آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۹۶
پنجشنبه
۱۴۰۰•۱۰•۰۹
۲۵ جمادی‌الاولی ۱۴۴۳ / ۳۰ دسامبر ۲۰۲۱

فواید بی‌نظیر مصرف «سیب» به صورت ناشتا

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

خوردن حداقل روزانه یک سیب آن هم به‌صورت ناشتا، به پیشگیری از بیماری‌های متعدد کمک می‌کند. خوردن سیب با شکم خالی به کاهش وزن کمک می‌کند. از آن‌جا که سیب کالری کم و از طرفی فیبر بالایی دارد، از افزایش وزن و گرسنگی صبحگاهی جلوگیری می‌کند. اما سیب به تنهایی غذای کاملی نیست. بهتر است آن را درست زمانی که بیدار می‌شوید میل کنید تا سازوکار متابولیسم شما شروع به کار کند و بعد صبحانه بخورید. با این روش فیبر محلول در سیب فعالیت روده‌ها را تقویت می‌کند و باعث می‌شود با غذای کمتر، احساس سیری داشته باشید. همچنین برای آب‌کردن چربی شکم بسیار موثر است.

تنظیم قندخون

خوردن سیب سبز ناشتا کمک می‌کند تا قندخون خود را ثابت نگه دارید؛ این ویژگی برای بیماران دیابتی یا کسانی که در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند، بسیار مهم است. از آن‌جا که سیب حاوی فیبر محلول است، خوردن آن با شکم خالی، جذب در روده را به تاخیر می‌اندازد و این اثر در طول روز ادامه می‌یابد.

سرشار از فیبر

پوست سیب فیبر بالایی دارد که بزاق دهان را تحریک می‌کند. این عمل باکتری‌های موجود در دهان را که ممکن است باعث پوسیدگی دندان شوند، از بین می‌برد. خوردن سیب حتی پس از مسواک صبح هم بسیار عالی است؛ چون باکتری‌هایی را که با خوردن مواد غذایی شیرین وارد دهان می‌شوند، کاهش می‌دهد.

ریتم منظم قلب

از فواید دیگر خوردن سیب سبز هنگامی که ناشتا هستید، این است که به سبب داشتن پتاسیم بیشتر نسبت به سایر انواع سیب، مانند یک الکترولیت رطوبت سلول‌ها را متعادل می‌کند. این کار برای ضربان قلب منظم بسیار حیاتی است. اگر در طول روز به اندازه کافی پتاسیم نخورید، قلب خود را در معرض خطر ضربان نامنظم قرار داده‌اید.

دانستنی‌ها

ناگفته‌هایی از «اومیکرون» و «دلمیکرون»

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، در ارتباط با وضعیت سویه «اومیکرون» و همچنین «دلمیکرون»، توضیحاتی ارائه داد. علیرضا ناجی، با اشاره به اینکه همچنان تحقیقات و شواهد درباره ویروس ترکیبی «دلمیکرون» تکمیل نشده است، گفت: این احتمال وجود دارد که سویه «دلتا» و «اومیکرون» بتوانند ژن‌ها را با هم عوض کنند و واریانتی خطرناک‌تر از گونه‌های قبلی پدید آورند. استاد تمام ویروس‌شناسی با تاکید بر اینکه کووید ۱۹ نتیجه عفونت‌های یک سویه جهش‌یافته است، اضافه کرد: این ویروس در موارد بسیار نادری می‌تواند به‌طور همزمان با ترکیب دوسویه مختلف ایجاد آلودگی کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه به ویژگی‌های سویه‌های «اومیکرون» و «دلتا» اشاره کرد و افزود: «دلمیکرون» نتیجه ترکیب این دو سویه است. وی با اشاره به این موضوع که «اومیکرون» با قدرت سرایت‌پذیری بالا، به واریانت غالب در اکثر مناطق جغرافیایی تبدیل شده توضیح داد: این واریانت یک فرم جهش‌یافته است که اولین بار در آفریقای جنوبی شناسایی شد. ناجی با اشاره به اینکه «اومیکرون» با سرعتی بسیار زیاد در حال گسترش است، خاطرنشان کرد: گفته می‌شود علائم آن در حال حاضر خفیف‌تر از نوع دلتا است و مرگ‌ومیر آن هم کمتر گزارش شده است. وی ضمن مقایسه جهش کرونای «دلتا» با «اومیکرون» ادامه داد: در حالی که گونه دلتا علامت‌های شدیدتری از بیماری را به‌همراه دارد ولی جهش «اومیکرون» قابلیت سرایت‌پذیری بسیار بالاتری دارد.

ضرورت واکسیناسیون

این استاد ویروس‌شناسی گفت: درواقع «دلمیکرون» ترکیبی از «دلتا» و «اومیکرون» است، ملغمه‌ای از پروتئین اسپایک از دو واریانت بر سطح ویروس. وی در پاسخ به این سوال که آیا «دلمیکرون» یک واریانت و یا نوعی چهش ویروسی است، ادامه داد: خیر «دلمیکرون» یک واریانت جدید با جهش نیست بلکه ویروسی ترکیبی از پروتئین‌های «دلتا» و «اومیکرون» است. رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره علائم ابتلا به «دلمیکرون» نیز اظهار کرد: علائم «دلمیکرون» مانند «اومیکرون» و «دلتا»ست، تب بالا، سرفه مداوم، از دست‌دادن حس چشایی و بویایی، آبریزش بینی، سردرد و گلودرد از علامت‌های اصلی ابتلا به «دلمیکرون» است. وی ادامه داد: براساس اطلاعات منتشر شده بیشتر افرادی که مبتلا به نقص سیستم ایمنی هستند می‌توانند دو گونه «امیکرون» و «دلتا» را همزمان در بدن خود جای دهند. ناجی با اشاره به این موضوع که همچنان تحقیقات و شواهد درباره گونه جدید کرونا در دسترس نیست؛ توضیح داد: این احتمال وجود دارد که «دلتا» و «اومیکرون» بتوانند ژن‌ها را باهم عوض کنند و واریانتی ایجاد کنند که حتی کشنده‌تر است. وی با اشاره به اینکه این رویدادها از نظر علمی رویدادهای نوترکیب نامیده می‌شوند؛ خاطرنشان کرد: با مشاهده «دلمیکرون»، دل‌نگرانی‌هایی از ایجاد قریب‌الوقوع ویروس‌های نوترکیبی بین دو واریانت «اومیکرون» و «دلتا» بیشتر شده که نتیجه آن هنوز نامشخص است. ناجی در خاتمه تسریع در روند واکسیناسیون علیه کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی با هدف قطع زنجیره انتقال را خواستار شد و یادآوری کرد: اقدامات قاطع درخاموش‌کردن شعله چرخش کرونا در سراسر دنیا با وضع محدودیت‌های شدید و واکسیناسیون وسیع ضرورت دارد.

یادداشت

نکاتی در مورد تغذیه و انرژی

سیدمرتضی صفوی
متخصص تغذیه

اولویت برای اینکه افزایش انرژی داشته باشیم استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B است که کاملا ایمن باشد. ویتامین‌ها گروه B عمدتا در متابولسیم درشت‌مغذی‌ها (کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی‌ها) و سوخت‌وساز بدن دخالت دارند و در بهبود متابولیسم و تامین انرژی بدن نقش شایانی دارند. بنابراین کمبود این ویتامین‌ها می‌تواند باعث اختلال در متابولیسم انرژی و متعاقبا خستگی و فقدان انرژی شود. با این حال این ویتامین‌ها به‌عنوان انرژی‌زا به‌تنهایی کاربرد ندارند و هرچقدر اضافه مصرف شوند میزان اضافی آنها از طریق ادرار دفع می‌شود. افراد با دریافت‌های ناکافی غذایی، سوءجذب، مبتلایان به ایدز، بی‌اشتهایی‌های مزمن طولانی، سالمندان و افراد با رژیم‌های غذایی سخت ممکن است در معرض کمبود این ویتامین‌ها قرار بگیرند. با توجه به اینکه ویتامین‌های گروه B جزو ویتامین‌های محلول در آب حساب می‌شوند، نسبتا بی‌خطر هستند ولی بازهم باید از مصرف خودسرانه این ویتامین به‌صورت قرص و به‌ویژه تزریقی خودداری کرد. اولویت برای اینکه افزایش انرژی داشته باشیم استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B است که کاملا ایمن باشد و علاوه بر این ویتامین‌ها، حاوی سایر مواد غذایی برای حفظ سلامت بدن هست. منابع ویتامین‌های گروه B در مواد غذایی: غلات کامل، گوشت و فرآورده‌های لبنی، سبزیجات برگ سبز، تخم‌مرغ و مغزها موجود است.

ویژه

عوارض قلبی در کودکان چاق

مطالعات نشان می‌دهد در جوانان دارای شاخص توده‌بدنی بالا، علائم سفتی شریان وجود دارند که عاملی برای بیماری قلبی‌وعروقی است. براساس مطالعه درصد کودکان و نوجوانان چاق از ۱۹ درصد قبل از پاندمی به ۲۲ درصد افزایش یافته و سرعت افزایش شاخص توده بدنی (BMI) دو برابر شده است. این شرایط می‌تواند خبر بدی برای سیستم قلبی‌وعروقی کودکان باشد. در این مطالعه سطح چربی احشایی شکم و سفتی شریان در بیش از ۶۰۰ کودک، نوجوان و بزرگسال اندازه‌گیری شد. چربی احشایی چربی موجود در شکم است که به اندام‌های حیاتی نفوذ می‌کند در نتیجه سفتی شریانی، سیستم قلبی‌وعروقی را مجبور می‌کند تا برای پمپاژخون در سراسر بدن سخت‌تر کار کند. «جوزف.کیندلر»، گفت: «هرچه شریان‌ها سفت‌تر باشند، می‌تواند برای سیستم قلبی ما مضر باشد.»

نکته

پروتئینی که دندان را نابود می‌کند

محققان دریافتند عدم تعادل میان فیبرین و نوتروفیل در بدن انسان می‌تواند، باعث از بین رفتن دندان‌ها شود. براساس تحقیقات انجام شده توسط دانشمندان موسسه ملی تحقیقات دندانپزشکی و جمجمه و صورت(NIDCR) در آمریکا، عملکرد مسدودکننده پروتئین لخته‌کننده خون باعث می‌شود در بیمارهای پریودنتال (لثه) استخوان از بین نرود البته این آزمایش برای روی موش‌ها با تکیه بر داده‌های حیوانی و انسانی انجام شده است. تجمع پروتئینی به‌نام فیبرین (رشته‌هایی پروتئینی هستند که هنگام انعقادخون در بدن از فیبرینوژن ایجاد می‌شوند و با ایجاد شبکه تورمانند نقش مهمی) باعث ایجاد یک پاسخ ایمنی بیش از حد فعال می‌شود که به لثه و استخوان‌های زیرین فک آسیب می‌زند. براساس مطالعه انجام شده سرکوب فعالیت غیرطبیعی فیبرین می‌تواند باعث پیشگیری و حتی درمان بیماری لثه‌ای، اختلال‌های التهابی و حتی آرتریت و M.S شود. طبق آمار بیماری پریودنتال، تقریبا نیمی از آمریکایی‌های بالای ۳۰ سال و ۷۰ درصد از افراد ۶۵ سال و بالاتر را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. بیماری پریودنتال که زمینه عفونت باکتریایی دارد در مراحل اولیه باعث التهاب و قرمزی لثه می‌شود و در مراحل پیشرفته، تبدیل به پریودنتیت شده و می‌تواند به استخوان لثه آسیب زده و باعث از دست دادن دندان در فرد شود. دانشمندان بر این باورند که پریودنتیت یک پاسخ ایمنی بیش از حد سلول‌های ایمنی است که می‌تواند مسبب آسیب بافتی و استخوانی در حفره دهان شود. در محل‌های آسیب یا التهاب، فیبرین معمولا نقش محافظتی ایفا می‌کند، اما لخته‌خون ایجاد شده که توسط سلول‌های ایمنی برای مقابله با عفونت فعال ایجاد می‌شود، زمینه‌ساز مشکلاتی در لثه و بیمارهای پریودنتین می‌شود. محققان بر این باورند که بیماری پریودنتیت با کمبود پلاسمینوژن (PLG) مرتبط است. در افراد مبتلا به بیمارهای لثه جهش در ژن PLG منجر به تجمع فیبرین و بیماری در قسمت‌های مختلف بدن از جمله دهان می‌شود. طبق تحقیقات انجام شده روی موش‌ها، ارتباطی بین کمبود پلاسمینوژن با بیمارهای لثه‌ای دیده شده است. درواقع موش‌های فاقد پلاسمینوژن دچار مشکلات پریودنتال و در نتیجه از دست‌دادن دندان شده‌اند. تجمع بیش از حد نوتروفیل‌ها منجر به پریودنتیت در موش‌ها می‌شود. نوتروفیل‌ها بطور معمول از بدن در مقابل باکتری‌ها و آسیب‌های بافتی مثلا در حفره دهان جلوگیری می‌کنند. دکتر موتسوپولوس می‌گوید: فیبرین می‌تواند باعث تغییر ایمنی نوتروفیل از حالت محافظتی به آسیب‌رسان در شرایط خاص شود.

ادویه‌های جایگزین «نمک» در غذا

ادویه‌های بسیاری برای خوش‌طعم کردن غذا وجود دارد که اگر با مقداری مناسب باهم ترکیب شود به‌راحتی غذایی با طعمی عالی خواهیم پخت. بسیاری از ما به‌دلیل بیماری فشارخون، تیروئید، استفاده از کورتون و همچنین داروهای هورمونی باید از خوردن نمک محروم باشیم. پزشکان می‌گویند به‌جای نمک از چاشنی‌هایی که نه‌تنها خوش‌طعم‌کننده هستند، بلکه خواص و مزایای بسیاری هم برای سلامت دارند؛ استفاده کنیم. ادویه‌هایی مانند ادویه‌کاری، ادویه‌خورشی، ادویه هفت رنگ، ادویه‌هندی، جوزهندی و ... از جمله ادویه‌هایی هستند که می‌توانید بدون اضافه‌کردن نمک، طعم بی‌نظیری در غذا ایجاد کنید.

چای زنجبیل قندخون را کاهش می‌دهد

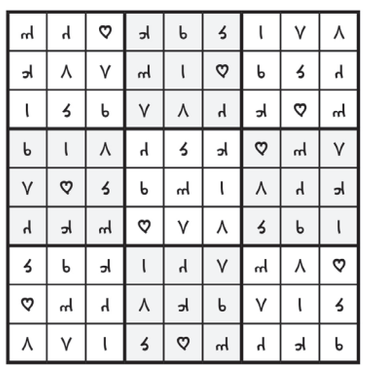
محققان بر این باورند که نوشیدن چای زنجبیل می‌تواند میزان قند خون را در مبتلایان به دیابت کاهش دهد. کنترل قندخون از مهم‌ترین راهکارها برای کنترل عوارض ناشی از این بیماری است و محققان بر این باورند که با مصرف برخی نوشیدنی‌ها و گیاهان دارویی می‌توان میزان قندخون را کاهش داد. پژوهشگران عنوان کرده‌اند که نوشیدن چای زنجبیل می‌تواند قندخون را کاهش دهد. ادویه زنجبیل عصاره حاصل از ریشه گیاهی بومی آسیاست که در قالب شربت، کپسول و عصاره‌های مایع قابل استفاده است. میزان قندخون ناشتا، قندخون را به‌مدت حداقل دو تا سه ماه نشان می‌دهد.

شناسایی آنتی‌بادی‌هایی برای «اومیکرون»

محققان موفق به شناسایی آنتی‌بادی‌هایی شدند که اومیکرون و سایر گونه‌های کرونا را خنثی می‌کنند. با شناسایی اهداف این آنتی‌بادی‌ها روی پروتئین اسپایک، می‌توان روش‌های درمانی را توسعه داد که حتی روی گونه‌های دیگر نیز موثر باشد. درواقع روش‌هایی که بر چنین آنتی‌بادی‌هایی تمرکز دارند، راهی برای غلبه بر تکامل مداوم ویروس هستند. اومیکرون دارای ۳۷ جهش در پروتئین اسپایک است که برای چسبیدن و حمله به سلول استفاده می‌شود. این تعداد جهش غیرعادی است و می‌تواند توجیهی برای گسترش سریع این گونه باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۱۹۶

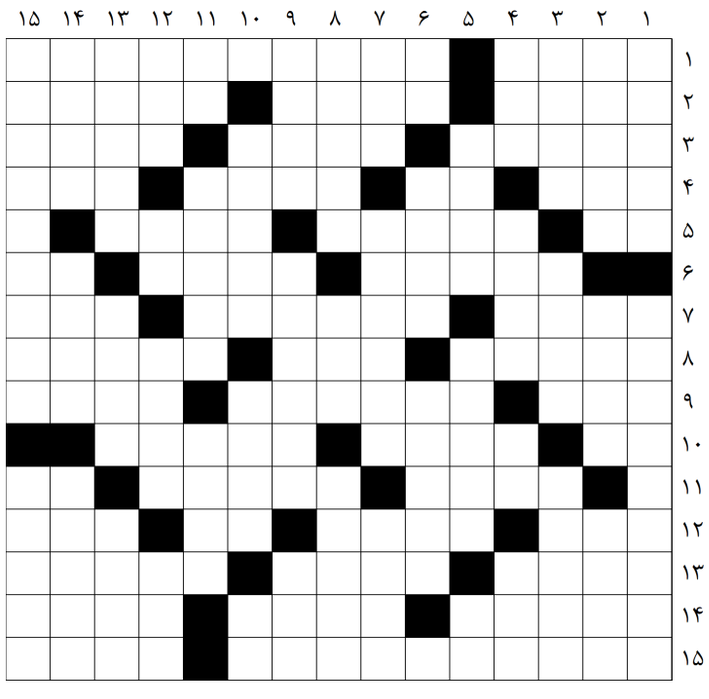
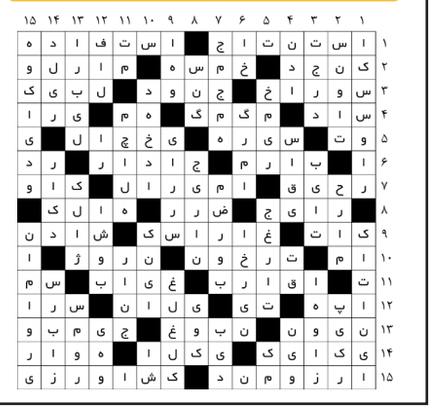
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- دوره زمانی یکسان را گویند- بیمار ۲- از وسایل روشنایی- پایتخت غنا- هنرهفتم ۳- ازدرجات نظامی- از پرندگان- سهل‌وساده ۴- ازشهرهای فارس- پارچه کهنه- جلگه وسیع- پول خردهندوستان ۵- نفس‌خسته- جمع ضمیر- نهی‌ومنع ۶- کتابی از تالکین- سریالی ازاحمدکاوری- واحدسطح ۷- پایداری- نوعی ماهی گوشت‌خوار- نبردوپیکار ۸- شهری درلیتوانی- مرگ- بالاپوش‌خانم‌ها ۹- پخش‌وپلا- لاعلاج‌بودن- بصیرت ۱۰- خودم- کادو- شهری در استان فارس ۱۱- ازشهدای صدراسلام- آقای فرانسوی- تکیه‌دادن ۱۲- تخلص دهخدا- لباس شنا- سطح- پایتخت یونان ۱۳- جزیره- مغازه- خلیج شمال ونزوئلا ۱۴- کبود- نوعی عکس- بیهوده ۱۵- ازنام‌های قیامت- گرمی بازار

عمودی

۱- حلقه‌های فلزی به‌هم‌پیوسته- ورزش مادر ۲- دوستان- ساززهی- امیروپادشاه ۳- مقابل بیشتر- زودباور- جهان‌ها ۴- اشتباه معروف- عهده دار- یارغم- مرزبان ۵- مهروموم- تن‌وبدن- برج فرانسه ۶- پیشوندمنفی- ماشین‌نویسی- بهانه‌ودستاویز ۷- شهری در بلژیک- غذایی از بادمجان- دوست بی‌ریا ۸- نمونه مشت است- شایسته‌وجایز- جمع مانع ۹- جلادهنده کفش- آخرین نبرد ناپلئون- امربه نگفتن ۱۰- استوارکردن کار- شهیدصدراسلام- هالوژن نمک ۱۱- سنگ‌آسیاب- خوش‌وخرم- نزدیک‌بین ۱۲- شرم‌وآزرم- صرع- شرف‌وناموس- از کلمات شرط ۱۳- نام کوچک ون.گوگ؛ نقاش هلندی- نام بغدادی عارف ایرانی- بر جوانان عیب نیست ۱۴- آرامش‌واطمینان- گیرنده امواج رادیویی- سدی در استان تهران ۱۵- فیلمی با بازی آرون اکهارت و نیکول کیدمن- مزدور



حل جدول ۱۱۹۵