آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۹۵
شنبه
۱۴۰۱•۰۳•۲۱
۱۱ ذی‌القعده ۱۴۴۳/ ۱۱ ژوئن ۲۰۲۲

کمبود این ویتامین‌ها باعث بی‌حالی می‌شود

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

بی‌حالی و خستگی در افراد همیشه به‌خاطر کمبود خواب و یا تحرک زیاد و فعالیت نیست. کمبود برخی از ویتامین‌ها نیز می‌تواند این حالت را بدن ایجاد کند. ویتامین‌هایی که کمبود آنها ایجاد خستگی و کمبود انرژی می‌شود، عبارتند از:

ویتامین D

کمبود ویتامین D در بدن باعث ایجاد خستگی و درد در استخوان‌ها می‌کند، با مصرف قرص‌های ویتامین D به استحکام استخوان‌ها کمک کرده و خود را سرحال کنید.

ویتامین C

زمانی که بدن با کمبود ویتامین C مواجه می‌شود، سیستم ایمنی تضعیف شده دیگر نمی‌تواند این ویتامین را تامین کند، توصیه می‌شود با مصرف موادغذایی حاوی ویتامین C این کمبود را جبران کنید.

ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های B کمپلکس که شامل B۱، B۶ و B۱۲ هستند. انرژی را به بدن شما هدیه می‌کنند که کمبودشان شما را بی‌حال و بی‌اشتها می‌کنند.

کوآنزیم Q۱۰

این آنزیم نوعی آنزیمی طبیعی در بدن است که در قلب، کبد، پانکراس و کلیه‌ها موجود است که مقدار انرژی بدن را بالا می‌برد و به رفع خستگی کمک می‌کند.

منیزیم

منیزیم در حبوبات، آجیل و غلات سبوس‌دار به شما کمک می‌کند تا ضعف و خستگی و گزگز اندام‌های بدنتان را رفع کنید.

آهن

اینکه همیشه افرادی که کم‌خونی دارند فقر آهن دارند درست نیست، کمبود آهن در افراد باعث ضعف، خستگی و افت رشد شناختی نیز می‌شود.

دانستنی‌ها

خوراکی‌های مفید برای «کبد»

کبد انواع مختلفی از وظایف ضروری از جمله: تولید پروتئین، کلسترول و صفرا گرفته تا ذخیره ویتامین‌ها، موادمعدنی و حتی کربوهیدرات‌ها انجام می‌دهد. از این‌رو سالم نگه‌داشتن آن برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. یکی از روش‌های دستیابی به این هدف مصرف مواد غذایی با قابلیت تقویت سلامت کبد است. ترکیباتی که در ادامه معرفی می‌شوند، با استناد به مقالات منتشر شده توسط محققان و متخصصان تغذیه جمع‌آوری شده‌اند:

قهوه

قهوه یکی از بهترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توان به منظور بهبود سلامت کبد نوشید. مطالعات نشان داده‌اند که نوشیدن قهوه از کبد در برابر بیماری محافظت می‌کند، حتی در میان کسانی که پیش‌تر با این عضو مشکل داشته‌اند. به عنوان مثال طی پژوهش‌های مستقل ثابت شده است که نوشیدن قهوه به کاهش خطر سیروز یا آسیب دائمی کبد در افراد مبتلا به بیماری مزمن کبدی کمک می‌کند. نوشیدن قهوه همچنین ممکن است سبب کاهش خطر ابتلا به یک نوع شایع سرطان کبد شود و در عین حال اثرات مثبتی بر التهاب در این سطح این اندام داشته باشد. قهوه همچنین سطح آنتی‌اکسیدان گلوتاتیون را افزایش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان رادیکال‌های آزاد مضر را که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شوند و می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند، خنثی می‌کند. قهوه حتی با خطر کمتر مرگ‌ومیر در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبدی در ارتباط است و بیشترین فواید آن در افرادی دیده شده که حداقل سه فنجان طی روز می‌نوشند.

چای

شواهد نشان داده‌اند که چای‌سبز می‌تواند فواید خاصی هم برای کبد داشته باشد. براساس یک مطالعه ژاپنی، نوشیدن ۱۰ فنجان چای‌سبز در روز با بهبود نشانگرهای خونی سلامت کبد مرتبط است. یک مطالعه کوچک‌تر شامل افراد مبتلا به بیماری کبدچرب غیرالکلی (NAFLD) نشان داد که نوشیدن چای‌سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان به مدت ۱۲ هفته باعث بهبود سطح آنزیم‌های کبدی می‌شود و همچنین ممکن است به کاهش استرس اکسیداتیو و رسوب چربی در کبد کمک کند. علاوه بر این بررسی دیگری ثابت کرد، افرادی که چای‌سبز می‌نوشند کمتر در معرض ابتلا به سرطان کبد هستند. کمترین خطر در افرادی دیده می‌شود که چهار فنجان در روز و یا بیشتر می‌نوشند. تعدادی از مطالعات حیوانی نیز اثرات مفید عصاره چای‌سیاه و سبز را روی کبد تایید کرده‌اند. به‌عنوان مثال طبق نتایج یک مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی، عصاره چای‌سیاه بسیاری از اثرات منفی رژیم غذایی پرچرب روی کبد را معکوس می‌کند و همچنین نشانگرهای خونی سلامت کبد را بهبود می‌بخشد.

گریپ‌فروت

گریپ‌فروت حاوی آنتی‌اکسیدان قوی است که به‌طور طبیعی از کبد محافظت می‌کند. دو آنتی‌اکسیدان اصلی موجود در گریپ‌فروت نارینژنین و نارینژین نام دارند. چندین مطالعه حیوانی نشان داده‌اند که هر دو اینها به محافظت از کبد در برابر آسیب کمک می‌کنند. اثرات محافظتی گریپ‌فروت به دو صورت تعریف شده است: کاهش التهاب و محافظت از سلول‌ها. مطالعات دیگر حاکی از آن هستند که این آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به کاهش پیشرفت فیبروز کبدی کمک کنند؛ اختلالی که در آن بافت همبند بیش از حد در کبد ایجاد و معمولا از التهاب مزمن ناشی می‌شود.

آب چغندر

آب چغندر منبع آنتی‌اکسیدانی به‌نام بتالین است که ممکن است برای سلامت قلب مفید باشد و آسیب اکسیداتیو و التهاب را کاهش دهد. منطقی است که فرض کنیم خوردن چغندر به خودی خود اثرات مشابهی بر سلامتی دارد. با این حال در بیشتر مطالعات از آب چغندر استفاده شده است. شما می‌توانید خودتان چغندر را آب بگیرید و یا محصول آماده را از فروشگاه‌ها تهیه کنید. چندین مطالعه حیوانی نشان داده‌اند که آب چغندر به کاهش آسیب اکسیداتیو، التهاب در کبد و همچنین افزایش آنزیم‌های سم‌زدای طبیعی کمک می‌کند. در حالی که مطالعات حیوانی بسیار امیدوارکننده به‌نظر می‌رسند، همچنان به بررسی‌های انسانی کامل‌تری نیاز است.

آجیل

آجیل سرشار از موادمغذی مانند: ویتامین E و ترکیبات گیاهی مفید است. این ترکیب مسئول فواید سلامتی مختلفی است به‌ویژه برای قلب. اما همچنین به‌طور بالقوه برای کبد نیز اثرگذار محسوب می‌شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که رژیم غذایی سرشار از آجیل با کاهش خطر ابتلا به بیماری کبدچرب مرتبط است.

نکته

تاثیر مصرف داروی دیابت بر کاهش وزن

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: مصرف داروی دیابت منجر به کاهش قابل توجه وزن در افراد چاق می‌شود. نتایج یک بررسی حاکی از آن است که مصرف هفتگی یک دُز داروی دیابت منجر به کاهش قابل توجه وزن در افراد چاق می‌شود که کارشناسان از آن به‌عنوان تغییر بازی یاد می‌کنند. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت سالانه چاقی باعث مرگ ۱.۲ میلیون نفر در اروپا می‌شود و انگلیس یکی از شدیدترین نرخ‌های چاقی را دارد. مدت‌هاست که تلاش‌ها برای مقابله با چاقی و اضافه‌وزن بر رژیم غذایی و ورزش متمرکز بوده است، اما بسیاری از افرادی که به این روش وزن خود را کاهش می‌دهند، به مرور زمان دوباره دچار افزایش وزن می‌شوند. اکنون متخصصان براساس بررسیهای خود اظهارداشتند: مصرف یک نوع داروی دیابت در کنار چنین مداخلاتی می‌تواند به افراد چاق کمک کند. شرکت‌کنندگان در این بررسی که مدت ۷۲ هفته به طول انجامید ۲۰ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند. یک تیم از متخصصان بین‌المللی به‌طور تصادفی ۲۵۳۹ شرکت‌کننده دارای اضافه‌وزن یا چاق را در چهار گروه تقسیم کردند. به یک گروه برای ۷۲ هفته تزریق هفتگی دارونما پیشنهاد شد، در حالیکه به سه گروه دیگر پنج، ۱۰ یا ۱۵ میلی‌گرم از دارویی به‌نام تیرزپاتید (tirzepatide) داده شد. همچنین همه شرکت‌کنندگان در جلسات مشاوره منظم در مورد سبک زندگی حضور پیدا کردند تا به آنها کمک شود در رعایت وعده‌های غذایی کم کالری و حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته دقت لازم را داشته باشند.

یادداشت

افسردگی، علائم و درمان

فربد فدایی
استاد روان‌پزشکی

افسردگی یک واژه‌ای است که در موارد مختلف به‌کار می‌رود و گاهی استفاده از آن با دقت همراه نیست. برای نمونه افسردگی می‌تواند نشانه‌ای از یک حالت عاطفه طبیعی باشد. زمانی که فرد با ناکامی روبه‌رو می‌شود؛ به فرض دانشجویی نمره موردنظرش را کسب نکرده و دچار عاطفه افسرده می‌شود و این حالت در کوتاه مدت زودگذر است و از بین می‌رود و جنبه عادی و طبیعی دارد. اما گاهی افسردگی نشانه‌ای از یک بیماری جسمی است؛ برای نمونه اختلال در غدد داخلی بدن می‌تواند به شکل افسردگی تظاهر کند یا یک غده مغزی در ناحیه پیشانی چپ ممکن است نخستین نشانه آن افسردگی باشد و به همین دلایل است که تشخیص اختلات روانی باید حتما توسط روانپزشک انجام شود؛ به این دلیل که وی نشانه‌ها را می‌داند که آیا منشأ جسمی، روانشناختی و اجتماعی و... دارند. گاهی از اوقات افسردگی خود یک بیماری است. در بیماری افسردگی فرد احساس غم و غصه می‌کند یا از آن چیزی که قبلا برایش لذتبخش بوده نمی‌تواند لذت ببرد. برای نمونه حتی اگر بهترین تفریحات را برای او فراهم کنند برایش بی‌معنی است و بازهم افسردگی او ادامه پیدا می‌کند و این مهم‌ترین تفاوتی است که بین افسردگی عمده با سایر افسردگی‌ها وجود دارد. در افسردگی فرد احساس بی‌ارزشی می‌کند و تمرکز حواس خود را از دست می‌دهد و نسبت به خود منفی می‌شود و خود را نه فقط بی‌ارزش می‌داند، فرد احساس می‌کند تاکنون هر کاری کرده اشتباه بوده است. آینده در نظر فرد تیره و تار به‌نظر می‌رسد و فکر می‌کند راه نجاتی ندارد. فرد آرزوی مرگ کرده و راجع به مرگ اشتغال فکری می‌کند و گاهی اوقات از مرگ می‌ترسد و گاهی اوقات آرزو و فکر خودکشی هم در بین بیماران افسردگی دیده می‌شود؛ در نتیجه تشخیص و درمان آن هم خیلی مهم است؛ چون ممکن است اگر درمان نشود، منجر به خودکشی شود. بنابراین برای تشخیص اینکه فرد دچار افسردگی هست یا خیر معیارهایی وجود دارد. حداقل زمان برای اینکه ما تشخیص دهیم فردی دچار افسردگی هست یا خیر و افسردگی عمده، دو هفته است. در این دو هفته فرد در تمام مدت احساس افسردگی شدید می‌کند و هیچ‌چیز نمی‌تواند او را خوشحال کند. خوشبختانه افسردگی درمان دارد؛ انواع مختلف افسردگی را با درمان‌های روانی، اجتماعی و داروئی و حتی در موارد شدید با استفاده از الکتروشوک قابل درمان هستند و فرد به زندگی عادی خود باز می‌گردد.

کم‌تحرکی به افزایش خروپف منجر می‌شود

بررسی جدید نشان می‌دهد که کم‌تحرکی، افزایش خروپف را به‌همراه دارد. افرادی که به‌صورت مکرر خروپف می‌کنند و افرادی که بیشتر در معرض خطر آپنه خواب هستند، فعالیت کمتری دارند. شرکت‌کنندگان این پروژه، فراوانی خروپف و کم‌تحرک‌بودن را گزارش کردند و پژوهشگران، امتیازی را برای شناسایی افراد در معرض خطر آپنه خواب در نظر گرفتند. پس از تطبیق جنسیت، سن، نژاد، سطح تحصیلات و وضعیت تاهل مشخص شد افرادی که خروپف مکرر دارند، حدود ۳۶ دقیقه بیشتر در روز بی‌تحرکی داشته‌اند.

در نوشیدن قهوه اعتدال را رعایت کنید

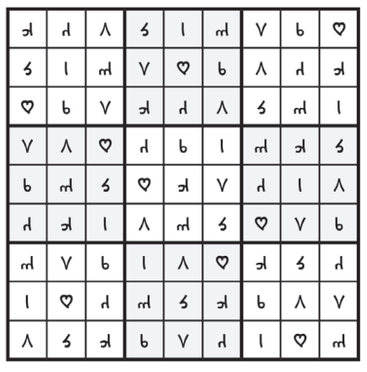
نتایج تحقیق جدیدی نشان می‌دهد اگر مقدار متوسطی قهوه بنوشید، ممکن است عمر خود را طولانی‌تر کنید. در این مطالعه ۱۷۱ هزار شرکت‌کننده حضور داشتند، کسانی که قهوه بدون شیرینی مصرف می‌کردند، بین ۱۶ تا ۲۱ درصد کمتر از افرادی که قهوه مصرف نمی‌کردند، در برابر خطر مرگ قرار داشتند. کارشناسان موافق هستند که نوشیدن قهوه می‌تواند فواید سلامتی داشته باشد. نوشیدن قهوه به‌طوربالقوه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری آلزایمر، بیماری کبد و برخی سرطان‌ها کمک کند.

دوام آنتی‌بادی‌های «کووید» چقدر است؟

تحقیقات نشان می‌دهد بزرگسالانی که به کووید۱۹ مبتلا می‌شوند، تقریبا تا ۵۰۰ روز پس از عفونت، آنتی‌بادی‌ها در خون‌شان در گردش هستند. «مایکل.سوارتز»، می‌گوید: «سطح آنتی‌بادی‌ها در افرادی که قبلا به ویروس آلوده شده بودند در ۱۰۰ روز اول پس از عفونت افزایش می‌یابد و سپس طی ۵۰۰ روز آینده و بعداز آن کاهش می‌یابد.» در این مطالعه داده‌های ۵۷ هزار داوطلب تجزیه‌وتحلیل شد. «سوارتز» افزود: واکسیناسیون بهترین محافظت را در برابر ابتلا به عفونت، عفونت مجدد و بستری‌شدن در بیمارستان فراهم می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

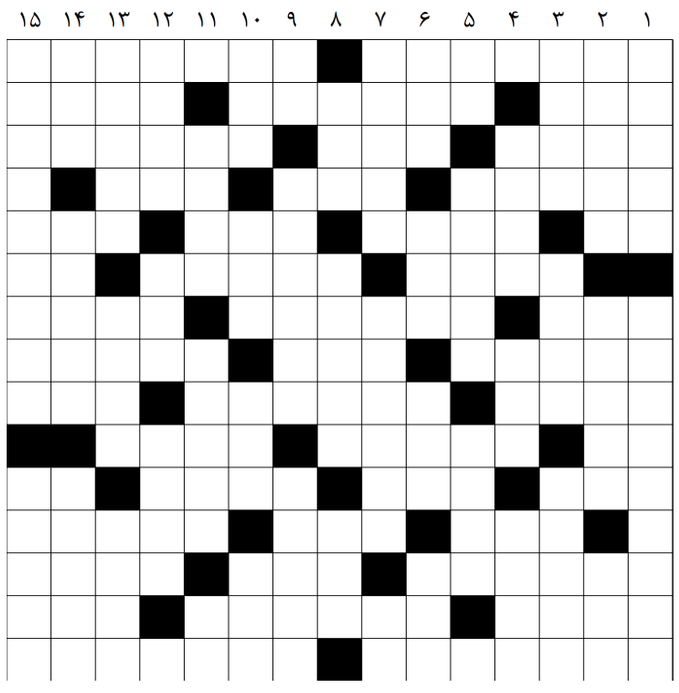
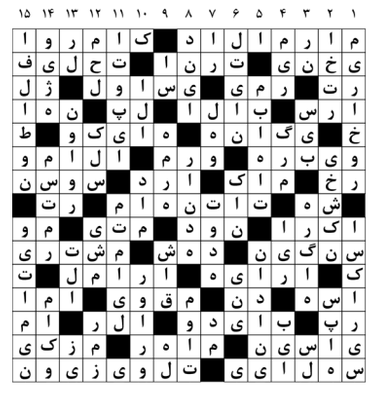
آرمان ملی — شماره ۱۲۹۵

افقی

۱- از بازیگران ستایش ۳- بلندکردن ۲- امتحان- تسلی- نوعی پارچه گرانبها ۳- کم وناچیز- شکاف سرقلم- قشرخارجی پوست ۴- شهری در استان اصفهان- دعای زیرلب- مخفف هم او ۵- خم پارچه- تنگی‌وسختی- بی‌نقش‌ونگار- بالای پا ۶- پاک‌شده- ازکشورهای عربی- رنج‌وزحمت ۷- جناح لشکر- کشوری اروپایی به پایتختی زاگرب- شبیه به نی ۸- غذای بندرعباس- خاموش‌ماندن- برادران مخترع سینما ۹- یک برگ کاغذ- نوعی بافت در بدن- دستی ۱۰- آقای اسپانیایی- پویشگررایانه- باسکول ۱۱- نومیدی‌ودلسردی- ساختمان‌ساز- پارچه گیاهی- حرف همراهی ۱۲- اتومبیل آلمانی- رفوزگی- پایتخت کرواسی ۱۳- فیلمی از عباس کیارستمی- چسبیدن به چیزی- راستی‌ودرستی ۱۴- جامه‌ورخت- مخفی- نغمه‌وبانگ ۱۵- کمدی‌نویس یونان باستان- نوکروخدمتکار

عمودی

۱- تیزهوشی- اثری از کریستوفرمارلو ۲- چشم روشنی عروس- سردار به‌نام اشکانی- پشم شتر ۳- ازسبک‌های ادبی- تازیانه- قله مرتفع اردبیل ۴- سبزی خورشتی- آزاد- وجودندارد ۵- حیوان وحشی- گله‌کننده- ازهفت‌سین ۶- کنایه از آدم‌سبک- ازشهرهای آذربایجانشرقی- پایتخت چین- رب‌النوع سومریان ۷- در کنار دیگری- همایش اینترنتی- حرف نازی‌ها ۸- بردباری- شهری درپاکستان- رنج ۹- حرف دوم انگلیسی- علاقه‌مندشدن- ماده اصلی سخت‌پوستان ۱۰- تظاهربه نیکی- نوعی ساعت قدیمی- ریزبینی- خدمتگزاران ۱۱- عرض- آنزیم متلاشی‌کننده چربی‌ها در روده- دزدی اینترنتی ۱۲- سفره چرمین- گهواره بچه- مردمان ۱۳- ازجزایر غیرمسکونی ایران- سمت راست- گودی ته‌دره ۱۴- وسیله هیزم‌شکنی- فیلمی از آنتونی.مان- تحسین فرنگی ۱۵- مکاتبه- تروتازه



حل جدول ۱۲۹۴