آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۱۲
پنجشنبه
۱۴۰۱•۰۴•۰۹
۳۰ذی‌القعده۱۴۴۳/۳۰ژوئن۲۰۲۲

مصرف این خوراکی‌ها در روزهای گرم ممنوع!

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

سبک تغذیه با گرم‌شدن هوا باید تغییر کند تا سطح مایعات بدن تامین شود؛ برای مثال نوشیدن فنجان کوچک قهوه همراه صبحانه مشکلی ندارد، اما در روزهای گرم بهتر است از مصرف زیاد کافئین پرهیز کرد.

غذاهای چرب

زمانی که هوا خیلی گرم است، توصیه می‌شود تا حد امکان از غذاهای چرب مانند خوراکی‌های سرخ‌شده، گوشت چرب و... پرهیز شود. این غذاها دمای درونی بدن را افزایش می‌دهند.

قهوه

نوشیدن فنجان کوچک قهوه همراه صبحانه مشکلی ندارد، اما در روزهای گرم بهتر است از مصرف زیاد کافئین پرهیز کرد. چون قهوه باعث دفع آب بدن می‌شود.

نوشابه‌های گازدار

نوشابه‌های گازدار به‌دلیل قند خیلی زیاد احساس تشنگی را تشدید می‌کنند که در هوای گرم بسیار آزاردهنده است. وجود گاز در نوشابه‌ها نیز می‌تواند گرفتگی عضلات را تشدید کند.

خوراکی‌های خیلی سرد

خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های خیلی سرد مانند «یخ» هم تاثیر مثبتی در خنک کردن بدن ندارد. شاید در ابتدا احساس خنکی خوشایندی ایجاد شود، اما خیلی زود از بین می‌رود.

دانستنی‌ها

راهکاری ساده برای حفظ تراکم استخوانی

نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که پیاده‌روی روشی قدرتمند برای حفظ تراکم استخوان‌های سالم است. این تحقیق نشان داد، افرادی که پیاده‌روی می‌کنند تراکم استخوانی بیشتری دارند. در این تحقیق، محققان، زنان با بیش از ۷. ۵ مایل پیاده‌روی در هفته با افرادی که کمتر از یک مایل در هفته پیاده‌روی داشتند را مورد مقایسه قرار دادند. آنان دریافتند که گروه اول میانگین تراکم استخوانی بالاتری را در قسمت‌های مختلف بدن نشان می‌دهند که این تراکم به‌ویژه در پاها متمرکز بود. از آنجا که طی پیاده‌روی بخش عمده‌ای از وزن توسط پایین تنه پشتیبانی می‌شود، استخوان‌ها مجبور می‌شوند سخت‌تر کار کنند تا فرد را ایستاده نگه دارند. به نوبه خود، این مورد قدرت آنها را بهبود می‌بخشد، همچنین به جلوگیری از دست‌دادن استخوان کمک خواهد کرد. کاهش استخوان معمولا پس از ۳۵ سالگی شروع می‌شود، زمانی که بدن در جایگزینی توده استخوانی قدیمی کارآمدتر می‌شود به همین دلیل با افزایش سن، مستعد ابتلا به پوکی استخوان خواهید شد، وضعیتی که در آن استخوان‌ها شکننده می‌شوند و این امر احتمال شکستگی یا شکستن آنها را بیشتر می‌کند. در حالی که پیاده‌روی منظم برای بهبود تراکم استخوان توصیه می‌شود می‌توانید توانایی بدن خود را برای ساختن استخوان جدید هک کنید. دکتر لورن فیشمن، مدیر پزشکی طب فیزیکی و توانبخشی منهتن ایالات‌متحده به مردم توصیه می‌کند روی کاهش سرعت گام خود تمرکز کنید و به‌طور مداوم روی هر پا فشار بیاورید (در حالت ایده‌آل برای حداقل ۱۲ ثانیه). این فشار طولانی همان چیزی است که به اسکلت شما می‌گوید تراکم استخوان شما را افزایش دهد. اگر ایده برداشتن گام‌های بلند و کشیده در حین پیاده‌روی خیلی جذاب نیست، راه‌های دیگری وجود دارد که می‌توانید بدن خود را تشویق کنید تا توده استخوانی خود را تقویت کند. موسسه ملی آرتریت و بیماری‌های اسکلتی، عضلانی و پوستی توضیح می‌دهد که هر ورزش تحمل وزن یا مقاومتی، برای تراکم استخوان شما معجزه می‌کند. در دسته اول تمریناتی از جمله دویدن و بالارفتن از پله وجود دارد که همگی از نیروی گرانش برای فشار بر اسکلت شما استفاده و به نوبه خود استخوان‌های شما را تقویت می‌کنند. در دسته دوم، ما وزنه‌برداری را داریم که به گفته موسسه ارتوپدی و پزشکی ورزشی، فشار زیادی ایجاد و فشار وارد شده بر استخوان‌ها را تقویت می‌کند. برای بهترین نتیجه، باید وزنه‌برداری را با سایر تمرینات قلبی تاثیرگذار ترکیب کنید. وی چند نکته اضافی را برای استفاده حداکثری از تمرینات به منظور ساختن استخوان بیان می‌کند: برای شروع، باید فعالیت‌هایی که شما را روی پا نگه می‌دارند مانند پیاده‌روی و دویدن را ترجیح دهید تا از وزن بدن خود و نیروی گرانش بهره ببرید. تمرینات تعادلی مانند تای‌چی یا یوگا نیز استحکام استخوان شما را بهبود می‌بخشند. همچنین باید به دامنه حرکتی که در طول تمرین انجام می‌دهید نیز توجه کنید. ترکیب حرکات جانبی (پهلوبه‌پهلو) به روشی متفاوت به اسکلت شما فشار وارد می‌کند و رشد استخوان را بهبود می‌بخشد.

نکته

آیا چربی سلول‌های سرطانی را تکثیر می‌کند؟

نتایج تحقیقی نشان داد که چرا بسیاری از سلول‌های سرطانی نیاز به واردات چربی دارند. محققان موسسه فناوری ماساچوست و کلمبیا دلایل شگفت‌انگیزی را آشکار کردند که چرا سلول‌های سرطانی اغلب مجبور به تکیه بر واردات چربی هستند، یافته‌ای که می‌تواند به راه‌های جدیدی برای درک و کاهش رشد تومور منجر شود. این تحقیق به رهبری دکتر دنیس ویتکاپ، دانشیار زیست‌شناسی سیستمی در کالج پزشکان واگلوس دانشگاه کلمبیا و دکتر متیو جی واندر هایدن، مدیر مرکز کخ در موسسه فناوری ماساچوست آمریکا انجام شد. مواد مغذی رایجی که می‌خوریم مانند چربی و اکسیژنی که تنفس می‌کنیم، شاید نقش اساسی در رشد سلول‌های سرطانی ایفا می‌کنند. اکسیژن بیشتر به‌دلیل نقشش در تولید انرژی در بدن شناخته شده است. به همین دلیل وقتی ورزش می‌کنیم، سخت‌تر نفس می‌کشیم. از آنجا که بسیاری از سلول‌های سرطانی در محیط‌های فاقد اکسیژن زندگی می‌کنند، اغلب تصور می‌شود که رشد آنها توسط انرژی محدود شده است اما اکسیژن نقش کمتر شناخته شده‌ای نیز دارد و آن فراهم‌کردن قدرت اکسیدکنندگی برای واکنش‌های شیمیایی است که باعث سنتز مولکول‌های زیستی ضروری برای ساخت سلول‌های جدید می‌شود. بسیاری از واکنش‌های بیوسنتزی به یک فاکتور کمکی به‌نا NAD مثبت نیاز دارند و در صورت کمبود اکسیژن، سلول‌ها نمی‌توانند NAD مثبت محرک رشد را بازسازی کنند و واکنش‌های سازنده کلیدی آنها متوقف می‌شود. تحقیق جدید به‌طور شگفت‌انگیزی نشان داد که سلول‌های سرطانی هیپوکسیک (کم‌اکسیژن) به‌طور معمول انرژی بیشتری نسبت به نیاز برای رشد دارند. زمانی که محققان مواد مغذی اضافی برای تولید انرژی به سلول‌های سرطانی دادند، سلول‌ها واکنشی نشان ندادند. در عوض، وقتی محققان از روش‌های مختلفی برای بازکردن مسیرهای بیوسنتزی مهارشده به‌دلیل فقدان اکسیژن استفاده کردند، سلول‌های سرطانی به‌شدت تکثیر خود را افزایش دادند. محققان دریافتند، در حالی که مسیرهای بیوسنتزی مختلف نسبت به در دسترس‌بودن اکسیژن حساس هستند، سنتز چربی‌ها از جمله مواردی است که بیشترین تاثیر را داشته است. از مولکول‌های چربی برای ایجاد غشای سلول‌های جدید استفاده می‌شود و سنتز چربی به‌ویژه برای سلول‌های سرطانی که نیاز به سنتز غشاهای جدید برای رشد خود دارند چالش‌برانگیز است. بدون دسترسی به اکسیژن، سلول‌ها نمی‌توانند به اندازه کافی مسیرهای سنتز چربی خود را تامین کنند. دکتر ویت‌کاپ می‌گوید: آنچه نتیجه ما را بسیار غیرمعمول می‌کند این است که سنتز چربی به‌عنوان فرآیندی که به اکسیژن زیادی نیاز دارد در نظر گرفته نمی‌شود، اما آزمایش‌های ما نشان داد که حداکثر ۳۰ درصد از اکسیژن مورد استفاده سلول‌های سرطانی برای تولید انرژی نیست بلکه برای سنتز چربی‌هاست. در نتیجه تاثیر اکسیژن بر بیوسنتز، رشد سلول‌های سرطانی در محیط‌های محدود با اکسیژن به‌شدت وابسته به واردات چربی از محیط است که آسیب‌پذیری حیاتی برای سلول‌های سرطانی ایجاد می‌کند، به‌طوری که کاهش عرضه چربی‌های وارداتی ممکن است رشد سرطان را کند یا متوقف کند.

یادداشت

فلج عصب صورت، علل و درمان

صالح محبی
فوق‌تخصص قاعده‌جمجمه

ایجاد فلج عصب در ناحیه صورت یکی از بیماری‌های پیچیده‌ای است و درمان بیماران مبتلا به این مشکل نیاز به همفکری و کار تیمی مجموعه‌ای از پزشکان دارد. متاغسفانه درمان برای همه بیماران مبتلا به عصب صورت یکسان نیست و نمی‌توان یک نسخه واحد برای افراد مختلف داشت؛ بنابراین این بیماران باید با مراجعه به پزشک از مشاوره‌های مکرر توسط چندین متخصص به‌صورت تیمی شامل: متخصص گوش،حلق‌وبینی، جراح پلاستیک، جراح مغزواعصاب، نورولوژیست، روانپزشک، فیزیوتراپیست، متخصص طب‌فیزیکی، شنوایی‌شناسان و... بهره‌مند شوند و از طریق یک اقدام تیمی می‌توان درمان مناسب را برای بیمار پیشنهاد کرد. برخی از بیماران مبتلا به فلج عصب صورت به‌طور ناگهانی دچار مشکل می‌شوند و درمان آنها به‌تدریج و به‌صورت خودبه‌خودی امکان‌پذیر است، درصدی از بیماران به‌راحتی بهبود نمی‌یابند و نیاز به مداخلات جراحی پیچیده برای آنها است. علل ابتلا به این بیماری دلایل مختلفی از جمله ویروس رمزی «هانت» یا تومور قاعده جمجمه، تومورگوش و... است، در برخی از این بیماران متاسفانه رفع مشکل گاهی به‌راحتی امکان‌پذیر نیست یا نیازمند جابه‌جایی عصب یا پیوند عضله برای ترمیم بدشکلی صورت است. این بیماری هرچند شایع نیست ولی بسیار استرس‌زاست؛ چراکه با تنش زیادی همراه بوده و اعتمادبه‌نفس بیمار و روابط اجتماعی وی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد؛ همچنین این بیماری با دلایل مختلف در زنان و مردان تقریبا شیوع برابری دارد ولی در زنان «فلج بلز» و در مردان به‌دلیل آسیب‌های نافذ یا جراحی شایع‌تر است.

ویژه

همراه پنیر، «آویشن» بخورید

پنیر مصرفی شما باید با مزاج‌تان سازگار باشد در غیر اینصورت موجب اختلال در اشتها و دستگاه گوارش شما می‌شود. در طب‌سنتی اصطلاحاتی مانند مصلحات وجود دارد. مصلح ماده‌ای است که با خوردن آن از عوارض غذای موردنظر کم می‌شود و به اصطلاح، اصلاح می‌شود. مانند آویشن که مصلح پنیر است. پنیرتازه دیر هضم بوده و برای سردمزاجان مضر است و نیز از بین‌برنده اشتهای غذاست. پنیر با مغزگردو و آویشن فوق‌العاده چاق‌کننده است. مصلح پنیرتازه، عسل، نعنا و آویشن است. پنیرکهنه یا به اصطلاح پنیرتبریزی یا لیقوان موجب تقویت اشتها و مقوی روده است. پنیرکهنه خشک‌کننده رطوبات بدن و از بین‌برنده بلغم است. می‌توان گفت مصلح پنیر کهنه مغزگردو است. هم‌چنین پنیرکهنه لاغرکننده است.

عوامل محیطی در بروز مرگ نقش دارند

یک مطالعه نشان داد عوامل محیطی مانند آلودگی هوا احتمال مرگ افراد را پیش‌بینی می‌کند. استفاده از اجاق‌های هیزمی برای پختن غذا یا گرم‌کردن خانه که به‌طور مناسب تهویه نمی‌شوند، خطر مرگ را ۲۳ درصد، خطر مرگ قلبی‌وعروقی را ۳۶ درصد افزایش می‌دهد. افرادی که دورتر از کلینیک‌ها زندگی می‌کنند، به ازای هر ۱۰ کیلومتر مسافت، ۱ درصد در معرض مرگ قرار دارند. «راجش ودانتان»، می‌گوید: «آلودگی هوا، دسترسی به خدمات بهداشتی و نزدیکی به جاده‌های پرسروصدا در همه علل مرگ‌ومیر، به‌ویژه بیماری‌های قلبی نقش دارند.»

«کووید»، پارکینسون را افزایش می‌دهد

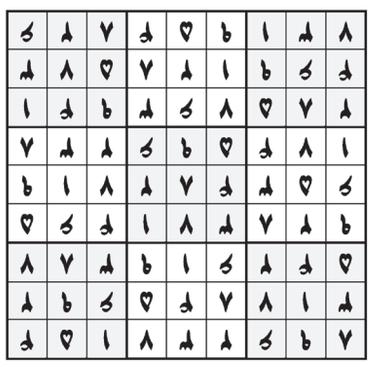
محققان کشف کرده‌اند افرادی که مبتلا به کووید۱۹ شده‌اند در معرض خطر بیشتر ابتلا به پارکینسون، آلزایمر هستند. این مطالعه شامل ۴۳۳۷۵ فرد کوویدی بود. محققان افزایش قابل‌توجه پارکینسون و آلزایمر را در میان مبتلایان کوویدی مشاهده کردند. دکتر «پردیس.ظریف‌کار»، گفت: «مشخص نیست که آیا کووید۱۹ بر بروز بیماری‌های عصبی خاص تاثیر می‌گذارد؟» با این حال، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی در افراد مبتلا به کووید۱۹ بیشتر از افرادی بود که به آنفلوآنزا یا ذات‌الریه آلوده شده بودند. ظریف‌کار توضیح داد: «ارتباط بین آنفلوآنزا و پارکینسون قبلا ثابت شده است.»

میوه‌های کپک‌زده سمی هستند

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: کرم‌های داخل گیلاس سمی نیستند و نمی‌توانند در بدن انسان زنده بمانند، بنابراین مصرف تصادفی آنها برای سلامت خطری ندارد. گلبن سهراب افزود: گیلاس آلوده به آفت و کرم معمولا روی آب شناور می‌مانند. سهراب، درباره کپک‌ها که وارد هسته میوه هلو می‌شوند، توضیح داد: کپک‌هایی که وارد هسته هلو شده و موجب تغییر رنگ آن می‌شوند می‌توانند با تولید سم سلامتی را به‌خطر بیندازند. وی ادامه داد: زمانی که هلو را باز می‌کنید اگر هسته و اطراف آن کپک‌زده است، بهتر است از آن استفاده نکنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

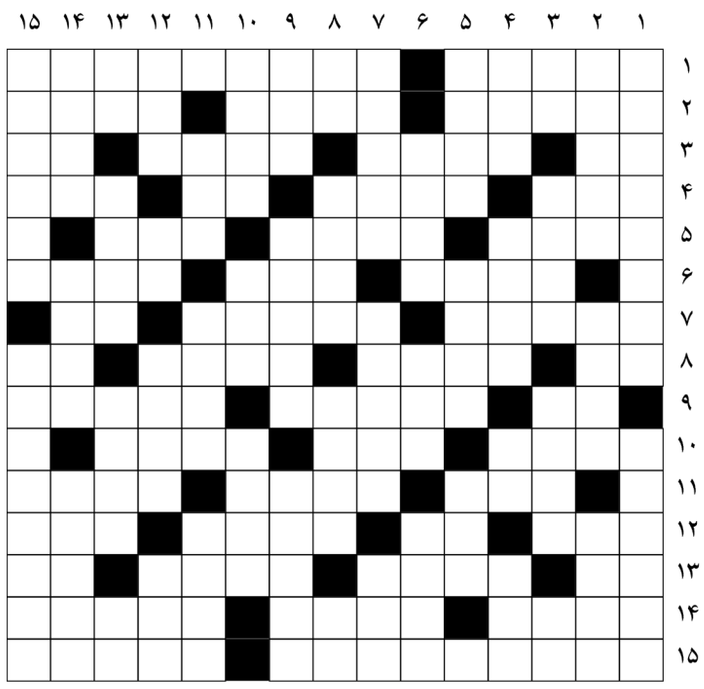
شماره ۱۳۱۲

افقی

۱- آهوی ترکی- از بازیگران فینال «جوکر» ۲- سیاره زهره- قوم تاریخی مکزیک- نوعی گل ۳- سرخ کم‌رنگ- اشاره- تمام‌کننده- واحدپول ژاپن ۴- اسب چاپار- مثل‌وشبیه- نشانه مفعولی- شانه فلزی ۵- شلوار کوتاه- چهره‌وصورت- قیمت ۶- ورم پای‌دندان- قلمه گیاه- دستگاه قطع‌ووصل برق در اتومبیل ۷- گذران- واحدپول نیجریه- بوی رطوبت ۸- برهنه- ازکلمات پرسشی- از قاره‌ها- دانه‌ای خوشبو ۹- لحظه- ریش صورت- روش‌ومنوال ۱۰- کم‌وقلیل- صومعه- به‌جهت ۱۱- طناب- از جهات اصلی- پست‌وفرومایه ۱۲- نژادی از فارسی‌زبانان- مساوی- ازگازهای آلی- زدنی زنبور! ۱۳- جسم‌وبدن- آلیاژی از مس‌ونیکل- ابزاروسایل- ضمیرفرانسوی ۱۴- انجام‌دادن امری- بسیار گردنده- علاقه‌وعشق ۱۵- مجری برنامه شب آهنگی- برابرویکسان

عمودی

۱- جانی- بازکردن ۲- دروغ آذری- گازمرداب- اشاره به‌دور ۳- راه میانبر!- صفت روباه- کمیابی- حافظه‌ای در تلفن‌همراه ۴- کلام پرسشی- فرق سر- شخص‌ونفر- قوم کهن ایرانی ۵- همنشین- خانقاه- جوان‌ودلیر ۶- ریگ نرم- ازاسماحسنی به معنای یکتا- ازوسایل نجاری ۷- برد آن معروف است- هنرتئاتر- رنگ‌وفام ۸- کلام تعجب بانوان- امانتداران- سوغات زمستان!- گندم ۹- وسیله انتقال برق- لانه- نوعی وسیله قدیمی بازی ۱۰- سست‌وبی‌حال- رودمرزی- ذرت ۱۱- جای بازگشت- ازماه‌های رومی- پشیمان ۱۲- سنگ سبزقیمتی- ضربه‌سردرفوتبال- ساده‌وسهل- آرامگاه فردوسی ۱۳- موردنیاز تشنه- ظرف شیشه‌ای آزمایشگاه- درخشان- پسوندشباهت ۱۴- معلم مقطع متوسطه- سبزی سالاد- بندری در ژاپن ۱۵- نهادی در سازمان ملل متحد- از وسایل خانگی



حل جدول ۱۳۱۱