را عامل این تفاوت می‌دانند و معتقدند تمام عوامل جنسیتی باید مورد بررسی دقیق قرار گیرد تا به راهکار درمانی شخصی منجر شوند.

مزایای پیاده‌روی برای کاهش وزن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

پیاده‌روی به‌عنوان یک ورزش ساده می‌تواند در کاهش اضافه‌وزن افراد، مفید و موثر واقع شود. شروع یک برنامه کاهش اضافه‌وزن ممکن است کاری سخت به نظر برسد با این حال ورزش کردن و داشتن برنامه غذایی سالم می‌تواند به این روند سرعت ببخشد. در ادامه به دلایلی برای موثر بودن پیاده‌روی در بلندمدت به منظور کاهش اضافه‌وزن پرداخته می‌شود.



کمک به عادات خوب

پیاده‌روی برای بیشتر مردم، فعالیت آسان و در دسترس است. زمانی که افراد پیاده‌روی خود را به پایان می‌رسانند، با خود می‌گویند که «این کار چندان هم سخت نبود»، همین امر این عادات خوب را تقویت کرده و افراد را برای ادامه این ورزش در روزهای آتی آماده می‌کند.



سرگرم کننده

به گفته محققان افراد می‌بایست برای حفظ سلامتی خود ۱۰ هزار قدم در روز پیاده‌روی کنند. افراد می‌توانند با استفاده از ساعت‌های هوشمند میزان رسیدن به این هدف روزانه خود را بسنجند که این امر باعث کاهش احساس بی‌انگیزگی و بی‌حوصلگی می‌شود و در نهایت، دستیابی به یک هدف مفید روزانه، احساس خوشایندی در فرد ایجاد می‌کند.



امکان پذیر بودن در هر مکان

افراد می‌توانند به منظور کاهش اضافه‌وزن خود روش‌های خلاقانه‌ای را برای پیاده‌روی در نظر بگیرند. برای مثال استفاده از پله‌ها به جای آسانسور، قدم زدن برای خرید مایحتاج روزانه به جای استفاده از خودروی شخصی یا پارک کردن آن دور تر از فروشگاه مورد نظر، از این موارد هستند.



مزایای متعدد

پیاده‌روی علاوه بر مزایای ورزش، فواید استنشاق هوای تازه و دریافت ویتامین D ناشی از نور خورشید و کاهش وزن را هم برای سلامتی افراد در پی دارد. بهتر است افراد برای انجام این فعالیت به فضای باز بروند.



یادداشت

علل ریفلاکس معده



علیرضادلاوری

فوق تخصص گوارش

ریفلاکس بیماری بسیار شایع است که حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد مردم با آن درگیرند. ترش کردن، سوزش، تلخی دهان، سنگینی سردل و حتی سرفه‌های مزمن از علائم این بیماری است که می‌تواند انسان را تا آخر عمر به خود مشغول کند. ریفلاکس از خفیف تا شدید وجود دارد و بیماری مزمن است. بهترین درمان برای آن کاهش اسید معده است. امپرازول دارویی است که مصرف آن در دوزهای بالا می‌تواند ریفلاکس شدید را کنترل کند. در نوع خفیف بیماری، مصرف دوبار در هفته کافی است اما برخی بیماران علاوه بر ریفلاکس شدید، زمینه‌اضطرابی دارند که موجب تحریک بیشتر مری می‌شود در این حالت باید برای بیمار از داروهای آرامبخش استفاده کرد. یکی از مشخصات افزایش اسید معده و در نتیجه ریفلاکس، سوزش سردل پس از خوردن غذاست. ریفلاکس ممکن است صبح‌ها یا شب‌ها اتفاق بیفتد. برخی مواد غذایی مثل پیاز خام، غذاهای ترش، غذاهای حاوی نگهدارنده مثل پنیر پیتزا و فست‌فودها، سس‌های کارخانه‌ای و جای پر رنگ موجب تشدید ریفلاکس می‌شوند. برای افرادی که در هنگام صبح ترش می‌کنند و سوزش سردل دارند توصیه می‌شود چای پر رنگ ننوشند. نیم ساعت قبل از صبحانه یک کیسول امپرازول به مدت دو هفته بخورند اگر تا پیش از سه ماه علائم برگشت امپرازول باید به صورت دائمی مصرف شود. تغییرات فصلی و مصرف برخی غذاها در فصول مختلف می‌تواند موجب تشدید ریفلاکس شود. در مواقعی ریفلاکس‌ها دوره‌ای هستند و در برخی به‌صورت دائمی وجود دارد و ممکن است تا چند سال بهبود یافته و دوباره ظاهر شوند. استرس موجب تشدید ریفلاکس شده و مانع از جوارش طول درمان می‌شود. مشکلات معده و گوارش مثل زخم معده و اثنی عشر می‌توانند منجر به کاهش وزن شود. کاهش وزن علامت خطر است و بیمار باید تحت بررسی‌های بیشتر قرار گیرد.

ویژه

تقویت بینایی با «نور قرمز»

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض نور قرمز به مدت ۳ دقیقه در صبح، به تقویت دید طبیعی در حال کاهش، کمک می‌کند. میتوکندری‌ها حساسیت خاصی نسبت به نور با طول موج بلند دارند که بر عملکردشان تاثیر گذار است. در این آزمایش ۲۰ شرکت‌کننده ۳۴ تا ۷۰ ساله در مقابل LED نور قرمز به مدت ۳ دقیقه در صبح قرار گرفتند. این مطالعه نشان می‌دهد نور قرمز با طول موج بلند حدود ۶۷۰ نانومتر، به‌طور متوسط باعث بهبود ۱۷ درصدی کنتراست رنگ بینایی شرکت‌کنندگان شد و این اثر تا یک هفته باقی ماند.

فشار خون صرع را افزایش می‌دهد

بر اساس تحقیقات، فشار خون بالا ممکن است خطر ابتلا به صرع را افزایش دهد. محققان دریافته‌اند که فشار خون بالا خطر ابتلا به صرع را حدود ۲۵ برابر افزایش می‌دهد اما مصرف داروهای ضد فشار خون این خطر را کاهش می‌دهد. محققان فشار خون بالا را فشار خون سیستولیک ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بالاتر و فشار خون دیاستولیک ۹۰ میلی‌متر جیوه و بالاتر و همچنین استفاده از داروهای ضد فشار خون توصیف کردند. محققان پی بردند هر ۱۰ میلی‌متر جیوه تغییر در فشار خون سیستولیک با ۱۷ درصد بیشتر خطر ابتلا به صرع مرتبط است.

کاهش علائم روماتیسم با «دارچین»

محققان دریافته‌اند که مکمل دارچین نشانگرهای زیستی التهاب و فشارکشی دخیل در روماتیسم مفصلی را کاهش می‌دهد. محققان ۱۲ مطالعه مربوط به مصرف دوزهای پودر دارچین را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد مصرف مکمل دارچین منجر به موارد زیر می‌شود: کاهش قابل توجه پروتئین واکنشی (CRP)، پروتئین خون که در صورت وجود التهاب افزایش می‌یابد و مالون دی‌آلدئید (MDA)، نشانگر فشارکشی. کاهش معنی‌دار آماری در اینترلوکین ۶- که در محل‌های التهاب تولید می‌شود. افزایش ظرفیت کل آنتی‌اکسیدانی.

«کم خوابی» شما را بیمار می‌کند

نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد افرادی که دچار کم‌خوابی طولانی مدت هستند، به میزان بیشتری احساس مسن‌تر بودن کرده و روند پیری جسمی و ذهنی خود را سریع‌تر ارزیابی می‌کنند. «سرنو، ساباتیسی» می‌گوید: «با افزایش سن، همه ما تغییرات مثبت و منفی متعددی را در بسیاری از زمینه‌های زندگی تجربه می‌کنیم. تحقیقات ما نشان می‌دهد که افراد کم‌خواب احساس پیری بیشتری کرده و درک منفی‌تری از پیر شدن خود دارند. به همین دلیل پرداختن به مشکلات خواب می‌تواند درک بهتری از پیری را در افراد تقویت کند.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with letters and numbers.

حل جدول ۱۱۶۷

Solved crossword puzzle grid.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers.

Solved Sudoku grid.

شماره ۱۱۶۸

عمودی

۱- تنور - سردار بنام عثمانی ۲- نافرمان - آوازی در دستگاه شور - تهیه‌شده در خانه ۳- واحدی در علم فیزیک - همه‌وکامل - دلگشایی ۴- هم‌پیشه - حرف دهن کجی - قسمتی از تریلی - مرورید ۵- انبار کشتی - پادشاه مغول - زنگ‌و باهوش ۶- تورم پوست - سستمار - حیلگر ۷- سوره ۲۷ قرآن کریم - از توابع استان تهران - جلگه وسیع ۸- فرستاده‌خدا - غذای بندرعباس - خاکستر ۹- پیوندناشویی - سروری‌ویزگی - نوعی آچار ۱۰- امربه‌بودیدن - جاویدوپایدار - اتاق درس ۱۱- آنچه با حواس ظاهری احساس شود - کشیک - حرف همراهی ۱۲- طوبوت - کتاب‌مقدس هندوان - گشوده - واحدپول قدیم هلند ۱۳- سلام‌وتحیت - کلاتری - کبود ۱۴- هواپیمایی جاسوسی آمریکا - عکس از خود - حمام‌لاغری ۱۵- اولین ایران‌شناس فیلسوف - جانور قطبی

افقی

۱- مادر عباس میرزا - باندپیچی ۲- طایفه‌ای در ایران - شهری در آذربایجان شرقی - فال نیک ۳- بدبین - دوربین نجومی - دریاچه‌ای در ترکیه ۴- بدوزشت - مولوسسید - میان‌ووسسط - تنوره ۵- نشست کردن - آهن - پسوندها - پشمیانی - رب‌النوع - جزیره ۷- از قبیله‌های سرخپوست - کشور همسایه شمالی - ریسمانی یافته‌شده از لیب خرما ۸- از انواع انرژی - جمع جرمه - ساززهی ۹- ساخته‌شده از نی - واحدهول نیجریه - ناراحت‌شدن ۱۰- شهری در آذربایجان غربی - وسیله‌احتیاطی اضافی - نامتوازن کار کردن موتور ماشین ۱۱- از مهره‌های شطرنج - مستمندان - جبران کردن ۱۲- دیگ دهن‌گشاد - جای لیز خوردن - کمتر - حیوان اصحاب‌کَهِف ۱۳- بینی - فروزون در آب - آتشفشانی در ایتالیا ۱۴- شیوه‌کار - کشور اورست - بی‌سواد ۱۵- شهری در استان زنجان - جنگ طغرل با سلطان مسعود غزنوی

Large crossword puzzle grid.