این خوراکی‌ها دارای پتاسیم هستند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

«موز» به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع پتاسیم شناخته می‌شود، خوراکی‌های دیگری غیر از «موز» را با مقدار پتاسیم بالا می‌توان در رژیم غذایی گنجاند. پتاسیم نقش حیاتی در سلامت دارد زیرا به تنظیم مایعات بدن کمک می‌کند و در عملکرد عضلات و اعصاب و قلب نقش دارد. همچنین، فشار خون را در مبتلایان به پرفشاری خون کاهش می‌دهد.

پودر گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی که در معرض آفتاب خشک شود، مقدار فراوان پتاسیم دارد به‌طوری که نصف فنجان آن ۹۲۵ میلی‌گرم پتاسیم دارد و می‌تواند حدود ۳۵ درصد نیاز روزانه بزرگسالان را تامین کند.

لوبیاقرمز

لوبیا جزو خوراکی‌های مفید در رژیم غذایی است زیرا منبع مناسب پروتئین‌های گیاهی و فیبرها محسوب می‌شوند. یک فنجان لوبیاقرمز تقریبا ۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد.

ماهی

ماهی معمولا به‌دلیل وجود اسیدهای چرب امگا۳ و پروتئین‌های کم‌چرب شهرت دارد اما بهتر است آن را در لیست خوراکی‌های غنی از پتاسیم نیز جای داد.

لبنیات

در کنار انواع سبزیجات باید به تاثیر لبنیات در تامین موادمعدنی از جمله پتاسیم اشاره کرد. به‌عنوان مثال یک فنجان شیر کم‌چرب بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد.

اسفناج

اسفناج از بهترین خوراکی‌های غنی از پتاسیم است. چنانچه هر فنجان اسفناج پخته حدود ۱۲۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد.

میوه‌های خشک

در میان میوه های خشک‌شده نصف فنجان برگه زردآلو ۷۵۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد. کشمش و آلوخشک نیز انتخاب‌های خوبی در این زمینه هستند.

دانستنی‌ها

واقعیت‌های مهم در خصوص میوه خشک

مصرف برخی از میوه‌های خشک مانند آلو، زردآلو، خرما و کشمش باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می‌شود که این موضوع نیز به نوبه خود در افزایش سرعت کاهش وزن موثر خواهد بود. یکی از مزیت‌های میوه‌های خشک این است که می‌توان آنها را به مدت خیلی طولانی‌تری نسبت به میوه‌های تازه نگهداری کرد. در سفرهای طولانی یا مکان‌هایی که امکان داشتن یخچال در آنها نیست، می‌توان از میوه خشک به‌عنوان یک میان وعده مغذی و مقوی استفاده کرد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

میوه خشک بسیار مغذی است، درواقع یک تکه کوچک میوه خشک، همان اندازه موادمغذی و مفید دارد که همان تکه میوه تازه در ابتدا داشته است. اما در یک اندازه کوچک‌تر و متراکم‌تر. به‌طوری‌که ۱۰۰ گرم میوه خشک در مقایسه با ۱۰۰ گرم میوه تازه، تقریبا ۳.۵ برابر فیبر و انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری را شامل می‌شود. به همین دلیل با مصرف مقادیر کمتر میوه خشک، می‌توانید به‌خوبی مواد معدنی مورد نیاز بدن خود را تامین کنید. این موضوع برای سلامت بخش‌های مختلف بدن از جمله بهبود سلامت سیستم گوارشی، بهبود سلامت سیستم گردش خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش میزان عملکرد رادیکال‌های آزاد و جلوگیری از بروز بیماری سرطان بسیار مناسب است. البته در کنار سرشاربودن میوه خشک از آنتی‌اکسیدان، اکثر ویتامین‌ها و سایر موادمغذی، استثناهایی هم وجود دارد. به‌عنوان مثال هنگام خشک‌شدن میوه، میزان قابل توجهی از ویتامین C آن نیز کاهش می‌یابد که باید به این موضوع نیز توجه داشت.

مفید برای چاقی

براساس برخی تحقیقات صورت گرفته افرادی که میوه خشک مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که میوه خشک مصرف نمی‌کنند، با سرعت بیشتری کاهش‌وزن را تجربه می‌کنند. این موضوع به‌دلیل مقوی‌بودن میوه‌های خشک است که مواد مورد نیاز بدن را به‌خوبی تامین می‌کنند و در عین حال سبک هستند. به همین دلیل مصرف میوه خشک با کاهش خطر ابتلا به چاقی همراه است. همچنین مصرف برخی از میوه‌های خشک مانند آلو، زردآلو، خرما و کشمش باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می‌شود که این موضوع نیز به نوبه خود در افزایش سرعت کاهش وزن موثر خواهد بود. طبق نظرات دیگر کارشناسان مصرف میوه خشک به‌دلیل دارابودن کالری بیشتر می‌تواند برای اضافه کردن وزن در افراد لاغر موثر باشد. تصور کنید شما یک عدد سیب تازه میل کنید یا یک عدد سیب خشک شده! قطعا سیب خشک شده کالری بیشتری برای شما دارد. میوه‌های خشکی مانند طالبی، انبه، خرمالو، آناناس و ... چاق کننده هستند.

کاهش اضطراب

مصرف میوه‌خشک همچنین می‌تواند سبب کمک به کاهش سطح استرس و اضطراب فرد و بهبود شرایط روحی او شود. این موضوع به‌دلیل وجود پلی‌ساکاریدها در میوه‌های خشک است که توت خشک در میان انواع این خوراکی‌ها، بیشترین سهم را به خود اختصاص می‌دهد.

حفظ سلامت پوست

برخی از انواع میوه‌خشک مانند انبه و کشمش به‌دلیل وجود اسیدهای چرب امگا۳ و رزوراترول می‌توانند به حفظ شادابی و طراوت پوست کمک کنند و از بروز پیری پوست جلوگیری کنند. ویتامین‌های موثر و غنی در میوه‌های خشک می‌توانند در داشتن پوستی سالم موثر باشند.

حقایق دیگر

۱ - میوه‌های خشک حاوی قندطبیعی و کالری بالایی هستند. از آنجا که آب این میوه‌ها تقریبا به‌طور کامل تبخیر شده است، این میزان کالری و قند را در بسته‌ها و تکه‌های کوچک‌تر و متراکم‌تر تحویل شما می‌دهند. به همین دلیل ممکن است در مصرف آنها زیاده‌روی کنید که این موضوع می‌تواند مضر واقع شود و باعث بروز مشکلات سلامتی مختلف مانند اضافه‌وزن، چاقی و حتی افزایش خطر ابتلا به دیابت شود. بنابراین سعی کنید هیچگاه در مصرف میوه خشک زیاده‌روی نکنید.

۲ - برخی از تهیه‌کنندگان میوه خشک برای حفظ بهتر رنگ میوه‌ها و زیبایی آنها، در فرآیند خشک‌کردن از سولفید یا سولفیت استفاده می‌کنند. برخی از افراد ممکن است به این ماده حساسیت‌های مختلف نشان دهند و مشکلات متعددی نظیر گرفتگی معده، مشکلات پوستی و حملات آسم را تجربه کنند.

۳ - همچنین ممکن است در صورت ذخیره‌سازی نامناسب و عدم نگهداری صحیح این میوه‌های خشک، برخی مواد مضر مانند قارچ‌ها، آفلاتوکسین و سایر مواد سمی در آنها ایجاد شود. بنابراین قبل از خرید و مصرف میوه‌های خشک، باید از سالم‌بودن، پاکیزه‌بودن و استاندارد بودن آنها اطمینان حاصل فرمایید.

۴ - از مصرف میوه‌های خشک فرآوری‌شده با روکش‌های مختلف مانند روکش شکلات و شکر و... خودداری کنید. چون میوه‌های خشک به‌خودی‌خود قند بالایی دارند و در صورت ترکیب آنها با مواد قندی دیگر می‌توانند برای سلامتی مضر واقع شوند.

نکته

نکات مهم درباره سلامت گوش

حفاظت از گوش، مهم و حیاتی است و باید مراقب این اندام حسی ضروری و کاربردی باشیم. متخصصان گوش،حلق‌وبینی، نکات مهمی را در مورد حفاظت از سلامت گوش یادآوری کرده‌اند: پروفسور «توماس کلنزنر»، می‌گوید: مجاری گوش به‌خودی‌خود تمیز می‌شوند. هرگونه جرم که در ناحیه جلوی گوش قابل‌مشاهده است را می‌توان با یک سواپ پنبه‌ای برداشت اما هرگز گوش پاک‌کن را وارد گوش نکنید. در این‌صورت خطر آسیب‌های ظریفی وجود دارد که این آسیب‌ها می‌تواند در نهایت منجر به نفوذ میکروب‌ها و ایجاد التهاب در مجرای گوش و پرده گوش شود. اگر خارش شدید در داخل گوش خود دارید، برای خاراندن آن تلاش نکنید. اگر خارش فروکش نکرد و گوش درد نیز به آن اضافه شد، پزشک گوش و حلق و بینی باید علت را روشن کند. ممکن است عفونتی وجود داشته باشد که با قطره قابل‌درمان باشد. متخصصان تاکید دارند که قرارگرفتن مستمر در معرض صدای زیاد و آلودگی صوتی برای گوش مضر است.

یادداشت

تاثیر دخانیات بر سرطان

اردا کیانی
فوق تخصص ریه

تاثیر دخانیات بر سرطان موضوعی صددرصد ثابت شده است. اوایل، تصور بر این بود که مصرف دخانیات فقط منجر به سرطان ریه می‌شود اما بعدها مشخص شد که ارگان‌های مختلف بدن از لب و حنجره گرفته تا ریه و مثانه و سیستم گوارشی نیز می‌توانند مستعد سرطان شوند. مکانیزم ایجاد سرطان، صدمه به DNA است که توسط موادمضر داخل سیگار وارد بدن می‌شود چراکه بیش از پنج هزار ماده سمی در سیگار دارد که ما فقط نیکوتین را می‌شناسیم. زمانی‌که DNA آسیب می‌بیند، بدن خودبه‌خود شروع به بازسازی و ترمیم ناحیه می‌کند، اما مواد آرسنیک داخل سیگار مانع از این بازسازی می‌شوند، مکانیزم‌های محافظتی از بین می‌روند و بدن شروع به تولید سلول‌هایی می‌کند که از کنترل خارج شدند و در نهایت هم سرطان پدیدار می‌شود. اگر سیگار را ترک کنیم با فاصله کمی از ترک سیگار ترمیم DNA شروع می‌شود و اگر ۱۰ سال سیگار نکشیم میزان شانس ابتلا به سرطان‌های ریه به کمتر از نصف خواهد رسید. در مورد تفاوت قلیان با سیگار، میزان موادسمی در قلیان به مراتب از سیگار بیشتر است ضمن اینکه مواد اضافه‌ای که به‌عنوان طعم‌دهنده در قلیان وجود دارد نیز اثرات بسیار بدی برای سلامتی انسان دارند. مصرف یک قلیان کامل معادل کشیدن تقریبا ۷۰نخ سیگار است. یکی از مشکلات افراد این است که قلیان را به‌عنوان یک تفریح خانوادگی به‌حساب می‌آورند درصورتیکه هرچقدر مصرف قلیان از سنین پایین‌تر شروع شود ضرر آن هم بیشتر است و شانس اعتیاد و ابتلا به سرطان نیز در آنها بیشتر خواهدشد. درمورد سیگارهای الکترونیکی نیز اوایل تصور بر این بود که سیگارالکترونیکی هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند اما بعدها مشخص شد که می‌تواند منجر به التهابات ریه و سرطان شود. مصرف آدامس نیکوتین در افراد سیگاری که قصد ترک سیگار را دارند در یک دوره کوتاه و البته در کنار ورزش و رفتار درمانی مناسب است اما برای افراد دیگر توصیه نمی‌شود.

ویژه

پیشگیری از بیماری قلبی با توت‌فرنگی

توت‌فرنگی یکی از مغذی‌ترین میوه‌ها محسوب می‌شود. توت‌فرنگی حاوی موادمغذی قدرتمندی به‌نام «آنتوسیانین‌ها»ست که به کاهش خطر حمله قلبی کمک می‌کنند. پژوهشگران دریافتند زمانی‌که زنان جوان و میانسال ۳ وعده توت‌فرنگی در هفته مصرف کرده بودند، کاهش ۳۲ درصدی خطر حمله قلبی را تجربه کردند.

فواید مصرف ویتامین E

ویتامین E یکی از ۴ ویتامین محلول در چربی است که به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان نقش اساسی در حفاظت از بدن دارد. این ویتامین دارای خاصیت ضدانعقادی است که به جریان راحت خون در رگ‌ها کمک می‌کند. ویتامین E همچنین باعث افزایش توانایی دستگاه ایمنی بدن به‌منظور مقابله با بیماری‌ها می‌شود. مصرف ویتامین E منجر به جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر، کمک به درمان آب‌مروارید، کمک به درمان دژنراسیون وابسته به سن ماکولا، کاهش احتمال سکته قلبی، کندکردن روند پیری سلول‌ها، مقابله با کم‌خونی، کمک به بهبود بیماری‌های پوستی، زخم‌ها و... می‌شود.

ورزش، مغز سالمندان را قوی می‌کند

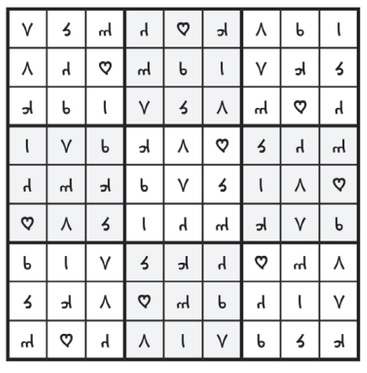
محققان اظهار کردند: افراد مسنی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند مغز قوی‌تر دارند. ورزش فقط برای داشتن بدن سالم نیست. برای داشتن ذهن قوی‌تر نیز ورزش کار مفیدی است. در این مطالعه ۹۰ فرد بین ۵۰ تا ۷۴ سال انتخاب شدند. یافته‌ها نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین ورزش و عملکرد شناختی بود. محققان دریافتند در روزهایی که افراد ورزش می‌کردند، عملکرد شناختی‌شان تقویت می‌شد، اما در روزهایی که افراد ورزش نمی‌کردند، عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان کاهش می‌یافت. دکتر «رینه.مور» گفت: فعالیت‌بدنی برای سالمندان سود بیشتری دارد.

مزایای برنج قهوه‌ای

یک متخصص تغذیه گفت: برنج قهوه‌ای از نظر ارزش غذایی و مزایایی که برای بدن دارد از برنج سفید بالاتر است. سهیل نجاتی اظهار کرد: برنج قهوه‌ای برای، چاقی، دیابت، اختلالات نوروژنیک و بی‌خوابی موثر بوده و دارای خواص ضدافسردگی است. این برنج به حفظ استخوان‌های سالم و سیستم ایمنی قوی کمک می‌کند. نجاتی افزود: برنج قهوه‌ای یک غذای سالم وغنی از موادمعدنی ضروری مثل منگنز، آهن، روی، فسفر، کلسیم، منیزیم و پتاسیم است، ویتامین B۱،B۲،B۳ و B۶، اسیدفولیک، ویتامین E،K، منبع پروتئین و مقدار زیادی فیبر به رژیم غذایی اضافه می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آرمان ملی

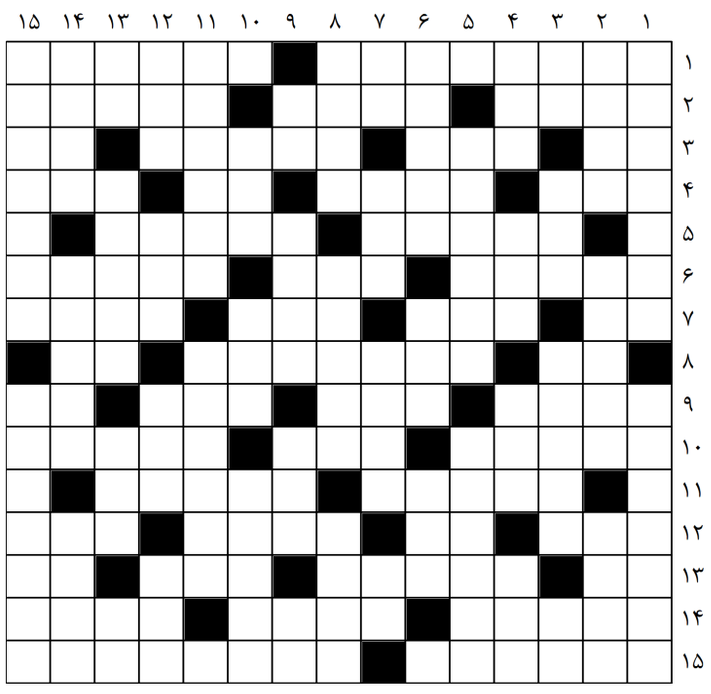
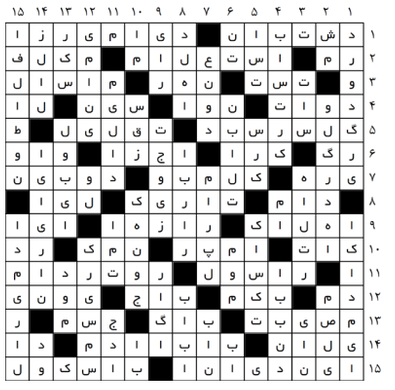
شماره ۱۲۹۲

افقی

۱- نفت- مخلوط کردن ۲- رعشه- پرتلاش- نوعی خط شکسته ۳- ضمیرناپیدا!- قسمت‌ونصیب- صحرایی در مکه- دندان ناپایدار ۴- کیف سفری- از شهدای صدراسلام- نام قدیمی اصفهان- پسندیده‌وخوب ۵- رای موافق به لایحه‌ای- کاری که طراح انجام می‌دهد ۶- از شهرهای لرستان- دریاچه‌ای در ترکیه- نوعی اسلحه کمری ۷- جدید- بهشت جاوید- ازجانوران دریایی- برندگی ۸- کافی- ضرورت- سازشاکی! ۹- پسر کوچک فریدون در شاهنامه- نیرومند- بعداز غذا می‌خورند- حیوان وحشی ۱۰- عنوان فراعنه مصر- نادانی- زدوبند ۱۱- قندیل- حقیقی‌وراستین ۱۲- بادوبرف- رودی در ایتالیا- فیلمی از داوودخیام- خریدوفروش ۱۳- قورباغه- بلندترین قله افغانستان- توان‌ونیرو- لحظه ۱۴- کشاورز- لقبی در ترکیه- میدان بوکس ۱۵- مهارت در کاری- رده‌بندی

عمودی

۱- پژمرده‌شدن- از شعب مسیحیت ۲- جنگ افسانه‌ای یونان باستان- در آش می‌ریزند- رنجیده‌خاطر ۳- گل‌سرخ- استخوانی در بدن- نمونه‌والگو- مساوی ۴- بخشنده- پیمانه- بدن‌وتن- عسل‌وانگبین ۵- شرکت خودروساز کره‌ای- پشتیبانی‌وحمایت ۶- یکدل‌ویکزبان- شیوه- حیوان جونده ۷- ضمیرفرانسوی- کوزه- روی گردانیدن به‌سوی چیزی- بالای فرنگی ۸- محل قربانی- آغازین- آب‌بینی ۹- صدمترمربع- مسخره‌کننده- پرچم- روزنیست ۱۰- سوره ۸۹ قرآن‌کریم- دیبای نازک و لطیف- سوزاندن ۱۱- شاهزاده ساسانی- راست ۱۲- حرارت‌وگرمی- ماهی- یک‌چهارم- نزدیک‌شدن ۱۳- نوعی جین- کبود- زمین آماده کشت- واحدپول ژاپن ۱۴- بالاتر- حرکت باد- مرحله‌ای از یک مسابقه ۱۵- مشهورترین بنای عهدساسانی- جنون‌وبی‌عقلی



حل جدول ۱۲۹۱