نوشیدنی‌های مفید برای بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

وقتی به نوشیدنی سالم فکر می‌کنیم احتمالا فورا به یاد آب می‌افتیم که هم فواید زیادی دارد و هم ما را از تناسب وزن دور نمی‌کند. به‌عنوان نمونه پرتقال منبع عالی ویتامین C است و همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که ممکن است در برابر انواع بیماری‌ها از جمله آب‌مروارید و سرطان ریه از شما محافظت می‌کند.

آبلیمو

آبلیمو یک تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است که به‌طرز شگفت‌آوری قدرتمند است. فقط ۲ قاشق غذاخوری لیمو داخل یک لیوان آب، ۱۴ میلی‌گرم ویتامین C دارد.

چای سبز

چای سبز به‌دلیل فواید سلامتی خود مورد استقبال افراد قرار گرفته است. چای سبز حاوی مقادیر زیادی پلی‌فنول است که از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.

شکلات داغ

همه ما در مورد فواید سلامتی کاکائو شنیده‌ایم، اما نوشیدنی آن غنی از آنتی‌اکسیدان است که در هنگام مخلوط کردن با شیر که دارای کلسیم بالایی است و با ویتامین D غنی شده است.

آب نارگیل

طعم آب نارگیل کمی بحث‌برانگیز است. ولی نوشیدن آن می‌تواند بدن را هیدراته کند و مقدار پتاسیم غافلگیرکننده‌ای را تامین کند. پتاسیم نقش مهمی در حفظ ضربان قلب و تنظیم فشار خون دارد.

آب پرتقال

آب پرتقال منبع عالی ویتامین C است و همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که ممکن است در برابر انواع بیماری‌ها از جمله آب مروارید و سرطان ریه از شما محافظت می‌کند.

چای نعنا

نعنا ضدگرفتگی است، بنابراین می‌تواند ماهیچه‌ها را شل کند که با گرفتگی و درد مبارزه می‌کنند. همچنین با تقویت حرکت غذا از طریق دستگاه گوارش به هضم غذا کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

راه‌های درمان پرخوری

اگر فکر می‌کنید در خوردن غذا زیاده‌روی کرده‌اید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. با این کار، نه تنها غذای خود را هضم می‌کنید؛ بلکه به لحاظ روحی و روانی نیز سبک می‌شوید. بسیاری از ما به‌دلایل زیادی پرخوری می‌کنیم مانند زمان‌هایی که ناراحتیم و فکرمان درگیر است. گاهی اوقات هم به این دلیل که طولانی‌مدت گرسنه بودیم دچار پرخوری می‌شویم. متاسفانه در هنگام پرخوری، مغزمان کمی دیرتر فرمان سیرشدن را دریافت می‌کند و به همین علت ما از حالت تهوع یا دل درد متوجه می‌شویم که دیگر خوردن بس است. بعضی وقت‌ها به‌علت حواس‌پرتی، هیجان و خوش‌حالی، پرخوری بارها اتفاق می‌افتد که عوارض آن سرگیجه، احساس خشم، احساس بی‌قراری و ورم معده است.

درمان

تا دو ساعت چیزی نخورید و نخوابید. وضعیت را از این بدتر نکنید و تا ۲ ساعت چیزی نخورید. اگر احساس تشنگی کردید جرعه‌جرعه آب بنوشید تا تشنگی برطرف شود. اجازه دهید بدن عملیات هضم را انجام دهد پس دراز نکشید و نخوابید. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نشستن و تکیه‌دادن است تا معده‌تان سبک شود سپس به روی دست چپ بخوابید.

زردچوبه

زردچوبه یک ادویه ضدالتهاب است که خاصیت ضدباکتریایی و آنتی‌اکسیدانی نیز دارد. کورکومین موجود در زردچوبه با التهاب ناشی از پرخوری مقابله کرده و سلامت مغز شما را بهبود می‌بخشد. برای بهره‌مندی از خواص زردچوبه، می‌توانید این ادویه را با آب داغ و لیمو ترکیب کرده و بنوشید.

سرکه سیب

برای تعدیل پرخوری نوشیدن ترکیب یک فنجان آب با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب بسیار مفید خواهد بود. سرکه سیب به هضم غذا کمک می‌کند و باعث پاکسازی کبد می‌شود؛ پروبیوتیک‌های موجود در سرکه سیب نیز موجب بهبود عملکرد روده‌ها خواهد شد.

پیاده‌روی

اگر فکر می‌کنید در خوردن غذا زیاده‌روی کرده‌اید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. با این کار، نه تنها غذای خود را هضم می‌کنید؛ بلکه به لحاظ روحی و روانی نیز سبک می‌شوید. هضم سریع غذا به بهبود سطح قندخون نیز کمک می‌کند.

ماست و توت

می‌توانید ماست که داخل آن توت ریخته‌اید را بعداز یک وعده پرخوری مصرف کنید. ماست حاوی باکتری لاکتوباسیلوس است که برای بدن مفید بوده و حالت‌های ناشی از غذاهای شیرین و سنگینی را کاهش می‌دهد.

چای‌سبز

چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان است و از تخریب سلول‌ها ممانعت می‌کند. برخی تحقیقات نیز نشان می‌دهند که چای‌سبز، قندخون را ثابت نگه می‌دارد و هوس غذایی را کمتر می‌کند.

چای زنجبیل یا نعناع

چای زنجبیل یا چای نعناع با آرام‌کردن عضلات شکم از انقباضات و ناراحتی‌ها شکم جلوگیری می‌کنند و به گازهای شکم اجازه می‌دهند که به آرامی مسیر خود را طی کنند.

نکته

راهکارهای ساده برای محافظت از «کلیه»

وظیفه کلیه‌ها در بدن دفع موادزائد از خون، تصفیه آب و تولید هورمون است. گاهی عملکرد این عضو حیاتی مختل و دچار نارسایی می‌شوند. چند اقدام ساده و مفید می‌تواند از این عضو مهم بدن حفاظت کرده و عملکرد آن را بهبود بخشید:

ورزش

تحرک و ورزش از راهکارهای موثر برای تنظیم فشارخون و کنترل دیابت به شمار می‌آیند. این بیماری‌ها از شایع‌ترین دلایل بروز نارسایی کلیوی هستند. در واقع ۳۰ درصد افرادی که تحت درمان دیالیزی قرار می‌گیرند دچار دیابت هستند.

حفظ قند خون

مراقب میزان قندخون‌تان باشید و آن را در وضعیتی ثابت قرار دهید. دیابت به عروق آسیب می‌رساند. کلیه‌ها از رگ‌ها و شریان‌های کوچکی تشکیل شده‌اند که همچون فیلتر عمل می‌کنند. آنها مواد مورد نیاز را در بدن نگه می‌دارند و مواد زائد و سموم را دفع می‌کنند. هر چقدر این عروق بیشتر آسیب ببینند، عملکرد کلیه‌ها در دفع مواد زائد کاهش می‌یابد و هر چقدر میزان قندخون مطلوب‌تر باشد آسیب کمتری به عروق وارد می‌شود.

کنترل فشارخون

فشارخون دومین علت شایع نارسایی کلیوی است. هنگامی که رگ‌های خونی به مدت طولانی تحت فشار قرار گیرند، دچار آسیب می‌شوند. برای سلامتی کلیه‌ها لازم است فشار خون پایین‌تر از ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه باشد. همچنین فشارخون بالا باید به وسیله دارو تحت کنترل درآید.

رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی سالم سرشار از میوه، سبزی‌ها و فیبر مانع از اضافه وزن و در نتیجه آسیب کلیوی می‌شود. اضافه‌وزن اغلب باعث افزایش فشارخون و دیابت می‌شود. بنابراین باید از مصرف نمک و غذاهای پرنمک پرهیز کرد، زیرا باعث افزایش فشار خون می‌شود.

نوشیدن آب کافی

مصرف آب و مایعات برای کمک به کلیه برای دفع موادزائد لازم است. توصیه می‌شود روزانه ۵/۱ تا ۲ لیتر آب بنوشید. کسانی که فعالیت‌های ورزشی دارند می‌توانند مقدار بیشتری آب مصرف کنند، در غیر این صورت نوشیدن بیش از حد آب و مایعات نیز ممکن است باعث بروز مشکل شود.

اجتناب از سیگار

سیگار دشمن درجه یک عروق است و از آنجایی که کلیه پوشیده از عروقی است که نقش فیلتر و تصفیه خون را به عهده دارند، سیگار نه تنها به این عروق بلکه به کلیه‌ها نیز آسیب وارد می‌کند.

پرهیز از مصرف مسکن‌ها

کلیه‌ها به مصرف طولانی داروهای ضددرد حساس هستند. کلیه‌های ناسالم ممکن است براثر استفاده از این داروها به نارسایی حاد دچار شوند. در صورت نیاز مداوم به داروهای ضددرد باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

یادداشت

نکاتی درباره «پای پرانتزی»

مهدی مویدفر
متخصص ارتوپدی

هنگامی که فرد قوزک پای خود را در حالت ایستاده به‌هم متصل کند و فاصله بین زانوهای فرد، از حالت طبیعی بیشتر باشد، در این حالت فرد دچار ژنوواروم (genu varum) یا پای پرانتزی است. بازه‌ای انحراف ۵ تا ۷ درجه‌ای طبیعی است و بیش از آن به‌عنوان پای پرانتزی در نظر گرفته می‌شود. پای پرانتزی در دوران پس از تولد تا ۲ سالگی، پدیده‌ای طبیعی است که جای نگرانی چندانی ندارد اما تداوم این حالت پس از ۲ سالگی نیاز به درمان خواهد داشت. علت ایجاد پای پرانتزی در دوران نوجوانی می‌تواند راشیتیسم باشد. راشیتیسم یک بیماری است که در آن به‌علت کمبود ویتامین D ساختار استخوان نرم و منعطف می‌شود. در بزرگسالان، آرتروز می‌تواند هم علت و هم معلول پای پرانتزی باشد، زیرا زمانی که غضروف داخل زانو تخریب شود، می‌تواند باعث خمیدگی زانو به‌سمت بیرون شود که در نتیجه این پدیده، آسیب بیشتری به زانو وارد می‌شود. به‌صورت عمومی، این مشکل در دوران جوانی یا نوجوانی ممکن است با علائمی به‌جز علائم ظاهری همراه نباشد اما در بزرگسالی، در قسمت داخلی زانو ایجاد درد کند. همچنین با گذر زمان، پای پرانتزی درمان‌نشده می‌تواند منجر به درد مفاصل از جمله هنگام راه‌رفتن شود. همچنین پای پارانتزی ممکن است ایجاد بریدگی و پارگی در غضروف زانو را سبب شود که در نهایت می‌تواند به مشکلات دیگری مانند آرتروز زانو منجر شود. درمان پای پرانتزی به‌دلیل ایجاد آن وابسته است. در بزرگسالی و در صورتی که پای پارانتزی ایجاد درد نمی‌کند، معمولا نیاز به مراجعه به پزشک نیست. در صورتی که پای پرانتزی در مراحل اولیه و سنین پایین ایجاد شود و دلیل آن راشیتیسم باشد، به‌سادگی و با مصرف ویتامین D یا کلسیم می‌تواند درمان شود. تنها راه درمانی پای پارانتزی در بزرگسالی، جراحی است. معمول‌ترین روش جراحی به‌کاررفته، استئوتومی استخوان درشت‌نی است. این روش از جمله در افراد جوان که مبتلا به آرتروز نیستند به‌کار می‌رود. در این روش، استخوان درشت‌نی به قطعاتی تبدیل می‌شود و سپس این قطعات با تغییرشکل به حالت صاف، در محل خود سفت می‌شوند. اگر فردی دچار پای پرانتزی باشد، استئوتومی می‌تواند علاوه بر ترمیم کج‌بودن استخوان، از جراحی تعویض کامل مفصل زانو جلوگیری کند یا آن را به تاخیر بیندازد.

نیاز افراد مسن به ۷ ساعت خواب

به‌گفته محققان، ۷ ساعت خواب برای افراد میانسال و مسن ایده‌آل است. خواب نقش مهمی در فعال‌کردن عملکرد شناختی و... دارد. با افزایش سن، اغلب شاهد تغییراتی در الگوی خواب خود هستیم، در این مطالعه، داده‌های ۵۰۰ هزار بزرگسال بررسی شد. تیم تحقیق دریافتند که مدت زمان خواب ناکافی و بیش از حد با اختلال در عملکرد شناختی، مانند سرعت پردازش، توجه بصری، حافظه و... مرتبط است. این مطالعه نشان داد ۷ ساعت خواب در شب، میزان مطلوب خواب برای عملکرد شناختی و همچنین برای سلامت روانی خوب برای افراد دارای علائم اضطراب و افسردگی بود.

تاثیر تحرک در پیشگیری از دیابت

محققان می‌گویند فقط یکساعت کمتر نشستن در روز و افزایش فعالیت‌بدنی سبک می‌تواند به پیشگیری از دیابت و بیماری قلبی‌وعروقی کمک کند. دیابت ۲ و بیماری قلبی‌وعروقی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن هستند. به‌خوبی مشخص شده است که ورزش منظم در مدیریت وزن و پیشگیری از بیماری‌ها مفید است. شرکت‌کنندگان در این پژوهش، بزرگسالان کم‌تحرک و غیرفعال بودند که با خطر بالا ابتلا به دیابت ۲ و بیماری‌های قلبی‌وعروقی روبه‌رو بودند. گروه مداخله با افزایش فعالیت‌بدنی با شدت سبک و ایستادن به میزان یکساعت، زمان نشستن خود را کاهش داد.

تاثیر منفی چاقی بر قلب کودکان

یک مطالعه نشان می‌دهد که در سن ۶ سالگی، کودکانی که وزن اضافی دارند ممکن است در آینده در مسیر دیابت یا بیماری قلبی قرار گیرند. این مطالعه نشان داد کودکانی که اضافه‌وزن داشتند، اغلب در سنین مدرسه دچار افزایش قندخون بودند. محققان ۳۳۵ کودک و ۶۵۷ کودک در سن مدرسه، ۶ تا ۸ ساله را بررسی کردند. بچه‌های مدرسه‌ای که وزن بیشتری داشتند، سطح قندخون بالاتری داشتند که نشان‌دهنده این است که آنها می‌توانند در معرض ابتلا به دیابت قرار بگیرند. آنها گلیسیرید بالاتر و سطوح پایین‌تری از کلسترول HDL محافظ قلب داشتند.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

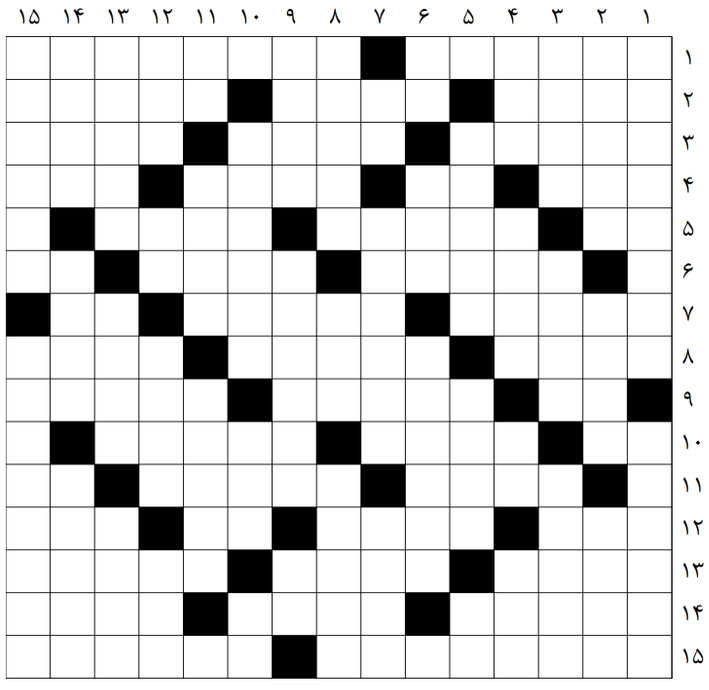
شماره ۱۲۶۸

افقی

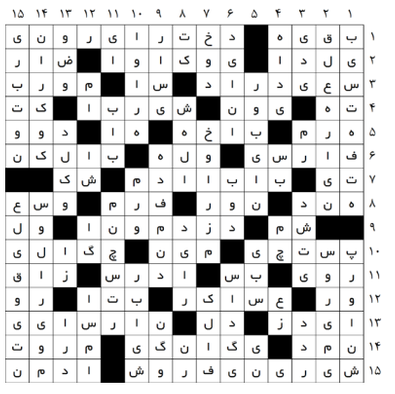
۱- اثر تاریخی بندرگناوه- شهری در کردستان ۲- خاکستر- ماشین‌نویسی- سرودونغمه ۳- به شک‌انداختن- آب نیمه‌گرم- حساب ۴- سپیدموی شاهنامه- گشودن معما- بی‌رونق- درخت مخروطی‌شکل ۵- مساوی- خرس چینی- فیلسوف به‌نام یونانی ۶- از شهرهای استونی- فریادبلند- قلم انگلیسی ۷- پدریوسف(ع)- تیراندازی- پسوندشباهت ۸- همسرنیکوکارفرعون- سازی کلاویه‌ای- دیلم ۹- دشمن سرسخت- آتیه- سراینده انگلیسی با نام کوچک آلفرد ۱۰- نام قدیمی اصفهان- مامور کنترل- سنگدل ۱۱- شهری درفرانسه- از پیامبران- گفت‌وگواینترنتی ۱۲- سرپیچی‌کردن- وسیله حل‌جدول- پیشوندمنفی- افزودنی به غذا ۱۳- گریه با سوز- فرق سر- نخ‌بافتنی ۱۴- شهری در استان بوشهر- مرطوب- تسخیرشده ۱۵- نام پادشاه اسپارتی- نام یک مجموعه با اجرا «مدیری»

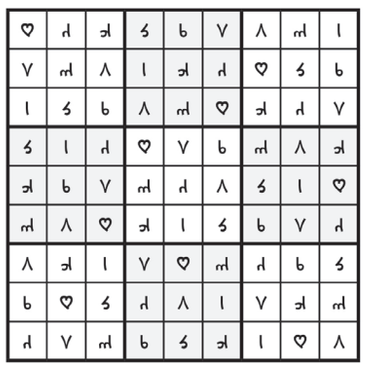
عمودی

۱- پایتخت برزیل- کتاب پرفروش استیوتولتز ۲- چوپان- نوعی پخت تخم‌مرغ- بنیانگذار ۳- نادان- پای‌بند- آهنگ بسیارآرام ۴- یزدان- شهری در کرمانشاه- حرف‌دوم انگلیسی- هذیان بیمار ۵- نبردکننده- بن‌درخت- ازجدایی‌ها شکایت می‌کند ۶- الفبای موسیقی- وسیله ترمز- دریافت‌کننده ۷- ضمیرسوم شخص مفرد- شهری در کانزاس- پسران ۸- نوعی ماهی‌کوچک- همسرزن- سقزفرنگی ۹- نمایش همراه با شعروموسیقی- نوعی کبوتر!- کجاست؟ ۱۰- کسی که از دیگران کمک می‌گیرد- خجسته‌ومبارک- کارآگاه به‌دنبالش است ۱۱- علامت مصدرجعلی- ورزشی با ۳ تیر کوچک- ازموادمخدر ۱۲- کمانگیراساطیری ایرانی- زیرپامانده- روش‌ها و راه‌ها- حکم‌وفرمان ۱۳- عنوان فراعنه مصر- شریک- نام قدیم اتریش ۱۴- میوه هزاردانه- قوم کهن تاریخ‌ایران- ریزه‌کاری ۱۵- جنگ خوارج- ازصنایع دستی



حل جدول ۱۲۶۷



جدول سودوکو

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