آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۰۰
پنجشنبه
۱۴۰۱•۰۳•۲۶
۱۶ ذی‌القعده ۱۴۴۳/ ۱۶ ژوئن ۲۰۲۲

«سیاه‌دانه» دارای خواص آنتی‌اکسیدانی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

«سیاه‌دانه» یکی از گیاهان بومی خاورمیانه است و خواص بسیاری برای سلامتی دارد که بسیاری از افراد با این خواص آشنا نیستند. برخی ترکیبات شیمیایی موجود در سیاه‌دانه در بدن خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند.

مواد مغذی

سیاه‌دانه حاوی اسیدهای آمینه، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، روغن‌های فرار و غیرفرار، آلکالوئیدها، ساپونین و فیبر است. سیاه‌دانه همچنین حاوی کلسیم، آهن، پتاسیم و سدیم است. از آنجا که بسیاری افراد از مقادیر بسیار کم روغن سیاه‌دانه یا مکمل‌های حاوی عصاره روغنی استفاده می‌کنند، معمولا میزان کمتری از مواد مغذی را با این شیوه دریافت می‌کنند.

ضدالتهاب

برخی اجزای سیاه‌دانه ممکن است با خاصیت ضدالتهابی و ضدانگلی خود موجب تقویت دستگاه ایمنی شوند. «تیموکینون» و سایر اجزای سیاه‌دانه خاصیت ضدسرطانی دارند.

خواص آنتی‌اکسیدانی

سیاه‌دانه همچنین دارای «تیموکینون» است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و برای سلامت کبد مفید است. علاوه‌بر این «نیجلون» موجود در سیاه‌دانه از آزادسازی هیستامین جلوگیری می‌کند.

میزان مصرف

مقدار مناسب مصرف روغن سیاه‌دانه ۱ یا ۲ قاشق چای‌خوری و یا ۲ عدد کپسول آن در روز است. کپسول‌های سیاه‌دانه معمولا حاوی ۱۰۰۰ میلی‌گرم از آن هستند. مصرف سیاه‌دانه به‌ندرت موجب بروز عوارض جانبی می‌شود؛ اما در پژوهشی که روی موش‌ها صورت گرفت، مقادیر بالای آن باعث اختلالات کلیه و کبد می‌شود.

دانستنی‌ها

علل «لرزش» ناخودآگاه در بدن

هنگام خستگی، خشم و یا مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار، اغلب ما دچار لرزش یا حرکت غیرارادی در قسمتی از بدن می‌شویم که طبیعی به‌نظر میرسد اما در چه مواقعی باید نگران لرزش شویم؟ «لرزش» یک انقباض غیرارادی و ریتمیک ماهیچه‌ای است که منجر به لرزش در یک یا چند قسمت از بدن می‌شود. این یک اختلال حرکتی رایج است که اغلب دست‌ها را درگیر می‌کند، اما می‌تواند در بازوها، سر، تارهای صوتی، بالاتنه و پاها نیز رخ دهد. لرزش ممکن است متناوب یا ثابت باشد. این می‌تواند به‌صورت پراکنده (به‌خودی‌خود) یا در نتیجه اختلال دیگری رخ دهد. لرزش بیشتر در میان افراد میانسال و مسن دیده می‌شود، اگرچه ممکن است در هر سنی رخ دهد. لرزش زندگی را تهدید نمی‌کند. با این حال، می‌تواند گاهی موجب خجالت و حتی ناتوان‌کننده باشد و انجام وظایف کاری و زندگی روزمره را دشوار یا حتی غیرممکن کند. برخی از لرزش‌ها ممکن است در زمان استرس یا احساسات شدید، زمانی که فرد از نظر فیزیکی خسته است، یا زمانی که فرد در وضعیت‌های خاصی قرار دارد یا حرکات خاصی انجام می‌دهد، ایجاد شود و یا تشدید شود. برخی از رایج‌ترین اشکال لرزش عبارتند از:

اساسی

لرزش اساسی یکی از شایع‌ترین اختلالات حرکتی است. علت دقیق لرزش اساسی ناشناخته است. برای برخی از افراد این لرزش خفیف است و برای چندین سال پایدار می‌ماند. لرزش معمولا در دوطرف بدن ظاهر می‌شود، اما اغلب در دست غالب بیشتر متوجه می‌شود زیرا یک لرزش عملی است. ویژگی کلیدی لرزش اساسی لرزش در دست و بازو است که در هنگام حرکت و در حالت ایستادن وجود دارد. لرزش در هر ۲ دست در لرزش اساسی می‌تواند منجر به مشکلاتی در نوشتن، نقاشی، نوشیدن از فنجان یا استفاده از ابزار یا کامپیوتر شود.

روانی

لرزش روانی می‌تواند به‌هر شکلی از لرزش ظاهر شود. علائم آن ممکن است متفاوت باشد اما اغلب به‌طور ناگهانی شروع می‌شود و ممکن است تمام اعضای بدن را تحت‌تاثیر قرار دهد. لرزش در مواقع استرس افزایش می‌یابد و با حواس‌پرتی کاهش می‌یابد یا از بین می‌رود. بسیاری از افراد مبتلا به لرزش روان‌زا دارای یک اختلال روان‌پزشکی زمینه‌ای مانند افسردگی هستند.

پارکینسونی

لرزش پارکینسون یکی از علائم شایع بیماری پارکینسون است، اگرچه همه افراد مبتلا به پارکینسون لرزش ندارند. علائم شامل لرزش یک یا هر دو دست در حالت استراحت است. همچنین ممکن است چانه، لب‌ها، صورت و پاها را تحت‌تاثیر قرار دهد. لرزش ممکن است در ابتدا فقط در یک اندام یا فقط در یکطرف بدن ظاهر شود. با پیشرفت بیماری، ممکن است به هر دو طرف بدن سرایت کند.

دست‌های لرزان

در حالی که کاغذ در دست دارید، دست‌های خود را به جلو دراز کنید. لرزش آرام کاغذ علامتی از لرزش بدن شماست. به گفته متخصصان اعصاب، همه افراد این لرزش را دارند اما استرس و بی‌خوابی در تشدید این حالت موثر است. گاهی نیز استفاده از اسپری‌های آسم این حالت را تشدید می‌کند. احتمال دارد که داروهای مربوط به آسم به‌عنوان تحریک‌کننده عمل کند. اگرچه برای این مشکل درمانی وجود ندارد، اما کاهش مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار موثر است.

تکان خوردن پا

برخی افراد در هنگام استراحت یا خواب دچار انقباض عضلانی می‌شوند که این امر باعث حرکت پاها می‌شود. این حرکت به مدت چند دقیقه یا چند ساعت رخ می‌دهد. برخی از مبتلایان براثر این حالت کاملا از خواب بیدار می‌شوند. اگرچه علت اصلی این امر مشخص نیست اما مصرف‌نکردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار و مسکن تا ۶۰درصد این اختلال را از بین می‌برد.

پلک چشم

علت تکان‌خوردن پلک، خستگی است. این اسپاسم به مدت چند روز بروز می‌کند و سپس بهبود می‌یابد. افراد عینکی باید از مناسب‌بودن شماره عینک خود مطمئن شوند. احتمال دیگر خیره‌شدن طولانی‌مدت به صفحه مانیتور است. تکان‌خوردن پلک چشم در افراد مبتلا به میگرن مزمن نیز دیده می‌شود که با پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و مسکن بهبود می‌یابد. گاهی نیز، این حالت به علت ناراحتی موقت مانند خراشیدگی سطح قرنیه یا پلک رخ می‌دهد. حالت دیگری به‌نام «بلفارواسپاسم» یا پلک‌زدن غیرارادی یا بسته‌شدن غیرارادی پلک‌ها، عضله دور چشم‌ها را متاثر می‌کند و به‌طور طبیعی در افراد بین ۵۰ تا ۷۰ سال دیده می‌شود.

لرزیدن پس از ورزش

لرزش پس از ورزش به «فاسیکولاسیون» معروف است که پس از پایان فعالیت ورزشی به‌علت خستگی مفرط به‌وجود می‌آید. برخی ورزش‌های مقاومتی مانند بارفیکس، شنا و... تکان‌خوردن عضله را تشدید می‌کند. اما یک عامل مشخص تجمع اسیدلاکتیک در عضلات است.

تشخیص

لرزش براساس معاینه فیزیکی و عصبی و سابقه پزشکی فرد تشخیص داده می‌شود. در طول ارزیابی فیزیکی، پزشک لرزش را براساس موارد زیر ارزیابی می‌کند: آیا لرزش زمانی رخ می‌دهد که عضلات در حال استراحت هستند یا در حال فعالیت؟ محل لرزش روی بدن. ظاهر لرزش (فرکانس و دامنه لرزش). پزشک همچنین سایر یافته‌های عصبی مانند اختلال در تعادل، ناهنجاری‌های گفتاری یا افزایش سفتی عضلات را بررسی می‌کند. آزمایش خون یا ادرار می‌تواند علل متابولیک مانند اختلال در تیروئید و داروهای خاصی را که می‌تواند باعث لرزش شود را رد کند. این آزمایش‌ها همچنین ممکن است به شناسایی علل موثر مانند تداخلات دارویی یا سایر شرایط یا بیماری‌ها کمک کنند. تصویربرداری تشخیصی ممکن است به تعیین اینکه آیا لرزش نتیجه آسیب مغزی است یا خیر کمک کند. ممکن است آزمایش‌های اضافی برای تعیین محدودیت‌های عملکردی مانند مشکل در دست‌نویسی یا توانایی نگه‌داشتن چنگال یا فنجان انجام شود. ممکن است از افراد خواسته شود که یکسری کارها یا تمرینات مانند گذاشتن انگشت روی نوک‌بینی خود یا کشیدن یک مارپیچ انجام دهند. پزشک ممکن است برای تشخیص مشکلات عضلانی یا عصبی، الکترومیوگرام را تجویز کند.

یادداشت

تامین آب بدن در هوای گرم

تیرنگ نیستانی
متخصص تغذیه

بسیاری از افرادی که تعریق زیادی دارند و با گرما مواجهه هستند تمایل دارند آب معدنی را داخل فریزر بگذارند تا یخ بزند و آب خنک بخورند. جدا از اینکه پژوهش‌ها نشان داده این روشی سالم نیست و براثر این فرآیند(سرمای زیاد) پوشش پلاستیکی واکنش نشان می‌دهد و ترکیباتی سرطان‌زا ایجاد می‌شود و داخل آب رها خواهد شد و در درازمدت می‌تواند سلامتی را به خطر بیندازد. اولین توصیه در مورد گرمازدگی این است که افراد تلاش کنند در معرض گرمای شدید و تابش مستقیم نور آفتاب نباشند، ولی مثلا کسی که پیک‌موتوری یا نانواست، این امر برای برخی‌ها مقدور نیست. بسیاری از این افراد به آب دسترسی دارند و از این بابت مساله‌ای وجود ندارد. راه‌حل خوب برای رفع گرمازدگی یا کم‌آبی بدن این است که به‌اندازه نصف لیموترش داخل آب بچکانید و بخش اعظمی از پتاسیم که از دست می‌دهید تامین شود. ضمنا آب طعم‌دار می‌شود و خطر نیز کمتر خواهد شد. راه‌حل بعدی استفاده از میوه‌هاست، چون املاح دارند. دوم اینکه میوه‌ها فیبر دارند و این برای افرادی که به هر دلیلی نمی‌توانند آب به‌همراه داشته باشند مفید خواهد بود فیبر آب را در خود ذخیره می‌کند و به تامین آب کمک می‌کند و در واقع آن را داخل روده بزرگ رها می‌کند و به تامین آب توسط بدن کمک می‌کند. این مکانیزم محافظتی است تا خطر کم‌آبی را کم کند. افراد سوال می‌کنند که در تابستان روزانه چند واحد میوه باید مصرف کرد؟ برای میوه در کمترین حالت ۲ و در بهترین حالت ۴ و به‌طور متوسط ۳ واحد در روز کفایت می‌کند. یک سیب متوسط یک سهم است و به‌طور مثال هر ۲ یا ۳ عدد «سیب گلاب» یک سهم است. موز به اندازه ۲ مشت است و ۲ سهم حساب می‌شود. سبزی نیز هرچه بیشتر بخوریم بهتر است. هویج و نخودسبز و باقالی از جمله سبزی‌های نشاسته‌ای هستند و کالری دارند. وقتی ما بچه بودیم یکی از میان‌وعده‌های رایج دوغ بود و در تابستان مصرف بالایی داشت و دوغ صنعتی و پاستوریزه کمتر بود و ماست می‌خریدند و خودشان درست می‌کردند و با کمی خیار، کشمش، گردو و مخلوط نان به غذا تبدیل می‌شد. من یکبار در یک برنامه تلوزیونی ترکیب ماست و دوغ را مقایسه کردم. یک لیوان دوغ می‌تواند بسیاری از املاحی را که بدن از دست می‌دهد، تامین کند. دوغ هم پروتئین و هم کلسیم و هم سدیم دارد. ولی متاسفانه در زمان حال کمتر مورد عنایت است.

خواص عجیب «جوانه گندم»

جوانه گندم دارای خواص تب‌بر، صفرابر و آرام‌بخش است. همچنین حاوی ویتامین‌ها، موادمعدنی و پروتئین بوده و در درمان بیماری‌هایی نظیر کولیک، اسکیزوفرنی، میگرن، بیماری‌های سیستم عصبی، بیماری‌های روانی حاد و... موثر است. مصرف روغن جوانه گندم سبب افزایش سریع محتوای ویتامین E می‌شود. در یک آزمایش، در افرادی که جوانه گندم را در برنامه غذایی‌شان داشتند، افزایش ترشح TNF به‌وسیله ماکروفاژها و تحریک سلول‌های کشنده طبیعی مشاهده شد که هردوی این فواید به آپوپتوز (مرگ سلول) سلول‌های سرطانی می‌انجامند.

تاثیر منفی استرس بر سیستم ایمنی

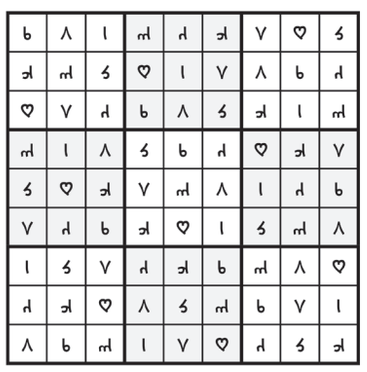
متخصصان اظهارداشتند: استرس به شکل حوادث آسیب‌زا، فشار شغلی، تبعیض و عوامل استرس‌زای روزانه، روند فرسوده‌شدن سیستم ایمنی را سرعت داده و فرد را در معرض بیماری‌های قلبی‌وعروقی و... قرار می‌دهد. به‌گفته متخصصان این مطالعه به روشن‌شدن مکانیزم‌های موثر در تسریع فرسودگی سیستم ایمنی کمک می‌کند. با بالارفتن سن، سیستم ایمنی بدن به‌طورطبیعی تحلیل می‌رود. اما چه عاملی باعث تفاوت‌های شدید در وضعیت سلامت در بزرگسالانی می‌شود که در یک رده سنی قرار دارند؟

راهکاری برای خواب خوب

یک استاد توانبخشی گفت: وضعیت مناسب خوابیدن وضعیتی است که پاها را مقداری جمع کرده و تغییر وضعیت بدهیم؛ ضمن اینکه خوابیدن روی شکم توصیه نمی‌شود. سیدمنصور رایگانی بیان داشت: هیچ منعی برای خوابیدن روی زمین وجود ندارد. وی ادامه داد: بالش مناسب و سطحی که خیلی نرم و خیلی سفت نباشد؛ به‌طوری که پتوهای قدیمی، تشک‌های پنبه‌ای و پشمی برای خواب مناسب هستند. وی تاکید کرد: درباره خوابیدن آنچه بسیار مهم است این است که زیر سر و بالش زیرسر نباید بلند باشد و حتما بالشی باشد که گودی بین ۲ کتف و سر را پر کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

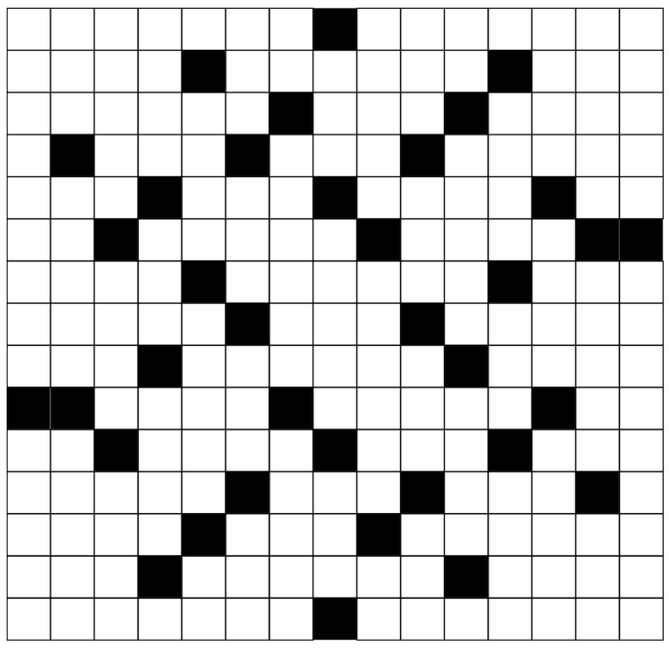
شماره ۱۳۰۰

افقی

۱- مقصر- داوطلب انتخاباتی ۲- موی گردن اسب- زبان ترکمنستانی‌ها- سنگ‌انداز ۳- تابستان- دانه‌کش بی‌آزار- پسرانوشیروان ۴- پیش‌بها- اهلی- گهواره ۵- خاکسرخ- سلام- بهبودیافتن مریض- پرنده سعادت ۶- زمام‌وافسار- کارشناس رشته‌فنی- پهلوان ۷- زندگی- مفقود- بیماری کم‌خونی ۸- گوشت‌کبابی- مفلوج- مجموعه ظروف غذاخوری ۹- حوت- اصلی در فیزیک- در مرتبه نخست ۱۰- نمک هندی- از انواع کفپوش- زعفران ۱۱- مرد بی‌زن- دارو- ستون خیمه- آماس‌وورم ۱۲- گلوله- برکت سفره- صاف ۱۳- صادق- وسیله‌ای در حمام- سرگشته ۱۴- قاضی ورزشی- همسایه- زهددروغین ۱۵- سم سیگار- تابلوی بزرگ تبلیغاتی

عمودی

۱- ازآلات موسیقی- رازی را آشکارکردن ۲- شرف- شاعرپریشان- کلام درد ۳- صبرزرد- ریگ نرم- واگذاشته شده ۴- حی- کوچکترازلشکر- فلانی ۵- نیم‌تنه آقایان- آمار متوسط به ازای هر نفر- نشانی ۶- علامت تجاری- پشت‌سر و عقب- نوعی یقه – خالی ۷- شکستنی ورزشی- از پرندگان- ضمیر وزنی! ۸- ضمیر مفعولی- مبارکی و خجستگی- بلندترین نقطه ۹- بخیه درشت- نام سابق شهر بابلسر- نوبت به نوبت ۱۰- نشانه الهی- نیستی- مجموعه- از اعضای تنفسی ۱۱- خاکستر- در آسمان است- فرمان خودرو ۱۲- منطقه تفریحی تهران- از پرندگان- قفل لباس ۱۳- تعداد بازیکنان اصلی یک تیم فوتبال- تازه و مدرن- یار پشتک در ژیمناستیک ۱۴- حرارت- حرکات صورت- فلاتی در آسیا ۱۵- آرمانگرا- صدای بلند



حل جدول ۱۲۹۹