خوراکی‌های دارای کلسترول سالم

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

برخی خوراکی‌ها وجود دارند که دارای کلسترول خوب بوده و برای بدن، سالم و مفید محسوب می‌شوند. کلسترول یک ماده چربی مانند است که به‌طورطبیعی در کبد ما تولید می‌شود. کلسترول، قطعه‌ای ضروری برای غشای سلولی ماست. علاوه بر این، کلسترول برای تولید هورمون‌ها، ویتامی D و صفرا که برای گوارش غذاهای چرب عمل می‌کند، ضروری است. در ادامه با خوراکی‌های دارای کلسترول سالم آشنا می‌شوید.

میگو

میگو نیز دارای کلسترول بالاست؛ اما از لحاظ چربی‌های اشباع‌شده ناچیز است. میگو دارای اسیدهای چرب ضروری مانند اسیدهای چرب اُمگا ۳ است. از سوی دیگر این موجودات دریایی کوچک تامین‌کننده مقادیر مناسبی از مواد معدنی مانند سلنیوم، آهن، روی، فسفر و منیزیم و نیز ویتامین‌هایی مانند B۱۲، D و نیاسین برای بدن هستند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ دارای ۶۰ درصد از کلسترولی است که بدن شما بدان نیاز دارد. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است؛ کالری اندکی دارد و حاوی ویتامین‌های گروه B بوده؛ علاوه بر آهن و مواد مغذی ضدبیماری است.

پنیر

انواع متفاوتی از پنیر وجود دارند که هر کدام دارای مواد مغذی متفاوتی هستند؛ اما بیشتر پنیرها دارای مقادیر سالمی از کلسیم، پروتئین، ویتامین A و ویتامین‌های گروه B هستند.

ماست پرچرب

ماست پرچرب یک غذای غنی از کلسترول است که حاوی مواد مغذی مانند پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین‌های گروه B، منیزیم، روی (زینک) و پتاسیم است. توجه داشته باشید از آنجایی که ماست پرچرب مقدار کمی چربی‌های اشباع شده دارد، باید افراد به مقداری که مصرف می‌کنند، توجه داشته باشند.

دانستنی‌ها

تاثیر «دیابت» بر بینایی و راه‌های کنترل آن

دیابت یکی از بیماری‌های زمینه‌ای دردسرساز است که می‌تواند سلامت اندام‌های بدن را به مخاطره بیندازد. یکی از اندام‌هایی که در این بیماری تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد، چشم است. همزمانی ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و مدیریت بیماری‌های چشم بسیار دشوار است. تحقیقات دانشمندان نشان داده است افراد مبتلا به دیابت ۲ تا ۵ برابر بیشتر در خطر ابتلا به آب‌مروارید قرار دارند. این امر به‌دلیل آن رخ می‌دهد که سطح بالای قندخون در این افراد متابولیسم (سوخت‌وساز) در منطقه لنز چشم را با اختلال مواجه کرده و در نهایت منجر به تشکیل آب‌مروارید می‌شود. از آنجا که تنها راه درمان این بیماری عمل جراحی است، جلوگیری از ابتلا به آن بسیار ضرورت دارد. به گفته محققان؛ دیابت خطر ابتلا به گلوکوم (آب‌سیاه) را در چشم ۲ برابر بیشتر می‌کند. گلوکوم به مجموعه‌ای از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که به‌دلیل آسیب به عصب بینایی رخ می‌دهد. متاسفانه اگر فرد به این بیماری بی‌توجهی کرده و اقدام به درمان آن نکند، بینایی خود را از دست خواهد داد. با این حال، تشخیص به‌موقع و شروع اقدامات درمانی می‌تواند به توقف پیشرفت بیماری کمک کند. متخصصان هنوز نمی‌دانند که چگونه دیابت بر روی بروز گلوکوم تاثیر می‌گذارد، اما این امر احتمالاً به‌دلیل آن رخ می‌دهد که سطح بالای قندخون باعث افزایش فشار در داخل چشم شده و در نهایت به عصب بینایی آسیب وارد می‌کند.

داشتن سبک زندگی سالم

دانشمندان تاکید دارند از آنجا که تحقیقات متعدد بر ارتباط میان بیماری‌های چشمی و دیابت صحه گذاشته است، افراد مبتلا به دیابت باید نسبت به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند. سطح قندخون بالای مزمن در این افراد اصلی‌ترین عامل نگرانی است. به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود سطح قندخونشان را به‌طور مرتب کنترل کرده و آن را در سطح طبیعی نگه دارند. این امر جز با مصرف دارو، داشتن سبک زندگی سالم، رژیم غذایی مناسب، و تحرک کافی امکان‌پذیر نیست. برخی موادمغذی می‌تواند به سلامت چشم کمک کند. بتاکاروتن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است که می‌تواند باعث کاهش فشار اکسیدانی در چشم و جلوگیری از ابتلا به بیماری شود. این ویتامین در موادغذایی نارنجی مانند هویج، سیب‌زمینی شیرین، و زرده تخم‌مرغ به‌وفور یافت می‌شود. ویتامین C، E، اسید چرب امگا۳، و روی از دیگر موادمغذی هستند که بدن برای حفظ سلامت چشم به آنها نیاز دارد. توصیه می‌شود نه تنها افراد مبتلا به دیابت، بلکه افرادی که بیماری زمینه‌ای ندارند نیز برای حفظ سلامت چشمان خود از رژیم غذایی غنی از این مواد استفاده کنند.

نکته

فواید کاهش مصرف قند و شکر

شکر یکی از محصولات پرمصرف در جهان است و متاسفانه، باعث بیماری‌های زیادی می‌شود. اگرچه اشتیاق ما برای مصرف شیرینی همیشه وجود دارد، اما مصرف شکر طول عمر را کاهش می‌دهد. به‌خاطر داشته باشید که همه شکرها به‌طور یکسان مضر نیستند و شکر سفید تصفیه‌شده، نوعی است که می‌تواند به‌طور جدی بر سلامتی تاثیر بگذارد. مهم است مضرات مصرف بیش از اندازه قند و شکر را بدانید و اینکه چه تاثیر منفی روی بدن دارد.

بهبود سطح انرژی

بسیاری از افراد نوشیدنی‌های قندی شیرین، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، و نوشیدنی‌های حاوی شکر را زمانی که احساس می‌کنند به انرژی بیشتری نیاز دارند، می‌نوشند. با این حال، مطالعات نشان داده‌اند که مصرف قند بیش از حد در بدن می‌تواند باعث اختلال در فعالیت‌های روزمره شود. مصرف زیاد شکر توانایی بدن را برای حفظ ذخایر انرژی آن تا جایی که ممکن است، مسدود می‌کند پس با ترک این عادت از آسیب‌های این چنینی در امان خواهید بود.

سلامت قلب

طبق تحقیقات منتشر شده در ژورنال انجمن قلب آمریکا، کاهش مصرف شکر نیز خطر ابتلا به سکته قلبی را کاهش می‌دهد.

محافظت در برابر سرطان

مطالعات متعددی در سراسر جهان نشان داده‌اند که شکر موادغذایی سلول‌های سرطانی را تامین می‌کند؛ بنابراین اگر مصرف قند را کاهش دهید یا متوقف کنید، ممکن است به جلوگیری از انواع مختلف سرطان کمک کنید. علاوه بر این، با ترک مصرف شکر می‌توانید گسترش و تکثیر سلول‌های بدخیم را متوقف سازید.

محافظت از کبد

فروکتوز و گلوکز می‌توانند منجر به تجمع سموم در کبد شوند. متخصصان توصیه می‌کنند که سم‌زدایی کبد به‌طور متناوب خطر ابتلا به مشکلات کبد را کاهش می‌دهد.

بهبود خواب

مصرف شکر می‌تواند باعث کاهش سطح انرژی شود. هم چنین می‌تواند خواب شما را مختل کند. افرادی که از مصرف شکر پرهیز می‌کنند به سرعت متوجه می‌شوند که بهتر می‌خوابند.

جوان‌سازی پوست

مصرف مقدار زیادی شکر می‌تواند با تولید کلاژن و الاستین که دو منبع پروتئین اصلی پوست هستند، اختلال ایجاد کند. در درازمدت قند بیش از حد می‌تواند باعث پیری زودرس و دیگر بیماری‌های پوستی شود.

کنترل وزن

غذاهای قندی شامل مقادیر بالایی از چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و کالری بالا هستند که می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. حذف شکر از رژیم غذایی روزانه شما به محدودکردن این مواد کمک می‌کند و رسیدن به یک وزن متعادل و سالم را آسان‌تر می‌سازد.

بهبود هضم

با کاهش مصرف شکر، دستگاه گوارش برای پردازش غذا بهبود می‌یابد. این کار به جلوگیری از یبوست و مشکلات مربوط روده به کمک می‌کند.

سلامت بهتر دندان

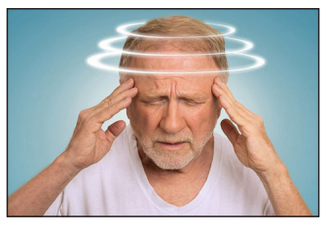
باکتری موجود در دهان با مصرف قند رشد می‌کند. خوردن بسیاری از غذاهای شیرین احتمال پوسیدگی دندان و دیگر مشکلات دندانی را افزایش می‌دهد. با توقف مصرف قند به بهبود سلامت دندان‌ها و لثه کمک کنید.

یادداشت

ردپای سرگیجه در گوش

مهتاب ربانی‌اناری
متخصص گوش، حلق و بینی

افراد گوناگون تعابیر مختلفی از سرگیجه واقعی دارند؛ برخی آن را شبیه حرکت دورانی در چرخ‌وفلک یا تکان‌های شدید یک گهواره توصیف می‌کنند. حالت‌های شایع‌تری مانند احساس سیاهی‌رفتن جلوی چشم‌ها یا احساس سبکی یا سنگینی سر تحت‌نام کلی‌تر «گیجی» قرار می‌گیرند و علل متفاوتی از سرگیجه واقعی دارند. در مواردی که سرگیجه واقعی به‌صورت ناگهانی و برای اولین‌بار روی می‌دهد ابتدا مسائل مهمی مانند حوادث عروقی در مغز یا سکته قلبی باید مدنظر قرار گیرد. اما پس از بررسی بیشتر و رد این مسائل باید بدانیم شایع‌ترین نوع سرگیجه واقعی بیماری سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی است. در این بیماری فرد معمولا در حرکت‌های خاصی از سر مثل به بالانگاه‌کردن، پایین‌انداختن سر، غلتیدن در رختخواب یا چرخاندن سر به چپ یا راست دچار یک حمله چرخشی سریع می‌شود که معمولا در حد چند ثانیه و زیر یک دقیقه طول می‌کشد. در این شرایط حالت تهوع و گاه استفراغ ممکن است رخ بدهد. در فاصله حملات در یک روز، فرد ممکن است حالت گیجی داشته باشد. این افراد هیچگونه مشکلی در شنوایی نداشته و احساس وزوز گوش هم ندارند. در صورت وجود این علائم ممکن است تشخیص دیگری مطرح باشد. اگر به‌دلیلی این ذرات و کریستال‌های کلسیمی از جای خود کنده شود، در مایعات گوش داخلی شناور می‌شود و در وضعیت‌های خاص می‌تواند روی عناصر تعادلی بیفتد و با تحریک آنها منجر به سرگیجه شود. گاهی این حالت به‌دنبال ضربه سر و بی‌حرکتی‌های طولانی دیده می‌شود. دلایل متنوعی از جمله کاهش خون‌رسانی به سلول‌های گوش داخلی هم مطرح است. در افراد میگرنی نیز این بیماری شایع است. برای درمان، در مرحله اولیه و ابتدای بیماری که علائم بسیار شدید است از داروهای ضدسرگیجه و ضدتهوع با نظر پزشک استفاده می‌شود. اما کلید رهایی از این بیماری تحرک، ورزش، نترسیدن از سرگیجه‌های کوتاه و قطع داروهاست. بعضی بیماران تا مدت‌ها از ترس بروز سرگیجه حتی سر خود را تکان نمی‌دهند و مثل آدم آهنی حرکت می‌کنند که این امر منجر به سرگیجه می‌شود. گاهی لازم می‌شود مانور ورزشی درمانی اجرا شود تا ذرات کلسیمی به مناطق خاموش گوش داخلی رانده و دیگر تحریک ایجاد نکند.



عوارض «اُمیکرون» برای واکسن‌نزده‌ها

عضو ستادملی مقابله با کرونا گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد، پس از ابتلای افراد به بیماری اُمیکرون، عوارض ناشی از بیماری برای کسانی که واکسن نزده‌اند، بسیار شدیدتر است. دکتر مسعود مردانی افزود: در این بررسی بیمارانی که به شدت بدحال بودند وقتی می‌پرسیدیم که چند تا از دُزهای واکسن کرونا را تزریق کرده‌اید، پاسخ‌شان منفی بود و می‌گفتند هیچیک از واکسن‌های کرونا را دریافت نکرده‌اند. وی گفت: دکتر مردانی به هموطنان توصیه کرد، با توجه به در پیش‌بودن تعطیلات نوروزی افراد جامعه با مراجعه به مراکز واکسیناسیون فرآیند واکسینه‌شدن خود را در برابر کرونا تکمیل کنند.

ارتباط مصرف فروکتوز مایع با کبد چرب

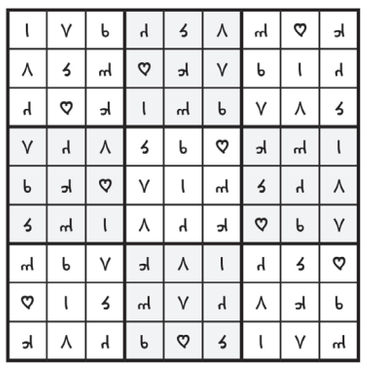
اگر رژیم غذایی چرب با مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با فروکتوز مایع همراه باشد، تجمع چربی‌ها در کبد تسریع می‌شود. تاثیر فروکتوز در افزایش سنتز اسیدهای چرب در کبد نسبت به تزریق خارجی چربی‌ها از طریق رژیم‌غذایی تعیین‌کننده‌تر است. پروفسور «خوان.کارلوس.لاگونا»، گفت: «در رژیم‌های پرچرب که با فروکتوز مایع همراه هستند، این مونوساکارید می‌تواند باعث افزایش لیپوژنز و مهار اکسیداسیون لیپید در کبد شود. مصرف فروکتوز فعالیت گیرنده هسته‌ای PPARalfa را کاهش می‌دهد که مسئول اصلی کنترل بیان ژن‌هایی است که آنزیم‌های دخیل در اکسیداسیون اسیدهای چرب را در کبد کدگذاری می‌کنند.»

شناسایی یک عامل ابتلا به دیابت

متخصصان دریافته‌اند که استفاده از سیگارالکترونیکی در افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش دارد. کارشناسان پی برده‌اند که استفاده از سیگارالکترونیکی در افزایش خطر بروز پیش‌دیابت و ابتلا به دیابت ۲ نقش دارد. افرادی که از سیگارالکترونیکی استفاده می‌کنند ۱.۵۴ برابر بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به دیابت ۲ بوده‌اند. علاوه بر این، مصرف‌کنندگان سیگارالکترونیکی کاهش سلامت جسمی و روانی را تجربه کرده‌اند. متخصصان می‌گویند که این اثرات، مشابه اثرات ناشی از کشیدن سیگار سنتی است و می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکته‌مغزی شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

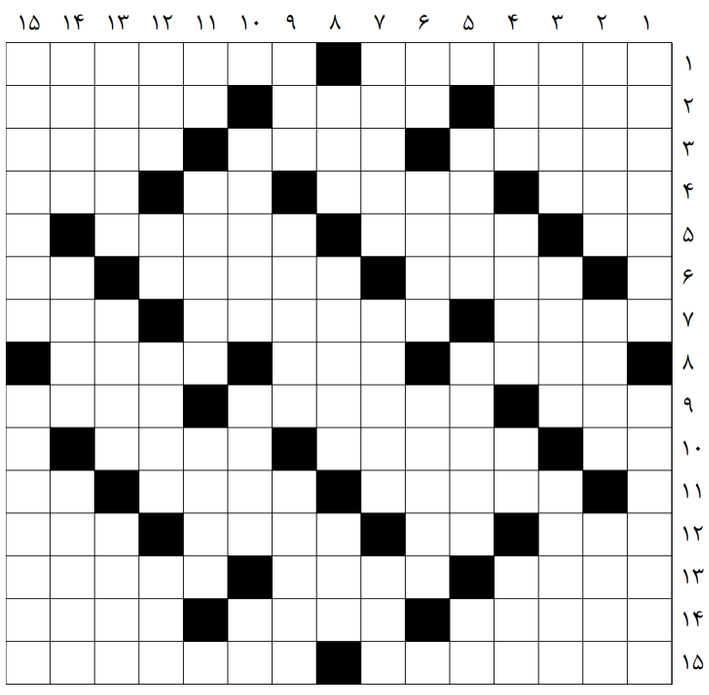
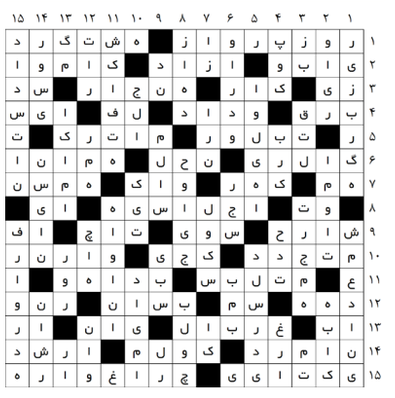
شماره ۱۲۵۳

افقی

۱- جمع زیادی در مثل- از شعب مسیحیت ۲- کشورسابق آفریقایی- علم‌وفرهنگ- حیوان استرالیایی ۳- طول‌وکشیدگی- از پادشاهان ساسانی- یک‌ششم از سهم چیزی ۴- دریاچه‌ای در ترکیه- از وسایل نقاشی- پاروی قایقرانان- بی‌سروپا ۵- شهری درفرانسه- رودی درفرانسه- جهانگردی ۶- طبخ- معادل فارسی فانتزی- آش ۷- پنبه‌زن- ایالتی درآمریکا- فعل ۸- صف- از جانوران دریایی- هجوم ۹- خودروی کره‌ای- بازیگر فیلم ریوگرانده- بزرگ‌ترین مفصل که ران را به ساق پا پیوند می‌دهد ۱۰- روحانی زرتشتی- استان مرزی کشورمان- مایع لعابدار ۱۱- آتش‌ها- درپناه- ردیف قالی ۱۲- چهره- خطاب بی‌ادبانه- ازداروهای مریض- میزان سردی یا گرمی ۱۳- آب حاصل از ذوب‌یخ- نوعی جست‌وخیز با گام‌های بلند- نژادروسی ۱۴- نوعی عصرانه قزوین- گلی‌خوشبو- نوعی مقیاس سنجش مایعات ۱۵- شرکا- گوهردرون صدف

عمودی

۱- اجیران- کنایه از شخص زرنگ ۲- خراب- مقابل‌راست- سخت ۳- تروتازه- شاگردمغازه- بداقبالی ۴- زرع- پنهان- حرف ندا- صدای بم ۵- عقیق- ازشهرهای امارات- هواپیمای سریع ۶- دشمن سرسخت- جوان به لفظادبی- ناپاکی ۷- لقب پادشاهان چینی- ازکشورهای باستانی- بی‌نقش‌ونگار ۸- زاویه‌خارجی- پایندگی- گنبد ۹- پاکی- ساخته‌شده از خاک رس- بزرگترین بنای خشت‌وگلی جهان ۱۰- گنج- جانشین- طرف‌وجهت ۱۱- ضدخشک- پایتخت ویتنام- مثل‌ومانند ۱۲- عدل‌وانصاف- زنده- صفت‌باد- نوعی وسیله بازی قدیمی ۱۳- نمایندگی- بسیارحمله برنده- یکای پول کانادا ۱۴- واحدپول کرواسی- حبوبات- فالگیری ۱۵- حجار- بلندپایه



حل جدول ۱۲۵۲