سالم‌ترین سبزیجات برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

سبزیجات خواص بی‌شماری برای سلامتی انسان دارند و مصرف روزانه آنها جزو تاکیدات همه متخصصان تغذیه است. در ادامه لیستی از این سبزیجات آمده است که شما را برای انتخاب و خرید سبزیجات برتر راهنمایی می‌کند.

پیاز

بیشترین آنتی‌اکسیدان ضدسرطان در پیاز وجود دارد؛ در آشپزی سعی کنید ترکیب پیاز خام خردشده با گوجه‌فرنگی، آووکادو و فلفل را برای یک دیپ خوشمزه که قندخون را متعادل می‌کند استفاده کنید. در انتها مقداری آبلیمو به آن اضافه کنید. شما می‌توانید همین مزیت‌ها را در یک سالاد شیرازی به‌دست آورید.

اسفناج

اسفناج حاوی کاروتنوئید است، آنتی‌اکسیدانی که سلامت چشم را تقویت می‌کند و به پیشگیری از تخریب ماکولا که منجر به نابینایی در بزرگسالی می‌شود، کمک می‌کند.

ذرت

ذرت چه به‌صورت بلالی و یا شکل‌های دیگر همیشه خوب است. یک مطالعه نشان داد که ذرت پخته‌شده سطح بالاتری از آنتی‌اکسیدان همانند لوتئین را دارد که با نابینایی در افراد بزرگسال مقابله می‌کند.

بروکلی

بروکلی هم سرشار از آنتی‌اکسیدان ضدسرطان است. یک تحقیق دریافت مردانی که ۵ وعده یا بیشتر در هفته سبزیجات گل کلمی می‌خورند(از جمله سبزیجات سبزرنگ) نیمی از موارد احتمال ابتلا به سرطان مثانه را طی یک دوره ۱۰ ساله نسبت به آن مردانی که به ندرت از آن مصرف کردند، داشتند.

دانستنی‌ها

نشانه‌های عملکرد نادرست «کلیه»

هر روز مغز ما هزاران اطلاعات مختلف را پردازش می‌کند، بدنمان هم هزاران فعالیت را انجام می‌دهد اما مشغله بسیار زیاد زندگی مدرن سبب شده تا بیشتر مواقع به پیغام‌های اعضای بدنمان بی‌توجه باشیم و اصلا متوجه آنها نشویم اما نتیجه این بی‌توجهی‌ها چندان خوشایند نیست، زیرا ممکن است به بیماری‌های جبران‌ناپذیری منجر شوند. در ادامه با گوشه‌ای از نشانه‌های بدن و به‌طور ویژه، به‌منظور آشنایی با نشانه‌های عملکرد بد کلیه آشنا می‌شوید.

مشکل خواب

وقتی کلیه به‌درستی کار نمی‌کند یعنی سموم نمی‌توانند از طریق ادرار از بدن دفع شوند و در نتیجه در جریان خون باقی می‌مانند. وقتی سم در بدن زیاد می‌شود، خوابیدن برای فرد دشوار خواهد شد. به همین خاطر است که وقتی کمبود خواب شدید پیدا می‌کنید، احتمال بروز مشکلات کلیوی افزایش می‌یابد.

سردرد و ضعف عمومی

وقتی کلیه سالم و درست وظایف خود را انجام می‌دهد، باید ویتامین D. بدن را به استخوان‌های قوی و مستحکم تبدیل کند و هورمونی به‌نام Erythropoietin تولید کند. این هورمون نقش مهمی در تولید سلول‌های قرمز خون ایفا می‌کند. اما وقتی کلیه درست کار نکند، EPO کمتری تولید می‌شود و در نتیجه سلول قرمز خون کمتری هم ساخته خواهد شد(سلول‌هایی که نقش حمل اکسیژن را به عهده دارند) و در نهایت فرد خیلی سریع در مغز و بدن خود احساس خستگی می‌کند.

پوست خشک

کلیه سالم همه مواداضافی و بی‌ارزش را از جریان خون پاکسازی می‌کند و به این ترتیب به تولید هرچه بیشتر سلول‌های قرمز خون کمک می‌کند. نتیجه این امر باقی‌ماندن مواد معدنی کافی در بدن است. پوست خشکی که خارش زیادی هم به‌دنبال دارد، یکی از نشانه‌های عملکرد نادرست کلیه است. وقتی تعادل مواد معدنی و مغذی از بین می‌رود، بیماری‌های کلیوی و استخوانی ظهور می‌یابند.

بد بوشدن دهان

وقتی مواد سمی و مضر که باید از بدن دفع شوند و نشده‌اند در خون زیاد می‌شوند، طعم دهان فرد تغییر یافته و مزه فلز ایجاد می‌کند. بدبوبودن نفس یکی از نشانه‌های وجود سموم زیاد در بدن و جریان خون است. در این حالت شاید فرد علاقه‌اش به مصرف گوشت‌قرمز و به‌طور کلی، اشتهای خود را از دست بدهد. نتیجه این امر کاهش وزن غیر طبیعی است.

تنگی نفس

رابطه بین بیماری‌های کلیوی و تنگی‌نفس، به‌خصوص پس از انجام فعالیت‌های ساده و کوچک به دو فاکتور اصلی بستگی دارد. -۱ وقتی کلیه درست کار نکند، مایعات زیادی از بدن روانه ریه‌ها می‌شود. -۲ کم‌خونی باعث کم‌شدن اکسیژن در بدن می‌شود و این مساله به کمبود نفس و تنگی‌نفس منتهی می‌شود.

ورم قوزک پا

وقتی کلیه درست کار نکند، مایعات اضافی در بدن باقی می‌مانند. این امر منجر به احتباس و انباشت سدیم شده و در نتیجه در دست‌ها، پاها یا قوزک پا تورم ایجاد می‌کند البته توجه داشته باشید که ورم‌های اندام‌های پایینی بدن می‌تواند نشانه بیماری‌های قلبی، کبدی یا مشکل رگ‌های پا باشد.

کمر درد

مشکلات کلیوی می‌تواند درد کمر را به‌وجود بیاورد؛ دردی که اغلب در زیر پهلوها و بسیار عمیق است. درد کمر و درد پا ممکن است در نتیجه وجود کیست در کلیه ایجاد شود؛ کیسه‌های مملو از مایعاتی که در کلیه جای خوش می‌کنند و بیماری کلیه پلی کیستیت را پدید می‌آورند.

پف چشم‌ها

یکی از اولین نشانه‌های آسیب‌دیدن کلیه و عملکرد ضعیف آن، وجود پروتئین زیاد در ادرار است که در نتیجه آن در اطراف چشم‌ها پف ایجاد می‌شود. پف اطراف چشم‌ها در واقع نشان‌دهنده این واقعیت است که کلیه مقدار زیادی از پروتئین‌های بدن را با ادار دفع می‌کند، به‌جای اینکه آن را نگه داشته و در میان اعضای بدن تقسیم کند.

فشار خون بالا

سیستم گردش خون بدن و کلیه به‌شدت به همدیگر وابسته هستند و عملکرد هر کدام روی دیگری تاثیر مستقیم دارد. کلیه دارای نفرون‌هایی است که سموم و مایعات مضر خون را تصفیه می‌کنند. اگر رگ‌های خونی آسیب ببینند، نفرون‌هایی که وظیفه پاکسازی خون را دارند، اکسیژن و موادغذایی کافی دریافت نخواهند کرد. به همین خاطر، فشار خون بالا ایجاد شده و به‌دنبال آن کلیه دچار مشکل می‌شود.

نکته

علل ابتلا به سرطان «حنجره»

یک فوق‌تخصص جراحی حنجره گفت: از عوامل مهم ابتلا به سرطان حنجره می‌توان به سیگار، تریاک، ریفلاکس، ویروس یکسری سموم، سابقه خانوادگی و جهش ژن‌ها اشاره کرد. اصلان احمدی، با اشاره به اینکه در صورت تغییر صدا باید چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم، بیان کرد: زمان مراجعه به پزشک بسیار مهم و حیاتی است و این موضوع باعث می‌شود عمل جراحی حنجره تفاوت داشته باشد. هر فردی با تغییر صدا باید به پزشک مراجعه کند تا حنجره‌اش مورد معاینه قرار گیرد احمدی ادامه داد: افرادی که دارای ریسک کمتری هستند در صورت اختلال صوت می‌توانند ۲ تا ۴ هفته اختلال صوت را تحمل کرده و بیشتر از آن خیلی قابل تحمل نیست؛ حتما باید داخل حنجره‌شان معاینه شود تا ضایعه مهمی وجود نداشته باشد. عضو هیات علمی دانشگاه درباره «جراحی‌های سرطان جنحره به وسیله لیزر»،افزود: با کمک لیزر ما برش‌ها را انجام می‌دهیم و قطعاتی از حنجره را که تکه‌تکه کردیم می‌توانیم برداریم و این موضوع کمک‌کننده است تا بیمار دیگر تومور نداشته باشد. وی تصریح کرد: اعمال جراحی به کمک لیزر زیر دید میکروسکوپ انجام می‌شود؛ پس تومور با دید میکروسکوپی برداشته می‌شود، در زمان جراحی به هیچ وجه عضلات گردن دست‌نخورده و برش نمی‌خورد و عمل از طریق دهان انجام می‌شود. وضعیت بلع و تنفس این بیماران بعداز عمل خیلی بهتر می‌شود.

یادداشت

نشانه‌های اختلال پانیک

شیوا ایلیایی
روانپزشک

اختلال وحشت‌زدگی یا پانیک یکی از انواع اختلالات اضطرابی است، پانیک به‌صورت حمله حاد و یا شدید اضطرابی و همراه با احساس مرگ ناگهانی بروز می‌کند. از جمله مشخصه‌های اختلال وحشت‌زدگی یا پانیک حملات دوره‌ای و ترس شدیدی است که فراوانی بروز آنها می‌تواند از چند حمله در یک روز یا تعداد انگشت‌شماری در طول یکسال متفاوت باشد. پانیک ممکن است با سایر اختلالات اضطرابی همراه باشد. به‌طور کلی اختلال پانیک یا حمله وحشت‌زدگی با حملات مکرر و غیرمنتظره، اتفاق می‌افتد، این حملات معمولا همراه با ترس شدید بروز می‌کند. حملات پانیک به‌صورت ناگهانی بروز می‌کنند و در عرض چند دقیقه به اوج خود می‌رسد. حملات پانیک در هر حالتی ممکن است رخ دهد، این حملات تابع هیچ قانونی نیست و ممکن است در حال آرامش، خواب و یا اضطراب به یکباره حملات وحشت‌زدگی رخ دهد. بین حملات پانیک، ترس از ایجاد و یا بروز حملات دوباره نیز برای فرد مبتلا وجود دارد، به این حملات، حملات ترس از اضطراب نیز گفته می‌شود. پانیک با نشانه‌هایی مثل احساس افزایش شدید ضربان قلب، تعریق و لرزش و یا این احساس که بدن به شدت تکان می‌خورد، دچار تنگی‌نفس و یا احساس نرسیدن هوا یا خفگی شده‌اید و یا درد و ناراحتی قفسه سینه بروز می‌کند. در بسیاری از موارد مبتلایان به پانیک نشانه‌های حمله‌ها را با مشکلات قلبی اشتباه می‌گیرند به این شکل که بیمار زمان بروز حمله تصور می‌کنند دچار حمله قلبی شده و به اورژانس قلب مراجعه می‌کند. احساس ناراحتی، تهوع، دردهای شکمی، مشکلات گوارش و سرگیجه و از دست‌دادن کنترل، غش کردن ناگهانی، احساس گرما یا گر گرفتگی، لرز یا گزگز و خواب‌رفتگی در صورت و اندام‌ها از دیگر علامت‌های حمله‌های پانیک است که به‌صورت لحظه‌ای بروز می‌کند. مبتلایان به پانیک در جریان این حمله‌ها حالت گسست از واقعیت دارند به این صورت که تصور می‌کنند اتفاقاتی که در اطراف رخ می‌دهد غیرواقعی است و یا به عبارتی گسست از خویشتن دارند. افرادی که نشانه‌ها و یا حملات پانیک را مشاهده می‌کنند، برای بررسی و یا درمان به پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنند.

تحرک پارکینسونی‌ها با نورون‌ها

پارکینسون یک بیماری تخریب‌کننده عصبی است که در آن نورون‌های «دوپامینرژیک» به‌تدریج در ساقه مغز می‌میرند. تحریک عمیق مغز از دهه ۱۹۹۰ برای درمان پارکینسون استفاده شده است. این روش، شامل کاشت سیم‌های فلزی نازک در مغز می‌شود که تکانه‌های کوچکی از الکتریسیته را به نورون‌های خاصی می‌فرستد. این کار برای کاهش نشانه‌هایی مانند لرزش موثر است و پیشروی بیماری را کاهش دهد. یکی از نشانه‌های بیماری که تحریک عمیق مغز برای بهبود آن تلاش کرده است، مشکلی موسوم به «انجماد راه‌رفتن» است.

سیگار الکترونیکی منجر به سرطان «گلو»

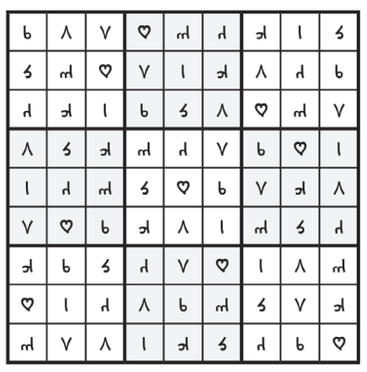
براساس یک مطالعه مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی و قلیان ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان‌های بینی، سینوس‌ها و گلو باشند. «اما.کری»، گفت: «نحوه استفاده خاص از سیگارالکترونیکی و قلیان ممکن است بینی‌وسینوس‌ها را در معرض انتشار بیشتری نسبت به سیگار قرار دهد.» محققان در بررسی‌های خود دریافتند که ۶۳ درصد از مصرف‌کنندگان سیگارالکترونیکی و ۵۰ درصد از مصرف‌کنندگان قلیان از بینی خود بازدم می‌کنند، ولی این میزان در افراد سیگاری ۲۲ درصد است.

مهار «سرطان» با داروی «کلسترول»

مطالعات نشان می‌دهد داروهای کاهش‌دهنده کلسترول می‌توانند توانایی یک ژن کلیدی که در متاستاز سرطان نقش دارد را مهار کنند و مانع از گسترش آن شوند. محققان یک محرک کلیدی در متاستاز سرطان روده را در انسان کشف کردند. این محرک ژن مرتبط با متاستاز در سرطان روده است و MACC۱ نام دارد. هنگامی که سلول‌های سرطانی MACC۱ را تحریک می‌کنند، توانایی آنان برای تکثیر، حرکت در بدن و حمله به سایر بافت‌ها افزایش می‌یابد. پس از این مطالعه نقش کلیدی MACC۱ نه تنها در سرطان روده، بلکه در انواع دیگر سرطان از جمله سرطان معده، کبد و سینه نیز شناخته شد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

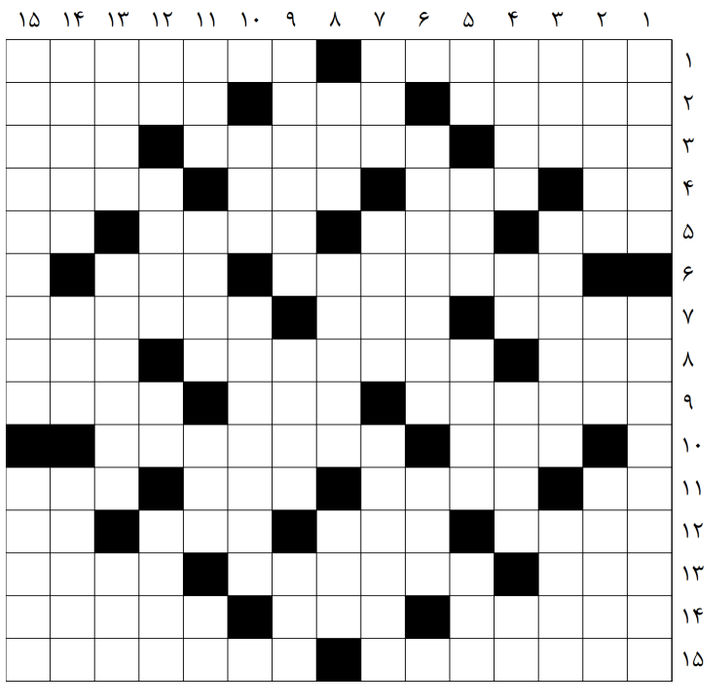
شماره ۱۲۴۹

افقی

۱- قوی و پرزور- از دختران امام‌علی(ع) ۲- گران‌مایگی- ناحیه- نام دختر کورش کبیر ۳- درس دیکته- هواپیمای بی‌موتور- زادگاه حضرت ابراهیم(ع) ۴- ردیف قالی- پارچه تبلیغاتی- عیب‌وننگ- قبرکن ۵- میوه ریزوشیرین- رنگ- از حیوانات دریایی- پسوندشباهت ۶- بهره‌جویی کردن- چرک بدن ۷- تکبیرگو در مسجد- زردانگلیسی- بازیگر فیلم «رنجر تنها» ۸- لرزانک- ادراک، معنی و مفهوم چیزی براثر تیزهوشی- بدگل‌وبدنما ۹- سنگ خارا- گیاه کتیرا- متکبر ۱۰- دستی- داوطلب ۱۱- دل‌آزار کهنه- ستاره‌شناس- سگ گزنده- عبادت ۱۲- پدر- نوعی آشپزخانه- وسیله درو- مایه حیات ۱۳- استان کویری- شیطان- از مرکبات ترش‌وشیرین ۱۴- نگون‌بختی- رنگ قرمز- نم ۱۵- پرزوری- کوهی در کرمان

عمودی

۱- تلخی- بازیگر خانم «قبرستان غیرانتفاعی» ۲- جنگاور- گازاستخر- ردکردن ۳- عقاب‌سیاه- نوعی کباب- متعفن ۴- مشک- کله- همنشینان- رئیس‌جیمزباند ۵- همراه فراوان!- طلای‌سیاه- رسم‌وسنت- گیاه فیلگوش ۶- کسی که با کمک نوشته‌ها نقش‌هایی زینتی پدید می‌آورد- منزلت ۷- درخت‌خرما- کشوری درمدیترانه- نوعی کامیون ۸- فرمانبردار- کاپیتان نامدار تیم‌ملی برزیل- بسیاردرخشان ۹- استخوان کاسه‌سر- ازجزایر خلیج‌فارس- اخلالگر ۱۰- پرتگاه کوهستان- مُردن ۱۱- شغل- خوشحالی- چین‌وچروک پوست- نقش هنرپیشه ۱۲- پارچه کهنه- واژگون- مقابل خوب- فرمانروایی ۱۳- پاداش کار خوب و پسندیده در جهان آخرت- از آن می‌توان قلم خوشنویسی را تراشید- نوعی پلنگ ۱۴- دقت بیمارگونه- بیابان و صحرا- پایکوبی سنتی برزیلی ۱۵- ژنرال فرانسوی و قهرمان جنگ جهانی اول - پرنده نامه‌رسان



حل جدول ۱۲۴۸