فواید بی‌نظیر «چای سبز»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

چای سبز یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌هاست. این چای مملو از آنتی‌اکسیدان است که فواید سلامتی زیادی از بهبود عملکرد مغز گرفته تا کاهش چربی، محافظت در برابر سرطان و کاهش خطر بیماری قلبی دارد.

پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی

بیماری‌های قلبی‌عروقی، علت اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان هستند. افرادی که چای سبز می‌نوشند تا ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی‌وعروقی قرار دارند.

افزایش طول عمر

با توجه به اینکه برخی از ترکیبات موجود در چای سبز ممکن است به محافظت در برابر سرطان و بیماری قلبی کمک کند، منطقی است که به شما کمک کند عمر طولانی‌تری داشته باشید.

پیشگیری از دیابت

چای سبز ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و سطح قند خون را کاهش دهد. افرادی که بیشتر چای سبز می‌نوشیدند تقریبا ۴۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

منبع آنتی‌اکسیدان

چای سبز منبع عالی آنتی‌اکسیدان قوی است. آنتی‌اکسیدان خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. سرطان به‌دلیل رشد کنترل نشده سلول‌ها ایجاد می‌شود.

چربی‌سوز

طبق تحقیقات، چای سبز می‌تواند چربی‌سوزی را افزایش داده و سرعت متابولیسم را افزایش دهد. برخی از مطالعات روی چای سبز هیچ افزایشی در متابولیسم نشان نمی‌دهند.

تقویت عملکرد مغز

چای سبز ممکن است به تقویت عملکرد مغز نیز کمک کند. تحقیقات نشان داده که کافئین می‌تواند جنبه‌های مختلف عملکرد مغز، از جمله خلق‌وخو، هوشیاری، زمان واکنش و حافظه را بهبود بخشد.

دانستنی‌ها

تقویت سیستم ایمنی با «فلفل قرمز»

«فلفل» گیاهی است که در آب‌وهوای گرمسیری و نیمه‌گرمسیری رشد می‌کند. این گیاه به‌صورت خام، خشک، پخته شده و یا در قالب چاشنی پودری در صنایع غذایی و دارویی مصرف می‌شود. فلفل قرمز در پوشش‌های غلافی بلند که به موازات رسیدن رنگ، زرد، نارنجی و یا قرمز به خود می‌گیرد و می‌روید. خواص فلفل قرمز و فواید دارویی آن بسیار فراوان هستند از جمله این خواص کمک به کاهش‌وزن است. فلفل قرمز خواص دارویی فراوانی دارد و به همین دلیل استفاده از این ادویه در بسیاری از غذاها رواج پیدا کرده است. فلفل قرمز که طعم تندی دارد می‌تواند کمک بزرگی در کاهش وزن داشته باشد. نوعی عصاره که از فلفل قرمز گرفته می‌شود در درمان بسیاری از امراض پوستی مانند رفع لک و همچنین رفع التهاب پوست موثر است.

مبارزه با التهاب

کپسایسین موجود در فلفل قرمز چیلی به‌عنوان یک درمان موثر برای اختلالات رشته‌های عصب حسی، از جمله درد مرتبط با التهاب مفاصل، پسوریازیس و نوروپاتی دیابتی مورد مطالعه قرار گرفته است. کپسایسین ماده‌ای شیمیایی تند موجود در فلفل‌های چیلی است که گیاهانی از سرده کپسیکوم هستند. این ماده در فلفل‌های تند (سبزوقرمز) یافت می‌شود. علت اصلی تندبودن فلفل همین ماده است و خوردن آن باعث افزایش دمای بدن و احساس گرمی می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی

فلفل چیلی به‌دلیل محتوای بالای ویتامین‌ها، به‌ویژه ویتامین A و C به‌عنوان یک تقویت‌کننده سیستم ایمنی شناخته شده است. ویتامین A برای حمایت از بافت مخاطی از جمله مجاری تنفسی، مجاری ادراری و دستگاه گوارش بسیار ضروری است. این ویتامین‌ها کمک به دفاع اولیه بدن در برابر عفونت‌ها و میکروب‌هاست. ویتامین C به تشکیل و حفظ بافت‌های ارتباطی و عروقی کمک می‌کند و اطمینان می‌دهد که بدن شما قوی است و گردش خون مناسب است.

کاهش زخم معده

تحقیقات نشان داده که کپسایسین موجود در فلفل تند، باعث کاهش بروز زخم معده می‌شود؛ کپسایسین، موجب افزایش جریان خون در قسمت مخاطی معده و تولید مخاط به‌وسیله دیواره معده می‌شود، بنابراین بافت معده در برابر ترشح اسیدمعده مصون باقی می‌ماند. مطالعات نشان داده است، که خوردن ۲۰ گرم فلفل، حدود ۳۰ دقیقه قبل از خوردن یک عدد آسپیرین، از اثرات تخریبی این دارو بر بافت معده و دوازدهه، در اثر مصرف طولانی مدت مواد شیمیایی آن جلوگیری می‌کند.

سرشار از ویتامین C

فلفل چیلی غنی از ویتامین C است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که برای ترمیم زخم و عملکرد سیستم ایمنی بدن مهم است؛ متخصصان توصیه می‌کنند، فلفل قرمز حاوی بیش از ۲۰۰ درصد ویتامین C مصرفی روزانه است. ویتامین C علاوه بر اینکه یک آنتی‌اکسیدان قوی است، به جذب مناسب آهن نیز کمک می‌کند. اگر کمبود آهن دارید، سعی کنید فلفل قرمز را با منبع آهن خود ترکیب کنید تا حداکثر جذب را داشته باشید.

تسکین میگرن

کپسایسین فلفل چیلی پتانسیل بالایی در درمان سردرد و میگرن دارد. براساس یک مطالعه، ۱۸ بیمار مبتلا به سردرد با کپسایسین داخل بینی تحت درمان قرار گرفتند.

کاهش خطرات دیابت نوع ۲

فلفل چیلی علاوه بر حفظ سلامت قلب شما می‌تواند خطر ابتلا به سطوح بالای انسولین خون را که یکی از علائم رایج دیابت نوع ۲ است، کاهش دهد. محققان کشف کردند که یک وعده غذایی حاوی فلفل قرمز می‌تواند منجر به مقدار مناسب انسولین برای کاهش سطح قندخون شود. این یک واقعیت بسیار مفید برای افراد با BMI بالا یا کسانی است که از چاقی رنج می‌برند. در نهایت، به یاد داشته باشید که فلفل چیلی سرشار از آنتی‌اکسیدان، کاروتنوئید و ویتامین C است که به تنظیم انسولین نیز کمک زیادی می‌کنند.

حفظ عملکرد شناختی

یکی از راه‌های کلیدی برای حفظ عملکرد شناختی قوی، مقدار مناسب اکسیژن و آهن است. خوشبختانه فلفل چیلی سرشار از آهن است. این منجر به افزایش جریان خون و تولید هموگلوبین در مغز شما می‌شود. به نوبه خود، فلفل چیلی می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی شما کمک کند. علاوه بر این، مصرف آن همچنین می‌تواند شانس ابتلا به اختلالات شناختی مانند زوال‌عقل و آلزایمر را کاهش دهد.

تقویت رشد گلبول‌های قرمز

فلفل چیلی علاوه بر حفظ سلامت قلب، می‌تواند به تشکیل سلول‌های خونی جدید نیز کمک کند. این به این دلیل است که فلفل چیلی سرشار از مس و آهن است. به این ترتیب، این ماده غذایی قادر به درمان علائم کم‌خونی و خستگی است؛ علاوه بر این، فلفل چیلی همچنین حاوی اسیدفولیک است که کلید مبارزه با کم‌خونی و تولید گلبول‌های قرمز سالم است. این امر به ویژه برای زنان باردار بسیار ارزشمند است زیرا کمبود اسیدفولیک می‌تواند منجر به نقص مادرزادی در نوزادان تازه متولد شده باشد.

بهبود سلامت چشم

همان‌طور که قبلا ذکر شد، ویتامین A موجود در فلفل چیلی برای ایجاد سیستم ایمنی قوی مهم است. با این حال، در حفظ بینایی سالم و قوی نیز مهم است. پزشکان برای جلوگیری از شب‌کوری و تحلیل چشمی مصرف آن را توصیه می‌کنند. یک قاشق غذاخوری فلفل چیلی در رژیم غذایی شما حاوی ۹ درصد نیاز روزانه توصیه شده شما به ویتامین A است.

مبارزه با سرماخوردگی

رنگ قرمز مشخص فلفل چیلی نشان می‌دهد که این فلفل سرشار از بتاکاروتن است. ویتامین A برای حفظ سلامت سیستم تنفسی، روده‌ای و ادراری کلیدی است. همچنین ویتامین A و ویتامین C موجود در فلفل چیلی در تقویت ایمنی شما در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های حیاتی هستند. کارشناسان می‌گویند: اگر از احتقان یا آلرژی رنج می‌برید، اسپری‌بینی کپسایسین می‌تواند به تسکین علائم شما کمک کند. علاوه بر این، کپسایسین دارای تعدادی خواص ضدباکتریایی است که می‌تواند با عفونت‌های مزمن سینوسی مبارزه کند. اگر از تب شدید رنج می‌برید، فلفل چیلی تند نه تنها می‌تواند درد را تسکین دهد، بلکه می‌تواند سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه با ویروس تحریک کند.

یادداشت

شایع‌ترین سردردها

علیرضا محبی
متخصص مغز و اعصاب

درصد بالایی از سردردها نه‌تنها میگرن نیستند بلکه نیاز به مصرف دارو هم ندارند و با برطرف‌شدن عامل ایجادکننده مشکل حل خواهد شد. به بیان دیگر، بیشتر سردردها که در طول هفته بارها و بارها دچارشان می‌شویم اصلا جدی نیستند و نباید نگران‌شان باشیم. به‌طور کلی سردردها به ۳ گروه خوشه‌ای، تنشی و میگرنی تقسیم می‌شوند. سردرد خوشه‌ای که علت مشخصی هم ندارد، با درد شدیدی در یک‌طرف «سر» شروع می‌شود و پشت‌سر، اطراف و چشم‌ها را درگیر می‌کند. نوع تنشی جزو شایع‌ترین انواع سردرد است که براثر آن، درد در ناحیه گیجگاهی، جلوی سر یا پشت‌سر و گردن احساس می‌شود، اما با تهوع و حساسیت به نور همراه نیست، معمولا دوطرف سر را درگیر می‌کند، ممکن است بین یکساعت تا چند هفته طول بکشد و علت آن همان‌طور که از اسمش پیداست، به استرس و تنش و اضطراب برمی‌گردد. سردردهای تنشی در میان افراد پراسترس و با تنش‌های مختلف زندگی شیوع بیشتری دارد و اصولا این نوع سردردها در افرادی با مشکلات عصبی مانند اضطراب، افسردگی و استرسی که ناشی از استرس کاری، اجتماعی و خانوادگی و درسی است، شیوع بالاتری دارد. سردردهای میگرنی، ضربان‌دار و به‌شدت دردناک هستند، چند ساعت تا چند روز طول می‌کشند، گاهی اوقات به‌دلیل مشخصی مثلا مصرف غذاهای محرک یا عصبی‌شدن عود می‌کنند و گاهی هم هیچ علت مشخصی ندارند، از طرفی میگرن با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا و بو همراه است، درد در یکطرف سر احساس می‌شود و در بعضی مواقع به‌سمت دیگر هم حرکت می‌کند. گاهی اوقات نیز میگرن با پیش‌آگهی‌هایی همراه است، مثلا قبل از شروع درد خمیازه‌های متعدد سراغ فرد می‌آید و بیمار جرقه‌های نورانی آزاردهنده‌ای را مقابل چشمانش احساس می‌کند، در حالی‌که چنین چیزی وجود ندارد. شدت درد نیز متوسط یا شدید است که با فعالیت بدنی تشدید می‌شود، اما برخلاف باور عموم، همه میگرن‌ها با توهمی مثل جرقه‌های نورانی همراه نیستند. در بروز و پیدایش سردرد، دو عامل ژنتیک و محیط موثر است، به‌عنوان مثال در میگرن نقش ژنتیک پررنگ است و در خانواده فرد مبتلا، می‌توان افراد مبتلای دیگری را یافت، به همین ترتیب عوامل محیطی مانند شرایط کاری و محیطی در سردرد تنشی نقش پررنگی بازی می‌کند. تغذیه از عوامل تاثیرگذار در بروز و تشدید سردرد است و توجه ویژه‌ای را می‌طلبد، به‌عنوان مثال از سردردهایی که ارتباط نزدیکی با تغذیه دارد می‌توان به میگرن اشاره کرد.

سلامتی کلیه‌ها با مصرف «قهوه»

طبق تحقیقات جدید نوشیدن قهوه ممکن است به محافظت از کلیه‌ها کمک کند. دکتر «چیراگ.پریخ»، گفت: «با این تحقیق می‌توان گفت قهوه به سلامتی کلیه‌ها کمک می‌کند.» محققان داده‌های بیش از ۱۴۰۰۰ بزرگسال را تجزیه‌وتحلیل کردند. محققان دریافتند افرادی که هر روز هر مقدار قهوه می‌نوشند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر آسیب حاد کلیوی قرار دارند و افرادی که دو تا سه فنجان در روز می‌نوشند، ۲۲ تا ۲۳ درصد در معرض خطر کمتری قرار دارند. دکتر «پریخ» ادامه داد: تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود قهوه چگونه می‌تواند از کلیه‌ها محافظت کند.

جایگزین‌های طبیعی مسکن‌ها

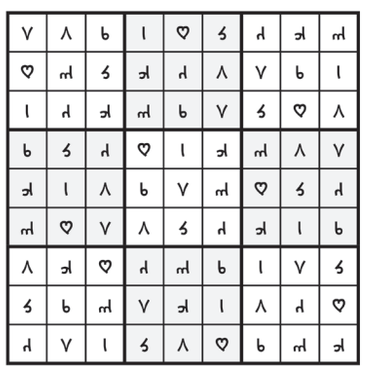
یک متخصص طب‌سنتی گفت: می‌توان برای قرص‌های مسکن جایگزین‌های طبیعی پیدا کرد. نعمت‌ا... مرادی اظهار کرد: زنجبیل موثرترین جایگزین ایبوپروفن و داروهای مشابه است. این متخصص افزود: روغن زیتون هم خاصیت ضدالتهابی دارد. وی ادامه داد: نعنا حاوی ترکیبات ضدالتهابی مشابه ایبوپروفن است. مرادی عنوان کرد: انواع کلم، سیر، پونه و نعنای خشک، کاکائو، کرفس، تخم‌کتان، فندق، رزماری، آویشن خشک، زغال‌اخته، آردسویا، سرکه، هویج، انگور، گلابی، شیرسویا، شلیل، سیب‌زمینی، بادام، مارچوبه، سیب و... خواص ضدالتهابی دارند.

چاقی در نوجوانی عامل بروز دیابت است

چاقی یک فاکتور پرخطر شناخته‌شده برای دیابت نوع ۲ است. یک مطالعه که بر روی ۱.۵ میلیون نوجوان نشان داد که احتمال ابتلا به دیابت نوع ۱ در نوجوانان چاق در سنین جوانی ۲ برابر بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. کارشناسان می‌گویند این یافته‌ها نشان می‌دهد که چاقی باید یک عامل خطر برای دیابت نوع ۱ در نظر گرفته شود. دکتر «گیلاد.توئیگ»، گفت: «به‌طور کامل مشخص نیست که چرا چاقی خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ را افزایش می‌دهد.» به گفته توئیگ، «چاقی باعث التهاب مزمن در بدن می‌شود که ممکن است به واکنش غیرطبیعی ایمنی منجر شود.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

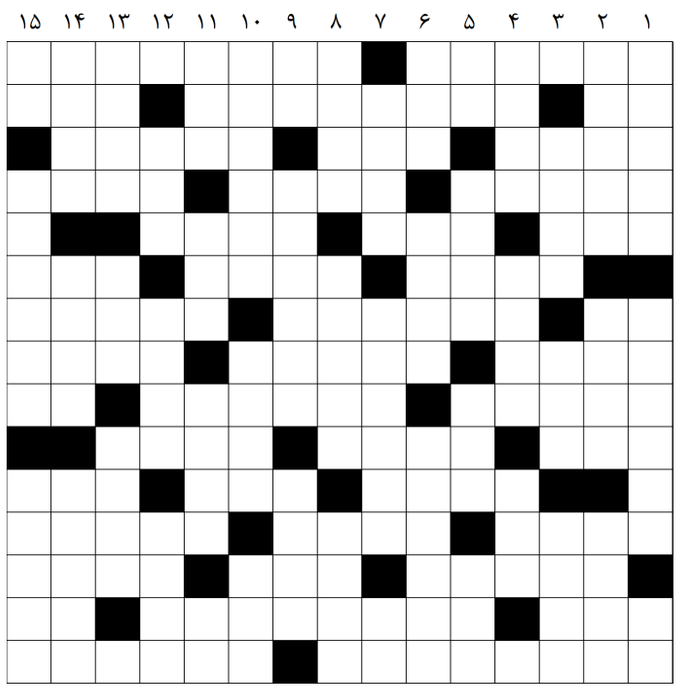
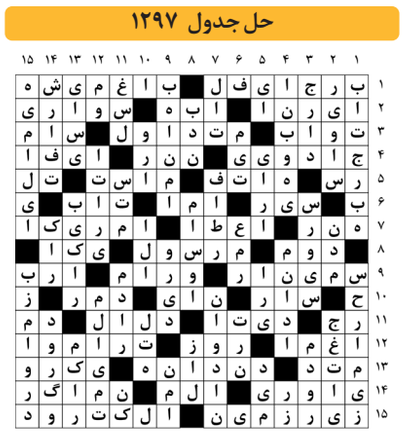
آرمان ملی — شماره ۱۲۹۸

افقی

۱- آسان گرفتن- معادل فارسی تئاتر ۲- زمین‌شوی دسته‌دار- فیلمی از بهنام بهزادی- خانه سنگ‌پشت ۳- به‌هم ساییده‌شده- خطی دردایره- مخفی ۴- ازپیامبران- دربندوگرفتار- مغز حرام ۵- ازخودراضی- برگ- مجله ورزشی آلمان ۶- سخنوران- علم غیراکتسابی- امر به‌گفتن ۷- موضوع- پایتخت پرتغال- ازوسایل ژیمناستیک ۸- ایالتی درهندوستان- گلی خوشبو- ازمدل‌های پژو ۹- اثری از ژان.پل.سارتر- اغما- هم‌بازی پت ۱۰- مقابل گرم- آرایش- ملاقات‌کردن ۱۱- پیروزی‌ها- پسوندمراقبت- مراسم سوگواری ۱۲- فقیر- مخفی- تکدی‌کردن ۱۳- موهوم- مردم فرومایه- بیعانه ۱۴- مارپیچ بزرگ- مجموع قوانینی که برای تشکیل یک شرکت تنظیم شود- سطح ۱۵- ازداروهای مُسکن- سدی در گلستان

عمودی

۱- شهرنشین- نوعی پرتقال- شماومن ۲- از مصالح ساختمانی- ظرف مسی می‌سازد- دود ۳- قلعه- شیربیشه- آفریدگار ۴- دریک جهت- غذایی با برگ مو- جانب ۵- نمک هندی- شهری درامارات- نیتروژن- عشق بیگانه ۶- مخفف هم او- رسم‌کننده- نهادی درسازمان ملل ۷- کشیک- میان و وسط چیزی- حرف ندا ۸- جسور- برادران مخترع سینما- نیکوتر ۹- گذشتن برچیزی- کنایه ازلجوج- حبوبات ۱۰- قرص تب‌بر- ایالتی درآمریکا- ازحروف فارسی ۱۱- خجسته- شیرینی تولد- نوعی جست‌وخیز با گام‌های بلند- نوعی رنگ مو ۱۲- نزدایرانیان است و بس- چیره- مخلوط ونامنظم ۱۳- پوست‌کن- ازحیوانات درنده- آب حاصل از ذوب یخ ۱۴- خودرویی ایرانی- ازغلات پرمصرف- نظریه ۱۵- کالای دست‌نخورده- بندگی دربرابر حق- نوعی از تالاسمی



حل جدول ۱۲۹۷