گیاهان مفید برای کاهش قند خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

دیابت امروزه یکی از بیماری‌های شایع محسوب می‌شود، اما می‌توان با اصلاح سبک زندگی، سطح قندخون را کنترل کرد. در ادامه با گیاهانی آشنا می‌شوید که به کاهش و کنترل قندخون کمک می‌کنند.

آلوئه‌ورا

مطالعات نشان می‌دهد که آب یا مکمل‌های به‌دست آمده از برگ‌های آلوئه‌ورا می‌تواند در کاهش قندخون ناشتا و در افراد مبتلا به پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ موثر باشد. آلوئه‌ورا به دلیل داشتن خاصیت ضدالتهابی و ضداکسیدانی، ناحیه ضعیف بدن را هدف قرار می‌دهد و باعث ترمیم سریعتر و التهاب زخم‌های پوستی و کاهش چربی خون می‌شود.

زردچوبه

زردچوبه به‌دلیل داشتن خاصیت ضدالتهابی و ضداکسیدانی به جلوگیری و درمان دیابت نوع ۱ و ۲ کمک می‌کند. زردچوبه همچنین به تقویت ایمنی و جلوگیری از عفونت‌هایی که افراد دیابتی در معرض آن هستند، کمک می‌کند. بسیاری از بیماران دیابتی مبتلا به آرتروز هستند، زیرا قندخون اغلب به مفاصل آسیب می‌رساند، از این‌رو زردچوبه به‌دلیل توانایی ضدالتهابی خود به کاهش دردهای مفصلی کمک می‌کند.

زنجبیل

مطالعات نشان می‌دهد عصاره زنجبیل قندخون را کاهش می‌دهد. علاوه بر این افراد دیابتی اغلب مبتلا به ریفلاکس معده هستند که با مصرف زنجبیل می‌توان ناراحتی‌های دستگاه گوارش را بهبود بخشید.

دانستنی‌ها

هر آنچه که از خواص «شیر» باید بدانید

خواص شیر برای بدن و سلامتی شما غیرقابل‌انکار است. شیر یک منبع غذایی غنی از ویتامین و موادمعدنی لازم برای بدن است که از ابتدای تولد تا اواخر زندگی باید مصرف شود. خواص مصرف شیر به‌حدی است که اغلب حیوانات هم از آن به‌عنوان تغذیه اصلی فرزندانشان استفاده می‌کنند. شیر حاوی موادمغذی و ارزشمندی نظیر کلسیم و پروتئین است و این امر دلیلی بر خواص شیر برای قد و رشد بدن شما خواهد بود. علاوه‌بر تقویت استخوان‌ها، فواید شیر بسیار است که این فواید از مصرف فرآورده‌های شیر مانند پنیر، کره، و شیرهای طعم‌دار هم به دست می‌آید. به‌طور کلی، مصرف شیر برای حفظ سلامتی و تندرستی شما ضروری است و اگر با فواید خوردن یک لیوان شیر در روز آشنا شوید، هرگز آن را رها نخواهید کرد.

منبعی از ویتامین‌ها

به‌دلیل تعدد خواص شیر، توصیه‌های بسیاری برای مصرف روزانه یک لیوان شیر و گنجاندن این ماده مغذی در رژیم غذایی بزرگسالان از سوی پزشکان وجود دارد. شیر منبع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و موادمعدنی ضروری است. از جمله فواید شیر می‌توان به تامین موادمغذی بدن نظیر پتاسیم، ویتامین B۱۲، کلسیم و ویتامین D اشاره داشت. علاوه‌بر آن، شیر منبعی عالی از پروتئین و صدها اسیدچرب مختلف، از جمله اسیدلینولئیک کونژوگه (CLA) و امگا ۳ است. اسیدهای چرب لینولئیک کونژوگه و اسیدهای چرب امگا۳ فواید شیر را برای سلامتی شما افزایش می‌دهند که از جمله آنها می‌توان به کاهش خطر دیابت و بیماری‌های قلبی اشاره کرد. شدت خواص شیر به عواملی مانند میزان چربی، رژیم غذایی و نوع دامی که شیر از آن گرفته شده است، بستگی دارد. به‌عنوان مثال، فواید شیر گاو که بیشتر علف می‌خورد حاوی مقادیر قابل‌توجهی اسیدچرب لینولئیک و اسیدهای چرب امگا ۳ است. دیگر فواید شیر گاو تغذیه‌شده با علف، افزایش میزان آنتی‌اکسیدان مفید مانند ویتامین E و بتاکاروتن است که به کاهش التهاب و مقابله با استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. خواص این ماده غذایی بسیار متنوع است و ارزش غذایی یک فنجان شیر (۲۴۴ گرم) عبارتنداز: ۱۴۶ کالری، ۸ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی، ۲۸ درصد کلسیم، ۲۴ درصد ویتامین D، ۲۶ درصد ویتامین B۲، ۱۸ درصد ویتامین B۱۲، ۱۰ درصد پتاسیم، ۲۲ درصد فسفر، ۱۳ درصد سلنیوم.

سلامت استخوان‌ها

یکی از مهم‌ترین خاصیت‌های شیر که آن را به یک نوشیدنی مغذی تبدیل کرده است، کلسیم موجود در فرمولاسیون آن است. کلسیم یک ماده مغذی مهم برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌هایی قوی، بهبود حرکت عضلات و سیگنال‌های عصبی است. شیر، منبعی غنی از کلسیم را ارائه می‌دهد و برخی از تولیدکنندگان، شیر را با ویتامین D، غنی و عرضه می‌کنند.

سلامت قلب

از دیگر فواید شیر گاو، وجود پتاسیم در فرمولاسیون آن است که می‌تواند به بازشدن رگ‌های خونی و کاهش فشارخون کمک کند. افزایش سطح پتاسیم و در عین‌حال کاهش سدیم (نمک) در بدن، می‌تواند فشارخون را شما کاهش دهد که در مقابل خطر بروز بیماری قلبی و سکته را به حداقل می‌رساند. شیر گاو همچنین حاوی مقادیر بسیاری چربی اشباع و کلسترول است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد، بنابراین بهتر است در مصرف آن تعادل را رعایت کنید.

پیشگیری از سرطان

شیر گاو حاوی کلسیم و ویتامین D است که این ۲ ماده مغذی می‌توانند فرد را از ابتلا به سرطان محافظت کنند. همچنین، کلسیم می‌تواند از پرزهای روده محافظت و خطر ابتلا به سرطان روده‌بزرگ را کاهش دهد. بااین‌حال، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد کلسیم با احتمال ابتلا به سرطان پروستات ارتباط مستقیم دارد. بنابراین برای آن‌که از خواص شیر بهره‌مند شوید، مصرف این ماده مغذی را کنترل کنید. ویتامین D می‌تواند در تنظیم رشد سلول‌ها نقش مهمی ایفا کند که این امر به افزایش ایمنی فرد در برابر سرطان روده‌بزرگ کمک کند. بااین‌حال، برخی تحقیقات سطح بالای ویتامین D را عامل افزایش خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده می‌دانند که ناشی از ضرورت تعادل در مصرف شیر برای دریافت هرچه بیشتر خاصیت شیر است.

تاثیر مفید بر خواب

از جمله فواید شیر که نوشیدن آن را الزامی می‌کند، ویتامین D موجود در فرمولاسیون آن است. مقادیر کافی ویتامین D، به تولید سروتونین که روی خلق‌وخو، اشتها و خواب تاثیر می‌گذارد، کمک می‌کند. پزشکان، کمبود ویتامین D را با افسردگی بالینی مرتبط دانسته‌اند؛ بنابراین برای بهره‌مندی از خاصیت شیر، خوب است نوشیدن یک لیوان شیر را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید.

افزایش سوخت‌وساز

شیر، منبعی غنی از پروتئین با کیفیت بالاست و تمام اسیدهای آمینه ضروری را شامل می‌شود. از جمله خواص مصرف شیر، تامین انرژی بدن است که می‌تواند از مصرف توده‌های ماهیچه‌ای برای تولید انرژی جلوگیری کند. توجه داشته باشید که نام پروتئین شیر، کازئین است. این پروتئین نیاز به ۸ ساعت زمان دارد تا هضم شود. از همین‌رو مصرف شیر می‌تواند باعث افزایش سوخت‌وساز بدن شود.

جلوگیری از اضافه‌وزن

مطالعات متعددی خواص مصرف شیر را با کاهش خطر بروز چاقی مرتبط می‌دانند. پروتئین بالای شیر به شما کمک می‌کند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و همین موضوع ممکن است از پرخوری شما جلوگیری کند. علاوه‌بر این، در مورد اسیدلینولئیک کونژوگه موجود در شیر که توانایی تجزیه چربی و مهار تولید چربی را دارد، تابه‌حال چندین پژوهش صورت پذیرفته و تاثیر آن مورد تایید قرار گرفته است. همچنین بسیاری از مطالعات، رژیم‌های غذایی سرشار از کلسیم را با کاهش خطر چاقی مرتبط می‌دانند.

جایگزین‌های شیر

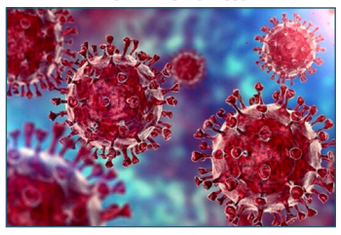
اگر به شیر گاو حساسیت دارید و در مصرف آن با محدودیت مواجه شده‌اید، دلیل آن عدم توانایی معده در هضم لاکتوز داخل شیر است. بهتر است از جایگزین آن استفاده کنید. جایگزین‌هایی مانند: شیربادام، سویا، نارگیل، بادام هندی و جودوسر می‌توانند به‌جای شیر گاو مورد استفاده قرار بگیرند. گفته می‌شود شیر سویای غنی‌شده با کلسیم، ویتامین A و ویتامین D بخشی از گروه غذاهای لبنی به‌شمار می‌رود.

یادداشت

نکاتی درباره ویروس RSV

ابوالحسن مصاحب
متخصص اطفال

چند وقتی است شاهد افزایش مشهود مراجعه کودکان با علائم ابتلای ویروسی از جمله سرفه و خس‌خس سینه که از علائم بالینی ویروس RSV است، بوده‌ایم. در این بیماری علائم گوارشی ذکر نشده است. مشاهده همزمان نشانه‌های بالینی RSV به‌همراه علائم گوارشی می‌تواند به‌دلیل اختلاط این ویروس با ویروس‌های «متاپنومو. وایروس»، آنفلوآنزا یا دیگر ویروس‌ها باشد. این ویروس در زمستان شیوع پیدا می‌کند و تا ۴-۵ ماه طول می‌کشد و در مناطق سردسیر از حدود دیماه و بهمن شروع و تا تابستان و اواخر شهریور یا اول مهر شایع می‌شود و در دیگر اوقات سال به شکل پراکنده وجود دارد. در بیش از دو سال گذشته که خانواده‌ها در وضعیت قرنطینه بودند و مدارس تعطیل بود، به‌طور طبیعی این ویروس فرصتی برای گردش نیافته بود. از طرفی به‌خاطر ایجادنشدن بیماری، پادتن هم در بدن کودکان ایجاد نشده و بدن آنها در برابر ویروس آسیب‌پذیرتر شده است. این مساله می‌تواند توضیحی برای شیوع گسترده ویروس RSV و دیگر ویروس‌ها در یکی دو ماه گذشته و در خارج از موعد فصلی خودش باشد. با ابتلاهای اخیر، دوباره پادتن در بدن کودکان ساخته می‌شود و ایمنی ۳ تا ۶ ماه ادامه می‌یابد، البته ابتلای دوباره در این ویروس شایع است. خانم‌های باردار در صورت ابتلا به این ویروس، در صورتی که ایمنوگلوبین بدن‌شان کافی باشد می‌توانند در کودکشان هم ایمنی ایجاد کنند. اکثر ویروس‌ها و از جمله RSV «خود محدود شونده» هستند به این معنی که معمولا بیماری پس از مدتی بدون عارضه جدی، بهبود پیدا می‌کند. از آنجا که در اکثر کودکان مبتلا به RSV، بروز بیماری در حد آبریزش‌بینی و سرفه و تب پایین موقتی است، با همان درمان‌های علامتی، استراحت، مصرف کافی مایعات و تغذیه مناسب، خوب می‌شوند و فقط چیزی در حدود ۵ درصد موارد ممکن است با تشخیص‌هایی مانند برونشیولیت (التهاب نایژک‌ها)، اوتیت (درگیری شیپور استاش گوش) و برونکوپنومونی نیاز به بستری پیدا کنند. در خصوص نشانه‌های خطر در کودکان زمانی که سرفه‌ها بیش از حد معمول شود، خس‌خس سینه و تنگی‌نفس اتفاق بیفتد، تنفس دشوار و بین دنده‌ها فرورفتگی ایجاد شود و سیاه‌شدگی در لب و زیر ناخن و گونه رخ دهد باید به اورژانس مراجعه کرد.



دوره نهفتگی «آبله‌میمون» چند روز است؟

«روزاموند. لوئیس»، رئیس فنی سازمان بهداشت جهانی، اظهار کرد: کسانی که با فرد آلوده به آبله‌میمون در تماس بوده‌اند، باید علائم را به‌مدت ۲۱ روز تحت‌نظر داشته باشند. دکتر ویلیام شافنر، هم بیان داشت: این ویروس دوره نهفتگی بسیار طولانی دارد. به‌گفته وی ممکن است یک تا ۲ هفته طول بکشد تا علائم در فرد ظاهر شود. علائم بیشتر با: تب، بدن درد، سردرد و خستگی ظاهر می‌شوند. بثورات پوستی اغلب روی دست‌ها، صورت و... ظاهر می‌شوند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری بیان کرد این مراحل می‌تواند بین ۲ تا سه است و سلامت فرد تعیین می‌کند که آبله‌میمون چقدر شدید است.

ارتباط آهسته راه‌رفتن با زوال عقل

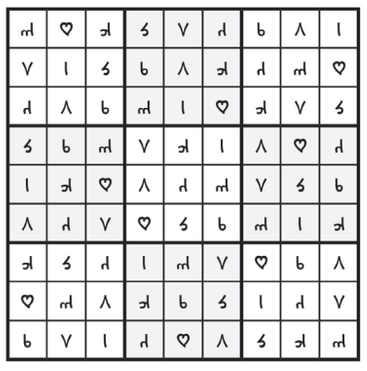
تحقیقات نشان می‌دهد که بین سرعت راه‌رفتن و کاهش عملکرد ذهنی ارتباط وجود دارد. این مطالعه شامل حدود ۱۷ هزار بزرگسال بالای ۶۵ سال بود و نشان داد کسانی که سالانه حدود ۵ درصد کُندتر راه می‌روند با بیشترین احتمال ابتلا به زوال‌عقل روبه‌رو بودند. «تایا. کالیر»، گفت: «این نتایج اهمیت راه‌رفتن را در ارزیابی خطر زوال‌عقل نشان می‌دهد.» این یافته‌ها ارتباط بین کاهش سرعت راه‌رفتن و خطر ابتلا به زوال‌عقل در آینده را نشان می‌دهد. مطالعات قبلی نشان دادند که ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، شنا و... می‌توانند هیپوکامپ را بزرگ کرده و برخی از نواحی حافظه را بهبود بخشند.

«هندوانه» برای دیابتی‌ها مضر نیست

هندوانه سرشار از موادمغذی مانند ویتامین C، A، B۶ و موادمعدنی مانند: پتاسیم، منیزیم، آهن، فسفر، فولات و کلسیم است. هندوانه مملو از آب و فیبر است، اما شاخص گلیسمی (GI) کمی بالاتر از حد متوسط دارد. از آنجا که بار گلیسمی هندوانه بسیار پایین است، بیماران دیابتی می‌توانند هندوانه را در حد اعتدال و با خیال راحت مصرف کنند. حتما هندوانه را به‌عنوان میان وعده مصرف کنید نه همراه غذا. از خوردن هندوانه در شب خودداری کنید. بدن ما در تابستان به رساندن آب (هیدراتاسیون) منظم نیاز دارد. هندوانه سرشار از مواد مغذی و موادمعدنی و... است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

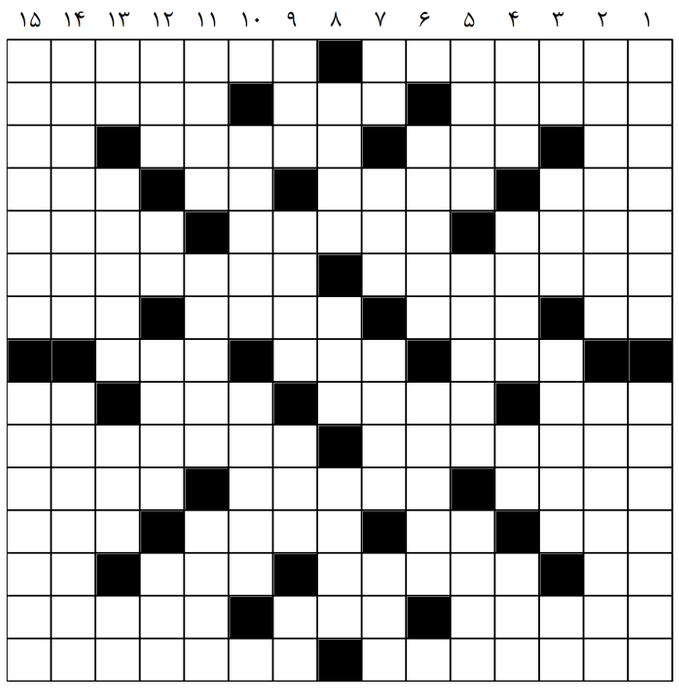
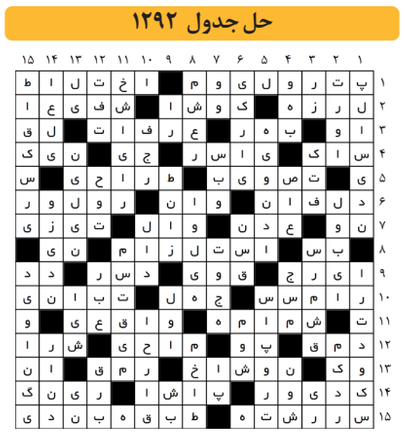
شماره ۱۲۹۳

افقی

۱- نوعی کیف کاری- به تملک‌درآوردن ۲-از شاگردان میرعماد- دانه نهانزایان- بازیگروکارگردان ایرلندی ۳- اسب‌آذری- درمرتبه نخست- خیرکردنی روباه در ته‌چاه!- محل ورود ۴- سنگین نیست- ساکن‌شدن- شامل همه می‌شود- وسیله نخ‌ریسی ۵- قانون مغولی- اخمو- دندانساز ۶- معادل فارسی پلمب- از آثار تاریخی ایتالیا ۷- خطاب بی‌ادبانه- پشیمانی- میان شانه‌وآرنج دست- حرف نوروزی ۸- ازاصول دین‌اسلام- توده‌چیزی- مادربزرگ ۹- نویددادن- ازتوابع اصفهان- ازوسایل دانش‌آموز- زوبین ۱۰- مدرسه هندسه افلاطون- بندری درانگلیس ۱۱- مرام- پیشینیان- فیلم هوشنگ درویش‌پور ۱۲- مأنوس‌شدن- خاک سفالگری- ویرایش مطلب- نسبت ۲ زن با یک شوهر ۱۳- پیشوندمنفی- رنجیده‌بودن از کار- شکاف- همگی ۱۴- مقابل اخروی- با دریا جیحون شود- کمند ۱۵- شهری در خراسان‌جنوبی- اخضر

عمودی

۱- آشفته- خسته‌شدن ۲- مبهم- اولین موزه تخصصی تاریخ عکاسی درتهران ۳- نت‌سوم موسیقی- شکستن- انصاف‌داشتن- تیرپیکاندار ۴- واحدپول غنا- لوله‌گیاهی- راندن مزاحم- درون رگ جاری است ۵- عصای معلولان- شب تاریک- برگه دریافت‌کالا ۶- پوشیده- بالاترین مقام‌اجرایی یک شرکت ۷- پایان- برآمدگی در بدن براثر ضربه- رفتگر- لباس اتاق‌عمل ۸- حیوان دورگه- هستی- سرزنشگر ۹- ازکلمات شرط- آدم‌آهنی- دیبای نازک- گشوده ۱۰- کارمندی که درخانه‌بهداشت مشغول است- مقابل کمیت ۱۱- نسل- مرکزایالت‌آلاسکا- همراه غذامی‌خورند ۱۲- مخترع تلگراف- نقشه انگلیسی- کراهت‌داشتن- بخیه درشت ۱۳- نت‌ششم موسیقی- توطئه پنهانی- ساده‌لوح- عضوصورت ۱۴- ازکشورهای آسیایی- ازجزایراندونزی ۱۵- معادل فارسی پرسنل- شهری درایالت‌اوهایو در آمریکا



حل جدول ۱۲۹۲