



امروزه دانشمندان اهمیت زیادی برای تامین ویتامین D قائل هستند. مطالعات نشان داده که ابتلا به هر ۲ نوع دیابت اول و دوم در افرادی که کمبود ویتامین D دارند، بیشتر است. علاوه بر این، برخی تحقیقات نشان می دهد افرادی که چربی شکمی و همچنین اندازه دور کمر بالاتری دارند، بیشتر دچار کمبود ویتامین D هستند؛ ضمن اینکه در بحث همه گیری کرونا نیز جایگاه ویژه ای برای ویتامین D تعریف شده است و مطالعات نشان می دهد که مصرف به اندازه آن می تواند در پیشگیری و درمان کرونا موثر باشد، نکته جالب آنکه کمبود ویتامین D در دختران نوجوان نقش قابل ملاحظه ای در وضعیت ماهیچه ای دارد؛ به طوری که مطالعات نشان داده دختران جوانی که دچار ضعف عضلانی بوده اند دچار کمبود ویتامین D نیز بوده اند. ارتباط این ویتامین با جذب کلسیم نیز اثبات شده است و کمبود ویتامین D جذب کلسیم را با اختلال مواجه می کند. کمبود کلسیم نیز عوارض بسیاری از جمله ضعف در سیستم اسکلتی و عضلانی به همراه دارد. نکته مهم در معرض تامین ویتامین D، قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم اشعه خورشید است. کم و یا بیرون رفتن از خانه به معنی نگرفتن اشعه های خورشید است؛ ضمن اینکه بحث آلودگی هوا نیز مطرح است و هر چقدر هوا آلوده تر باشد، امکان دریافت مستقیم اشعه خورشید و تولید ویتامین D کاهش پیدا می کند. توجه کنید که هر چند تامین ویتامین D برای سلامت انسان بسیار ضروری است ولی استفاده ناهنجار و بیش از حد این ویتامین می تواند اختلالات مهم و ناگواری بر سلامت انسان به جا بگذارد. استفاده از قرص و آمپول ویتامین D با میزان بالا و به طور مکرر و به صورت خودسرانه می تواند عوارضی از قبیل رسوب کلسیم در بافت های نرم مانند کلیه ها ایجاد کند که موجب بروز سنگ کلیه شود. همچنین عوارض دیگری مانند سردرد، تهوع، اسهال و احتراق ایجاد می شود.

بر اساس یک مطالعه شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کسانی که شام را زودتر صرف می کنند، عمر طولانی تر دارند. این پژوهش روی جمعیت لا کویلا، استانی در ایتالیا، صورت گرفته است. پژوهشگران دریافتند که آنان زودتر از سایرین معمولاً در حدود ساعت ۷ عصر هر شب شام خورده اند و عمر طولانی تری دارند. به طور کلی پاسخ دهندگان در نظر سنجی مقدار زیادی غلات، سبزیجات، میوه ها و حبوبات مصرف می کردند. در مقابل مقدار کم گوشت، گوشت فراوری شده و تخم مرغ و مقدار کمی شیرینی مصرف می کردند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) به دلیل شیوع غیر قابل توضیح هپاتیت بین کودکان خردسال در ایالات متحده و اروپا هشدار بهداشتی صادر کرد. تاکنون ۹ مورد از این بیماری در آلاباما و ۲ مورد در کارولینای شمالی گزارش شده است. هپاتیت التهاب کبد است که می تواند در هر شرایطی ایجاد شود. علائم شایع هپاتیت: تهوع، درد معده، استفراغ و اسهال است. دکتر اشلساکاوشیک، گفت: این مورد معمولی نیست و کاملاً تعجب آور است اما در حال حاضر فقط یک نظریه است. ارتباط بین آدنووایروس ۴۱ و هپاتیت در کودکان سالم در حال حاضر ثابت نشده و به تحقیقات بیشتری نیاز دارد.

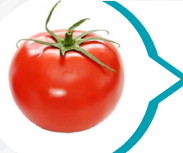
این مواد غذایی را هر هفته مصرف کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بسیاری افراد علاقه مندند تا بدانند کدام مواد غذایی برای سلامتی آنان بهتر است. البته باید بدانیم که غذاهای گیاهی منبع خوبی از مواد مغذی سالم هستند که شامل انواع مختلف فیبر غذایی، ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی می شوند.

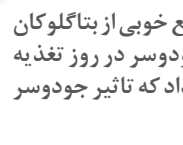


گوچه فرنگی



گوچه فرنگی سرشار از ویتامین (C) و لیکوپن (یک کاروتنوئید) است. محققان دریافتند افرادی که یک تا ۱.۵ گوچه فرنگی را روزانه برای حدود ۶ هفته مصرف کرده بودند، سطح کلسترول بد را کاهش داده اند. افرادی که بیشترین مصرف گوچه فرنگی پخته، سس گوچه فرنگی و غذاهای حاوی گوچه فرنگی را داشتند، ۱۵ تا ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند.

جودوسر



خوردن دانه های جودوسر منجر به کاهش قابل توجهی گلوکز خون و پاسخ انسولین می شود. جودوسر منبع خوبی از بتاگلوکان و فیبر محلول است که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کند. در ۵۸ مطالعه که افراد با بتاگلوکان جودوسر در روز تغذیه می شدند، سطح کلسترول بد به طور قابل توجهی در مقایسه با گروه کنترل کمتر بود. نتایج پنج بررسی نشان داد که تأثیر جودوسر بر فشار خون اندک است اما همین میزان کاهش در فشار خون بسیار مهم است.

کدو تنبل



کدو تنبل سرشار از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین (A) تبدیل و در تولید آنتی بادی هایی استفاده می شود که با عفونت مبارزه می کنند. همچنین برای حفظ یکپارچگی سلول های چشم، پوست، ریه ها و روده لازم است. افرادی که بیشترین مصرف غذاهای غنی از بتاکاروتن (مانند کدو تنبل، هویج، سیب زمینی و سبزی های برگ دار) را داشتند، ۸ تا ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی یا مرگ به هر دلیلی بودند.

پونه کوهی یکی از بهترین گیاهان تقویت کننده است که خواص درمانی آن از مدت ها پیش شناخته شده است. دم کرده پونه برای اسهال و ناراحتی های عصبی و اختلالات گوارشی مفید است. پونه کوهی طعمی خوشایند دارد و به همین خاطر معمولاً در آشپزخانه و برای تولید نوشیدنی های طعم دار مصرف می شود. این گیاه حاوی ویتامین های A و C و ماده معدنی است و برخی از خواص درمانی این گیاه در بررسی های پزشکان تایید شده است. پونه کوهی می تواند به حفاظت از بدن در مقابل ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا کمک کند.

جدول سودوکو

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

b	♥	♠	۷	♠	♣	♠	♣
♠	♠	♠	♠	♥	♣	♣	♠
♠	♣	♣	♣	♠	♠	♠	♠
♣	♣	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠

مطالعه ای تازه نشان داده است بین گروه خونی و بروز بیماری های قلبی ارتباط وجود دارد. افراد دارای گروه خونی A، B یا نوع AB در مقایسه با افراد دارای نوع O، بیشتر در معرض حمله قلبی یا نارسایی قلبی هستند. در این تحقیق افرادی گروه های خونی A و B، ۵۱ درصد بیشتر در معرض ترومبوز ورید عمقی و ۴۷ درصد بیشتر در معرض آمبولی ریه بودند. پروتئین های گروه خونی A و B ممکن است باعث انسداد یا ضخیم شدن بیشتر در سیاهرگ ها و شریان ها شوند که در نتیجه خطر بیماری قلبی و لخته شدن خون را افزایش می دهد.

جدول کلمات متقاطع

۱- محکوم علیه- کشوری اروپایی ۲- واحدی در وزن- تحمل- کوچ کننده ۳- از فلزات- آهنگ ۴- پایتخت تایوان- رود پرآب ۴- سخنرانی- صاحبخانه- زندگی کن- مرزبان ۵- سودوپهره- حکومت اتحادیه ای ۶- بی شوق- وسیله هیزم شکنی- حکمرانی ۷- سازشاک-!- پسوند آغشتگی- سنگسار کردن- ضایع و خراب ۸- زوبین- آلومینی از محسن چاوشی- رودی در فرانسه ۹- نزدیک بین- از جنگ های صدراسلام- مراسم سوگواری- یارقوله! ۱۰- جانور درختی آمریکایی- زنانه آتش- جمع ظاهر ۱۱- آسودگی و آسایش- نوعی روغن ۱۲- نوبت بازی- درخت زبان گنجشک- شهری در کرمانشاه- قلمه گیاه ۱۳- نام ترکی- نام تجاری کلردی آمونیم- رود مرزی ایران- شکم بند طبی ۱۴- مومن- یکی از حالات سه گانه ماده- خانه ترکی ۱۵- منحصر به فرد- سفیر مقتول روسیه در ایران

حل جدول ۱۴۶۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

چشم برای سلامتی خود به بعضی از موادمعدنی نیز نیاز دارد. برای مثال سلنیوم به جذب ویتامین E و ساخته شدن آنتی اکسیدان ها در بدن کمک می کند.

ویتامین A و کاروتنوئیدها

ویتامین A آنتی اکسیدانی است که در مواد غذایی حیوانی مثل شیر و لبنیات، جگر، تخم مرغ، کره و مواد غذایی گیاهی حاوی کاروتنوئیدها وجود دارد. کاروتنوئیدها رنگدانه های قرمز و زردی هستند که در گیاهان و حیوانات وجود دارند. این مواد به عنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و همچنین انواع خاصی از آنها (که بیشتر بتاکاروتن است) به ویتامین A تبدیل می شوند. بعضی از کاروتنوئیدهای دیگر نظیر لوتئین و زگزانتین نیز مفید هستند. پختن موادمغذایی محتوای ویتامینی آن را تغییر می دهد، زیرا گرما سبب تخریب ویتامین A و بتاکاروتن موجود در مواد غذایی می شود. همچنین، در صورتی که از موادمغذایی تازه استفاده نمی کنید، مواد پخته بهتر از مواد کنسرو شده هستند. ویتامین A در روغن کبد ماهی، جگر، هویج موجود است.

لوتئین و زگزانتین

لوتئین و زگزانتین رنگدانه های گیاهی زرد رنگ هستند. مطالعات مختلف نشان داده اند لوتئین و زگزانتین ممکن است در کاهش خطر ابتلا به کاتاراکت موثر باشند. لوتئین و زگزانتین ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. این دو ماده اغلب همراه با یکدیگر در سبزیجات و میوه جات یافت شده و بدن می تواند لوتئین را به زگزانتین تبدیل کند. در حال حاضر مقدار مصرف روزانه ای این دو ماده مشخص نشده است ولی بهتر است روزانه کمی مصرف شوند زیرا بدن نمی تواند این دو ماده را بسازد. بهترین منبع تامین این مواد، سبزیجات سبز و پر برگ به ویژه اسفناج است. کلم و سبزیجات سبزرنگ نیز منابع خوبی هستند. لوتئین و زگزانتین را می توان در سبزیجات و میوه جات زرد و نارنجی رنگ نظیر ذرت نیز یافت. سبزیجات پخته مقادیر بیشتری لوتئین دارند، زیرا پختن سبب شکسته شدن دیواره سلول ها و آزاد شدن لوتئین می شود.

ویتامین C و بیوفلاونوئیدها

از مواد بسیار مفید برای بینایی ویتامین C است. بیوفلاونوئیدها نیز مواد آنتی اکسیدانی هستند که علاوه بر کمک به اثرگذاری ویتامین C، خود نیز فوایدی دارد. مطالعات نشان داده اند که مقادیر بالای ویتامین C می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به کاتاراکت شود. همچنین می تواند با کاهش فشار چشم، مانع گلوکوم (آب سیاه) شده و یا بیماری را در مبتلایان تسکین دهد. مرکبات مثل پرتقال و لیمو، فلفل دلمه ای، کیوی، گوچه فرنگی، توت فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات سبز و پر برگ منابع غنی ویتامین C هستند. پختن مواد غذایی این مقادیر را تغییر می دهد، زیرا گرما سبب کاهش ویتامین C موجود در مواد غذایی می شود. نور نیز سبب تخریب ویتامین C می شود. از این رو بهتر است مثلاً آب پرتقال در بسته بندی های پلاستیکی یا مقوای خریداری شود تا شیشه های شفاف. همچنین، موادمغذایی تازه، ویتامین C بیشتری دارند تا موادمغذایی پخته یا کنسرو شده.

ویتامین E و موادمعدنی

ویتامین E نیز یک آنتی اکسیدان قوی است. بهترین منبع ویتامین E آجیل و روغن های گیاهی است. چشم برای سلامتی خود به بعضی از موادمعدنی نیز نیاز دارد. برای مثال سلنیوم به جذب ویتامین E و ساخته شدن آنتی اکسیدان در بدن کمک می کند. غذاهای دریایی از جمله مواد غذایی حاوی مقادیر زیاد سلنیوم هستند. سلنیوم در آجیل هم موجود است. روی نیز به جذب ویتامین A کمک کرده و همچنین بخشی از یک آنزیم است که تعداد رادیکال های آزاد را کم می کند. مطالعات نشان داده اند که روی، چشم را در برابر شب کوری محافظت می کند. روی در غذاهای دریایی، جوانه گندم و آجیل یافت می شود. تخمه آفتاب گردان، بادام و فندق نیز حاوی ویتامین E هستند.

اسیدهای چرب ضروری

اسیدهای چرب ضروری شامل چربی های اشباع نشده آگما ۲ و آگما ۶ هستند. اسیدهای چرب ضروری در تکامل بینایی در نوزادان نقش دارند. کمبود این مواد (به ویژه آگما ۳) در بزرگسالان ممکن است سبب کاهش دید شود. مطالعات نشان داده که کمبود طولانی مدت ممکن است سبب تخریب شبکیه شود. بهترین منبع تامین آگما ۳ ماهی است و مقدار توصیه شده مصرف دو بار در هفته است. نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که روغن ماهی رادیکال های آزاد تولید می کند، به همین دلیل کسانی که زیاد ماهی یا روغن ماهی مصرف می کنند، باید به میزان کافی آنتی اکسیدان به ویژه ویتامین E مصرف کنند. تحقیقات نشان داده است که آنتی اکسیدان خطر ابتلا به کاتاراکت را کاهش می دهد. بعضی از آنتی اکسیدان ها فواید دیگری نیز دارند. به طور مثال ویتامین A چشم را در برابر کوری محافظت کرده و ویتامین C ممکن است در جلوگیری از تسکین گلوکوم نقش داشته باشد. همچنین اسیدهای چرب ضروری علائم خشکی چشم را کاهش داده و از چشم محافظت می کنند.

نکته

همه خواص «زیتون»

مشخص شده است که ابتلا به سرطان در کشورهایی که رژیم غذایی مدیترانه ای را دنبال می کنند، کمتر است. این نوع رژیم غذایی شامل زیتون و روغن زیتون فراوان می شود. التهاب می تواند عامل موثر در بسیاری از بیماری های مهم محسوب شود. افزایش سطح آنتی اکسیدان ها در بدن می تواند به کاهش التهاب کمک کند. مطالعات مختلف نشان داده اند که مصرف زیتون سطح گلو تاتیون را افزایش می دهد که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی شناخته می شود. گلوکوزید تلخ در زیتون های سبز دارای الوروپین است که در برابر عفونت های باکتریایی هم از درون و هم از بیرون از بدن محافظت می کند. روغن زیتون نشان داده است که از اثرات ضد تومور سود می برد. مشخص شده است که پوست زیتون دارای ویژگی هایی است که از ابتلا و توسعه سرطان پیشگیری می کند. اسیداولئیک، اسیدچرب تک غیر اشباع اصلی موجود در روغن زیتون، توانایی خود در توقف رشد سلول های سرطانی در پستان را نشان داده است. از پرتودپیول یکی از ترکیبات موجود در زیتون است که توانایی توقف رشد سلول های سرطانی در روده بزرگ را دارد.