

یادداشت

تأثیر تغذیه در پیشگیری از M.S

رضایانوند
متخصص تغذیه

امروزه شواهد علمی بسیاری وجود دارند که اهمیت و نقش تغذیه را در حفظ سلامت بیماران MS ثابت کرده‌اند. چربی‌های گیاهی باید به جای چربی‌های حیوانی جایگزین شوند. انواع چربی‌های گیاهی مثل روغن آفتابگردان و روغن گل‌های پامچال (Omega)، مواد با چربی‌های حیوانی مثل ماهی تن، شاه‌ماهی و ماهی خالدار، از پختن و مصرف غذاهای چرب خصوصاً گوشت‌های چرب و تمام چربی‌های با منشا حیوانی، فرآورده‌های لبنی پرچرب، سس‌های مایونز و تمامی سس‌های دارای چربی زیاد، غذاهای بسیار شیرین، کیک، بیسکویت، شیرینی و آبنبات، غذاهای حساسیت‌زا مثل تخم‌مرغ، شیر، سبب‌زینی، گوجه‌فرنگی، بادام، مخمرها، نان گندم و شکر، برخی از میوه‌ها (بسته به واکنش بیمار)، مواد غذایی با رنگ‌های افزودنی (نوشابه‌ها) و یا مواد نگهدارنده (کنسروها)، ادویه، تمام میوه‌ها و سبزی‌هایی که خوب سسته نشده‌اند، اجتناب شود. روزانه چربی‌های محدود و انتخاب شده مانند چربی‌های دارای امگا ۳ و امگا ۶ و میوه‌ها و سبزی‌های تازه و تمیز (سبزی‌های دارای برگ سبز پررنگ)، جوانه دانه‌ها خصوصاً دانه بونجه که باید موقع شروع به جوانه زدن میل شوند، مایعات مانند آب تازه و تصفیه شده ۲ لیتر (۸ لیوان) در روز، سایر چای‌های گیاهی به‌جای چای معمولی و آمیوه رقیق شده مصرف شوند. مواد غذایی علاوه بر رساندن انرژی اولیه به بدن موجب حفظ عملکرد مناسب و تقویت دستگاه‌های مختلف (دستگاه ایمنی، قلب و عروق، اعصاب و...) می‌شوند که نتیجه آن احساس خوب بودن و قرار گرفتن در وضعیت روحی و جسمی مطلوب است که در بیماری‌های مزمن اهمیت مضاعفی پیدا می‌کنند. برنامۀ غذایی باید انتخاب شده و شامل مواد مورد نیاز باشد (مغذی و مطلوب). پس باید قبل از خرید، فهرست کلیه احتیاجات سبد خرید خود را از نظر نوع و مقدار اقلام مورد نیاز تهیه کرد. مصرف مناسب و به اندازه ویتامین‌های لازم مانند ویتامین‌های C و E و گروه B و املاح معدنی چون منگنز، منیزیم، مولیبدن، سلنیم و روی نیز در حفظ سلامتی بیماران ضروری هستند و در عین حال مصرف زیاد و ناهنجاری ویتامین‌هایی چون A می‌تواند خطرناک باشد.

یکشنبه ۱۴۰۰/۱۱/۰۳

سال پنجم ۱۳۸۵

armanmeli.ir

۲۰ جمادی الثانی ۱۴۴۳ / ۲۳ ژانویه ۲۰۲۲

ادویه‌های گرمابخش در زمستان

اینفورک افیک-آرمان ملی/موسی بالازاده

بعضی ادویه‌ها مانند: هل، زنجبیل، زردچوبه و فلفل قرمز اثرات گرمابخشی در زمستان دارند و برای سلامت بدن مفید هستند. اگر چه در روزهای سرد سال، پوشیدن لباس گرم و نوشیدن مایعات گرم برای مقابله با سرما مفید است؛ اما می‌توان از خواص بعضی ادویه‌ها نیز بهره‌مند شد و دمای درونی بدن را بالاتر برد و از احساس سرمای مداوم جلوگیری کرد.



هل



هل یکی از ادویه‌های محبوب و بومی هند و سرلانگکاست، به دلیل مقدار بالای ترکیبی به نام سینونفل شهرت دارد که در دفع ترشحات از ریه‌ها و مجاری تنفسی موثر است و این ماده همچنین به افزایش دمای درونی بدن نیز کمک می‌کند و در بهبود عملکرد سیستم گوارشی نیز تأثیر مثبتی دارد.

زردچوبه



در طب سنتی هند زردچوبه به عنوان یکی از بهترین گیاهان گرمابخش بدن شناخته می‌شود و به انقباض بافت‌های بدن کمک کرده و مقدار زیادی از آب بدن را جذب می‌کند و در نتیجه منجر به افزایش دمای بدن می‌شود و ماده‌ای فعال و موثر در بهبود عملکرد جریان خون و سلامت عروق خونی است.

زنجبیل



زنجبیل برای تسکین حالت تهوع و ناراحتی‌های معده شهرت دارد اما این ریشه گیاهی نیز خواص عالی در بالا بردن دمای بدن دارد زیرا سرشار از اسانس روغنی به نام جینجرول است و همانند زردچوبه و دارچین در تسهیل جریان خون به اندام‌های مختلف نقش دارد.

فلفل قرمز



فلفل قرمز که معمولاً به عنوان پودر در انواع غذاها و سس‌ها استفاده می‌شود، یکی از بهترین ادویه‌هایی است که دمای بدن را بالا می‌برد. این خاصیت به خاطر مقدار بالای ترکیبی به نام کپسایسین است. این ترکیب همچنین تولید آدرنالین را فعال می‌کند و روند خنک شدن بدن را کاهش می‌دهد.



دانستنی‌ها

خوراکی‌های مفید برای «معده»

تقریباً غالب افراد هراز گاهی دچار ناراحتی و درد معده می‌شوند که با مصرف برخی از مواد می‌توان به بهبود این ضعف کمک کرد. علائم شایع ناراحتی معده عبارتند از: حالت تهوع، سوءهاضمه، استفراغ، نفخ، اسهال یا یبوست. دلایل احتمالی زیادی برای ناراحتی معده وجود دارند و درمان‌ها بسته به علت بروز آن متفاوت هستند، در ادامه خوراکی‌های مفید برای ناراحتی معده معرفی می‌شوند.

زنجبیل

حالت تهوع و استفراغ از علائم شایع ناراحتی معده هستند. زنجبیل، اغلب به عنوان یک درمان طبیعی برای هر دوی این علائم استفاده می‌شود. این ریشه خوراکی را می‌توان به صورت خام، پخته، خیس خورده در آب داغ یا به عنوان مکمل مصرف کرد و در همه اشکال موثر است. زنجبیل اغلب توسط زنان مبتلا به تهوع صبحگاهی دوران بارداری مصرف می‌شود. زنجبیل همچنین برای افرادی که تحت شیمی‌درمانی یا جراحی قرار می‌گیرند، مفید است؛ زیرا این درمان‌های تهاجمی می‌توانند باعث تهوع و استفراغ شدید شوند. مصرف روزانه زنجبیل به میزان یک گرم، قبل از انجام شیمی‌درمانی یا جراحی، می‌تواند شدت این علائم را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. این یک زنجبیل چطور تأثیر خود را می‌گذارد، هنوز کاملاً درک نشده است؛ اما تصور بر این است که زنجبیل سیگنال‌های سیستم عصبی در معده را تنظیم کرده و سرعت تخلیه معده را افزایش می‌دهد.

بابونه

بابونه، یک درمان سنتی برای ناراحتی معده محسوب می‌شود. این گیاه دارویی را می‌توان خشک کرد و به صورت چای مصرف کرد. بابونه از قدیم‌الایام برای انواع مشکلات روده از جمله گاز و نفخ، سوءهاضمه، اسهال، حالت تهوع و استفراغ استفاده شده است. یک مطالعه نشان داد که مکمل‌های بابونه شدت استفراغ را پس از درمان‌های شیمی‌درمانی کاهش می‌دهند؛ اما مشخص نیست که اثرات آن روی انواع دیگر استفراغ مشابه است یا نه. یک مطالعه حیوانی نیز نشان داد که عصاره بابونه با کاهش اسپاسم روده و میزان آب منتقل شده به مدفوع، اسهال را در موش‌ها تسکین می‌دهد؛ اما تحقیقات بیشتری برای بررسی اینکه آیا این اثر در مورد انسان‌ها صادق می‌کند یا خیر، مورد نیاز است.

نعناع فلفلی

نعناع فلفلی برای برخی افراد، ناراحتی معده ناشی از سندرم روده‌تحریک‌پذیر یا IBS است. IBS یک اختلال مزمن روده است که می‌تواند باعث درد معده، نفخ، یبوست و اسهال شود. هر چند کنترل IBS می‌تواند دشوار باشد. مطالعات نشان می‌دهند که نعناع فلفلی ممکن است به کاهش این علائم کمک کند. مصرف روزانه ۳ کیسهول‌های روغن نعناع به مدت حداقل دو هفته، می‌تواند به‌طور قابل توجهی درد معده، نفخ و اسهال را در بزرگسالان مبتلا به IBS کاهش دهد. محققان بر این باورند که روغن نعناع با شل کردن عضلات دستگاه گوارش و کاهش شدت اسپاسم روده که می‌تواند باعث درد و اسهال شود، تأثیر خود را می‌گذارد. نعناع فلفلی برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما مصرف آن برای کسانی که از فلاکس شدید، قنق‌هیتال، سنگ کلیه یا اختلالات کبد و کیسه صفرا رنج می‌برند، با احتیاط توصیه می‌شود. زیرا ممکن است این اختلالات را بدتر کند.

شیرین بیان

گیاه دارویی شیرین بیان یک درمان محبوب برای سوءهاضمه و ممکن است از زخم معده دردتناک جلوگیری کند. قبل از ریشه شیرین بیان به‌طور کامل مصرف می‌شود. امروزه بیشتر به عنوان مکملی به نام شیرین بیان گلیسیرایز شناخته شده (DGL) مصرف می‌شود. DGL بر ریشه شیرین بیان معمولی ارجح است؛ زیرا دیگر حاوی گلیسیرایزین نیست. نوعی ماده شیمیایی طبیعی در شیرین بیان که در صورت مصرف زیاد می‌تواند باعث عدم تعادل مایعات، فشارخون بالا و کاهش سطح پتاسیم شود. مطالعات روی حیوانات و لوله آزمایش نشان می‌دهد که DGL با کاهش التهاب پوشش معده و افزایش تولید مخاط برای محافظت از بافت‌ها در برابر اسید معده، درد و ناراحتی معده را تسکین می‌دهد.

تخم کتان

تخم کتان، دانه‌ای کوچک و فیبری است که می‌تواند به تنظیم حرکات روده و درمان یبوست و درد شکم کمک کند. ثابت شده است و به‌صورت پودر یا روغن مصرف می‌شود، علائم ناراحت کننده یبوست را از بین می‌برد.

پاپایا

پاپایا نوعی میوه گرمسیری شیرین با گوشت نارنجی است که گاهی اوقات به عنوان یک درمان طبیعی برای سوءهاضمه استفاده می‌شود. برخی از افراد آنزیم‌های طبیعی کافی برای هضم کامل غذا تولید نمی‌کنند؛ بنابراین مصرف آنزیم‌های اضافی مانند پاپائین ممکن است به تسکین علائم سوءهاضمه کمک کند. تحقیقات زیادی در مورد فواید پاپائین انجام نشده است؛ اما حداقل یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم کنسرنتره پاپایا یبوست و نفخ را در بزرگسالان کاهش می‌دهد. پاپایا در برخی از کشورهای غرب آفریقا به عنوان یک درمان سنتی برای زخم معده استفاده می‌شود.

موز سبز

ناراحتی معده ناشی از عفونت یا مسمومیت غذایی اغلب با اسهال همراه است. چندین مطالعه نشان داده‌اند که مصرف موز پخته سبز توسط کودکان مبتلا به اسهال می‌تواند به کاهش میزان، شدت و مدت زمان حملات کمک کند. اثرات ضداسهالی قوی موز سبز به دلیل نوع خاصی از فیبر موجود در آن است که به نام نشاسته مقاوم شناخته می‌شود.

مکمل‌های یتکنین

هنگامی که بیماری ناشی از غذا باعث اسهال می‌شود، مکمل‌های یتکنین می‌توانند روند بهبودی را سرعت ببخشند. یتکنین نوعی فیبر گیاهی است که به مقدار زیاد در سیب و مرکبات یافت می‌شود. اغلب از این میوه‌ها جدا می‌شود و به‌عنوان محصول غذایی یا مکمل فروخته می‌شود. یتکنین توسط انسان هضم نمی‌شود؛ بنابراین در دستگاه روده باقی می‌ماند و به‌سفت شدن مدفوع و جلوگیری از اسهال کمک می‌کند. یتکنین همچنین با افزایش رشد باکتری‌های خوب در دستگاه گوارش، ناراحتی معده را تسکین می‌دهد. گاهی اوقات، افراد به دلیل عدم تعادل باکتری در روده، علائم آزاردهنده‌ای مانند گاز، نفخ یا درد شکم را تجربه می‌کنند.

تأثیر «روی» در کاهش عفونت

به گفته محققان، به‌نظر می‌رسد برخی مواد مغذی نظیر ویتامین‌های A، C، D و E و مواد معدنی روی، سلنیوم و منیزیم با تقویت سیستم ایمنی مرتبط هستند. داشتن یک رژیم غذایی حاوی غذاهای تازه در مقادیر بهترین راه برای دریافت ویتامین‌هاست. شواهد نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین C، E، D، و روی برای عفونت‌های تنفسی با علائمی مشابه کووید ۱۹ مفید هستند. روی در مقادیر کافی شواهدی مبنی بر کاهش طول برخی از عفونت‌های ویروسی در صورت مصرف فوری نشان داده است. در کنار رژیم غذایی سالم ورزش، کاهش استرس و خواب به بهبود سیستم ایمنی کمک می‌کند.

خواص گوجه‌فرنگی برای سلامتی

گوجه‌فرنگی از دیدگاه تغذیه‌ای اهمیت فراوانی دارد زیرا منبع غذایی اصلی آنتی‌اکسیدان لیکوپن به‌شمار می‌رود. این ترکیب آنتی‌اکسیدانی با فواید سلامتی بسیاری از جمله کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی و انواع سرطان‌ها در ارتباط است. گوجه‌فرنگی در عین حال منبع عالی ویتامین C، پتاسیم، فولیات و ویتامین K است. گوجه‌فرنگی حاوی ویتامین‌های A و C است که هر دو آنتی‌اکسیدان‌های قوی به‌شمار می‌روند و به‌خشی‌سازی اثرات مغرب‌رادیکنال‌های آزاد بر بدن کمک می‌کنند. ویتامین C خود در جلوگیری از سرماخوردگی و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی ایفا می‌کند و ویتامین A نیز برای حفظ سلامت چشم ضروری است.

قلب سالم «آزایمر» را دور می‌کند

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد سلامت قلب احتمال بروز زوال عقل را کاهش می‌دهد. محققان اطلاعات پزشکی ۱.۵ میلیون نفر را بررسی کردند و توانستند ۹۰ نقطه از دی‌ان‌ای را شناسایی کنند که هم به بیماری‌های قلبی و هم به آلزایمر مرتبط هستند. در این بین ۶ نقطه وجود دارند که اثر چشمگیری بر افزایش چربی خون و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و آلزایمر دارند. این تحقیقات نشان می‌دهد کاهش میزان کلسترول در بدن موجب کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر می‌شود. براساس این تحقیقات وجود برخی از ژن‌ها در بدن موجب افزایش ریسک ابتلا به بیماری قلبی و آلزایمر می‌شود.

جدول کلمات منقطع

شماره ۱۳۱۵

عمودی

۱- محل ورود به هر جای ایالتی در هندوستان ۲- رادار زودریایی - یزرگان - توشه سفر ۳- پایان - شعبه‌ای از فارسی - حق‌الشرب ۴- پایتخت دومینیکا - کرشمه - دسته ۵- عربان - امتداد - جمع دلیل ۶- سرخورده - از حروف یونانی - از کلمات شرط - پژواک صدا ۷- رام کردن - مدد رسانی - قومی ایرانی ۸- فلز مرتجع - نادر - از آن باران آید ۹- ضمیر سوم شخص مفرد - یک‌دسته سبازروسی - میمون آدم‌نما ۱۰- راه‌های روشن - ماه - به‌جا آوردن - کوفتن ۱۱- رهبرانقلاب ۱۹۱۷ روسیه - خانه‌ها - پوستین ۱۲- نگهداری شده - بعد از غذا می‌خورند - از تیغه‌های آزمایشگاهی ۱۳- درمان کردن - مقام - نوعی پیوند در شیمی ۱۴- گیاه فیلگوش - زجر - پشیمانی ۱۵- نیک انجام - سیاهی لشکر فیلم‌ها

افقی

۱- اوامروفرامین - بر خورداری ۲- گیاه مقدس زرتشتیان - پایتخت ساسانیان - بالابرنده ۳- میوه هزاردانه - بیان و کلام - از توابع هریس ۴- مشهورونام - چین وچوک پوست - گهواره بچه ۵- شامل همه می‌شود - پوشاننده - از القاب مبارک امام نهم شیعیان - بخشی از اوستا ۶- جلدو غلاف - تندوتیز - درون دهان ۷- کلام آرزو - دریاچه‌ای در روسیه - سریالی از کیومرث پورا احمد ۸- عنایت وتوجه - از کلمات سوزالی - امیدوار ۹- پیرو تاتع - از شهرهای استان سمنان - قسمت ونصیب ۱۰- توان - پایتخت کرواسی - لاشخور سیاه ۱۱- مادر ترکی - خواندنی دانش‌آموز - عقیم‌ویانس - آخرین عدد یک رقمی ۱۲- اندام پرواز پرنده - نومیدی ودلسردی - تکیه‌دادن ۱۳- اثری از بزرگ علوی - اتومبیل آلمانی - طولانی‌ترین رود فرانسه ۱۴- نوعی کاغذ - ایالتی در امریکا - رشد کردن ۱۵- ترانس برقی کوچک - میدان مرکزی واتیکان

حل جدول ۱۳۱۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۲	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۳	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۴	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۵	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۶	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۷	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۸	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۹	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۱۰	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۱۱	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۱۲	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۱۳	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۱۴	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
۱۵	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م

جدول سودوکو

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