آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۱۶
دوشنبه
۱۴۰۰ • ۱۱ • ۰۴
۲۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۳ / ۲۴ ژانویه ۲۰۲۲

خوراکی‌هایی که سلامتی را تضمین می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/موسی بالازاده

برخی خوراکی‌ها می‌توانند سلامتی شما را در برابر بسیاری از بیماری‌ها تضمین کنند. پزشکان و متخصصان نظرات متفاوتی راجع به تضمین سلامتی با استفاده از خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنیم، دارند؛ اما بسیاری از آنها بر خوراکی‌هایی که تضمینی بسیار قوی برای این موضوع هستند، اتفاق‌نظر دارند.

لوبیا

لوبیا یکی از سالم‌ترین غذاهایی است که می‌توانید بخورید. محتوای فیبر بالای آن برای کمک به کاهش کلسترول، کمک به روده سالم و کمک به سطح قندخون شناخته شده است. به عبارت دیگر، حبوبات آن قدر سالم هستند که درواقع می‌توانند به شما کمک کنند زندگی طولانی‌تری داشته باشید.

دانه کتان

دانه کتان به‌دلایل زیادی به‌عنوان یک غذای فوق‌العاده معرفی می‌شود؛ زیرا سرشار از امگا ۳ است، ماده مغذی که بدن ما قادر به ساخت آن نیست. از آنجایی که امگا ۳ برای کارهایی مانند کاهش کلسترول و حمایت از سلامت مغز و قلب مهم است، دانه کتان ارزش افزودن به برنامه هفتگی غذا را دارد.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ پروتئین‌های بسیار متنوعی دارد که می‌توان آن را به وعده‌های صبحانه، ناهار و شام اضافه کرد. هر تخم‌مرغ با دارابودن حدودا ۶ گرم پروتئین و ۴ گرم چربی، یک غذای ساده برای هر ساعتی از روز است.

نخودفرنگی

گاهی اوقات ممکن است در رژیم غذایی خود به مقدار کمی پروتئین گیاهی مانند نخودفرنگی نیاز داشته باشید. نخودفرنگی یک محصول نادیده گرفته شده است که حاوی ۳ گرم پروتئین گیاهی به ازای هر ۱۰۰ گرم و همچنین مقداری فیبر است.

دانستنی‌ها

تاثیر «چاقی» بر آناتومی قلب کودکان

متخصصان در مطالعه‌ای تازه به بررسی تاثیر چاقی بر قلب کودکان چاق و دارای اضافه‌وزن پرداختند. براساس مطالعات و آزمایشات این گروه از متخصصان چاقی می‌تواند تاثیر شدیدی بر آناتومی قلب کودکان چاق داشته باشد. در این مطالعه بطن چپ که یکی از چهار حفره قلب به‌حساب می‌آید مورد بررسی قرار گرفت. متخصصان دریافتند که در کودکان دارای اضافه‌وزن، بطن چپ یک سطح مقطع دایره‌ای شکل پیدا می‌کند و از تقارن عمودی طبیعی منحرف می‌شود، این مشخصه دوم پیش از این در بیماران مبتلا به تنگی آئورت مشاهده شده است. در این مطالعه داده‌های گسترده‌ای از مرحله اولیه قبل از تولد تا دوران کودکی به منظور بررسی رشد سیستم قلبی‌وعروقی و عوامل خطر اولیه بیماری قلبی‌وعروقی جمع‌آوری شده است. به‌گفته متخصصان، داده‌های جمع‌آوری شده شامل اسکن بود که قلب ۲۶۳۱ کودک ۱۰ ساله را مورد مطالعه قرار داد. چاقی یکی از مهم‌ترین معضلات در حوزه سلامت جهانی است. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تقریبا ۶۰ درصد از بزرگسالان و حدود یک‌سوم از کودکان ۱۱ ساله در اتحادیه اروپا دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند و بیماری‌های مرتبط با چاقی علت اصلی مرگ‌ومیرهای قابل پیشگیری است. به‌گفته متخصصان یافته‌های به‌دست آمده به پزشکان اجازه می‌دهد تا به بیماران در کاهش خطرات بیماری‌های قلبی‌وعروقی در آینده در افرادی که بیشتر مستعد ابتلا به آن هستند، کمک کنند زیرا قلب به روشی مشخص و مشهود به عارضه چاقی واکنش نشان می‌دهد. محققان تاکید کردند: چاقی در کودکان یک نگرانی جدی است زیرا ممکن است بر روند سالم رشد تاثیر بگذارد. با وجود اطلاعات بالینی بیشتر در مورد این تاثیر، پزشکان می‌توانند بهتر به بیماران توصیه کنند که سبک زندگی سالم‌تری را در سنین پایین‌تر دنبال کنند.

نکته

رژیم غذایی سالم برای ورزشکاران

رژیم غذایی سالم یکی از مهم‌ترین نکاتی است که به منظور بهبود عملکرد جسمی و ذهنی از سوی ورزشکاران باید مدنظر قرار گیرد.

مصرف پروتئین و سبزیجات

برای استفاده از یک رژیم غذایی سالم توسط ورزشکاران بر خوردن میوه‌ها (حداقل ۵ وعده)، سبزیجات، غلات کامل و شیر و محصولات لبنی بدون چربی یا کم‌چرب بسیار تاکید شده است و همچنین انواع غذاهای پروتئینی مانند غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات (لوبیاونخود)، محصولات سویا، آجیل و دانه‌ها، چربی‌های اشباع شده، چربی‌های ترانس، کلسترول، نمک (سدیم) را می‌توان به‌عنوان دیگر موادغذایی مهم نام برد. رمضان حیدریان؛ متخصص پزشکی ورزشی در این مورد گفت: وعده‌های غذایی را باید براساس غذاهای نشاسته‌ای با فیبر بالا مانند سیب‌زمینی، نان، برنج یا ماکارانی انتخاب کرد و مقداری لوبیا، حبوبات، ماهی، تخم‌مرغ، گوشت و سایر پروتئین‌ها مصرف کرد. در عین حال باید مایعات فراوان بنوشید (حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز) و اگر غذاها و نوشیدنی‌های سرشار از چربی، نمک و قند مصرف می‌کنید، این غذاها باید کمتر و به مقدار کم مصرف شود. داشتن یک رژیم غذایی سالم به معنای محدودیت‌های سخت، لاغرشدن یا محروم‌کردن خود از غذاهایی که دوست دارید نیست، بلکه داشتن انرژی بیشتر، بهبود سلامتی و تقویت خلق‌وخوی فرد را به‌دنبال دارد و تغذیه سالم نباید خیلی پیچیده باشد و رژیم غذایی سالم به همان اندازه که برای بدن شما مفید است برای ذهن شما نیز مفید است. پروتئین موجود در رژیم غذایی به ورزشکار انرژی می‌دهد و از خلق‌وخو و عملکرد شناختی آن پشتیبانی می‌کند. این یک ماده مغذی حیاتی به‌شمار می‌رود که برای ساخت، نگهداری و ترمیم بافت‌ها، سلول‌ها و اندام‌های بدن مورد نیاز است. چربی یک نوع ماده مغذی است و درست مانند پروتئین و کربوهیدرات‌ها، بدن افراد برای انرژی، جذب ویتامین‌ها و محافظت از سلامت قلب و مغز به مقداری چربی نیاز دارد. همه چربی‌ها یکسان نیستند در حالی که چربی‌های بد می‌توانند رژیم غذایی را خراب کرده و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش دهند و چربی‌های خوب از مغز و قلب شما محافظت می‌کنند. درواقع، چربی‌های سالم مانند امگا ۳ برای سلامت جسمی و روحی شما حیاتی هستند. خوردن غذاهای سرشار از فیبر غذایی (غلات، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و لوبیا) می‌تواند به ورزشکار کمک کند سالم بمانند و خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته و دیابت را کاهش دهد. همچنین می‌تواند پوست فرد را بهبود بخشد و حتی به کاهش‌وزن کمک کند. دریافت‌نکردن کلسیم کافی در رژیم غذایی می‌تواند به اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب نیز صدمه وارد کند. سن یا جنسیت هر چه باشد، ضروری است ورزشکاران که غذاهای غنی از کلسیم را در رژیم غذایی خود بگنجانند. باید غذاهایی که کلسیم را کاهش می‌دهند محدود شوند و به اندازه کافی منیزیم و ویتامین‌های D و K دریافت کنید. کربوهیدرات‌ها یکی از منابع اصلی انرژی بدن هستند. اما بیشتر آنها باید از کربوهیدرات‌های پیچیده و تصفیه‌نشده (سبزیجات، غلات کامل، میوه‌ها) به‌جای قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده تهیه شوند. کاهش مصرف نان سفید، شیرینی‌ها، نشاسته و شکر می‌تواند از افزایش سریع قندخون، نوسانات خلق‌وخو و انرژی و تجمع چربی به‌خصوص در اطراف دور کمر جلوگیری کند.

اجتناب از چربی‌های ناسالم

پختن وعده‌های غذایی بیشتر در خانه می‌تواند به فرد کمک کند تا مسئولیت آنچه می‌خورد را بر عهده گیرد و دقیقا آنچه را که وارد غذا می‌شود نظارت کند. باید از افزودنی‌های شیمیایی، شکر افزوده شده و چربی‌های ناسالم که می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی، نفخ و تحریک‌پذیری و تشدید علائم افسردگی، استرس و اضطراب شود، اجتناب کرد. هنگام کاهش مصرف غذاهای ناسالم در رژیم غذایی، مهم است که آنها را با غذاهای سالم جایگزین کنید. جایگزینی چربی‌های ترانس خطرناک با چربی‌های سالم (مانند تعویض مرغ سرخ شده به‌جای ماهی قزل‌آلای کبابی) تفاوت‌های مثبتی برای سلامتی شما ایجاد می‌کند. ورزشکاران باید نسبت به حالتی که بعداز غذاخوردن دارند تمرکز کنند. این به پرورش عادات و سلیقه‌های جدید سالم کمک می‌کند و متوجه می‌شوند هر غذایی که می‌خورند سالم‌تر باشد بعداز غذا احساس بهتری خواهند داشت. هر چه غذاهای ناسالم بیشتری بخورند، بیشتر احساس ناراحتی، حالت تهوع یا تخلیه انرژی خواهند کرد.

یادداشت

ضرورت آهن برای نوزادان

نادر ممتازمنش
فوق‌تخصص خون کودکان

استفاده از مکمل آهن برای کودکان و نوزادان ضروری است. هرگز نباید به بهانه سیاهی دندان و یا یبوست از دادن شربت آهن به کودکان صرفنظر کرد، زیرا این فقر آهن علاوه بر کم‌خونی و مشکلات جسمی باعث مشکلات یادگیری، ذهنی و رفتاری در آنها می‌شود. می‌توان با مصرف ملین‌ها، عوارض یبوست ناشی از مصرف شربت آهن را جبران کرد، یا شربت آهن را محلول در آب یا در آب پرتقال یا گوجه‌فرنگی به کودک داد یا ته دهان بریزند، اما مصرف آن ضروری است. تعداد زیادی سلول در سیستم عصبی انسان نیاز به آهن دارند که کمبود آن موجب بدخلقی می‌شود و اگر کم‌خونی ناشی از فقر آهن به‌موقع درمان نشود، در رشد مغزی کودک، تحصیل و یادگیری اختلال ایجاد خواهد کرد. کم‌خونی به معنای کاهش گلبول‌های قرمز است و بیشتر کم‌خونی‌ها مزمن است که در مراحل اولیه علامتی ندارد، کم‌خونی فقط با آزمایش خون مشخص می‌شود. کم‌خونی‌های حاد هم چند علت مشخص دارد که مهمترین علت آن خونریزی براثر تصادف یا واریس مری و همولیزهای حاد مثل فاویسم است، کم‌خونی‌های حاد حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. شایع‌ترین کم‌خونی، کم‌خونی ناشی از فقر آهن است، از این‌رو اگر بچه‌ای در دو سال اول قطره آهن دریافت نکرده باشد یا تغذیه‌اش غنی از آهن نباشد آن زمان آزمایش خون توصیه می‌شود، البته ممکن است کم‌خونی ارثی هم باشد. کم‌خونی‌هایی که مدت زیادی طول می‌کشد معمولا علت ارثی دارند، شایع‌ترین کم‌خونی در کشور ما تالاسمی‌مینور است که کم‌خونی خفیف می‌دهد، تالاسمی‌مینور بیماری نیست و یک صفت است و تا آخر عمر هم برای فرد مشکلی ایجاد نمی‌کند.

ویژه

فواید «سیب» خشک شده

میوه‌های خشک سرشار از پروتئین و به‌جز پروتئین موادضروری دیگری مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی و... را هم در خود دارند. در این میان سیب خشک دارای موادمغذی زیادی است که یک لیوان سیب خشک تقریبا حاوی ۲ گرم پروتئین، ۲۰۸ کالری و ۷ گرم فیبر است. علاوه بر این منبع غنی ویتامین B۵۵ و ویتامین B۳، ویتامین C، مس، منیزیم، سلنیوم، پتاسیم و آهن هم هست. خواص: این میوه خشک محبوب برای هضم و گوارش عالی است و معمولا مصرف آن به افرادی که به‌دنبال کاهش وزن هستند توصیه می‌شود. کالری موجود در سیب به مقدار قابل‌توجهی کمتر از سایر میوه‌هاست.

«چغندر» به بهبود «دیابت» کمک می‌کند

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به وجود مقدار بسیار زیاد آنتی‌اکسیدان در چغندر، گفت: چغندر به بهبود بسیاری از عوارض ناشی از دیابت کمک می‌کند. سمیرا ربیعی افزود: میزان قند موجود در چغندر در مقایسه با سایر سبزیجات بالاتر است؛ اما به‌دلیل اینکه اندیس و بار گلیسمی آن بالا نیست، پس از خوردن، قند آن به آرامی وارد جریان خون فرد شده و باعث افزایش ناگهانی قندخون نمی‌شود. ربیعی خاطرنشان کرد: چغندر دارای محتوای بالای آنتی‌اکسیدان است که به بهبود بسیاری از عوارض ناشی از دیابت نظیر آسیب‌های بینایی، عصبی و قلبی‌عروقی کمک می‌کند.

کووید ۱۹ بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

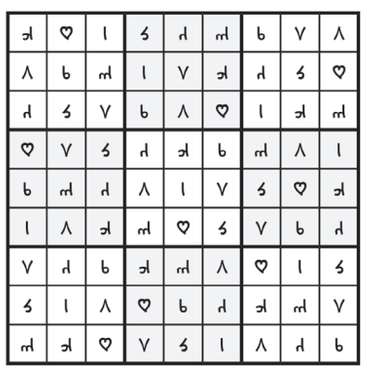
کارشناسان می‌گویند که فواید واکسن کووید ۱۹ بسیار بیشتر از خطرات مرتبط با بیماری‌های قلبی است. تحقیقات نشان می‌دهد پس از دریافت واکسن کووید ۱۹، خطر کمی برای ابتلا به میوکاردیت وجود دارد. کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که این خطر پس از ابتلا به کووید ۱۹ به‌طور قابل توجهی بیشتر است. در یک مطالعه محققان مشاهده کردند موارد بروز میوکاردیت پس از واکسیناسیون، خفیف و کم بود. اکثر موارد میوکاردیت در بیماران مرد بین ۱۲ تا ۳۹ سال رخ داده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که خطر ابتلا به میوکاردیت بعداز بیماری کووید ۱۹ به مراتب بیشتر از خطرات ناشی از واکسن باشد.

«تیروئید سالم» تضمین کننده قلب

غده تیروئید، غده‌ای که هورمون‌های حیاتی تولید می‌کند می‌تواند تاثیر زیادی بر سیستم قلبی‌وعروقی داشته باشد. دکتر «آن کاپولا»، متخصص غدد می‌گوید: «تیروئید پرکار و کم‌کاری تیروئید می‌توانند عواقب بد قلبی داشته باشند.» «اختلالات تیروئید به‌تدریج رخ می‌دهند که اغلب تا زمانی که به پزشک مراجعه نکنید، شناسایی نمی‌شوند. اما خطرات نادیده گرفتن آنها قلبی‌وعروقی است.» غده تیروئید که در پایه گردن قرار دارد، هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که متابولیسم را تنظیم کرده و بر هر اندام از جمله قلب تاثیر می‌گذارد. کم‌کاری تیروئید، می‌تواند منجر به ضربان قلب کُندتر، افزایش فشارخون، احتباس مایعات و... شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۲۱۶

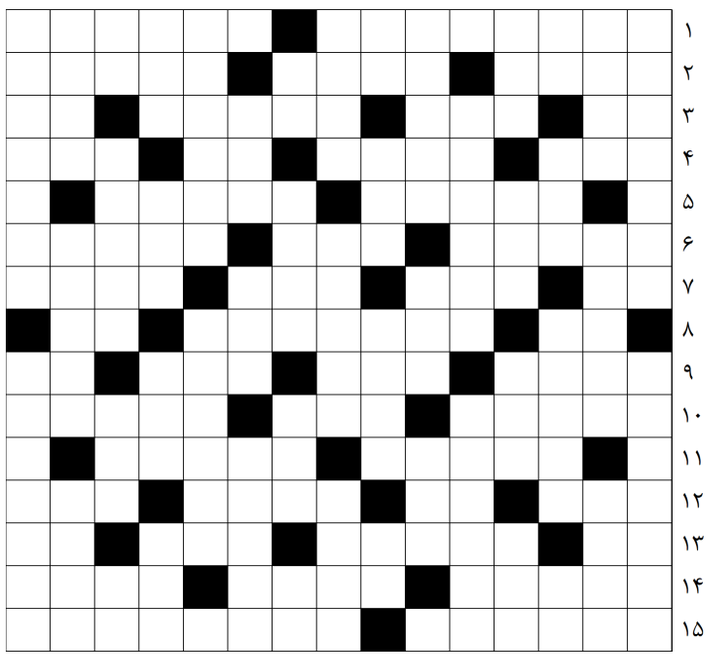
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- از آثار دیدنی همدان- کوهی در جنوب اترک ۲- کیک معروف- بسیار نکوهش کننده- نگهبان ۳- طرف‌وجهت- صدازدن- سوره ۱۰۷ قرآن کریم- خشکی ۴- زدنی به بستنی- از القاب امرای ترک- بوی‌رطوبت- پایین ۵- از گل‌ها- ساختمان‌ها ۶- از گیاهان دارویی- رشته‌کوهی در اروپا- پروردگار ۷- آب‌منجمد- کمتر- هوش‌وحافظه- لامپ صنعتی دوالکترودی ۸- حرف ندا- فیلمی به کارگردانی اطیابی- محل‌ورود ۹- بن‌درخت- عسل‌وانگبین- سگ گزنده- واحدسطح ۱۰- درخت همیشه سبز در خط میانه‌زمین- دستگاه نمابر- پاک‌کردن ۱۱- جزیره‌ای درکارائیب- پدرومادر ۱۲- باغ تاریخی کاشان- برج‌فرانسه- به افراد پاپیون‌زده می‌گفتند- بالاپوش بلندقدیمی ۱۳- کالای دست‌نخورده- جانشین هارون‌الرشید- شهری در آلمان- نمی‌شنود ۱۴- امیدوارومتکی- مترسک- هرلحظه ۱۵- ایالتی در آمریکا- فیلمی از پیترجکسون

عمودی

۱- علم شناسایی بدن- بهره‌جویی کردن ۲- گناهکار- بالا به آذری- لباس‌بی‌آستر ۳- حرف زورو!- آداب‌ورسوم- سطل بی‌دسته- پهلوان ۴- سیلاب- قوم کهن تاریخ- این جانورمی‌خزدومی‌گزد- ضمیرمفعولی ۵- فیلمی از اصغرنعیمی- ازپدیده‌های جغرافیایی ۶- یارو- ازوسایل حمام- قایق کوچک ۷- ضمیرسوم شخص مفرد- مادرترکی- ازگیاهان دارویی- گشوده ۸- ازتیغه‌های آزمایشگاهی- افشرده‌آلو- جایگزین کبریت ۹- شماومن- گاومقدس مصریان- کیف سفری- نت‌سوم موسیقی ۱۰- انگور- صف‌وردیف- اما و از این جهت ۱۱- نوعی بستنی خوشمزه- ماده‌روغنی که از نفت استخرج می‌شود ۱۲- پایتخت یونان- استان کویری- رفوزگی- ازمصالح ساختمانی ۱۳- بیماری- ترسانیدن- پسوندشباهت- سطح ۱۴- قبیح‌تر- دعاهای زیرلب- مغازه ۱۵- غیور- ملون



حل جدول ۱۲۱۵

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