خوشمزه‌هایی که پیرتان می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

محققان می‌گویند آنچه می‌خورید به معنای واقعی روی صورت شما نمایان می‌شود. برخی غذاهای محبوب و خوشمزه با تغییر التهاب و میکروبیوم روده، عامل پیری چهره هستند. گرچه مصرف غذاهای مضر و خوشمزه در ابتدا حس شادی و رضایت در فرد ایجاد می‌کنند، ولی نتایج این غذاها همیشه دلچسب نیستند و در صورت افراط می‌توانند تهدیدی جدی برای سلامت باشند.

نان سفید

اکثر نان‌های سفید حاوی شکر تصفیه‌شده هستند. شکر و مواد قندی انعطاف‌پذیری پوست را کاهش می‌دهند و موجب افتادگی پوست می‌شوند. برای حفاظت از پوست خون مصرف نان سفید و شیرینی را به حداقل کاهش دهید.

پنیر

مصرف مواد لبنی پرچرب و به‌ویژه پنیر موجب انسداد منافذ پوستی و حتی آکنه بزرگسالان می‌شود. هورمون‌هایی که در دام استفاده می‌شود، توسط محصولات لبنی و دامی وارد بدن شده و با اختلال تعادل هورمونی، سلامت پوست را به خطر می‌اندازند. بهتر است از محصولاتی استفاده کنید که کاملا ارگانیک هستند.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی

همان‌طور که گفته شد شیرین‌کننده‌های مصنوعی باعث چروک و افتادگی پوست می‌شوند. از طرفی با تغییر میکروبیوم روده، التهاب پوست را افزایش می‌دهند و پیری زودرس به‌همراه دارند.

سوسیس و کالباس

یکی از مهم‌ترین موادغذایی که در پیری زودرس نقش دارند، محصولات فرآوری‌شده هستند. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت و ماهی و ماهی دودی نمونه‌هایی از این مواد هستند. غذاهای فرآوری شده معمولا حاوی روغن هیدروژنه، امولسیفایرها، طعم‌دهنده‌های شیمیایی، مواد نگهدارنده و شیرینی‌های با فروکتوز بالا هستند.

دانستنی‌ها

مدت زمان بیماری با «اومیکرون»

براساس نتایج تحقیقات کنونی به‌نظر می‌رسد عفونت با اومیکرون باعث بیماری خفیف در اکثر افراد می‌شود. البته ممکن است در برخی افراد نیز بیماری شدید ایجاد کند. شواهد نشان می‌دهد این سویه ممکن است آسیب کمتری به ریه‌ها نسبت به نوع دلتا و سویه اصلی کووید ۱۹ وارد کند. دکتر آنجلیک کوتزی، پزشک خصوصی و رئیس انجمن پزشکی آفریقای‌جنوبی که برای اولین‌بار این سویه را شناسایی کرد، گفت: با وجود اینکه بیماران علائم بسیار خفیفی دارند اما زمان بیشتری برای درک کامل تاثیر این سویه بر افراد آسیب‌پذیر نیاز است. علائمی مانند خستگی، بدن درد، سردرد، سوزش گلو، تعریق شبانه، سرفه خشک، تب، آبریزش بینی، عطسه و حالت تهوع با این سویه مرتبط هستند. مصرف پاراستامول(استامینوفن) و استراحت زیاد به کاهش اثرات عفونت کمک می‌کند اما اگر در مورد علائم خود نگران هستید و مطمئن نیستید که چکاری انجام دهید، می‌توانید با مراقبان بهداشتی تماس بگیرید.

مدت زمان بیماری

علائم ابتلا به سویه اومیکرون مانند سایر سویه‌های کووید۱۹ طی چند روز از بین می‌رود. دکتر کوتزی اظهار کرد: علائمی که در بیماران مبتلا به اومیکرون ظاهر می‌شود، در مقایسه با علائمی که در نوع بسیار خطرناک دلتا مشاهده شده، بسیار خفیف است. بیماران معمولا با دردعضلانی، بدن‌درد، سردرد و کمی خستگی مراجعه می‌کنند و علائم آنها به‌نظر نمی‌رسد بدتر شود و بعد از حدود پنج روز از بین می‌روند و تمام می‌شود.

چه مدت تست کووید مثبت خواهد بود؟

به گفته سازمان بهداشت جهانی(WHO) برای کسانی که به کووید ۱۹ مبتلا هستند، به‌طور متوسط بین پنج تا ۶ روز طول می‌کشد که علائم بیماری را تجربه کنند؛ با این حال علائم می‌تواند از یک تا ۱۴ روز ظاهر شود. اگر نتیجه آزمایش مثبت دریافت کردید، احتمالا به این معناست که در زمان انجام آزمایش کووید۱۹ داشتید. مدت زمان منفی‌شدن تست پس از ابتلا به کرونا به‌شدت بیماری بستگی دارد. ممکن است هفته‌ها آزمایش کووید ۱۹ مثبت شود اما احتمالا افراد برای مدت طولانی حتی پس از یک نتیجه مثبت ناقل نیستند. اگر نتیجه آزمایش مثبت بود، دوره قرنطینه شامل روز شروع علائم(یا روزی که آزمایش شما بدون داشتن علائم مثبت شد) و ۱۰ روز کامل بعد از آن را شامل می‌شود. البته اگر هیچ علامتی نداشته و فقط سرفه یا تغییراتی در حس بویایی یا چشایی خود دارید، می‌توانید بعد از ۱۰ روز قرنطینه را متوقف کنید چون این علائم ممکن است هفته‌ها پس از رفع عفونت ادامه داشته باشد.

نکته

فواید «امگا۳» برای سلامتی

روغن ماهی، یکی از پر خاصیت‌ترین موادی است که می‌تواند فواید فراوانی را برای بدن شما به ارمغان آورد. این ماده غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که برای سلامتی بسیار مهم است.

سلامت قلب

بیماری‌های قلبی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در جهان محسوب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که مقدار زیادی ماهی مصرف می‌کنند، میزان ابتلایشان به بیماری‌های قلبی کمتر است. همچنین عوامل خطرزای متعدد برای بیماری‌های قلبی با مصرف ماهی و یا روغن ماهی کاهش می‌یابد. روغن ماهی می‌تواند همچنین سطح کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهد و سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد. روغن ماهی همچنین می‌تواندتری گلیسریدها را به میزان ۱۵ تا ۳۰ درصد کاهش دهد. روغن ماهی در فشار خون نیز مؤثر است و میزان اندک آن می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

کمک به اختلالات ذهنی

مغز شما تقریبا ۶۰ درصد چربی دارد و بیشتر این چربی از اسیدهای چرب امگا۳ است؛ بنابراین، امگا۳ برای عملکرد طبیعی مغز ضروری است. در حقیقت برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که دارای اختلالات ذهنی هستند، دارای سطح پایین‌تری از امگا۳ در خون هستند. علاوه بر این، مصرف روغن ماهی در دوزهای بالا ممکن است برخی از علائم اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی را کاهش دهد.

کاهش وزن

چاقی به‌عنوان داشتن شاخص توده بدنی (BMI) بیشتر از عدد ۳۰ تعریف شده است. در سطح جهانی نیز، حدود ۳۹ درصد از بزرگسالان دارای اضافه وزن هستند؛ حال آنکه تنها ۱۳ درصد چاق هستند. این ارقام در کشورهای پردرآمدی مانند آمریکا حتی بالاتر هم هست. چاقی می‌تواند خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان را به میزان قابل‌توجهی افزایش دهد. مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند در بهبود ترکیب بدن و عوامل خطرزای بیماری قلبی در افراد چاق مؤثر باشد.

سلامت چشم

چشمان نیز به چربی‌های امگا۳ متکی هستند. شواهد نشان می‌دهد افرادی که به اندازه کافی امگا ۳ دریافت نمی‌کنند، بیشتر در معرض بیماری‌های چشمی هستند. همچنین یک پژوهش که البته در مقیاس کوچک به انجام رسید، نشان داد مصرف دوز بالای روغن ماهی به مدت ۱۹ هفته باعث بهبود بینایی در تمام بیماران مبتلا به «تباهی لکه زرد» (AMD) شد.

کاهش التهاب

باید گفت «التهاب» درواقع، روش سیستم ایمنی بدن شما برای مبارزه با عفونت و درمان جراحات است. از آنجا که روغن ماهی دارای خواص ضدالتهابی است، ممکن است به درمان بیماری‌های مرتبط با التهاب مزمن کمک کند.

سلامت پوست

پوست شما بزرگ‌ترین اندام بدن شماست و حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا۳ است. سلامت پوست می‌تواند در طول زندگی شما کاهش یابد؛ به‌ویژه در سنین بالا یا پس از قرارگرفتن بیش از حد در معرض آفتاب این امر ممکن است اتفاق بیفتد. با این حال، تعدادی از اختلالات پوستی به مانند پسوریازیس (داءالصدف) و درماتیت وجود دارد که ممکن است مکمل‌های روغن ماهی برای آن‌ها مفید باشد.

یادداشت

خوراکی‌های ضدکرونا برای کودکان

محمدتقی انوشه
متخصص تغذیه

والدین می‌توانند با رژیم غذایی مناسب، از ابتلای فرزندانشان به کرونا جلوگیری کنند. والدین ضمن آموزش شیوه‌نامه‌های بهداشتی به کودکان خود می‌توانند با رژیم غذایی مناسب، از ابتلای فرزندانشان به کرونا جلوگیری کنند. موثرترین گروه غذایی پروتئین‌ها هستند که شامل پروتئین‌های گیاهی و حیوانی است. پروتئین‌های گیاهی شامل حبوبات، دانه‌ها، مغزها و پروتئین‌های حیوانی شامل شیر، انواع گوشت‌قرمز و سفید که بهتر است به‌صورت آب‌پز یا کبابی مصرف شود، البته نباید خوردن ماهی را فراموش کرد. موادغذایی حاوی ویتامین‌های A ,E ,D و همچنین روی و سلنیوم بسته تغذیه‌ای مناسبی برای کودکان خواهد بود. در رژیم غذایی کودکان حتما از مواد حاوی آنتی‌اکسیدان، سبزیجات تازه نظیر چغندر، هویج، اسفناج و میوه‌ها استفاده کنید. این الگوی غذایی می‌تواند، نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشد. مصرف ویتامین D هزارواحدی به‌صورت روزانه یا یک عدد قرص ویتامین D پنجاه‌هزار واحدی به‌صورت ماهانه برای کودکان زیر ۱۲ سال ضروری است.

ویژه

عواض پاروکردن برف برای «قلب»

مطالعات اخیر محققان نشان می‌دهد پاروکردن برف می‌تواند منجر به حمله یا ایست قلبی در مبتلایان به بیماری‌های قلبی یا افرادی که از بیماری قلبی خود آگاهی ندارند، بشود. پاروکردن برف یک فعالیت بسیار شدید است که در این فعالیت فیزیکی فشارخون بسیار افزایش می‌یابد و همزمان رگ‌های کرونر منقبض می‌شوند. براساس این مطالعه افزایش فشارخون و ضربان قلب ناشی از پاروکردن برف، معادل و بیشتر از فعالیت شدید روی تردمیل است. در این حالت تنها پس از دو دقیقه پاروکردن برف، ضربان قلب بیش از حد تجویز شده برای تست ورزش هوازی افزایش می‌یابد. افرادی که سابقه بیماری‌های قلبی‌وعروقی، جراحی بای‌پس یا آنژیوپلاستی، دیابت، کلسترول، فشارخون بالا، کم‌تحرکی، چاقی یا سکته مغزی دارند، باید از این فعالیت شدید اجتناب کنند.

خوراکی‌های بعداز مسمومیت غذایی

مصرف برخی از موادغذایی آلوده منجر به مسمومیت غذایی می‌شود که با اسهال و استفراغ شدید و دل‌درد همراه است. متخصصان توصیه می‌کنند در نخستین گام پس از بهبودی اقدام به افزایش مصرف مایعات برای جبران کم‌آبی بدن کنند. آب نارگیل می‌تواند به تامین انرژی و آب بدن کمک کند. می‌توانید از ماست پس از مسمومیت غذایی استفاده کنید. همان‌طور که می‌دانید ماست حاوی پروبیوتیک‌ها برای دستگاه گوارش مفید است. انواع مختلف سوپ به ویژه سوپ‌های حاوی گوشت و سبزیجات می‌تواند انرژی کافی را به بدن برساند.

رابطه استرس و بیماری‌های گوارشی

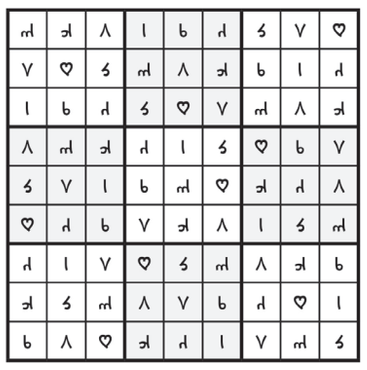
متخصصان می‌گویند ارتباط مستقیمی میان استرس و مشکلات گوارشی وجود دارد. سیستم عصبی روده دارای چنان اهمیتی است که به مغز دوم شهرت دارد. سیستم عصبی روده به‌وسیله اعصاب به‌طور مستقیم از سوی مغز کنترل می‌شود. به همین دلیل هم مسائل اعصاب و روان بر گوارش انسان تاثیر می‌گذارد. متخصصان می‌گویند حتی اگر استرس دلیل اولیه بروز بیماری نباشد، این موضوع می‌تواند مشکلات گوارشی را تشدید کند. تحقیقات بر روی افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر نشان می‌دهد مغز این افراد به‌طور غیرطبیعی پیام‌های دریافتی از روده را مورد پردازش قرار می‌دهد.

سرماخوردگی می‌تواند «اومیکرون» باشد

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان اینکه سرفه، عطسه، بدن درد، تب و... از علائم اومیکرون است، گفت: قدرت انتقال و سرایت‌پذیری اومیکرون بیشتر است. علیرضا بیگلری، اظهارداشت: آخرین تعداد نمونه‌های مثبت تاییدشده اومیکرون در کشور ۳۴ نفر است که با درنظرگرفتن خانواده فردمبتلا، تعداد افراد مبتلا بالاتر است. وی ادامه داد: علائمی مانند سرفه، عطسه، بدن‌درد، تب و غیره می‌تواند اومیکرون باشد و وقتی فردی این علائم را دارد فرض کند اومیکرون است. بیگلری گفت: افرادی که سه‌ماه از تزریق دوزدوم واکسن آنها گذشته است برای دریافت دوزسوم واکسن اقدام کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

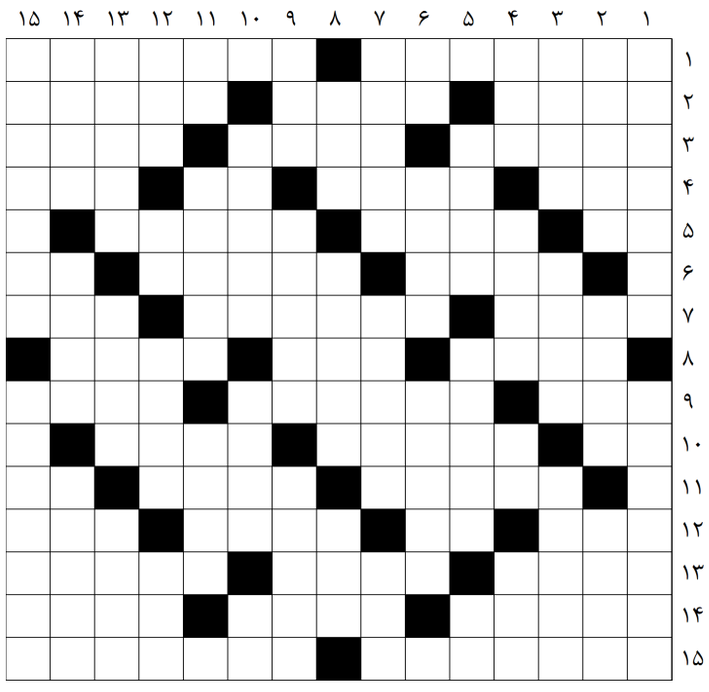
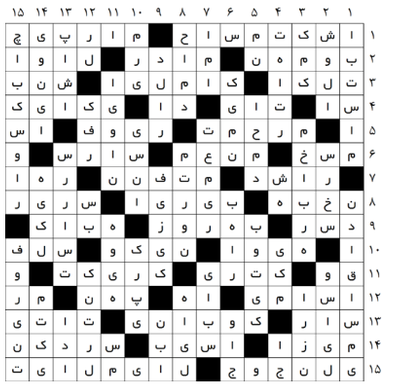
آرمان ملی — شماره ۱۱۹۵

افقی

۱- نتیجه‌گرفتن- بهره‌جویی کردن ۲- ازدانه‌های روغنی- بازیگر «نیسان‌آبی»- فیلمی از پل.بوگارت ۳- رخنه‌وشکاف- لشکریان- ذکری که حاجیان در مراسم حج تکرار می‌کنند ۴- خوک‌وحشی- شخصیتی کارتونی- نیز- چین‌وچروک پوست ۵- پوستین- روش‌وطریق- سردخانه خانگی ۶- ریزنمرات- دارای گنجایش- رفوزه ۷- بی‌غش- دریاسالار به فرانسوی- آینه مقعر ۸- متعارف‌ومعمول- زیان- نیست‌شونده ۹- برنج شوشتری- غاری در حومه‌آمل- آهو بره ۱۰- مادرعرب- از سبزیجات- کشوری اروپایی به پایتختی اسلو ۱۱- نزدیکان- ناپدیدشدن- زهر ۱۲- رشته‌ای در شمشیربازی- خط کش مهندسی- پهلوانان- خانه ۱۳- گازمهتابی- هوشیاری- هواپیمای کارتونی ۱۴- دانه‌به‌دانه- لباس بی‌آستر- فریادبلند ۱۵- مشتاق- یکی از مشاغل روستاییان

عمودی

۱- ابزاروسایل صحنه نمایش- ازشهرهای ایتالیا ۲- سال‌ها- حلال نیست- هیکل‌واندام ۳- مقابل تأهل- نان شب‌مانده- مرکزخوزستان ۴- صدازدن- آب‌دهنده- صدای کوبیدن در- جوان‌ودلیر ۵- مورد نیاز پخت‌نان- ماست‌چکیده- زیادنیست ۶- صدای درد- مخالف سرما- واپسین ۷- کاسه سر- کتک‌خورده- درخت مجنون ۸- بزرگش نشانه‌نزدن است!- آهووغزال- سیخ نانوایی ۹- از جانوران زیباچشم – کمک‌رسان- کوزه‌کوچک سفالی ۱۰- صاحب اثر چرندوپرند- کشوری آفریقایی- از غذاهای ایرانی ۱۱- موضوع‌وزمینه- فشرده شده و له‌شده- نارگیل ۱۲- واحد فروش گردو- واحد سطح- فتنه‌وبلوا- ناگهان خودمانی ۱۳- شهری در عراق- تکه چسبانی- حیوان بدبو ۱۴- شجاع- ایستاده‌وبی‌حرکت- در حال انجام خدمت وظیفه عمومی ۱۵- از جزایر ژاپن- اشتهار



حل جدول ۱۱۹۴