آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۰۸
شنبه
۲۵ • ۱۰ • ۱۴۰۰
۱۲ جمادی‌الثانی۱۴۴۳/ ۱۵ ژانویه۲۰۲۲

دانستنی‌ها

استرس باعث افزایش «آکنه» می‌شود

یک متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: عصبانیت و استرس و مسائل روحی موجب افزایش آکنه می‌شود. امیر هوشنگ احسانی اظهارکرد: وقتی فردی وارد سن بلوغ می‌شود با فعال‌شدن هورمون جنسی، غدد چربی زیر پوستش زیر صورت فعال‌تر می‌شود و این اتفاق موجب می‌شود میکروب‌های سطح پوست فعال‌تر شود. وی ادامه داد: این میکروب‌ها وقتی فعال‌تر می‌شوند التهاب در پوست ایجاد می‌کنند. در ابتدا با افزایش چربی، آکنه زیرپوستی ایجاد می‌شود و آکنه سرسیاه یا سرسفید از این دست آکنه محسوب می‌شوند. متخصص پوست، مو و زیبایی توضیح داد: این آکنه‌ها به اسم غرور جوانی شناخته می‌شود و این ذهنیت را داریم که گرمیجات جوش‌زاست اما متخصصان امروز به این نتیجه رسیدند که این اتفاق تجربی است. خیلی افرادی که جوش می‌زنند خرما یا گردو نمی‌خورند و به افرادی که جوش می‌زنند توصیه می‌کنم اگر دیدند با غذایی جوش می‌زنند مصرف آن‌را کم کنند. احسانی یادآور شد: مصرف زیاد شیرینی جوش‌زاست. قطعا شیرینی جوش را بیشتر می‌کند. تغذیه با جوش رابطه مستقیم دارد و تغذیه غذاهای صرفا سرد به کاهش جوش کمک نمی‌کند. وی اظهارکرد: ممکن است جوش بدون درمان خوب شود اما جوش نباید جا بگذارد ما برخی آکنه را پاکسازی می‌کنیم اما همین آکنه منبع آکنهی التهابی هستند از این‌رو نباید پاکسازی بدون مصرف دارو انجام شود. متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: برخی آکنه‌ها روی صورت جا می‌گذارد که این به‌دلیل ساختار پوست آدم‌هاست اما دستکاری کردن جای جوش را بیشتر می‌کند. احسانی ادامه داد: آکنه سرسیاه زودتر خارج می‌شود. توقف مو را با جوش سرسیاه اشتباه نگیریم و موهای ریز داخل مانده و ربطی به جوش ندارد. آکنه قابل درمان است اما ریشه‌کن نمی‌شود. هرچه سن بالا می‌رود جوش کمتر می‌شود. هرچه سن جوش بالاتر برود دوره درمانی طولانی‌تر می‌شود. وی توضیح داد: استرس و عصبانیت آکنه را بدتر می‌کند و جوش با مسائل روحی روانی ارتباط مستقیم دارد. استرس خانم‌ها در دوران قاعدگی بیشتر می‌شود و بالای ۹۵ درصد خانم‌ها اختلال هورمونی ندارند. در خانم‌ها استفاده وسایل آرایشی که پایه چرب دارد آکنه را تشدید می‌کند زیرا منافذ پوست بسته می‌شود و از ضدآفتاب‌هایی که پس زمینه چربی ندارد استفاده کنند. شست‌وشوی صورت کمک می‌کند اما شست‌وشوی بیش از اندازه، پوست را خشک می‌کند. بهتر است پوست با آب ولرم شسته شود.

نکته

فواید سلامتی «لوبیاقرمز»

لوبیای معمولی یا لوبیاقرمز از جمله حبوبات بومی آمریکای مرکزی و مکزیک به‌شمار می‌رود که تنها یک محصول غذایی بسیار مهم و از منابع اصلی پروتئین در سراسر جهان است، بلکه فواید درمانی اثبات شده‌ای نیز برای بدن انسان به‌همراه دارد. در حالی که حبوبات خام یا آنهایی که به‌خوبی پخته نشده‌اند سمی هستند، لوبیامعمولی کاملا پخته بخش سالمی از یک رژیم غذایی متعادل را شکل می‌دهد. لوبیای معمولی به‌طور عمده از کربوهیدرات و فیبر تشکیل شده است. تنها ۱۰۰ گرم لوبیای پخته شده تقریبا ۹ گرم پروتئین دارد که ۲۷ درصد از کل محتوای کالری آن را به خود اختصاص می‌دهد. هرچند کیفیت غذایی پروتئین لوبیا به مراتب از پروتئین حیوانی پایین‌تر است، اما لوبیا هم یکی از غنی‌ترین منابع گیاهی پروتئین است و در بسیاری از موارد می‌تواند جایگزین مناسبی برای تامین این جز تغذیه‌ای ارزشمند باشد. در این میان پروتئین‌هایی مانند فازئولین، لکتین و مهارکننده‌های پروتئاز در ساختار لوبیاقرمز کشف شده‌اند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

لوبیای معمولی همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است. از جمله مهم‌ترین این دسته از ترکیبات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مولیبدن: لوبیا سرشار از مولیبدن است، عنصر کمیابی که عمدتا در دانه‌ها، غلات و حبوبات یافت می‌شود.

فولات

فولات تحت عنوان فولیک اسید و ویتامین B۱۲ هم شناخته می‌شود و در دوران بارداری بسیار مهم است.

آهن

آهن ماده معدنی ضروری عملکردهای ارزشمندی را در بدن بر عهده دارد و از لوبیای معمولی به‌خوبی جذب می‌شود.

مس

مس یک عنصر کمیاب و در عین حال آنتی‌اکسیدان به‌شمار می‌رود. بهترین منابع غذایی حاوی آن علاوه بر لوبیاقرمز، گوشت‌قرمز، غذاهای دریایی و آجیل هستند.

پتاسیم

پتاسیم یک ماده مغذی ضروری اثرات مفیدی بر سلامت قلب دارد.

ویتامین K۱

ویتامین K۱ یک ویتامین مهم برای انعقادخون است.

کمک به کاهش وزن

افزایش بیش از حد وزن و چاقی از جمله مشکلات عمده سلامتی محسوب می‌شوند که با خطر ابتلا به بیماری مزمن در ارتباط هستند. در یک مطالعه ۲ ماهه روی ۳۰ بزرگسال چاق مشخص شد که رعایت رژیم کاهش وزن در ترکیب با مصرف لوبیای معمولی حداقل ۴ مرتبه در هفته، بسیار موثرتر از رژیم فاقد لوبیاست. بر اساس تحقیقات به عمل آمده ترکیباتی به‌نام مسدودکننده‌های نشاسته در ترکیب لوبیا وجود دارند. این ترکیبات درواقع دسته‌ای از پروتئین‌ها هستند که هضم و جذب کربوهیدرات‌ها را از دستگاه گوارش مختل کرده و یا به تاخیر می‌اندازند. در مجموع مسدودکننده‌های نشاسته استخراج شده از لوبیای معمولی پتانسیل خواصی را به‌عنوان مکمل‌های کاهش وزن نشان داده‌اند. البته باید توجه داشت که عمل جوشاندن به مدت ۱۰ دقیقه مسدودکننده‌های نشاسته را به طور کامل غیرفعال می‌کند و در نتیجه نمی‌توان عملکرد کاهندگی وزن را از لوبیای پخته شده انتظار داشت.

پیشگیری از سرطان

سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین انواع سرطان در سراسر دنیا است. مطالعات نشان می‌دهند مصرف حبوبات به‌خصوص لوبیای معمولی با کاهش خطر ابتلا به این نوع سرطان در ارتباط است.

تصفیه خون و سم‌زدایی بدن با «ترب سفید»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

ترب سفید از سبزیجاتی است که خواص بسیاری مانند تصفیه‌خون و سم‌زدایی بدن دارد. ترب سفید برای کبد و معده بسیار مفید است و با داشتن عوامل سم‌زدای قوی به تصفیه‌خون و ریشه‌کنی مواد زائد و سموم کمک می‌کند.

تامین‌کننده فیبر

ترب سفید غنی از فیبر رژیمی است و همچنین متابولیسم را با سرعت درست حفظ می‌کند. همچنین محتوای فیبرش به مقداری است که شما در روز نیاز دارید و باعث می‌شود که احساس سیری بیشتری داشته باشید.

حاوی آنتی‌اکسیدان

ترب سفید حاوی آنتی‌اکسیدان است که در مرکبات و سبزیجات یافت می‌شود. این آنتی‌اکسیدان از بدن در مقابل واکنش‌های اکسیداسیون و محصولات جانبی که ممکن است سرطانی باشند محافظت می‌کند.

سرشار 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.

حاوی 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.

تقویت متابولیسم بدن

مصرف ترب سفید فرآیند متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد که به نوبه خود به کارکردهای داخلی کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشند.

حفظ سلامت قلبی

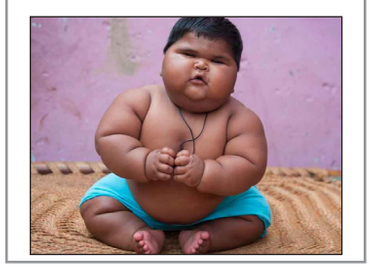
ترب سفید مانند بسیاری از سبزیجات دیگر، جذب کلسترول را با علامت‌دادن به خون و قلب برای جلوگیری از هر گونه بیماری قلبی، کاهش می‌دهد.

یادداشت

چاقی کودکان؛ علل و درمان

رضا غیاثوند
متخصص تغذیه

چاقی کودکان باعث افزایش خطر بیماری‌های مزمن غیرواگیر در سنین بالاتر می‌شود. کودکانی که شاخص توده‌بدنی بین ۸۵ و ۹۵ دارند، در معرض خطر اضافه وزن و آنهایی که شاخص توده بدنی بالاتر از ۹۵ دارند، دچار اضافه‌وزن هستند. با توجه به این تعریف، شیوع اضافه وزن در سال ۱۹۹۸ در کودکان سه تا پنج ساله ایرانی حدود ۳ درصد و در کودکان شش تا یازده ساله و ۱۲ تا ۱۹ ساله حدود ۱۲ درصد بوده است. این شیوع در سال ۲۰۰۲ به ترتیب به ۴، ۱۹ و ۱۶ درصد رسیده بود اما اکنون آمار، شیوع بالاتری را نشان می‌دهند. چاقی کودکان عوارض و ضایعات متعدد در سیستم‌های قلبی، عروقی، متابولیکی، ریوی و تنفسی، کبدی و صفراوی، ارگان‌های حسی، سیستم حرکتی - اسکلتی و عضلانی، عصبی و روانی را به‌دنبال دارد. چاقی کودکان باعث افزایش خطر بیماری‌های مزمن غیرواگیر خوش‌خیم و بدخیم در سنین بالاتر، یعنی بزرگسالی و حتی سالمندی می‌شود. پرداختن به این مشکل رو به گسترش در جوامع شهری و روستایی و چاره جویی و رایزنی‌های به موقع و ضروری را اجتناب‌ناپذیر کرده و لازم است برای مبارزه و کنترل چنین رخدادی به‌طور جدی و همزمان در دو بعد پیشگیری و درمان، اقدامات سریعی برای مهار و درمان اصولی اضافه وزن و چاقی ایجاد شود. بهترین راه مبارزه با چاقی و پیامدهای این بیماری، پیشگیری به موقع از عوامل زمینه‌ساز این مشکل رو به گسترش در جامعه است. پیروی از هرم راهنمای غذایی و رعایت سه اصل تعادل، تنوع و کفایت در رژیم غذایی کودکان بسیار حائز اهمیت است. تاکید بر مصرف گروه‌های غذایی سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات، حبوبات و میانه‌روی در مصرف برنج، نان و سایر فرآورده‌های نشاسته‌ای، همچنین گوشت‌های قرمز و به‌طور کلی پروتئین‌های حیوانی و تاکید بر عدم مصرف فست‌فودها (انواع پیتزا، ساندویچ، سوسیس، کالباس، همبرگر و....) نوشابه‌های گازدار، تنقلاتی نظیر چیپس، پفک، کرانچی و نیز غذاهای شیرین، شور و چرب و سفارش و تاکید بر انجام روزانه فعالیت بدنی می‌تواند در پیشگیری و درمان چاقی و اضافه‌وزن کودکان بسیار موثر باشد.



علت تشکیل «سنگ صفرا»

متخصصان می‌گویند: علت تشکیل سنگ‌های صفراوی، وجود خلط زیاد در بدن است. اگر مقدار این خلط کم یا خیلی غلیظ نباشد، سنگ‌صفرا به‌وجود می‌آید. از دیگر علل مهم چاقی، افزایش سن، سردی مزاج و تنگی مجاری صفراوی را می‌توان نام برد. بی‌تحرکی نیز از علل مهم است. بیماری سنگ کیسه‌صفرا به تعامل پیچیده بین عوامل ژنتیک، سبک زندگی و رژیم بستگی دارد. تشکیل صفرای اشباع‌شده از کلسترول در کبد، عامل پیش‌نیاز برای تشکیل سنگ‌صفراست. عامل مهم دیگر میزان غلظت کلسیم صفرای موجود در کیسه‌صفراست.

غذاخوردن در شب و ابتلا به دیابت

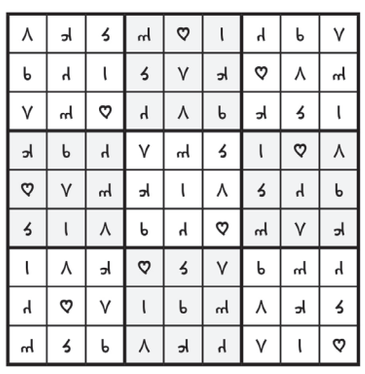
محققان می‌گویند خوردن وعده‌های غذایی در شب می‌تواند بر سطح قندخون تاثیر بگذارد. افرادی که در شیفت‌های شب کار می‌کنند باید سعی کنند تا حد امکان در زمان‌های عادی صبح، ظهر و عصر غذا بخورند. در این مطالعه، ۱۹ جوان که کارشان شیفت شب بود، بررسی شدند. محققان اظهارکردند: شرکت‌کنندگانی که برنامه خود را رعایت کرده بودند، به‌رغم بیداربودن در شب، هیچ‌یک از این تغییرات نامطلوب را مشاهده نکردند. «فرانک.شیر»، می‌گوید: «زمان وعده غذایی در مسئول اثرات گزارش شده بر تحمل گلوکز و عملکرد سلول‌های بتاست و به‌دلیل ناهماهنگی ساعت‌مرکزی در سراسر بدن روی می‌دهد.»

عوارض کمبود ویتامین D بر «قلب»

محققان دریافتند که لازم است میزان ویتامین D هنگام ارزیابی خطر قلبی‌وعروقی افراد در نظر گرفته شود. ویتامین D محلول در چربی است. ویتامین D برای رشد استخوان‌ها و دندان‌ها و عملکرد منظم سیستم ایمنی مهم است. نتایج مطالعات ارتباط بین میزان پایین ویتامین D و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را نشان می‌دهد. بیماری‌های قلبی‌وعروقی مسئول ۳۲ درصد از کل مرگ‌ومیرها در جهان هستند. پروفسور «الیناهایپونن»، می‌گوید: «ما شواهدی پیدا کردیم که نشان می‌دهد کمبود ویتامین D می‌تواند فشارخون و خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

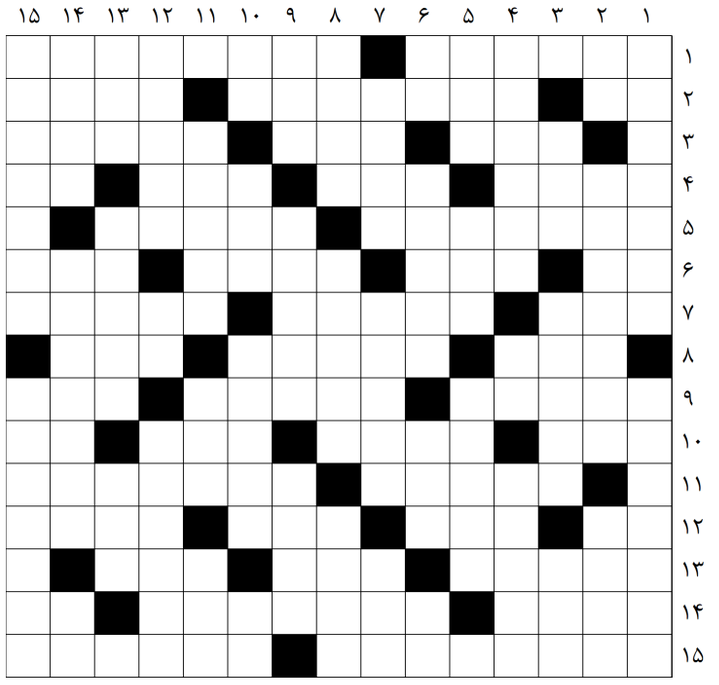
شماره ۱۲۰۸

افقی

۱- نگران- فیلمی از کیومرث پوراحمد ۲- از سبک‌های موسیقی- مجازا صاف‌وساده- هوس زن‌باردار ۳- بوسه- حیوان عاج‌دار- لوله خروج دوداتومبیل ۴- گوشت‌بریان‌شده- جام‌ورزشی- استوار- یک‌خودمانی ۵- کارگردان فیلم یک‌روز بارانی درنیویورک- سیرکردن ۶- نوعی جین- پرچم- کلاه‌درویش- نظریات‌وعقاید ۷- ازرنگ‌های اصلی- گلوله‌خمیر- بازداشت‌کردن ۸- خرابکاراینترنتی- نام کوچک ون‌گوگ نقاش‌هلندی- پول نامشروع ۹- نوشیدنی‌ها- خودرو- کاشف واکسن‌تیفوس ۱۰- علاوه‌برآن- ازوسایل آزمایشگاه- ازکلمات شرط- شمای بیگانه ۱۱- زن هارون‌الرشید- کاشف نروژی قطب‌جنوب ۱۲- سفیدآذری- به‌جاآوردن- سرپرست- کشتی ژاپنی ۱۳- منطقه سردروسیه- نوعی وسیله بازی‌قدیمی- کوره‌آجرپزی ۱۴- شهری درآذربایجان‌شرقی- توجه‌کردن- فیلمی به کارگردانی رومن پولانسکی ۱۵- آبشاری در نروژ- مقابل سیری

عمودی

۱- نام مجموعه نمایش خانگی به کارگردانی مهران مدیری- عواطف ۲- گونه‌صورت- فیلمی به کارگردانی، نویسندگی و تهیه‌کنندگی حمیدرضا محسنی- نوعی زردآلو ۳- قوم باستانی ایران- پی‌درپی- غلبه‌کردن بردشمن ۴- پرستوها- گوجه‌پخته‌شده- خرج گلوله ۵- خم‌وتاب- معلق- اثری از یوهاناااشپیری ۶- پسوندشباهت- موش‌صحرایی- بالاپوش بلندقدیمی- رودی درفرانسه ۷- ترش‌وشیرین- سرانگشتان- عزا ۸- ماشین‌نویسی- درختی با شیرابه‌ای دارویی- رژیم گیاهخواری ۹- سال ترکی- ازعوامل تعیین گروه‌خونی- زبانه آتش ۱۰- بیماری صرع- شادی‌وسرور- پایتخت نیجر- معبرخون ۱۱- پنبه‌نسوز- امربه‌نگفتن- گردش کودکانه ۱۲- آبشارآفریقای‌جنوبی- طرف‌وجهت- عصرنوزایی در اروپا ۱۳- درشت نیست- پایان کار- شب‌گذشته ۱۴- جایگاه- مکتب واقع‌گرایی- تاخت اسب ۱۵- یاوه گوی- نسخه‌برداشتن



حل جدول ۱۲۰۷

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