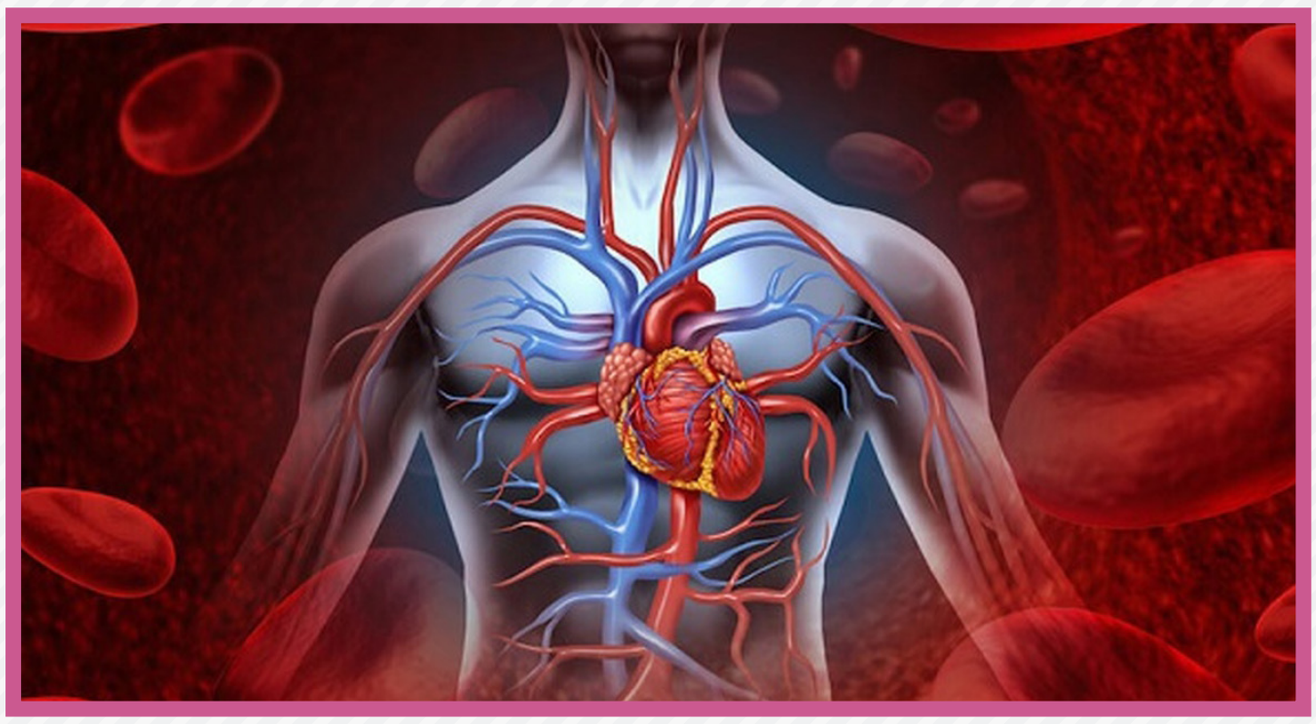
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۶۱
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۲•۰۵
۲۳ رمضان ۱۴۴۳/ ۲۵ آوریل ۲۰۲۲

افزایش جریان خون با تغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

گردش خون ضعیف یک مشکل رایج بهداشتی ناشی از بیماری شریان محیطی، دیابت، چاقی، استعمال دخانیات و... است. افرادی که دارای گردش خون ضعیف هستند، ورزشکاران و کسانی که فعالیت بدنی زیادی دارند، ممکن است بخواهند جریان خون بدن‌شان را افزایش دهند تا عملکرد ورزشی آنها بهبود یابد. مصرف برخی گزینه‌های غذایی خاص نیز می تواند به بهبود این عارضه کمک کند:



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 می کند.

پیاز

پیاز منبع خوبی از فلاونوئیدهاست. این سبزی 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 می تواند منجر به کاهش فشار خون شود و تضمین کننده سلامت قلب باشد.

سیر

تاثیر مفید سیر در بهبود گردش خون و افزایش سلامت قلب شناخته شده است. سیر دارای ترکیبات گوگردی از جمله آلیسین است که می تواند جریان خون را در بافت‌ها افزایش و فشار خون را کاهش دهد.

چغندر

چغندر یک گزینه بسیار عالی به‌خصوص برای افزایش جریان خون برای ورزشکاران است. چغندر سرشار از نیترات بوده و در بدن به اکسیدنیتریک تبدیل می‌شود.

گردو

گردو دارای ترکیباتی از جمله آرژنین، اسید آلفالیپوئیک، و ویتامین E است این ترکیبات در بدن تبدیل به اکسیدنیتریک می‌شوند. مصرف این آجیل به افراد مبتلا به دیابت به‌شدت توصیه می‌شود.

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی که موجب سرطان می‌شوند

زمانی که درباره خوراکی‌های مفید و مضر فکر می کنید، احتمالا گزینه‌های اندکی در ذهن شما نقش می‌بندند. به‌طور معمول اینکه غذا فاسد نشده باشد یا گزینه‌ای مغذی باشد را مدنظر قرار می‌دهید. ممکن است هنگام انتخاب مواد غذایی به فشارخون یا بیماری قلبی توجه داشته باشید. اما شاید گزینه‌ای مهم که می‌تواند خطری عظیم را ایجاد کند کمتر مدنظر قرار بگیرد: سرطان. غذاهای مصرفی شما نقشی کلیدی در احتمال ابتلا به سرطان در ادامه زندگی ایفا می کنند. البته این تنها عامل محسوب نمی‌شود و موارد دیگری مانند سیگار کشیدن، سابقه ژنتیکی و فعالیت جسمانی نیز تعیین کننده هستند. اما توجه به آنچه در بشقاب غذای شما وجود دارد برای کاهش هرچه بیشتر خطر مفید است. افراد بسیاری از ارتباط بین غذا و سرطان آگاهی چندانی ندارند یا با برخی باورهای اشتباه و سوءتفاهمات مواجه هستند. به‌عنوان مثال، افراد بسیاری بر این باورند که برخی انواع چربی خطر سرطان را افزایش می‌دهند. با این وجود، بنابر گزارش محققان شواهد قطعی که نشان‌دهنده این مساله باشند، وجود ندارند، اگرچه چربی می‌تواند بر جنبه‌های دیگر سلامت انسان اثرگذار باشد. محققان فهرستی از خوراکی‌های تاثیرگذار بر سرطان را ارائه کرده‌اند که در ادامه به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود.

غذاهای کنسروی

استفاده از غذاهای کنسروی راحت است، این غذاها در کاهش هزینه‌های شما نیز موثر باشند، در دیواره داخلی برخی قوطی‌های کنسرو ترکیبی به‌طور بالقوه به DNA آسیب وارد کند، وجود دارد. این آسیب ممکن است ابتلا به برخی انواع سرطان را در پی باشد.

کالباس

کالباس از محتوای پروتئین بالا برخوردار است، اما محصولی بیش از اندازه پردازش‌شده محسوب می‌شود. برخی تولیدکنندگان میزان نیترات‌ها و مواد افزودنی دیگر را در محصولات خود کاهش می‌دهند، اما همچنان مصرف کالباس در مقادیر کم توصیه می‌شود. مصرف بیش از حد گوشت‌های پردازش‌شده با خطر افزایش‌یافته سرطان پیوند خورده است.

غذاهای سرخ شده

برای تهیه غذاهایی مانند سیب‌زمینی سرخ شده و دونات به دماهای بالا نیاز است تا نتیجه نهایی یک خوراکی خوشمزه و ترد باشد. اما این شرایط موجب تولید ترکیباتی می‌شود که می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند. بر همین اساس، روش‌های دیگر پخت‌وپز مانند آب‌پز و بخارپز توصیه می‌شوند. سیب‌زمینی پخته به اندازه همتای سرخ شده خود خوشمزه نیست، اما در کاهش خطر ابتلا به سرطان نقش چشمگیری دارد.

سبزیجات گریل شده

یک رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات برای حفظ سلامت بدن بسیار توصیه شده است، اما چگونگی پختن آنها نیز اهمیت دارد. گریل کردن در دماهای بالا می‌تواند موجب تولید ترکیباتی به‌نام هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای شود که سوختگی روی مواد غذایی را شکل می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که این مواد شیمیایی به DNA آسیب رسانده و موجب سرطان در حیوانات شده‌اند که می‌توان اثری مشابه را نیز برای انسان‌ها تصور کرد.

همبرگر

پروتئین بخشی مهم از هر رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد، اما بهتر است مقدار دریافت این ماده مغذی از گوشت‌قرمز را محدود کنید. برخی مطالعات نشان داده‌اند که گوشت‌های قرمز حاوی چربی زیاد همانند آنهایی که برای تهیه همبرگر و استیک استفاده می‌شوند با سرطان‌های پانکراس، کلورکتال، و معده پیوند خورده‌اند.

ترشی‌جات

ترشی‌جات یکی دیگر از خوراکی‌هایی هستند که باید حد اعتدال را در مصرف آن رعایت کنید. گزینه‌هایی مانند خیارشور زمانی که به میزان متعادل مصرف شوند می‌توانند برای روده مفید باشند، اما یک رژیم غذایی سرشار از این مواد غذایی با سرطان معده پیوند خورده است.

غذاهای نمک سود

گاهی اوقات برای افزایش طول عمر برخی مواد غذایی از جمله ماهی، گوشت، و سبزیجات از روشی به‌نام نمک سودکردن استفاده می‌شود که موادغذایی در مقدار زیادی نمک برای مدتی طولانی قرار می‌گیرند.

نکته

سرنخ‌هایی برای تشخیص «اوتیسم»

اختلال طیف اوتیسم (ASD) یک ناتوانی رشدی است که بر نحوه برقراری ارتباط، رفتار یا تعامل افراد با دیگران تاثیر می گذارد و علائم این اختلال می‌تواند در افراد مختلف متفاوت به‌نظر برسد. کودک مبتلا به اوتیسم در تعامل با دیگران مشکل دارد و مشکلات در مهارت‌های اجتماعی از شایع‌ترین نشانه‌های این اختلال است. کودکان مبتلا به اوتیسم ممکن است بخواهند روابط نزدیکی با دیگران داشته باشند اما نمی‌دانند چگونه این کار را انجام دهند. هرچه درمان اختلال طیف اوتیسم زودتر شروع شود، احتمال موثربودن آن بیشتر می‌شود و به همین دلیل دانستن چگونگی شناسایی علائم و نشانه‌های آن بسیار مهم است. اگر کودکی این نقاط عطف رشدی خاص را برآورده نکرد یا اگر بعد از مدتی برخی از این توانایی‌ها را از دست داد، بهتر است والدین به منظور بررسی بیشتر با پزشک اطفال کودک خود مشورت کنند. برخی از رفتارهایی که ناتوانی یا تاخیر در انجام آنها می‌تواند نشانه این اختلال در کودک باشد، عبارتنداز:

- یک کودک سالم به‌طور معمول تا شش ماهگی می‌تواند لبخند بزند.
- تا ۹ ماهگی حالات چهره یا صداها را تقلید می کند.
- تا ۱۲ ماهگی صداهایی را ادا می کند یا به‌صورت نامفهوم صحبت می کند.
- تا ۱۴ ماهگی حرکاتی را انجام می‌دهد.
- تا ۱۶ ماهگی با تک کلمات صحبت کرده و تا ۲۴ ماهگی از عبارات شامل دو کلمه یا بیشتر استفاده می کند.
- تا ۱۸ ماهگی بازی وانمودی که عموما شامل نقش‌آفرینی می‌شود، انجام می‌دهد.

یادداشت

نکاتی در مورد گزگز دست و پا

علیرضا رحیم‌نیا
متخصص ارتوپدی

برخی بیماری‌ها به‌خصوص دیابت، سیستم عروقی- عصبی گرفتار می‌شود که همین موضوع باعث ایجاد گزگز دست‌وپا برای بیمار می‌شود. گزگز و خواب‌رفتگی پاها ممکن است چند علت داشته باشد. اگر بیمار مشکل عصبی و یا بیماری‌هایی که سیستم عصبی را گرفتار می‌کند، داشته باشد این علت می‌تواند باعث گزگز و خواب رفتگی پا شود. اگر بیمار دیسک کمر داشته باشد و آن را درمان نکرده باشد یکی از علائم این بیماری ممکن است گزگز اندام و کف پا باشد. اگر بیمار تنگی‌عروق و بیماری‌هایی که باعث تنگ‌شدن عروق به‌خصوص عروق محیطی می‌شوند، داشته باشد ممکن است این بیماری‌ها باعث درد و سردی در اندام‌ها شوند. تنگی عروق باعث می‌شود بیمار دچار گزگز پا و اندام‌ها شود. به همین دلیل گزگز اندام‌ها بیشتر زمینه عروقی و عصبی دارد. برخی بیماران نیز ممکن است اعصاب آنها در جاهای خاصی از اندام‌ها تحت فشار باشد و دچار گزگز و خواب رفتگی پا و اندام‌ها شوند. ما بیماری داریم که از عصب پایین ساق پا زمانی که می‌خواهد وارد پا شود ممکن است در قسمت جلوی پا تحت فشار قرار گیرد. این بیماران در طول روز و در زمان راه‌رفتن و یا در موقع خواب احساس گزگز در انگشتان پا و به‌خصوص پشت پا را دارند. بیماری دیگری نیز باعث گزگز پا می‌شود که در این بیماری، عصبی که پشت قوزک داخلی وارد پا می‌شود ممکن است تحت فشار باشد و باعث گزگز و خواب‌رفتن کف پا شود. این بیماری باید براساس شرح حالی که از بیمار گرفته می‌شود، تشخیص داده شود.

ویژه

بهترین توصیه تغذیه‌ای برای M.S

دکتر مونا بوستیک، متخصص تغذیه گفت: واقعا از علاقه زیادی که به نقش تغذیه در مولتیپل.اسکلروزیس وجود دارد متعجب هستم. همه می‌دانیم تغذیه نامناسب با پیامدهای سلامتی ضعیف در افراد مبتلا به ام.اس همراه است. توصیه من این است که براساس اصول سلامت برنامه غذایی را تنظیم کنید: طیف گسترده‌ای از سبزیجات و میوه‌ها؛ پروتئین‌های بدون چربی، لوبیا، حبوبات، آجیل و دانه‌ها، چربی‌های غیراشباع سالم برای قلب، منابع غذایی کم‌چرب دارای کلسیم که برای سلامت استخوان‌ها مهم هستند. در عین حال میزان چربی‌های اشباع شده، سدیم، قندهای اضافه شده، غذاهای فرآوری‌شده و فست‌فودها را در برنامه غذایی‌تان محدود کنید.

باکتری‌های مرتبط با سرطان پروستات

محققان ۵ نوع باکتری مرتبط با سرطان تهاجمی پروستات را شناسایی کرده‌اند و معتقدند یافته‌های آنها می‌تواند به درمان‌های جدیدی منجر شود. این باکتری‌ها می‌توانند بدون اکسیژن رشد کنند. «کالین. کوپر»، می گوید: «ما می‌خواستیم بفهمیم که آیا باکتری‌ها می‌توانند با گسترش سرطان پروستات مرتبط باشند یا خیر.» وی افزود: «اطلاعات کمی در مورد اینکه چه چیزی باعث می‌شود برخی از سرطان‌های پروستات تهاجمی‌تر از سایرین شوند، شناخته شده است. ما شواهدی داریم که نشان می‌دهد باکتری‌های خاصی در این امر دخیل‌اند.»

نشانه‌های قندخون پایین

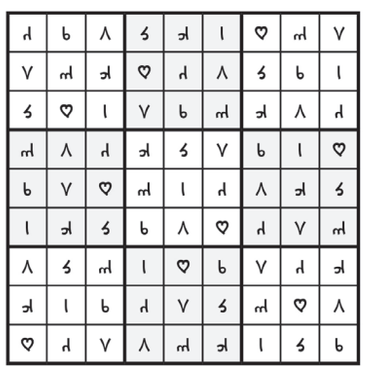
متخصص بیماری داخلی گفت: هنگام پایین‌آمدن قندخون، فرد اول عرق می کند، بدنش سرد می‌شود، طپش قلب، احساس ضعف، بی‌حالی و کوفتگی می کند و روی زمین می‌افتد. وی ادامه داد: دیابتی‌ها باید در مصرف دارو و انسولین دقت کنند و براساس دستور پزشک اقدام کنند؛ چراکه بیشتر افراددیابتی که فوت می کنند در اثر افت قندخون است نه بالارفتن قند. خسرونیا گفت: معمولا پزشکان برای بیماری که سابقه دیابت دارد و انسولین مصرف می کند، ابتدا سرم قندی تزریق می کنند. وی اضافه کرد: به فرد عادی باید ابتدا شربت قند دهند.

پیشگیری از سرطان روده

متخصصان پتانسیل متابولیت ترکیبی موسوم به فلاوونوئید را برای جلوگیری از سرطان روده‌بزرگ تشخیص داده‌اند. این ترکیب در میوه‌ها و سبزیجاتی مانند توت‌سیاه، ذغال‌اخته، انگورقرمز، سیب، پیاز قرمز، کلم‌بروکلی، انار، توت‌فرنگی، زردآلو، کلم‌قرمز و پوست بادمجان بنفش، شکلات و چای وجود دارد. متخصصان دریافتند ماده‌ای موسوم به ۲،۴،۶-تری‌هیدروکسی بنزوئیکاسید که در نتیجه تجزیه فلاونوئیدها توسط باکتری‌های روده تولید می‌شود، آنزیم‌های درگیر در تقسیم سلولی را مهار می کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن ا م ل ی

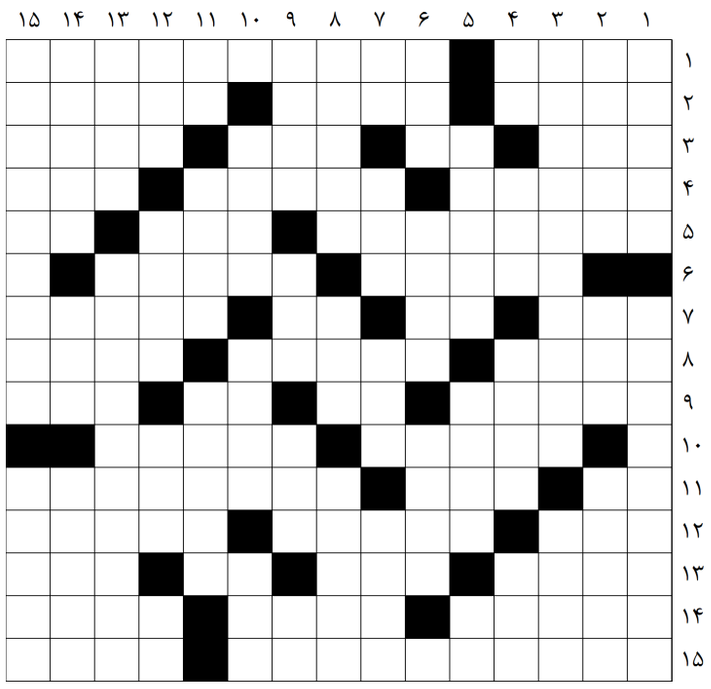
شماره ۱۲۶۱

افقی

۱- گل خشک‌شده- لقب جامی ۲- محوکردن- سران- استان شمالی ۳- برگه انتخاباتی - حیوان وحشی- چشم- پارسا ۴- شهرداری قدیم- باجه‌وگیشه- جسوروگستاخ ۵- نمازخوان- ابزار- پنبه پاک‌نشده ۶- نوعی جنگ‌افزارقدیمی- کنترل‌وبازدید دوباره ۷- پاکی‌ودرستی- ازجدایی‌ها شکایت می کند- یارزنجیر- میسربودن ۸- نوعی تفنگ- لطف‌ومواهب- کشور گل لاله ۹- گسترش‌دادن- ابریشم خام- گشوده- نیرومند ۱۰- سریالی از داریوش فرهنگ- از اعمال ریاضی ۱۱- دنباله‌روی سوزن - خالص- از بیماری‌ها ۱۲- آتشدان حمام- نوعی برادروخواهر- تصاویر روی سیستم‌های عامل ۱۳- پارسای دیرنشین- سوره ۷۸ قرآن کریم- نمی‌شنود- در دست نقاش است ۱۴- آشکار- گلابی- خراش کم در سطح چیزی ۱۵- اثرتفریحی ارومیه- اشاره به جمع

عمودی

۱- کاغذکپی- شهری در کامبوج ۲- پروآکنده- جرقه آتش- همشیره ۳- از بازیگران فصل دوم جوکر- ضمیر و باطن ۴- دوش‌وکتف- استان کویری- تروتازه- اثرقیچی ۵- مرتبه دوم اعداد- دنیا- گندم ۶- عقل‌وهوش- طلایی- چوپان ۷- ضمیر سوم شخص مفرد- از آن کوه می‌سازند!- پشت- ضایع و خراب ۸- ارزش چیزی را معین کردن- اشاره کردن با چشم و ابرو- شهر مقدس هندوان ۹- لباس شنا- رنج و سختی- خیسی- حرف دوم انگلیسی ۱۰- خانه پشت به آفتاب- ایستادن –نابینا ۱۱- رنج‌وزحمت- بیماری وبا- جایزه سینمایی ۱۲- آبنوس- بندچرمی که بدان چیزی را بندند- دستی- به‌دنیاآوردن ۱۳- درمان- یکجابلعیدن ۱۴- دالان- رب‌النوع سومریان- دریاچه‌ای درروسیه ۱۵- تفکر- بدنام



حل جدول ۱۲۶۰