این مواد غذایی را در یخچال نگهداری نکنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

نگهداری بعضی از میوه‌ها و سبزیجات به کیفیت و خواص آنها آسیب می‌رساند. به‌عنوان مثال: پیاز و سیب‌زمینی را باهم و در یخچال نگهداری نکنید، چرا که هرکدام گازهایی متصاعد می‌کنند. در ادامه با این موادغذایی آشنا می‌شوید:

سیب‌زمینی

دمای سرد باعث تبدیل نشاسته سیب‌زمینی به قند می‌شود. این موضوع باعث می‌شود که طعم آن قدری شیرین شود. سیب‌زمینی را در کیسه‌های کاغذی و در انباری خنک نگهداری کنید؛ نور آفتاب باعث انباشت کلروفیل می‌شود که باعث سبزشدن یا تلخ‌شدن سیب‌زمینی می‌شود.

هندوانه

یخچال می‌تواند مقدار آنتی‌اکسیدان هندوانه را به نصف کاهش دهد. تحقیقی نشان داد که هندوانه‌ای که در دمای اتاق نگهداری می‌شود، ترکیباتی نظیر بتاکاروتین تولید می‌کند. هوای سرد رشد آنتی‌اکسیدان را کند می‌کند؛ اما در صورتیکه هندوانه را قاچ کرده‌اید، برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها باید آن را در یخچال نگه دارید.

ریحان

اگر ریحان در دمای زیر ۵ درجه سانتیگراد نگهداری شود، به‌سرعت سیاه خواهد شد. ریحان را در سایه، و به‌صورتی نگهداری کنید که ساقه‌هایش در آب باشد. یک کیسه پلاستیکی نیز با ملایمت روی آن بکشید تا سبزی خشک نشود.

پیاز

پیاز برای تازه‌ماندن نیازمند گردش هواست. پیاز درسته را در یک کیسه کاغذی سوراخ‌دار و در انباری نگه دارید. پیاز و سیب‌زمینی را باهم یکجا نگه ندارید، چرا هر کدام که باعث فساد دیگری می‌شود. پیاز قاچ شده را حتما در یخچال نگاه دارید.

دانستنی‌ها

تاثیرات احساسات منفی بر «جسم»

ما راه‌های زیادی برای توصیف احساسات خود داریم، مثلا وقتی عصبانی هستیم «جوش می‌آوریم»، وقتی غمگین هستیم «سینه‌مان سنگین می‌شود» و وقتی هم که خوشحال هستیم «در پوست خود نمی‌گنجیم.» تحقیقات نشان داده برای همه این توصیفات توضیحی علمی وجود دارد و دلیل آن این است که احساسات ما نقاط خاصی از بدن‌مان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. «بار عاطفی» به احساسات انباشته شده‌ای اطلاق می‌شود که ما را زیربار خود خم می‌کنند و مخل عملکرد بدن می‌شوند. به‌گفته متخصصان، احساسات سرکوب شده باعث به ارتعاش درآمدن برخی قسمت‌های خاصی از بدن می‌شوند. این احساسات را اگر پردازش نکنیم یا بروز ندهیم، انرژی‌ای که تولید می‌کنند داخل بدن باقی می‌ماند و ممکن است خود را به شکل تنش عضلانی، درد یا دیگر بیماری‌ها نشان دهد. متخصصان احساسات سرکوب شده را به «یک سد بزرگ در یک شاهراه» تشبیه می‌کنند که مانع گردش آزادانه انرژی می‌شود. تحقیقی نشان داد که هر احساسی که اثری بر بدن دارد. یک گروه از محققان فنلاندی دست به ۵ آزمایش آنلاین با شرکت صدها نفر با پیشینه‌های فرهنگی مختلف شدند. شرکت‌کننده‌ها در معرض محرکی قرار می‌گرفتند که احساسات خاصی را ایجاد می‌کرد. همچنین از آنها خواسته می‌شد که بگویند با دیدن محرک‌های عاطفی احساس می‌کردند کدام قسمت از بدن‌شان فعال شده است و کدام قسمت غیرفعال. تحریک عاطفی ناشی از احساس شادی بر روی ماهیچه‌های قرارگرفته درون معده، روده‌ها و مثانه اثر می‌گذارد. با این حال در مقایسه با شادی، عشق چندان در پاها احساس نمی‌شود. هر دو احساس باعث ترشح دوپامین و سروتونین می‌شوند، هورمون‌های به اصطلاح «حال خوب» که به تنظیم خلق‌وخو و احساسات ما کمک می‌کنند. این ۲ انتقال‌دهنده عصبی دست‌به‌دست یکدیگر می‌دهند و یک تعادل شیمیایی برای تمام بدن ایجاد می‌کنند.

قلب

شاید به همین دلیل این باشد که وقتی دلخور هستیم دلمان می‌خواهد با مشت به چیزی بکوبیم. انرژی این احساس درون دست‌ها شدت می‌گیرد و ممکن است احساس کنیم که باید این انرژی را تخلیه کنیم. احساس خشم همچنین باعث ترشح آدرنالین می‌شود که ماهیچه‌ها را منقبض می‌کند و فشارخون را بالا می‌برد. برخی تحقیقات هم از وجود ارتباط میان خشم سرکوب شده با ابتلا به بیماری‌های قلبی و ضعیف‌شدن دستگاه ایمنی بدن، حکایت دارد.

حافظه

وقتی احساس ترس می‌کنیم بدن با پاسخ «جنگ یا گریز» به آن واکنش نشان می‌دهد که شامل ترشح هورمون‌های اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین است که کمک می‌کنند ماهیچه‌های ما برای اقدام شدید آماده شوند. این هورمون‌ها فعالیت قلب و ریه‌ها را افزایش می‌دهند. مانند هر احساس منفی دیگری، ترس مداوم ممکن است منجر به اضطراب مزمن شود، امری که ممکن است بر حافظه اثر بگذارد و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را بالا ببرد.

مفاصل

تحقیقات نشان داده افسردگی ممکن است باعث تغییراتی فیزیکی در مغز شود و می‌تواند به سردرد و التهاب بدنی بینجامد. احساس غم می‌تواند علاقه به انجام برخی کارها را در ما از بین ببرد.

عواقب اضطراب

همچون ترس، اضطراب هم باعث ترشح آدرنالین می‌شود و تعداد تنفس را بالا می‌برد تا مغز بتواند اکسیژن بیشتری دریافت کند و برای تهدید حس شده آماده باشد. بالارفتن ضربان قلب، درد قفسه‌سینه و حالت تهوع، همگی نشانه‌های حمله‌های اضطرابی هستند. اضطراب مداوم عملکردهای طبیعی بدن را مختل می‌کند و می‌تواند دستگاه ایمنی بدن‌مان را ضعیف سازد. همچنین اضطراب مداوم می‌تواند ما را در برابر عفونت‌های ویروسی و دیگر بیماری‌ها آسیب‌پذیر کند. در اغلب موارد، در هنگام اضطراب، پاهای ما سرد می‌شوند. علت آن ممکن است انقباض عروق خونی باشد که باعث کاهش مقدار خونی می‌شود که به سمت پاها جریان می‌یابند.

یادداشت

اثر مخرب آلودگی هوا بر گوارش

مسعود صدرالدینی
فوق تخصص گوارش

آلودگی هوا باعث تحریک دستگاه گوارش، آسیب مخاط معده و روده و ایجاد حالت تهوع می‌شود و وقتی تنفس می‌کنیم، مقداری هوای آلوده وارد دستگاه گوارش می‌شود و مخاط معده و مری را آلوده می‌کند؛ بنابراین ترشحات لازم برای هضم غذا صورت نمی‌گیرد که حالت تهوع و دل‌درد را در پی دارد. آلودگی هوا در طولانی‌مدت باعث تحریک دستگاه گوارش، آسیب مخاط معده و روده و ایجاد حالت تهوع می‌شود. وقتی در هوای آلوده نفس می‌کشیم مقداری هوای آلوده وارد دستگاه گوارش می‌شود و مخاط معده و مری را آلوده می‌کند و همین عوامل باعث بروز زخم معده در طولانی مدت می‌شود. آلودگی هوا که ناشی از ذرات ریز موجود در هواست، می‌تواند به طرق مختلف روی بیماری‌های قلب‌وعروق و ریز فاکتورهای آن تأثیر بگذارد، آلودگی هوا می‌تواند تحریک سیستم سمپاتیک، تشدید تصلب‌شرایین و فشارخون، تاثیر در مقاومت به انسولین، اختلال در عملکرد قلبی، ایجاد آریتمی‌های قلبی و افزایش احتمال سکته‌ها و نارسایی‌های قلبی را برای افراد به‌همراه داشته باشد و همچنین می‌تواند بر روی عروق محیطی بدن انسان نیز تاثیرگذار باشد. توصیه می‌شود در شرایط آلودگی هوا به اندازه کافی آب نوشیده شود تا با شست‌وشوی دستگاه گوارش و رفع عطش و خشکی دهان اثرات ناشی از آلودگی هوا کاهش پیدا کند.

ویژه

جایگزین‌های مولتی‌ویتامین‌ها

محققان و متخصصان تغذیه بر این نکته توافق دارند که شاید مصرف مولتی ویتامین‌ها در برخی موارد ضروری باشد، اما راه دستیابی به موادمغذی از طریق مصرف مداوم آنها نیست و بهتر است سفره غذایی خود را با انواع میوه و سبزیجات رنگارنگ کنید. سمیرا مرادی، متخصص تغذیه گفت: سیب سرشار از موادمعدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان هستند و اینطور ثابت شده که مصرف روزانه سیب، نیاز شما به داروهای تجویزی را کاهش می‌دهد، مرادی، ادامه داد: انواع آجیل منبع چربی‌های سالم، پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند، مصرف منظم آجیل با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی ارتباط مستقیم دارد. مرادی افزود: مصرف سبزیجاتی از قبیل کلم بروکسل، کلم‌بروکلی، تربچه و ... با کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد. در سال‌های اخیر ثابت شده که تخم‌مرغ یک منبع غذایی بسیار سالم است، مصرف بیش‌از یک عدد تخم‌مرغ در روز نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی یا سکته را افزایش نمی‌دهد.

نکته

مصرف داروی ضدافسردگی در بارداری بر تشنج نوزاد تاثیر ندارد

محققان می‌گویند: مصرف داروهای ضدافسردگی در اوایل بارداری خطر ابتلا به بیماری صرع یا تشنج را در نوزاد افزایش نمی‌دهد. «آیشاسوجان»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه بلومینگتون ایندیانا، اظهار کرد: «یافته‌های این مطالعه بسیار مهم است. بارداری می‌تواند دوره سختی باشد و وجود افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات سلامت روان می‌تواند بر این بار بیفزاید.» در این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱.۷ میلیون کودک متولدشده در سوئد در طول ۱۷ سال را تجزیه‌وتحلیل کردند. محققان بیش از ۲۴۰۰۰ کودک را شناسایی کردند که مادرانشان در سه ماهه اول بارداری از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کردند. داروهای ضدافسردگی شامل داروهای تجویز شده برای درمان اضطراب و افسردگی، از جمله مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) مانند سیتالوپرام و اسیتالوپرام و همچنین مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین (SNRI) شامل داروهایی مانند desvenlafaxine و duloxetine هستند. از بین بیش از ۱.۵ میلیون کودکی که به مدت یکماه پس از تولد پیگیری شدند، ۰.۱۲ درصد تشنج نوزادی داشتند. از میان بیش از ۱.۳ میلیون کودکی که به مدت دو تا ۱۷ سال دنبال شدند، ۰.۴۰ درصد مبتلا به صرع تشخیص داده شدند. در ابتدا، محققان دریافتند که میزان تشنج نوزادی در میان نوزادانی که در رحم مادر در معرض داروهای ضدافسردگی قرار داشتند کمی بیشتر بود: ۱.۷ به ازای هر ۱۰۰۰ نوزادی که مادران آنها در سه ماهه اول از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کردند و ۱.۲ به ازای هر ۱۰۰۰ نوزادانی که مادران آنها داروهای ضدافسردگی مصرف نمی‌کردند. بدین‌ترتیب محققان هیچ ارتباطی بین مصرف داروهای ضدافسردگی توسط مادران در سه ماهه اول بارداری و خطر تشنج یا صرع در کودک نیافتند.

علائم ابتلا به سرطان روده‌بزرگ

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی گیلان، توضیحاتی درباره علائم ابتلا به سرطان روده‌بزرگ توضیحاتی ارائه داد. فریبرز منصورقناعی بیان داشت: در مراحلی که پیش ضایعات وجود داشته باشد ممکن است علائمی در فرد ایجاد نشود، البته ممکن است اختلال در اجابت مزاج و خون در مدفوع مشاهده شود و در مراحل پیشرفته سرطان با انسداد روده، شکم‌درد، خون در مدفوع و درگیری کبد و به اصطلاح آب‌آوردن شکم همراه است. وی گفت: سن غربالگری سرطان روده‌بزرگ ۵۰ سالگی است ولی اگر افراد سابقه ابتلا به این بیماری را در خویشاوندان خود داشته باشند باید این اقدام را زودتر انجام دهند.

تاثیر کمبود ویتامین B12 بر روان

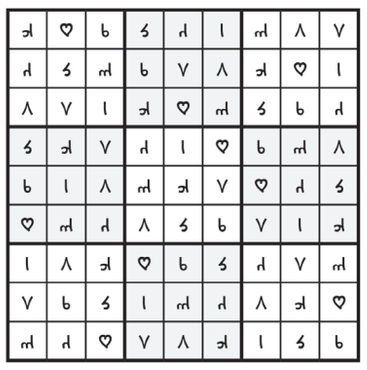
یافته‌ها نشان می‌دهد: کمبود طولانی‌مدت ویتامین B۱۲ با طیف وسیعی از علائم با ذهن و مشکلات روانی مرتبط است. این تاثیرات شامل مشکلات حافظه، گیجی، تحریک‌پذیری، افسردگی و حتی روان‌پریشی است. سایر علائم فیزیکی کمبود این ویتامین شامل: سردرد، خستگی، تنگی‌نفس و رنگ‌پریدگی پوست است. اگر کمبود ویتامین B۱۲ درمان نشود، می‌تواند منجر به ازدست‌دادن بینایی، سوزن‌سوزن شدن اندام‌ها، آسیب عصبی، زخم‌های دهان و مشکلات زبان شود. خبر خوب اینکه معمولا علائم کمبود ویتامین B۱۲ با درمان به مرور زمان برطرف می‌شود.

کودکان زیر ۳سال «گوجه‌سبز» نخورند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به محدودیت مصرف گوجه‌سبز برای برخی افراد، گفت: هر ۱۲ عدد گوجه‌سبز متوسط حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد. سمیرا ربیعی افزود: بیماران کلیوی باید مصرف این میوه را محدود کنند. بیماران مبتلا به زخم‌معده، ریفلاکس معده و سایر بیمارهای گوارشی نیز به‌دلیل میزان بالای اسیدسیتریک و اسیدمالیک موجود در گوجه‌سبز باید در مصرف این میوه محتاط باشند. مصرف این میوه در کودکان زیر ۳سال نیز به‌دلیل احتمال بروز حساسیت باید با احتیاط صورت گیرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

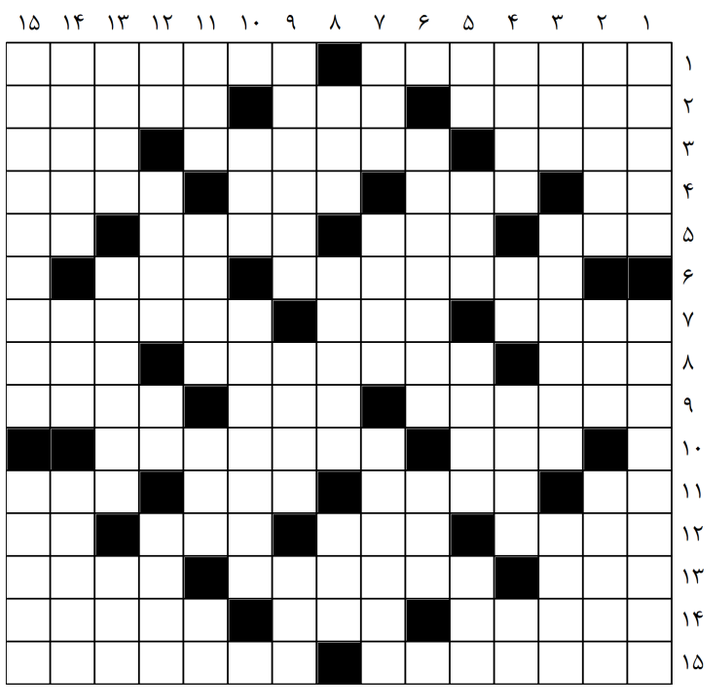
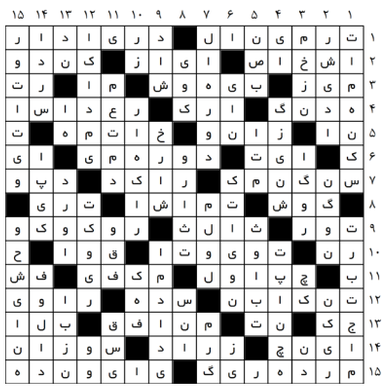
شماره ۱۲۹۰

افقی

۱- برگزیده ونیکو- نوعی ساندویچ ۲- قسمت مخروطی شکل انتهای ریشه گیاه- حسد- شایسته ۳- اسب سرکش- شهری درخوزستان- فراخی ۴- پهلوان- نومیدی- شکننده- فیلمی از مسعودمددی ۵- پیش- یاری- منبع- دانه خوشبو ۶- از القاب امام‌علی(ع)- اثرقیچی ۷- هدیه- اجازه- خدای هندی ۸- رشدکردن- ییلاق تهران- مردترش‌روی ۹- ازدختران امام حسن‌مجتبی(ع)- در دست نقاش است- فیلمی از داوود خیام ۱۰- ماه چهارم خورشیدی- تنومند ۱۱- نشانه جمع فارسی- جمع نکته- اسب پهن پشت- نغمه ۱۲- بخش‌های نرم بدن جانوران که زیرپوست قراردارد- آلوی کوهی- زمین آماده کشت- تیرپیکاندار ۱۳- دستی- اجاق- صفت سیب‌زمینی ۱۴- جمع رساله- بلندترین نقطه- جوی‌ها ۱۵- مراسم تذکره- مرکزایالت ویرجینیا

عمودی

۱- فیبر موجود در گیاهان- اعتزال ۲- قندچوب- جمع امت- شهربندری اوکراین ۳- سوره ۱۱۴ قرآن کریم- فیلمی به کاگردانی محمد بانکی- کلاهبردار ۴- نوعی ساز- نوعی حلوا- نرمی‌وروانی- از اقمار مشتری ۵- عددنخستین- بی‌سوادقدیمی- مالیات مرزی- ای‌دل ۶- از القاب دیگر حضرت علی(ع)- فوری‌وسریع ۷- فرارکردن- قلوب- جای کشته‌شدن ۸- نمای سینمایی- بازیکن آزاد در والیبال- تنبل جالیزی ۹- غذایی سنتی ترکمنی- جهان- مزدوپاداش ۱۰- به‌جاآوردن- معادل فارسی فیشه ۱۱- روزگار- واردوماهر- به‌تنهایی- حرف هشتم لاتین ۱۲- ریشه- موقت- زوبین- ژاله ۱۳- روایت‌کننده- ساقدوش- ناگهان خودمانی ۱۴- پاره‌شده- دست مالیدن به پیش سر و روی پاها هنگام وضوگرفتن- منهدم‌شده ۱۵- بیابانی در عربستان- گرداب



حل جدول ۱۲۸۹