ویتامین‌هایی برای مبارزه با «چاقی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

این‌طور ثابت شده که دریافت منظم برخی ویتامین‌ها منجر به کنترل اشتها و کاهش میل به زیاده‌خوری می‌شود.

ویتامین B

تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین **B** نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می‌کند. این ویتامین منجر به بهبود خلق‌وخوی و افزایش احساس خوب خواهد شد. هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین **B** دریافت نمی‌کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن میل به مصرف تنقلات و پرخوری در شما تقویت می‌شود. ویتامین **B** در زرده تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل‌آلا به‌وفور وجود دارد.

کلسیم

اگر دچار کمبود منیزیم هستید، به احتمال زیاد فقر کلسیم را نیز تجربه می‌کنید. کمبود کلسیم معمولا باعث میل به مصرف نمک می‌شود. به‌غیر از لبنیات، می‌توانید کلسیم را کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به‌دست بیاورید.

آهن

با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل‌توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می‌شود. بهتر است میوه‌های خشک، تخم‌کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی‌تان نمایید. بهتر است همراه آهن، حتما ویتامین **C** مصرف کنید تا جذب آن سریعتر و بهتر باشد.

روی

سطح «روی» در افرادمسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما «روی» بر حس چشایی تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید. برای تامین این ماده معدنی موادغذایی همچون جگر، گوشت‌مرغ، تخم‌مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه مصرف کنید.

دانستنی‌ها

عوارض دیابت بارداری

یک فوق‌تخصص بیماری‌های غدد گفت: عارضه دیابت بارداری سبب ماکروزومی (جثه بزرگ‌تر از حد نرمال جنین) می‌شود. پوپک اسدی، فوق‌تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم اظهار کرد: به‌طور کلی دیابت به ۳ دسته دیابت نوع یک، نوع ۲ و دیابت بارداری (GDM) تقسیم می‌شود. در تعریف دیابت بارداری باید گفت زمانی که قندخون مادر در سه ماهه دوم بارداری به‌علت ترشح برخی هورمون‌ها از جفت افزایش می‌یابد مادر به دیابت بارداری مبتلا خواهد شد. او افزود: به‌طورطبیعی انسولین ترشح شده از لوزالمعده سبب کنترل میزان قندخون افراد سالم خواهد شد اما بدن بیماران مبتلا به دیابت بارداری به‌علت عدم تعادل هورمونی قادر به کنترل قند توسط انسولین اضافی ترشح شده نبوده که در نهایت با ابتلا به دیابت بارداری عارضه‌های برای مادر و جنین ایجاد خواهد شد. او درباره عوارض دیابت بارداری تصریح کرد: عارضه دیابت بارداری سبب ماکروزومی (جثه بزرگ‌تر از حد نرمال جنین) می‌شود همچنین عوارض حین زایمان شامل افت قندخون، زردی، اختلالات تنفسی خواهد بود. از نظر علامت دیابت بارداری ممکن است بیمار علامت‌دار نباشد و گاها علامت آن با علائم ناشی از حاملگی نرمال اشتباه شود. این فوق‌تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم افزود: سن بالای ۳۵ سال، شاخص توده بدنی بالای ۲۵، سابقه خانوادگی مثبت دیابت، سابقه قبلی ابتلا به دیابت و یا فشارخون، سابقه قبلی دیابت بارداری و سندروم‌های مقاومت به انسولین نظیر تنبلی تخمدان (تخمدان پلی کیستیک) از جمله عوامل خطر برای دیابت بارداری خواهد بود. او گفت: زمان بررسی دیابت بارداری در افراد پرخطر در بدو مراجعه و در غیر این صورت در هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری خواهد بود.

درمان

اسدی افزود: درمان اصلی دیابت بارداری تغییر شرایط زندگی شامل رژیم غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی مناسب (حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت سبک در طول روز) خواهد بود. میزان مصرف کالری در روز باید در حد ۲۰۰۰ تا ۲۲۰۰ باشد و برای افراد چاق مصرف ۱۸۰۰ کالری در روز توصیه می‌شود. در درمان دیابت بارداری مصرف کربوهیدرات حذف نمی‌شود، اما متعادل خواهد شد. او بیان کرد: اگر بیمار با فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی مناسب درمان نشود، طبق دستور پزشک بیمار تحت درمان با داروی خوراکی متفورمین یا انسولین قرار خواهد گرفت. این فوق‌تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم افزود: هدف درمان بیماران مبتلا به دیابت بارداری این است تا قندهای ناشتا به زیر ۹۵ یک ساعت بعداز مصرف غذا به زیر ۱۴۰ و ۲ ساعت بعد از مصرف غذا به زیر ۱۲۰ برسد. اسدی بیان کرد: در واقع اگر بیمار با سابقه ابتلا به دیابت باردار شده باشد باید A1C زیر ۷ درصد بوده و در صورتی که بیمار قبل از سابقه دیابت نداشته است باید قبل از اقدام به بارداری A1C زیر ۴/۶ درصد داشته باشد تا اجازه بارداری به فرد داده شود تا مادر دچار عوارض ناشی از دیابت بارداری نشود.

نکته

«استرس» و افزایش کلسترول خون

وقتی بدن با استرس مواجه می‌شود، واکنش‌های فیزیولوژیکی خاصی رخ می‌دهد، از جمله تغییراتی در سطح هورمون‌ها و مولفه‌های خون که هر دوی این اتفاق‌ها می‌توانند منجر به افزایش کلسترول خون شوند. دانشمندان نمی‌دانند استرس و کلسترول چه ارتباطی باهم دارند، اما چند تئوری در این زمینه وجود دارند که در ادامه بررسی می‌شوند.

واکنش بدن

وقتی با استرس مواجه می‌شوید، بدنتان به‌طور خودکار عضلات و قلب و دیگر ارگان‌ها و عملکردها را برای یک واکنش پرانرژی در مرحله جنگ یا گریز آماده می‌کند. اینکه تصمیم بگیرید بدوید و فرار کنید یا بمانید و بجنگید، بدنتان به روش‌های به‌خصوصی واکنش نشان خواهد داد. بدن در این شرایط هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین و نوراپی‌نفرین ترشح می‌کند. آدرنالین، قلب را وادار می‌کند سخت‌تر کار کند و منجر به افزایش ضربان قلب و تنفس و فشارخون خواهد شد. سطح این هورمون‌ها معمولا تا وقتی که موقعیت استرس برانگیز برطرف شود بالا می‌ماند؛ اما گاهی سطح استرس پایین نمی‌آید یا زمان می‌برد تا کاهش پیدا کند. این فاکتورها می‌توانند هم در بلندمدت و هم در کوتاه‌مدت منجر به افزایش کلسترول شوند. مطالعه‌ای نشان داد افرادی که استرس شغلی‌شان زیاد بود، کلسترول خونشان در سطوح ناسالمی قرار داشت. دانشمندان تئوری‌هایی در این باره ارائه داده‌اند که واکنش‌های استرسی چگونه می‌توانند کلسترول را بالا ببرند.

افزایش غلظت خون

وقتی با استرس روبه‌رو می‌شوید احتمال اینکه غلظت خونتان بالا برود زیاد است. وقتی غلظت خون بالا می‌رود در نتیجه مولفه‌های خون از جمله کلسترول، متراکم‌تر می‌شوند و این یکی از راه‌هایی است که استرس موجب بالاتررفتن سطح کلسترول در کوتاه‌مدت می‌شود. یک دلیل احتمالی این اتفاق این است که با بالارفتن فشارخون در اثر استرس، مایع از رگ‌های خونی به سمت فضای بینابینی اطراف آنها می‌رود.

کورتیزول

افرادی که استرس بلندمدت یا مزمن را تجربه می‌کنند احتمالا کلسترول خونشان مدام بالاست و این می‌تواند ناشی از هورمون کورتیزول باشد. کورتیزول زیاد می‌تواند چاقی اطراف شکم را افزایش دهد که دلیل آن تجمع بیشتر چربی است، بر چربی در دیگر قسمت‌های بدن اثر بگذارد و اشتها را افزایش دهد. در زمان استرس معمولا سراغ غذاهای ناسالم می‌روید و غذاهای شیرین و دم‌دستی را ترجیح می‌دهید؛ زیرا این موادغذایی به ظاهر احساس استرس و اضطرابتان را کاهش می‌دهند. مصرف زیاد از حد غذاهای کربوهیدراتی می‌تواند سبب افزایش وزن و چاقی شود. کلسترول بالا اغلب نتیجه افزایش وزن است. دانشمندان دریافته‌اند استرس اثر معکوس بر سیستم ایمنی بدن دارد و می‌تواند منجر به التهاب شود؛ مثلا افرادی که به انواعی از بیماری‌های کبدی دچارند، کلسترول خونشان بالا می‌رود. محققان این‌طور توضیح می‌دهند که اثر التهاب طولانی‌مدت ممکن است سطح لیپید خون را افزایش داده و منجر به چاقی در کسانی بشود که اختلالات اضطرابی شدید و افسردگی دارند. سیگارکشیدن هم می‌تواند عاملی در این مسیر باشد.

یادداشت

«دررفتگی» مفصل لگن در نوزادان

پروانه صادقی‌مقدم
فوق‌تخصص نوزادان

یکی از مشکلاتی که به‌طور مادرزادی ممکن است نوزادان را گرفتار کند، دررفتگی مفصل لگن است .دررفتگی مادرزادی لگن در نوزادان بیماری‌ای است که به چگونگی رشد مفاصل لگن نوزاد در هنگام جنینی، تولد و بعداز آن برمی‌گردد و باعث ضعف لگن می‌شود. معاینات دوره‌ای از نظر دررفتگی لگن در سنین یک، ۳، ۶ و ۹ ماهگی باوجود طبیعی بودن معاینات اولیه باید مدام انجام شود، زیرا گاهی اوقات دررفتگی‌های تاخیری وجود دارد، یعنی با گذشت زمان، عارضه‌های خود را نشان می‌دهد. بعداز سه‌ماهگی یافته‌های موجود در معاینه مربوط به دررفتگی لگن شامل عدم تقارن چین‌ها و غیریکسان‌بودن طول پاها و محدودیت در حرکت است. دررفتگی لگن در نوزادان را می‌توان به چند طریق تشخیص داد که بر مبنای معاینه بالینی و مشاهده ظاهری کودک صورت می‌گیرد. از جمله این روش‌ها تست‌های ارتولانی، بارلو است. با تست «بارلو» می‌توان تعیین کرد که آیا مفصل هیپ قابل دررفتن است یا نه، درواقع نوعی تست تحریکی دررفتگی است. مثبت‌شدن تست بارلو نشان‌دهنده عدم ثبات در مفصل بوده و حتما نشان‌دهنده دررفتگی لگن نیست. در صورت مثبت‌شدن تست بارلو در معاینه اولیه، معاینات را ۲ تا ۴ هفته بعد هم تکرار می‌کنیم، در صورت مثبت باقی‌ماندن فورا باید به ارتوپد یا سونوگرافی از مفصل هیپ مراجعه کرد. مثبت‌شدن تست ارتولانی نشان‌دهنده دررفتگی لگن است و معمولا در سن یک تا ۳ ماهگی مثبت می‌شود. پس از ۳ ماهگی حتی در صورت وجود دررفتگی لگن به‌دلیل قوی‌شدن لیگامنت‌های اطراف مفصل ران، تست ارتولانی مثبت نمی‌شود. در صورت مثبت‌شدن این تست بیمار باید جهت شروع درمان به ارتوپد معرفی شود. سونوگرافی هیپ در سن ۶ هفتگی تا شش ماهگی یا در سن ۶-۴ ماهگی، همچنین برای شیرخوران توصیه می‌شود. سابقه فامیلی در مورد دررفتگی لگن، معاینات بالینی مشکوک لگن، وجود شرح حال از قنداق‌شدن نامناسب در سه ماهه اول به‌صورتی که پاها به‌مدت طولانی در حالت اداکسیون کنار هم قرار گرفته باشند، توصیه می‌شود. البته خانواده‌ها باید بدانند که استفاده از پوشک اضافه جهت پیشگیری یا درمان دررفتگی لگن جایگاهی ندارد. اگر بستگان شما در هنگام نوزادی به این مشکل مفصل لگن مبتلا بوده‌اند، به پزشک‌تان بگویید. حتی اگر لگن نوزاد شما طبیعی به‌نظر برسد، ممکن است پزشک برای اطمینان آن را با سونوگرافی یا رادیوگرافی با اشعه‌ایکس مورد بررسی قرار دهد.

«تحرک» در سالمندی مانند داروست

متخصصان به افراد بالای ۷۰ سال توصیه می‌کنند که برای محافظت از خود در برابر بیماری قلبی، روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنند. در این مطالعه ۳۰۰۰ فرد بالای ۶۵ سال به‌مدت ۲۰ سال تحت‌مطالعه قرار گرفتند. متخصصان وجود بیماری قلبی از جمله نارسایی قلبی، سکته‌مغزی و... را در میان این افراد مورد بررسی قرار داده و همچنین سطح فعالیت‌بدنی آنها را زیرنظر گرفتند. آنها دریافتند میزان فعالیت‌بدنی با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است. به‌نظر می‌رسد دستکم ۲۰ دقیقه ورزش در روز برای این افراد فایده دارد.

توصیه‌هایی برای مبتلایان به «اومیکرون»

یک‌فوق تخصص بیماری‌های عفونی به بیان توصیه‌هایی برای مبتلایان اومیکرونی پرداخت. مسعود مردانی گفت: فرد حتما باید از سایر افراد جدا و باید از ماسک استفاده و شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت نماید. وی ادامه داد: اگر دچار تب شدند بهتر است از قرص استامینوفن استفاده کنند. مردانی اظهار کرد: دوره کمون در اومیکرون کمتر و مدت زمان بیماری در این سویه حدود ۲ تا ۳ روز است و گاهی ممکن است به ۵ تا ۷ روز هم برسد. وی گفت: فعلا دورهمی‌ها باید تعطیل شوند و مدارس و دانشگاه‌ها به‌صورت غیرحضوری به فعالیت خود ادامه دهند.

عوارض پرخوری بر «معده»

یک پزشک متخصص گفت: پرخوری باعث انبساط معده می‌شود. زوکراپاولووا متخصص غدد درون‌ریز اظهار کرد: اکثر کسانی که سریع غذا می‌خورند با مشکلات معده روبه‌رو هستند؛ حتما باید به آرامی غذا خورد. سریع غذاخوردن نتیجه استرس است. غذا باید کاملا جویده شود. این روندهضم را تسهیل می‌کند. در غیر این‌صورت، معده سنگین‌تر خواهد شد. پاولووا تاکید کرد: این قانون در مورد آب‌خوردن نیز هست؛ به‌گونه‌ای که باید آن را زیاد و به‌مدت طولانی بنوشید، درغیر این‌صورت می‌تواند به دیواره معده فشار وارد کند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۳۵

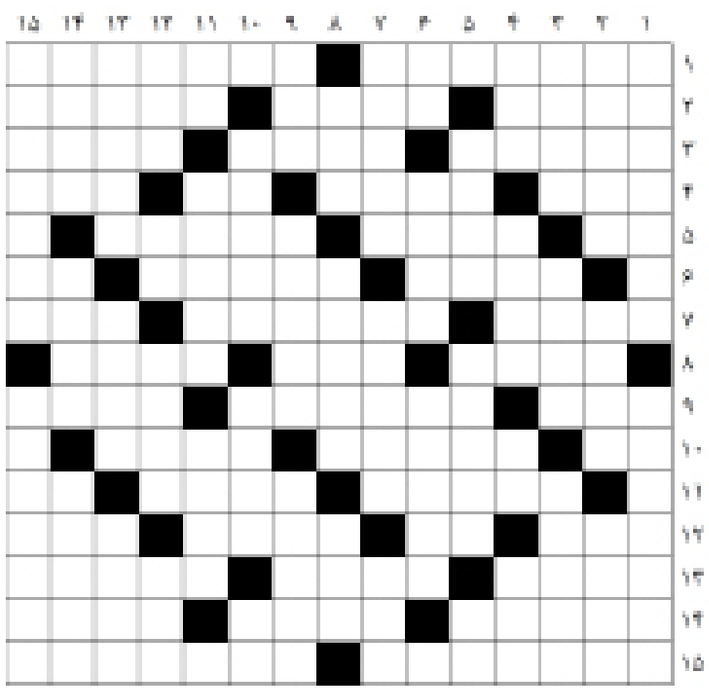
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- مدرسه هندسه افلاطون- مسجدتاریخی کرمان ۲- منافق- نیکوتر- فرستادن ۳- گوناگون- جمع سطح- خسته ۴- مبهوت- نشان افتخار- مایه‌حیات- از جامه بانوان ۵- آخرین عدد یک‌رقمی- همین‌حالا- درخیال خودچیزی را تصورمی‌کند ۶- ماده‌ای درچای- ازعلوم خفیه- بنددست ۷- سخن درگوشی- قشلاق- جواب مثبت ۸- ستون فقرات- منظره- بالانس ۹- خواستن- قشرخارجی پوست- مخالف سرما ۱۰- زیرپامانده- ازکشورهای آمریکای‌جنوبی- پیش‌تر ۱۱- راننده هواپیما- نوعی دندان که از ۷ سالگی می‌افتد- تیرپیکاندار ۱۲- محصول چغندر- ازسبک‌های موسیقی- عذاب‌وسختی- ابزاری برای تولیدصدا ۱۳- خیانتکار- کشیک- ویروس مهلک قرن‌حاضر ۱۴- دقت بیمارگونه- عضو پیچ‌درپیچ شکم- کلام مختصر ۱۵- فیلمی از همایون اسعدیان- شرمندگی از قصور

عمودی

۱- شهری در کانادا- فیلمی به کارگردانی مارک سندریچ درباره طلاق ۲- کم‌ارتفاع- همگی- نسب‌شناس ۳- بخشی از دست- توبه‌کنندگان- پادشاه و یگانه‌عصر ۴- خودروی کره‌ای- نسیم شب- مخلوط آب‌وخاک- کشتی جنگی ۵- معتاد به موادمخدر- راننده کشتی- دشنام ۶- حرف تردید- یک‌ششم از سهم چیزی- پشت‌سرهم ۷- نیکی- جنین- سبزی خردکردنی ۸- ازوسایل نقاش ساختمان- تکیه‌دادن- ازحروف فارسی ۹- فهرست غذا- هرچیز آسان- شب نزول قرآن‌کریم ۱۰- کارگردان هزاردستان- قوم‌کهن مکزیک- خدای‌درویش ۱۱- مکان- بینایی- طایفه‌ای از ایل‌بختیاری ۱۲- خواندنی دانش‌آموز- گشوده- فوتبال آمریکایی- سنگ‌انداختن ۱۳- پنهان‌شده- برق‌زننده- پایتخت فیجی ۱۴- ازبرندهای گوشی- وادارشده- ازخوراک چهارپایان ۱۵- غذایی پرچرب- مجاز از لاف‌وگزاف



حل جدول ۱۲۳۴