

دانستنی‌ها

«ریه» سالم با تغذیه

انجام ورزش، توقف استعمال سیگار، جلوگیری از قرار گیری در معرض آلاینده‌ها و... برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی مانند برونشیت، آسم و سرطان ریه مهم است. با این حال گزینه‌های غذایی برای سم‌زدایی از ریه‌ها و تقویت سلامت سیستم تنفسی پیشنهاد شده‌اند:

زردچوبه

دلایل زیادی برای افزایش مصرف زردچوبه وجود دارد. این ادویه ضدالتهاب است و منجر به پاک‌سازی ریه‌ها و بهبود سلامت تنفس می‌شود. زردچوبه اثرات مخرب ناشی از آلودگی هوا و دود سیگار را نیز از بین می‌برد.

غذاهای با منیزیم بالا

کمبود منیزیم می‌تواند بر عملکرد ریه تأثیر بگذارد و عوارض ریوی به همراه داشته باشد. در عوض دریافت منیزیم کافی منجر به تقویت عضلات ریه شده و شانس ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله آسم را کاهش می‌دهد.

زنجبیل

مصرف زنجبیل به بهبود سیستم تنفسی و افزایش ایمنی بدن کمک می‌کند. زنجبیل یک پاک‌کننده طبیعی است که خواص ضدالتهابی دارد. مصرف زنجبیل برای کاهش علائم آسم و سایر بیماری‌های تنفسی نیز مفید است.

آب

عوارض جانبی بسیاری برای کمبود آب در بدن شناخته شده است از جمله خستگی، تحریک پذیری، درد مفاصل، و میزان کلسترول غیرطبیعی. محققان دریافته‌اند که یکی دیگر از نشانه‌های کم‌آبی بدن افزایش خطر ابتلا به برونشیت و آسم است. مصرف کافی آب به کاهش التهاب ریه‌ها کمک می‌کند و مانع بروز اختلالات خاص ریوی می‌شود.

سبزیجات تیره رنگ

این سبزیجات دارای ترکیبات زیادی برای حفظ سلامت ریه‌ها هستند. بیشتر سبزیجات تیره‌رنگ حاوی آنتی‌اکسیدان برای سم‌زدایی سموم از خون و ریه‌ها هستند. این سبزیجات همچنین خطر ابتلا به سرطان ریه را در افراد غیرسیگاری کاهش می‌دهند.

غذاهای حاوی کاروتنوئید

یکی دیگر از گروه‌های غذایی که به افزایش ظرفیت ریه‌ها کمک می‌کنند، غذاهای حاوی کاروتنوئید هستند. کاروتنوئیدها، آنتی‌اکسیدانی است که اثر پیشگیری کننده از سرطان ریه دارد. گوچه‌فرنگی، هویج، کلم، فلفل قرمز، سبب‌زمینی شیرین، همگی حاوی کاروتنوئید هستند.

غذاهای حاوی امگا ۳

غذاهای حاوی امگا ۳ به بهبود عملکرد ریه‌ها کمک می‌کنند. غذاهای حاوی امگا ۳ از قبیل ماهی قزل‌آلا، دانه‌ها، آجیل، تخم‌مرغ، دانه‌های تان، و... به کاهش التهاب بدن و افزایش قدرت شناختی نیز کمک می‌کنند. مطالعات همچنین نشان داده یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ باعث می‌شود تا خون از طریق ریه‌ها به‌طور موثر جریان یابد و همین روند از برخی بیماری‌های التهابی و عفونت‌های تنفسی جلوگیری می‌کند.

غذاهای حاوی فلاونوئید

بسیاری از میوه‌ها از قبیل انواع توت‌ها و مرکبات حاوی ترکیباتی به نام فلاونوئیدها هستند که نقش موثری در پاک‌سازی ریه‌ها دارند. این ترکیبات اثرات آنتی‌اکسیدانی روی اندام‌های مختلف بدن از جمله ریه‌ها دارند. سیب، پرتقال، لیمو، گوچه‌فرنگی و کلم سرشار از فلاونوئیدها هستند. مصرف این محصولات همچنین از سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان پروستات جلوگیری می‌کند.

سیب

یکی از مزایای بهداشتی سیب این است که می‌تواند ریه‌های شما را پاک‌سازی کند. ترکیبی به نام آلیسین در سیب به‌عنوان آنتی‌بیوتیک در بدن عمل می‌کند و می‌تواند به کاهش عفونت‌های تنفسی و جلوگیری از آلودگی ریه‌ها کمک کند. مصرف سیب خام نیز نقش پیشگیری کننده از سرطان ریه دارد. سیب می‌تواند منجر به کاهش آسیب‌های ریه ناشی از آلودگی هوا، سیگار و... شود.

چای سبز

مصرف منظم چای سبز راهی موثر برای حفظ سلامت ریه‌ها می‌باشد. عصاره چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان قوی برای حفظ سلامت قلب و عروق، محافظت در برابر سرطان‌های مختلف، بهبود عملکرد مغز و محافظت در برابر عفونت‌هاست. مطالعات همچنین نشان داده که نوشیدن چای سبز اثر مهارکننده بر روی سرطان ریه دارد. محققان چینی دریافته‌اند که چای سبز درست مانند سیب به کاهش آسیب‌های ریه ناشی از سیگار کشیدن کمک می‌کند.

ویتامین C

ویتامین C آنتی‌اکسیدان دیگری است که برای سلامت تنفس و ریه‌ها مفید است. مصرف منظم این ویتامین به رهایی بدن از سموم کمک می‌کند و پوست را جوان و سالم نگه می‌دارد. ویتامین C به نابودی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و اثرات مخرب ناشی از قرارگیری در معرض دودسیگار را کاهش می‌دهد. کیوی، قارچ، مرکبات، توت‌فرنگی، کلم بروکلی، آناناس، انبه و خرمالو غنی از ویتامین C هستند.

نکته

تشدید «افسردگی» با کمبود این مواد غذایی

کمبود برخی از مواد غذایی در رژیم غذایی فرد می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی را در فرد تشدید کند. افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است که عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز آن دارد. از طرف دیگر، کسانی که دچار افسردگی هستند، اغلب تغذیه نامناسبی داشته و از این جهت نیز در معرض خطر قرار دارند و اشتیاق و اشتها برای غذا در فرد از بین می‌رود. در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود.

اسیدهای چرب امگا ۳

کمبود امگا ۳ در رژیم‌های غذایی می‌تواند فرد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسیدچرب شامل غذاهای دریایی، تخم‌مرغ غنی شده با امگا ۳، روغن کانولا، روغن بذرکتان، گردو، سویا و سبزی‌های برگ سبز است.

اسید فولیک

سطح اسیدفولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ، سبزی‌های برگ سبز، گوشت گاو کم چربی، نان گندم کامل و لوبیا از منابع اسید فولیک است.

مواد غذایی غنی از «امگا ۳»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند و متخصصان تغذیه از آن‌ها به‌ویژه برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی توصیه می‌کنند؛ امگا ۳ همچنین تأثیر مثبتی بر افسردگی دارد. ماهی‌های چرب مانند سالمون سرشار از «امگا ۳» هستند. بر اساس بررسی‌ها، در هر ۱۰۰ گرم از بدن این نوع ماهی بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم «امگا ۳» وجود دارد.



دانه چیا

دانه چیا هم منبع قابل توجهی از اسیدهای چرب امگا ۳ و همچنین سرشار از موادمعدنی دیگری مانند منگنز، کلسیم و فسفر است.

روغن کلزا

روغن کلزانیس منبع اسیدآلفا-لینولنیک است که از اسیدهای چرب خانواده «امگا ۳» است و کمترین میزان چربی اشباع شده را در میان همه روغن‌های خوراکی دارد.

اسفناج

اسفناج هم در بین سبزیجات سبز، حاوی بیشترین میزان «امگا ۳» است. کلم‌بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.

سویا

سویا که به‌ویژه در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد، سرشار از فیبر و پروتئین است و منبع قابل توجهی از «امگا ۳» است.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ نیز منبع «امگا ۳» است؛ اما به‌شرطی که مرغ‌ها در مرتع و در فضای باز پرورش یافته باشند، رژیم غذایی مرغ‌ها نقش مهمی در مقوی‌بودن تخم‌هایشان دارد.

گردو

همچنین گردوی تازه سرشار از آنتی‌اکسیدان و «امگا ۳» است. گردو میوه‌ای پرانرژی است و به گفته متخصصان تغذیه، ایده‌آل این است که روزانه ۲۵ گرم گردو (معادل ۵ دانه) خورده شود.

یادداشت

درمان پر خوری عصبی



رضایانوند
متخصص تغذیه

پر خوری عصبی اختلالی است که فرد ابتدا مقدار زیادی غذا می‌خورد؛ سپس با ایجاد استفراغ عمدی یا مصرف ملین یا مدر می‌کوشد از افزایش وزن خود جلوگیری کند. این بیماری بیشتر در نوجوانان یا جوانان دیده می‌شود؛ اما احتمال بروز آن در هر سنی وجود دارد. این شرایط می‌تواند منجر به ایجاد عوارض حاد و جدی همچون کم‌آبی در بدن، مشکلات در ریتم قلب و آسیب دائمی به مری شود. این بیماری با پر خوری‌های مکرر شناخته می‌شود که معمولاً با پاک‌سازی همراه است. در طول دوره‌های پر خوری، بیمار حس می‌کند کنترل خود را بر روی غذا خوردن از دست داده است. به همین خاطر احساس شرمندگی، گناه یا ناراحتی خواهد داشت و سعی می‌کند رفتار خود را از دید سایر افراد پنهان کند. برای جبران چنین رفتارهایی، بیمار تلاش می‌کند پاک‌سازی‌های لازم را انجام دهد. این پاک‌سازی معمولاً در برگیرنده استفراغ عمدی، استفاده از ملین‌ها و تمرینات ورزشی شدید است. تشخیص پر خوری عصبی بعداز معاینه، آزمایش خون و ادرار و ارزیابی روانی انجام می‌شود. در آزمایش خون و ادرار پزشک متخصص به دنبال تعادل الکترولیت‌ها یا کم‌آبی خواهد بود. بررسی قلب، ریه‌ها و استخوان‌ها نیز انجام می‌شود. از آنجایی که پر خوری عصبی به‌عنوان یک بیماری روانی در نظر گرفته می‌شود، پزشکان از معیارهای موجود در پرسشنامه DSM استفاده می‌کنند. این راهنما بیان می‌کند که به منظور تشخیص افراد مبتلا به پر خوری عصبی، باید یک فرد دوره پر خوری و پاک‌سازی را حداقل به مدت یک هفته و دوره زمانی سه ماهه داشته باشد. غلبه کردن بر پر خوری عصبی به‌نظر فرآیند دشواری می‌رسد؛ زیرا بیماران به چرخه خوردن و پاک‌سازی پایبندند. به همین خاطر شکستن چنین چرخه‌های بسیار سخت خواهد بود، به‌خصوص اگر درمان به درستی انجام نشود. به‌گواه آمار به‌طور کلی حدود یک‌سوم از بیماران بهبود می‌یابند و یک‌سوم از آنها همانگونه که قبلاً بوده‌اند، باقی می‌مانند. یک‌سوم از بیماران نیز در طول زمان بدتر می‌شوند. درمان پر خوری عصبی شامل ترکیبی از روان‌درمانی، استفاده از دارو، آموزش تغذیه‌ای و گروه‌های حمایتی است. مشاوره نیز ممکن است در برگیرنده درمان‌های رفتاری شناختی یا خانواده درمانی باشد. درمان رفتاری شناختی نیز به منظور آموزش افراد برای تشخیص رفتارها و افکار پرخطر مورد استفاده قرار می‌گیرد. خانواده‌درمانی نیز برای افراد جوان یا کودکانی که مبتلا به این بیماری هستند، استفاده می‌شود. خانواده‌درمانی روی حمایت خانواده و والدین تکیه دارد.

روغن زیتون موجب افزایش عمر

به گفته محققان، استفاده از روغن زیتون ممکن است سال‌ها به طول عمر شما بیفزاید. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که بیش از ۱/۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی، سرطان، بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر یا ربوئی هستند. «مارتا گواش فر»، گفت: «ما باید به کیفیت کلی رژیم غذایی و سبک زندگی توجه کنیم، راهکار آن افزودن روغن زیتون به رژیم غذایی به‌عنوان جایگزینی چربی‌های ناسالم است.» به‌غیر از استفاده از روغن زیتون افراد باید فعالیت‌بدنی داشته، سیگار نکشند و میوه و سبزیجات بیشتری بخورند.

دود دوم «سیگار الکترونیکی» ناسالم است

یک مطالعه گزارش داد که بخار دست‌دوم سیگار الکترونیکی برای دیگران مضر است و باعث علائم برونشیت و تنگی نفس در اطرافیان می‌شود. محققان دریافته‌اند این افراد سه برابر بیشتر در معرض علائم برونشیت و دو برابر بیشتر در معرض خستگی قرار داشتند. دکتر «طلعت اسلام»، گفت: «ما متوجه شدیم تأثیر قرار گرفتن در معرض دود دست‌دوم سیگار الکترونیکی در میان افرادی که سیگار نمی‌کشیدند، بیشتر بود.» محققان به این نتیجه رسیدند که اثرات سلامت ناشی از بخارات دست‌دوم سیگار الکترونیکی از نظر شدت مشابه با اثرات مرتبط با دود دست‌دوم سیگارهای سنتی است.

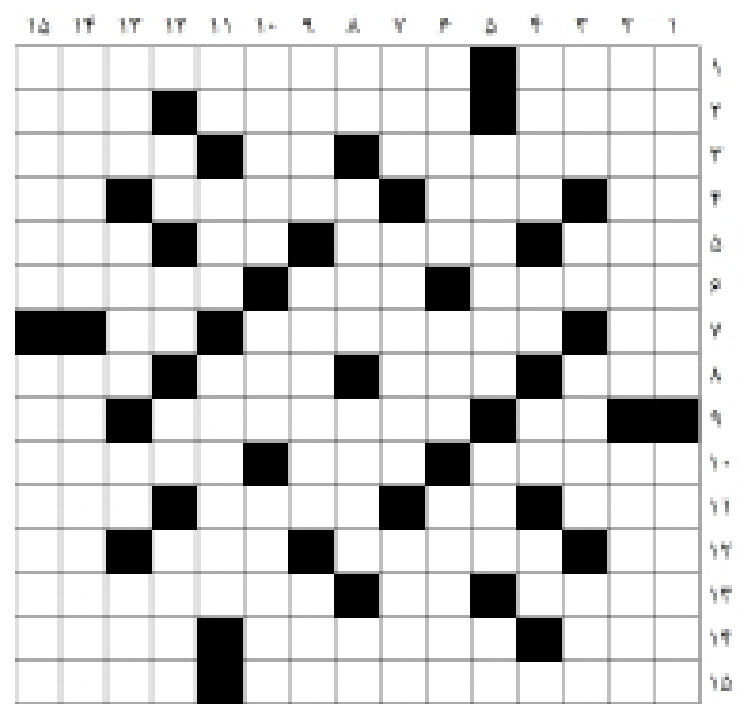
پیشگیری از سکنه مغزی با چای سبز

محققان با بررسی بهبود یافتگان سکنه مغزی نشان دادند نوشیدن ۷ فنجان چای سبز در روز، خطر مرگ آنها را کاهش می‌دهد. سکنه مغزی به دلیل وقفه‌های کوچک در جریان خون یا انسداد رگ‌ها به وجود می‌آید. در این حالت جریان اکسیژن و مواد غذایی به مغز محدود می‌شود و بخشی از بافت مغز آسیب می‌بیند. فشار خون، دیابت، آپنه‌انسدادی خواب، بیماری‌های قلبی و عروقی، استعمال دخانیات، کلسترول بالا، چاقی و عدم فعالیت‌بدنی از جمله مهم‌ترین دلایل سکنه مغزی محسوب می‌شوند. این مطالعه نشان داد چای سبز می‌تواند خطر مرگ ناشی از سکنه مغزی را کاهش دهد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- مستشرق معروف آلمانی- مشهور زبانی ۲- دوران دوم زمین‌شناسی- بیانه ۳- چرک زخم- قومی ایرانی- کله‌پز- پایه‌واساس ۴- سال‌های عمر- رطوبت- آخرین عدد یک رقمی- مانع آب ۵- شهری در آمریکا- مرگ‌رگی ستور- محل ورود ۶- انتخاب کردن- میزان سردی یا گرمی- جمع زاویه ۷- برگه انتخاباتی- مرتفع‌ترین سد اروپا- فیلمی از بد. صمدی ۸- آقای اسپانیایی- نقش‌ها- پروتو- چه وقتی؟ ۹- جسونور- پایاپای- مخترع تلگراف ۱۰- شیمی قدیم- خودرویی کوچک- لحظه‌به‌لحظه ۱۱- مکان- از عناصر چهارگانه- مبارک ۱۲- خودم- کجاست؟- تیر پیکاندار- محل دفن ۱۳- حيله‌گر- تباهی- عده‌ماه- میوه تابستانی ۱۴- انتقال مکالمه 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- خاص ۳- روشی برای حفظ جسد که در مصر انجام می‌شد- حافظه‌ای در رایانه- گرداننده ۴- حرض و طمع- حرف خوراکی!- فراموشی- دوستی ۵- برق غیرفاز- به شوق آورده شده- اسباب‌آذنی- شکل‌ورخت ۶- خبرگزاری رسمی ایران- از ماه‌های میلادی- خرد کردن ۷- زمین‌شوی دسته‌دار- شهری در سمنان- گشوده ۸- خرابکار اینترنتی- با دریا جیچون شود- پول خرد هندوستان- زودنیست ۹- درخت زبان گنجشک- علم تشریح- زغالسنگ مرغوب ۱۰- لشکری- نهیب- زن باردار ۱۱- نخ تانیده- نوعی مدل مو- دادنی در نوروز- به‌تنهایی ۱۲- از اعضای دستگاه تنفسی- ستایش شده- تقاله‌عسل- بارغم ۱۳- جنگ- مادر عرب- مادر کوروش کبیر ۱۴- از مصالح ساختمانی- عقب‌افتادن- شخص نامعلوم ۱۵- تمرکزگرای- نوعی بستنی سنتی

حل جدول ۱۲۱۹



جدول سودوکو

