آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۶۲
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۰۲•۰۶
۲۴ رمضان ۱۴۴۳ / ۲۶ آوریل ۲۰۲۲

مواد غذایی ضد خستگی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برخی از موادغذایی که مصرف می‌کنید هم مانند مکمل‌های غذایی می‌توانند برچسب «مفید برای سلامتی» بخورند، چون سرشار از موادمغذی هستند که خاصیت ضدخستگی دارند.

منابع حاوی سلنیوم

سلنیوم دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بوده و ماده‌ای معدنی است که می‌تواند اثرات خواب‌آلودگی، خستگی و بی‌انرژی بودن را کاهش دهد. لوبیا، مغزها و تخم‌مرغ، منابع خوبی از سلنیوم محسوب می‌شوند.

پروتئین‌های کم‌چرب

تخم‌مرغ دارای پروتئین باکیفیتی است که می‌تواند بافت‌های بدن را حفظ کرده و به رشد آنها کمک کند. تخم‌مرغ به تقویت بینایی کمک کرده و فرآیند پیری را کُند می‌نمایند.

پروبیوتیک‌ها

انواع ماست‌ها دارای باکتری‌های اسیدلاکتیک هستند که خاصیت پروبیوتیکی دارند و سیستم دفاعی طبیعی بدن را قوی می‌کنند؛ اما پروبیوتیک‌ها پنیر و شیر، کلم‌برگ و سبزیجات سبز نیز وجود دارند.

منابع حاوی آهن

آهن علاوه بر گوشت در سبزیجات برگ سبز تیره، نخودفرنگی، حبوبات، توفو، کینوآ، میوه‌های خشک و شکلات تلخ وجود دارد.

شکلات تلخ

کاکائو حاوی پلی‌فنول‌هایی است که خاصیت آنتی‌باکتریایی دارند. کاکائو سرشار از ویتامین D، منیزیم، زینک، منگنز، مس و سلنیوم نیز هست.

جودوسر

جو دوسر پخته شده به‌عنوان صبحانه موجب افزایش انرژی شما در طول روز می‌شود. جودوسر علاوه بر فیبر، منبع خوبی از موادمغذی مانند منیزیم، پروتئین، فسفر و تیامین ویتامین B1 است.

دانستنی‌ها

خطر بیماری قلبی در کمین مبتلایان به دیابت

افراد مبتلا به دیابت و زوال‌شناختی ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی قرار گیرند. به نقل از مدیکال دیالوگ و براساس نتایج تحقیق جدید افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که دارای اختلالات‌شناختی هستند، نسبت به سایر افراد دیابتی در معرض خطر بیشتری برای سکته‌مغزی، حمله قلبی یا مرگ قرار دارند. اختلال‌شناختی زمانی است که فرد در به‌خاطرسپردن، یادگیری مطالب جدید و تمرکز یا تصمیم‌گیری مشکل دارد که بر زندگی روزمره وی تاثیرگذار است. بیش از ۱۶ میلیون نفر در ایالات‌متحده با اختلالات‌شناختی زندگی می‌کنند و سن بزرگترین عامل خطرزاست. اختلالات‌شناختی از خفیف تا شدید متغیر و با بیماری آلزایمر، بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت مرتبط است. هرتزل سی. گرستاین از دانشگاه مک مستر در همیلتون کانادا گفت: نتایج تحقیق ما نشان داد نمرات پایین در آزمون‌های شناختی در افراد مبتلا به دیابت، بیماری قلبی و سایر عوامل خطرزای قلبی را پیش‌بینی می‌کند. اگرچه توضیح برای این موضوع نامشخص است اما داروهای اثبات شده قلبی باید به این بیماران ارائه شود تا از خطر حمله قلبی یا سکته در آینده کاسته شود. محققان رابطه بین عملکردشناختی و رویدادهای قلبی عروقی آینده را در ۸۷۷۲ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ از یک کارآزمایی (REWIND) که یک کارآزمایی چندمرکزی، تصادفی، دوسوکور و کنترل شده با دارونماست که در ۳۷۱ مکان در ۲۴ کشور انجام شد که در پنج سال پیگیری ارزیابی شد. محققان دریافتند کسانی که کمترین سطح عملکردشناختی را دارند، نسبت به افرادی که سطح عملکرد شناختی بالاتری دارند، در معرض خطر حمله قلبی و سکته مغزی بیشتری هستند. افراد مبتلا به اختلال‌شناختی شدید تا ۱.۶ برابر بیشتر احتمال دارد که حوادث نامطلوب قلبی‌وعروقی را تجربه کنند و ۱.۸ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی یا مرگ در مقایسه با افراد بدون اختلال‌شناختی بودند. این یافته‌ها نشان می‌دهد عملکردشناختی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را در آینده پیش‌بینی کند. یافته‌های این تحقیق در مجله غدد درون‌ریز و متابولیسم بالینی انجمن غدد درون‌ریز Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism منتشر شده است.

نکته

چندمرتبه به کووید ۱۹ مبتلا می‌شویم؟

اکنون معلوم نیست چندبار امکان ابتلا به کووید ۱۹ وجود دارد اما می‌دانیم که ممکن است چندین‌بار به آن مبتلا شوید. در حال حاضر به نظر می‌رسد بریتانیا از اوج آخرین موج آلودگی به کووید عبور کرده اما همچنان موارد ابتلا بالاست و بسیاری از مردم اخیرا گزارش کرده‌اند که برای اولین‌بار با گذشت بیش از ۲ سال از همه‌گیری آلوده به این ویروس و برخی دیگر نیز برای بار دوم یا حتی سوم به این بیماری مبتلا شده‌اند. محققان هنوز نمی‌دانند چندبار امکان ابتلا به کووید ۱۹ وجود دارد اما ممکن است چندین‌بار به آن مبتلا شویم. مصونیت نسبت به کووید ۱۹ مانند سایر ویروس‌ها از بین می‌رود و مشابه ویروس سرماخوردگی که افراد می‌توانند ده‌ها بار به این بیماری مبتلا شوند، این ویروس نیز در بدن افراد عملکرد شبیه به آن دارد. مطالعه‌ای که در ماه دسامبر توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) و امپریال کالج لندن منتشر شد، نشان داد سویه امیکرون پنج برابر بیشتر از سویه‌های قبلی موجب عفونت مجدد می‌شود. محققان کالج امپریال دریافتند امیکرون تا حد زیادی از مصونیت در برابر عفونت گذشته کووید ۱۹ یا ۲ دوز واکسن جلوگیری می‌کند. مطالعه تمام موارد تایید شده با آزمایش PCR در انگلستان بین ۲۹ نوامبر تا ۱۱ دسامبر ۲۰۲۱ به این نتیجه رسید، بیمارانی که قبلا به ویروس کرونا مبتلا شده بودند، تنها حدود ۱۹ درصد از محافظت در برابر امیکرون برخوردار بودند. این رقم تقریبا مطابق با داشتن ۲ دوز واکسن کووید ۱۹ بود که دانشمندان تخمین زدند تا ۲۰ درصد در برابر سویه جدید موثر است. پروفسور نیل. فرگوسن از امپریال کالج لندن در این زمینه گفت: این مطالعه شواهد بیشتری از میزان قابل‌توجهی که امیکرون می‌تواند از مصونیت قبلی ایجاد شده توسط عفونت یا واکسیناسیون فرار کند، ارائه می‌دهد. داده‌ها اهمیت تزریق دوز تقویت‌کننده را نشان می‌دهد و تصور می‌شود در برابر حدود ۵۵ تا ۸۰ درصد موارد علامت‌دار محافظت ایجاد می‌کند. سویه BA.۲ حتی از سویه اصلی امیکرون عفونی‌تر است. با این حال به‌نظر نمی‌رسد که باعث بیماری جدی‌تری شود اما علائم اولیه نشان می‌دهد اگر شما به BA.۱ آلوده شده‌اید، احتمال ابتلای مجدد به BA.۲ بعید است. دکتر استفان. گریفین، ویروس‌شناس دانشکده پزشکی دانشگاه لیدز بریتانیا، اظهارکرد: اگر به BA.۱ آلوده شده‌اید، احتمالا از BA.۲ به‌خوبی محافظت شده‌اید اما این محافظت کامل نیست. نتایج تحقیقات نشان داده برای افرادی که از کووید ۱۹ بهبود می‌یابند، ایمنی می‌تواند برای یک دوره حدودا سه ماه تا چند ساله ادامه داشته باشد؛ به این معنا که احتمال ابتلا به ویروس برای ۲ بار متوالی بسیار کم می‌شود اما ابتلای دوباره غیرممکن نیست. دکتر ویلیام. شافنر، استاد پزشکی پیشگیری و بیماری‌های عفونی در مرکز پزشکی دانشگاه واندربیلت در نشویل تنسی، گفت: برخی افراد این تصور را دارند که پس از ابتلا به یک عفونت طبیعی برای همیشه در برابر کووید مانند سرخک محافظت می‌شوند. وی افزود: ۲ ویروسی که باعث این عفونت‌ها می‌شود، بسیار بسیار متفاوت است. محافظت از کرونا پس از مدتی به‌طورطبیعی کاهش می‌یابد. اکنون آزمایش‌های مثبت خارج از دوره ۹۰ روزه به عنوان عفونت مجدد به حساب می‌آیند. این تغییری در روش قبلی آژانس امنیت سلامت بریتانیا (UKHSA) است که براساس آن افرادی که آزمایش کووید ۱۹ مثبت داشتند تنها یکبار در اعداد موارد منتشر شده در آمار روزانه زمانی که برای اولین‌بار آزمایش‌شان مثبت شد، شمارش شوند و آزمایش‌های مثبت مکرر در آمار گنجانده نشود.

یادداشت

عوارض «تلفن‌همراه» بر چشم

بهرام بحرانی
فوق‌تخصص شبکیه‌ولیزر

برای دیدن اشیا نزدیک نیاز است چشم تطابق پیدا کند تا قدرت انکساری چشم افزایش پیدا کند. با افزایش سن قدرت تطابق چشم کاهش پیدا کرده و نیاز است برای دیدن اجسام و نوشته‌های نزدیک، عینک پیرچشمی یا مطالعه استفاده کنیم. این شرایط معمولا بعداز ۴۰ سالگی شروع می‌شود و با افزایش سن نیاز به عینک با شماره بالاتر است. استفاده از تلفن‌همراه، لپ‌تاب و تبلت با توجه به آنلاین‌شدن کلاس‌های درسی و آموزشی جز غیر قابل حذف سیستم آموزشی شده است؛ پس باید به‌جای اینکه به حذف آن فکر کرد بیشتر به راه‌هایی اشاره کرد که عوارض استفاده از آنها را کم کند. قانون ۱،۲،۱۰ در این مورد وجود دارد. ۱ پا (هر پا معادل ۳۰ سانتی‌متر است) برای گوشی همراه، برای لپ‌تاب و کامپیوتر ۲ پا و ۱۰ پا برای تلویزیون فاصله پیشنهادی است. باید به اجرای قانون ۲۰،۲۰،۲۰ مبادرت کرد؛ یعنی هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به وسایلی که در فاصله ۲۰ پایی (۶متری) هستند نگاه کنیم. البته در مورد بچه‌ها هر یکساعت به مدت ۱۰ دقیقه اسکرین باید خاموش شود و کودک به کارهای دیگری مشغول شود. اسکرین نسبت به چشم‌ها ۳۰ درجه پایین‌تر قرار بگیرد. با نگاه‌کردن به اسکرین تعداد پلک‌زدن‌های ما کم می‌شود که از علت‌های خشکی چشم است؛ پس به طور خودآگاه و خودخواسته باید پلک بزنیم. شدت نور محیط را به نصف شدت نوری که برای کارهایی مثل نوشتن روی کاغذ لازم هست کاهش دهیم. اسکرین در محلی باشد که نور لامپ اتاق از اسکرین به چشم‌ها بازتاب نشود. شدت نور اسکرین به مقدار مورد نیاز کاهش پیدا کند. یکساعت قبل از خواب از لپ‌تاب و گوشی و تبلت استفاده نکنیم؛ ضمن اینکه از بردن آنها در اتاق خواب توسط کودک جلوگیری کنیم. کودک روزانه یکساعت در محیط خارج از خانه فعالیت داشته باشد تا هم با دوستان و اجتماع ارتباط برقرار کند و هم روی اشیا با فاصله‌های مختلف تمرکز کند تا هم عوارض چشمی و هم عوارض یادگیری استفاده از گوشی، تبلت و لپ‌تاب کم شود. در صورت وجود علائم چشمی حتما توسط چشم پزشک معاینه شود.

نشانه‌های کمبود آهن در کودکان

آهن، ماده‌ای مغذی است که نقشی حیاتی در رشد و نمو کودک دارد، اما بعضی از کودکان به‌دلایل مختلف به اندازه کافی به این ماده حیاتی دسترسی ندارند. فقرآهن ممکن است در سطح‌های مختلف ایجاد شود که از کمبود آهن خفیف تا کم‌خونی فقر آهن جدی را شامل می‌شود، در صورت درمان‌نکردن، فقرآهن می‌تواند رشد کودک را تحت تاثیر قرار دهد. علائم و نشانه‌های کم‌خونی فقرآهن شامل: پوست رنگ‌پریده، خستگی، دست و پای سرد، کندی در رشد و نمو، کم‌اشتهایی، تنفس سریع غیر طبیعی، مشکلات رفتاری عفونت‌های مکرر، ولع غیرطبیعی برای خوردن موادی مثل خاک و یخ است.

میوه‌ای که زخم‌ها را التیام می‌بخشد

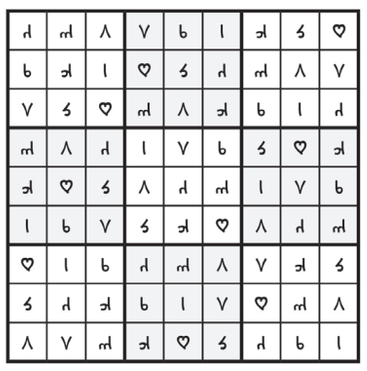
بلوبری می‌تواند به ایجاد نسل بعدی کرم‌های موضعی ترمیم‌کننده زخم کمک کند. نتایج تحقیق اخیر نشان داده است که عصاره موجود در این میوه می‌تواند بازسازی را در زخم‌های سخت بهبود بخشد. محققان می‌گویند: بلوبری می‌تواند در کمک به بهبود زخم‌های مزمن از جمله سوختگی، زخم‌های مرتبط با دیابت باشد. محققان قبلا نشان داده بودند که این عصاره، عروقی‌شدن و مهاجرت سلولی را که مراحل حیاتی در روند بهبودی در سلول‌های بنیادی انسان است را بهبود می‌بخشد. بلوبری اولین میوه‌ای بود که به‌عنوان یک ابرمیوه شناخته شد.

راه‌های داشتن کبد سالم

یک متخصص طب سنتی گفت: داشتن فعالیت بدنی روزانه و پیشگیری از چاقی، داشتن خواب شبانه زودهنگام و باکیفیت، خوردن به موقع وعده‌های غذایی به‌ویژه صبحانه و شام و خوب جویدن لقمه‌های غذا در داشتن کبد سالم بسیار موثر است. علیرضا یارقلی اظهار کرد: کنترل و پرهیز از غم و اندوه، استرس و عصبانیت، مصرف متعادل غذاها با طعم گرم یا سرد، درمان یبوست و پرهیز از فست‌فود، سرخ‌کردنی، شیرینی توصیه می‌شود. یارقلی اضافه کرد: عدم نوشیدن آب یخ همراه یا بلافاصله بعد و قبل از غذا و همچنین نوشیدن آب ناشتا و پس از حمام توصیه می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

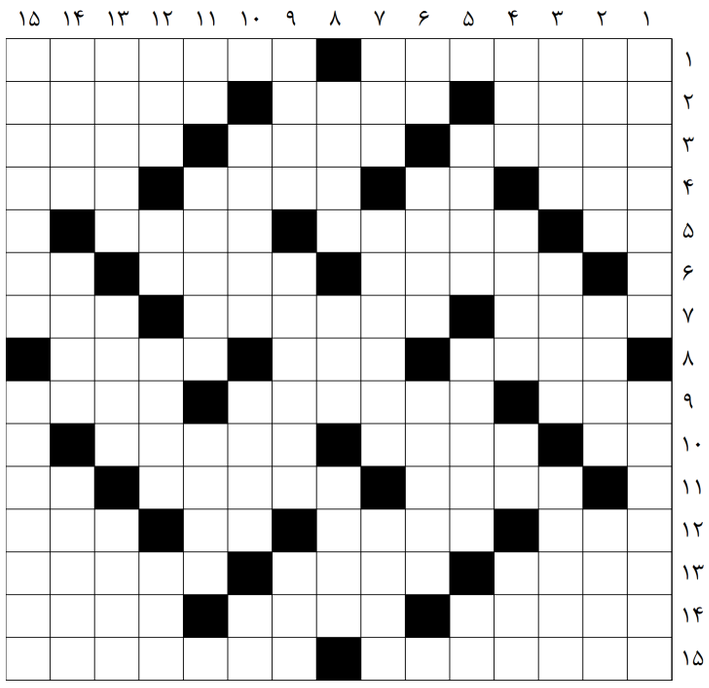
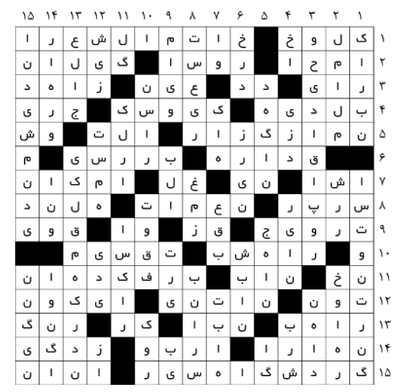
شماره ۱۲۶۲

افقی

۱- از ایالات ینگه دنیا- از دوران زمین‌شناسی ۲- فرودآمدن- دانشمندان- هر گلسرخ صدبرگ ۳- غیرخالص- بیماری بَرَص- حمله‌بردن ۴- دروازه‌بان- غیراز- هرلحظه- عقب ۵- دشنام- بدشگون- غالب ۶- دارای ذوق‌وسلیقه- تازه راه‌افتاده- حیوان وحشی ۷- هنوز نفس می‌کشد!- پایتخت کلمبیا- گل ته‌حوض ۸- کهنگی- خوراک طیور- گل خشک‌شده ۹- پایه اداری- کر- سخن نیش‌دار ۱۰- عدد فرد یک‌رقمی- قیافه- پاکیزگان ۱۱- پادشاه افشاری- شهری در سیستان‌وبلوچستان- خودم ۱۲- رقیق‌تر- بنام- برجستگی لاستیک- بزرگترین جزیره یونان ۱۳- واژه‌ها- نشسته- آزادی ۱۴- عالم الهی- مرکز خلافت حضرت علی(ع)- از دنیارفتن ۱۵- هم‌وزن- عابد ماه مبارک رمضان

عمودی

۱- آهنگ می‌سازد- از القاب حضرت علی (ع) ۲- پرولبریز- از وسایل جغرافیایی- خاک نرم ۳- شهری در فرانسه- شکاک- دوران پس از بیماری ۴- تکبر کردن- به اتفاق- علامت مفعولی- پارچه مشبک ۵- از اعداد دو رقمی بین ده تا بیست- بافتن- حرف فاصله ۶- گداخته‌شدن- شیرزن کربلا- بیرون کردن ۷- رشته کوهی در اروپا- شهری در فارس- قطعه‌ای در چرخ‌خیاطی ۸- وطن- لباس اتاق عمل- انبار گندم ۹- قلم نی- لباس تازه پوشیده- خام را پخته می‌کند ۱۰- نوعی سنگ زینتی- پزشکان- خدای درویش ۱۱- رنج‌وزحمت- آلوده- همسر حضرت ابراهیم(ع) ۱۲- عاشق- بخاردهان- سخن‌چین- جملگی ۱۳- ناخوش- بانی مذهب پروتستان- وسیله‌ای در آشپزخانه ۱۴- سرگردقدیم- درون- شهری در مکزیک ۱۵- منطقه‌ای واقع در شمال غربی فرانسه- مجازا تریلی



حل جدول ۱۲۶۱