پاکسازی کبد با «ترب سفید»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

«ترب سفید» برای کبد و معده بسیار مفید است و با داشتن عوامل سم‌زدای قوی به تصفیه‌خون و ریشه‌کنی موادزاید و سموم کمک می‌کند.

تامین کننده فیبر رژیمی

ترب سفید غنی از فیبر رژیمی است. این درصد بالا به بهبود توانایی بدن برای هضم غذا کمک می‌کند و همچنین متابولیسم را با سرعت درست حفظ می‌کند. هم چنین محتوای فیبرش به مقداری است که شما در روز نیاز دارید، اضافه می‌کند.

سرشار از آنتی اکسیدان

ترب سفید حاوی آنتی‌اکسیدان است. این آنتی‌اکسیدان از بدن در مقابل واکنش‌های اکسیداسیون و محصولات جانبی که ممکن است سرطانی باشند و یا بدن را مستعد بیماری کنند، محافظت می‌کند.

غنی از ویتامین‌ها

ویتامین‌های A،C و K که در ترب وجود دارند، به جلوگیری از اختلالات پوستی تا حد زیادی کمک می‌کنند. مصرف ترب همچنین منجر به تولید بهتر و ترمیم سلول‌ها می‌شود.

غنی از آهن

آهن موجود در ترب اثرات مثبتی بر روی خون و در نتیجه بر عملکرد کلی قلب دارد. آهن به حفظ سلول‌های سالم، پوست، مو و ناخن‌ها کمک می‌کند. مصرف موادمغذی غنی از آهن ظاهر عمومی را بهبود می‌بخشد.

دانستنی‌ها

خواص شگفت‌انگیز «کلم‌بروکسل»

کلم‌بروکسل سرشار از ویتامین C، ویتامین B۶، ویتامین A، ویتامین K، فیبر، منگنز، مس، پتاسیم و بسیاری از ویتامین‌های ضروری دیگر است. همچنین کلم‌بروکسل محتوی فلاوونوئیدها و ترکیبات پلی‌فنُلی است. کلم‌بروکسل را در جاهای مختلف به شکل‌های مختلفی آماده می‌کنند، اما هیچ‌وقت نباید کلم‌بروکسل را بیش‌ازحد پخت. زیرا پختن بیش‌ازحد کلم‌بروکسل می‌تواند باعث ترش‌شدن یا ایجاد طعم نامطلوب بشود.

سرشار از مواد مغذی

کلم‌بروکسل کالری کمی داشته، اما سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. کلم‌بروکسل سرشار از ویتامین K است. ویتامین K برای کمک به لختگی‌خون (توقف خونریزی) و سلامت استخوان‌ها ضروری است. کلم‌بروکسل محتوی ویتامین C است. این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته، به جذب آهن کمک کرده و در ترمیم بافت‌ها و تقویت دستگاه ایمنی موثر است. محتوای بالای فیبر موجود در کلم‌بروکسل به سلامت گوارش و عملکرد مناسب آن کمک می‌کند. کلم‌بروکسل علاوه بر مواد مغذی بالا، محتوی مقادیر اندکی از ویتامین B۶، پتاسیم، آهن، تیامین، منیزیم و فسفر است.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

کلم‌بروکسل فواید بسیاری برای سلامتی دارد. اما در این بین خاصیت آنتی‌اکسیدانی، یکی از برجسته‌ترین خواص آن است. آنتی‌اکسیدان ترکیبی است که باعث کاهش استرس اکسیداتیو در سلول‌ها شده و خطر بروز بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. براساس یک مطالعه مصرف روزانه دو فنجان (۳۰۰ گرم) کلم‌بروکسل می‌تواند موجب کاهش ۲۸درصدی آسیب‌های اکسیداتیو بشود. براساس مطالعات آزمایشگاهی، کمپفرول موجود در این کلم می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی کاسته، موجب کاهش التهابات شده و به سلامت قلب کمک کند.

محافظت در برابر سرطان

براساس برخی مطالعات مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان موجود در کلم‌بروکسل می‌تواند از شما در برابر انواع مختلفی از سرطان‌ها محافظت کند. براساس مطالعه‌ای کلم‌بروکسِل می‌تواند از بدن در برابر کارسینوژن‌ها یا عوامل ایجادکننده سرطان محافظت کرده و همچنین تاثیر آسیب‌های اکسیداتیو بر سلول‌ها را کاهش بدهد. براساس مطالعه کوچک دیگری، مصرف کلم‌بروکسل می‌تواند سطح آنزیم‌های مسئول سم‌زدایی بدن را ۱۵ تا ۳۰درصد افزایش دهد. باتوجه به این ویژگی‌ها محققان نتیجه گرفتند که احتمالا کلمه بروکسل می‌تواند خطر بروز سرطان کلون یا سرطان روده بزرگ را کاهش بدهد. علاوه‌براین آنتی‌اکسیدان موجود در کلم‌بروکسل می‌تواند تاثیر مخرب رادیکال‌های آزاد را خنثی کند. رادیکال‌های آزاد ترکیباتی هستند که درنتیجه استرس اکسیداتیو تولید شده و موجب بروز بیماری‌های مزمنی مانند سرطان می‌شوند. قراردادن کلم‌بروکسل در یک رژیم غذایی متوازن و داشتن سبک زندگی سالم می‌تواند خطر بروز سرطان‌ها را کاهش بدهد.

سرشار از فیبر

تنها نصف فنجان کلم‌بروکسل پخته‌شده محتوی ۲ گرم فیبر است. این میزان معادل ۸درصد نیاز روزانه‌تان به فیبر است. فیبر بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهد. وجود مقدار کافی فیبر در غذا می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی به‌همراه داشته باشد. براساس مطالعات، مصرف فیبر می‌تواند به کاهش یبوست، افزایش دفع مدفوع و همچنین نرم‌کردن مدفوع و سهولت آن کمک بکند. فیبر با تغذیه باکتری‌های مفید دستگاه گوارش، به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. افزایش مصرف فیبر می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی داشته باشد. از جمله این فواید می‌توان به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و کمک به کنترل قند خون اشاره کرد.

سرشار از ویتامین K

کلم‌بروکسل منبع خوبی از ویتامین K است. نصف فنجان کلم‌بروکسل محتوی ۱۳۷درصد نیاز روزمره‌تان به ویتامین K است. ویتامین K در سلامت فرد نقش حیاتی دارد. ویتامین K برای لخته‌کردن خون و توقف خونریزی ضروری است. همچنین ویتامین K می‌تواند از بروز پوکی‌استخوان جلوگیری کند. پوکی‌استخوان در اثر کاهش توده و استحکام استخوان بروز می‌کند. کلم‌بروکسل سرشار از مواد معدنی‌ای مانند منگنز، مس، فسفر و آهن است. این مواد معدنی به تقویت استخوان و سلامت آن کمک می‌کنند. براساس نتایج بررسی ۷ مطالعه مختلف، دریافت مکمل‌های ویتامین K می‌تواند به استحکام استخوان‌ها کمک کرده و خطر شکستگی استخوان را در زنان یائسه کاهش دهد. افرادی که از داروهای ضدانعقاد خون استفاده می‌کنند، باید ویتامین K دریافتی‌شان را تعدیل کنند، اما در اغلب افراد، مصرف ویتامین K می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی داشته باشد.

کنترل قندخون

از خواص کلم‌بروکسل می‌توان به کنترل قند خون اشاره کرد. کلم‌بروکسل علاوه‌بر داشتن مقدار فراوانی از موادمغذی و فواید بسیار برای سلامتی می‌تواند به کنترل قندخون نیز کمک کند. براساس مطالعات مختلف، مصرف سبزیجات چلیپایی از جمله کلم‌بروکسل می‌تواند خطر بروز دیابت را کاهش دهد. این امر احتمالا به‌خاطر وجود مقدار بالای فیبر در کلم‌بروکسل است که می‌تواند به تنظیم قندخون کمک بکند. مطالعات فراوان از خاصیت این آنتی‌اکسیدان در کنترل قندخون و هورمون انسولین حکایت دارند. مصرف کلم‌بروکسل در کنار یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به کنترل قندخون و پیشگیری از بیماری دیابت کمک بکند.

سرشار از ویتامین C

نصف فنجان کلم‌بروکسل پخته‌شده می‌تواند ۸۱درصد نیاز روزمره‌تان به ویتامین C را تامین بکند. ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است. ویتامین C با کمک به تولید پروتئین کلاژن در بدن به ترمیم بافت‌ها و عضلات کمک کرده و در بهبود زخم‌ها موثر است. براساس یک بررسی بر روی ۱۱هزار شرکت‌کننده مصرف ویتامین C می‌تواند شدت و طول دوره سرماخوردگی در بزرگسالان را به‌طور میانگین ۸درصد کاهش بدهد. ویتامین C می‌تواند موجب افزایش جذب آهن بدون هِم بشود. آهن بدون «هم» شکلی از آهن است که در غذاهای گیاهی وجود داشته و بدن شما نمی‌تواند آنها را به‌راحتیِ آهن موجود در غذاهای جانوری جذب بکند. در مطالعه‌ای مصرف ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین C همراه با وعده غذایی توانست جذب آهن را تا ۶۷درصد افزایش بدهد. همچنین ویتامین C با افزایش تولید گلبول‌های سفید در خون و فعالیت آنتی‌اکسیدانی خود می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک و از بروز بیماری‌ها جلوگیری کند.

یادداشت

سرطان شایع دستگاه گوارش

حمیدرضا دهقان منشادی
عضو انجمن رادیوتراپی آنکولوژی

کلورکتال دومین سرطان شایع بین سرطان‌های دستگاه گوارش است و تغذیه ناسالم، استعمال دخانیات و مصرف الکل می‌تواند از دلایل بروز آن باشد. افرادی که در خویشاوندان و نزدیکان درجه یک خود مانند پدر، مادر، خواهر و برادر، فرد مبتلا به سرطان کلورکتال داشته‌اند احتمال ابتلا آنها به این بیماری بیشتر از سایر افراد است. کم‌خونی، کاهش وزن ناگهانی و درد مبهم شکمی انسداد روده و سوابق بیماری‌های روده‌ای و پولیپ با سابقه خانوادگی از علائم ابتلا به سرطان کلورکتال است و آزمایش خون می‌تواند در تشخیص این بیماری موثر باشد البته آزمایش خون به تنهایی دقت لازم را ندارد و حتما برای تشخیص دقیق نیاز به کولونوسکوپی وجود دارد. هنگام کولونوسکوپی نوع پولیپ اگر قابل مشاهده است و این پولیپ‌ها یا پایه‌دار یا چسبنده هستند که نوع چسبنده آن خطرناک و ضایعه پیش سرطانی محسوب می‌شوند بنابراین باید با دقت برداشته شود و آن را به پاتولوژی جهت بررسی ارائه داد تا اگر تشخیص به سرطان باشد حتما عمل جراحی انجام گیرد. در صورتی که فرد مبتلا به سرطان روده‌بزرگ باشد ابتدا باید جراحی و سپس شیمی‌درمانی را انجام داد، همه افراد بالای ۵۰ سال جهت پیشگیری باید نسبت به انجام کولونوسکوپی و آزمایش خون مربوطه اقدام کنند و اگر فردی قبلا از خویشاوندان درجه یک آنها مبتلا به سرطان کولورکتال باشد این غربالگری باید ۱۰ سال زودتر از سن فرد مبتلا صورت گیرد مثلا اگر پدر خانواده در ۵۰ سالگی مبتلا شده پسر یا دختر او در ۴۰ سالگی کولونوسکوپی کند. تکرار انجام کولونوسکوپی هم هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار است زیرا تشخیص زودهنگام در موفقیت درمان بسیار مهم و حائز اهمیت است.

ویژه

مضر بودن چربی ترانس برای قلب

متخصصان حوزه سلامت و تغذیه هشدار می‌دهند چربی‌های ترانس به اندازه چربی‌های اشباع‌شده برای سلامت قلب خطرناک و مضر است. مطالعه جدید دانشمندان نشان می‌دهد که غذاهای ناسالم به قلب آسیب می‌رساند. از جمله این موارد، غذاهای کنسروشده با موادغلیظ‌کننده و تثبیت‌کننده‌ها و نوشابه‌های شیرین با شربت ذرت با فروکتوز بالاست که به قلب ضرر می‌رساند. «ژانگ» گفت: این غذاها به طعم بسیار خوشمزه‌ای طراحی شده‌اند اما برای قلب مضر هستند. غذای فرآوری‌شده فوق‌العاده خوشمزه هستند، افرادی که هر روز غذاهای فوق فرآوری‌شده می‌خورند، می‌توانند ۵۰۰ کالری بیشتر در روز بخورند.

آب‌نمک؛ دهانشویه طبیعی

شست‌وشوی دهان با آب‌نمک بسیاری از باکتری‌ها را از بین می‌برد. این دهانشویه طبیعی همچنین یک محافظ آنتی‌باکتریال عالی است و می‌تواند محیط دهان را از عفونت در امان نگاه دارد. شست‌وشو با آب‌نمک نه‌تنها جایگزین ایمن‌تری است بلکه می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد و دهان شما را تمیز نگه دارد. یک بررسی نشان داد غرغره آب‌نمک و همچنین شست‌وشوی بینی سبب ایجاد محافظت نسبی در برابر سرماخوردگی می‌شود و با محدودسازی رشد باکتری‌ها، مشکل بوی بددهان که ناشی از فعالیت میکروارگانیسم‌هاست، برطرف خواهد شد.

خطر گوشت قرمز بر «قلب»

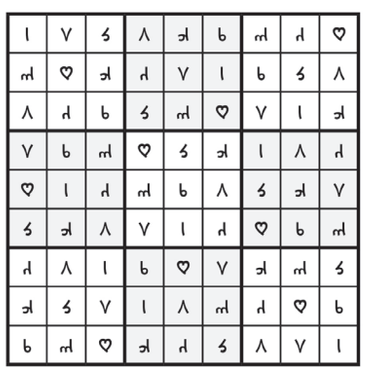
رژیم غذایی غنی از گوشت‌قرمز موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، لخته شدن خون و سکته می‌شود. پژوهشگران اعلام کردند: سطوح بالای ژن gbuA با رژیم غذایی غنی از گوشت‌قرمز و افزایش تری‌متیل آمین اناکسید و در نهایت بالارفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی، لخته‌شدن خون و سکته مرتبط است. عواملی که موجب پیشرفت این بیماری‌ها می‌شوند شامل وراثت، سن، سیگارکشیدن، فشارخون بالا، کم‌تحرکی، کلسترول‌بالا، چاقی و رژیم غذایی نامناسب است.

حالت تهوع از علائم «اومیکرون»

طبق نتایج یک مطالعه، در حالی که سویه اومیکرون به‌عنوان یک سویه «خفیف» در نظر گرفته می‌شود، علائم جدید آن شامل حالت تهوع و از دست‌دادن اشتها عنوان شده است. علائم کرونا به‌طور کلی عبارتند از: «درجه حرارت بالا، سرفه مداوم یا از دست‌دادن حس بویایی یا چشایی. براساس تجزیه و تحلیل از ۴۳ مطالعه، ۴ علامت اومیکرون عبارتند از: سرفه، خستگی، احتقان و آبریزش‌بینی. در این گزارش آمده است که در برخی موارد، استفراغ نیز به‌عنوان یک علامت در میان مبتلایان به این سویه گزارش شده است. مطالعات بیان کرده‌اند که به‌نظر می‌رسد اومیکرون نسبت به دلتا «خفیف‌تر» است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۰۲

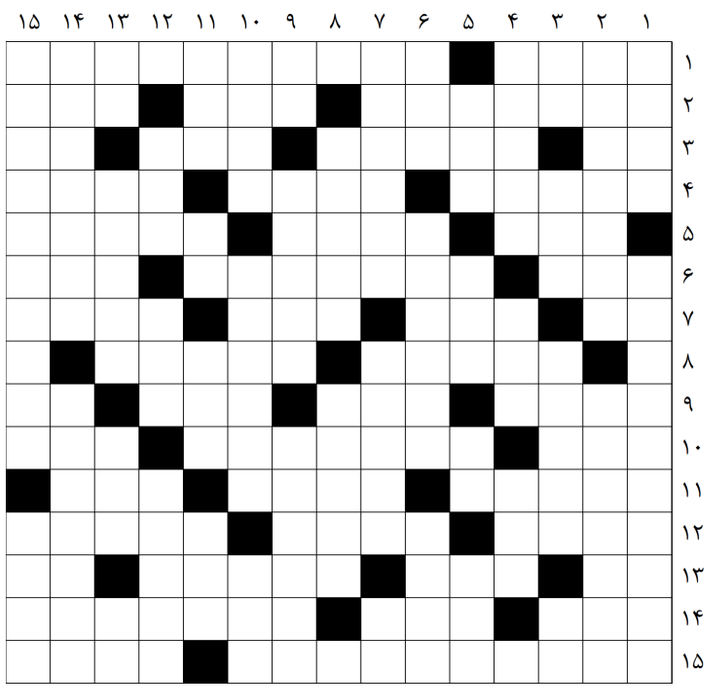
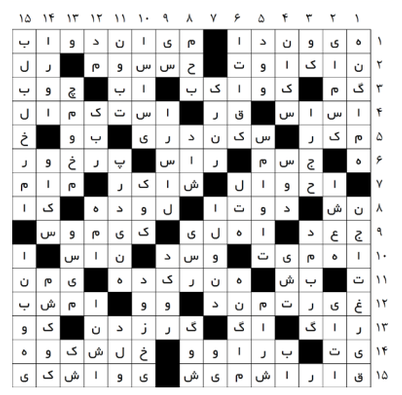
آ ر م ا ن ا م ل ی

افقی

۱- محکم‌واستوار- آبشار دیدنی سردشت ۲- اثر تاریخی بهشهر- قسمتی از زمان- واحدپول مکزیک ۳- فرمان‌اتومبیل- ناسزا- جسم غیراز سر- نت‌سوم موسیقی ۴- بلندترین قله- بالین- بازاربی‌رونق ۵- حیله‌ونیرنگ- روشنی- پیشامدها ۶- آداب‌ورسوم- بی‌چیزی- پدربزرگ ۷- پیشوندمنفی- از آن کوه می‌سازند!- گودال- گلیم‌درشت ۸- عیدحاجیان- خام ۹- جزیره- همه دارند- به دریا می‌ریزد- گرفتنی از هوا ۱۰- دندان نیش- فیلمی از وسلی راگلز- غنی‌وثروتمند ۱۱- نوعی خواندن شعر- فراوانی- بین‌وداخل ۱۲- چیزها- کوچکتر از اقیانوس- تردستی کردن ۱۳- انبارکشتی- بخشش- ازرنگ‌های قرمز- گریزآهو ۱۴- قطار- نوعی سبک موسیقی- کسی که دل را شاد کند ۱۵- کنایه از موهوم- خرمن ماه

عمودی

۱- نوعی آش آرد- مانع پیشرفت کار کسی شدن ۲- شهری درروسیه - فرهنگ لغات انگلیس ۳- یک‌خودمانی- پایه‌واساس- از غذاهای تبریز- گرداگرد لب‌ودهان ۴- گرفتاری‌ومخمصه- پشم‌نرم- اسباب‌ولوازم منزل ۵- ظرف لباس!- ازوسایل بازی کودکان در پارک- عددفرد یک‌رقمی- رنگ پوست موز ۶- نوعی آشپزخانه- مخفیانه- یکای پول کانادا ۷- معادل فارسی بُن- مشهوروبنام- بارش به منزل نرسد ۸- بادلیل ثابت‌شده- گروه فاسدایتالیایی ۹- نام ترکی- شهری درآریزونا- کشوری در آفریقا ۱۰- پیشوا- تنبل- نوعی‌آچار ۱۱- انگبین- ازجدایی‌ها شکایت می‌کند- درون‌رگ جاری است- خریدوفروش ۱۲- پسندیده- روش‌وشیوه- زن سست‌وناتوان ۱۳- نقشه‌انگلیسی- حادثه- سلاح‌انفجاری- علامت مفعولی ۱۴- وزیرضحاک- برچسب کالا ۱۵- ازغذاهای ایرانی- عیب‌جو



حل جدول ۱۲۰۱