خوراکی‌هایی برای کاهش چربی خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

روزها و شب‌های پرمشغله باعث می‌شوند که افراد زیادی به غذاهای آماده و فراوری‌شده روی بیاورند. اما این غذاها معمولا دارای چربی بالا، نمک و قند زیادی هستند و درمقابل مقدار کمی مواد مفید مانند کلسیم، امگا۳ و فیبر دارند. درنتیجه، مصرف هرروز آنها باعث افزایش چربی خون و تهدیدی جدی برای سلامتی می‌شوند. در ادامه خوراکی‌هایی برای کاهش چربی عنوان می‌شوند.

میوه و سبزی

به‌دنبال میوه و سبزیجات رنگی مانند سیب، پرتقال، بروکلی، اسفناج و فلفل دلمه‌ای باشید. این میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پکتین بوده و کاهنده LDL هستند. به‌طور طبیعی میوه‌ها و سبزیجات بدون کلسترول و کم‌چربی اساس رژیم غذایی سالم هستند.

غلات کامل

غلات کامل دارای فیبر محلول، کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین هستند. به‌دنبال نان، غلات صبحانه و ماکارونی‌ای باشید که از انواع متنوع غلات کامل تولید شده‌اند. برخی متخصصان توصیه می‌کنند روزتان را با کاسه‌ای جو دوسر یا غلات صبحانه تهیه‌شده از جو دوسر آغاز کنید. برچسب اطلاعات روی محصولات را بخوانید تا از این موضوع و همچنین پایین‌بودن چربی، قند و سدیم آنها مطمئن شوید.

گوشت و حبوبات

مرغ، سینه بوقلمون بدون پوست و گوشت قرمز راسته یا فیله گزینه‌های خوبی هستند. با خواندن برچسب، محصولی را انتخاب کنید که دست‌بالا ۸ درصد چربی داشته باشد. از حبوبات به‌خصوص سویا، لوبیا سیاه و لوبیا قرمز که دارای فیبر محلول و سرشار از پروتئین هستند، غافل نشوید.

مغزها و بذرها

به‌عنوان میان‌وعده یا برای تزئین سالاد و پاستا از این مواد مغذی استفاده کنید. انواع آجیل ساده و بونداده را انتخاب کنید. بنابر پژوهش‌های مختلف مغزها برای سلامتی قلب مفیدند. مصرف حدود ۶۰ گرم مغز بونداده در دوره مشخص باعث کاهش ۵ درصدی LDL می‌شود.

دانستنی‌ها

عمده‌ترین دلایل درد مفاصل

اگر به کم‌کاری تیروئید مبتلا باشید، غده تیروئید به میزان کافی هورمون‌هایی که بدن به آنها نیاز دارد را تولید نمی‌کند. این می‌تواند اثر منفی بر مفاصل داشته و شما را نسبت به ناراحتی یا آسیب‌دیدگی مفصل آسیب‌پذیرتر کند. دردمفصل شرایطی شایع در جهان است. این شرایط به‌عنوان تجربه ناراحتی اطراف یک یا تعداد بیشتری از مفاصل تعریف می‌شود. در شرایطی که درد یک نشانه مشترک است، شما ممکن است با تورم، گرما، حساسیت به لمس و قرمزی در اطراف ناحیه تحت‌تاثیر قرار گرفته نیز مواجه شوید. در موارد نادر، مفصل درد ممکن است نشانه‌ای از در جریان‌بودن مساله‌ای جدی‌تر مانند بیماری اختلال خودایمنی باشد. اما در بیشتر موارد، دردمفاصل احتمالا به‌واسطه مساله‌ای شایع‌تر شکل گرفته است. در ادامه با برخی شرایط که می‌توانند موجب احساس درد در مفاصل شوند، بیشتر آشنا می‌شوید.

پیری

مفاصل از شما در طول زندگیتان پشتیبانی می‌کنند و با گذشت زمان و بروز فرسودگی، شرایط برای آنها به‌ویژه مفاصلی که وزن بدن را تحمل می‌کنند مانند زانو و کفل می‌تواند دشوارتر شود. غضروف ماده‌ای ژل مانند که به محافظت و حرکت روان مفاصل کمک می‌کند، با گذشت زمان فرسوده می‌شود. تجربه مفصل درد با افزایش سن بسیار شایع است. بیشتر افراد اگر به اندازه کافی عمری طولانی داشته باشند، به نوعی به درد مفاصل مبتلا خواهند شد. افزون بر زانوها و کفل‌ها، احتمال تجربه درد در مفاصل شانه با افزایش سن بیشتر می‌شود.

آسیب‌دیدگی قدیمی

تجربه یک آسیب‌دیدگی در اوایل زندگی- چه درمان شده باشد و چه نشده باشد- می‌تواند خطر مفصل درد در ادامه زندگی فرد را افزایش دهد. مسائلی مانند پارگی رباط، مشکلات تاندون، یا شکستگی استخوان می‌تواند با گذشت زمان به بروز التهاب منجر شود. اگرچه پزشکان می‌توانند به شما در مدیریت علائم کمک کنند، اما نمی‌توانند به گذشته بازگشته و آسیب‌دیدگی را به‌طور کامل پاک کنند. به‌عنوان مثال، اگر یک آسیب‌دیدگی مانند پارگی رباط زانو را در ۲۰ سالگی خود تجربه کرده‌اید، این احتمال وجود دارد که در ۱۰، ۲۰ یا ۳۰ سال بعد با آرتریت مواجه شوید.

بورسیت

بورسیت به تورم بورس، کیسه‌های کوچک و حاوی مایع که به‌عنوان بالشتک بین استخوان و دیگر بخش‌های متحرک مانند عضلات، تاندون‌ها یا پوست عمل می‌کنند، گفته می‌شود. بورسیت می‌تواند موجب تورم و درد اطراف عضلات، استخوان‌ها و مفاصل شود. بورس در بخش‌های زیادی از بدن وجود دارد اما بورسیت بیشتر در شانه، آرنج، مچ، زانو، کفل و قوزک پا رخ می‌دهد. در بورس، تراکم بالایی از اعصاب وجود دارد که در زمان متورم و ملتهب بودن ناشی از یک آسیب تروماتیک یا استفاده بیش از حد موجب درد می‌شود.

مشکلات تیروئید

تیروئید غده‌ای کوچک و پروانه‌ای شکل در جلوی گردن است و هورمون‌هایی را تولید می‌کند که نحوه استفاده بدن از انرژی را کنترل می‌کنند. این هورمون‌ها بر علمکردهای بسیاری در بدن تاثیرگذار هستند و امکان روانسازی و سالم باقی ماندن مفاصل و عضلات را فراهم می‌کنند. اگر به کم‌کاری تیروئید مبتلا باشید، غده تیروئید به‌میزان کافی هورمون‌هایی که بدن به آنها نیاز دارد را تولید نمی‌کند. این می‌تواند اثر منفی بر مفاصل داشته و شما را نسبت به ناراحتی یا آسیب‌دیدگی مفصل آسیب‌پذیرتر سازد.

آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید با فرسایش مفاصل که به‌طور معمول ناشی از افزایش سن است و به نام آرتروز شناخته می‌شود، متفاوت است. آرتریت روماتوئید یک اختلال خودایمنی است و بیشتر زنان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. مفاصل متورم، حساس به لمس و سفت هنگام صبح از علائم کلاسیک آرتریت روماتوئید محسوب می‌شوند. همچنین، ممکن است خستگی، تب، یا کاهش‌وزن ناخواسته را تجربه کنید. اگرچه علائم آرتریت روماتوئید به‌طور کامل قابل درمان نیستند اما امکان مدیریت آنها وجود دارد. برخی افراد ممکن است یه یک دوره مصرف آنتی‌بیوتیک یا داروهای تجویزی دیگر نیاز داشته باشند. برخی دیگر ممکن است با گذشت زمان و استراحت بهبود را تجربه کنند. اما هرگونه درد پایدار در مفاصل باید مورد توجه قرار گرفته و برای بررسی دقیق به پزشک مراجعه کرد.

نقرس

پروتئین یک ماده مغذی ضروری برای کمک به تقویت احساس سیری، ساخت عضلات و افزایش انرژی بدن محسوب می‌شود، اما میزان بیش از حد از یک چیز خوب نیز می‌تواند مضر باشد. اگر بیش از حد پروتئین مصرف کنید، بدن شما اسیداوریک زیادی تولید خواهد کرد و توانایی دفع کامل آن را نخواهد داشت. این شرایط موجب یک واکنش التهابی شدید و ابتلا به نقرس می‌شود. نقرس یکی از دردناک‌ترین انواع آرتریت است. از جمله علائم آن می‌توان به گرما، تورم، قرمزی، و درد اشاره کرد که به‌طور معمول ابتدا در انگشت شست پا شکل گرفته و سپس به مفاصل دیگر سرایت می‌کند. مصرف بیش از حد پروتئین تنها عامل خطر برای نقرس محسوب نمی‌شود. نوشیدن بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین، کم‌آبی بدن، یا مصرف برخی داروها مانند مسدودکننده‌های بتا نیز می‌توانند در ابتلا به نقرس موثر باشند. همچنین، حمل وزن بیش از حد می‌تواند شما را در معرض خطر ابتلا به نقرس قرار دهد.

بیماری لایم

هر ساله افراد بسیاری توسط کنه حامل باکتری خاصی گزیده می‌شوند که این باکتری دلیل بیماری لایم است. کنه برای مکیدن خون به پوست میزبان می‌چسبد و موجب ورود عفونت به جریان خون وی می‌شود. از علائم اولیه بیماری لایم می‌توان به خستگی، تب، سردرد، و در بسیاری موارد راش گرد پوستی شبیه به تخته هدف اشاره کرد. در صورت عدم تشخیص بیماری لایم و درمان مناسب، باکتری می‌تواند به مفاصل، به‌ویژه زانوها گسترش یابد. شما ممکن است سفتی گردن یا درد در دست‌ها و پاهای خود را نیز تجربه کنید. با گذشت زمان، قلب و سیستم عصبی نیز ممکن است تحت‌تاثیر قرار بگیرند.

یادداشت

علل ابتلا به سرطان «حنجره»

اصلان احمدی
فوق‌تخصص جراحی حنجره

از عوامل مهم ابتلا به سرطان حنجره می‌توان به سیگار، تریاک، ریفلاکس، ویروس یکسری سموم، سابقه خانوادگی و جهش ژن‌ها اشاره کرد. ضمن اینکه یکسری سموم، سابقه خانوادگی و جهش ژن‌ها نیز از عومال موثر در ابتلاست. زمان مراجعه به پزشک بسیار مهم و حیاتی است و این موضوع باعث می‌شود عمل جراحی حنجره تفاوت داشته باشد. هر فردی با تغییر صدا باید به پزشک مراجعه کند تا حنجره‌اش مورد معاینه قرار گیرد. افرادی که دارای ریسک کمتری هستند در صورت اختلال صوت می‌توانند ۲ تا ۴ هفته اختلال صوت را تحمل کرده و بیشتر از آن خیلی قابل تحمل نیست؛ حتما باید داخل حنجره‌شان معاینه شود تا ضایعه مهمی وجود نداشته باشد. درباره «جراحی‌های سرطان حنجره به وسیله لیزر »، با کمک لیزر ما برش‌ها را انجام می‌دهیم و قطعاتی از حنجره را که تکه‌تکه کردیم می‌توانیم برداریم و این موضوع کمک‌کننده است تا بیمار دیگر تومور نداشته باشد. لیزر محاسن زیادی دارد و ما با یک برش با اشعه ما می‌توانیم جراحی را انجام دهیم؛ در نتیجه خون‌ریزی کمتری در حین عمل اتفاق می‌افتد. این اشعه یک لایه را می‌سوزاند و یک لایه از سلول‌ها پایین می‌ریزد و خودش یک پلن بیشتر تومورها را برمی‌دارد؛ غدد لنفاوی را بلاک می‌کند؛ ضمن اینکه گسترش لنفاوی تومور را محدود می‌کند. اعمال جراحی به کمک لیزر زیردید میکروسکوپ انجام می‌شود؛ پس تومور با دید میکروسکوپی برداشته می‌شود؛ البته اگر با یک مارجین یک میلیمتری هم تومور را برداریم کافی است. در زمان جراحی به هیچ وجه عضلات گردن دست‌نخورده و برش نمی‌خورد و عمل از طریق دهان انجام می‌شود. وضعیت بلع و تنفس این بیماران بعداز عمل خیلی بهتر می‌شود و شرایط مناسب‌تری برای فرد ایجاد می‌شود.

ویژه

روشی برای درمان «کمردرد»

ورزش در آب، مانند راه‌رفتن در آب و استفاده از دستگاه‌های شناور، می‌تواند فشار بر روی برخی از ماهیچه‌ها را کاهش داده و آنها را تقویت کند. این ورزش درمان خوبی برای کمردرد است. ۱۱۳ شرکت‌کننده مبتلا به کمردرد در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند که ورزش‌درمانی در آب تاثیر بیشتری نسبت به درمان‌های فیزیکی بر روی میزان درد. کریستوفر.بیس، گفت: افزایش شناوری و مقاومت ایجاد شده از طریق آب راهی برای تغییر بار در نواحی پردرد است. محققان تاکید می‌کنند ورزش آبی برای همه مفید است؛ از ورزشکاران حرفه‌ای گرفته تا افراد مسن که دچار درد روزانه هستند.

پیامدهای استفاده نادرست از «رایانه»

اغلب هنگام کارکردن با رایانه بدن برای مدت زمانی در یک وضعیت می‌ماند، سر به پایین خم‌شده و چشم‌ها بیش‌از حد معمول به مانیتور نزدیک می‌شوند. پزشکان نشان دادند که چگونه این وضعیت بدن آسیب‌های جدی به‌همراه دارد. صدادادن گردن، گرفتگی ماهیچه‌ها، احساس خستگی، سردرد، تمرکز نداشتن و آسیب‌های جدی طولانی مدت به مهره‌های ستون فقرات از پیامدهای این مدل نشستن هستند. ضرورت دارد وضعیت نشستن خود را کنترل کنید. فشاری به شانه‌ها وارد نشود مانیتور باید در ارتفاعی باشد که برای کارکردن با آن نیازی به خم‌کردن گردن نداشته باشیم.

رژیمی برای روماتیسم مفصلی

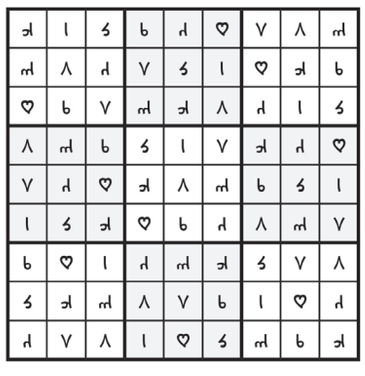
رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به کاهش درد، تورم مفاصل و خستگی ناشی از روماتیسم مفصلی کمک کند. یافته‌های جدیدی که به‌عنوان رژیم غذایی و سوپرشارژ و رژیم غذایی مدیترانه‌ای ۲.۰ معرفی می‌شود. دکتر «رکساناکوراس»، می‌گوید: «پیروی از یک رژیم مدیترانه‌ای که از روغن‌زیتون استفاده می‌کند؛ بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها تاکید دارد و مقادیر متوسط ماهی و محصولات لبنی و مقادیر محدودی از گوشت‌قرمز و فرآوری‌شده و شکر در آن وجود دارد، با کاهش درد و بهبود عملکرد فیزیکی در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی در کنار مصرف داروهای استاندارد همراه است.»

تشخیص التهاب کبدی

دانشمندان موفق شدند متدی برای کشف التهاب کبد در مبتلایان به کبدچرب بیابند. کبدچرب یکی از بیماری‌های شایع محسوب می‌شود که طی سال‌های اخیر نرخ افراد مبتلا به آن افزایش یافته است. محققان موفق به توسعه یک روش درمانی موسوم به «برش‌نگاری با گسیل پوزیترون» شده‌اند که بسیار موثر عمل می‌کند. این روش که با انتشار اشعه گاما و تشخیص داروهای هسته‌ای که بیمار مصرف کرده است در کبد، به بیماری فرد پی می‌برد. بیماری کبد می‌تواند منجر به التهاب این اندام شده و زخم یا فیبروز کبدی را به‌همراه داشته باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

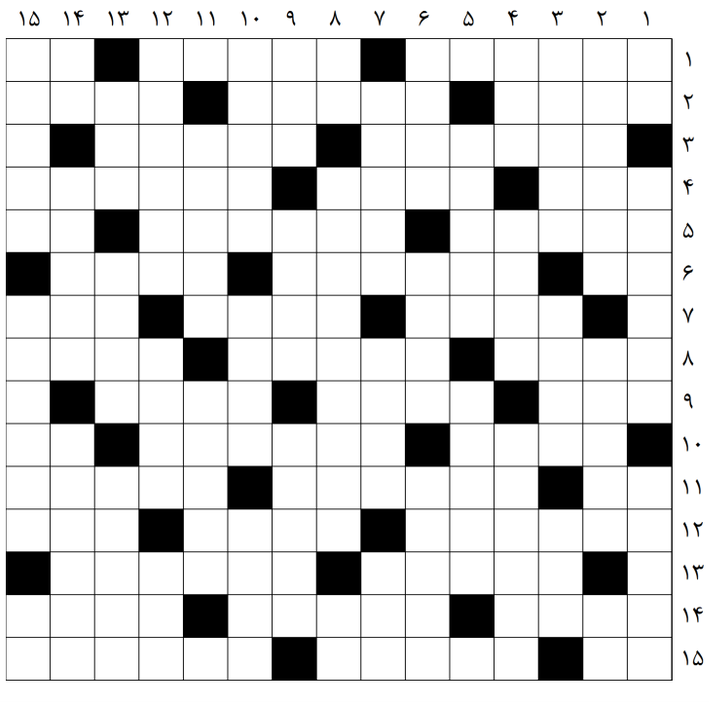
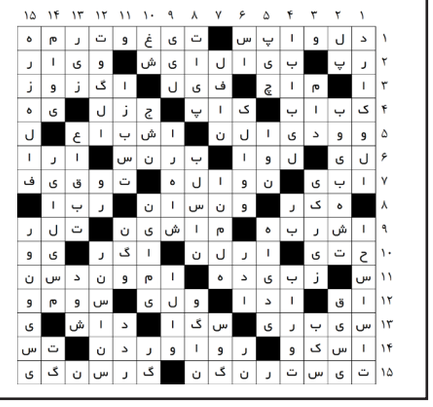
شماره ۱۲۰۹

افقی

۱- سردار- بیرون کردن- کافی ۲- از شهرهای کرمانشاه- از میقات‌های پنجگانه حج- خدای آتش یونان ۳- بازیگر نقش شرلوک‌هولمز- زبان کهن دنیا ۴- پاکی- به‌خاطر- تغاروکاسه بزرگ ۵- جهانگشای لنگ- فرشته‌موکل بر زمین- گندم ۶- مساوی- مردنیکوکار- نیکوتر ۷- نوعی مسلسل دستی- بیم‌دادن- فلزگلوله ۸- اصطلاح مخابراتی- جنگ داریوش سوم و اسکندر مقدونی- نشست ۹- جناح لشکر- دریاچه‌ای در آسیای میانه- غیرمطلق ۱۰- بازگشتن- شبه جزیره‌ای در آسیا- سنبل کوهی ۱۱- ریشه- وسیع‌وفراخ- فیلمی از آنتونی مان ۱۲- آخرین پادشاه ماد- ضرورت- فوری‌وسریع ۱۳- ادامه‌دادن کاری- نوعی جنون ۱۴- دارای عزم‌واراده- هادی الکتریکی- بیشتر صندلی‌ها دارند ۱۵- درون دهان- نوعی لاستیک اتومبیل- فیلمی از برزو نیک‌نژاد

عمودی

۱- روی سالاد می‌ریزند - کشوری درقاره سیاه- ملیح ۲- ازاستان‌های افغانستان- عطرمایه- ریختن آب ۳- بستگان- وقت تلف‌کردن- کامل‌وتمام ۴- زردچوبه- الهه عشق‌وزیبایی- همه‌گیری ۵- پروسرشار- پوشیده‌گویی ۶- سرزمین و وطن- تنبلی- نوشتن ۷- اسباب- قاضی اموات هندوها- عبادت ۸- رئیس جیمزباند- شهری درروسیه- اشاره‌به‌دور ۹- رخنه در کار- دعوت‌شده- درحال لرزیدن ۱۰- فالگیری- بخشی از اوستا- دوستی‌ومحبت ۱۱- فیلمی از میلاد کی‌مرام- مجموعه داستانی نوشته شهره احدیت ۱۲- عاقبتش یابنده است- کوه‌ها- پول خارجی ۱۳- ازآلات موسیقی- آرام‌یافتن- اهل ساری ۱۴- پرستیدنی مشرکان- کمک‌رسان- مرکز آریزونا ۱۵- پادشاه سرزمین آشور- تندرستی- پراکندگی



حل جدول ۱۲۰۸