آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۸۸
سه‌شنبه
۱۴۰۰•۰۹•۳۰
۱۶ جمادی‌الاولی ۱۴۴۳ / ۲۱ دسامبر ۲۰۲۱

«تخم‌مرغ» را با «فلفل سیاه» بخورید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

از آنجایی که تخم‌مرغ غنی از ویتامین D است، ترکیب آن با فلفل سیاه ظرفیت جذب کلسیم در استخوان را بالا می‌برد. در نتیجه استخوان‌ها قوی‌تر و کمتر مستعد به بیماری‌هایی مانند پوکی می‌شود. با اضافه‌کردن فلفل‌سیاه به تخم‌مرغ خیلی از بیماری‌ها را می‌توان درمان کرد یا از بین برد. ترکیب این دو ماده، علاوه بر خوشمزه‌بودن خاصیت غذایی بالایی نیز دارد. تخم‌مرغ غنی از ماده مغذی، ویتامین‌های A،D،B۱۲ است که به‌عنوان صبحانه مصرف می‌شود. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم تخم‌مرغ مصرف می‌کنند سیستم ایمنی بهتری دارند. با اضافه‌کردن فلفل‌سیاه به تخم‌مرغ خیلی از بیماری‌ها را می‌توان درمان کرد یا از بین برد که در ادامه به برخی از این خواص اشاره می‌شود:

افزایش گلبول‌های قرمز

ترکیب این دو ماده، غنی از آهن است. آهن تا سطح مطلوبی اکسیژن‌رسانی را به سلول‌ها بهبود می‌بخشد در نتیجه گردش خون و میزان گلبول‌های قرمز افزایش پیدا می‌کند.

بالابردن انرژی

شروع روز با مصرف تخم‌مرغ و فلفل‌سیاه سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد و برای تمام‌روز انرژی ایجاد می‌کند.

کاهش آب‌مروارید

مصرف منظم این ۲ ترکیب برای صبحانه تکرر مشکلات چشمی مربوط به سن مانند دژنراسیون شبکیه و آب‌مروارید را کاهش می‌دهد. تخم‌مرغ غنی از کاروتنووئید و ویتامین لازم برای بهبود بینایی است.

تامین سلامتی مغز

مصرف این ۲ ترکیب به‌عنوان صبحانه باعث تقویت، سلامت و فعال ماندن مغز می‌شود. ماده‌ای به‌نام کولین در این صبحانه، در تولید سلول‌های مغزی نقش دارد.

عضله‌سازی

با تامین پروتئین لازم بدن و عضله‌سازی، فرم عضلات بدن را بهبود می‌دهد.

تقویت استخوان‌ها

از آنجایی که تخم‌مرغ غنی از ویتامین D است، ترکیب آن با فلفل‌سیاه ظرفیت جذب کلسیم در استخوان را بالا می‌برد.

دانستنی‌ها

واکسینه‌شده‌ها مراقب این علائم باشند

اگر قبل از همه‌گیری کرونا، آبریزش‌بینی و سردرد داشتید، ممکن بود آن را سرماخوردگی معمولی تلقی کنید و حتی اگر ناخوشی‌تان رنج‌آور بود، به زندگی عادی ادامه می‌دادید اما اکنون در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا، چگونه می‌توان مطمئن بود که علائمی که دارید مربوط به سرماخوردگی است نه کرونا؟ ویروسی متفاوت از کرونا عامل ایجاد سرماخوردگی است اما با توجه به آنکه سویه اومیکرون این روزها به سرعت در حال گسترش است و اغلب باعث عوارض خفیفی مانند گرفتگی‌بینی، سردرد و گلودرد می‌شود، تشخیص تفاوت آن از سرماخوردگی بدون آزمایش، بسیار دشوار است. پروفسور «تیم.اسپکتور» از متخصصان همه‌گیری کووید دراین باره می‌گوید که انجام آزمایش، حتی اگر فاقد عوارض شدید باشید، بیش از همیشه حائز اهمیت است. وی افزود: داده‌های آماری نشان می‌دهد که حدود نیمی از موارد دلتا «بلاتشخیص» باقی می‌مانند، زیرا علائم متعارف ابتلا به کرونا مانند تب، سرفه‌های شدید و مداوم و از دست‌دادن یا تغییر حس بویایی یا چشایی را بروز نمی‌دهند. او معتقد است که امیکرون عوارضی شبیه سرماخوردگی ایجاد می‌کند. همچنین «کریستینا.ماریوت»، مدیر اجرایی انجمن سلطنتی بهداشت عمومی (RSPH) در انگلیس گفت: شواهد روزافزون نشان می‌دهد افرادی که دو دز از واکسن را دریافت کرده‌اند، معمولا نشانه‌های کمتری از خود بروز می‌دهند. از این‌رو برای افرادی که به‌طور کامل واکسینه شده‌اند، بسیار مهم است که مراقب علائم شبیه سرماخوردگی باشند و اگر در اطراف افرادی زندگی می‌کنند یا کار می‌کنند که در معرض خطر بیشتری از ابتلا به این بیماری هستند، آزمایش شوند. از سوی دیگر پروفسور «آیرین.پترسن»، استاد اپیدمیولوژی و انفورماتیک سلامت در یونیورسیتی کالج لندن، اظهار کرد: آبریزش‌بینی و سردرد علائم بسیاری از عفونت‌ها هستند اما ممکن است اولین علائم (و حتی تنها علائم) ابتلا به کرونا باشند. بنابراین، اگر این نشانه‌ها را دارید، توصیه می‌کنم برای چند روز از آزمایش‌های سریع استفاده کنید. مطالعه روی نشانه‌های کرونا در یک برنامه آماریِ تحت حمایت مالی دولت انگلیس، نشانه‌های اصلی ابتلا به کرونا را بررسی کرده است و می‌گوید بسته به آنکه واکسینه شده‌اید یا نه، این نشانه‌ها کمی متفاوتند:

سردرد

اگرچه سردرد از عوارض کمتر شناخته شده کروناست اما طبق مطالعه اخیر، یکی از علائم اولیه است و نسبت به علائم متعارفی چون سرفه، تب و از دست دادن حس بویایی، شایع‌تر است. این مطالعه نشان داده است که سردردهای کرونایی معمولا تا حدی دردناک‌تر هستند، می‌توانند «نبض‌دار»، «فشارآور» یا «ضربه‌زن» باشند، در هر دو طرف جمجمه به‌جای یک ناحیه رخ می‌دهند، ممکن است بیش از سه روز طول بکشند و عمدتا نسبت به مسکن‌های معمولی مقاومت دارند.

آبریزش‌بینی

زمستان گذشته، مطالعه فوق نشان داد که پس از سردرد، آبریزش‌بینی دومین نشانه شایع گزارش‌شده است، چنانکه تقریبا ۶۰ درصد از افرادی که آزمایش کرونای آنان مثبت بود و دچار از دست‌دادن حس بویایی شده بودند، آبریزش‌بینی را نیز گزارش کردند. همچنین اکنون داده‌ها نشان می‌دهد که سرعت شیوع بیماری مهم‌ترین عامل است. بنابراین، زمانی که میزان ابتلا به کرونا بالا باشد، احتمال آبریزش‌بینی به‌دلیل آن ویروس نیز زیاد است. این مطالعه همچنین تاکید می‌کند که وقتی میزان ابتلا به کرونا پایین باشد، آبریزش‌بینی کمتر نشان‌دهنده ابتلای فرد به ویروس کروناست و بیشتر احتمال دارد که نشانه سرماخوردگی یا حتی حساسیت باشد. نتیجه‌گیری این است که در حالی که بسیاری از افراد مبتلا به کرونا ممکن است آبریزش‌بینی را گزارش کنند، دشوار است که آن را نشانه‌ای قطعی بدانیم، زیرا، به‌خصوص در فصل زمستان، بسیار رایج است.

عطسه

مطالعه فوق نشان داده است که عطسه بیش از حد معمول می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به کرونا در افرادی باشد که واکسینه شده‌اند، اگرچه تاکید می‌کند که عطسه به احتمال زیاد نشانه سرماخوردگی یا آلرژی است. با این حال این مطالعه می‌گوید که گرچه بسیاری از افراد مبتلا به کرونا ممکن است عطسه کنند اما این نشانه‌ای قطعی نیست، زیرا عطسه بسیار رایج است و می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد.

گلودرد

بسیاری از افراد مبتلا به کرونا گزارش داده‌اند که گلودردی دارند شبیه به گلودردی که ممکن است در زمان سرماخوردگی یا التهاب گلو تجربه کنید. گلودردهای مرتبط با کرونا معمولا خفیف هستند و بیش از پنج روز طول نمی‌کشند، بنابراین گلودرد بسیار دردناکی که بیشتر طول بکشد، احتمالا نشانه چیز دیگری است. اگر گلودردتان ادامه دارد، باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید. هرچند گلودرد می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به کرونا باشد، بیشتر افراد مبتلا به گلودرد احتمالا فقط سرماخوردگی دارند. طبق داده‌های این مطالعه، تقریبا نیمی از افراد مبتلا به کرونا گلودرد را گزارش می‌کنند، و این امر در بزرگسالان بین ۱۸ تا ۶۵ سال شایع‌تر از افراد مسن یا افراد زیر ۱۸ سال است.

از دست‌دادن بویایی

بدون در نظرگرفتن سن، جنسیت یا شدت بیماری، از دست‌دادن حس بویایی (و نیز چشایی) همچنان قوی‌ترین مشخصه ابتلا به کروناست. البته مبتلایان به کرونا ممکن است حس بویایی خود را به‌طور کامل از دست ندهند، اما ممکن است حس بویایی تغییر کند و فرد نتواند بوها را با قدرت حس کند. حس چشایی نیز تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد، بنابراین طعم غذا متفاوت می‌شود یا بی‌مزه به‌نظر می‌رسد.

سرفه مداوم

سرفه مداوم یکی از سه نشانه اصلی کروناست اما طبق مطالعه فوق از هر ۱۰ نفری که به این ویروس مبتلا هستند، تنها چهار نفر این مشکل را تجربه خواهند کرد. در اینجا «مداوم» به معنای سرفه‌کردن چندبار در روز، «به مدت نیم روز یا بیشتر» است. سرفه ناشی از کرونا معمولا در مقایسه با سرفه سینه‌ای که خلط یا مخاط ایجاد می‌کند و ممکن است نشان‌دهنده عفونت باکتریایی باشد، سرفه خشکی است. سرفه‌های مداوم حدود چند روز پس از بیماری ایجاد می‌شود و معمولا حدود چهار یا پنج روز طول می‌کشد.

یادداشت

تغذیه سالم برای کودک

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

لازم است که مادران به کودکان تغذیه سالم دهند تا سلامت بدنشان حفظ شود. کم‌خونی در یادگیری و حافظه کودکان تاثیرگذار است؛ بنابراین آنها باید راس ساعت مناسبی بخوابند تا موادمغذی به بدنشان برسد و فقر آهن‌شان جبران شود و به این‌صورت بدنشان سالم باشد. بررسی روند رشد کودک روی نمودار رشد بسیار مهم است و این روند باید به‌صورت صعودی حرکت کند، هر گونه کندی در این فرآیند باید پیگیری شود و پزشک باید هر سه ماه یکبار برنامه غذایی کودک را بررسی کند تا رشد متناسب او حفظ شود. مادران باید همواره تغذیه سالم در اختیار کودکان قرار دهند و هیچ‌وقت تا سن مدرسه خوراکی مضر به آنها داده نشود و نباید فست‌فودها و انواع غذاهای ناسالم مانند پفک، ساندویچ، پیتزا، پنیرپیتزا و... به کودکان معرفی شود. الگوی تغذیه‌ای بسیار حائز اهمیت است و اگر فردی در سنین کودکی سمت غذاهای ناسالم نرود دیگر در سنین بزرگسالی به مصرف آنها تمایل نخواهد داشت؛ بنابراین باید تغذیه سالم کودکان حفظ شود و آنها همواره به‌سمت‌وسوی مصرف غذاهای سالم مانند انواع مغزها گرایش داشته باشند و بتوانند در بزرگسالی هم رعایت آنها را حفظ کنند.

ویژه

امگا۳ موجب کاهش تصلب‌شریان

طبق نتایج یک مطالعه، گیرنده فعال‌شده توسط مواد تشکیل‌شده از اسیدهای چرب اُمگا۳ نقش حیاتی در جلوگیری از التهاب در رگ‌های خونی و کاهش تصلب‌شرایین دارد. این کشف می‌تواند راه را برای از پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی با استفاده از اسیدهای چرب اُمگا ۳ هموار کند. التهاب معمولا با سیگنال‌های توقف به‌نام رزولوین کنترل می‌شود که التهاب را خاموش کرده و از طریق فرآیندی به‌نام رفع التهاب باعث بهبود و ترمیم بافت می‌شود. رزولوین‌ها به گیرنده‌ای به‌نام GPR۳۲ متصل شده و آن را فعال می‌کنند. «هیلدور.آرناردوتیر»، می‌گوید: «سیگنال‌دهی از طریق گیرنده به‌طور فعال التهاب را در رگ‌های خونی دچار تصلب متوقف کرده و بهبود را تحریک می‌کند. محققان پی بردند گیرنده GPR۳۲ با تصلب‌شریان و التهاب در رگ‌های خونی مقابله می‌کند.»

درمان فشارخون بالا در بارداری

براساس تحقیقات جدید درمان فشارخون بالا در دوران بارداری برای بسیاری از زنان بی‌خطر به‌نظر می‌رسد. فشارخون بالا در دوران بارداری یکی از دلایل اصلی عوارض و مرگ مادر و جنین در بارداری است و خطرات بیماری‌های قلبی‌وعروقی را برای زنان افزایش می‌دهد. فشارخون در دوران بارداری خطر عوارضی مانند زایمان زودرس و وزن‌کم هنگام تولد را برای فرزندان افزایش می‌دهد. «وسنا.دی.گاروویچ»، گفت: «مزایای درمان فشارخون برای زنان باردار نامشخص بود و نگرانی‌هایی در مورد مصرف داروهای ضدفشارخون وجود داشت.»

تقویت استخوان‌ها با طناب‌زدن

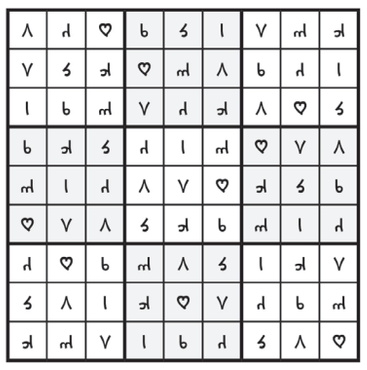
تحقیقات نشان می‌دهد که طناب‌زدن می‌تواند ضربان قلب را تقویت کند، کالری را می‌سوزاند و ایمنی بدن را افزایش می‌دهد. فقط ۲۰ دقیقه طناب‌زدن دو بار در هفته تراکم استخوان زنان جوان را بهبود می‌بخشد. این مطالعه شامل شناگران ۱۷ تا ۲۱ ساله بود. پوکی‌استخوان در زنان یائسه که سطح هورمون استروژن محافظ استخوان در آنها رو به کاهش است، مشکلی شایع است. اما طناب‌زدن به کاهش این اختلال کمک می‌کند. یکی از دلایل مفیدبودن طناب‌زدن برای پوکی‌استخوان تاثیر نسبی آن است که باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود.

کاهش آرتروز با گردو و چای‌سبز

به‌گفته محققان، یک رژیم غذایی سالم و کمی ورزش برای کاهش علائم آرتروز مفید است. محققان از اسیدگالیک، آنتی‌اکسیدانی که در گردو، چای‌سبز و... یافت می‌شود، استفاده کردند و مکانیسم کششی سلول‌های غضروفی انسان را که از زانوهای مبتلا به آرتروز گرفته شده بود، به‌کار بردند که کشش‌هایی را که هنگام راه‌رفتن اتفاق می‌افتد تقلید می‌کند. این ترکیب نشانگرهای التهاب آرتروز را کاهش می‌دهد. «هانین.ابوشرخ»، می‌گوید: «ترکیب حرکت کششی با اسیدگالیک نشانگرهای التهابی را کاهش می‌دهد که می‌تواند روند آرتروز را معکوس کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

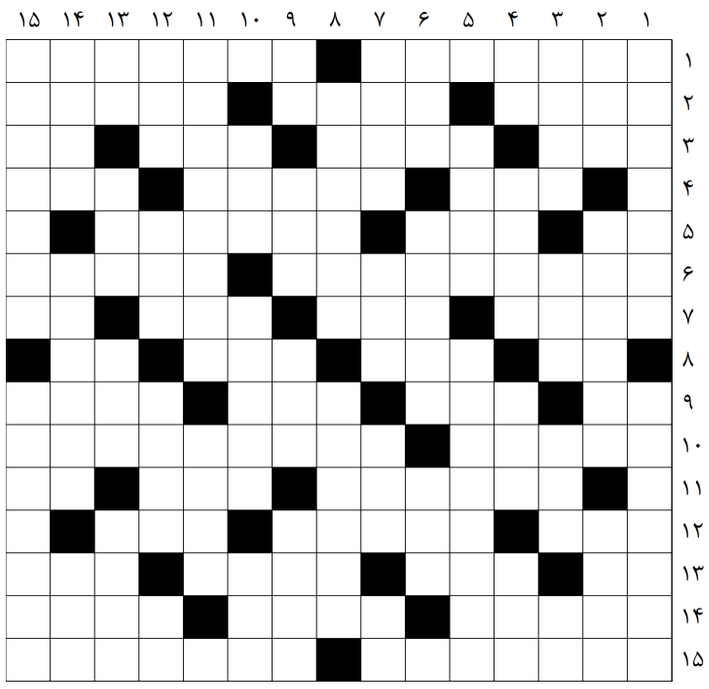
آرمان ملی — شماره ۱۱۸۸

افقی

۱- فیلمی از حمیدجبلی- شرمندگی از قصور ۲- پنجره مشبک رو به حیاط- از اقمار اورانوس- بازیکن میانی فوتبال ۳- ظرف نفت- آفتاب‌پرست- دانش‌ومعرفت- حرف پیروزی ۴- پسندیده- شروع- خرمای تازه ۵- حرارت بالای بدن- سیم متصل به زمین- دوره آخر عصر سنگ ۶- مطلع ساختن- عنصر کبریت ۷- موجودی خیالی- از حشرات مزاحم- یار «هوی»!- دل آزار کهنه ۸- منقار کوتاه- اصطلاحی در عکاسی- گازاستخر- مخفف مگابایت ۹- سازمولانا!- صفت چای مطبوع- دیوار کوتاه- ادویه انار ۱۰- دریاچه‌ای در روسیه- فیلمی از سیروس الوند ۱۱- سروقت- پیاده‌سازی دیجیتالی- یکدندگی ۱۲- نوعی پخت برنج- نی‌خیزران- صحرا ۱۳- پوشش‌پرندگان- حسرت- راه‌وروش- بندوطناب ۱۴- پست‌فطرتی- شکاک- لامپ صنعتی ۱۵- پایتخت نامیبیا- ایالتی در آلمان

عمودی

۱- گیاهی است گلدار با نام دیگر پیچک- ازغذاهای ایرانی ۲- محرمانه- ازگیاهان آپارتمانی- قابل مشاهده ۳- روییدن- غربال- پیامبر- اشاره‌به‌دور ۴- نوعی پیشوند فعل- درسالادمی‌ریزند- مغازه‌کوچک- مقابل رفت ۵- زن بهشتی- کنایه از حیوان بی‌آزار ۶- دوست‌وهمدم- لباس- حرف ۲۶ الفبای فارسی ۷- چاشنی صبحانه – سنگ‌سبز قیمتی- دست‌آموز- دفاع فوتبال ۸- عاقبت جوینده- ناقص ۹- نقش‌هنرپیشه- آتشدان حمام- علف‌حصیر- همبستگی‌ویکپارچگی ۱۰- ازحبوبات- زهرکشنده- پخش‌وپلا ۱۱- بی‌اعتنابه‌کار- ماده‌ای سیاه و نرم از دودموادنفتی ۱۲- اسب‌چاپار- توپ‌چوگان- چرخ‌زدن چیزی به‌دورخود- از ماه‌های زمستان ۱۳- کلام تنفر- خرده‌سنگ- حشره‌جهنده- علامت صفت‌عالی ۱۴- فرودآمدن- فیلمی از مارتین اسکورسیزی- عزاوماتم ۱۵- کنایه‌ازمشاجره- آزرده‌خاطرکردن



حل جدول ۱۱۸۷