

دانستنی‌ها

«زر دجوبه»؛ موثرترین مکمل غذایی

زر دجوبه به عنوان موثرترین مکمل غذایی، خواص زیادی برای بدن و مغز دارد. بیشتر مزیت‌های زر دجوبه به دلیل وجود یک ترکیب فعال به نام کور کومین است؛ کور کومین اثرهای ضد التهابی قوی دارد و یک آنتی اکسیدان قوی است. با این حال میزان کور کومین در زر دجوبه چندان زیاد نیست و این میزان بر حسب وزن حدود ۳ درصد است؛ همچنین به درستی جذب جریان خون نمی‌شود. بهترین مکمل‌های کور کومین، پپیرین است؛ پپیرین piperine ماده طبیعی است که جذب کور کومین را تا ۲۰۰ درصد تقویت می‌کند. کور کومین ماده محلول در چربی است بدین معنا که تجزیه می‌شود و در چربی پاروغن حل می‌شود. به همین دلیل مصرف مکمل‌های کور کومین با یک وعده غذای چرب پر جذب مطلوب است. همچنین کور کومین یک ترکیب ضد التهابی طبیعی است که در مقابله با مهاجمان بیگانه در بدن کمک می‌کند و در ترمیم آسیب و جراحات در بدن نقش دارد. زر دجوبه می‌تواند ظرفیت آنتی اکسیدان بدن را افزایش دهد و آنتی اکسیدان از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. مطالعات حیوانی و سلولی نشان می‌دهد که کور کومین ممکن است عملکرد رادیکال‌های آزاد را متوقف کند و عملکرد دیگر آنتی اکسیدان را تحریک کند. لازم است برای اثبات این مزیت‌ها مطالعات بالینی بیشتری انجام شود. از سوی دیگر بر اساس مطالعات انجام شده کور کومین می‌تواند در به تاخیر انداختن یا حتی معکوس کردن روند بیشتر بیماری‌ها و کاهش عملکرد مغز در ارتباط با سن موثر باشد و به بهبود حافظه و توجه کمک کند. با این حال مطالعات بیشتری برای اثبات این موضوع نیاز است. همچنین کور کومین ممکن است به معکوس کردن بیشتر مراحل فرآیند بیماری قلبی کمک کند. شاید مزیت اصلی کور کومین در رابطه با بیماری قلبی، بهبود عملکرد اندوتلیوم - جداره عروق و رگ‌های خون است. نارسایی اندوتلیوم یکی از محرک‌های اصلی بیماری قلبی است که این زمانی اتفاق می‌افتد که اندوتلیوم قادر به تنظیم فشار خون، انعقاد خون و دیگر فاکتورها نباشد. مطالعات متعدد نشان می‌دهند که کور کومین می‌تواند منجر به بهبود سلامت قلب شود. یک مطالعه هم نشان داد که کور کومین به اندازه ورزش برای زنان یائسه موثر است. زر دجوبه همچنین ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند؛ کور کومین به عنوان یک ماده دارویی در درمان سرطان مورد مطالعه قرار گرفته است و یافته‌ها نشان دادند که این ماده بر رشد و پیشرفت سرطان تاثیر دارد. مطالعات نشان دادند که کور کومین می‌تواند در کمک کردن به مرگ سلول‌های سرطانی، کاهش آیزوتوپ (رشد رگ‌های خونی جدید در تومورها)، کاهش متاستاز (پراکنده شدن سرطان) مفید باشد. شواهد نشان می‌دهد که کور کومین ممکن است از وقوع سرطان به خصوص سرطان‌های دستگاه گوارش مثل سرطان کولورکتال پیشگیری کند.

درمان آلزایمر

همچنین کور کومین می‌تواند در درمان بیماری آلزایمر مفید باشد، بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس (زوال عقل) است که می‌تواند منجر به ۷۰ درصد دمانس (زوال عقل) شود. هیچ درمانی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد. به همین دلیل پیشگیری از وقوع این بیماری مهم است. مشخص شده است که التهاب و آسیب اکسیداتیو در بیماری آلزایمر نقش دارند و کور کومین اثرات مفیدی برای هر دو دارد. به علاوه ویژگی اصلی بیماری آلزایمر، ساختن پروتئین‌هایی به نام پلاک‌های آمیلوئیدی است. مطالعات نشان می‌دهند که کور کومین می‌تواند به پاک شدن این پلاک‌ها کمک کند. اما اینکه آیا کور کومین می‌تواند سرعت پیشرفت بیماری آلزایمر را آهسته کند و یا حتی روند آن را معکوس کند، هنوز مشخص نشده و نیاز به مطالعه دارد. آرتوروز نیز یک بیماری شایع در کشورهای غربی است که انواع مختلفی دارد و بیشتر آنها باعث التهاب مفاصل می‌شوند. با توجه به اینکه کور کومین یک ترکیب ضد التهابی قوی است، ممکن است به آرتوروز کمک کند. در واقع مطالعات متعدد نشان می‌دهند که یک رابطه بین کور کومین و آرتوروز وجود دارد. در مطالعه روی افراد دچار روماتوئید آرتوروز، کور کومین حتی موثرتر از داروی ضد التهابی بود. بیشتر مطالعات به اثرات کور کومین بر آرتوروز و بهبود علائم آن اشاره کردند. همچنین بر اساس مطالعه کوچکی، کور کومین به اندازه داروهای افسردگی موثر است. افسردگی با کاهش سطح BDNF و کوچک شدن هیپوکامپ ارتباط دارد. هیپوکامپ یک ناحیه از مغز است که در یادگیری و حافظه نقش دارد. کور کومین می‌تواند به تقویت سطح BDNF و معکوس کردن برخی از این تغییرات کمک کند. برخی شواهد نشان می‌دهد که کور کومین می‌تواند با تقویت عصب یعنی سروتونین و دوپامین را تقویت کند. در پایان اگر کور کومین می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلبی، سرطان و آلزایمر کمک کند، ممکن است مزیت‌هایی برای طولانی شدن عمر داشته باشد. کور کومین ممکن است به عنوان یک مکمل ضد پیری خاصیت قوی داشته باشد. با توجه به اینکه اکسایش و التهاب در فرآیند پیری نقش دارند، کور کومین ممکن است اثراتی داشته باشد که بتواند از وقوع بیماری پیشگیری کند.

نکته

جش‌های ژنتیکی، موجب نوعی سرطان

جش‌های ژنتیکی که باعث نوعی سرطان خون در بزرگسالان می‌شوند، در دوران کودکی یا حتی در رحم مادر رخ می‌دهند. یک مطالعه جدید نشان داده است، جش‌هایی که باعث سرطان خون در بزرگسالان می‌شوند، در دوران کودکی ردیابی شده‌اند که نشان می‌دهد وقایع ایجاد کننده سرطان می‌تواند در اوایل زندگی ایجاد شوند و در ادامه رشد کنند. جش‌ها باعث می‌شوند سلول‌های خونی با سرعت‌های متفاوتی در افراد مختلف تکثیر شوند. در کسانی که این جش‌ها باعث رشد سریع‌تر در آنها می‌شوند، علائم سرطان زودتر ظاهر می‌شوند. اگر این جش‌ها به آرامی تکثیر شوند، ممکن است علائم سرطان هرگز ظاهر نشوند. دانشمندان از فناوری توالی‌نوم سلول‌های خونی بیماران، همراه با تجزیه و تحلیل ژنتیکی عمیق مغز استخوان نمونه‌های خون برای ایجاد سابقه خانوادگی سرطان‌های خون استفاده کردند و ۱۲ فرد مبتلا به نوبلاسم‌های میلوپرولیفراتیو را مورد مطالعه قرار دادند؛ نوعی سرطان که باعث می‌شود سلول‌های بنیادی در مغز استخوان سلول‌های خونی زیادی تولید کنند. جش‌های متعددی وجود دارد که با ایجاد این نوع سرطان خون مرتبط است؛ شایع‌ترین علت جش‌ها به نام JAK2V617F است. محققان توالی‌یابی کل ژنوم را بر روی بیش از ۱۰۰۰ کلون مشتق شده از سلول‌های خونی از ۱۲ بیمار مبتلا به نوبلاسم‌های میلوپرولیفراتیو فیلاتلفیا مبتنی بر سنین تا ۲۰ سال انجام دادند و با تحلیل نمونه‌های خون از همان افراد توانستند زمان ابتلای هر بیمار به JAK2V617F و سایر جش‌های مهم را تخمین بزنند. آنها مشخص کردند که در این ۱۲ بیمار، اولین جش‌های مرتبط با سرطان در اوایل چند هفته پس از لقاح و تا سن ۱۲ سالگی ظاهر شدند. به رغم اینکه علائم سرطان چندین دهه بعد در زندگی ظاهر شدند، شناخت جش‌های ژنتیکی می‌تواند پزشکان را به تشخیص زودهنگام سرطان راهنمایی کند.

ویتامین D؛ ضروری برای بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالا زاده

نقش مهم ویتامین D در افزایش جذب کلسیم و بهبود عملکرد عضلات، قلب و ریه‌ها ثابت شده است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف روزانه هزار و ۲۰۰ واحد از این ویتامین، با تقویت سیستم ایمنی بدن، خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی به خصوص آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد.



بهبود سلامت استخوان‌ها

ویتامین D در جذب ۲ ماده معدنی کلسیم و فسفات نقش اساسی دارد. این ۲ ماده معدنی برای سلامتی استخوان‌ها ضروری هستند. نرم و شکننده شدن استخوان‌ها از علائم فقر ویتامین D در بدن است.



پیشگیری از آلرژی

سطوح پایین ویتامین D در بدن با خطر ابتلا به واکنش‌های آلرژیک به خصوص آسم و اگزما در نوزادان ارتباط دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D از ابتلا به آسم و آلرژی در مراحل اولیه زندگی جلوگیری می‌کند.



کمک به بارداری سالم

مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین D۳ تاثیر خوبی در زنان باردار دارد. پره‌کلامی نوعی مشکل در دوران بارداری است، که با فشار خون بالا و آسیب به سایر ارگان‌ها از جمله کلیه مشخص می‌شود. پره‌کلامی معمولاً بعد از هفته بیستم بارداری در خانم‌هایی با فشار خون طبیعی آغاز می‌شود.



بهبود سلامت روان

تحقیقات رابطه بین کمبود ویتامین D و خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی را ثابت کرده‌اند. کاهش سطح ویتامین D با کمبود سروتونین؛ هورمون مرتبط با احساس شادی ارتباط دارد. استفاده از مکمل‌های ویتامین D در مبتلایان به افسردگی، علائم این بیماری را کاهش می‌دهد.



یادداشت

کودکان و فشار خون



سیدمحمددلیلی

فوق تخصص قلب کودکان

معمولاً بعد از سن ۳ سالگی هر کودکی به پزشک مراجعه می‌کند باید فشارخونش اندازه‌گیری شود تا اگر مودی وجود دارد کشف شود؛ اگر چه فشار خون بالا می‌تواند در بدو تولد هم وجود داشته باشد که علتی ثانویه است و پس از آن به معاینه نوزاد به دلیل آن پی می‌برد و در اکثر مواقع درمان می‌شود. فشارخون کودکان به ندرت تظاهر اولیه دارد و اگر علامت‌دار هم شود نشانه آسیب‌های آن مثل مشکلات کلیوی، قلبی و کاهش رشد است. حتماً فشار خون تمامی بچه‌ها باید در سن ۳ سالگی اندازه‌گیری شود. برای کودکان چاق احتمال فشارخون بالا بیشتر است. فشارخون معمولاً در حوالی ۱۳ سالگی به مقدار استاندارد بزرگسالان یعنی ۱۲ روی ۸ می‌رسد. اما در سنین پایین مثل یکسالگی نباید فشارخون از ۱۰ روی ۵ بیشتر باشد. ۲ نوع فشارخون اولیه و ثانویه داریم، بیش از ۹۰ درصد افزایش فشارخون ثانویه در کودکان به دلیل بیماری‌های کلیوی و مجاری ادراری رخ می‌دهد که بسیاری از آنها قابل پیشگیری است. درمان ناقص عفونت‌های ادراری در کودکان می‌تواند منجر به بیماری‌های کلیوی و افزایش فشارخون شود. غیر از مسائل کلیوی بیماری‌های قلبی و عروقی و غددی هم وجود دارد. برخی داروها و مواد می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود. هر دارویی اعم از شیمیایی یا گیاهی می‌تواند عوارضی همچون فشارخون داشته باشد. سبک زندگی بی‌تحرک در تمام دنیا موجب این مشکل شده است. مقدار سدیم در رژیم غذایی باید کمتر باشد و به جای آن پتاسیم و کلسیم باید بیشتر استفاده شود.

ویژه

بعد از عمل جراحی «پنیر» نخورید

احتمالاً پزشک پس از عمل جراحی دستورالعمل‌هایی در مورد غذاهایی که باید در روزهای آینده مصرف شود، در اختیار بیمار قرار خواهد داد. بیماران بدانند باید از مصرف چه نوع مواد غذایی پرهیز کنند. اجتناب از خوردن غذاهایی که می‌تواند بعد از جراحی باعث یبوست شود، مهم است؛ «پنیر» و سایر محصولات لبنی می‌تواند در برخی افراد یبوست ایجاد کند. فیبر یکی از مهم‌ترین مواد معدنی است که باید بعد از عمل جراحی روی آن تمرکز کرد. فیبر می‌تواند از یبوست جلوگیری کند. تجربه یبوست ناخوشایند است و می‌تواند با کاهش اشتها و افزایش سطح کلی درد و فشار بر قسمت‌های جراحی شده به بهبودی شما تاثیر منفی بگذارد. برخی از غذاهای حاوی فیبر فراوان ذرت، بلغور جو دوسر، میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل است. پروتئین یکی دیگر از موادمعدنی است که باید بعد از جراحی به آن توجه کرد. پروتئین به بدن در مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند. غذاهای سرشار از پروتئین شامل: مرغ، لوبیاقمرز و تخم‌مرغ.

اثرات مثبت «ورزش» در سنین بالا

یک مطالعه نشان می‌دهد که ورزش، حتی اگر در اواخر عمر انجام شود، می‌تواند برای فرد مفید باشد. در یک مطالعه محققان موش‌ها را مورد مطالعه قرار دادند و مشخص شد که سن این ژنتیکی موش‌ها ۸ هفته کمتر شد. محققان متیلاسیون را به عنوان فرآیندی که در آن دسته‌هایی از اتم‌ها، خود را به خارج از ژن‌ها می‌جسبانند و احتمال روشن شدن ژن‌ها را کم و بیش افزایش می‌دهند، توصیف می‌کنند. «کوین موراک»، گفت: «تغییرات متیلاسیون DNA در طول عمر سیستماتیک است تا جایی که می‌توانید DNA فرد را از یک نمونه بافتی مشخص نگاه کنید و با دقت سن تقویمی آنها را پیش‌بینی کنید.»

قوی‌ترین گیاه «ضد درد» را بشناسید

تحقیقات نشان داده است که خوردن زنجبیل می‌تواند دردهای شدید ماهیچه‌ای را که ناشی از تمرینات یا کارهای سخت بدنی هستند، تسکین دهد. متخصصان توصیه می‌کنند که اگر به کشیدگی عضله دچار شده‌اید، گلودرد دارید و یا از بیماری مسافرت رخ می‌برید، از زنجبیل استفاده کنید تا به قدرت شفا بخشی فوق‌العاده آن پی ببرید. زنجبیل فواید فراوانی برای سلامتی دارد. زنجبیل جزو گیاهان دارویی مهم بوده و دارای خواص متعددی از جمله: ضد تهوع، مقوی قلب، ضد لخته شدن خون، ضد باکتری، آنتی اکسیدان، ضد سرخه، محرک هضم غذا و... است. از زنجبیل استفاده‌های متنوعی می‌شود.

از این روغن‌ها بخورید

یک متخصص تغذیه گفت: باید بدانیم که همه روغن‌ها مضر نبوده و برخی از آنها مفید هستند. سمپرا مرادی اظهار کرد: مزایای روغن زیتون برای سلامتی از سال‌ها پیش شناسایی شده و بیشتر در رژیم مدیترانه‌ای موجود است. مرادی افزود: روغن دانه‌انگور کلدسترول بد و فشارخون را پایین آورده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. این متخصص تغذیه عنوان کرد: روغن آووکادو سبب و خوشمزه و سرشار از ویتامین E و کلروفیل است؛ هم چنین روغن گردو غنی از آنتی اکسیدان بوده و مفید برای قلب است. این متخصص افزود: روغن کنجد نیز سرشار از آنتی اکسیدان و املاح معدنی است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

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

حل جدول ۱۳۱۷

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

شماره ۱۳۱۸

عمودی

- ۱- مستشرق معروف آلمانی - مشهور ۲- دوران دوم زمین شناسی - بیعانه ۳- چرک زخم - قومی ایرانی - کله‌پز - پایه‌واساس ۴- سال‌های عمر - رطوبت - آخرین عدد یک رقمی - ماع آب ۵- شهری در آمریکا - مرگامرگی ستور - محل ورود ۶- انتخاب کردن - میزان سردی یا گرمی - جمع زاویه ۷- برکه انتخابانی - مرتفع‌ترین سسدارو یا - فیلمی از ید. صمدی ۸- آقای اسپانیایی - نقش‌ها - پرتو - چه وقتی؟ ۹- جسوروی پاک - پایاپای - مخترع تلگراف ۱۰- شیمی قدیم - خودروبی کوچک - لحظه‌به‌لحظه ۱۱- مکان - از عناصر چهار گانه - مبارک‌کو خجسته ۱۲- خودم - کجاست؟ - تیرپیکاندار - محل دفن ۱۳- حمله گر - تباهی - عددها - میوه تابستانی ۱۴- انتقال کامله در موبایل - فیلم کمال تبریزی ۱۵- کتابی از آدولف هیتلر - یکی از ارکان کعبه

افقی

- ۱- متقارب - التماس کردن ۲- نوعی چسب صنعتی - مارکی بر خودرو - خالص ۳- روشی برای حفظ جسد که در مصر باستان انجام می‌شد - حافظه‌ای در رایانه ۴- گرداننده ۵- حرس وطعم - حرف خوراکی ۱- فراموشی - دوستی ۵- برق غیر فاز - به شوق آورده شده - اسباب‌آذری - شکل‌وریت ۶- خبرگزاری رسمی ایران - از ماه‌های میلادی - خرد کردن ۷- زمین‌شوی دسته‌دار - شهری در سمنان - گشوده ۸- خرابکار اینترنتی - با دریا جیحون‌شود - پول خرددهن‌وستان - زودنیست ۹- درخت زبان گنجشک - علم تشریح - زغالسنگ مرغوب ۱۰- لشکری - نهیب - زن باردار ۱۱- نخ‌تابیده - نوعی مدل مو - دادنی در نوروز - به تنهایی ۱۲- از اعضای تنفسی - ستایش شده - تفاله عسل - یارغم ۱۳- جنگ‌ورزم - مادعرب - مادر کوروش کبیر ۱۴- از مصالح ساختمانی - عقب‌افتادن - شخص نامعلوم ۱۵- تمرکزگرایی - نوعی بستنی سنتی