آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۰۴
دوشنبه
۱۴۰۰•۱۰•۲۰
۰۷ جمادی‌الثانی ۱۴۴۳ / ۱۰ ژانویه ۲۰۲۲

«پونه» و معجزه طبیعی برای «عفونت» و «اعصاب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

مصرف پونه راه موثری در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌هاست با خوردن این معجون سلامتی می توانید در مدت زمان کوتاهی تاثیرات معجزه‌آسای آن را تجربه کنید. در ادامه به برخی از این خواص اشاره می کنیم.

استفاده در داروسازی

پونه نوعی گیاه دارویی با طعم و بوی خوب است. این گیاه از خانواده نعناع است. از خواص این گیاه در زمینه‌های مختلفی مانند صنعت و داروسازی و مواد آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود. از آن برای طعم‌دار کردن غذاها و نوشیدنی‌ها نیز استفاده می‌شود. نعناع را از پونه به‌علت معطر بودن پونه به‌راحتی می توان تشخیص داد.

تقویت اعصاب

از پونه به‌عنوان آرام‌بخش و مسکن اعصاب استفاده می‌شود. چای پونه باعث ایجاد آرامش و کاهش عصبانیت شده و به مشکلات خواب بهبود می‌دهد. در مواردی که فرد دچار تشنج‌های عصبی می‌شود استفاده ضروری از روغن پونه باعث درمان تشنج می‌شود.

درمان عفونت

از پونه برای تمیز کردن زخم‌ها و جلوگیری از عفونت کردن آنها استفاده می‌شود از عصاره پونه نیز برای درمان ناراحتی‌های کبدی، اسهال خونی و از بین بردن ویروس‌های تبخال و آنفلوآنزا نیز استفاده می‌شود.

عوارض جانبی مصرف پونه

مصرف پونه باعث ناراختی معده در برخی افراد می‌شود. کسانی که به گیاهان خانواده نعناع حساسیت دارند باید دقت داشته باشند زیرا ممکن است به این گیاه نیز آلرژی داشته باشند. در دوران بارداری و شیر دهی از مصرف آن خود داری کنید.

دانستنی‌ها

رژیم غذایی مناسب زمستان

یک متخصص علوم تغذیه ضمن تشریح راهکارهای تغذیه‌ای برای فصول سرد سال، بر مصرف به اندازه میوه‌ها و سبزیجات تاکید کرد و گفت: علاوه‌بر اینکه میوه و سبزیجات آنتی‌اکسیدان بدن را تامین می کنند، به‌علت دارابودن فیبر بالا دفع آلاینده‌ها را از سیستم گوارشی افزایش می‌دهند. دکتر آرزو رضازاده افزود: به‌طور کل نیازهای تغذیه‌ای ما در شرایط مختلف سال چندان تفاوتی ندارد؛ البته رهنمودهای تغذیه‌ای ایران توصیه می کند ما روزانه به میزان کافی از گروه غذایی اصلی نان و غلات، میوه و سبزی و گروه‌هایی که حاوی پروتئین بالایی هستند نظیر حبوبات، تخم‌مرغ، گوشت و لبنیات استفاده کنیم و در هر گروه هم موارد مختلف را مصرف کنیم. به‌طور مثال در گروه میوه‌ها فقط به یک نوع میوه خاص اکتفا نکنیم و تنوعی از انواع میوه‌های فصل را دریافت کنیم. او ادامه داد: یک نکته مهم در فصل سرد سال دریافت موادغذایی با محتوای آنتی‌اکسیدانی بالاست. در فصول سرد سال به‌دلیل قرارگیری بیشتر در محیط‌های بسته احتمال سرایت عوامل ویروس و باکتریایی افزایش می‌یابد و از طرفی در روزهای زمستان به‌دلیل خشکی هوا رطوبت لایه مخاط دستگاه تنفسی کاهش یافته و توان این لایه برای دفع ذرات میکروبی و ویروسی کاهش یافته و افراد مستعد ابتلا به بیماری‌ها می‌شوند؛ بنابراین آنتی‌اکسیدان به مقاوم شدن بدن ما در برابر این شرایط کمک می کند. این متخصص علوم تغذیه، تصریح کرد: میوه‌ها و سبزیجات زرد، نارنجی و قرمز، سرشار از ویتامین A و پیش‌سازهای آن هستند؛ انواع مراکبات، خرمالو، کدوحلوایی و هویج سرشار از پیش‌سازهای ویتامین A هستند. اقلام غذایی سرشار از ویتامین C مانند مرکبات، فلفل شیرین تازه همراه غذا، سبزیجات برگ سبز نیز به شدت توصیه می‌شود تا آنتی‌اکسیدان مورد نیاز بدن ما را تامین کنند. وی با اشاره به اینکه در این فصل به‌دلیل افزایش میزان آلاینده‌ها در هوا ما مستعد دریافت موادی هستیم که حالت اکسیداتیو دارند، اظهارکرد: بنابراین توصیه می‌شود مواد دارای آنتی‌اکسیدان مصرف کنیم. در کنار آن برخی موادغذایی به‌دلیل دارابودن مواد حاوی سلنیوم و گوگرد خاصیت سم‌زدایی دارند. موادی مانند سیر و پیاز می توانند سیستم سم‌زدایی بدن را تقویت کنند. مصرف منابع حاوی سلنیوم مانند انواع مغزها، مواد گوشتی و برخی از میوه‌ها مثل موز و قارچ به شدت توصیه می‌شود. وی افزود: همچنین منیزیم به‌عنوان ماده‌ای شناخته می‌شود که دفع کننده سربی است که در شرایط آلایندگی هوا در معرض آن قرار داریم. منیزیم در انواع سبزیجات با برگ تیره و سبوس غلات موجود است بنابراین؛ توصیه می‌شود روزانه ۳ تا ۵ سهم از سبزیجات رنگ تیره حتما مصرف کنید زیرا دارای فیبر بالایی هم هستند که دفع آلاینده‌ها را از سیستم گوارشی افزایش می‌دهد. هر سهم سبزیجات به اندازه یک لیوان سبزیجات خام خورد شده یا نصف لیوان سبزیجات پخته شده و یا یک عدد هویج یا هر سبزیجات متوسط دیگر است. به طور کلی اگر روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی مصرف کنیم فیبر کافی به بدن می‌رسد و از مزایای آن بهره‌مند می‌شویم.

نکته

بهترین صبحانه‌های

در فصل سرد سال باید برای وعده صبحانه غذاهایی را مصرف کنید که به گرم‌شدن بدنتان کمک کند. در ادامه قصد داریم، ایده‌هایی با صبحانه‌های زمستانی و خواص تخم‌مرغ برای صبحانه آشنا می‌شوید.

صبحانه‌های زمستانی

یک متخصص تغذیه با تاکید بر لزوم مصرف صبحانه، گفت: پس از صرف یک صبحانه کامل، میان‌وعده‌هایی مانند میوه یا شیر، نیاز کودکان را در زنگ‌های تفریح به بهترین نحو برطرف می‌کند. دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهارکرد: همه افراد به‌ویژه کودکان باید صبحانه را به‌طور کامل بخورند؛ زیرا تمام فعالیت‌های فکری و جسمی افراد از ابتدای صبح آغاز می‌شود. به عبارت دیگر خوردن صبحانه نقش موثری در انجام فعالیت‌های روزانه دارد. وی افزود: یک‌چهارم از انرژی و پروتئین روزانه ما از طریق وعده صبحانه تامین می‌شود. بنابراین باید به این وعده غذایی توجه بیشتری شود؛ بهترین نوع صبحانه در فصل بهار و تابستان نان، پنیر و مغز گردو همراه با یک لیوان شیر یا تخم‌مرغ با کره برای کودکان لاغراندام است. در فصل پاییز و زمستان عدسی و لوبیای پخته بهترین نوع صبحانه برای کودکان است.

صبحانه مقوی

این متخصص تغذیه به والدین توصیه کرد: حتما والدین صبحانه را به‌طور کامل بخورند، زیرا آنها برای فرزندانشان الگو هستند، به خواب کودکان توجه کنند، بهترین زمان خواب ساعت ۸ شب برای کودکان است؛ زیرا بی‌خوابی سبب می‌شود کودکان از خوردن صبحانه خودداری کنند. این رفتار اشتباهی است که پدر و مادرها ایجاد می کنند. دکتر کشاورز درباره نوع میان وعده‌های مناسب برای دانش‌آموزان گفت: بهتر است در میان وعده کودکان میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال یا نارنگی و نان و پنیر، بیسکویت، کیک با شیر گنجانده شود. چون مصرف لبنیات در جامعه بسیار پایین است و به علاوه در رشد قدی کودکان تأثیر بسزایی دارد. وی درخصوص کودکانی که تا دیروقت در مدارس می‌مانند، افزود: در این‌گونه موارد دانش‌آموزان باید به‌طور کامل ناهار را صرف کنند. مهم‌ترین منابع غذایی در این وعده می‌تواند شامل گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ باشد که حاوی پروتئین هستند.

مصرف تخم‌مرغ

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوردن تخم‌مرغ در صبحانه باعث افزایش حس سیری شده، دریافت کالری را در وعده بعدی کاهش می‌دهد و سطح قندخون و انسولین را ثابت نگه می‌دارد. در یک پژوهش، مردانی که برای صبحانه تخم‌مرغ خورده بودند نسبت به افرادی که نان شیرینی خورده بودند، احساس رضایت بیشتری داشتند و کالری کمتری در طول روز دریافت کردند. به‌علاوه، تخم‌مرغ حاوری لوتئین و زکسانتین است. با اینکه تخم‌مرغ کلسترول بالایی دارد اما سطح کلسترول را در بسیاری از افراد افزایش نمی‌دهد. خوردن کل تخم‌مرغ ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را با کم‌کردن کلسترول LDL و افزایش کلسترول HDL و بهبود حساسیت انسولین، کاهش دهد. سه تخم‌مرغ بزرگ می‌تواند حدود ۲۰ گرم از پروتئین باکیفیت را تامین کند.

یادداشت

پوکی‌استخوان، علل و درمان

پویک اسدی
فوق تخصص غدد

پوکی‌استخوان یک اختلال اسکلتی است که در آن تراکم و استحکام استخوان کم می‌شود. در پوکی‌استخوان فرد بیشتر در معرض شکستگی استخوان قرار می گیرد. پوکی‌استخوان، شایع‌ترین اختلال متابولیسم استخوان و موادمعدنی است که تقریبا در ۵۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال و ۲۵ درصد مردان بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. سالانه حدود ۱.۵ تا ۲ میلیون نفر در آمریکا دچار شکستگی ناشی از پوکی‌استخوان می‌شوند که این شکستگی می‌تواند در مهره‌ها، استخوان دست و یا لگن باشد که وخیم‌ترین آن شکستگی لگن است. حدودا ۵۰ درصد بیماران قادر به حالت ایستاده قبل نخواهند بود. میزان مرگ‌ومیر شکستگی ناشی از پوکی‌استخوان در سال اول حدود ۲۰ است. پوکی‌استخوان عوامل متفاوتی دارد، شامل عوامل ژنتیکی، مصرف استروئیدهای جنسی، زمان شیوع بلوغ هرچه زودتر باشد، کمبود هورمون رشد، عدم مصرف مناسب کلسیم، عدم ورزش کافی و مصرف برخی از داروها مثل مصرف بیش از هورمون‌های تیروئید، کورتون، داروهای ضدتشنج، لیتیوم و آلومینیوم. پرکاری تیروئید و پاراتیروئید، کمبود ویتامین D، کاهش عملکرد غده‌های جنسی، اختلال در غددجنسی، دیابت، کم‌کاری غده فوق کلیه، بیماری‌های گوارشی که جذب کلسیم و ویتامین D در آنها کاهش می‌یابد و یا بیماری‌های کلیوی که دفع کلسیم از طریق کلیه، افزایش می‌یابد، عفونت‌هایی مثل ایدز، بیماری‌های روماتیسمی، بیماری‌های خونی مثل تالاسمی و لوسمی، آنمی، هموفیلی و...، کاهش استروژن در زنان و کاهش تستوسترون در مردان، مصرف سیگار و مصرف زیاد ویتامین A از دیگر علل ابتلا به پوکی‌استخوان است. تشخیص از طریق BMD یا سنجش تراکم‌استخوان است. گرافی ساده خیلی کمک‌کننده نیست، مگر در مواردی که شکستگی رخ داده باشد. تمام زنان بالای ۶۵ سال و مردان بالای ۷۰ سال، تمام افراد بالای ۵۰ سال با سابقه شکستگی و تمام افرادی که به مدت سه ماه حداقل با دوز ۵ میلی‌گرم، پردنیزولون مصرف کرده‌اند باید از نظر پوکی‌استخوان توسط سنجش تراکم‌استخوان، بررسی شوند. در مورد پیشگیری از ابتلا به پوکی‌استخوان، ورزش مناسب شامل ورزش‌هایی است که توام با تحمل وزن باشد که بهترین آن پیاده‌روی است و مرحله بعد دوچرخه‌سواری. شنا در این موضوع، ورزش مناسبی نیست. دریافت کافی کلسیم و ویتامین D روزانه به‌طور مثال، دریافت کلسیم روزانه با توجه به شرایط فرد، بین ۶۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم و ویتامین D، ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد در روز؛ می‌تواند از ابتلا افراد به پوکی‌استخوان جلوگیری کند.

قوی‌ترین گیاه ضددرد

بررسی‌ها نشان داده است که خوردن زنجبیل می‌تواند دردهای شدید ماهیچه‌ای را که ناشی از تمرینات یا کارهای سخت بدنی هستند، تسکین دهد. متخصصان توصیه می کنند که اگر به کشیدگی عضله دچار شده‌اید، گلودرد دارید و یا از بیماری مسافرت رنج می‌برید، از زنجبیل استفاده کنید تا به قدرت شفابخشی آن پی ببرید. زنجبیل دارای خواص متعددی از جمله: ضدتهوع، مقوی قلب، ضدلخته‌شدن خون، ضدباکتری، ضدسرفه، ضدسموم کبدی، ضدالتهاب، ادرارآور، کاهش اسپاسم، ضدنفخ، پایین‌آورنده کلسترول خون، محرک گردش خون و محرک هضم غذاست.

خوردن «پنیر» با این موادغذایی ممنوع!

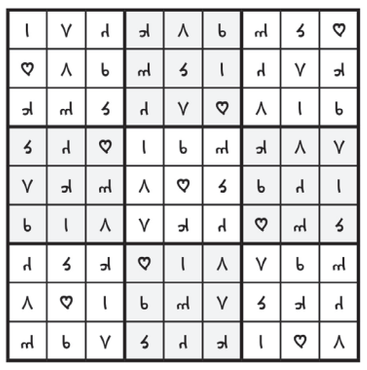
پنیر یکی از محبوب‌ترین و رایج‌ترین صبحانه‌های ما ایرانیان است. حسن اکبری، متخصص آسیب‌شناسی و طب‌سنتی اظهارکرد: بسیاری از افراد براساس عادت همیشگی در صبحانه و میان وعده‌ها پنیر را با گوجه و خیار یا هندوانه می‌خورند. این امر باعث بروز بسیاری از عارضه‌ها و برخی بیماری‌ها شامل دیابت، M.S، اختلالات عصبی، گوارشی و... می‌شود. بهتر است افرادی که تمایل به مصرف همزمان پنیر، خیار، گوجه و یا هندوانه را دارند به مقدار نصف به نصف از گردو استفاده کنند؛ یعنی برابر ۵۰ گرم پنیر، گوجه و خیار یا هندوانه از ۵۰ گرم گردو استفاده کنند.

درمان اختلال «خوابگردی»

برخی افراد بدون اینکه چیزی متوجه شوند از رختخواب بلندشده و دوباره به محل رختخواب خود برمی گردند. به‌نظر می‌رسد روان‌درمانگری موجب کاهش اختلال خوابگردی شده و برای کاهش سطح اضطراب مفید است. همچنین دارودرمانگری در همه موارد برای خوابگردی و درمان آن نتیجه‌بخش خواهد بود. توصیه می‌شود هر شب یک‌ساعت معین بخوابید و در یک‌ساعت معین از خواب بلند شوید. هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید. از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید. قهوه، شکلات، چای غیرگیاهی، داروهای کم‌کننده اشتها و بعضی از مسکن‌ها همگی ممکن است موجب این مشکل شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۲۰۴

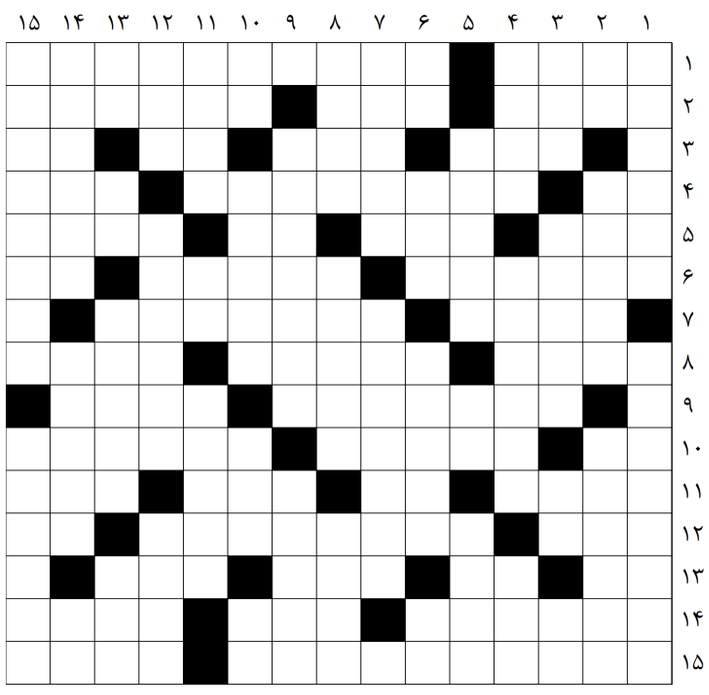
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- درخت سایه‌گستر- از القاب مبارک حضرت ابوالفضل(ع) ۲- کوچ‌کننده- زیانکاری- بهبودیافتن زخم ۳- بمب کاشتنی- ازحبوبات- خشکی- کلمه تصغیر ۴- نام ترکی- غذای رشته‌ای- امربه‌رفتن ۵- نصف- سریع‌وپرشتاب- عددورزشی- شکسته‌شده ۶- کمک‌کننده- شهری در خراسان‌شمالی- نت‌سوم موسیقی ۷- فراموشکار- ازگیاهان دارویی ۸- ازلبنیات- فوت‌کردن در چیزی- شماره استاندارد بین‌المللی کتاب ۹- ماشینی- نقاش مدعی پیامبری ۱۰- ازسبک‌های موسیقی- مجموع درآمدها- از ایالت‌های غرب میانه آمریکا ۱۱- استادوزبردست- رئیس جیمزباند- حرف تنبیه- رودی درروسیه ۱۲- همیشه‌وجاوید- ارائه ذوق‌وخلاقیت- خار روی‌دیوار ۱۳- قومی ایرانی- گشودن معما- دانه نهانزایان- ازوسایل ورزشی ۱۴- پرهیزکردن- زادگاه ناپلئون- بخشی ازنماز ۱۵- مسجد تاریخی سنندج- نام مبارک مادرپیامبراکرم(ص)

عمودی

۱- مقابل گرانی- لرزانک میوه ۲- نت‌چهارم موسیقی- الهه شکار یونان‌قدیم- استوار ۳- شفقت- آداب‌ورسوم- ضربه‌سردرفوتبال- ضدخشک ۴- دردناک- گردنگش- گیاه‌رنگی ۵- نوعی برادروخواهر- ضمیرسوم شخص مفرد- ماه نو ۶- بت- متضاد سریع- عضو جونده دردهان- حرف همراهی ۷- جمع بعد- ازاعمال حج ۸- لنگرگاه- به برنده می‌دهند- پست‌وفرومایه ۹- مالیخولیایی‌ومجنون- نوعی عدسی ۱۰- میان‌ووسط- ازشهرهای فارس- تماما- میزان عمر ۱۱- ورق قلع اندود- علامت مفعولی- حقیقت و طبیعت چیزی ۱۲- خطی در دایره- زیادمعروف نیست- ایالتی درآمریکا ۱۳- حرف ندا- کافی- کاشف میکروب جذام- موی گوسفند ۱۴- ازپرندگان- تفسیری- نفس‌چاق ۱۵- کشوری دراروپا- مبدع‌وبانی



حل جدول ۱۲۰۳