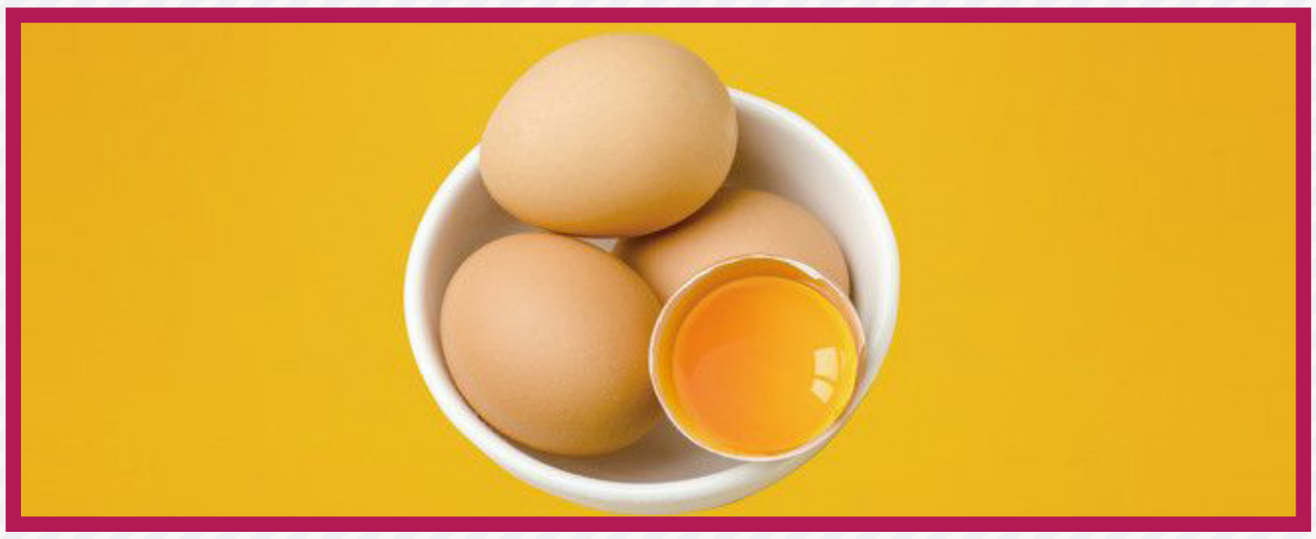
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۸۶
یکشنبه
۱۴۰۱•۰۳•۰۸
۲۷ شوال ۱۴۴۳/ ۲۹ می ۲۰۲۲

خواص بی‌نظیر «تخم‌مرغ»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

مطالعات نشان داده تخم‌مرغ در صورتی که در حد اعتدال مصرف شود می‌تواند خوردنی مغذی و بسیار مفیدی در رژیم غذایی یک فرد سالم باشد. حتی متخصصان قلب‌وعروق می‌گویند برخی از افرادی که بیماری قلبی دارند هم می‌توانند هر روز تخم‌مرغ بخورند، هر چند که در هر زرده تخم‌مرغ، ۲۱۰ میلی‌گرم کلسترول وجود دارد.



منبع خوبی از آهن

شما برای عملکرد مغز و حمل‌ونقل اکسیژن در جریان خون‌تان به آهن نیاز دارید. همچنین آهن برای عملکرد عضلات لازم است. تخم‌مرغ، یک منبع استثنایی از آهن است؛ یک تخم‌مرغ بزرگ دارای ۵ درصد از آهن مورد نیاز روزانه شماست.

کنترل وزن

تخم‌مرغ یکی از سیرکننده‌ترین غذاهاست که می‌توانید وزن خود را کنترل کنید. وقتی در یک وعده غذایی‌تان تخم‌مرغ می‌خورید، بعداز آن کمتر ممکن است سراغ خوراکی‌ها بروید. تخم‌مرغ سرشار از ویتامین‌های گروه B نیز است و یکی از معدود خوراکی‌هایی است که ویتامین D دارد. یک تخم‌مرغ بزرگ آب‌پزشده حاوی ۴۴ واحد بین‌المللی ویتامین D است.

حاوی کولین

زرده تخم‌مرغ منبع خوبی از یک ماده باارزش غذایی به‌نام «کولین» است. یک تخم‌مرغ بزرگ تقریبا ۳۵ درصد از نیاز روزانه شما به کولین را تامین می‌کند. کولین در غذاهای حیوانی مانند تخم‌مرغ پیدا می‌شود؛ اما با خوردن غذاهایی بر پایه سویا، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها هم می‌توانید مقدار اندکی کولین دریافت کنید.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

تخم‌مرغ منبعی از آنتی‌اکسیدان است. قدرت آنتی‌اکسیدانی زرده‌های ۲ عدد تخم‌مرغ خام، ۲ برابر قدرت آنتی‌اکسیدانی یک عدد سیب است. تخم‌مرغ جزو معدود غذاهای حیوانی است که آنتی‌اکسیدان دارند. ۲ آنتی‌اکسیدان موجود در تخم‌مرغ یعنی لوتئین و زآگزانتین می‌توانند ریسک ناهنجاری‌های چشمی مرتبط با سن را کاهش دهند، مانند آب‌مروارید و تباهی لکه‌زرد که یکی از شایع‌ترین علت‌های کاهش بینایی در سنین بالاست.

دانستنی‌ها

علائمی که نشان‌دهنده روده ناسالم هستند

بسیاری از متخصصان پزشکی از روده به‌عنوان «مغز دوم» یاد می‌کنند و این به‌دلیل نقش مهمی است که روده در سلامت کلی ما ایفا می‌کند و نحوه ارتباطی است که با مغز دارد. ارتباط روده و مغز به اندازه‌ای قوی است که مشخص شده بر خلق‌وخو، شناخت و حتی خواب تاثیر می‌گذارد. روده همچنین خانه تعداد زیادی از میکروارگانیسم‌هاست که در مجموع به‌عنوان میکروبیوم روده شناخته می‌شوند. بسیاری از ما اصطلاح «سلامت روده» را شنیده‌ایم، در روده چندین تریلیون میکروب است که برای سلامت کلی بدن حیاتی هستند. این باکتری‌های مفید به هضم غذا، تولید ویتامین‌ها و محافظت در برابر پاتوژن‌های مضر کمک می‌کنند. زمانی که تعادل باکتری‌ها در روده مختل شود این موضوع می‌تواند منجر به بروز بیماری‌ای به‌نام «دیسبیوز» شود که با طیف گسترده‌ای از مشکلات مرتبط با سلامتی از جمله آلرژی، بیماری‌های خودایمنی، و حتی افسردگی در ارتباط است. سوال اینجاست که چگونه می‌توان روده خود را سالم نگه داشت؟ اولین قدم آن است که یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید که شامل مقادیر زیادی میوه و سبزیجات تازه باشد. همچنین، باید تا حد امکان از مصرف غذاهای فرآوری شده و آنتی‌بیوتیک‌ها اجتناب کرد. علاوه بر آن، ورزش منظم و کاهش استرس می‌تواند به ارتقای یک محیط سالم روده کمک کند. با پیروی از این نکات ساده می‌توانید به حفظ سلامت روده خود کمک کنید. بخش اعظم سیستم ایمنی در روده قرار دارد و روده سالم برای سلامت کلی بدن امری ضروری است. روده ناسالم می‌تواند منجر به مشکلات مختلفی از جمله التهاب، آلرژی و حتی بیماری‌های خود ایمنی شود. روده ناسالم همچنین می‌تواند بر سلامت روان تاثیر بگذارد و منجر به شرایطی مانند اضطراب و افسردگی شود. باکتری‌های روده به تجزیه غذا و جذب موادمغذی کمک می‌کنند، اما در محافظت از بدن در برابر مواد مضر نیز نقش اساسی دارند. زمانی که روده مختل می‌شود می‌تواند مشکلات متعددی را ایجاد کند. به‌عنوان مثال، اگر باکتری‌های مضر زیادی وجود داشته باشد می‌توانند سمومی را آزاد کنند که قادر خواهند بود به پوشش روده آسیب برسانند و باعث التهاب شوند. علاوه بر این، عدم تعادل باکتری‌ها نیز می‌تواند منجر به کمبود موادمغذی و جذب ضعیف ویتامین‌ها و موادمعدنی شود. روده حاوی شبکه وسیعی از نورون‌هاست که با مغز در ارتباط هستند. راه‌های مختلفی وجود دارد که روده و مغز به هم متصل می‌شوند. ابتدا مغز و قلب توسط عصب واگ طولانی‌ترین عصب مغزی که از ساقه مغز تا شکم امتداد دارد به هم متصل می‌شوند. این عصب مسئول ارسال پیام بین مغز و روده است. دوم آن که قلب و مغز توسط سیستم عصبی روده‌ای (ENS) شبکه‌ای از نورون‌ها که مجرای گوارشی را می‌پوشانند به یکدیگر متصل می‌شوند. سیستم عصبی روده‌ای مسئول کنترل عملکرد دستگاه گوارش است. در نهایت آنکه روده و مغز توسط میکروبیوم جامعه‌ای از میکروب‌های ساکن در دستگاه گوارش به یکدیگر متصل می‌شوند. میکروبیوم تاثیر قابل‌توجهی بر سلامت روده دارد و بر خلق‌وخو و رفتار اثر می‌گذارد. این میکروبیوم نقش مهمی در هضم، عملکرد سیستم ایمنی و سلامت کلی ایفا می‌کند.

خستگی همیشگی

روده ناسالم می‌تواند منجر به خستگی و سطوح پایین انرژی شود. بیشتر افراد از اهمیت سلامت روده و نحوه تاثیر آن بر کل بدن بی‌اطلاع هستند. روده ناسالم می‌تواند به طرق مختلف در ایجاد خستگی نقش داشته باشد. روده مسئول تجزیه غذا و استخراج مواد مغذی است. وقتی روده به‌درستی کار نمی‌کند بدن غذای خود را برای عملکرد دریافت نمی‌کند. دوم آنکه روده خانه چندین تریلیون باکتری است که نقش حیاتی در حفظ سلامت ما دارند. عدم تعادل باکتری‌های روده با خستگی و سایر مشکلات سلامتی مرتبط است. در نهایت آن که روده از طریق عصب واگ به مغز متصل می‌شود. این ارتباط اجازه می‌دهد تا اطلاعات بین روده و مغز جریان یابد. هنگامی که روده سالم نیست این ارتباط مختل می‌شود و منجر به احساس خستگی می‌شود. اینها تنها چند نمونه از مواردی هستند که نشان می‌دهند چرا روده ناسالم می‌تواند به خستگی بینجامد.

مشکلات گوارشی

اکثر افراد با علائم شایع‌تر روده ناسالم مانند سوزش سردل، سوءهاضمه و حالت تهوع آشنا هستند. با این وجود، نفخ، یبوست و اسهال نیز اغلب نشان‌دهنده مشکلات گوارشی هستند. این علائم می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله حساسیت‌های غذایی، عفونت‌های ویروسی و اختلالات گوارشی باشد. در برخی موارد، این علائم همچنین ممکن است نشانه ابتلا به موارد جدی‌تری مانند بیماری سلیاک یا بیماری کرون باشند. اگر به‌طور منظم هر یک از این علائم را تجربه می‌کنید ضروری است که به پزشک مراجعه کنید.

ضعف سیستم ایمنی

روده شما خانه چندین تریلیون باکتری از جمله باکتری‌های خوب و بد است. این جامعه از میکروارگانیسم‌ها به‌عنوان میکروبیوتای روده شناخته می‌شود و نقش اساسی در حفظ سلامت شما ایفا می‌کنند. به‌عنوان مثال، باکتری‌های خوب روده وظیفه کمک به تجزیه غذا، جذب مواد مغذی و مبارزه با عوامل بیماری‌زای مضر را برعهده دارند. با این وجود، در صورت برهم‌خوردن تعادل باکتری‌های خوب و بد این وضعیت منجر به مشکلات گوارشی و ضعف سیستم ایمنی می‌شود. روده ناسالم هم‌چنین می‌تواند شما را مستعد ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا کند.

نوسانات خلق‌وخو

بیشتر ما در مقطعی از زندگی خود نوسانات خلقی را تجربه کرده‌ایم. برای برخی از ما این نوسانات خفیف بوده و به سرعت از بین می‌روند. با این وجود، برای برخی دیگر می‌توانند شدید و مداوم بوده و برای روزها یا حتی ماه‌ها ادامه داشته باشند. در حالی که نوسانات خلقی می‌توانند توسط عوامل مختلفی مانند استرس یاعدم تعادل هورمونی ایجاد شوند، اما ممکن است نشانه‌ای از تضعیف سلامت روده نیز باشند. هنگامی که روده سالم است انتقال‌دهنده‌های عصبی مختلفی تولید می‌کند که به حفظ خلق‌وخوی پایدار کمک می‌کند. زمانی که روده ناسالم است می‌تواند ملتهب شود و انتقال دهنده‌های عصبی کمتری تولید کند. این امر می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و افسردگی و سایر اختلالات خلقی شود.

یادداشت

سردرد صاعقه‌ای؛ علل و درمان

مجید کیهانی‌فرد
متخصص مغز و اعصاب

سردردهای تاندرکلاب یا همان سردردهای صاعقه‌ای نشانگر آسیب‌های بسیار جدی پاتولوژی (آسیب‌شناسی) مانند خونریزی بیرون و داخل مغز هستند و درواقع به‌عنوان بدترین نوع سردرد در طول دوره زندگی یک فرد شناخته می‌شوند که دردش می‌تواند در همه جای بدن مانند سر، گردن یا حتی کمر نیز احساس شود. TCH یا تاندرکلاب‌ها معمولا بعداز حدود ۶۰ ثانیه به حداکثر شدت خود رسیده و تا ۵ دقیقه باقی می‌ماند. سردردهای صاعقه‌ای معمولا رایج نیستند و در کشورهای پیشرفته کمتر از ۵۰ مورد در هر ۱۰۰هزار نفر بزرگسال گزارش شده است. از جمله علائم این نوع سردردها می‌توان به اختلالات در بینایی و تکلم، همراهی با تهوع و استفراغ، بی‌حسی، ناگهانی و شدید بودن اشاره کرد. همچنین این سردردها می‌توانند با تشنج، تب و تغییرات حالت روحی همراه باشند. معمولا درد طی ۱ دقیقه به حداکثر خود می‌رسد. اگر با علائم سردرد صاعقه‌ای روبه‌رو شدید سریعا به پزشک مراجعه کنید. از عوامل ایجادکننده این سردرد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: خونریزی اینتراکرانیال و ایجاد ترومبوز (لخته) در سینوس وریدی، مننژیت و و التهاب در مغز، آنوریسم یا گشادشدگی عروق مغزی، حمله‌های ایسکمی (کم‌رسیدن خون)، افزایش فشارخون درون‌سر، ضربات به جمجمه و سکته‌مغزی. موارد متعددی می‌توانند باعث شروع این سردرد شوند که می‌توان: به مصرف بعضی داروها مثلا انواع غیرمجاز، قرارگرفتن بی‌مقدمه در معرض آبسرد یا گرم و فعالیت‌های فیزیکی بسیار شدید اشاره کرد. معمولا اولین قدم برای تشخیص، سی.تی. اسکن از عروق مغزی است که پزشک متوجه می‌شود در رگ‌های درون و بیرون مغز چه عاملی است که اثر درد را القا می‌کند. برای درمان این سردردها به‌دلیل ثانویه‌بودن باید مشکل ایجادکننده آن برطرف شود. پزشک می‌تواند با داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی تورم عروق را کاهش داده و باعث تسکین شرایط بیمار شود. یکسری داروها فشارخون درون مغز بیمار را کاهش می‌دهند و پزشک در صورت نیاز می‌تواند از آنها استفاده کند. در مواردی درمان تاندرکلاب نیازمند جراحی برای ترمیم رگ پاره‌شده یا بازکردن رگ دچار انسداد است که با توجه به شرایط روش درمان انتخاب می‌شود. روش‌های پیشگیری شامل: داشتن رژیم غذایی سالم، فعالیت فیزیکی مناسب و منظم، کنترل فشارخون و کلسترول، ترک سیگار و دخانیات. در صورتی که فردی دارای فشارخون بالاست برای پیشگیری از سردردصاعقه‌ای با مشورت پزشک، فشارخون خود را به حد نرمال برساند.

کووید طولانی با عفونت آغاز می‌شود

نتایج یک بررسی نشان داد که ۷۶ درصد از بیمارانی که مبتلا به کووید ۱۹ طولانی‌مدت شده‌اند، نیازی به بستری‌شدن در بیمارستان نداشتند. این مطالعه نشان داد افرادی با علائم خفیف تا متوسط که نیازی به بستری‌شدن در بیمارستان ندارند نیز می‌توانند علائم ناتوان‌کننده پس از عفونت، مانند تنگی‌نفس، خستگی و طیف گسترده‌ای از اختلالات‌شناختی و حافظه را تجربه کنند. دکتر پدی.سنتونگو، گفت: کووید طولانی‌مدت، یک بیماری همه‌گیر از افرادی ایجاد می‌کند که در بیمارستان بستری نشده‌اند، اما در نهایت با این ناتوانی فزآینده مواجه شده‌اند.

کمک داروی «نقرس» به بیماران قلبی

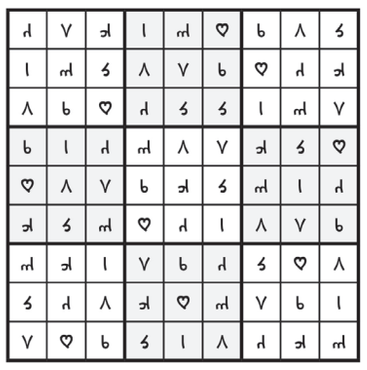
محققان گفتند: فواید ضدالتهابی یک داروی رایج نقرس ممکن است به نجات جان بیماران نارسایی قلبی کمک کند. داروی «کلشی.سین»، می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته‌مغزی را در بیماران کاهش دهد. دکتر «کنت.بیلچیک»، گفت: «سیگنال سودمندی کلشی.سین در این بیماران بسیارچشمگیر بود و این یافته‌ها تاثیر قابل‌توجهی بر نارسایی قلبی در بیماران مبتلا به این بیماری داشته باشد. در این مطالعه داده‌های ۱۰۰۰ بیمار تجزیه‌وتحلیل شد. بسیاری از بیماران مبتلا به نارسایی قلبی نیز مبتلا به نقرس هستند؛ نقرس نوعی آرتریت است که به‌دلیل تجمع کریستال‌های اسیداوریک در مفاصل ایجاد می‌شود.

تاثیر تماشای تلویزیون بر «قلب»

نتایج یک مطالعه نشان داد که اگر افراد زمان حضور خود را در مقابل تلویزیون کاهش دهند، این می‌تواند در جلویگری از ابتلا به بیماری‌های قلبی موثر باشد. محققان در این مطالعه از ۳۷۳۰۰۰ نفر بهره بردند. این تیم بر روی تماشای افراد به تلویزیون و آن بر بیماری قلبی تمرکز کردند. نتایج نشان داد که تماشای تلویزیون به‌مدت کمتر از یکساعت در روز، شانس ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. محققان دریافته‌اند که احتمال ایجاد لخته‌خون در بزرگسالانی که ۴ ساعت در روز را جلوی تلویزیون می‌گذرانند، ۳۵.۱ برابر بیشتر است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

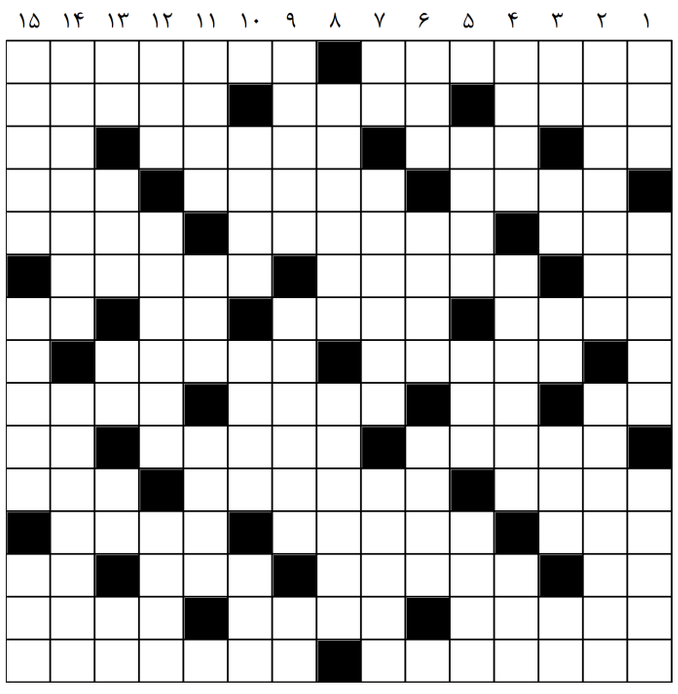
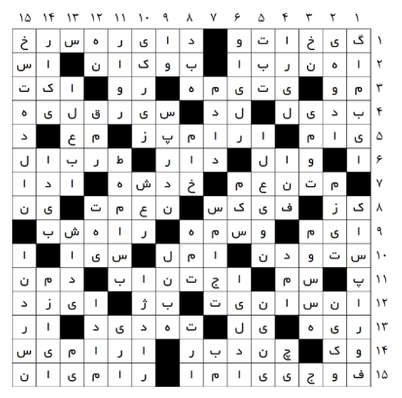
آرمان ملی — شماره ۱۲۸۶

افقی

۱- روزی خواستن- لیاقت ۲- پایتخت دومینیکا- ازپرندگان- گیاهی یک‌ساله ۳- حرکت- شب گذشته- ازسنگ‌های قیمتی- خاک سفالگری ۴- گرمی بازار- ازشهرهای هرمزگان- واحدبازی والیبال ۵- زیاد- فیلمی با بازی آنتونی. کوبین- خوراک قناری ۶- حرف انتخاب- هنرهفتم- حواری خائن ۷- ایشان- خمیده- از ماه‌های زمستان- توان ۸- اختراع‌کننده- دکان ۹- واحدپول ژاپن- ضدخشک- اهل شبه‌قاره- منطقه‌ای در تهران ۱۰- گردش در کوه- مقابل بردن- گشوده ۱۱- سربازنیروی دریایی- نام باستانی نیشابور- قرص روانگردان ۱۲- شادمان- نشریات- نوعی نارنگی ۱۳- نام قدیمی اصفهان- نوازش- کوهی اساطیری- تاخت اسب ۱۴- نوعی کشتی- ناراحت‌شدن- گل پخته ۱۵- آزرده خاطرکردن- مجازا تریلی

عمودی

۱- پایه‌واعتبار- از قطع‌های کتاب- صیدوشکار ۲- اولین مخترعان خط- نگاشتن ۳- سیلی- غوزه پنبه- یارغم- نکوهش- ناراست ۴- اثر ایوان. تورگینف- مصنوعی- ازشهرهای مازندران ۵- هنگامی و زمانی- مزه اسیدی- از وسایل جنگی‌قدیم ۶- از عناصر چهارگانه- لنگرگاه- ستاره ۷- پرنده تنها- چیزهایی که در یکجا گرد آمده باشد- شکست‌خوردن در بازی ۸- مخلوقات- فرودگاهی در ژاپن ۹- نمد اسب- رفت‌وآمد- تکان ۱۰- کشوری آفریقایی- انگورترش- پشت‌سر ۱۱- ویران‌وخراب- هدایت‌کردن- کوچک‌تر از اقیانوس ۱۲- حشره خونخوار- معلق- نوعی چاپ ۱۳- صدای کوبیدن در- غبار یا خاک نرم- خدای درویش- کلام انزجار- قیمت بازاری ۱۴- رسمی در زورخانه- ایالتی در مکزیک ۱۵- ازگل‌های خوشبو- کالاها- دروازه‌بان



حل جدول ۱۲۸۵