آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۷۲
پنجشنبه
۱۴۰۰•۰۹•۱۱
۲۶ ربیع الثانی ۱۴۴۳ / ۰۲ دسامبر ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

برنامه غذایی روزهای آلودگی هوا

رئیس اداره تغذیه بیمارستان مسیح‌دانشوری، مصرف برخی موادغذایی را که باعث تقویت سیستم‌ایمنی، تنفسی، گوارشی و قلبی و کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها در بدن می‌شود را عنوان کرد. منصور رضایی، کودکان، سالمندان، مادران باردار و بیماران قلبی ریوی را از گروه‌های در معرض خطر در آلودگی هوا ذکر کرد که بیشتر از سایر افراد آسیب می‌بینند و با استفاده از تدابیر تغذیه‌ای می‌توان اثرات مضر آلودگی هوا را در آنها تا حدی کاهش داد. وی با اشاره به عوارض نامطلوب آلاینده‌های موجود در هوا بر سلول‌های بدن گفت: در حالت عادی سیستم دفاعی بدن توسط اندام‌های دفعی نظیر کلیه، روده، ریه و پوست با کمک برخی مواد مغذی سلول‌ها را از آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کند. اما با افزایش میزان آلاینده‌ها، بدن نمی‌تواند با این اثرات مبارزه کند و ساختمان و عمل سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود. رضایی، مصرف بیشتر آنتی‌اکسیدان را باعث جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول‌های حیاتی بدن برشمرد و از منابع غذایی آنتی‌اکسیدانی به ویتامین‌های C ،E، کاروتنوئیدها، سلنیوم و پلی‌فنول‌ها اشاره کرد و عملکرد هر یک از آنها را تشریح کرد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نقش مهم آنتی‌اکسیدانی ویتامین E ؛ روغن‌ها را غنی‌ترین منبع این ویتامین برشمرد که با حرارت پختن از بین نمی‌رود اما سرخ کردن باعث تخریب آن می‌شوند.

استفاده از روغن‌های گیاهی

وی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به‌عنوان منبع غنی این ویتامین توصیه کرد: در طبخ و فرآوری غذاها حتماغ از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود. گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به‌عنوان منابع خوب این ویتامین به‌شمار می‌آیند اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند. رضایی، سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع ویتامین C برشمرد و افزود: این ویتامین به‌دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است. به گفته وی، مهم‌ترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، فلفل‌سبز، کلم‌بروکلی، گل‌کلم، کلم‌برگ، گوجه‌فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز (سبزی‌خوردن)، اسفناج، کیوی، طالبی، توت‌فرنگی و سیب‌زمینی است و برای حفظ ویتامین‌های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

مصرف روزانه میوه

این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر مسیح‌دانشوری تاکید کرد: افراد در برنامه غذایی روزانه خود به‌ویژه در شرایط آلودگی هوا حتما از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کرده و روزانه ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها و ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند. به گفته رضایی، هر واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آبمیوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام برگی (سبزی خوردن یا کاهو) یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است. وی، بتاکاروتن را یکی از کاروتنوئیدهای مهم وپیش ساز ویتامین A برشمرد و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدوحلوایی، کلم‌بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، انواع کلم، طالبی، هلو و زردآلو، موز را از منابع خوب بتاکاروتن ذکر کرد.

دفع سرب با سیب

رضایی سیب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سرب از بدن است و افزود: از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت، توت‌فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار اشاره کرد. مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود. وی دریافت سلنیم را برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که بتواند با شرایط بد محیطی و آسیب رسان به سلول‌های بدن مقابله کند ضروری دانست و ماهی، گوشت‌قرمز، غلات، حبوبات، تخم‌مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ را حاوی این ماده ذکر کرد. وی با بیان این مطلب که منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود؛ گفت: انواع سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره غنی از این ماده مغذی هستند. از دیگر منابع غذایی منیزیم نیز انجیر، لیمو، گریپ‌فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس‌دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا هستند.

مصرف آهن و ید

رضایی مصرف ماهی‌های روغنی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی‌نفس و اثرات زیانبار ترکیبات التهاب‌آور مفید دانست و توصیه کرد: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحا به‌صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری توصیه می‌شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آبلیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز و تنوری و یا آب پز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود. به گفته وی، چای‌سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تاثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به‌ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی‌ها می‌شود و افزود: نوشیدن چای‌سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس می‌شود ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای

این دکترای تخصصی علوم تغذیه توصیه کرد: حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه موجود در فصل سرما در طی روز باید مصرف شود. روزانه از شیر و مواد لبنی کم چرب مثل ماست و پنیر کم چرب به مقدار کافی مصرف کنید. حداقل ۲ تا ۳ بار در هفته ماهی مصرف کنید. پرهیز از مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار. پرهیز از مصرف سوسیس و کالباس و کنسروها به‌دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا و مصرف بیشتر موادغذایی تازه و غیرصنعتی برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا.

این مواد غذایی را خام نخورید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

می‌دانید که تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید، اما مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعا باید پیش از مصرف پخته شوند. از شنیدن نام بعضی از آن‌ها متعجب خواهید شد.

سیب زمینی

این ماده غذایی پرطرفدار و پرمصرف را نباید خام بخورید. خوردن سیب زمینی به صورت خام می تواند موجب نفخ و عوارض ناخوشایند گوارشی بشود، زیرا سیب زمینی حاوی نشاسته‌هایی است که نسبت به هضم مقاومند. شاید بترسید، اما باید بدانید که اگر سیب زمینی خام برای مدت طولانی در مکانی گرم و مرطوب بماند، سبز شده و سمی به نام سولانین تشکیل می‌دهد.

شیر

شیر خام چه معنی می تواند داشته باشد؟! شما شیر را نمی‌پزید، اما شیر خام وجود دارد و خطرناک هم هست. شیری که مستقیما از گاو گرفته می‌شود، بدون اینکه پاستوریزه شود، می‌تواند حاوی باکتری‌های مضری به نام‌ای کولی و سالمونلا باشد. شیر خام نسبت به هر محصول لبنی دیگری، ۱۵۰ برابر بیشتر ممکن است که منجر به مسمومیت غذایی شود. همیشه شیر پاستوریزه مصرف کنید.

بادمجان

بادمجان خام حاوی سولانین است؛ همان سمی که سیب زمینی خام را درد سرساز می‌کند. مخصوصا بادمجان‌های جوان دارای بیشترین سم هستند. البته شما باید مقدار بسیار زیادی بادمجان خام بخورید تا عوارض ناخوشایند مسمومیت با سولانین را در گوارش خود احساس کنید، اما باز هم بهتر است بادمجان را خام مصرف نکنید. ضمنا بعضی از افراد حتی به مقدار بسیار کمی از بادمجان خام هم آلرژی دارند.

بادام تلخ

بادامی که ما دوست داریم و از خوردنش لذت می‌بریم بادام شیرین نام دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. اما بادام تلخ با اینکه از خانواده بادام شیرین است، حاوی هیدروسیانیک اسید است که ترکیب خطرناک از هیدروژن سیانید و آب است. تنها ۷۰ عدد بادام تلخ خام کافیست تا یک فرد بزرگسال سالم را بکُشد. اما اگر بادام‌های تلخ را بپزید خوردن‌شان مشکلی ندارد.

یادداشت

جهش «اومیکرون»

طلعت مختاری آزاد
متخصص ویروس‌شناسی

ممکن است ویروس‌ها ضمن تکثیر در بدن دچار جهش هم شوند و علاوه بر کرونا در خصوص ویروس آنفلوانزا و سایر ویروس‌ها هم این اتفاق رخ داده است و به‌نظر می‌رسد که این ویروس در بدن شخصی که سیستم ایمنی بسیار ضعیفی داشته و ویروس مدت طولانی‌تری و با قدرت بیشتری در بدن فرد در حال تکثیر بوده موجب جهش‌های بیشتری شده است. هنگامی که یک جهش جدید شناسایی می‌شود مدتی زمان می‌برد تا میزان اثربخشی واکسن‌ها بر واریانت جدید مشخص شود و محققان اعلام کرده‌اند حداقل ۲ تا ۳ هفته زمان لازم است. هنوز اطلاعات در رابطه با علائم این سویه جدید کامل نیست و فعلا این مطلب عنوان شده که قدرت انتقال آن افزایش یافته است و در مورد اینکه آیا این جهش بیماری را شدیدتر کرده است یا نه؟ هنوز مطلبی بیان نشده، اما به‌طورکلی به‌نظر نمی‌رسد که شدت این بیماری افزایش یافته باشد، ولی قدرت سرایتش بیشتر شده است. به‌نظر نمی‌رسد که علائم بیماری در این سویه جدید تفاوت چندانی با سویه‌های قبلی داشته باشند چرا که همه سارس کرونا ویروس‌ها علائمی نسبتا مشابهی دارند. از آنجایی که تغییرات ویروس در این سویه بسیار زیاد بوده است این فرض وجود دارد که جهش اومیکرون برای اولین‌بار در شخصی تکثیر پیدا کرده که در سیستم ایمنی خود با مشکل مواجه بوده است، البته طبیعتا انجام واکسیناسیون و وجود تیتر بالای آنتی‌بادی بالا مانع تکثیر ویروس و موتاسیون می‌شود. ممکن است ویروس‌ها ضمن تکثیر در بدن دچار جهش هم شوند و علاوه بر کرونا در خصوص ویروس آنفلوانزا و سایر ویروس‌ها هم این اتفاق رخ داده است و به‌نظر می‌رسد که این ویروس در بدن شخصی که سیستم ایمنی بسیار ضعیفی داشته و ویروس مدت طولانی‌تری و با قدرت بیشتری در بدن فرد در حال تکثیر بوده موجب جهش‌های بیشتری شده است.

ویژه

مضرات کوله سنگین برای دانش‌آموزان

یک متخصص ارتوپد، گفت: استفاده از کوله‌های سنگین بالانس و تعادل ستون فقرات را به‌هم زده و موجب ایجاد انحراف در ریز مهره‌های کمر می‌شود. رضا زندی اظهار کرد: متاسفانه انش‌آموزان و کودکان فعالیت بدنی کافی و ورزش نداشته و عضلات ضعیفی نیز دارند. وی با بیان اینکه استفاده از کوله‌پشتی‌های سنگین موجب آسیب به کمر و ستون فقرات دانش‌آموزان می‌شود، توضیح داد: استفاده از کوله‌های سنگین بالانس و تعادل ستون فقرات را به‌هم زده و موجب ایجاد انحراف در ریز مهره‌های کمر می‌شود.

پیشگیری از «آلزایمر» با پیاده‌روی

پیاده‌روی پرقدرت روزانه یا دوچرخه‌سواری در سنین بالا ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. محققان می‌گویند: اگر افراد در سنین بالاتر نیز ورزش کنند، می‌توان از این بیماری پیشگیری کرد. ورزش به پیشگیری از بیماری کمک می‌کند، زیرا عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و از تشکیل پلاک در شریان‌ها که یکی از دلایل اصلی زوال‌عقل است، جلوگیری می‌کند. محققان ۱۶۷ نفر را مورد مطالعه قرار دادند. پزشکان توصیه می‌کنند حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه هوازی شدید در هفته داشته باشند.

تاثیرات حاد کووید ۱۹ بر مغز

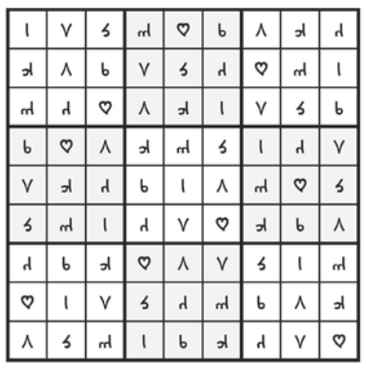
یک مطالعه بزرگ نشان می‌دهد که از هر ۱۰۰ بیمار بستری‌شده با کووید ۱۹، یک نفر دارای عوارض مغزی است. این ویروس می‌تواند بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر بگذارد و علائمی مانند سردرد، تشنج و... ایجاد کند. دکتر «اسکات‌اچ. فارو»، می‌گوید: «عوارض سیستم عصبی مرکزی عامل مهمی برای عوارض و مرگ‌ومیر در این پاندمی است.» این مطالعه حدود ۴۰ هزار بیمار کرونایی بستری را نشان داد که حدود ۱.۲ درصد از کل گروه بیماران دچار عارضه مغزی شده‌اند. فعال‌شدن سیستم‌ایمنی، میزان پایین اکسیژن و... از عوامل مهم در این زمینه هستند.

«سیکلسونواید»، دوره کرونا را کوتاه نمی‌کند

یک مطالعه نشان می‌دهد درمان استنشاقی آسم به کاهش تعداد روزهایی که بیماران مبتلا به کووید ۱۹ علائم را تجربه می‌کنند، کمک نمی‌کند اما خطر بستری‌شدن را کاهش می‌دهد. یک تیم تحقیقاتی داروی «سیکلسونواید» را موردبررسی قرار دادند. آنها متوجه شدند که علائم کرونا مانند سرفه، تنگی‌نفس با تجویز «سیکلسونواید» به بیماران مبتلا به کووید سریع‌تر از بین نمی‌رود و دوره بهبودی این بیماران به اندازه بیمارانی است که دارونما مصرف کرده بودند، اما این گروه درمانی کمتر به‌دلیل ابتلا به کرونا به اورژانس بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

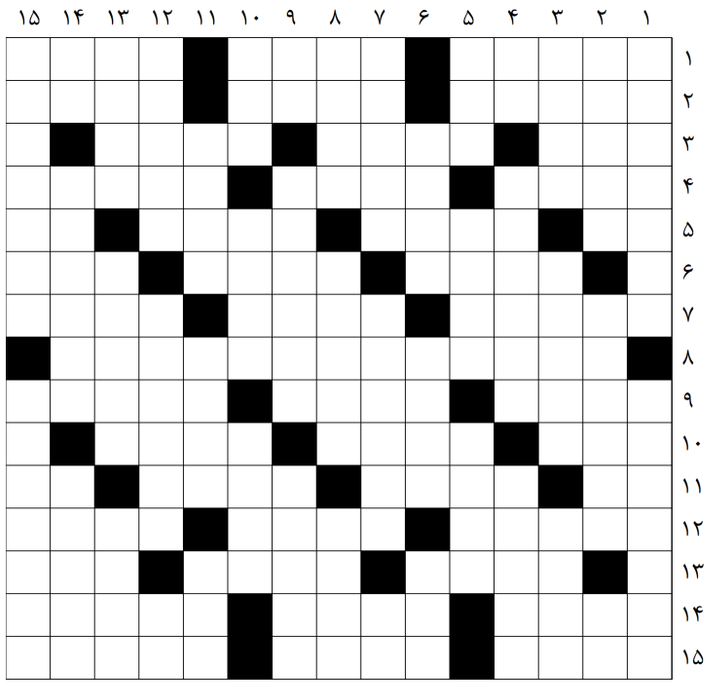
شماره ۱۱۷۲

افقی

۱- کلید- امکان‌پذیر- یکی از صورت‌های فلکی ۲- از مرکبات- ورزشی با سه تیر کوچک- غیرمطلق ۳- برگ- به‌هم ساییده‌شده- مشکین‌شهر سابق ۴- عارضه پوستی- بهابازار- بخشی از گوش ۵- شمای بیگانه- تنومند- خواب شیرین- واحدسطح ۶- از ماه‌های پاییز- بندری در نروژ- از کلمات شرط ۷- چگونگی مزاج- مسیحی- دریاچه‌ای در کانادا ۸- لقب پرو ۹- از ظروف آشپزخانه- پارچه زخم‌بندی- فرزندزادگان ۱۰- علامت تجاری- قانون مغولی- از کلمات پرسشی ۱۱- حرف دهن‌کجی- کشوری در آمریکای‌شمالی- پایین رتبه- نخستین شهید واقعه عاشورا در کربلا ۱۲- صمغ مغناطیسی- اول- پدرازدست‌داده ۱۳- نهادوفطرت- چشم- نوعی یقه ۱۴- دالان ورودی خانه‌های قدیمی- گرانبها- کدخدا ۱۵- حنا- دسته- پولاد

عمودی

۱- فیلمی از فریدون حسن‌پور- از گیاهان دارویی ۲- فیلمی از برادران کوئن- محلی جهت عزاداری- فتنه‌وبدی ۳- پیشرفت- تخت پادشاهی- روییدن ۴- اشاره‌به‌دور- یکدندگی- عظمت‌وبزرگی خداوند ۵- مقداری ازفضا- مریض نیست- آهسته‌وآرام ۶- آشکارکننده- ویران‌وخراب- گشادنیست ۷- همیشه‌ومستمر- تنبل- اجاق کیک‌پزی ۸- ازشهدای صدراسلام- بازیگروکارگردان ایرلندی- امیروپادشاه ۹- کله- زمان پرداخت وام- توطئه پنهانی ۱۰- چسبیدن به چیزی- رژیم گیاه‌خواری- قطب منفی باطری ۱۱- سمت راست- حفرکردن- تلف‌وبیهوده ۱۲- دندان‌های تیزجلو- ایالتی در آمریکا- خدای درویش ۱۳- بدنام- خیالات- از ظروف پرمصرف آشپزخانه ۱۴- تیرپیکاندار- محروم- سرگشته ۱۵- فیلمی از ناصر تقوایی- هماهنگی



حل جدول ۱۱۷۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ر	ب	د	ا	ر	ا	ن	■	ف	ا	ن	ت	ز	ی
۲	م	ش	ت	ل	ق	■	ب	ه	ن	ا	م	ت	ش	ک	ر
۳	ف	ی	■	ق	ص	ب	ه	■	ه	چ	ا	■	ک	ی	م
۴	و	د	ا	■	ی	ا	ل	■	ل	ا	ر	س	■	ر	خ	و
۵	ن	ا	ق	ش	■	غ	ز	ا	ل	■	خ	ط	■	ا	ک
۶	ی	■	ا	ح	ت	ش	ا	م	■	ا	ل	و	ا	ن	■
۷	ن	ل	■	ی	ر	ا	■	پ	ی	ک	■	خ	م	ز	ه
۸	ه	ی	ن	■	غ	ز	ل	■	ن	ب	ی	■	م	ن	م
۹	م	م	ا	س	■	د	ی	ک	■	ر	م	ق	■	د	ی
۱۰	■	و	ی	ب	ر	ه	■	م	ن	چ	ن	ی	ق	■	ش
۱۱	ب	ش	■	ی	ت	■	ی	ا	ر	و	■	م	ا	س	ه
۱۲	د	ی	ز	ل	■	گ	ا	ن	■	چ	م	■	ز	ی	ب
۱۳	ن	ر	خ	■	س	ر	و	■	ش	ه	ر	ک	■	ه	ا
۱۴	ا	ی	ر	چ	م	ی	ر	ز	ا	■	ا	ژ	د	ه	ا
۱۵	م	ن	ف	ر	چ	ه	■	و	ل	ا	د	ی	م	ی	ر

جدول سودوکو

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