آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۱۸
پنجشنبه
۱۴۰۱•۰۴•۱۶
۰۷ ذی‌الحجه ۱۴۴۳ / ۰۷ جولای ۲۰۲۲

مضرات نوشیدن «قهوه» در زمان نامناسب

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

زمان نوشیدن قهوه بیشتر از چیزی که تصور می‌کنید بر سلامت افراد اثر دارد. اگر همیشه بعداز غذا، قهوه می‌نوشید باید بدانید این عادت می‌تواند سلامت و ظاهر شما را تحت‌تاثیر قرار دهد. در ادامه می‌خواهیم ببینیم نوشیدن قهوه بعداز غذا چه مضراتی دارد.

خشکی پوست

نوشیدن قهوه بلافاصله بعداز غذا باعث می‌شود بدن نتواند همه مواد مغذی غذا را دریافت کند و جذب آهن را تا ۸۰ درصد کاهش می‌دهد. این امر اثراتی در پوست به‌جا می‌گذارد. در این حالت ممکن است پوست رنگ پریده‌تر و خشک‌تر از معمول شود و چین‌وچروک‌ها هم مشخص‌تر شوند.

صدمه به دندان‌ها

نوشیدن قهوه بعداز غذا باعث می‌شود بدن کلسیم بیشتری را از دست دهد و اگر رژیم غذایی شما این مساله را جبران نکند، در نهایت بدن به مصرف کلسیم استخوان‌ها و دندان‌ها روی می‌آورد. این امر می‌تواند دندان‌ها را شکننده کند و باعث تحریک لثه‌ها شود.

ریزش مو

حتی اگر رژیم غذایی متعادل داشته باشید هم عادت نوشیدن قهوه بلافاصله بعداز غذا می‌تواند تلاش‌های شما برای سالم‌خوری را بی‌فایده کند. چون نوشیدن قهوه بلافاصله بعداز غذا باعث کاهش جذب بسیاری از عناصر ضروری می‌شود. این امر می‌تواند موها را هم تحت‌تاثیر قرار دهد. وقتی بدن کمبود آهن داشته باشد، اهمیت زیادی برای ترمیم سلول‌هایی دارد که باعث رشد موها می‌شوند. این مساله بر روی سلامت پوست سر اثر می‌گذارد و ممکن است در نهایت به ریزش موها منجر شود.

دانستنی‌ها

فواید مصرف «ماهی» در رژیم غذایی

«ماهی» تمام مواد لازم و ضروری برای عملکرد صحیح بدن را داراست، لازم به ذکر است که بیشتر افراد دچار فقر این مواد هستند و بنابراین مصرف ماهی (Fish) این کمبود را جبران می‌کند. ماهی حاوی مقادیری پروتئین باکیفیت، ید، انواع ویتامین‌ها و موادمعدنی است. بعضی انواع چربی‌های موجود در ماهی سالم‌ترین چربی‌ها می‌باشند. ماهی آزاد، قزل‌آلا، ساردین، ماهی تونایاتون، ماهی خال‌مخالی سرشار از چربی‌های مغذی هستند که برای سلامتی انسان لازم است. در بیشتر افراد شاهد کمبود ویتامین D و چربی‌های محلول مغذی هستیم، این مواد به وفور در گوشت ماهی موجود است. چربی موجود در گوشت ماهی سرشار از اسید چرب امگا۳ است که برای بدن، عملکرد مغز اهمیت ویژه‌ای دارد و این نوع چربی به‌طور چشمگیری احتمال ابتلا به برخی بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. برای رفع نیاز بدن به امگا۳، مصرف یک یا دو بار گوشت ماهی در هفته توصیه می‌شود. ماهی سرشار از موادمغذی، پروتئین باکیفیت بالا، ید، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است. گوشت ماهی منبع مهم اسید چرب امگا۳ و ویتامین D است.

کاهش حمله قلبی

حمله قلبی و سکته‌مغزی شایع‌ترین علت مرگ‌های زود رس هستند. ماهی یکی از مفیدترین غذاهایی است که برای سلامت قلب نیز اهمیت دارد. تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که به‌طور مرتب گوشت ماهی مصرف می‌کنند کمتر از سایرین در معرض حمله قلبی، سکته‌مغزی و بیماری‌های قلبی هستند. در طی تحقیقی که بر روی ۴۰۰۰۰ مرد در ایالت‌متحده آمریکا انجام شد، افرادی که یک یا بیش از یکبار در هفته ماهی مصرف می‌کردند ۱۵درصد احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی در آنها کاهش یافت. محققان عقیده دارند که انواع چربی‌های موجود در گوشت ماهی به‌ویژه اسید چرب امگا ۳ برای سلامتی قلب بسیار مفید است. مصرف حداقل یکبار ماهی در هفته احتمال حمله قلبی و سکته‌مغزی را کاهش می‌دهد.

مفید برای رشد و نمو

برای رشد بدن اسید چرب امگا ۳ ضروری است. اسید چرب امگا ۳ از سه اسیدچرب تشکیل شده است که دوکوزاهگزانوئیک اسید برای رشد مغز و چشم بسیار اهمیت دارد. به همین دلیل، مصرف اسید چرب امگا۳ به زنان باردار و شیرده توصیه می‌شود. با این حال، بعضی از ماهی جیوه دارند که برای رشد مغز خطرناک است. بنابراین، زنان باردار باید ماهی را مصرف کنند که کمترین جیوه را دارد، مانند؛ ماهی آزاد و قزل‌آلا، ساردین و بیش از ۳۴۰ گرم در هفته گوشت ماهی نخوردند. آنها نباید گوشت ماهی را به‌طور خام مصرف کنند چرا که میکروارگانیزم‌ها می‌توانند به جنین آسیب برسانند. ماهی سرشار از اسید چرب امگا۳ است این اسید چرب برای رشد مغز و چشم ضروری است. مصرف ماهی به‌خاطر اینکه سرشار از امگا۳ است به زنان باردار و شیرده توصیه می‌شود اما از مصرف ماهی با جیوه بالا اجتناب کند.

افزایش عملکرد مغز

عملکرد مغز با بالارفتن سن کاهش می‌یابد. در حالی که کاهش ذهنی مغز در صورت خفیف‌بودن و با افزایش ذهن طبیعی است اما بیماری‌های خطرناک عصبی مانند آلزایمر را نیز ممکن است که در سنین بالا رخ دهند. بسیاری از تحقیقات بیانگر این است که مصرف زیاد ماهی سلامت عملکرد مغز را تامین کرده و کاهش ذهنی مغز تا حدی جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که هر هفته گوشت ماهی مصرف می‌کنند، سلول‌های خاکستری مغزشان و همچنین بخش‌هایی از مغز که مربوط به احساسات و حافظه است، عملکرد بهتری دارد. مصرف ماهی از کاهش ذهنی مغز در افراد سالخورده جلوگیری می‌کند. افرادی که گوشت ماهی بیشتری مصرف می‌کنند، عملکرد سلول‌های خاکستری مغز آنها که مربوط به بخش حافظه و احساسات است عملکرد بهتری خواهند داشت.

درمان افسردگی

افسردگی یک بیماری شایع عصبی است. علائم افسردگی شامل بی‌حوصلگی، احساس غم، کاهش انرژی و عدم علاقه به زندگی و امور روزمره است. اگرچه این روزها بیماری‌های قلبی و چاقی بسار مورد بحث هستند اما متأسفانه افسردگی یک بیماری بسیار شایع در سطح دنیاست. طبق تحقیقات، افرادی که به‌طور منظم گوشت ماهی مصرف می‌کنند کمتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. آزمایشات متعددی حکایت از این موضوع دارند که اسیدچرب امگا ۳ می‌تواند به‌طرز چشمگیری تاثیر داروهای ضد افسردگی را افزایش دهد و از افسردگی جلوگیری کند. گوشت ماهی و اسیدچرب امگا ۳ می‌تواند در بیماری‌های عصبی دیگر مانند بیماری دو قطبی بودن موثر باشد. اسید چرب امگا۳ می‌تواند خود به تنهایی با بیماری افسردگی مبارزه کند و به این ترتیب تاثیر داروهای ضدافسردگی را افزایش دهد.

منبع ویتامین D

عملکرد ویتامین D مانند هورمون‌های استروئید در بدن است، کمبود ویتامین D در ۴۱.۶درصد جمعیت ایالت‌متحده آمریکا مشاهده شده است. گوشت ماهی بهترین منبع ویتامین D است. گوشت ماهی آزاد و شاه ماهی بیش‌ترین ویتامین D را دارد. جالب است بدانید که ۱۱۳ گرم گوشت ماهی آزاد نیاز بدن را تامین را صددرصد تامین می‌کند. بعضی از روغن‌های گوشت ماهی مانند روغن جگر ماهی منبع غنی ویتامین D است. یک قاشق غذاخوری روغن جگر ماهی حاوی بیش از ۲۰۰درصد ویتامین D است. اگر بدن شما به اندازه کافی این ویتامین را دریافت نکند، احتمالا شما ناگزیر به مصرف مکمل‌های ویتامین D هستید. روغن ماهی منبع غنی ویتامین D است و بیش از ۴۰درصد مردم آمریکا دچار کمبود ویتامین D هستند.

کاهش ابتلا به دیابت

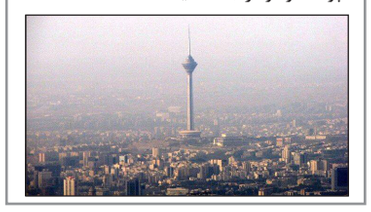
بیماری‌های خودایمنی مانند دیابت نوع ۱ زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه شروع به تخریب بافت‌های سالم بدن می‌کند. طبق تحقیقات انجام شده، امگا۳ و روغن ماهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ را در کودکان و بزرگسالان کاهش می‌دهد. امگا۳ و ویتامین D در این موارد موثر است. بعضی متخصصان متعقدند که مصرف گوشت ماهی ممکن است منجر به کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی چون روماتیسم فصلی یا بیماری خود ایمنی ام‌اس شود اما این نظریه چندان قوت ندارد. مصرف گوشت ماهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ و بیماری‌های خود ایمنی را کاهش می‌دهد.

یادداشت

اثرات ریزگردها بر پوست

رضا رباطی
عضو هیات علمی دانشگاه

آلاینده‌های محیطی به‌خصوص در زمان تشدید آلودگی می‌توانند بر سلامت پوست اثرگذار باشند. پوست خارجی‌ترین ارگان بدن است که وسعت قابل‌توجهی نیز دارد میزان مواجه پوست با آلاینده‌ای محیطی به‌خصوص در دراز مدت می‌تواند از نظر سلامت پوست زیانبار باشد. به لحاظ عملکردی آلودگی هوا و غلظت آلاینده‌ها تاثیراتی بر عملکرد طبیعی پوست دارند، افت عملکرد حفاظتی پوست و افزایش نفوذپذیری یکی از مهم‌ترین اثرات ریزگردها و آلودگی هواست. اختلال در عملکرد حفاظتی پوست می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌ها را ایجاد و یا بیماری‌های زمینه‌ای پوستی را تشدید کند. انواع حساسیت‌های پوستی یا ضایعات اگزمایی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی ناشی از آلودگی هوا و ریزگردهاست، ضایعات اگزمایی در افرادی که زمینه ابتلا به این بیماری را دارند در زمان بروز آلودگی هوا تشدید می‌شود. تشدید یا عود و حتی بروز بیماری‌های پوستی در زمان آلودگی هوا می‌تواند گروه‌های حساس، به‌خصوص کودکان را بیشتر تهدید کند. خشکی شدید پوست، خارش و قرمزی بخشی از نمای بالینی حساسیت‌های پوستی در اثر آلودگی هوا و ریزگردهاست. در روزهایی که غلظت آلاینده‌ها و ریزگردها بالاست از تردد طولانی در فضای باز و آلوده خودداری کنید چرا که مدت زمان مواجه و غلظت آلاینده‌ها در بروز ضایعات پوستی اثر دارد. اگر چنانچه برای مدت طولانی در معرض آلاینده‌های محیطی و ریزگردها قرار گرفتید با شست‌وشوی پوست تراکم آلودگی را در سطح پوست کاهش دهید. ضدآفتاب‌ها و مرطوب‌کننده‌ها می‌توانند در جلوگیری از بروز و عود ضایعات پوستی در برابر آلودگی هوا کمک‌کننده باشد. آلودگی هوا و ریزگردها تنها بر سیستم تنفسی اثر ندارند و می‌توانند سایر مشکلات پوستی نیز ایجاد کنند، حتی این آلاینده‌ها می‌توانند در تشدید یا بروز عفونت‌های پوستی، ریزش مو، آکنه اثرگذار باشد بنابراین باید تا جایی که امکان دارد در روزهایی که غلظت آلاینده‌ها بالاست از تردد غیرضروری اجتناب کنید. استفاده از شوینده‌های مناسب و ملایم، ضدآفتاب و مرطوب‌کننده در روزهایی که هوا آلوده است مورد تاکید است. به محض مشاهده ضایعات پوستی به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید.



بیش‌فعالی بزرگسالی و ابتلا به بیماری‌ها

یک تحقیق نشان داد، در بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی، خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی، تنفسی و.. افزایش می‌یابد. محققان می‌گویند: «شناسایی بیماری‌های جسمانی ممکن است پیامدهای مهمی در درمان بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و بهره‌مندی از سلامتی و کیفیت زندگی طولانی‌مدت داشته باشد.» اختلال بیش‌فعالی نوعی اختلال عصبی روان‌پزشکی رایج است که با بی‌توجهی، تکانشگری و بیش‌فعالی مشخص می‌شود و به‌طور معمول با محرک درمانی درمان می‌شود. محققان ارتباط احتمالی بین بیش‌فعالی و طیف وسیعی از بیماری‌ها در بزرگسالی یا محیطی در آن دخیل هستند؛ را بررسی کرده‌اند.

ویروس HIV پیری را تسریع می‌کند

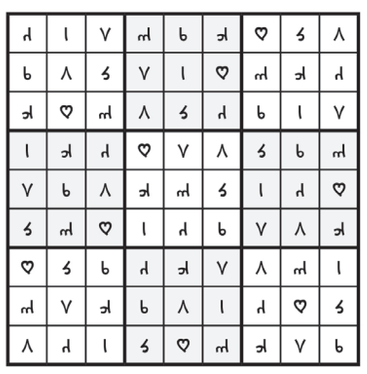
یافته‌ها نشان می‌دهد که عفونت HIV ممکن است به‌سرعت طول عمر یک فرد را کاهش دهد. «الیزابت.کراب.برین»، می‌گوید: «این تحقیق نشان داد حتی در ماه‌های اولیه زندگی با HIV، ویروس از قبل روندپیری سریع در سطح DNA را آغاز کرده است. این امر بر اهمیت حیاتی تشخیص زودهنگام HIV و آگاهی از مشکلات مرتبط با افزایش سن و همچنین ارزش پیشگیری در وهله اول تاکید می‌کند. تیم تحقیقاتی ۱۰۲ مرد را تجزیه و تحلیل کردند. محققان بر چگونگی تاثیر HIV بر متیلاسیون DNA اپی ژنتیکی تمرکز کردند.

پروتئین، کاهش‌وزن را کوتاه می‌کند

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی با پروتئین بیشتر و کالری کمتر یکی از موثرترین رژیم‌ها برای کاهش‌وزن است. افزودن گوشت بدون چربی بیشتر و لبنیات کم‌چرب در مقایسه با محدودکردن کالری، کاهش‌وزن را افزایش می‌دهد. دکتر کریستن بیورز محقق ارشد این تحقیق گفت: پزشکان به‌دلیل ترس از دست‌دادن عضله و استخوان در توصیه کاهش‌وزن تردید دارند. این مطالعه در تجزیه و تحلیل ۹۶ بزرگسال چاق مسن به‌دست آمد. نتایج این بررسی نشان داد، کسانی که رژیم غذایی با پروتئین بالا داشتند ۱۸ پوند از دست دادند که عمدتا چربی بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

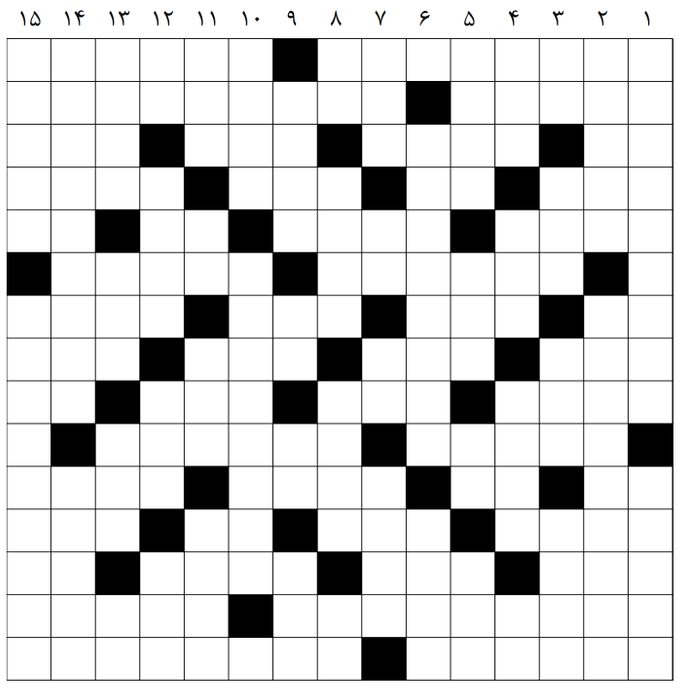
شماره ۱۳۱۸

افقی

۱- بازپس- مردمانی از یک شهر ۲- از خوراک چهارپایان- دوره دانش نجوم عهدقدیم ۳- رمق آخر- نمایشنامه غم‌انگیز- کشت به امیدباران- فتوی حاکم شرع ۴- رودمرزی ایران- ازفلزات- گردن‌بندمروارید- ازصفات خداوند ۵ – شعله‌آتش- انتخاب- مرغابی- خون از آن می‌گذرد ۶- کشتی‌جنگی- آهنگسازعصر خسروپرویز ۷- گشوده– مرده- پایین- قسمت‌کننده ۸- پرستارکودک- نی‌زدن- ازمصالح ساختمانی- طبل بزرگ ۹- بددهان- زادگاه ابراهیم (ع)- سال ترکی- گداخته‌شدن ۱۰- گریختن حیوان- خوش‌اندام ۱۱- ضمیراول شخص مفرد- عددماه- فیلمی از مجید مجیدی- نوعی خودروی وطنی ۱۲- وسیله بازی‌تنیس- جداکرده‌شده- صدای درد- بردباری ۱۳- ازاناجیل اربعه- نوعی یقه- سنگ ترازو- حرف نازی‌ها ۱۴- از ویتامین‌های محلول در چربی- پشت‌سر ۱۵- ششمین فیلم دیویدفینچر- فیلمی از استیون‌راش

عمودی

۱- از مخالفان انقلاب مشروطیت در مظفرالدین‌شاه- اسرارآمیز ۲- واحد شمارش پارچه- جریان متناوب‌برق ۳- ریشه- بدبوی پرخاصیت- شورانگیز- قطب منفی باطری ۴- بزرگی- مجلس طرب- نوعی تومور- حرف ندا ۵- دیلم- همکارصندلی- از ماه‌های زمستان- از کلمات شرط ۶- نام خانوادگی زرتشت- پارتیزان ۷- خشمگین- پسوندشباهت- زیرنیست- فاقد ۸- خطاب بی‌ادبانه- تاکنون- ازوسایل نجاری- بالای‌فرنگی ۹- دوستی- حرف توفیر- ضمیرسوم شخص مفرد- چاه جهنم ۱۰- یخ- پارسا ۱۱- زدنی خودستا- میوه خوب!- دشمنی- نپخته‌بودن ۱۲- پراکندگی- بی‌قیدوبند- زدنی به بستنی- مارپیچ بزرگ ۱۳- مخترع یونان- محل‌سوخت اتومبیل- رشدکردن- دوستی ۱۴- از نمایشنامه‌های تاریخی ویلیام شکسپیر- طبل دوتایی ۱۵- بی‌ریا- کارگردان فقید ایرانی



حل جدول ۱۳۱۷