# سالم‌ترین سبزیجات برای تابستان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

**سالم‌ترین سبزیجاتی که در فصل تابستان به‌راحتی در دسترس هستند و باید برای سلامتی مصرف کرد، عبارتند از:**

## نخودسبز

مصرف روزانه نخودسبز همراه با دیگر حبوبات، خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهد. نخودفرنگی حاوی موادی برای تقویت سلامت استخوان‌هاست ضمن اینکه منبع غنی از ویتامین B۶ و اسیدفولیک نیز محسوب می‌شود. نخودفرنگی منبع خوبی از ویتامین‌های B۱، B۲ و B۳ نیز هست که برای سوخت‌وساز چربی، پروتئین و کربوهیدرات ضروری هستند.

## ذرت

ذرت حاوی بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان است که با نابینایی در بزرگسالان مسن‌تر مبارزه می‌کند. ذرت سرشار از انواع موادمعدنی و ویتامین‌های گروه B و نیز ویتامین C به‌علاوه پتاسیم، فسفر و منگنز است. انواع فیبرهای محلول و نامحلول به فراوانی در ذرت یافت می‌شوند. مصرف ذرت در کاهش خطر ابتلا به سرطان کولون و کلسترول خون بسیار موثر است.

## فلفل دلمه‌ای قرمز

یک عدد فلفل دلمه‌ای متوسط تنها ۳۲ کالری دارد و سرشار از ویتامین C است. مصرف این نوع فلفل به‌دلیل وجود ویتامین C و اسیدفولیک، به دفع تصلب‌شرائین در دیابتی‌ها کمک می‌کند. هر دوی این ویتامین‌ها باعث کاهش هموسستئین می‌شوند؛ مولکول خطرناکی که باعث تخریب رگ‌های خونی شده و باعث افزایش حمله قلبی و سکته‌مغزی می‌شود.

## جوانه یونجه

جوانه یونجه منبع غنی از بتاکاروتن است؛ آنتی‌اکسیدانی که در برابر سرطان‌های ریه و پوست محافظت ایجاد می‌کند و منجر به تقویت سلامت موها، لثه‌ها، ناخن، غدد، استخوان و دندان می‌شود. جوانه یونجه منبع خوب ویتامین E است که در جلوگیری از حملات قلبی و خطر مرگ ناشی از سرطان مثانه موثر است.

## دانستنی‌ها

### محدودیت برخی موادغذایی در بیماری کلیوی

اگر از بیماری کلیوی رنج می‌برید، بسیاری از موادغذایی که بخشی از یک رژیم غذایی سالم معمولی هستند، ممکن است برای مناسب نباشند. اگر بیماری کلیوی تشخیص داده شود، پزشک ممکن است برخی موادغذایی را محدود کند.

**نمک**

از نمک خوراکی و ادویه‌های غذایی پرسدیم خودداری کنید. سدیم بر فشارخون تاثیر می‌گذارد و به حفظ سطح آب در بدن کمک می‌کند. اگر ورم مچ پا، فشارخون بالا، مشکل تنفسی و تجمع مایعات در اطراف قلب و ریه‌ها دارید، باید از مصرف نمک اجتناب کنید. باید کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم نمک در رژیم غذایی روزانه خود داشته باشید. به‌جای نمک از ادویه‌ها یا گیاهان دارویی استفاده کنید. از غذاهای بسته‌بندی شده دوری کنید و هنگام خرید برچسب‌ها را بخوانید. روی غذاهای تازه و خانگی تمرکز کنید. در عرض یکی دو هفته به غذاهایی با نمک کمتر یا بدون نمک عادت خواهید کرد.

**پتاسیم**

در بیماری کلیوی، سطوح بالای پتاسیم می‌تواند در خون جمع شود و باعث مشکلات جدی قلبی شود. سطح مناسب این ماده معدنی باعث می‌شود اعصاب و عضلات به‌خوبی کار کنند. از گوجه‌فرنگی، پرتقال، موز، سیب‌زمینی، آووکادو، کلم‌بروکلی و نان سبوسدار اجتناب کنید، زیرا پتاسیم بالایی دارند. سیب، هویج و سالاد بخورید. پزشک ممکن است خوردن غذاهایی مانند سیب، زغال‌اخته، توت‌فرنگی، کلم، گل‌کلم و خیار را توصیه کند.

**پروتئین**

اگرچه پروتئین برای بدن مهم است، اما پروتئین بیشتر باعث می‌شود کلیه‌ها سخت‌تر کار کنند و ممکن است بیماری کلیوی را بدتر کند. برای تعیین ترکیب و مقدار پروتئین مناسب با متخصص تغذیه خود مشورت کنید. ممکن است لازم باشد غذاهایی مانند گوشت، غذاهای دریایی و لبنیات را قطع کنید.

**فسفر**

فسفر یک ماده معدنی است که استخوان‌ها را قوی و سالم نگه می‌دارد. در بیماری کلیوی، کلیه‌های نمی‌توانند فسفر اضافی را به‌خوبی از خون خارج کنند. ممکن است استخوان را ضعیف کند و به عروق خونی، چشم‌ها و قلب آسیب بیشتری وارد کند. حتی ممکن است به بیماری قلبی مبتلا شوید. از موادغذایی حاوی فسفر بالا مانند گوشت، ماهی، لبنیات، لوبیا، آجیل، نان سبوسدار، غذاهای بسته‌بندی شده و نوشابه‌های تیره رنگ خودداری کنید. اگر مبتلا به بیماری کلیوی در مراحل پایانی هستید، ممکن است پزشک به توصیه کند که روزانه کمتر از ۱۰۰۰ میلی‌گرم غذاهای غنی از فسفر در رژیم غذایی خود داشته باشید. غذاهای کم فسفر مانند میوه‌های تازه، سبزیجات، ذرت، برنج و غلات را انتخاب کنید.

**کلسیم**

ممکن است پزشک توصیه کند از مصرف مکمل‌های کلسیم بدون نسخه و از مصرف غذاهای غنی از کلسیم مانند لبنیات خودداری کنید. غذاهایی که کلسیم بالایی دارند نیز دارای فسفر بالایی هستند.

**مایعات**

به‌طور کلی باید سطح آب را در بدن خود حفظ کنید. با این حال، در مراحل اولیه بیماری کلیه، باید سطح مایعات خود را محدود کنید. از آنجا که کلیه‌ها آسیب دیده قادر به دفع مایعات اضافی نیستند، مایعات بیش از حد می‌تواند برای خطرناک باشد. حتی می‌تواند باعث فشارخون بالا، تورم و نارسایی قلبی شود. همچنین می‌تواند مایع اضافی را در اطراف ریه‌های جمع کند و ممکن است فرد در تنفس مشکل داشته باشد. همچنین باید مصرف برخی از غذاهای حاوی آب زیادی مانند بستنی، ژلاتین، هندوانه و انگور را کاهش دهید. بسته به مرحله بیماری کلیوی، پزشک توصیه می‌کند که سطح پتاسیم، فسفر و پروتئین را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.

## یادداشت

### تقویت سیستم ایمنی در ایام کرونا

رضا غیاثوند
متخصص تغذیه

برای تقویت سیستم ایمنی نیاز به ریزمغذی‌هایی داریم که از طریق میوه‌جات و سبزیجات به بدن ما می‌رسند. مخصوصا آن دسته‌ای که نقش آنتی‌اکسیدانی دارند و بهترین منبع در مرحله اول میوه‌ها و سبزی‌هاست. پس مصرف حداقل دو واحد میوه و حداقل سه واحد سبزیجات در طول روز توصیه می‌شود که باعث تقویت سیستم ایمنی شود. بعداز این دو گزینه چیزی که حائز اهمیت است دریافت زینک یا همان روی است که از طریق گروه گوشت‌ها به بدن می‌رسد. پس اگر فردی بیماری‌های کلیوی و محدودیت دریافت گوشت وجود ندارد، مصرف گوشت‌قرمز به میزان روزی یک واحد و جگر یک الی دو هفته یکبار کمک‌کننده است تا زینک و آهن به حد کافی به بدن برسد. جگر بهترین منبع ویتامین A است و باعث می‌شود که سیستم ایمنی بدن تقویت شود. در کنار آن برای اینکه ریزمغذی‌ها بهتر عملکرد خودشان را نشان دهند مصرف و دریافت مایعات کافی مخصوصا که در فصل گرما هستیم توصیه می‌شود. یعنی اگر بدن آب کافی نداشته باشد امکان اینکه ویروس وارد بدن شود و فرد به سرعت مبتلا شود بسیار بالاست. ولی اگر بدن آب کافی داشته باشد یعنی کم آب نباشد امکان مقابله با این ویروس راحت‌تر است. پس به ازای هر ۱۰ کیلوگرم از وزن بدنمان یک لیوان آب دریافت کنیم که می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. نکته بعدی بحث مدیریت استرس است باید استرس را مدیریت کنیم، تحریک نشویم، نترسیم و رژیم غذایی متعادلی داشته باشیم که در آن نقش میوه‌ها و دریافت سبزیجات و مایعات کافی پر رنگ‌تر از قبل باشد. همچنین روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط مثل پیاده‌روی توصیه می‌شود. برای اینکه بیماران زودتر خوب شوند و دوره بیماری راحت‌تری داشته باشند، مصرف مایعات فوق‌العاده حائز اهمیت است. دمنوش‌ها، چایی رقیق، آب و آبجوش و عسل در تقویت ایمنی خیلی موثر هستند. دریافت مایعاتی که با دمای بدن یا حتی کمی گرمتر هستند به بهبود سریع بیماری کمک می‌کند. دریافت غذایی‌هایی که حالت سوپ یا آش دارد و مصرف غذاهای آبکی می‌تواند کمک‌کننده باشد. اما در کل کار خاصی نمی‌توان انجام داد. یعنی این مساله که افراد از قبل ذخایر کافی دارند یا نه؟ تعیین‌کننده است و مشخص می‌کند که این دوره را با کمترین آسیب سپری می‌کنند یا نه.

## نکاتی در مورد حجامت و اهدا خون

متخصص طب ایرانی گفت: بیشتر افراد برای پاکسازی عمقی خون نیاز دارند یک تا ۴ مرتبه در سال فصد کرده یا خون اهدا کنند. علیرضا یارقلی افزود: حجامت ربطی به فصد، زالو و اهدای خون ندارد. حجامت پاکسازی سطحی و محیطی است و فصد و اهدای خون، پاکسازی عمقی هستند. یارقلی بیان داشت: معمولا ما برای افرادی که شرایط اهدای خون دارند، فصد انجام نمی‌دهیم. در اهدای خون بیشتر اثرات پاکسازی دیده می‌شود. براساس دستورالعمل‌های سازمان انتقال خون؛ افرادی که حجامت کرده باشند نمی‌توانند تا یکسال خون اهدا کنند.

## درمان تپش قلب با گیاهان

بیماری تپش قلب یکی از خطرناکترین بیماری‌هاست. برخی گیاهان دارویی می‌توانند برای تپش قلب موثر واقع شوند. گل گاوزبان می‌تواند از تپش قلب در بدن جلوگیری کند. به‌لیمو باعث ایجاد آرامش اعصاب در بدن می‌شود و این موضوع در نهایت از ضربان شدید قلب جلوگیری می‌کند. بهارنارنج نیز یکی از گیاهان دارویی آرامش‌بخش است که می‌تواند برای قلب هم موثر واقع شود. دمنوش بابونه نیز می‌تواند در درمان تپش قلب نقش بسیار مهمی داشته باشد. بابونه می‌تواند اعصاب را به‌راحتی آرام کرده و استرس را دور کند و پمپاژ خون توسط قلب را به حالت طبیعی خود در بیاورد.

## واکسن کرونا تاریخ مصرف ندارد

آمیتیس رمضانی، مدیر مرکز تحقیقات انستیتو پاستور گفت: «در مدتی که واکسن مهلت ۶ ماهه دارد، کارشناسان نیز آن را بررسی و از نظر کمیت و کیفیت ارزیابی می‌کنند.» او ادامه داد: «در تمام مدتی که واکسن در کشور وجود دارد، سازمان غذا و دارو به‌صورت ماهانه آن را ارزیابی و داده‌ها را چک‌می‌کند که آیا این واکسن با استانداردهای موجود دنیا تطبیق دارد یا نه.» واکسن فایزر نیز هر ۶ و ۳ ماه یک‌بار ارزیابی و اعتبار آن تمدید می‌شود. رمضانی تاکیدمی‌کند که واکسن، ماست و پنیر نیست که کپک بزند. تا زمانی که کارایی آن تایید شود، قابل استفاده است.

## نکته

### ارتباط بین آلودگی خاک و بیماری قلبی‌وعروقی

براساس نتایج یک مطالعه، آفت‌کش‌ها و فلزات سنگین در خاک ممکن است اثرات مضری بر سیستم قلبی‌وعروقی داشته باشند. پروفسور «توماس مونزل» از مرکز پزشکی دانشگاه ماینتس آلمان، می‌گوید: «آلودگی خاک نسبت به هوای کثیف خطر کمتری برای سلامتی انسان دارد. اما شواهد جدید نشان می‌دهد که آلاینده‌های موجود در خاک ممکن است از طریق مکانیسم‌های مختلفی از جمله التهاب و اختلال در ساعت طبیعی بدن به سلامت قلب‌وعروق آسیب برساند.» آلودگی هوا، آب و خاک عامل حداقل ۹ میلیون مرگ در سال است. بیش از ۶۰ درصد از بیماری‌ها و مرگ‌ومیرهای مرتبط با آلودگی ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی مانند بیماری ایسکمیک مزمن قلب، حمله قلبی، سکته‌مغزی و اختلالات تپش قلب (آریتمی) است. این تحقیق روابط بین آلودگی خاک و سلامت انسان را با تمرکز ویژه بر بیماری‌های قلبی‌وعروقی برجسته می‌کند. آلاینده‌های خاک عبارتند از: فلزات سنگین، آفتکش‌ها و پلاستیک‌ها. محققان بیان می‌کنند که خاک‌آلوده ممکن است با افزایش استرس اکسایشی در رگ‌های خونی، با ایجاد التهاب، و با ایجاد اختلال در ساعت بدن (ریتم شبانه‌روزی) منجر به بیماری‌های قلبی‌وعروقی شود. خاک آلوده ممکن است از طریق استنشاق گرد و غبار صحرا، ذرات کود یا ذرات پلاستیک وارد بدن شود. فلزات سنگین مانند کادمیوم و سرب، پلاستیک‌ها و سموم آلی (به‌عنوان مثال در آفتکش‌ها) نیز می‌توانند به‌صورت خوراکی مصرف شوند. آلاینده‌های خاک به رودخانه‌ها می‌روند و آب کثیفی ایجاد می‌کنند که ممکن است مصرف شود. آفتکش‌ها با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط هستند. در حالی که کارکنان در صنایع کشاورزی و شیمیایی با بیشترین قرارگیری در معرض این آلاینده‌ها مواجه هستند، عموم مردم ممکن است سموم دفع آفات را از طریق غذا، خاک و آب آلوده مصرف کنند. کادمیوم یک فلز سنگین است که به‌طور طبیعی به مقدار کم در هوا، آب، خاک و غذا وجود دارد و همچنین از منابع صنعتی و کشاورزی به‌دست می‌آید. غذا منبع اصلی کادمیوم در افراد غیرسیگاری است.

## جدول سودوکو

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

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

## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

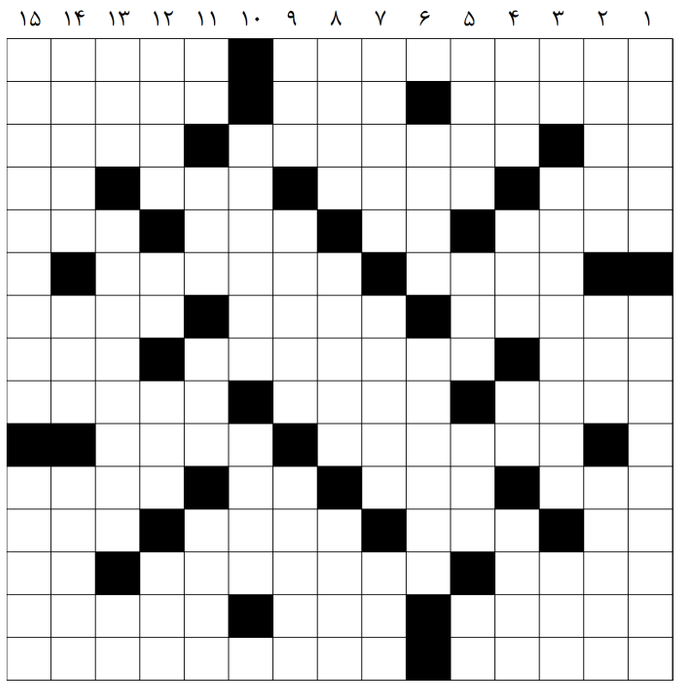
شماره ۱۳۲۶

### افقی

۱- فیلمی از محمود کلاری- پایتخت نیجریه ۲- کشور صنعتی اروپا- خرمای نارس- حاکم زمان حضرت داوود(ع) ۳- نفس‌چاق- از گیاهان دارویی- به‌خاطر اینکه ۴- بالاپوش بلند قدیمی- ازوسایل پرواز- خوردنی شیرین- رطوبت ۵- چرکین، پلید- میوه خوب!- رنگ- شخصیتی در شاهنامه ۶- زخم پشت گوش- پادشاه ۷- سستی- زاینده- متعفن ۸- معادل ۱۲ ماه- کاسه ساچمه‌ای که برای کم کردن نیروی اصطکاک استفاده می‌شود- ۹- جسارت- تیز- کمربندی که در اتومبیل می‌بندند ۱۰- بازیگر خانم سریال دل- فاخته ۱۱- حیوان کوهان‌دار- مخفف سیاه- بله‌روسی- فیلمی به کارگردانی محمددرمنش ۱۲- مخفف شاه- آزاد- نخ لطیفی از جنس پشم- مرگامرگی ستور ۱۳- پسندیده- ازگل‌های باغچه‌ای- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۴- سریالی از راماقویدل- پاداش عمل- زره‌وجوشن ۱۵- زن خوبرو- علمی شبیه هیپنوتیزم

### عمودی

۱- دالان- اثرتاریخی تفرش ۲- درویش- سگ گزنده- برانگیختن ۳- ناشنوایان- سرانجام کار- مشت‌زن مسلمان سابق آمریکایی ۴- درخوروشایسته- شادی‌وسرور- صدای کوبیدن‌در- عضو پیچ‌درپیچ شکم ۵- مشک- دوستان خاموش!- دومین مهره‌گردن- نفس بلند ۶- پدر- محصولاتی که از شیر به‌دست آورند ۷- ناگوارد و گران گردیدن- آشغال- بیماری تنگی‌نفس ۸- پهلوانان- از شهرهای استونی- جداازهم ۹- از جنگ‌های صدراسلام- حکومت ضدمذهبی- گردش دایره‌مانند ۱۰- شهری در کرمان- پوچ‌وخالی ۱۱- برجستگی لاستیک- محصول چغندر- ایستگاه راه‌آهن- شیارهای درون مهره ۱۲- ازتمدن‌های باستانی- سرآغازآبادانی- گریبان لباس- بخشی ازاوستا ۱۳- شیمی‌دان آلمانی- همایش- حرف دهن‌کجی ۱۴- مقابل پیری- پسوندمراقبت- ارفاق فرنگی ۱۵- ریشه‌شناسی- بیمناک



### حل جدول ۱۳۲۵

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ب | د | ن | س | ا | ز | ی | ■ | ب | ا | ب | ا | ا | د | م |
| ۲ | س | ا | ر | ا | ف | و | ن | ■ | ا | ک | س | ف | و | ر | د |
| ۳ | ی | ن | م | ■ | ت | ا | ■ | س | ی | ر | ■ | ق | ا | د | ر |
| ۴ | ا | م | ا | ر | ا | ت | ■ | ر | س | و | ب | ■ | ز | م | ن |
| ۵ | ر | ا | م | ■ | م | م | ر | ■ | ت | ب | ا | ه | ■ | ن | ی |
| ۶ | گ | ر | ■ | ف | ا | ر | و | ق | ■ | ا | ق | ل | ی | د | س |
| ۷ | و | ک | ا | ل | ت | ■ | ن | ر | گ | س | ی | ■ | ا | ی | م |
| ۸ | ■ | ■ | ی | ک | ■ | ز | م | ی | ن | ی | ■ | ل | ر | ■ | ■ |
| ۹ | ک | س | ا | ■ | ک | ی | ا | ن | ا | ■ | ا | و | د | س | ا |
| ۱۰ | ا | و | م | ا | ه | ا | ■ | ه | و | ا | ک | ش | ■ | ح | ب |
| ۱۱ | ف | م | ■ | ش | ی | د | ا | ■ | ه | ل | و | ■ | ش | ر | ر |
| ۱۲ | ی | ا | ک | ■ | ن | ه | ن | گ | ■ | ب | ا | ی | ر | ا | م |
| ۱۳ | ش | ت | ا | ب | ■ | ر | ا | ت | ا | ■ | د | و | ■ | م | ر |
| ۱۴ | ا | ر | م | ا | ت | و | ر | ■ | م | ر | و | ا | ر | ی | د |
| ۱۵ | پ | ا | ل | ت | و | ی | ی | ■ | م | د | ر | ن | ی | ز | ه |