آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۰۲
یکشنبه
۱۴۰۱•۰۳•۲۹
۱۹ ذی‌القعده ۱۴۴۳/ ۱۹ ژوئن ۲۰۲۲

سبزیجاتی که پخته‌شدن آنها مغذی‌تر است

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

خام‌گیاه‌خواری یک سبک غذایی نسبتا جدید است و طرفداران این رژیم بر این باورند که هرچه غذا کمتر فرآوری شود، سالم‌تر است. با این‌حال همه غذاها وقتی خام مصرف شوند، مغذی‌تر نیستند. درواقع برخی از سبزیجات در صورت پخته‌شدن، مغذی‌تر هستند.

کلم پیچ

کلم پیچ زمانی سالم‌تر است که کمی بخارپز شود زیرا آنزیم‌هایی را که مانع استفاده بدن از ید مورد نیاز برای غده تیروئید می‌شوند، غیرفعال می‌کند. برای همه سبزیجات دمای بالاتر، زمان پخت طولانی‌تر و مقادیر بیشتر آب باعث از بین‌رفتن موادمغذی بیشتر می‌شود. از روش‌های دیگر پخت مانند بخارپز یا کباب‌کردن استفاده کنید. همچنین اگر آب پخت‌وپز باقی مانده است، از آن در سوپ استفاده کنید.

فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای نیز منبع عالی آنتی‌اکسیدان و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است. گرمادیدن این سبزی باعث می‌شود که بدن، کاروتنوئیدهای موجود در آن را راحت‌تر جذب کند.

هویج

هویج پخته‌شده حاوی بتاکاروتن بیشتری نسبت به هویج خام است. بتاکاروتن از رشد استخوان، بینایی و سیستم ایمنی حمایت می‌کند. پختن هویج با پوست، بیش از دو برابر قدرت آنتی‌اکسیدانی آن را افزایش می‌دهد.

اسفناج

اسفناج سرشار از موادمغذی از جمله آهن، منیزیم، کلسیم و روی است. با این حال وقتی اسفناج پخته می‌شود، موادمغذی موجود در آن راحت‌تر جذب بدن می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که بخارپزکردن اسفناج خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد.

دانستنی‌ها

مزایای فوق‌العاده «طناب‌زدن»

اگر به‌دنبال یک وسیله ورزشی کم هزینه و یک گزینه تمرینی سرگرم‌کننده و قابل حمل هستید، طناب‌زدن را مدنظر قرار دهید. ممکن است طناب‌زدن را فقط در خاطرات کودکی خود بیاد آورید و در بزرگسالی فراموش کرده باشید که طناب‌زدن چه وسیله کوچک قدرتمندی می‌تواند باشد. طناب‌زدن با کاهش اثرات پیری می‌تواند شما را جوان نگه دارد. زمانیکه در خانه یا در سفر هستید و به باشگاه ورزشی یا مسیر پیاده‌روی یا مسیر ایمن برای دویدن دسترسی ندارید، طناب‌زدن می‌تواند یک تمرین چالش‌برانگیز را ارائه دهد. پیداکردن یک طناب برای پرش با قیمت کم آسان است و می‌توانید تقریبا در هر جایی که فضای کف و ارتفاع برای چرخاندن طناب وجود داشته باشد، طناب بزنید. حتی اگر فضا یا بودجه کمی دارید، می‌توانید حرکات طناب‌زدن را بدون طناب تقلید کنید. طناب‌زدن مهارتی است که با تمرین نسبتا آسان می‌توان به آن مسلط شد. طناب‌زدن به زمان‌بندی، هماهنگی، استقامت و قدرت اولیه برای انجام چند دقیقه پرش مداوم نیاز دارد و این مهارت را می‌توان در طول زمان برای دستیابی به جلسات طولانی‌تر بهبود بخشید. اگر هر روز متعهد به طناب‌زدن باشید، این ورزش واقعا بدن شما را متحول می‌کند. مبارزه با اثرات پیری تنها یکی از دلایل زیادی برای شروع یک روال طناب‌زدن است. ادامه به تغییراتی که در بدن با طناب‌زدن ایجاد می‌شود، اشاره شده است.

بهبود تحرک پا

ما هر روز از سیستم استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌های پا استفاده می‌کنیم تا به‌جایی که می‌خواهیم برسیم. یک مطالعه اثرات مفید طناب‌زدن را بر بدن نشان داد. خوشبختانه، طناب‌زدن روشی عالی برای به چالش‌کشیدن پاها به منظور تقویت بهبود قدرت و تحرک پاست. عمل طناب‌زدن مستلزم جهش سریع با پاست که این عمل به پاها کمک می‌کند، قدرت پیدا کنند.

تقویت عضلات

طناب‌زدن روزانه یک روش عالی برای بهبود قدرت و تقویت قدرت عضلانی قسمت پایین تنه است. عضلات چهارسر ران، باسن، ساق پا، شکم، خم‌کننده‌های لگن و عضلات پا هنگام طناب‌زدن استفاده می‌شوند و این عضلات با طناب‌زدن هر روز تقویت می‌شوند. محققان در سال ۲۰۱۸، قدرت پا را در پسران ۱۰ تا ۱۲ ساله پس از افزودن ۱۰ هفته تمرین طناب‌زدن به مدت سه بار در هفته، بررسی کردند. آنها متوجه شدند که قدرت پاهای پسرانی که برنامه طناب‌زدن داشتند به‌طور قابل توجهی بهبود یافته بود. محققان به‌شدت برنامه طناب‌زدن را برای تقویت قدرت پا توصیه می‌کنند. آنها می‌گویند: حتی اگر قبلا یک ورزشکار آموزش دیده بوده‌اید، اضافه‌کردن عادت طناب‌زدن روزانه به روال خود می‌تواند به شما کمک کند تا قدرت عضلات پایین تنه و ساق پای خود را تقویت کنید.

افزایش هماهنگی و تعادل

هماهنگی و تعادل به ما کمک می‌کند تا از بدن خود در محیط اطراف خود آگاه باشیم و به‌راحتی حرکت کنیم. هماهنگی و تعادل برای محدودکردن خطر سقوط و آسیب‌دیدن در هر سنی مهم است. طناب‌زدن روزانه می‌تواند منجر به پیشرفت‌های عصبی شود که هماهنگی و تعادل را بهبود می‌بخشد. مطالعه‌ای نشان داد ورزشکارانی که تمرین خود را با طناب‌زدن شروع کردند، پس از هشت هفته، هماهنگی حرکتی عمومی بهتری نسبت به گروه کنترل داشتند که تمرینات روزانه خود را بدون طناب‌زدن انجام دادند.

تقویت قلب

طناب‌زدن یکی از در دسترس‌ترین راه‌ها برای انجام یک تمرین عالی قلبی‌وعروقی است. مراقبت از قلب و ریه‌ها برای سلامت طولانی مدت مهم است. بیماری قلبی علت شماره یک مرگ‌ومیر است و از هر چهار نفر یک نفر براثر بیماری قلبی می‌میرد. در سال ۲۰۱۷، محققان یک دانشگاه کره‌ای که مطالعه‌ای را منتشر کردند، طبق این مطالعه گروهی از زنان ۲۰ ساله را که در رده گروه اضافه وزن قرار می‌گرفتند انتخاب کردند و آنها را به دو گروه تقسیم کرده و به یک گروه برنامه‌ای برای طناب‌زدن هفته‌ای سه بار به مدت چهار هفته ارائه دادند.

یادداشت

ضرورت پیشگیری از بیمارها در مردان

محمدرضا صائینی
مدیر کل دفتر سلامت وزارت بهداشت

یافته‌های به‌دست آمده از یک مطالعه نشان می‌دهد که درگیری مردان با مسائل خانوادگی و دغدغه‌های اقتصادی عقیده به قدرت مردانگی و ناآگاهی از جمله عواملی هستند که باعث می‌شوند مردان کمتر به سلامتی خود اهمیت بدهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مردان نسبت به زنان در سبک زندگی خود روش‌های نادرست‌تری دارند، به بیماری‌های خود کمتر اهمیت می‌دهند، اغلب علائم هشداردهنده را نادیده می‌گیرند و دیرتر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. متاسفانه میزان مرگ‌ومیر در هر گروه سنی از مردان، در مقایسه با زنان، به مراتب بالاتر است. براساس آخرین اطلاعات منتشرشده در گزارش سیمای مرگ در کشور در سال ۹۶ الی ۹۸ میزان مرگ مردان در تمام گروه‌های سنی در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت بیشتر از زنان است که در بعضی از گروه‌های سنی این تفاوت قابل توجه است. اطلاعات اداره بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت نشان می‌دهد که در همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ میزان بستری در ۲ جنس با اختلاف بسیار اندک برابر ولی ۵۵ درصد فوت‌شدگان از بیماری مرد و ۴۵ درصد زن بوده‌اند. مرد سالم، مردی است که به اندازه‌ای توانمند شده است که می‌تواند از حد بهینه‌ای از رفاه جسمانی، رفاه روانی و رفاه اجتماعی برخوردار بوده و از سلامت خود به‌عنوان منبعی جهت بهره‌برداری از زندگی روزانه خود استفاده کند، در نتیجه می‌توان گفت که موضوع سلامت مردان تنها پیامد عملکردهای بیولوژیکی، فیزیولوژیکی و ژنتیکی بدن انسان نبوده و تحت‌تاثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی و محیطی فراوانی نیز قرار می‌گیرد. در سال ۲۰۱۹، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سرطان‌ها، بیماری‌های مزمن ریوی، بیماری‌های عفونی ریه، سل و بیماری‌های گوارشی از علت‌های اصلی مرگ مردان در جهان بوده است و در ایران براساس مطالعات ملی انجام شده بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سرطان‌ها و حوادث بیشترین دلایل مرگ در مردان هستند. چاقی و اضافه‌وزن، افزایش فشارخون، افزایش قندخون، تغذیه نامناسب، فعالیت فیزیکی ناکافی و اختلالات چربی خون از عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در مردان گزارش شده‌اند. با افزایش سن میزان شیوع فشارخون بالا در بین مردان روند افزایشی دارد. متخصصان سلامت و پزشکان به‌خاطر مسئولیت‌های فراوان مردان در قبال خود و خانواده، آنها را به تلاش جهت حفظ سلامتی‌شان در تمامی مراحل و سنین تشویق می‌کنند، این موضوع بعداز سن ۵۰ سالگی به‌ویژه در زمینه پیشگیری، شناخت سریع و کنترل بیماری‌های مزمن از اهمیت خاصی برخوردار است.

پیش‌بینی حمله قلبی با یک معاینه

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: انجام یک معاینه ساده چشم می‌تواند در تشخیص خطر حمله قلبی نقش موثر داشته باشد. متخصصان دریافتند که کنارهم قراردادن اطلاعاتی در مورد الگوی رگ‌های خونی در شبکیه چشم با فاکتورهای بالینی، آنها را قادر می‌سازد تا خطر حمله قلبی در افراد را بهتر شناسایی کنند. متخصصان داده‌های ۵۰۰ هزار نفر را بررسی کردند. سپس این اطلاعات را در مدلی با فاکتورهای جنسیت، سن، فشارخون، شاخص توده بدنی و عادت به استعمال سیگار به‌کار گرفتند. متخصصان بر این باورند که این امکان وجود دارد هر بیماری دارای ویژگی تنوع شبکیه منحصربه‌فرد خود باشد.

تاثیر زرشک در مقابله با «سرطان»

«بربرین» را می‌توان در گیاهانی از جمله: زرشک، انگور و زردچوبه یافت. بربرین در کمک به افراد دیابتی نوع ۲ برای تنظیم سطح گلوکز موثر است و به درمان سندرم متابولیک کمک می‌کند. دکتر «کمال.دوآ»، می‌گوید: «از آنجا که بربرین حلالیت زیستی ضعیفی دارد، کاربرد بالینی آن محدود است. هدف اصلی این مطالعه بهبود پارامتر فیزیک‌وشیمیایی بربرین با فرمول‌بندی آن به نانوذرات کریستالی مایع و مطالعه پتانسیل ضدسرطانی آن در شرایط آزمایشگاهی در برابر سلول‌های اپیتلیال آلوئولی - بازال آدنوکارسینومیک انسانی، A549 است.»

ارتباط باکتری‌های روده با «افسردگی»

یک مطالعه ارتباط بین سلامت روده و روان را نشان می‌دهد. درمان افسردگی اغلب برای هر فردی متفاوت است زیرا علائم آن در هر فرد فرق می‌کند. تحقیقات نشان داده که در میان افراد افسرده، تغییراتی در ترکیب باکتری‌های روده نیز وجود دارد. در این مطالعه شرکت‌کنندگان در ۲ گروه قرار گرفتند: یک گروه پروبیوتیک را طی ۴ هفته دریافت کردند و گروه دیگر دارونما دریافت کردند. پروبیوتیک‌ها، میکروارگانیزم‌های زنده هستند که در صورت مصرف، فوایدی برای سلامت دارند. آنها می‌توانند روی باکتری‌های روده تاثیر بگذارند.

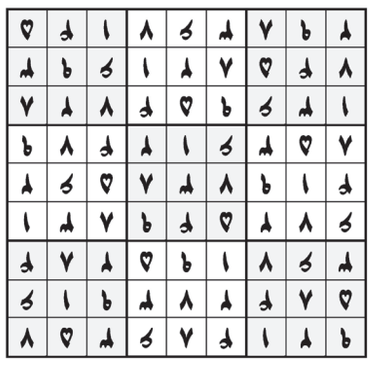
نکته

درمان ریزش مو با «داروی آرتریت»

FDA (اداره موادغذایی و دارویی ایالات‌متحده)، اولین داروی ریزش مو را برای آلوپسی شدید تایید کرده است. این اقدام این دارو را به‌عنوان اولین داروی مورد تایید FDA برای درمان سیستمیک بیماری تبدیل می‌کند و به شکل یک قرص روزانه خواهد بود که در آزمایشات فاز ۳ اخیر بسیار امیدوارکننده بود «بارسیتینیب»، دارویی است که در اصل برای درمان آرتریت روماتوئید ساخته شده است و اخیرا مورد توجه دانشمندانی است که در حال تحقیق در مورد درمان یک اختلال خود ایمنی دیگر به شکل آلوپسی آره‌آتا هستند. این بیماری از طریق حملات سیستم ایمنی به فولیکول‌های مو باعث ریزش موی تکه‌ای می‌شود. در این مطالعه دانشمندان شروع به بررسی پتانسیل «بارسیتینیب» برای مقابله با آلوپسی آره‌آتا براساس این ایده کردند که می‌تواند مسیرهای سیگنال‌دهی را که به فولیکول‌های مو آسیب می‌رساند، قطع کند. نتایج نشان داد که حدود یک سوم از آنها قادر به رشد مجدد موهای خود با مصرف قرص‌های چهار میلی‌گرمی «بارسیتینیب» در روز بودند. در همین حال، دوزهای دو میلی‌گرمی نیز باعث بهبود پوشش موی سر تقریبا در یک پنجم بیماران شد. این دارو که با نام تجاری Olumiant توسط شرکت داروسازی Eli Lilly به فروش می‌رسد، اکنون الزامات ایمنی و اثربخشی FDA را برآورده کرده است و باعث شده این آژانس آن را به‌عنوان اولین درمان سیستمیک در بیماری برای آلوپسی آره‌آتا تایید کند «نیکول.فریدلند» گفت: امروز نقطه عطفی با اولین درمان سیستمیک مورد تایید FDA برای بیماران آلوپسی آره‌آتاست که هر روز با چالش‌های مهمی از جمله دانش عمومی محدود در مورد این بیماری و فقدان گزینه‌های درمانی اجتماعی مواجه هستند. Olumiant یک مهارکننده JAK است و با مسدودکردن فعالیت یک یا چند خانواده از آنزیم‌ها عمل می‌کند و برای استفاده با داروهای دیگر از این نوع توصیه نمی‌شود. عوارض جانبی رایج شامل عفونت‌های دستگاه تنفسی، سردرد، آکنه و افزایش وزن است و شایان ذکر است که ۲.۲ درصد از شرکت‌کنندگان درمان را به‌دلیل عوارض جانبی در طول برنامه کارآزمایی بالینی قطع کردند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

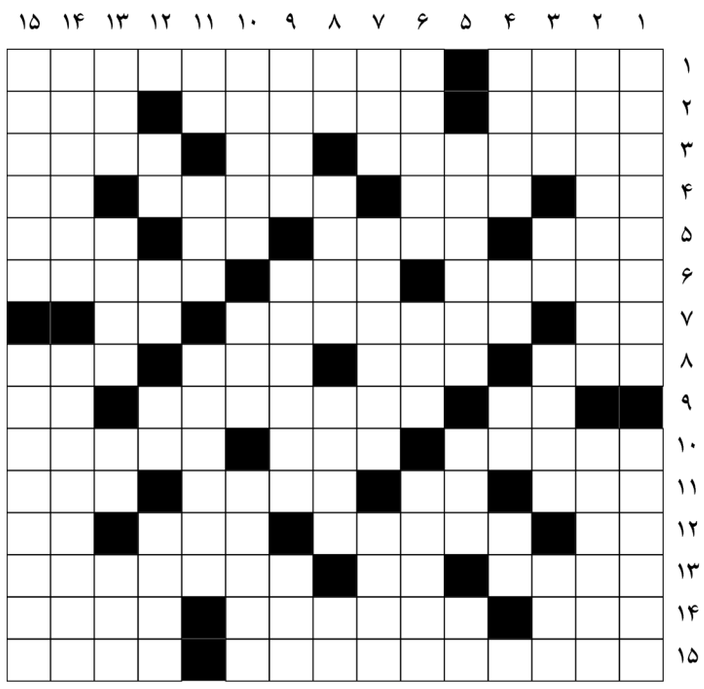
آرمان ملی — شماره ۱۳۰۲

افقی

۱- خرابکار- مجموعه‌ای به کارگردانی محمدحسین لطیفی ۲- اذیت‌کردن- کاما- میوه نارس ۳- پرورش حیوانات‌اهلی- حافظه‌ای دررایانه- غذایی از تخم‌مرغ ۴- رودفرانسه- بانگ جانوردرنده- نومید- کلام تنفر ۵- حیرت- اندازه‌گیری- دانه‌ای خوشبو که در چای می‌ریزند- کلام پرسشی ۶- پاک‌کردن- اسم غیراصلی- سزاواربودن ۷- نشانه مفعولی- سم سیگار- عددورزشی ۸- دارای حرارت- گنجه- نوعی پارچه لطیف- شگون ۹- نفس خسته- مجلس نمایندگان- واحدسطح ۱۰- خنده‌دار- جایز- چارقد ۱۱- ماست چکیده- بخیه‌درشت- ورم- قیدتاکید ۱۲- درون دهان- قراردادن- قسمتی از ترمز- لحظه ۱۳- آرایش- شمردن- ازخشکبار ۱۴- خوردنی پس ازغذا- حقه‌های سینمایی- جای روشنایی ۱۵- به فرآیندرونوشت‌برداری از یک مولکول DNA گویند- رفت‌وآمد

عمودی

۱- بی‌بی- فقیر ۲- مستوفی- سبک نقاشی پیکاسو ۳- اهلی- ضمیردوم شخص مفرد- زمام- پشت‌سر ۴- غلام- رودآرام- عددآخر یک‌رقمی- مقابل ماده ۵- زرنیخ سفید- تنها- جسم ۶- سرزمین افراسیاب- اردوگاه — پست ۷- ساخته شده از نی- پیشرو و طلایه- خواندنی‌های محصل ۸- شامل همه شود- سختی- پویان- ویتامین جدولی ۹- شهر تاج‌محل- آهنگ بدون‌خواننده- پرنده‌ای شکاری ۱۰- روزانه- ملایم- حساسیت ۱۱- پهلوان- دوستی- سنگ ترازوست ۱۲- برگ برنده- ضربه‌سر فوتبال- جدید- افترا ۱۳- در مرتبه نخست- صبرزرد- پسوندشباهت- نزد ایرانیان است و بس ۱۴- نغمه خواب کودکان- لرزانک میوه ۱۵- توجه داشتن به کسی- ملاح



حل جدول ۱۳۰۱