آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۱۷
چهارشنبه ۱۴۰۱•۰۴•۱۵
۰۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۳ / ۰۶ جولای ۲۰۲۲

غذاهایی که به معده آسیب می‌رسانند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بسیاری از غذاها دردمعده را با ضعیف کردن دریچه اسفنکتر تشدید می‌کنند بنابراین رژیم غذایی نقش به‌سزایی در درد ناشی از این عارضه دارد. متخصصان می‌گویند که برخی غذاها و مایعات می‌توانند باعث دردمعده، گاز و نفخ شوند.

منابع فیبر

فیبر اضافی غذاها می‌تواند منجر به دردمعده و نفخ شود. سعی کنید درست قبل از ورزش از غذاهای حاوی فیبر بالا اجتناب کنید، زیرا این امر می‌تواند منجر به مشکلات روده‌ای یا گرفتگی معده در رحین ورزش شود. حبوبات، آجیل، میوه‌هایی مانند موز، سیب و...از این قبیل هستند.

نوشیدنی گازدار

نوشیدنی‌های گازدار ممکن است منجر به مشکلات معده شوند زیرا حباب‌ها می‌توانند هوا را در معده ما ایجاد کرده و منجر به گاز شوند.

کره

کره هم می‌تواند بر میکروبیوم روده تاثیر بگذارد و باعث دردمعده شود. هنگام پختن به‌جای کره می‌توانید از روغن‌زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید.

سبزیجات خام

به‌گفته کارشناسان تغذیه، خوردن سبزیجات خام مانند کنگرفرنگی، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، بادمجان و فلفل می‌توانند باعث دردمعده و مشکلات روده شود. گوجه‌فرنگی، تولید اسید را در معده شما افزایش می‌دهد که منجر به سوزش سردل می‌شود.

دانستنی‌ها

بهترین خوراکی‌ها برای افزایش کالری‌سوزی

برخی خوراکی‌ها می‌توانند کمی به افزایش متابولیسم بدن یعنی تعداد کالری که بدن می‌سوزاند، کمک کنند. اگر هدف شما این باشد، افزودن این خوراکی‌ها به رژیم غذایی می‌توانند کاهش چربی بدن را کمی آسان‌تر یا از افزایش‌وزن جلوگیری کند. با این حال، خوردن بیشتر این غذاها تضمینی برای کاهش‌وزن شما نیست. در عوض، آنها مکملی برای یک رژیم غذایی متعادل و با کالری محدود برای ترویج کاهش‌وزن هستند. در این گزارش به چند ماده غذایی که ممکن است متابولیسم شما را افزایش دهند، اشاره شده است.

پروتئین

غذاهای غنی از پروتئین، مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات، آجیل و دانه‌ها می‌توانند به افزایش متابولیسم شما برای چند ساعت کمک کنند. این موضوع به این دلیل است که بدن برای هضم آنها به انرژی بیشتری نیاز دارد. این موضوع به‌عنوان اثر حرارتی غذا (TEF) شناخته می‌شود. TEF به تعداد کالری مورد نیاز بدن برای هضم، جذب و پردازش مواد مغذی موجود در وعده‌های غذایی اشاره دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای غنی از پروتئین بیش‌ترین افزایش TEF را دارند. به‌عنوان مثال، آنها میزان متابولیسم را ۱۵ تا ۳۰ درصد در مقایسه با ۵ تا ۱۰ درصد برای کربوهیدرات‌ها و ۰ تا ۳ درصد برای چربی‌ها افزایش می‌دهند. رژیم‌های غذایی غنی از پروتئین همچنین کاهش متابولیسم را که اغلب در طول کاهش‌وزن مشاهده می‌شود، با کمک به بدن برای حفظ توده عضلانی خود کاهش می‌دهند. علاوه بر این، پروتئین همچنین ممکن است به سیرماندن شما برای مدت طولانی‌تری کمک کند که می‌تواند از پرخوری جلوگیری کند.

مواد معدنی

مواد معدنی آهن و سلنیوم هر کدام نقش‌های متفاوت در بدن ایفا می‌کنند. با این حال، آنها یک چیز مشترک دارند. هر دوی آنها برای عملکرد مناسب غده‌تیروئید که متابولیسم بدن را تنظیم می‌کند، مورد نیاز هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی با آهن یا سلنیوم بسیار کم می‌تواند توانایی تیروئید را برای تولید مقادیر کافی هورمون کاهش دهد که این کار سوخت‌وساز بدن را کند می‌کند. برای کمک به عملکرد بهتر تیروئید خود، غذاهای غنی از سلنیوم و آهن مانند گوشت، غذاهای دریایی، حبوبات، آجیل و دانه‌ها را در منوی روزانه خود بگنجانید.

فلفل چیلی

کپسایسین، یک ماده شیمیایی موجود در فلفل چیلی، ممکن است با افزایش اندکی سرعت کالری‌سوزی بدن، متابولیسم بدن را افزایش دهد. درواقع، مروری بر ۲۰ مطالعه تحقیقاتی نشان می‌دهد که کپسایسین- از مکمل‌ها یا خود فلفل‌ها- ممکن است به بدن شما در سوزاندن حدود ۵۰ کالری اضافی در روز کمک کند. برخی از مطالعات فواید مشابهی را با دوزهای پایین ۹ تا ۱۰ میلی‌گرم در روز گزارش می‌کنند. این معادل یک فلفل jalapeño است. علاوه بر این، کپسایسین ممکن است دارای خواص کاهش اشتها نیز باشد. با توجه به بررسی مطالعات روی نزدیک به ۲۰۰ نفر، مصرف حداقل ۲ میلی‌گرم کپسایسین به‌طور مستقیم قبل از هر وعده غذایی به‌نظر می‌رسد مصرف کالری را به‌خصوص از کربوهیدرات‌ها کاهش می‌دهد.

قهوه

کافئین موجود در قهوه ممکن است به افزایش متابولیسم کمک کند. چند مطالعه نشان داده است افرادی که روزانه حداقل ۲۷۰ میلی‌گرم کافئین یا معادل حدود ۳ فنجان قهوه مصرف می‌کنند، تا ۱۰۰ کالری اضافی در روز می‌سوزانند. علاوه بر این، کافئین ممکن است به بدن برای سوزاندن چربی برای انرژی کمک کند. با این حال، اثرات آن بر اساس ویژگی‌های فردی مانند وزن بدن و سن، از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

چای

چای حاوی ترکیبات تقویت‌کننده سلامتی به‌نام کاتچین است که ممکن است همراه با کافئین برای افزایش متابولیسم عمل کند. به‌طور خاص، هم چای‌سبز و هم چای‌سیاه ممکن است اکسیداسیون چربی را افزایش دهند و ممکن است به شما در سوزاندن کالری اضافی در بخشی از یک برنامه ورزشی کمک کنند. علاوه بر این، چای اولانگ و سبز ممکن است به بدن شما کمک کند تا از چربی ذخیره شده برای انرژی به‌طور موثرتری استفاده کند و توانایی چربی‌سوزی شما را تا ۱۷ درصد افزایش دهد.

حبوبات

حبوباتی مانند عدس، نخود، لوبیاسیاه و بادام زمینی در مقایسه با سایر غذاهای گیاهی پروتئین بالایی دارند. مطالعات نشان می‌دهند که محتوای پروتئین بالای آنها در مقایسه با غذاهای کم‌پروتئین، بدن را ملزم به سوزاندن کالری بیشتری برای هضم آنها می‌کند. این به‌دلیل اثر حرارتی غذا (TEF) آنهاست. حبوبات همچنین حاوی فیبر غذایی، از جمله نشاسته مقاوم و فیبر محلول هستند، که بدن می‌تواند از آنها به عنوان یک پری بیوتیک برای تغذیه باکتری‌های خوب ساکن در روده بزرگ استفاده کند. به نوبه خود، این باکتری‌های دوستدار اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می‌کنند که ممکن است به بدن کمک کند تا به‌طور موثرتری از چربی ذخیره شده به‌عنوان انرژی استفاده کند و سطح قندخون طبیعی را حفظ کند.

زنجبیل

تصور می‌شود که زنجبیل خواص ویژه‌ای برای افزایش متابولیسم دارد. به‌عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که حل‌کردن ۲ گرم پودر زنجبیل در آب‌داغ و نوشیدن آن با یک وعده غذایی ممکن است به شما کمک کند تا ۴۳ کالری بیشتر از نوشیدن آبگرم به تنهایی بسوزانید. نوشیدنی زنجبیل داغ همچنین ممکن است سطح گرسنگی را کاهش و احساس سیری را افزایش دهد.

سرکه سیب

سرکه سیب متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. اغلب ادعا می‌شود که سرکه سیب باعث افزایش متابولیسم در انسان می‌شود، اما مطالعات کمی این موضوع را به‌طور مستقیم بررسی کرده‌اند. سرکه سیب با کاهش سرعت تخلیه معده و افزایش احساس سیری به کاهش‌وزن کمک می‌کند. اگر تصمیم به مصرف سرکه‌سیب دارید، حتما تنها ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری در روز مصرف کنید و هر قاشق سرکه سیب را در حداقل ۱ فنجان آب رقیق کنید تا خطر فرسایش دندان، آسیب به پوشش دستگاه گوارش و یا ابتلا به سایر عوارض جانبی بالقوه محدود شود.

یادداشت

اختلال درد، علل و درمان

پروانه صفایی‌مقدم
متخصص روانشناسی بالینی

اختلال درد یک مشکل روان‌شناختی است که ریشه در ذهن و روان فرد دارد. این اختلال می‌تواند در زندگی فردی، خانوادگی یا شغلی فرد مشکل ایجاد و آن را مختل کند. در اختلال درد، فرد در یک یا چند ناحیه از بدن خود احساس درد می‌کند که ویژگی اصلی این اختلال خودِ درد است، نه دیگر ویژگی‌های جسمانی. به عبارت دیگر این درد هیچ دلیل جسمی نداشته و کاملا مربوط به روان فرد است. این اختلال باعث رنج بیمار می‌شود و شدت درد بسیار زیاد است که با خوردن داروهایی که مربوط به بیماری‌های جسمی است، برطرف نمی‌شود. این اختلال در دختران بیشتر از پسران است و ممکن است در هر سنی رخ دهد. احساس دردی که از آن حرف می‌زنیم، نباید توسط خودِ فرد به وجود آید، چون در این حالت برچسب ساختگی‌بودن به آن می‌زنیم، بلکه این احساس باید از زمینه‌های گوناگون زندگی برای فرد پدید آمده باشد. در این حالت گفته می‌شود که فرد دچار «اسپسیفایر» درد غالب شده است. مساله مهم این است که چرا اختلال درد به‌وجود می‌آید؟ در مورد علت بروز اختلال درد، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. از نظر دیدگاه روانکاوی، فردی که دارای اضطراب و تنش‌های روانی است، برای کاهش این تنش‌ها از مکانیزم دفاعی جسمانی‌کردن (Somatization) استفاده می‌کند. این عمل کاملا ناهوشیارانه است و به اختیار فرد نیست. فرد تنش‌های روانی خود را به‌صورت نشانه‌های جسمی بروز می‌دهد تا از میزان آنها کم کند. اما دیدگاه دیگری به‌نام دیدگاه یادگیری، علت این امر را یادگیری رفتار بیمارگونه از بزرگسالان می‌داند. «اسپسیفایر» درد غالب به‌عنوان یک اختلال روانی، از دو طریق دارودرمانی و روان‌درمانی، التیام می‌یابد. این اختلال نیاز به هر دو راه دارد چرا که داروها نقش کنترل‌کننده و بهبودبخش دارند، ولی درمان اصلی با روان‌درمانی انجام می‌شود. برای درمان اختلال درد، اولین قدم مراجعه به روان‌شناس است. چرا که ممکن است در شرایط خاصی نیاز به دارو باشد و او شما را به روانپزشک ارجاع دهد. یکی دیگر از راه‌های درمان اختلال درد، روان‌درمانی است. بهترین شیوه‌های روان‌درمانی برای رفع این اختلال، روانکاوی، رفتاردرمانی شناختی یا CBT و هیپنوتیزم درمانی است. از میان روش‌های گفته شده، روانکاوی و هیپنوتیزم درمانی بسیار موثر هستند. دلیل این امر آن است که اختلال درد ممکن است براثر تجارب تلخ کودکی به‌وجود آمده باشد. از این‌رو به کمک روانکاوی می‌توان رویدادها و خاطرات رنج‌آور را بازیابی کرد و علت آن را پیداکرد.

افسردگی با بروز التهاب ارتباط دارد

محققان می‌گویند: التهاب می‌تواند علامت اصلی افسردگی باشد. محققان متوجه شدند که مبتلایان به افسردگی در مقایسه با افراد فاقد این بیماری دارای سطوح بالاتری از پروتئینی هستند که با بروزالتهاب ارتباط دارد. این موضوع حتی با در نظرگرفتن عواملی مانند بیماری، رفتارهای ناسالم یا سابقه اجتماعی-اقتصادی صادق است. محققان تصریح کردند: یافته‌ها می‌تواند به زمینه‌سازی برای درمان‌های جدید هدفمند برای اختلالات بهداشت روان کمک کند. آنها گفتند: در تجزیه‌وتحلیل گسترده، اطلاعات در مورد وضعیت اقتصادی-اجتماعی، سلامت و.. برای اختلال عملکرد ایمنی برای رابطه میان افسردگی و بروز التهاب در بدن حذف شد.

سبک سالم و پیشگیری از سرطان روده

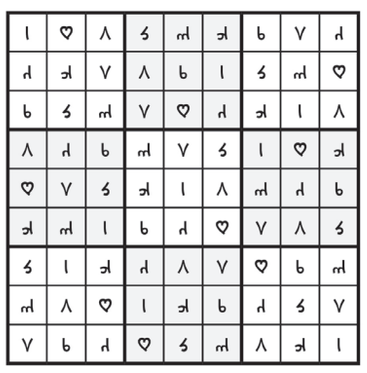
براساس یک مطالعه، افرادی که از لحاظ ژنتیکی با خطر بالای ابتلا به سرطان روده‌بزرگ روبه‌رو هستند، می‌توانند با پیروی از یک سبک زندگی سالم، از ابتلا به این بیماری پیشگیری نمایند. محققان معتقدند که داشتن سبک زندگی سالم با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده‌بزرگ در بین افراد با خطر ژنتیکی بالا همراه است. از سوی دیگر افراد دارای خطر بالای ژنتیکی ابتلا به این سرطان که سبک زندگی ناسالمی دارند بیش از ۳ برابر در معرض ابتلا به سرطان روده‌بزرگ هستند. «وی ژنگ»، می‌گوید: «نتایج این مطالعه می‌تواند در پیشگیری از سرطان کلورکتال موثر باشد.»

برای جوان‌ماندن سریع‌تر راه بروید

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سرعت راه‌رفتن می‌تواند بر روند پیری بیولوژیکی تاثیر بگذارد. محققان در این پژوهش داده‌های ۴۰۶ هزار فردبزرگسال را بررسی کردند. به‌گفته محققان، پیاده‌روی تند روزانه به‌مدت ۱۰ دقیقه ممکن است کار عجیبی به‌نظر نرسد اما ثابت شده است که این رفتار می‌تواند طول‌عمر را افزایش دهد. بدون‌شک پیاده‌روی فواید سلامت اجتماعی، روانی و جسمی متعددی دارد. اقداماتی مانند بررسی سرعت پیاده‌روی راهی ساده برای شناسایی افرادی است که در معرض خطر بیشتر بیماری‌های مزمن بوده و شدت فعالیت ممکن است نقش مهمی در بهینه‌سازی مداخلات داشته باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۳۱۷

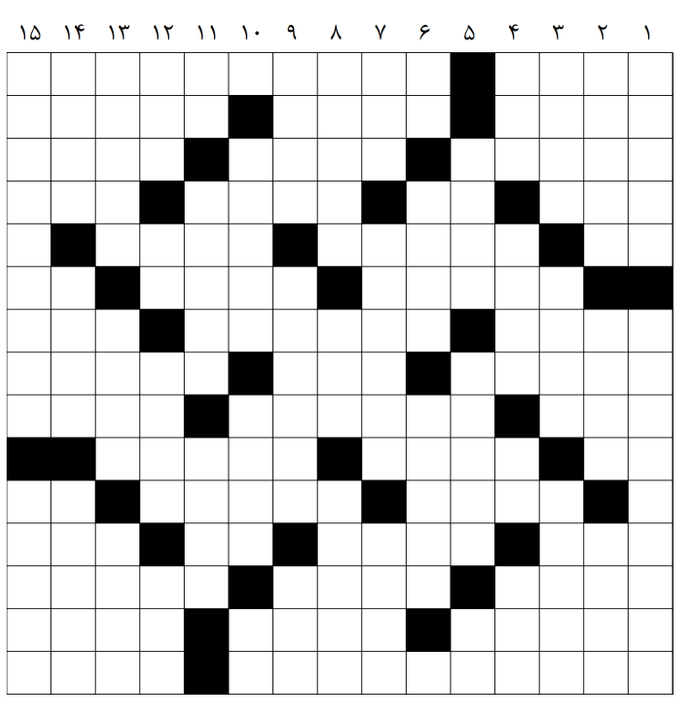
آرمان ملی

افقی

۱- پارچه- از بازیگران جنگ ستارگان ۲- گندمگون- از ماه‌های سریانی- برابر پارسی آیفون ۳- مماشات- همدستان- قالبی که در آن فلز گداخته ریزند ۴- واحدپول کره‌جنوبی- روی سالاد می‌ریزند- دورزدن- پختنی نانوا ۵- خطایی دربسکتبال- گناهان- آفریدگار ۶- کشوری عربی- قلعه- سخن‌پنهانی ۷- آرنج- مرکز سیستان‌وبلوچستان- نظم‌وترتیب ۸- نقاره‌چی- مخالف نزدیک- به رنگ گل ۹- ماه‌چهارم خورشیدی- تریاکی- کاشف طاعون ۱۰- خارروی دیوار- شیرینی‌پز- ازشهرهای ترکیه ۱۱- کریستال- عالم فرشتگان- نفس‌بلند ۱۲- عددمجهول- نام گلی‌زیبا- پهلوان- پارچه تبلیغاتی ۱۳- کوچکترین کشورشمال آفریقا- افسونگر- مرده ریگ ۱۴- پرحرفی- نام‌ها- تمام‌کننده ۱۵- فیلمی از خسرو معصومی – گریه‌وزاری

عمودی

۱- کتاب لغت- دستگاه تنفس‌مصنوعی ۲- سدشده- گوشواره- نهال نازک ۳- آرامش- قوم‌وحشی- بی‌آبرو ۴- جرقه‌آتش- اندوه- نخستین کلمه سوره ناس- سخن‌موزون ۵- مرد کم‌گوشت- خدای آغازیونانیان- حرف‌توفیر ۶- نشانه جمع فارسی- اندازه- شهری درخراسان‌شمالی ۷- محاسن صورت- مهتران- ازهفت‌سین ۸- مجال- نسبت دوزن با یک شوهر- اعمال حج ۹- نافرمان- هورمون فوق‌کلیوی- طلای قالبی ۱۰- پایتخت کانادا- وسیله احتیاطی‌اضافی- حرف ندا ۱۱- رمق‌آخر- مکر و حیله زادگاه انیشتین ۱۲- مردن و ازدنیارفتن- به‌دنیاآوردن- نرمی و روانی- خجسته و مبارک ۱۳- محل تقاطع دو دیوار- جمع سفیر- کلت معروف ۱۴- خدای ما- سیاستمدار- سرانگشتان ۱۵- اثری از سهراب سپهری- شیر بیشه



حل جدول ۱۳۱۶