آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۰۶
چهارشنبه
۲۲ • ۱۰ • ۱۴۰۰
۰۹ جمادی‌الثانی۱۴۴۳/ ۱۲/ ۱ ژانویه۲۰۲۲

ویتامین‌هایی که باعث لاغری می‌شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

متخصصان می‌گویند: مصرف ویتامین‌هایی مانند C و B۱۲ در زمان مناسب، سوخت‌وساز بدنی شما را افزایش می‌دهند. بدن انسان مدام در حال انجام واکنش‌های شیمیایی بسیاری است که تعدادی از آنها در مراحل مختلف به ویتامین‌ها نیاز دارند. اگر ویتامین‌های مورد نیاز در این واکنش‌ها تامین نشود، ممکن است فرآیند انجام آنها دچار اختلال شود و عملکرد بدن را با مشکل مواجه سازد. در نتیجه، اگر بدن نتواند به‌درستی فعالیت کند، تلاش شما برای کاهش وزن بی‌ثمر خواهد ماند. با مصرف ویتامین‌های ضروری، به بدن این امکان را می‌دهید تا با حداکثر پتانسیل خود کار کند و بازدهی بهتری در حذف چربی‌های اضافه داشته باشد. در ادامه این ویتامین‌ها می‌توانند به کاهش‌وزن کمک کنند:

ویتامین D

ویتامین D، یکی ویتامین‌هایی است که به‌راحتی در دسترس شماست. بدن شما با قرارگرفتن در معرض نورخورشید به‌راحتی می‌تواند ویتامین D مورد نیاز را تامین کند. ویتامین D در مواد غذایی مختلفی مانند تن‌ماهی، جگرگاو، پنیر، زرده تخم‌مرغ، غلات و شیر نیز موجود است. با مصرف مکمل ویتامین D نیز می‌توان کمبود آن را جبران کرد.

ویتامین B۱۲

اگر دچار کمبود ویتامین B12 باشید، بدنتان تصمیم می‌گیرد تا به‌جای سوزاندن مواد مغذی، آنها را به بافت چربی تبدیل کند! شما می‌توانید برای پیشگیری از این اتفاق، این ویتامین را از طریق مصرف مکمل‌ها و محصولات حیوانی دریافت کنید. (ویتامین B12 در مواد غذایی گیاهی یافت نمی‌شود).

ویتامین C

ویتامین C برای کاهش‌وزن مفید است؛ طبق تحقیقات، افرادی که بدنشان دارای ویتامین C بیشتری است، با سرعت بیشتری لاغر می‌شوند. مصرف مکمل می‌تواند راهی مناسب برای بالانگه‌داشتن سطح ویتامین C باشد، اما مصرف میوه و سبزیجاتی که سرشار از این ویتامین هستند، علاوه بر تامین ویتامین C، باعث افزایش سلامت رژیم غذایی شما می‌شود.

پیشگیری از تصلب‌شرایین با «سالمون»

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف ماهی سالمون به جلوگیری از وقوع تصلب‌شرایین کمک می‌کند. دلایل زیادی وجود دارد که باید ماهی سالمون را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، زیرا این ماهی ویتامین‌های B۶ و D را افزایش می‌دهد و کاملا در سالم‌ترین رژیم غذایی جهان قرار می‌گیرد. دکتر «هلدورآرناردوتیر»، گفت: اسیدهای چرب امگا۳ می‌توانند از طرق مختلف به محافظت در برابر تصلب‌شرایین کمک کنند. خواص ضدالتهابی این اسیدهای چرب مزایای دیگری از جمله: حفظ سلامت کلی بدن و فعالیت ذهنی، کاهش دردمفاصل، بهبود قلب و چشم، حمایت از عملکرد ایمنی و... مرتبط است.

عوارض جانبی مصرف «گوشت قرمز»

نتایج یک مطالعه وجود یک ماده‌مغذی را در گوشت‌قرمز با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی نشان می‌دهد محققان به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه مصرف ال-کارنیتین موجود در گوشت‌قرمز به تشکیل تری‌متیل‌آمین ان-اکسید کمک می‌کند. تری‌متیل‌آمین ان-اکسید با ابتلا به سیستم قلبی‌وعروقی مرتبط است. محققان با بررسی پلاسمای حدود سه‌هزار، همراه با طیف وسیعی از نمونه‌های مدفوع، متوجه شدند که وقتی مولکول‌های گوشت‌قرمز با باکتری‌های خاص روده ترکیب می‌شوند، احتمال تشکیل تری‌متیل‌آمین ان-اکسید در این مواد بیشتر می‌شود.

درمان سرطان مغز استخوان با ۵ دارو

محققان می‌گویند: تهاجمی‌ترین نوع سرطان مغز استخوان را می‌توان به‌زودی با ترکیبی از ۵ دارو درمان کرد که ۲۰ درصد موثرتر از داروهای فعلی است. این داروها شامل یک داروی شیمی‌درمانی، چندین قرص ضدسرطان طراحی شده برای مبارزه با سرطان مغز استخوان، و دگزامتازون است. میانگین مدت زنده‌ماندن بیماران مبتلا به میلوما ده سال است، اما برای برخی از بیماران بسیار پرخطر می‌تواند تنها سه سال باشد. داروهای جدید ترکیب دارویی جدید موفقیت‌آمیز بوده است. محققان ترکیب پنج دارو را در آزمایشی بر روی بیش از ۱۰۰ بیمار پرخطر با گروه بیماران دارای درمان استاندارد مقایسه کردند.

دانستنی‌ها

خطرناک‌ترین سموم مواد غذایی

دکترای سم‌شناسی و داروشناسی، سموم قارچی را از جمله خطرناک‌ترین سموم در مواد غذایی دانست و گفت: این سموم توسط قارچ‌ها در مواد غذایی تشکیل می‌شوند. حسن یزدان‌پناه، به بررسی آفت‌کش‌ها در محصولات کشاورزی اشاره کرد و افزود: میزان سموم کشاورزی و سایر سموم موجود در محصولات تولید شده در داخل و فرآورده‌های وارداتی به‌طور روتین توسط سازمان‌های نظارتی پایش می‌شود. رئیس مرکز تحقیقات سلامت غذا دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بررسی فلزات سنگین در محصولات کشاورزی و غذایی را مورد توجه قرار داد و عنوان کرد: خوشبختانه برای بررسی حدود مجاز این سموم هم برنامه‌های مدونی تدوین و اجرایی شده است و میزان این سموم در انواع محصولات ارزیابی و پایش می‌شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره مشخصات محصولات غذایی کشاورزی استاندارد، اظهار کرد: براساس استانداردهای جهانی سه اصل سلامت، کیفیت و اصالت مواد غذایی برای اطمینان از استاندارد محصولات کشاورزی بررسی می‌شود. وی با بیان اینکه امروزه بررسی سلامت محصول کشاورزی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، ادامه داد: به‌طور مثال برای بررسی محصولی مانند زعفران علاوه بر سلامت، اصالت محصول و محل تولید نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. اگر زعفرانی محصول استان مرکزی است و ادعا شود که مثلا در استان خراسان تولید شده در واقع این محصول اصیل نبوده و از نظر سازمان‌های بین‌المللی امکان فروش ندارد. دکترای سم‌شناسی و داروشناسی ادامه داد: در مورد اصالت فرآورده‌های کشاورزی موضوع سلامت کاملا از بحث اصالت جداست، ممکن است فرآورده‌ای کاملا سالم و منطبق با استانداردهای بین‌المللی تولید شده باشد ولی محل تولید به اشتباه درج شده باشد، لذا براساس قوانین، این محصول تقلبی محسوب می‌شود و امکان خرید و فروش ندارد. یزدان‌پناه با تاکید بر اینکه امروزه دنیا به‌دنبال این موضوع است که اصالت محصولات را بررسی کند، خاطرنشان کرد: اگر چنانچه ادعا شود عسل تولید شده از گیاهی مثل گون است ولی بعداز بررسی‌ها مشخص شود این فرآورده به گیاه دیگری تعلق دارد حتی اگر سلامت آن مشکلی نداشته باشد بازهم از نظر قانون بین‌المللی این محصول تقلبی است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: برای زمانی طولانی در صنعت فرآورده‌های کشاورزی صرفا کیفیت محصول مد نظر بود و در مرحله بعد علاوه بر کیفیت، سلامت موادغذایی در محصولات تولید شده نیز مورد توجه قرار گرفت، اما در سال‌های اخیر اصالت مواد غذایی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شده است. وی با بیان اینکه برای بررسی اصالت موادغذایی از تکنولوژی‌های بروز دنیا بهره برده می‌شود، تاکید کرد: در دو سال گذشته در کشورهای اروپایی موضوعی که بیش از سایر موارد دچار آسیب شده اساسا اصالت مواد غذایی بوده است چرا که مابقی موارد سلامت قابل ارزیابی دقیق است ولی اصالت غذا ممکن است در برخی حوزه‌ها دچار چالش شود.

محصول باید بدون آلاینده باشد

معاون پژوهشی دانشکده داروسازی ادامه داد: اولین گام بررسی سلامت محصولات غذایی و فرآورده‌های غذایی، اصالت محصول است، در مراحل بعدی کیفیت، سلامت و میزان آلاینده‌ها نیز بررسی می‌شود. وی با اشاره به اینکه قوانین مربوط به کیفیت، اصالت و سلامت غذا به‌صورت جدی دنبال می‌شود، اضافه کرد: مشتری حق دارد که در ازای پولی که پرداخت می‌کند، محصولی سالم و با اصالت دریافت کند. یزدان‌پناه با بیان اینکه محصولات غذایی که تولید می‌شوند باید عاری از آلاینده‌ها باشند، گفت: محصولات و فرآورده‌های کشاورزی باید بدون آلاینده‌ها باشند و یا میزان این مواد پایین‌تر از حدود مجاز وضع شده باشد، همچنین کاملا مشخص باشد که این محصولات در کدام منطقه جغرافیایی تولید شده‌اند، بنابراین سلامت مواد غذایی قسمتی از یکپارچگی تولید را به خود اختصاص می‌دهد. معاون پژوهشی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: کیفیت، سلامت و اصالت محصولات غذایی تعیین می‌کند که این محصولات می‌توانند توسط مصرف‌کننده استفاده شود یا خیر. وی با بیان اینکه اگر قصد داشته باشیم صرفا موضوع سلامت مواد غذایی را مورد بررسی قرار دهیم، مهم‌ترین آلاینده‌ها، آلاینده‌های شیمیایی و میکروبی هستند، توضیح داد: خوشبختانه استانداردهای ملی حدود مجاز این آلاینده‌ها در کشور ما تدوین شده و توسط سازمان ملی استاندارد، سازمان دامپزشکی کشور، سازمان غذا و دارو و وزرات بهداشت به‌طور دقیق اجرا می‌شود. یزدان‌پناه ادامه داد: سلامت موادغذایی در آزمایشگاه‌های دولتی و خصوصی کشور که دارای تاییدیه از سازمان غذا و دارو، سازمان دامپزشکی و سازمان ملی استاندارد است، کنترل می‌شود. وی در پاسخ به این سوال که اگر سلامت مواد غذایی کنترل نشود چه تاثیری در سلامت عمومی مردم دارد؟ بیان داشت: طبیعتاً سموم در مقادیر بالاتر از حد مجاز که در غذاها وجود دارد می‌تواند منجر به ابتلاء به بیماری‌های حاد و مزمن شود. یزدان‌پناه با تاکید بر اینکه بر مبنای مطالعات علمی اثرات سمی آلاینده‌های مواد غذایی در بدن مشخص شده است، توضیح داد: بخشی از این اطلاعات را سازمان بهداشت جهانی از منابع علمی استخراج می‌کنند و میزان سموم در مواد غذایی توسط سازمان خواروبار کشاورزی ملل‌متحد، تهیه می‌شود و در ادامه نیز کمیته‌های تخصصی این سازمان‌ها با انجام ارزیابی خطر، حدود مجاز سموم در مواد غذایی را اعلام می‌کنند. وی تاکید کرد: وظیفه اصلی سازمان‌های نظارتی پایش روتین محصولات است چرا که اگر میزان سموم موجود بالاتر از حد استاندارد باشد خطرات جدی را برای انسان ایجاد می‌کند.

نکته

سردرد در کودکان را جدی بگیرید

کودکان مانند بزرگسالان دچار سردرد می‌شوند؛ اما این موضوع قابل چشم‌پوشی نیست و باید جدی گرفته شود. کودکان مانند بزرگسالان می‌توانند سردردهای میگرنی و تنشی را تجربه کنند و روزانه سردردهای مزمن داشته باشند. در برخی موارد، سردرد در کودکان ناشی از عفونت، سطح بالای استرس یا اضطراب و ضربه مغزی جزئی است. سردرد در کودکان معمولا با داروهای بدون نسخه و عادت‌های سالم مانند برنامه منظم خواب و رژیم غذایی منظم قابل درمان است. علت بیشتر سردردها در کودکان به‌خصوص سردردهای میگرنی، مربوط به ژنتیک است. بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، عفونت گوش و سینوس شایع‌ترین دلایل سردرد در کودکان هستند. به ندرت، منتژیت یا انسفالیت ممکن است باعث سردرد در این گروه شوند.

یادداشت

تغذیه و کاهش استرس در امتحانات

علی میلانی
متخصص تغذیه

بهتر است در زمان امتحانات هیچکدام از وعده‌های اصلی غذایی حذف نشود و برای مدیریت استرس توصیه می‌شود که حتما از مصرف منابع قندی پرهیز شود چرا که این مواد غذایی با تغییراتی که در میزان قندخون ایجاد می‌کنند هم عملکرد مغز را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند و هم اینکه مقدار استرس را بالا می‌برند. بهتر است در ایام امتحانات مصرف سبزیجات و حبوبات افزایش یابد چرا که این مواد غذایی می‌توانند مواد معدنی، فیبر و پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کنند و علاوه بر کمک به کنترل استرس عملکرد مغز را بهبود بخشند، حتما باید از مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع خودداری شود چرا که استفاده از این مواد غذایی ضمن ایجاد اختلال در سیستم عملکرد مغز افزایش استرس را به‌همراه دارد. مصرف وعده غذایی سنگین در روز امتحان می‌تواند عملکرد مغز را تحت‌تاثیر قرار دهد و استفاده از غذاهای چرب می‌تواند سبب خواب‌آلودگی شده و از این‌رو توصیه می‌شود که نیمی از وعده غذایی قبل از امتحان و نیمی دیگر بعد از آزمون مورد استفاده قرار گیرد و همچنین بهتر است وعده غذایی روز امتحان سبک و حاوی سبزیجات، غلات کامل و حبوبات باشد. بهتر است مصرف پروتئین‌های حیوانی در روز امتحان کنترل شده باشد و توصیه بر این است که بیشتر از پروتئین‌های گیاهی استفاده شود، استفاده از میان‌وعده‌هایی که ارزش غذایی بالایی دارند نظیر خشکبار و میوه‌ها می‌توانند جایگزین مناسبی برای وعده غذایی باشند و از این‌رو می‌توان قبل از امتحان از این میان‌وعده‌ها استفاده کرد و بعداز امتحان وعده اصلی غذایی مورد استفاده قرار داد تا با مشکل خواب‌آلودگی حین برگزاری امتحان مواجه نشویم.

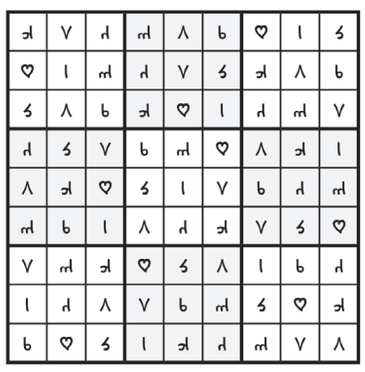
ویژه

تاثیر ویتامین k بر سلامت قلب

محققان در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند برخی شواهد حاکی از آن است که ویتامین K سلامت قلب را بهبود می‌بخشد. افرادی که از رژیم غذایی غنی از ویتامین K پیروی می‌کنند تا ۳۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط با تصلب‌شرایین قرار دارند. محققان داده‌های بیش از ۵۰ هزار نفر را بررسی کردند. این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین دریافت ویتامین K ۱ را داشتند، ۲۱ درصد کمتر به‌دلیل بیماری قلبی‌وعروقی مرتبط با تصلب‌شرایین در بیمارستان بستری شده بودند. در ویتامین K ۲ نیز خطر بستری‌شدن در بیمارستان ۱۴ درصد کمتر بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۰۶

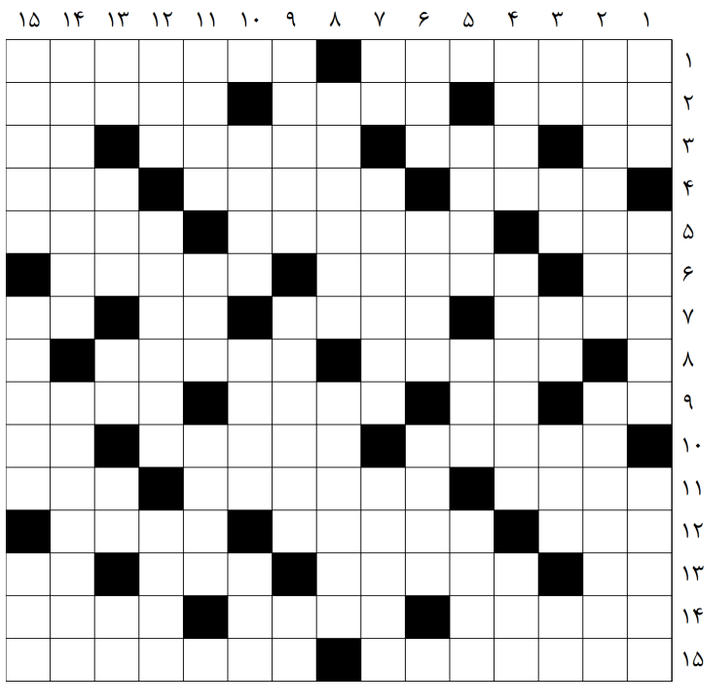
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- تخته سپید- ایاب‌وذهاب ۲- قطعه‌ای در دوربین- مشکین‌شهر سابق- نام دختر کورش کبیر ۳- خرس آسمانی- طلای سیاه- از شهرهای آذربایجان‌شرقی- ازغلات ۴- شهری تاریخی در اردن- آسمانی- گردش کودکانه ۵- نظریات- تب همیشگی از سل- نوعی خط باستانی ۶- سطح- حس‌شده- نمایشنامه‌ای از آریسطوفان ۷- جنگ افسانه‌ای یونان باستان- بی‌نظیر- نوعی جین- رطوبت ۸- واسطه‌گری- فضاپیمای روسی ۹- نفس‌بلند- حرف دهن‌کجی- دالان ورودی خانه‌ها- خشنودکردن ۱۰- جهادکننده در راه‌خدا- هدف متعالی- مادرعرب ۱۱- آوازه- از روی رندی و زیرکی- طرف‌وجهت ۱۲- بخشی از بدن آدمی- جمع سابقه- مغازه ۱۳- میان‌ووسط- تاراواختر- آگاه‌باش- مایه حیات ۱۴- مقابل خروجی- خط نابینایان- رئوس ۱۵- بسیار تشنه‌بودن- پایتخت موریتانی

عمودی

۱- نویددادن- راضی‌شدن- نوعی اسلحه کمری ۲- مروج فرهنگ- آخرش هیچ‌کاره است! ۳- بله انگلیسی- خم پارچه- دوستی- گناه- بی‌مهار ۴- حلال‌رنگ- ازدرآمدهای دولت- ازجشن‌های باستانی ۵- پیروز- جمله قرآنی- جنگ‌وپیکار ۶- لباس- مردترش‌روی- حاجت ۷- ازماه‌های زمستان- پایتخت دولت سلوکیان- درخت انار ۸- نوعی آش- خوشحال ۹- آنچه رویش پوشیده نباشد- دزدیدن- واحدپول ژاپن ۱۰- چهره‌وصورت- در پناه- میوه باب گلو ۱۱- راه‌رفتن کودکانه- کلام تصدیق فارسی- هدیه‌دادن ۱۲- خطی در دایره- شهری در کردستان- بخیل ۱۳- ضمیرسوم شخص مفرد- خون‌بها- طلا- پسوندشباهت- باران‌اندک ۱۴- ازآثار تاریخی چهارمحال‌وبختیاری- ازالقاب مبارک امام‌رضا(ع) ۱۵- قضاوت- سرزنش کردن- واحدپول تایلند



حل جدول ۱۲۰۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ل	ی	خ	ت	ن	ا	ش	ت	ا	ی	ن	■	ز	م	ن
۲	غ	ر	ی	و	■	ز	ر	ی	■	ا	و	م	ا	ه	ا
۳	ز	■	ر	ا	ک	■	و	ا	ک	س	ی	ل	■	و	ش
۴	ی	د	■	ب	ا	ب	ا	ن	و	ی	ل	■	و	ل	ا
۵	د	ل	ا	■	ر	ک	ن	■	ر	ن	■	س	ر	ا	ی
۶	ن	ا	ن	خ	و	■	ر	■	د	■	م	پ	■	ت	س
۷	■	ر	ب	و	ن	■	ا	ب	و	ت	ر	ا	ب	■	ت
۸	ت	ا	ی	د	■	ر	ب	ا	ب	ه	■	ه	و	د	ه
۹	و	■	ا	ب	ن	ن	س	ی	ن	ا	■	ب	ا	ل	■
۱۰	ت	ن	■	ی	ب	■	ت	ی	■	ر	پ	■	ن	ی	ا
۱۱	ف	ا	ت	ن	■	ک	ی	■	ر	ن	ه	■	ن	ل	ک
۱۲	ر	ا	م	■	ب	ا	ر	ب	ا	د	و	س	■	ی	و
۱۳	ن	ش	■	ب	ا	ر	ه	ن	گ	■	ت	ل	ا	■	ن
۱۴	ک	ن	چ	ی	ن	ه	■	ا	ب	د	■	ا	ر	ش	ا
۱۵	ی	ا	ن	■	گ	ا	و	ب	ی	ش	ا	خ	و	د	م