آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۷۱
چهارشنبه
۱۴۰۰•۰۹•۱۰
۲۵ ربیع الثانی ۱۴۴۳ / ۰۱ دسامبر ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

غذاهای سالم برای رفع «نفخ شدید»

نفخ نوعی بیماری است که وقتی شکم شما مایعات را در خود حفظ کرده، گاز را حبس می‌کند یا متورم می‌شود، اتفاق می‌افتد و اغلب همراه با درد یا ناراحتی است. این یکی از رایج‌ترین و منفورترین مشکلات شکمی است. محرک‌ها شامل یبوست، پرخوری و سندرم روده‌تحریک‌پذیر (IBS) و عادت بلع هوا هنگام نوشیدن یا خوردن سریع است که همه باعث ورم شکم می‌شود.

کفیر

گاهی اوقات گاز و نفخ زمانی ایجاد می‌شوند که باکتری‌ها در دستگاه گوارش از بین می‌روند. در این موارد، پروبیوتیک‌های موجود در برخی از غذاهای تخمیر شده مانند کفیر، می‌توانند به تعادل باکتری‌ها به نفع افراد کمک کنند تا هضم مناسبی داشته باشند. احتمالا می‌دانید که ماست منبع قابل اعتمادی از پروبیوتیک‌هاست، اما شاید شما از این موضوع آگاه نباشید که کفیر پرطرفدار و محبوب در واقع حاوی ترکیبات مفید، حداکثر سه برابر ماست معمولی است. اگر در هضم لاکتوز مشکل دارید، کفیر تقریبا مشکلی برای شما ایجاد نمی‌کند. کفیر، معمولا به‌عنوان یک نوشیدنی لبنی فروخته می‌شود و می‌توان از آن در تهیه‌ی اسموتی‌ها استفاده کرد. همچنین به‌عنوان جایگزین دوغ در کیک‌ها یا درخوراکی‌هایی که غلات در آن شناور می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. فقط مطمئن شوید که برای کاهش مصرف قندهای اضافه شده، انواع «ساده» را انتخاب می‌کنید.

آووکادو

اگر فعالیت ورزشی همراه با تعریق زیاد دارید، مانند دوچرخه‌سواری، قطعا به مقداری سدیم در رژیم غذایی خود نیاز دارید، اما برای برخی از افراد، خوردن بیش از حد غذاهای شور می‌تواند منجر به احتباس آب در شکم و نفخ شود. به همین دلیل خوب است که غذاهای غنی از پتاسیم مانند آووکادو را مورد استفاده قرار دهید. سدیم آب را به سلول‌های شما می‌برد و پتاسیم آن را پمپ می‌کند، بنابراین ممکن است به کاهش نفخ شکم کمک کند. برای بزرگسالان، هدف باید مصرف ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در روز باشد، اما اکثر افراد تقریبا به این میزان پتاسیم دریافت نمی‌کنند. خوراکی‌های غنی از پتاسیم شامل آووکادو، سیب‌زمینی، موز، حبوبات، اسفناج و کدوحلوایی زمستانی است. آووکادو برای مصرف در هر وعده غذایی (صبحانه، ناهار و شام) مناسب است و حاوی چربی‌های سالمی است که در شما احساس سیری ایجاد می‌کند.

زنجبیل

یکی از قدیمی‌ترین درمان‌های خانگی برای همه مشکلات، از درد عضلات گرفته تا گلودرد، زنجبیل است. این ماده همچنین ممکن است وقتی که بعد از یک وعده غذایی مفصل احساس تورم می‌کنید، به‌عنوان درمانی معجزه‌آسا باشد. ترکیبات موجود در زنجبیل می‌تواند مایعات روده را تحریک کرده و به هضم غذا کمک کند تا نفخ شکم را کاهش دهد. بعداز غذا، چند برش زنجبیل تازه را در آب‌داغ بریزید و مانند چای بنوشید. زنجبیل تازه را می‌توان به اسموتی‌ها و سس سالاد نیز اضافه کرد و زنجبیل خشک پودر شده می‌تواند به جودوسر پخته شده، تندی ببخشد.

شیر حاوی بتاکازئین

لاکتوز تقریبا همیشه دلیل ناراحتی معده افراد به‌دلیل مصرف شیر است، اما شواهد نشان می‌دهد که مقصر دیگر، پروتئین بتا کازئین A۱ در شیر نیز می‌تواند باعث نفخ، درد شکم و سایر علائم نامطلوب شود. برخی از شیرها از گاوهایی تهیه می‌شود که به‌طور طبیعی شیری تولید می‌کنند که فاقد پروتئین بالقوه آزاردهنده دستگاه گوارش است. بنابراین اگر شیر بدون لاکتوز هنوز مشکل شما را حل نمی‌کند، از شیری استفاده کنید که حاوی پروتئین بتاکازئین A۲ است. یک مطالعه نشان داد که این نوع شیر به همان اندازه شیر معمولی در بازیابی عضلات پس از تمرینات ورزشی، موثر است.

پرتقال

اکثر افراد باید فیبر بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنند، اما بعداز خوردن کربوهیدرات هضم نشده، گاز و نفخ می‌تواند یک عارضه جانبی باشد، به‌خصوص هنگامی که عادت ندارید زیاد غذا بخورید. این گاز به‌عنوان یک محصول جانبی از هضم فیبر تولید می‌شود، اما مصرف آب می‌تواند به حرکت فیبر از طریق دستگاه گوارش کمک کند. البته، نوشیدن آب یک روش عالی برای دریافت مایعات مورد نیاز برای هضم بهتر مواد حاوی فیبر است، اما همچنین باید خوراکی‌های پرآب مانند پرتقال، طالبی، توت، گوجه‌فرنگی و خیار را نیز مصرف کنید. دلیل دیگر هیدراته‌ماندن با مایعات و غذاهای آبکی مانند پرتقال این است که بدن در حالت کمبود آب تمایل به ذخیره آن به دلیل عدم تعادل نسبت نمک به آب و حفظ مایعات اضافی بدن تا زمان بازگشت تعادل دارد، و این می‌تواند یک دلیل برای نفخ اضافی باشد.

لوبیا

تا حد زیادی متناقض به‌نظر می‌رسد، اما اگر با خوردن غذاهایی مانند لوبیا و سبزیجات چلیپایی مانند کلم‌بروکلی احساس می‌کنید که یک توپ بسکتبال را قورت داده‌اید، در واقع می‌توانید با خوردن بیشتر آنها و نه کمتر، احساس راحتی کنید. قرارگرفتن بیشتر بدن در معرض این غذاها می‌تواند بدن را برای هضم بهتر پرورش دهد. بنابراین اگر شما به خوردن لوبیاها عادت ندارید، سعی کنید آنها را در دوره‌های منظم‌تری به رژیم غذایی خود اضافه کنید و احتمالا با این کار، کمک می‌کنید تا هوای اضافی از بدن خارج شود. خوردن هر نوع سبزیجات که به‌سختی هضم می‌شوند، به‌صورت پخته و نه خام، می‌تواند هضم آن را آسان‌تر کند و تحمل شما را بالاتر ببرد.

تقویت ایمنی بدن با «گریپ‌فروت»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

«گریپ‌فروت»، منبع غنی ویتامین C و فلانوئیدهاست که این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی از پیری زودرس سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. فیبرها دیگر ترکیبات مفید در این میوه هستند که کلسترول خون و خطر بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی را کاهش می‌دهد. حتی هسته‌های این میوه نیز ارزشمند است و به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند. در ادامه با فواید این میوه بیشتر آشنا می‌شوید.

محافظت از قلب

مقدار فراوان پتاسیم، فیبرها و آنتی‌اکسیدان گریپ‌فروت باعث شده تا این میوه در کاهش زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی موثر باشد. گریپ‌فروت فشارخون همچنین کلسترول بد خون را پایین می‌آورد که راهکار طبیعی برای محافظت از سلامت قلب است.

تقویت ایمنی بدن

در کنار ویتامین C و دیگر ترکیبات این میوه، گریپ‌فروت به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند، عصاره دانه‌های چند قطره اسانس دانه‌های گریپ‌فروت به یک لیوان آب و نوشیدن آن طی روز برای این منظور مفید است. افزودن این میوه نیز برای مقابله با سرماخوردگی، خستگی مزمن، سرفه و دیگر بیماری‌های فصل سرما کاربرد دارد.

حفظ شادابی پوست

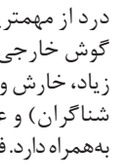
ترکیبات آنتی‌اکسیدانی گریپ‌فروت با رادیکال‌های آزاد و پیری سلولی مقابله می‌کند. همچنین در بهبود التهابات پوست و جراحت‌ها نیز موثر است. خوردن گریپ‌فروت باعث پاکسازی لایه‌های زیرین پوست می‌شود. علاوه بر میوه گریپ‌فروت، هسته‌ها، پوست و اسانس این میوه نیز برای سلامت پوست کاربرد دارد.

بهبود عملکرد کبد

گریپ‌فروت دفع چربی‌ها و موادزائد را تسهیل می‌کند و باعث بهبود عملکرد کبد می‌شود نیز همانند دیگر مرکبات منبع غنی از ویتامین C و آب است که برای عملکرد مطلوب اندام‌ها ضروری است. این میوه خاصیت دیورتیک دارد و در رژیم‌های لاغری توصیه می‌شود.

یادداشت

علل التهاب گوش



شاهرخ خوش‌سیرت
فوق تخصص گوش، حلق و بینی

اصطلاحی به‌نام آسیب‌های صوتی وجود دارد. زمانی که گوش در درازمدت با صدایی ممتد مواجهه داشته باشد، شنوایی دچار کاهش می‌شود. صحبت زیاد با موبایل می‌تواند موجب آسیب صوتی شود. گوش از سه قسمت گوش خارجی (لاله تا پرده گوش)، گوش میانی (پرده گوش تا حلزون) و گوش داخلی (حلزون و سیستم تعادلی) تشکیل شده است. التهاب می‌تواند در هر سه قسمت رخ دهد اما شایع‌ترین التهاب مربوط به گوش خارجی است افرادی که خارش گوش دارند و اشیا خارجی را وارد گوش می‌کنند دچار التهاب گوش خارجی می‌شوند و همینطور شنا در استخر آلوده و دریا و عفونت‌های قارچی ناشی از فعال‌شدن قارچ‌های درون گوش هم می‌توانند موجب التهاب گوش شوند. خارش و درد از مهمترین علامت‌های التهاب در گوش خارجی است. این التهاب با درد زیاد، خارش و ترشح همراه است (گوش شناگران) و عفونت بالای باکتریایی را به‌همراه دارد. فرد با مشاهده این علامت‌ها باید به پزشک مراجعه کند. التهاب گوش میانی در کودکان شایع‌تر است چون شیپور استاش (مجرایی که گوش را به حلق وصل می‌کند) در گوش آنها کوتاه‌تر و دارای زاویه کم است. بنابراین شانس ایجاد عفونت‌های گوش میانی در کودکان بالاتر است. در این حالت کودک دچار بی‌قراری شده و درد دارد به‌صورت مداوم دست خود را به سمت گوش می‌برد. کم کم چرک داخل گوش افزایش یافته و حتی می‌تواند با واردکردن فشار به پرده گوش، آن را پاره کرده و از گوش خارج شود. این نوع التهاب گوش میانی از نوع حاد بوده و اوتیت گوش میانی نام دارد. نوعی دیگر از التهاب گوش میانی در کودکان اوتیت سروز نام دارد. قسمت تخلیه گوش کودکان چون خیلی رسیده نیست می‌تواند با یک سرماخوردگی دچار اختلال در عملکرد شده و آب پشت پرده گوش جمع شود. در این حالت مادر احساس می‌کند کودک شنوایی خوبی ندارد و برای شنیدن صدای تلویزیون سعی می‌کند به آن بیشتر نزدیک شود. اوتیت سروز درد ندارد. عفونت گوش داخلی خیلی شایع نیست. مشکل التهابی در گوش داخلی بیشتر با سرگیجه نمایان می‌شود. اگرچه سرگیجه می‌تواند علل دیگری همچون مشکل مغزی هم داشته باشد که باید مورد بررسی قرار گیرد.

توصیه‌هایی درباره پوکی استخوان

به‌طور طبیعی در استخوان‌ها فضای خالی وجود دارد؛ اما زمانیکه میزان استخوان بیشتری از بین برود، این فضاهای خالی گسترده‌تر می‌شود و احتمال پوکی استخوان وجود دارد. علاوه بر مصرف دارو، رعایت نکات ساده می‌تواند به بهبود پوکی استخوان کمک کند، کلسیم به مستحکم‌شدن استخوان‌ها کمک می‌کند، موادغذایی حاوی کلسیم محصولات لبنی، گیاهان دارای برگ‌های سبز و غذاهای دریایی هستند. در کنار رعایت رژیم‌غذایی، ورزش در کنترل بیماری پوکی استخوان نقش به‌سزایی دارد. استعمال سیگار فاکتور خطرزای است، بنابراین برای پیشگیری از ضعیف‌شدن استخوان‌ها لازم است مصرف سیگار ترک شود.

استرس «مو» را سفید می‌کند

محققان به این نتیجه رسیدند که استرس روانی با سفیدشدن مو مرتبط است. محققان با استفاده از یک مدل ریاضی برای گسترش یافته‌های خود در افراد و سنین بیشتری، متوجه شدند که رنگ مو را می‌توان با آزادشدن استرس بازیابی کرد، یافته‌ای که با مطالعه اخیر روی موش‌ها که نشان می‌دهد سفیدی ناشی از استرس دائمی است، در تضاد است. «مارتین. پیکارد»، می‌گوید: این یافته‌ها مهم‌تر از تایید گمانه‌زنی‌های قدیمی در مورد اثرات استرس و استرس بر رنگ مو هستند، زیرا درک مکانیسم‌هایی که به مو اجازه می‌دهد تا رنگ اولیه خود را پس از آن بازگرداند.

آسیب سیگار الکترونیکی به D.N.A

محققان هشدار می‌دهند سیگار الکترونیکی همانند سیگار معمولی به DNA افراد آسیب می‌رسانند. اما محققان دریافتند که این تغییرات بیولوژیکی حتی در افرادی که هرگز قبلا سیگار سنتی نکشیده بودند و فقط سیگار الکترونیکی کشیده بودند نیز اتفاق می‌افتد. این مطالعه بر روی ۸۲ فرد بالغ سالم مورد بررسی قرار گرفت. محققان سپس ژن‌های همه شرکت‌کنندگان را تجزیه‌وتحلیل کردند. هنگامی که تنظیم طبیعی ژن‌ها مختل می‌شود، می‌تواند در عملکرد ژن اختلال ایجاد کند و منجر به بیماری شود.

جدول سودوکو

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

۶	۹	۳	۱	۷	۲	۷	۳	۸
۲	۷	۸	۶	۹	۳	۷	۱	۳
۱	۷	۳	۷	۳	۸	۶	۹	۲
۳	۳	۷	۸	۶	۱	۲	۹	۷
۷	۶	۲	۹	۳	۷	۸	۳	۱
۹	۸	۱	۲	۷	۳	۳	۶	۷
۷	۳	۶	۲	۸	۹	۱	۲	۷
۳	۱	۹	۷	۲	۶	۸	۸	۳
۸	۲	۷	۳	۱	۹	۶	۷	۳

جدول کلمات متقاطع

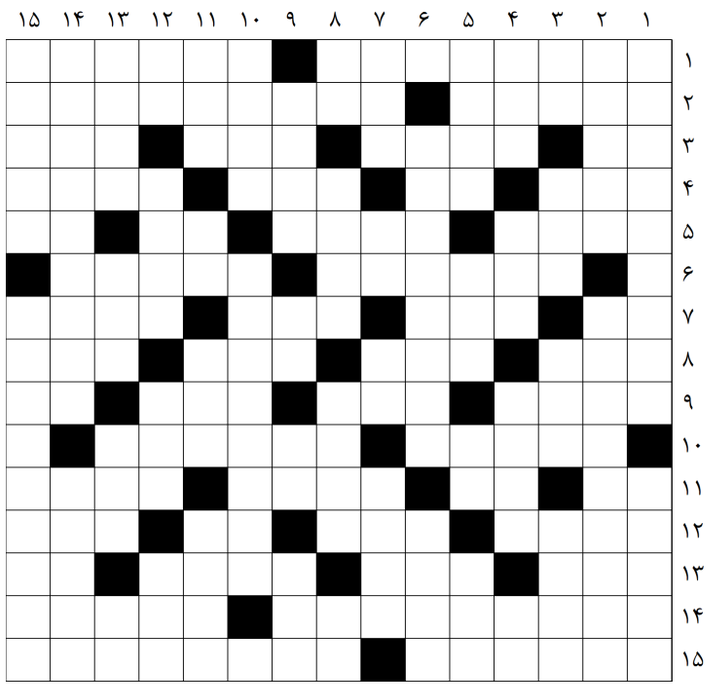
آ د م ا ن م ل ی — شماره ۱۱۷۱

افقی

۱- نام نهضتی درایران در قرن هشتم- تجملی ۲- مژدگانی خوش‌خبر- ازبازیگران سریال «دودکش» ۳- قیمت بازاری- آبادی بزرگ که از چندروستا تشکیل شده- بدگویی شعری- نوعی بستنی ۴- کتاب هندوان- حرف گزینش- ازشهرهای فارس- نوعی ماهی جنوب ۵- نقش کننده- آهو- اثرقلم- کالای دست‌نخورده ۶- شوکت- رنگارنگ ۷- برج فرانسه- چین‌وچروک- قاصد- عموی دلیر پیامبر(ص) ۸- سیلاب- قالبی درشعر- پیامبر- زدنی خودستا ۹- به‌هم ساییده‌شده- ازوسایل آشپزخانه- توان- ازماه‌های زمستان ۱۰- لرزنده- وسیله‌جنگی قدیمی ۱۱- پنج‌ترکی- علامت مصدرجعلی- فلانی- شن کناردریا ۱۲- موتورگازوئیلی- لباس اتاق‌عمل- حرکت‌وتکان کم- آرایش ۱۳- قیمت- درخت‌مخروطی- شهرکوچک- نفس‌بلند ۱۴- ازشاعران ایرانی- مارافسانه‌ای ۱۵- زاویه باز در هندسه- استانی در روسیه

عمودی

۱- فیلمی به کارگردانی محمدرضا هنرمند- بی‌آبرو ۲- ازشاگردان میرعماد- ازمرکبات ۳- پرستیدنی مشرکان- مولاوسید- لوله‌تنفسی- سوره ۴۳ قرآن کریم ۴- جامه درویشان- سوره ۹۳ قرآن کریم- موی پشت لب‌مردان- زدنی دربازی ۵- دورتر- اسب کهر- عریان- صفت کنه! ۶- ازآثارتاریخی «ماهان»- زاری ۷- کلبه ترکمنی- به‌دنیاآوردن- نوعی جین- سرگردقدیم ۸- آخرین‌عدد یک‌رقمی- ازوسایل روشنایی- خیال- بازی نفس‌گیر! ۹- درخت جوان- واحدپول ژاپن- یکی ازدوجنس- ازپوشاک زمستانی ۱۰- تبهکار- غذای محلی مازندران ۱۱- ازکلمات شرط- نیمه‌دیوانه- مبارک- مقصود ۱۲- الفبای‌موسیقی- جمع سطح- سرپرست- ناراستی ۱۳- سپاسگزاری- جمع امت- کمترین واحدپول- حیوانات دارند ۱۴- ازسرداران زندیه- ظلمات ۱۵- رودی دراردن- گل چهارفصل



حل جدول ۱۱۷۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	ت	ب	■	ه	ر	ی	س	و	ن	ف	و	ر	د
۲	ا	چ	ر	ت	■	ف	و	ک	ا	■	د	ا	د	ا	ر
۳	ش	ا	د	ا	ب	■	ا	ر	ل	ن	■	م	ی	ن	و
۴	ک	ر	ک	ل	■	چ	■	ن	ب	ا	ت	■	ع	ش	ا
۵	ی	ه	■	ت	ا	ل	و	■	ز	ا	د	ه	■	ش	ز
۶	■	■	ا	ی	ل	ا	ف	■	ش	ب	ا	ب	■	ف	ه
۷	ک	ش	ت	ن	■	د	ا	ر	ک	و	ب	■	ر	ق	م
۸	ش	ه	ر	ر	ی	■	د	و	ر	■	د	ل	ا	ی	ل
۹	ا	ب	ی	■	ک	و	ا	ر	ت	ر	■	د	م	ر	ل
۱۰	د	ا	■	ق	ا	د	ی	ر	■	ل	س	ا	ن	ی	■
۱۱	ه	■	ه	م	س	ر	■	م	خ	م	ل	ی	■	ج	ن
۱۲	ر	س	م	■	ت	و	ه	م	■	ی	ب	■	ا	م	و
۱۳	و	ر	ن	ی	■	س	م	ن	و	■	ر	ا	ز	ه	ا
۱۴	ی	خ	ا	ر	ی	■	س	و	ا	د	■	ک	ل	و	خ
۱۵	ی	و	م	ا	ل	م	و	ع	و	د	■	س	ی	ر	ت