آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۵۰
دوشنبه
۱۴۰۰•۱۲•۱۶
۰۴ شعبان ۱۴۴۳ / ۰۷ مارس ۲۰۲۲

افـزایش جریان خـــون با تغذیـــه

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

گردش خون ضعیف یک مشکل رایج بهداشتی ناشی از بیماری شریان محیطی، دیابت، چاقی، استعمال دخانیات و... است. کاهش جریان خون در بدن می‌تواند منجر به علائم ناخوشایندی از جمله درد، گرفتگی عضلات، بی حسی، مسائل گوارشی، سردی دستها و یا پاها و... شود.
مصرف برخی گزینه‌های غذایی خاص نیز می‌تواند به بهبود این عارضه کمک کند:

انار

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است. مصرف انار باعث افزایش جریان خون در بافت ماهیچه‌ها شده و مصرف آن به ورزشکاران توصیه می‌شود. دریافت ۱۰۰۰ میلی گرم عصاره انار تنها ۳۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات ورزشی، جریان خون را افزایش می‌دهد.

فلفل

کپسایسین؛ ماده فعال موجود در انواع فلفل باعث افزایش جریان خون در بافت‌ها شده و فشار خون را نیز کاهش می‌دهد. مصرف فلفل همچنین از تشکیل پلاک در شریان‌ها جلوگیری می‌کند.

پیاز

منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان است و گردش خون را بهبود می‌بخشد. پیاز همچنین دارای خواص ضدالتهابی است که با کاهش التهاب در رگ‌ها و شریان‌ها، سلامت قلب را نیز تضمین می‌نماید.

دارچین

دارچین یک ادویه گرم و دارای بسیاری از مزایای سلامتی است؛ از جمله بهبود جریان خون. دارچین همچنین می‌تواند منجر به کاهش فشار خون شود و تضمین‌کننده سلامت قلب باشد.

زردچوبه

افزایش جریان خون یکی از مزایای بی‌شمار زردچوبه قدرتمند است. ماده فعال موجود در زردچوبه به‌نام کورکومین باعث افزایش اکسید نیتریک در بدن شده، استرس اکسیداتیو و التهاب را نیز کاهش می‌دهد.

چغندر

چغندر یک گزینه بسیار عالی به‌خصوص برای افزایش جریان خون برای ورزشکاران است. اکسید نیتریک موجود در چغندر رگ‌های خونی را شل کرده و جریان خون را در بافت عضلانی افزایش می‌دهد.

دانستنی‌ها

علائمی که نشان‌دهنده کمبود ویتامین است

امروه غذاهای آماده‌ای وجود دارد که مصرف آنها، تنها موادمغذی اندکی را به بدن شما می‌رساند. اما باید بدانید که در صورتی که بدن شما به میزان کافی موادمغذی و یا ویتامنی دریافت نکند، ممکن است شاهد علائمی و نشانه‌هایی در بدن خود باشید. اگر این علائم را بشناسید، خواهید توانست تغییراتی در رژیم غذایی خود بدهید که قادر است تعادلی را در زمینه مواد مغذی در بدن شما ایجاد کند.

ناخن و موی شکننده

در حالی که عوامل زیادی ممکن است سبب شکننده‌شدن مو و ناخن شود، اما یکی از مهم‌ترین این عوامل، کاهش سطح «بیوتین» است که با نام ویتامین B۷ شناخته می‌شود. شکنندگی، نازک‌شدن و دو نصف‌شدن (شکافتن) ناخن‌ها و موها در کنار علائمی مانند خستگی مزمن، درد و گرفتگی عضلات، و گزگز اندام‌ها می‌تواند نشان‌دهنده کمبود ویتامین B۷ باشد. برای افزایش سطح ویتامین B۷، زرده تخم‌مرغ، ماهی، گوشت، لبنیات، مغزدانه‌ها، کلم بروکلی، «سیب‌زمینی شیرین»، غلات کامل و موز بایستی مصرف کنید. البته باید بدانید اگرچه «مکمل‌های ویتامین» نیز برای بالابردن ویتامین B۷ در بازار موجود است، اما هنوز مطالعات کمی وجود دارد که وجود چنین فوایدی را در آن‌ها تایید کند.

ریزش مو

اگر دچار ریزش مـــو هستیـــد، این مساله می‌توانـــد نشان‌دهنده کمبود تعدادی از مواد مغذی از جمله: آهن، روی، اسید لینولئیک و نیاسین (ویتامین B۳ باشد. آهن به‌خاطر مشارکتش در «سنتز DNA» و به‌خصوص در فولیکول‌های مو، مفید به شمار می‌رود. گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لوبیا و سبزیجات دارای برگ تیره می‌توانند سطح روی (زینک) و آهن بدن شما را تقویت کرده و بیوتین و نیاسین را نیز افزایش دهند.

شوره سر

شوره ســـر و «اگزمای سبورئیک» معمولا بر نوزادان، نوجوانانی که سن بلوغ را می‌گذرانند، دیده می‌شود. این نشانه به شکل خشک و خارش دار ظاهر می‌شود؛ چرا که نواحی تولید کننده چربی دربدن را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. این نشانه‌ها همچنین می‌تواند نمایانگر سطوح پایین روی (زینک) و یا نیاسین و یا پایین بودن سطح ریبوفلاوین B۲ و پیریدوکسین B۶ باشد. برای افزایش سطح این مواد مغذی، سعی کنید غلات کامل، مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات یا سبزیجات نشاسته‌ای مصرف کنید.

سندرم پای بی‌قرار

تقریبا ۱۰ درصد از آمریکایی‌ها دچار سندرم سندرم پای بی‌قراراند. زنان دو برابر مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند. معمولا علائم در زمان استراحت یا خواب افزایش می‌یابد. هرچند مطالعات بیشتری مورد نیاز است، اما بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که ممکن است بین «سندرم پای بی‌قرار» و سطوح پایین آهن رابطه‌ای وجود داشته باشد. بنابراین، برای افزایش طبیعی سطح آهن خود سعی کنید از گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا، سبزیجات با برگ سبز تیره، آجیل، دانه‌ها و غلات استفاده کنید. اگر این غذاها را با غذاهای سرشار از ویتامین C ترکیب کنید، آهن بیشتری را وارد سیستم بدنی خود کرده و جذب آن را نیز افزایش خواهید داد.

ضایعات دهانی

آفت‌ها و سایر زخم‌های دهان نیز می‌توانند با کمبود آهن یا سطوح پایین ویتامین B مرتبط باشند. براساس یک مطالعه، بیست‌وهشت درصد از بیماران مبتلا به زخم‌های دهانی کمبود B۱، B۲ یا B۶ داشتند. در این مورد نیز می‌توانید به مانند مورد قبلی، سطح این نوع از ویتامین‌ها و مواد معدنی خود را با گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا، آجیل، دانه‌ها و غلات کامل بهبود بخشید.

خونریزی لثه

یکی از مسائل بسیار مهم در حفظ سلامتی افراد، سلامت دهان و لثه است. عوامل زیادی برای حفظ سلامت لثه‌ها وجود دارد که از جمله می‌توان مسواک‌زدن و کشیدن منظم نخ دندان اشاره کرد. اما اگر رژیم غذایی شما حاوی ویتامین C بسیار کمی باشد، می‌تواند باعث خونریزی لثه‌ها شود.

بینایی ضعیف

ویتامین A، از ویتامیـن‌های ضروری برای بینایی، به خصوص در شـــب و یا نور کم است. این ویتامین در تولیـــد «رودوپسین» (rhodopsin) موثر است. رودوپسیـــن رنگدانه‌ای در شبکیه چشم است که به بینایی افراد در شـــب کمک می‌کند. برای تامین A دربدن، سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج و سیب‌زمینی شیرین می‌توانند برای شما موثر باشند. همچنین، لبنیات، تخم‌مرغ، ماهی و سبزیجات با برگ تیره می‌توانند این ویتامین را در بدن شما افزایش دهد. فقط بایدی توجه داشته باشید در مصرف این مواد زیاده روی نکنید؛ چرا که به مسمویت با ویتامین A مبتلا می‌شوید.

کم‌خونی

فقدان آهن و ویتامین B۶ کافی در برنامه غذایی منجر به عارضه کم‌خونی یا آنمی می‌شود. آنمی یا همان کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های خونی قرمز سالم به اندازه کافی در بدن وجود ندارند. کم‌خونی ناشی از فقر ویتامین زمانی به‌وجود می‌آید که میزان فولات (یکی از اشکال ویتامین B۹، ویتامین B۶ و ویتامین B۱۲ در بدن پایین باشند. اما کم‌خونی ناشی از فقر آهن تنها با کمبود آن در بدن به‌وجود می‌آید. آنمی ناشی از کمبود ویتامین B۶ و آهن را نیز می‌توان با خوردن غذاهای سرشار از آهن و ویتامین B۶ جبران کرد.

نکتـــه

سرایت کرونا به قلب و مغز

طبق نتایج یک مطالعه جدید، کـرونا می‌تواند طی چند روز پس از عفونت به قلب و مغز سرایت کـــرده و ماه‌هـــا در اندام‌ها زنده بماند. به گفته محققان این مطالعه، ویروس تقریبا به تمام سیستم‌های اندام بدن گسترش می‌یابد که می‌تواند در بروز علائم مداوم مشاهده شده در بیماران دچار سندرم کووید‌طولانی مدت نقش داشته باشد. دکتر «زیاد.العالی»، گفت: «ما مدت‌هاست که درگیر این موضوع هستیم که چرا به‌نظر می‌رسد کووید‌طولانی مـــدت بر بسیاری از سیستم‌های اندامی بدن تاثیر می‌گذارد. این مقاله تا حدودی این مساله را روشن می‌کند و ممکن است به توضیح اینکه چرا کووید‌طولانی می‌تواند حتی در افرادی که بیماری خفیف یا بدون علامت داشتند، رخ دهد نیز کمک کند.

یادداشـــت

درمان اختلالات گوارشی

احمد رضادرستی
استاد دانشگاه

درباره رژیم غذایی مبتلایان به زخم معده باید گفت هم در نوع غذا و هم ترتیب و زمان غذا افراد در غذاخوردن تغییراتی را اعمال کنند. در مورد نوع غذا، غذاهای سنگینی مثل غذاهای سرخ‌کرده و همین‌طور غذاهای دیرهضم مثل گوشت‌قرمز پرچرب، مرغ و بوقلمون با پوست، ادویه‌جات مثل فلفل، دارچین، زنجبیل معده را آزار می‌دهند لذا باید از مصرف این مواد غذایی پرهیز کنند و یا به میزان بسیار کمی مصرف کند. دومین نکته این است که مبتلایان به زخم‌معده نباید غذاها و موادغذایی را پشت‌سرهم مصرف کنند و باید زمان‌بندی مناسبی برای غذاخوردن داشته باشند و سر ساعت معینی صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌ها را مصرف کنند. نکته سوم این است که به هیچ وجه نباید آب و یا مایعات همراه با غذا مصرف شود مگر در موارد لزوم حتی غذاهای خورشتی باید بدون آب خورشت خورده شود و یا در مورد آبگوشت باید از مصرف آب این غذا پرهیز کنند. همچنین میوه‌ها را باید به‌صورت کمپوت شده و سبزیجات را نیز باید به‌صورت پخته شده مصرف کنند. مصرف بیسکویت همراه با چای بسیار اشتباه است و به‌شدت به معده و کل دستگاه گوارش آسیب می‌رساند. غذاهایی که نرم و سهل‌الهضم هستند مثل برنج و نان به مقدار کم مصرف شود و سنگین و پرکالری نباشند از طرف دیگر افراد باید بلافاصله بعداز غذاخوردن به هیچ عنوان دراز نکشند و تا دو ساعت بعداز غذا خوردن باید به‌صورت کاملا نشسته باشند، چون خوابیدن بلافاصله بعداز مصرف غذا موجب ریفلاکس و افزایش ناراحتی‌ها معده می‌شود. اگر فرد مبتلا به زخم معده رژیم غذایی خود را رعایت کند مشکل دستگاه گوارش وی بهبود پیدا می‌کند. توصیه می‌شود افراد در یک دوره‌ای هیچ ادویه‌ای به‌جز مقدار کمی زردچوبه به غذای خود اضافه نکنند حتی روی برنج خود زعفران اضافه نکنند. خالی ماندن دستگاه گوارش به مدت طولانی موجب ترشح اسیدمعده می‌شود که باعث آسیب‌رسیدن به دستگاه گوارش می‌شود بنابراین هر دو سه ساعت یکبار باید میان وعده خورده شود به‌عنوان مثال باید صبحانه را ساعت ۷ونیم صبح خورد و ساعت ۱۰ و نیم یک میان وعده مثل میوه پخته یا یک لقمه خانگی مصرف کنند و یکساعت بعد می‌توانند چای با کشمش مصرف کنند. ناهار را ساعت ۱۲ونیم تا یک بخورند و ساعت ۴و نیم تا پنج نیز عصرانه بخورند و ۸ شب شام میل کنند و ساعت ۱۰ شب قبل از خواب یک فنجان شیر بخورند.

فواید حذف «شکر» برای سلامتی

شکر به‌عنوان خطرناک‌ترین ماده شناخته شده است. مصرف شکر در انواع نوشیدنی‌ها، میان‌وعده‌ها و... به‌وفور دیده می‌شود. مصرف بیش از حد شکر می‌تواند به بدن و ذهن افراد آسیب وارد کند. افزایش مصرف قند خطر ابتلا به دیابت، افزایش وزن و کبدچرب را افزایش می‌دهد. قند امکان دارد به‌طور مستقیم با التهاب مزمن ارتباط داشته باشد. التهاب مزمن با طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری قلبی، آلزایمر و آرتریت مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد ترک شکر خطر ابتلا به سرطان‌ها را نیز کاهش می‌دهد. شکر موجب سستی می‌شود.

سویه‌های کرونا مخفی می‌شوند

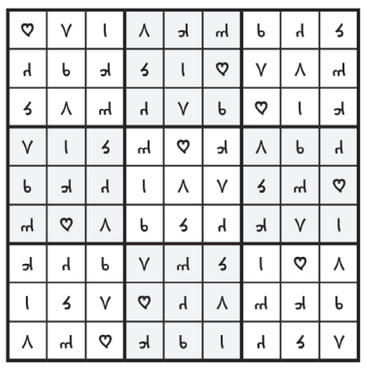
محققان گـــزارش دادند که به‌نظر می‌رسد انواع کروناویروس می‌توانند مانند برخی از عموزاده‌های ویروسی خود در بدن انسان پنهان شوند و رهایی از شر کروناویروس را برای افراد آلوده دشوار می‌کند. «کاپیل.گوپتا»، محقق ارشد این مطالعه تصریح کـــرد: «یک فرد می‌تواند چندین سویه مختلف کروناویروس را در بدن خود داشته باشد. برخی از گونه‌های کرونا ممکن است از سلول‌های کلیه یا طحال به‌عنوان جایگاهی برای مخفی شدن استفاده کنند، در حالی که بدن مشغول دفاع در برابر نوع ویروس غالب است. این امر می‌تواند خلاص‌شدن کامل از کروناویروس را برای بیماران آلوده دشوارتر کند.»

شناسایی فاکتورهای مرتبط با آلزایمر

هیچ درمان موثری برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما محققان امیدوارند که فاکتورهای پرخطر اولیه را برای پیشگیری آن هدف قرار دهند، شناسایی کنند. سازمان بهداشت جهانی گزارش داد که از ۵۵ میلیون نفر در جهان که مبتلا به زوال‌عقل هستند، ۶۰ تا ۷۰ درصد آنها به آلزایمر مبتلا هستند. تلاش برای ایجاد یک درمان موثر برای آلزایمر با موفقیت کمی داشته است. محققان ارتباط آماری بین ۱۰ مشکل سلامتی و تشخیص آلزایمر پیدا کرده‌اند. افسردگی حاد، اولین مشکلی بود که با تشخیص آلزایمر در آینده مرتبط بود و حداقل ۹ سال قبل از بروز آلزایمر ظاهر می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

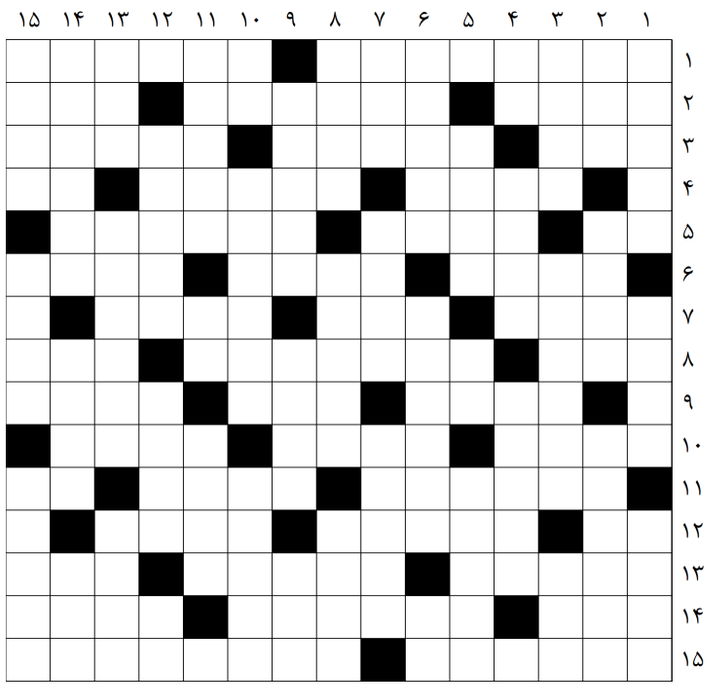
شماره ۱۲۵۰

افقـــی

۱- شـــهری در ترکیه- مصنوعی ۲- پایین رتبه- شرکت ملی نفت عربســـتان- روش‌وآیین ۳- پول خرد هندوستان- پایکوبی سنتی برزیلی- رنجاندن ۴- طراحی اولیه- شهری در استان کرمانشاه- حرف پیروزی ۵- جای لیزخوردن- نوعی نقش قالی- از شهرهای استان همدان ۶- بشارت‌دهنده- ضرورت- یک‌دفعه ۷- گواهی‌دهنده- تربیت- نمایش اپرای کوچک ۸- خرمـــای تازه- واحد پول پاراگوئه- با دریا جیحون شود ۹- مشهور- جسور- فکرونظر ۱۰- گوشه‌نشـــینی- نوعی کلاه- مقابل آستر ۱۱- راه آب‌پشت بام- درس نویسندگی- محکم ۱۲- از افعال ربطی- شـــهری در فارس- پرچم ۱۳- شـــهری در مازندران- همراه غذا می‌خورنـــد- بدون آن زندگی میسرنیســـت ۱۴- ماه کامل- از اقمار سیاره اورانوس- دربان ۱۵- اولین خودروی تیتانیومی جهان- فیلمی از مسعود کیمیایی

عمـــودی

۱- سقزفرنگـــــی- آغازوابتدا- گلی خوشـــبو ۲- دیدنی از رژه- کاروان‌ســـرا- بانشـــاط ۳- بی‌کس‌ویگانه- ســـاقدوش- بی‌دینی ۴- حرف ندا- پای‌بند- ستایش‌شده ۵- راکب- دنبالش نگردید!- از شهرهای استان اصفهان ۶- مودب- فیلمی از شهرام اسدی- درخت انگور ۷- برآمدگی در بدن براثر ضربه- بلندترین شب سال- درخوروشایسته ۸- عجزوالتماس- نوعی سنگ قیمتی- برق‌زننده ۹- فیلمی از پل بوگارت- نژادی در آســـیا- از دختران حضرت شـــعیب(ع) ۱۰- تکان- واحدپول تاجیکســـتان- نجابت‌وبزرگواری ۱۱- آغازها- عددهندسی- قوی‌ودلیر ۱۲- بندرهاورد زلزله- حرف همراهی ۱۳- نهیب- جامه یک‌لاوبی‌آستر- نوعی نوشیدنی ۱۴- گاری- ترسناک- از جانوران دریایی ۱۵- درتوضیح کلام استفاده می‌شود- پول‌ها- تقلبی



حل جدول ۱۲۴۹