آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۵۴
شنبه
۱۴۰۰•۱۲•۲۱
۰۹ شعبان ۱۴۴۳ / ۱۲ مارس ۲۰۲۲

میوه‌های مفید برای درمان کبد چرب

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

برخی میوه‌ها برای پاکسازی کبد مفیدند. به‌عنوان مثال شما می‌توانید یک فنجان چغندر رنده یا خردشده را با آب نصف لیمو دو قاشق غذاخوری روغن زیتون ترکیب کنید و به‌عنوان سالاد برای پاکسازی کبد به مدت یک هفته هر دو ساعت یک بار دو قاشق میل کنید. در ادامه با بهترین میوه‌ها برای درمان و کنترل کبدچرب آشنا می‌شوید.

سیب سبز

سیب‌سبز یکی از بهترین میوه‌ها برای درمان و کنترل کبدچرب است، مصرف سیب سبز با پوست به‌خاطر داشتن موادمعدنی با چربی‌های زائد مقابله می‌کند و باعث پاکسازی کبد می‌شود.

آووکادو

ترکیباتی که در آووکادو وجود دارد باعث می‌شود که چربی اضافی کمتری در کبد جمع شود و به این ترتیب عملکرد کبدی را بهبود می‌بخشد.

گریپ‌فروت

گریپ‌فروت عنوان ناجی کبدچرب را با خود یدک می‌کشد. آنزیم موجود در گریپ‌فروت، کبد را تحریک کرده و چربی‌ها و موادسمی را از آن دفع می‌کند.

لیموترش

لیموترش نه فقط به‌عنوان میوه بلکه باید همراه همیشگی رژیم غذایی درمان خانگی کبدچرب باشد.

موز

موز با داشتن پتاسیم و در نتیجه کمک به هضم موادغذایی، دفع فلزات سنگین و توکسین‌ها یکی از بهترین میوه‌ها برای درمان و کنترل کبدچرب محسوب می‌شود.

بادام تلخ

برای تصفیه کبد به مصرف بادام تلخ توصیه شده است، البته اگر معده‌تان سرد یا ضعیف است بهتر است بادام را همراه با شکر میل نمایید.

دانستنی‌ها

بهترین موادغذایی دارای «آهن»

آهن یک ماده معدنی ضروری است که بدن شما به مقدار کمی از آن نیاز دارد اما این چیزی از اهمیت آهن کم نمی‌کند. آهن نقش مهمی در بدن انسان دارد. یکی از کارهای آهن، انتقال اکسیژن خون از ریه‌ها به سلول‌ها و بافت‌های بدن است. اگر کمبود آهن داشته باشید، سلول‌های شما اکسیژن کمتری دریافت می‌کنند؛ بنابراین شما احساس خستگی می‌کنید و با بیشتر شدن کمبود آهن، تنگی‌نفس و سرگیجه نیز بروز خواهد کرد. اگر تحت رژیم گیاه‌خواری باشید ممکن است مستعد کمبود آهن بشوید؛ زیرا آهن در گوشت‌قرمز و غذاهای حیوانی به‌وفور وجود دارد. اما گیاهان آهن کمی دارند. نوع آهن موجود در غذاهای گیاهی، آهن غیرهِم نامیده می‌شود و به آهن موجود در منابع غذایی حیوانی آهنِ هم گفته می‌شود. بدن شما آهنِ هم را مؤثرتر از آهن غیرهِم جذب می‌کند.

شکلات تلخ

کمتر کسی است که از خوردن شکلات لذت نبرد. شاید تعجب کنید اگر بدانید که شکلات تلخ، منبع خوبی از آهن است. در واقع، یک‌تکه ۲۸ گرمی شکلات تلخ، تقریبا ۲۰ درصد از نیاز روزانه شما به آهن را تامین می‌کند. ضمنا شکلات حاوی دیگر موادمعدنی نیز است، از جمله منیزیم و آنتی‌اکسیدان که برای سلامت قلب مفیدند. شیرشکلات دارای آهن کمتری است، پس شکلات تلخ را انتخاب کنید.

دانه‌های کنجد

دانه‌ها غنی از املاح هستند و دانه کنجد نیز مستثنی نیست. درصورتی که گیاهخوار هستید، مصرف دانه‌های کنجد یک راه عالی برای تامین ۲۳ درصد از نیاز روزانه شما به آهن است. شما می‌توانید دانه‌های کنجد را روی سبزیجات بریزید یا آنها را به انواع سوپ و سالاد اضافه کنید. ضمنا دانه‌های کنجد سرشار از کلسیم و منیزیم نیز هستند که دو ماده معدنی ضروری برای سلامت استخوان‌ها هستند. دانه‌های کنجد پیش از آسیاب‌شدن برشته می‌شوند و همین باعث می‌شود عطر و طعمی مطبوع پیدا کنند. اما شما می‌توانید دانه‌های کنجد را خام هم مصرف کنید که بافت نرم‌تر و طعم ملایم‌تری دارد.

آب آلو

شاید فکر کنید زمانی که یبوست دارید باید آب آلو بنوشید اما خوب است بدانید آب آلو یک منبع عالی آهن نیز هست. هربار که نصف لیوان آب آلو می‌نوشید، ۱۷ درصد از نیاز روزانه‌تان به آهن را تامین می‌کنید. آلو منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و پتاسیم نیز است اما در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. آب آلو پُراز قند طبیعی است؛ بنابراین اگر پیش دیابت یا دیابت دارید در حد اعتدال مصرف کنید.

عدس

عدس نیز منبع خوب دیگری از آهن و غنی از پروتئین گیاهی، کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر است و ضمنا منبع عالی اسیدفولیک محسوب می‌شود. وقتی شما یک کاسه خوراک عدس می‌خورید، مقدار قابل‌توجهی آهن به بدنتان می‌رسانید. یک فنجان عدس می‌تواند ۳۰ درصد از آهن مورد نیاز روزانه بدنتان را تامین کند. همچنین، عدس متنوع است و اگر به‌دنبال منبع غذایی گیاهی آهن‌دار هستید، انواع عدس را می‌توانید انتخاب کنید. کاربرد عدس در انواع غذاها نیز تنوع زیادی دارد.

یادداشت

نکاتی در مورد «زخم معده»

ایرج خسرونیا
متخصص داخلی

در گذشته فکر می‌کردند زخم‌معده تنها به‌علت ترشح اسیدمعده ایجاد می‌شود، اما اخیرا متوجه شده‌اند که این بیماری به‌علت وجود میکروبی به‌نام «هلیکوباکتر» ایجاد می‌شود که در معده و روده وجود دارد و زخم‌معده ناشی از آن علت میکروبی دارد، آب و غذای آلوده، دست‌آلوده باعث انتقال این میکروب از فردی به فرد دیگر می‌شود. بنابراین علاوه بر ترشح اسید ممکن است که این میکرو باعث ایجاد زخم‌معده در افراد شود و اگر این بیماران رعایت بهداشت را نکنند، بیماری از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. به‌طور نمونه اغلب افرادی که در یک خانواده هستند معمولا دچار زخم‌معده می‌شوند. هلیکوباکتر با آزمایش ساده خون قابل تشخیص است، علاوه بر این آزمایش مدفوع هم کمک بزرگی به تشخیص می‌کند به‌طوری که مقداری از مدفوع را گرفته در آزمایشگاه بررسی کرده و تشخیص لازم را می‌دهند. بنابراین از این طریق می‌توانیم به این تشخیص برسیم که زخم‌معده میکروبی است یا غیرمیکروبی. گاهی اوقات زخم‌معده به علت ترشح اسیدبالا و براثر استرس و اضطراب ایجاد می‌شود که نیاز به درمان دارد. درمان زخم‌معده‌ای که براثر ترشح اسید باشد به‌وسیله داروهای ضداسید است در کسانی که استرس و اضطراب دارند آرام‌بخش‌ها تجویز می‌شوند. بنابراین اگر زخم‌معده به‌دلیل میکروب باشد ۱۵ تا ۲۰ روز آنتی‌بیوتیک موردنظر تجویز می‌شود. درد معمولا در بالای شکم خود را نشان می‌دهد گاهی اوقات فرد دچار ترش کردن و بادگلو می‌شود و اگر این زخم‌ها درمان نشوند ممکن است باعث انسداد معده شوند به‌طوری که فرد قادر به خوردن غذا نباشد و معده سوراخ و یا پاره شود در این حالت ترشحات اسیدی وارد معده و شکم شده و فنی‌کولیت ایجاد می‌شود. سوزش معده تنها ناشی از زخم‌معده نیست و ممکن است از ورم معده و یا التهاب معده باشد. در واقع سوزش معده می‌تواند براثر زخم و یا ورم اثنی‌عشر باشد. التهاب کیسه‌صفرا یکی دیگر از دلایل سوزش معده است و التهاب پانکراس هم از دلایل سوزش معده است. ذکر این نکته ضروری است که گاهی برخی از افراد دردقفسه صدری دارند و به اشتباه گمان می‌کنند، مشکل معده دارند. در حالی که این حالت نشان از ناراحتی قلبی می‌دهد و حتما باید به پزشک مراجعه کنند. معمولا افرادی که دچار زخم‌معده هستند باید از پرخوری پرهیز کنند. مواد تند و تیز و اسیددار مصرف نکنند، نوشابه و غذاهای فست‌فودی از موادی است که باید پرهیز شود.

نکته

نشانه‌های کمبود «کلسیم» را بشناسید

کمبود کلسیم می‌تواند علائم مختلفی به‌همراه داشته باشد. ما معمولا کلسیم را با نقشی که در سلامت استخوان‌ها دارد می‌شناسیم اما این ماده معدنی ضروری کارکردهای دیگری هم دارد که تثبیت فشارخون، تنظیم ترشح هورمون‌ها و هدایت صحیح سیگنال‌های عصبی از جمله آنهاست. بنابراین کمبود کلسیم می‌تواند علائم مختلفی به همراه داشته باشد. موارد زیر برخی از این علائم هستند.

خشکی پوست

هیپوکلسمی یا کمبود کلسیم می‌تواند در پوست هم قابل مشاهده باشد. کمبود کلسیم پوست را پوسته‌پوسته و خشک می‌کند و ارتباط نزدیکی با ایجاد مشکلات پوستی از جمله اگزما و پسوریازیس دارد.

خستگی

کمبود کلسیم می‌تواند بر سلامت کلی بدن تأثیر بگذارد. بنابراین اگر احساس خستگی مفرط، بی‌حالی، کمبود انرژی یا احساس سستی دائم دارید، کمبود کلسیم می‌تواند یکی از عوامل آن باشد.

افسردگی

کلسیم برای تنظیم خلق‌وخو نیز ضروری است. این ماده معدنی یک آرامبخش طبیعی است که اثرات آرامش‌بخشی دارد. هر چقدر کلسیم کمتری مصرف کنید، ممکن است افسردگی و تحریک‌پذیری بیشتری را تجربه کنید.

بی‌خوابی

هنگام خواب، سطح کلسیم بدن افزایش و کاهش می‌یابد و در طول خواب عمیق سطوح بالاتری از این افزایش و کاهش رخ می‌دهد. در صورت کمبود کلسیم، احتمالا خواب عمیق شبانه کافی ندارید. این مشکل به نقش کلسیم در تولید ملاتونین (هورمونی که کمک می‌کند به خواب برویم) مربوط می‌شود.

خواب‌رفتگی اندام‌ها

پارستزی شامل علائم عصبی مرتبط با کمبود شدید کلسیم است. این شرایط ممکن است احساس سوزن‌سوزن‌شدن و بی‌حسی در اطراف دهان یا انگشتان دست‌وپا، لرزش عضلانی، اختلال در حس لامسه، ضعیف‌شدن حافظه و توهم همراه باشد.

بیمارشدن مکرر

کلسیم نقش مهمی در حفظ سیستم ایمنی سالم دارد. کمبود کلسیم مقاومت بدن را در برابر حملات پاتوژن‌ها کاهش می‌دهد و باعث می‌شود بیشتر دچار سرماخوردگی، سرفه و عطسه شوید.

ناخن‌های شکننده

ناخن‌ها هم مانند استخوان‌ها برای حفظ یکپارچگی خود به مقدار مشخصی کلسیم نیاز دارند. بنابراین در شرایط کمبود کلسیم، ناخن‌ها خشک، ضعیف و مستعد پوسته‌پوسته‌شدن و شکستن در حین ساده‌ترین فعالیت‌های روزانه می‌شوند.

آینده «کرونا» قابل پیش‌بینی نیست

عضو کمیته علمی کرونا گفت: هنوز در خصوص آینده این ویروس اطلاعاتی نداریم و این امر قابل پیش‌بینی نیست. مینو محرز افزود: ما در حال حاضر انواع پلتفرم‌ها را برای تولید واکسن کرونا داریم و واکسن از نوع ویروس غیرفعال نظیر واکسن برکت یکی از ایمن‌ترین واکسن‌هایی است که برای کرونا موجود است و این واکسن اثربخشی مناسبی داشته است. وی ادامه داد: ما برای دزیادآور واکسن از نوع غیرفعال تولید کردیم که به‌زودی وارد چرخه واکسیناسیون کشور می‌شود. محرز در پاسخ به اینکه آیا در سال جدید با کرونا خداحافظی می‌کنیم، گفت: این امر قابل پیش‌بینی نیست.

نقایص قلبی و ابتلا به «کووید»

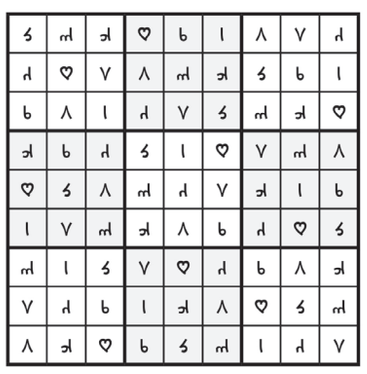
براساس یک مطالعه احتمال ابتلا به بیماری شدید ناشی از کرونا در افراد مبتلا به نقایص مادرزادی قلبی که با کووید۱۹ بستری شده‌اند، تا ۲ برابر بیشتر است. محققان داده‌های مربوط به بیماران مبتلا به کووید۱۹ بستری‌شده را بررسی کردند. بررسی‌ها نشان داد ۵۴درصد از بیماران با نقص مادرزادی قلب در مقایسه با ۴۳درصد بیماران بدون‌نقص مادرزادی قلب بستری شدند. همچنین ۲۴درصد از بیماران مبتلا به نقص مادرزادی قلبی در مقایسه با ۱۵درصد بیماران بدون‌نقص مادرزادی قلب به دستگاه تنفس نیاز داشتند. افراد مبتلا به نقایص مادرزادی قلبی در معرض خطر ابتلا به کووید۱۹ قرار دارند.

پیاده‌روی موجب افزایش عمر

بررسی ۱۵ مطالعه شامل حدود ۵۰۰۰۰ نفر بینش‌های جدیدی را در مورد تعیین میزان گام‌های پیاده‌روی روزانه که موجب بهبود سلامت و طول عمر بزرگسالان می‌شود ارائه می‌دهد. دانشمندان دریافتند که برداشتن گام‌های بیشتر در روز به کاهش خطر مرگ زودرس کمک می‌کند. به گفته محققان، برای بزرگسالان ۶۰ سال و بالاتر، خطر مرگ زودرس با حدود ۶۰۰۰ تا ۸۰۰۰ قدم در روز کاهش می‌یابد. «آماندا پالوچ»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «ما دریافتیم با افزایش تعداد قدم‌ها، کاهش تدریجی ریسک مرگ اتفاق می‌افتد.» جالب است که این تحقیق هیچ ارتباط قطعی با سرعت راه‌رفتن، نیافت.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

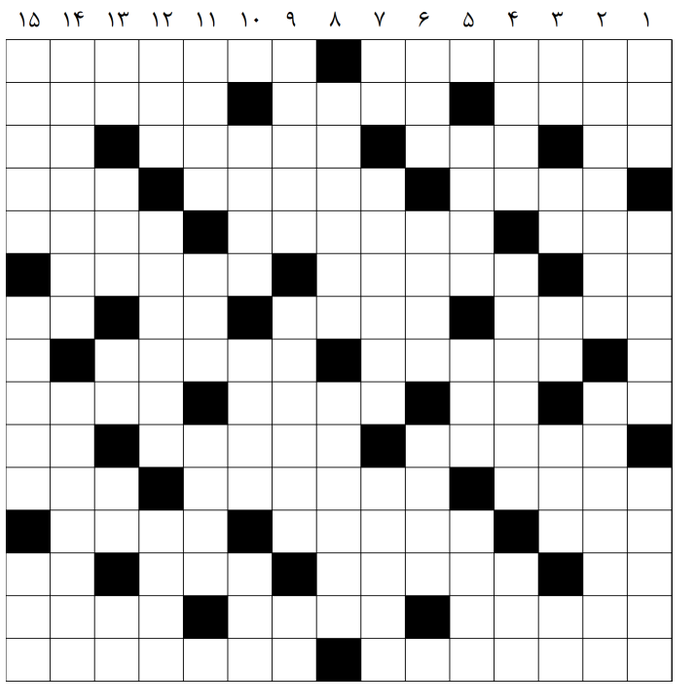
آرمان ملی — شماره ۱۲۵۴

افقی

۱- کارگردان فیلم «ملاقات خصوصی»- طرز ساختمان چیزی ۲- مرتاض هندی- محو کردن- چوپان ۳- بی‌حس- دریاچه‌ای در لرستان- مجموعه داستانی از غلامحسین ساعدی- هم‌بازی پت ۴- نوعی پارچه- خلیجی در لیبی- ثبت کردن ۵- معدن- مساحت ساختمان- قابل مشاهده ۶- صنعت‌وهنر- فیلمی از مهرجویی- هم‌صحبت ۷- جامه‌ای با خال‌های برجسته- نام سابق سبزوار- حرف پوست‌کنده- بله‌انگلیسی ۸- ازغذاهای ایلام- حس‌بساوایی ۹- ازسبک‌های موسیقی- حرف‌پیروزی- حاشیه‌کتاب- وقت‌تلف‌کردن ۱۰- شهری درآذربایجان‌غربی- بی‌آبرو- اشاره‌به‌دور ۱۱- به‌خاطر- فیلمی از ابراهیم‌فروزش- حرف‌تنبیه ۱۲- محل نگهداری لباس- ازخودروهای سایپا- گناهکار ۱۳- ضدخشک- اسب نر- بخشی ازگل- کالای دست‌نخورده ۱۴- خبرگزاری رسمی ایران- آماده‌وفراهم- شکاف ۱۵- تیراژ- نوعی رنگ‌صنعتی

عمودی

۱- زمان مرگ- جانوری درنده شبیه سگ- بزرگ طایفه ۲- فیلمی به کارگردانی لور.ده.کلرمون. تونر- فیلمی ازحمیدجبلی ۳- عددنخستین- درخت زبان‌گنجشک- ردیف‌قالی- جوانمرد- علامت مفعولی ۴- غیروسایر- موآرای زنانه- ازخودراضی ۵- چوب سوزاندنی- محاسن صورت- پایتخت چک ۶- این جانور می‌خزدومی‌گزد- اسب‌بارکش- سرایت‌دادن ۷- زهر- سنان- فاقدآرامش ۸- صلحی در زمان پیامبر(ص)- شیشه ۹- پابرجابودن- محسوب- حرف‌تردید ۱۰- نمایشنامه غم‌انگیز- سیگاربدبوی قدیمی- محل‌سوخت اتومبیل ۱۱- نژادی درآسیا- لطیف- ازحروف مقطعه قرآن‌کریم ۱۲- سوره ۲۷ قرآن‌کریم- مخترع نوعی تیربار- نوعی رنگ‌قرمز ۱۳- حرف‌دهن‌کجی- کشیدنی بیمار!- دانه خوشبو که در چای می‌ریزند- شامل همه می‌شود- نیمه‌دیوانه ۱۴- کارگردان «ارتش‌تاریکی»- بندآمدن زبان ۱۵- امیدوار- فضاپیما- شهری در استان قم



حل جدول ۱۲۵۳