# خواص «بادام هندی» برای افراد دیابتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

**بادام هندی از جمله مغزدانه‌هایی است که خاصیت بسیاری برای افراد دیابتی، به‌منظور فائق آمدن بر مشکلات این بیماری دارد. افراد دیابتی باید خوردن و نوشیدن‌شان را کنترل کنند. اگر می‌خواهید میزان قندخون را در بدنتان کنترل کنید، خوردن «بادام هندی» سودمند خواهد بود.**

## فواید

در صورتی که افراد قندخون‌شان بالا برود، احتمال ابتلای‌شان به بیماری‌ها بیشتر می‌شود. افزایش سطح «قندخون» می‌تواند منجر به مشکلات جدی مانند سکته‌مغزی، نارسایی کلیه یا حتی حمله قلبی شود. اگر می‌خواهید این وضعیت را کنترل کنید، مقدار «بادام هندی» را در رژیم غذایی خود افزایش دهید، زیرا این می‌تواند میزان انسولین را در بدن شما افزایش دهد.

## کاهش استرس

بادام هندی سرشار از پتاسیم، فیبر و «ویتامین C» است. بادام هندی به کاهش میزان قندخون بدن کمک می‌کند. افراد دیابتی اغلب دچار استرس زیاد هستند؛ بنابراین مصرف بادام هندی برای این بیماران توصیه می‌شود.

## کنترل وزن

مصرف بادام هندی برای ازدست‌دادن وزن نیز مفید است. از آنجایی که بادام هندی حاوی منیزیم، فیبر، کربوهیدرات است، می‌تواند به کنترل وزن شما کمک کند.

## برطرف کردن فشارخون

بیمارانی که دچار فشارخون بالا هستند می‌توانند با مصرف بادام‌هندی، خطر فشارخون بالای‌شان را کاهش دهند. همچنین افرادی که به‌طور منظم بادام‌هندی مصرف می‌کنند، کلیه‌هایشان عملکرد بهتری دارد؛ در صورتی که از دیابت رنج می‌برید، روزی ۴ الی ۵ دانه بادام‌هندی را مصرف کنید. بهتر است مصرف این مغزدانه زیر نظر پزشک معالج‌تان باشد.

## دانستنی‌ها

### افزایش «قد» با این مواد غذایی

در حالی که قد تا حد زیادی به ژنتیک بستگی دارد، دریافت موادمغذی کافی در رژیم غذایی شما برای اطمینان از رشد و نمو مناسب کاملا ضروری است. اگرچه زمانی که به حداکثر قد خود رسیدید، دیگر امکان افزایش قد وجود ندارد، اما برخی از غذاها می‌توانند با حفظ سلامت استخوان‌ها، مفاصل و بدن به شما کمک کنند قد فعلی خود را حفظ کنید. به‌طور مثال، پروتئین نقش کلیدی در رشد ایفا می‌کند و در عین حال باعث ترمیم بافت و عملکرد سیستم ایمنی می‌شود. سایر ریزمغذی‌ها مانند کلسیم، ویتامین D، منیزیم و فسفر هم در سلامت استخوان‌ها نقش دارند و برای رشد بسیار مهم هستند. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها که نوعی باکتری مفید هستند و اغلب در غذاهای تخمیرشده یافت می‌شوند، می‌توانند رشد قد را در کودکان افزایش دهند. در ادامه موادغذایی‌ای معرفی می‌شوند که مصرف آنها در راستای دستیابی به قد مطلوب مفید است.

**مرغ**

مرغ منبع بسیار خوبی از مواد مغذی برای رشد است، مانند پروتئین، ویتامین B۱۲ و تورین. از دیگر موادمغذی مرغ می‌توان به نیاسین (ویتامین B۳)، سلنیوم، فسفر و ویتامین B۶ اشاره کرد.

**بادام**

بادام سرشار از ویتامین E است و مشخص شده مصرف این ماده از تشکیل استئوکلاست‌ها، (نوعی سلول که بافت استخوانی را تجزیه می‌کند)، جلوگیری می‌کند.

**ماست**

ماست سرشار از پروتئین و همچنین کلسیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم است. برخی از انواع آن نیز ممکن است حاوی پروبیوتیک باشند که ممکن است به بهبود رشد کمک کند.

**تخم‌مرغ**

تخم‌مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین D را با ریزمغذی مهم دیگر از جمله ویتامین B۱۲ و فولات به‌همراه دارد. ویتامین D جذب کلسیم را برای کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم تخم‌مرغ می‌تواند با افزایش قد همراه باشد.

**شیر**

شیر حاوی مقدار خوبی پروتئین در هر وعده غذایی است، همراه با چندین ریزمغذی دیگر از جمله کلسیم، فسفر و منیزیم که برای سلامت استخوان‌ها مهم است و به رشد و افزایش قد کمک می‌کند.

**ماهی سالمون**

سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است. همچنین موادمغذی دیگری چون پروتئین، ویتامین‌های گروه B، ویتامین D، سلنیوم و پتاسیم هم در آن یافت می‌شود. ویتامین D با افزایش جذب کلسیم در روده به رشد و تکامل استخوان‌ها کمک می‌کند.

**کینوا**

کینوا یک پروتئین کامل و سرشار از منیزیم است که می‌تواند تراکم موادمعدنی استخوان را افزایش دهد. همچنین کینوا حاوی مقدار زیادی منگنز، فولات (ویتامین B۹) و فسفر است که همه این مواد برای سلامت استخوان‌ها مهم هستند.

## نکته

### آسیب خاموش «کرونا» بر چشم‌ها

تحقیقات نشان داده‌اند از زمان شروع همه‌گیری کرونا میزان بیماری‌های چشمی افزایش یافته شاست. متخصصان می‌گویند چشم‌ها یکی از بخش‌هایی هستند که به‌صورت خاموش درگیر کووید ۱۹ می‌شوند. یافته‌های جدید نشان می‌دهند این ویروس به‌طور قابل‌توجهی بر روی قدرت بینایی انسان تاثیر می‌گذارد. از طرفی به‌دلیل سبک زندگی مدرن که متکی بر استفاده دائمی از فناوری‌هایی همچون تلفن‌های هوشمند و رایانه است؛ چشم انسان به طور دائمی در معرض آسیب‌های بینایی است. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهند رایانه و تلفن‌های هوشمند با انتشار موج‌های انرژی کوتاه می‌توانند باعث آسیب به چشمان شوند. در حالی که خارش و خشکی چشم از رایج‌ترین علائم آسیب به چشمان محسوب می‌شوند؛ اما بسیاری از مردم نسبت به سایر نشانه‌های آسیب چشمی بی‌اطلاع هستند. از دیگر علائم رایج مشکلات بینایی که افراد باید نسبت به آن آگاهی داشته باشند، می‌توان به داشتن حساسیت به نور، تاری‌دید، اسپاسم و تورم پلک اشاره کرد. آسیب به چشمان را می‌توان از دو طریق دارویی و غیردارویی درمان کرد. طریقه درمان غیردارویی شامل رعایت نکات بهداشتی و نظافت عمومی چشمان، به میزان کافی پلک‌زدن، استفاده از نور مناسب، احتیاط در استفاده از ابزارهای الکترونیک و دادن استراحت کافی به چشم است.

**راهکار دارویی**

از ساده‌ترین راهکارهای دارویی برای درمان آسیب به چشمان نیز استفاده از اشک مصنوعی است. کمتر کسی می‌داند داروهایی که غالبا برای کنترل بیماری کرونا تجویز می‌شوند، غدد اشک را تحت‌تاثیر قرار داده و باعث خشکی چشمان می‌شوند. با این حال، خشکی چشم تنها بیماری نیست که پس از همه گیری کرونا چشمان افراد را درگیر کرده است. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهند از زمان جهانی‌شدن کووید۱۹ میزان مشکلات بینایی شامل خشکی چشم، گلوکوما (آب‌سیاه)، عفونت ویروسی چشم، ورم ملتحمه، کراتیت، اپی‌اسکلریت، اسکلریت، و آب‌مروارید در افراد افزایش یافته است. تمامی این بیماری‌ها در ابتدا با ورم ملتحمه آغاز شده و به‌طور معمول شش‌ماه و تا یکسال پس از ابتلا به کرونا بروز کرده‌اند. یکی از ساده‌ترین راهکارها برای افزایش سلامت چشمان استفاده از قاعده ۲۰ – ۲۰ – ۲۰ است. به این معنا که هر ۲۰ دقیقه که با تلفن‌همراه یا رایانه کار کردید، ۲۰ ثانیه به جسمی در فاصله ۲۰ متری نظر کنید. این کار باعث استراحت به چشمان شده و از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کند. داشتن هوای پاکیزه در محیط نیز در سلامت چشمان تاثیرگذار است. رژیم غذایی مناسب شامل سبزیجات و میوه‌های تازه و نیز مصرف مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین A می‌تواند به بهبود سلامت چشمان کمک کند.

## یادداشت

### نکاتی در مورد «اومیکرون»

مهرداد روانشاد
دکتری ویروس‌شناسی

ماندگاری اومیکرون بر روی سطوح از ۸ تا ۲۰ ساعت متغیر و وابسته به جنس سطح، میزان ماندگاری تغییر می‌کند. بنابراین در صورت آلوده‌بودن اشیا به ویروس و عدم استفاده از الکل و مواد ضدعفونی کننده، باید این بازه زمانی سپری شده تا ویروس غیرفعال شود. برخی از سطوح فلزی از جمله استیل نظیر دستگیره درب‌ها «اومیکرون» را بیش از سایر سطوح فعال نگه خواهد داشت. این ویروس علاوه بر الکل، موادضدعفونی کننده و همچنین طی‌شدن این بازه زمانی، در معرض نورخورشید و گرما نیز غیرفعال خواهد شد. همه شهروندان باید از ماسک استفاده کنند؛ بیمار مبتلا به کرونا در صورت استفاده از ماسک، از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری کرده و شخص سالم با استفاده از ماسک در حقیقت از خود در برابر آلودگی محافظت می‌کند. ماسک‌های یک‌بار مصرف بهترین گزینه برای جلوگیری از انتقال آلودگی است. ماسک‌های یک‌بار مصرف همچنین پس از ۶ تا ۷ ساعت باید تعویض شوند. پس از این مدت، به‌دلیل برخورد با رطوبت دهان؛ کارایی ماسک از بین می‌رود. برخی از شهروندان نیز برای رفع این آلودگی اقدام به شست‌وشوی ماسک می‌کنند؛ رفع عوامل آلودگی از طریق شست‌وشو نیز کارایی ماسک را از بین خواهد برد. در خصوص قرنطینه بیمار مبتلا به اومیکرون ۵ روز قرنطینه که با آغاز شیوع این «گونه» از کرونا مطرح شد، ارزیابی دقیقی نبود. اومیکرون هم یکی از سویه‌های کروناویروس بوده و قرنطینه بیمار باید ۱۰ تا ۱۲ روز درنظر گرفته شود. گاه علائم بالینی در بیمار مبتلا به اومیکرون باقی مانده و تست آزمایشگاهی منفی می‌شود. از منظر علمی در صورت نتایج منفی تست PCR شخص نمی‌تواند ناقل باشد. تداوم علائم بیماری در درازمدت می‌تواند به‌دلیل عوارض و آسیب‌های بدنی ناشی از کرونا باشد و درگیری تنفسی یعنی سرفه و... در برخی بهبودیافتگان کووید۱۹ ادامه داشته باشد. به منظور اطمینان از عدم انتقال آلودگی توسط بهبودیافتگان کرونا می‌توان تست آزمایشگاهی انجام داد، اما به‌طور متعارف شخص پس از ۱۴ روز پاک است. قدرت انتقال و سرایت این سویه به گفته متخصصان حوزه بهداشت و درمان ۳ برابر کرونا دلتا بوده و به منظور پیشگیری شیوه‌نامه‌های بهداشتی اعم از فاصله‌گذاری فیزیکی، استفاده از ماسک و پرهیز از تجمعات، شست‌وشوی مداوم دست و پرهیز از تماس دست با صورت، باید مورد توجه قرار بگیرد.

## مصرف زیاد گوشت و خطر «سرطان»

یک مطالعه نشان داد افرادی که رژیم غذایی بدون گوشت دارند، با کاهش خطر ابتلا به برخی از شایع‌ترین سرطان‌ها روبه‌رو هستند. محققان تاکید کردند که یافته‌های آنها به‌طورقطعی ثابت نمی‌کند که رژیم‌های گیاهخواری خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، اما این یافته‌ها که براساس بررسی بیش از ۴۷۰ هزار نفر است، این موضوع را تقویت می‌کند که رژیم‌های غذایی بدون گوشت و کم‌گوشت حداقل با خطرات کمتر سرطان مرتبط هستند. «کودی.واتلینگ»، گفت: البته این رابطه بسته به نوع سرطان متفاوت است.

## کاهش کلسترول بد با «کافئین»

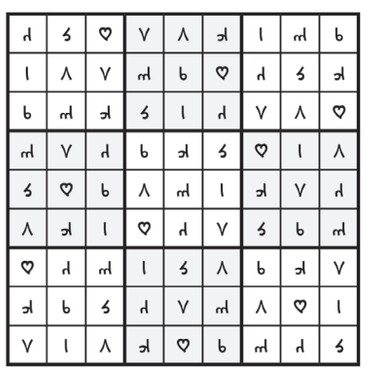
پروتئین‌های موجود در قهوه ضمن کمک به عملکرد بهتر کبد، کلسترول بد را از جریان خون حذف می‌کند. یک مطالعه پروتئین‌های خاصی را در بدن شناسایی کرده که کافئین روی آنها موثر است و به کبد کمک می‌کند، کلسترول بد را از جریان خون حذف و از بیماری قلبی‌عروقی محافظت کند. یک مطالعه بر روی نیم‌میلیون نفر نشان داد افرادی که بیشترین مصرف قهوه را دارند به میزان قابل توجهی مرگ‌ومیر کمتری داشتند. این تیم دریافت که مصرف منظم کافئین با کاهش پروتئینی به‌نام PCSK ۹ در جریان خون مرتبط است که می‌تواند کسترول بد را کاهش دهد.

## از نوشیدن «آب گرم» غافل نشوید

طبق تحقیقات، نوشیدن آب‌گرم برای تقویت سلامتی توصیه می‌شود، سعی کنید کمی لیمو را به آب‌گرم اضافه کنید تا از مزایای آن بیشتر بهره‌مند شوید. این عمل گرفتگی‌بینی را برطرف می‌کند. نگه‌داشتن یک فنجان آب‌داغ و استنشاق عمیق بخار ملایم آن به شل‌شدن سینوس‌ها و حتی تسکین سردرد سینوسی کمک می‌کند. آب‌گرم به‌ویژه برای فعال‌کردن گوارش موثر است. تئوری این است که آب‌داغ، می‌تواند غذایی که خورده‌اید و در هضم آن دچار مشکل هستید را از بین ببرد. تحقیقات نشان داده‌اند که نوشیدن آب‌گرم می‌تواند فعالیت سیستم عصبی مرکزی و همچنین خلق‌وخو را بهبود بخشد.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

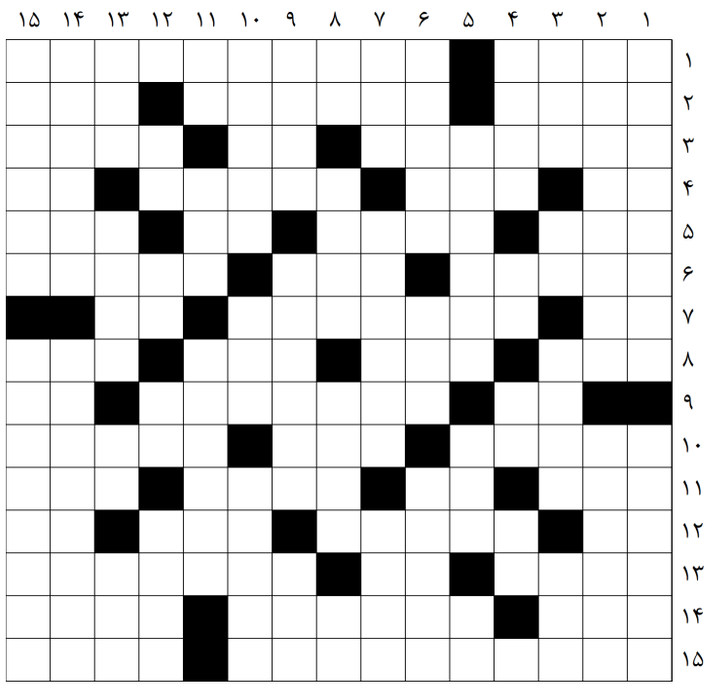
شماره ۱۲۴۶

### افقی

۱- غذایی از تخم‌مرغ- مسابقات ورزشی برای کم‌توان‌ها ۲- کاسه بزرگ چوبین- دلتنگ- شایسته ۳- راننده‌گاری- شماومن- سپاسگزاری ۴- پرستیدنی مشرکان- چهره- کتاب لغت- مادرعرب ۵- سپاه- ترمزکشتی- تیزی آرنج- قوم آتیلا ۶- لباس- طایفه چادرنشین- پایتخت عراق ۷- چه‌وقتی؟- شهری در کانادا- نت‌سوم موسیقی ۸- واحدی درفیزیک- روشنایی- آن را از بانک بخواهید- دست مالیدن ۹- ریختن آب- میدان مرکزی واتیکان- واحدسطح ۱۰- چراغ خوراک‌پزی- بنده- کمربنداتومبیل ۱۱- پول نامشروع- مخلوط آب‌وصابون- ارادتمند- صندلی سوارکاری ۱۲- حرف ندا- اسپانیای قدیم- پرده‌نقاشی- خم‌پارچه ۱۳- نسب‌شناس- سطح- تک‌گویی در تئاتر ۱۴- بیماری پوستی- ظرفیت شیمیایی- لقبی درهند ۱۵- بازیگر «دراکولا»- جنب

### عمودی

۱- برحسب اتفاق- رشته کوهی در آلاسکا ۲- از جزایر «کاراییب»- عملی در کشاورزی ۳- پرچم- گونه صورت- به هیچ‌وجه- ازبلایای طبیعی ۴- خودخواهی- گشوده- رایحه- بیش از ۷۰ درصد زمین را پوشانده ۵- دست‌وپا گم‌کردن- پایه- صفحه اینترنتی ۶- دیواره ساخته از شاخ‌وبرگ- موش‌رایانه!- حکومت اتحادیه‌ای ۷- فوری- گرزفریدون شاهنامه- موجودی خیالی ۸- ردیف قالی- همسر- باقلای مصری- کالای دست‌نخورده ۹- اشاره- کنایه ازداغون‌شده- کوهی درمکه ۱۰- شهری در ایلی‌نوی- لوله‌تنفسی- بیماری‌خشکی ۱۱- زیرپامانده- اندازه دست- داروی مخدر ۱۲- فیلمی به کارگردانی رومن.پولانسکی- غصه- برکت‌برنج- مورچه ۱۳- عمل جستن- بانگ کبوتر- ترش‌وشیرین- گودال ۱۴- برنده جایزه نوبل در ۱۹۴۹- دریاچه‌ای در کانادا ۱۵- دراداره کارمی‌کند- مرکزتابستانی ایالت جاموو کشمیر



### حل جدول ۱۲۴۵