آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۴۲
پنجشنبه
۱۴۰۰•۱۲•۰۵
۲۲ رجب ۱۴۴۳/ ۲۴ فوریه ۲۰۲۲

مواد غذایی سالمی که باید در مصرف آنها احتیاط کرد

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

اگر به این باور رسیده‌اید که هرچه بیشتر میوه و سبزی مصرف کنید، سلامتی خود را بیشتر تضمین کرده‌اید، وقت تجدیدنظر فرا رسیده است. متخصصان هشدار می‌دهند که مصرف بیش از حد و افراطی مواد غذایی هر چقدر هم که سالم باشند، مجاز نیست و سلامت شما را به خطر خواهد انداخت.

چای سبز

چای سبز مملو از کاتچین است که به دفع سرطان و... کمک می‌کند. با این حال، تانن‌های موجود در چای سبز می‌تواند با جذب «آهن غیر هِم» (آهن منابع گیاهی) نیز تداخل داشته باشد، از نوشیدن چای سبز همراه با وعده‌های غذایی خودداری کنید.

کلم بروکلی

بروکلی غذایی فوق‌العاده و مملو از آنتی‌اکسیدان مفید است، اما زمانی که کلم بروکلی در مقادیر بسیار زیاد مصرف شود، ممکن است منجر به کم‌کاری تیروئید شود.

مرکبات

در حالی که مرکبات برای اکثر افراد سالم هستند، اما گریپ‌فروت، می‌تواند با برخی از داروها، از جمله برخی استاتین‌ها و آنتی‌هیستامین‌ها تداخل داشته باشد. اگر دارو مصرف می‌کنید، همیشه با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

شیر بادام

مشکل جایگزین‌های شیر گاو، مانند شیر بادام، جوی دوسر و... این است که آنها اغلب بسیار فرآوری‌شده هستند و قندهای اضافه زیادی دارند. این شیرهای گیاهی معمولا مقدار کمی از گیاه واقعی را دارند.

اسفناج

سبزی‌های برگ‌دار منبع فوق‌العاده ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. اما برای افرادی که سنگ کلیه موسوم به اگزالات کلسیم را دارند، اسفناج می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

برنج قهوه‌ای

در حالی که برنج قهوه‌ای می‌تواند منبع غلات کامل باشد، ممکن است بسته به محل رشد آن، سطوح بالاتری از آرسنیک نسبت به برنج سفید داشته باشد. مسمومیت با آرسنیک می‌تواند باعث ایجاد عوارض جدی شود.

دانستنی‌ها

خواص و فواید ویتامین A

ویتامین A یکی از ویتامین‌های محلول در چربی و آنتی‌اکسیدان قوی است. جذب منظم ویتامین A برای سلامت بدن بااهمیت و منبع غذایی ویتامین A هم در منابع حیوانی و هم گیاهی قابل دریافت است. شیر و لبنیات، تخم‌مرغ به‌ویژه زرده آن، جگر و روغن کبدماهی از جمله منابع حیوانی این ویتامین است؛ همچنین میوه‌های زرد و نارنجی مثل، زردآلو، طالبی، انبه، آلو، هلو، پرتقال، هویج و کدوحلوایی، سبزی‌های دارای • برگ سبز، مثل برگ چغندر، اسفناج، جعفری و سبزی‌های سبز سالادی مثل کاهو، فلفل دلمه‌ای سبز، و میوه و سبزی‌های قرمز رنگ، مثل گوجه‌فرنگی فلفل‌دلمه‌ای قرمز و توت‌فرنگی از جمله منابع گیاهی این ویتامین مفید است.

خواص

همچنین ویتامین A نقش مهمی در ایمنی و سلامتی بدن دارد؛ وجود ویتامین A برای تبدیل نور تابیده شده به چشم‌ها به سیگنال قابل ارسال به مغز ضروری است و درواقع یکی از نخستین علائم کمبود ویتامین A، کاهش بینایی فرد در نور کم است که تحت‌عنوان «شب‌کوری» شناخته می‌شود، علاوه بر این، ویتامین A در محافظت از قرنیه نیز نقشی اساسی دارد. از سوی دیگر ویتامین A ماده اساسی برای رشد سلول‌هاست، به همین دلیل می‌تواند نقش موثری در کنترل روند پیدایش و یا رشد سلول‌های غیر طبیعی عامل ایجاد سرطان ایفا کند. مصرف ویتامین A همچنین رابطه حیاتی با عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن دارد؛ این ویتامین سبب بهبود موانع مخاطی در چشم، ریه‌ها، روده و اندام‌های تناسلی می‌شود که نقشی اساسی در جلوگیری از ورود باکتری‌ها و سایر عوامل عفونی ایفا می‌کند؛ ویتامین A در تولید و عملکرد گلبول‌های سفید نیز موثر است و به پاکسازی باکتری‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند.

فواید

با اینکه از پروتئین، کلسیم و ویتامین D به‌عنوان موادمغذی اصلی برای حفظ و بهبود سلامت استخوان یاد می‌شود، اما مصرف ویتامین A به میزان لازم نیز در این امر حیاتی است؛ درواقع افراد دچار کمبود ویتامین A بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به پوکی‌استخوان قرار دارند. مصرف ویتامین A برای حفظ سلامت دستگاه تولیدمثل در زنان و مردان ضروری است و رابطه مستقیمی با کیفیت رشد جنین در طول دوران بارداری دارد؛ در زنان باردار ویتامین A در رشد بسیاری از ارگان‌های جنین مثل سیستم عصبی، قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها، ریه‌ها و پانکراس نقش موثری دارد. از دیگر فواید ویتامین A درمان مشکلات پوستی است؛ این ویتامین با خاصیت آنتی‌اکسیدانی که دارد برای درمان آکنه و سایر بیماری‌های پوستی و چین و چروک مفید است.

نکته

میوه‌ای که خاصیت ضدسم دارد

میوه بالنگ خواص درمانی فراوانی دارد. از خواص این میوه می‌توان به ضدنفخ بودن و کمک به هضم آسان غذا اشاره کرد. همچنین می‌توانید میوه بالنگ و سرکه را ترکیب کرده و مصرف کنید. این ضماد درد مفصل، نقرس و ورم‌های مختلف را درمان می‌کند. خواص بالنگ شامل ضدسرفه‌بودن، نرم‌کننده سینه، آرامش‌بخش‌بودن و خنک‌کننده بودن است. برای آرامش اعصاب می‌توانید میوه بالنگ را میل کنید. بالنگ برای بهبود گردش خون بسیار مفید بوده و کمبود آب بدن را جبران می‌کند. برای ناراحتی‌های مربوط به دوران قاعدگی بالنگ مصرف کنید. پوست میوه بالنگ را دم‌کرده و میل کنید. این دمنوش مسکن مناسبی برای همه دردهاست. برای خوشبوشدن دهان پوست بالنگ را امتحان کنید. تاثیر آن را بلافاصله خواهید دید. بالنگ قلب و معده را تقویت می‌کند و در سلامت آن تاثیر بسزایی دارد. همچنین تخم میوه بالنگ دشمن تب است. این گیاه دارای خاصیت ضدسم بوده و سم بعضی از جانوران مانند عقرب و مار را تا حدودی خنثی می‌کند. اگر زالو در حلق کسی رفته باشد از آبی که بالنگ در آن جوشیده شده غرغره کند زالو کنده شده و خارج می‌شود. پوست زرد آن مقوی قلب و قوای فکری، کبد و معده بوده و دهان را خوشبو می‌کند و به هضم غذا خواهد کرد. اما باید از آن به مقدار کم خورده شود چون وقتی زیاد خورده شود هضم آن دیر انجام می‌شود به علاوه شدت حرارت آن برای افراد گرم‌مزاج آزاردهنده است. اگر بالنگ خشک را در داخل لباس بگذارند از بید یا مورزدگی آن جلوگیری می‌کند. اگر بالنگ را در روغن کنجد حل کرده و بگذارند روغن مدتی بماند، روغن حاصل برای سیاتیک و درد مفاصل، دردهای عصبی و کمردرد، دردمثانه مفید است که به‌صورت خوراکی و ضمادی مصرف می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی

روغن‌های ضروری موجود در دمنوش بالنگ به افزایش گردش خون در بدن کمک کرده و به سفید و روشن‌ترشدن رنگ پوست کمک می‌کند و معمولا به تقویت و افزایش رشد مو کمک خواهد کرد. مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C موجود در مرکباتی مانند بالنگ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های باکتریایی، ویروسی و قارچی را کاهش می‌دهد. همچنین ویتامین C موجود در بالنگ باعث کاهش علائم و کاهش طول مدت ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و پنومونی می‌شود. در طب سنتی از چای بالنگ برای سرفه و گلودرد استفاده می‌شود. پوست خشک‌شده یا تازه بالنگ را به‌عنوان طعم‌دهنده ماست یا غلات صبحانه استفاده می‌کنند. اگر به دردهای عصبی دچار هستید، یک لیوان آب با چند قطره آب بالنگ بنوشید. بالنگ خاصیت آرام بخش و مسکن دارد که می‌تواند باعث بهبود میگرن شود. می‌توانید مقداری آب بالنگ را در آب ریخته و آن را به آرامی بنوشید. آب می‌تواند به پاک‌شدن گلو و اسیدی که بالا آمده کمک کند و آب بالنگ نیز می‌تواند برای مدت کوتاهی، درد را تسکین دهد. میزان بالای ویتامین C در قسمت گوشتی بالنگ ارگانیک و تازه به سلامت دندان‌ها و لثه، همچنین جلوگیری از اسکوربوت کمک می‌کند. بالنگ بویی لیمویی دارد که به‌راحتی وارد لباس می‌شود. علاوه بر این‌که بالنگ دارای خواص زیادی برای سلامتی است، عطر آن باعث دفع پشه‌ها، بیدها و خزنده‌ها نیز می‌شود. مالیدن چند قطره آب بالنگ بر جای نیش حشرات باعث کاهش احساس سوزش آن می‌شود. بالنگ به‌دلیل داشتن مقادیر بالای ویتامین C، برای رفع حالت تهوع، اسکوربوت و استفراغ به‌کار می‌رود.

یادداشت

نکاتی درباره نان‌های سبوس‌دار

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

مصرف زیاد نان‌های سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی برای وعده صبحانه و درمان برخی بیماری‌ها مانند سندروم روده تحریک‌پذیر، کم‌خونی‌های مقاوم به درمان و... بسیار مفید است. نان‌های سبوسدار باعث هضم آرام‌تر کربوهیدرات‌های نان و در نتیجه کنترل قندخون و انسولین می‌شوند و می‌توانند قندخون ناشتا را کاهش دهند. یک مطالعه روی ۱۵ هزار خانم در رده‌های سنی بین ۴۵ تا ۶۵ ساله نشان داده است که مصرف نان کامل باعث کاهش مرگ خواهد شد. مصرف نان‌های سبوسدار باعث کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و دریافت ۵ گرم فیبر از نان‌های کامل باعث کاهش ریسک ابتلای ۳۰ درصدی می‌شود؛ اما نان‌های بدون سبوس ۲ برابر ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. بانوانی که ۳ واحد یا بیشتر غلات سبوسدار کامل در روز استفاده کنند، کاهش‌وزن بیشتری خواهند داشت و در طول مدت تغییرات وزنی کمتری پیدا می‌کنند. در ۲۵ مطالعه نشان داده شده است افرادی که به‌صورت مرتب نان سبوس‌دار و حداقل یک واحد در روز از آن استفاده می‌کنند، بیماری قلبی کمتری خواهند داشت. ۳۰ درصد سکته در مردان با مصرف روزانه ۱۰ گرم فیبر کاهش می‌یابد. مصرف نان‌های سبوسدار باعث کاهش سطح کلسترول، فشارخون و سرطان هم می‌شود.

ویژه

پیشگیری از سرطان گوارش با «روغن‌زیتون»

یک دانشیار بیوشیمی بالینی گفت: هیدروکسی تیروزول از اجزای اصلی روغن‌زیتون است که در پیشگیری و درمان سرطان دستگاه گوارش موثر است. دکتر مریم هرمزی اظهار کرد: کولورکتال شایع‌ترین سرطان دستگاه گوارش است. وی ادامه داد: به‌نظر می‌رسد اصلاح رژیم غذایی، نقش مهمی در کاهش ابتلا به این سرطان داشته باشد. وی بیان کرد: در این راستا مطالعاتی تحت‌عنوان بررسی اثر هیدروکسی تیروزول بر بیان ژن‌های موثر در آپوپتوز و فعالیت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی در رده‌های سلولی سرطان کولورکتال انجام شده که براساس آن به این نتیجه رسیدیم که عنوان هیدروکسی تیروزول (ماده عمده و موثر در روغن‌زیتون) باعث افزایش فعالیت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان و افزایش بیان ژن‌های موثر در مرگ برنامه‌ریزی شده سلول (آپوپتوز) می‌شود.

کاهش خطر مرگ زودرس با «قهوه»

محققان معتقدند که نوشیدن تنها ۳ فنجان قهوه در روز، خطر مرگ‌زودرس را کاهش می‌دهد. دانشمندان عادت‌های افراد را به مدت ۱۱ سال موردمطالعه قرار دادند که این مطالعات نشان داد نوشیدن ۳ فنجان قهوه آسیاب‌شده در روز خطر مرگ‌زودرس را تا ۱۲ درصد، مرگ ناشی از بیماری قلبی را تا ۱۷ درصد و مرگ ناشی از سکته را تا ۲۱ درصد کاهش می‌دهد. نوشیدن این مقدار قهوه را با بهبود نتایج سلامت مرتبط است. تحقیقاتی که روی ۵۰۰ هزارنفر انجام شد نشان داد نوشیدن بیش از ۳ فنجان قهوه در روز تاثیر خوبی ندارد. قهوه باعث افزایش انرژی می‌شود.

تقویت عضلات با ۳ ثانیه «وزنه‌زدن»

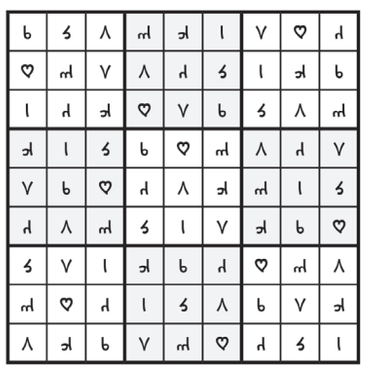
محققان دریافتند که وزنه‌زدن فقط برای ۳ ثانیه در روز می‌تواند عضلات را تقویت کند. کارشناسان افرادی را که ۵ روز در هفته و به‌مدت یکماه وزنه «دوسربازو» را انجام می‌دادند، تحت‌نظر گرفتند. نتایج نشان داد پس از ۴هفته ۱۰ درصد افزایش قدرت عضلانی در شرکت‌کنندگان مشاهده شد. پروفسور «کن.نوساکا» گفت: «افراد برای بهبود قدرت عضلانی خود نیازی به صرف زمان زیادی برای ورزش ندارند.» محققان هنوز متوجه نشده‌اند که آیا این یافته در مورد سایر بخش‌های عضلانی بدن نیز صدق می‌کند یا خیر. نوساکا افزود: «یافته‌ها برای ارتقای آمادگی جسمانی و جلوگیری از «سارکوپنی» هیجان‌انگیز است.»

جلوگیری از «پرخوری عصبی»

استرس و اضطراب در برخی از افراد منجر به مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب می‌شود اما ورزش متوسط تا شدید می‌تواند به تغییر الگوهای رفتاری منفی در خوردن کمک کند. محققان فعالیت‌بدنی ۵۵ زن با اضافه‌وزن و چاق ارزیابی کردند. این تحقیق نشان می‌دهد ورزش متوسط تا شدید تاثیر مستقیمی بر توانایی تنظیم عادات غذایی فرد در زمان استرس یا اضطراب دارد. مطالعه دیگری به تاثیر ورزش بر رفتارهای غذایی پرداخت. محققان پیشنهاد می‌کنند ۴۵ دقیقه فعالیت با شدت متوسط می‌تواند تمایل خوردن غذاهای پرکالری در افراد را کاهش دهد و از مصرف آن جلوگیری کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

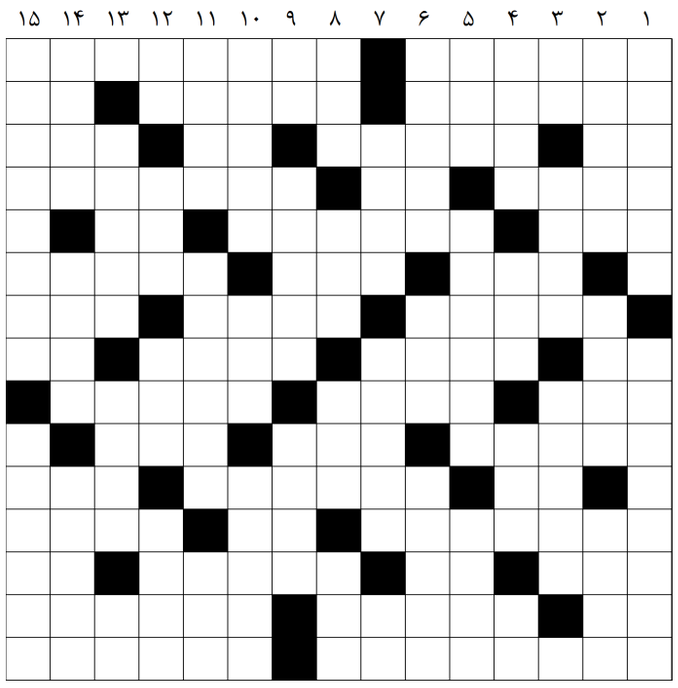
شماره ۱۲۴۲

افقی

۱- اثری از بزرگ‌علوی- کتاب آزمون رانندگی ۲- فیلمی از رضاگنجی- پایتخت ژاپن- ناشنوایان ۳- نام ترکی- ریزه‌کاری- خاک سفالگری- آهک ۴- گاهی مهربان‌تر از مادر می‌شود!- حرف تردید- کشورچکمه‌ای ۵- خشک مزاج- گورستانی در پاریس- واحدپول ژاپن ۶- فراموشی- بانگ دعوت- شهری در استان کرمانشاه ۷- مودب- لوبیای هندی- خوردنی متعجب ۸- کاکل اسب- ازسازهای بادی- سنگ ترازو- پیشوندمنفی ۹- اماوولی- بیماری بَرَص- سال‌ها ۱۰- پرحرفی- برش‌هندوانه- پایتخت یونان ۱۱- چهارمن تبریزی- تعادل- جانوربیابانی ۱۲- ادراک و مفهوم چیزی براثر تیزهوشی- روستا- ترس ۱۳- آداب- حرص- تاوان- سرآغازآبادانی ۱۴- اسب‌آذری- ناخوش- باهم مجادله‌کردن ۱۵- شهری در آذربایجان‌غربی- ازآبشارهای آمریکا

عمودی

۱- روایت‌های دینی- نویسنده سریال «مرضیه» ۲- صفرا- بشارت‌دهنده- نوعی سبک موسیقی ۳- حرف دوم انگلیسی- بخشی ازاوستا- جعبه مقوایی ۴- نوعی مار- حشره خونخوار- ماشین پنبه پاک‌کنی- رودی در فرانسه ۵- خراب‌کردن- یکی پس‌از دیگری- پارچه زخم‌بندی ۶- شهری در استان مرکزی- پسران- مامورتحقیق ۷- ناب- کالای دورریختنی- گشوده ۸- جزءکوچک یک‌ماده- رشته کوهی دراروپا- موی گردن‌اسب- ازجهات‌اصلی ۹- شمای‌بیگانه- غذای محلی ساوه- زینت خانم دراسلام ۱۰- پی‌درپی- مهاربینی شتر- آهنگروحداد ۱۱- وجودندارد- میوه‌ای گرمسیری- فهرست‌غذا ۱۲- دل آزارکهنه- ردپا- مرگ- جوهرقلیا ۱۳- هرآنچه که به درد خراب‌کردن بخورد- روشن‌تر- استان حومه تهران ۱۴- جای نمازخواندن- گرفتگی زبان- جمع حاشیه ۱۵- سریالی از حسن فتحی- شبیه به‌هم‌بودن



حل جدول ۱۲۴۱