

مواد غذایی مفید

برای بیماران روماتیسم مفصلی

آرتریت اصطلاحی است برای دسته‌ای از بیماری‌ها که باعث درد، تورم و سفتی در مفاصل می‌شود. این بیماری می‌تواند هر سن، جنسیت و پیشینه قومی را تحت تأثیر قرار دهد. انواع مختلفی از آرتریت وجود دارد، اما تست‌های یک‌ای از انواع آن است که در مفاصل ایجاد می‌شود. نوع دیگر آرتریت روماتوئید است، یک بیماری خودایمنی که در آن سیستم ایمنی بدن به مفاصل شما حمله می‌کند. کبد، خستناخته، غذاهای زیادی وجود دارند که می‌توانند التهاب را کاهش دهند و ممکن است تسکین برخی از درد مفاصل مرتبط با آرتریت کمک کنند. در واقع، یک نظرسنجی نشان داد که ۴۴ درصد از مبتلایان به آرتریت روماتوئید گزارش کردند که رژیم غذایی آنها بر شدت علائم تأثیر دارد. در ادامه با بهترین مواد غذایی، تأثیر گذار بر این بیماری آشنا می‌شوید.

ماہی چرب

انواع ماهی‌های چرب مانند سالمون، خال‌ماهی، ساردین و قزل‌آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که اثرات ضد التهابی قوی دارند. یک مطالعه کوچک، ۴۰ شرکت کننده را هفته چهار بار با ماهی چرب، ماهی بدون چربی یا گوشت بدون چربی تغذیه شدند. پس از هشت هفته، گروه ماهی چرب سطوح ترکیبات خاص مرتبط با التهاب را کاهش داد. تجزیه و تحلیل ۱۷ مطالعه نشان داد که مصرف مکمل‌های اسید چرب امگا ۳ باعث کاهش شدت درد مفاصل، سفتی صبحگاهی، تعداد مفاصل دردناک و استفاده از مسکن‌ها در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید می‌شود. به‌طور مشابه، یک مطالعه در لوله آزمایش نشان داد که اسیدهای چرب امگا ۳ چندین نشانگر التهابی را که در آرتریت روماتوئید نقش دارند، کاهش می‌دهد. همچنین، نتایج خوبی از ویتامین D است که می‌تواند از کمبود آن جلوگیری کند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که آرتریت روماتوئید ممکن است با سطوح پایین ویتامین D مرتبط باشد که می‌تواند به علائم مربوط به آن را تشدید کند. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که حداقل دو وعده ماهی چرب را در رژیم غذایی خود در هفته بگنجانید تا از خواص ضد التهابی آن بهره‌مند شوید.

سیر

در برخی از مطالعات انجام شده مشخص شده است که سیر و اجزای آن خواص ضدسرطانی دارند. آنها همچنین حاوی ترکیباتی هستند که ممکن است خطر بیماری قلبی و زوال عقل را کاهش دهد. علاوه بر این، سیر دارای اثر ضد التهابی است که ممکن است با کاهش علامت آرتروز کمک کند. در واقع، برخی تحقیقات نشان داده اند که سیر ممکن است عملکرد سلول های ایمنی خاصی را برای کمک به تقویت سیستم ایمنی تقویت کند. در یک مطالعه دیگر، محققان رژیم غذایی ۱۰۸۲ دوقلو را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند کسانی که سیر بیشتری می خوردند، احتمالاً به دلیل خواص ضد التهابی قوی سیر، خطر ابتلا به آرتروز لگن در آنها کاهش پیدا کرده است.

فجیل

زنجبیل علاوه بر افزودن طعم و مزه به چای، سوپ و شیرینی، ممکن است به کاهش علائم اتریت نیز کمک کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۱ اثرات عصاره زنجبیل را در ۲۶۱ بیمار مبتلا به استئوآرتریت رازوآریایی، که در شدت هفته، ۶۳ درصد از شرکت‌کنندگان متوجه شدند که درد زانوهای آنها کاهش پیدا کرده است، یک مطالعه دیگر نشان داد که زنجبیل و اجزای آن مانع از تولید موادی می‌شود که زمینه بروز التهاب در بدن را ایجاد می‌کنند. مصرف زنجبیل به شکل تازه، پودر یاخشت ممکن است التهاب را کاهش داده و به شکل علائم اتریت کمک کند.

برو کلی

بر کسی پوشیده نیست که کلم بروکلی یکی از سالم‌ترین غذاهای موجود است. در واقع، تخم‌گذاری ممکن است با کاهش التهاب همراه باشد. یک مطالعه که رژیم غذایی ۱۰۰۵ زن را مورد بررسی قرار داد نشان داد که مصرف سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی با کاهش سطح نشانگرهای التهابی مرتبط بوده است. بروکلی همچنین حاوی اجزای مهمی است که می‌تواند به کاهش علائم آرتریک کمک کند. به‌عنوان مثال، سولفورافان ترکیبی است که در کلم بروکلی یافت می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که از تشکیل یک نوع سلول در گیر در ایجاد آرتریز روماتوئید جلوگیری می‌کند. یک مطالعه دیگر بر روی حیوانات، نشان داد که سولفورافان می‌تواند تولید برخی از نشانگرهای التهابی را که به آرتریز روماتوئید کمک می‌کند، کاهش دهد.

فردو

گردو سرشار از مواد مغذی و ترکیباتی است که ممکن است به کاهش التهاب مرتبط با بیماری مفصل کمک کند. یک تجزیه و تحلیل از ۱۳ مطالعه نشان داد که خوردن گردو با کاهش نشانگرهای التهاب همراه است. گردو به خصوص سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که علائم آرتریت را کاهش می‌دهد. در یک مطالعه، ۹۰ بیمار مبتلا به آرتریت روماتوئید مکمل‌هایی از اسیدهای چرب امگا۳ یا روغن زیتون مصرف کردند. در مقایسه با گروه روغن زیتون، افرادی که اسیدهای چرب امگا۳ دریافت کردند، میزان درد کمتری را تجربه کردند و توانستند استفاده از داروهای آرتریت را کاهش دهند. با این حال، اکثر تحقیقات موجود بر روی اثرات اسیدهای چرب امگا۳ به‌طور کلی بر آرتریت مبتنی در دانه.

خانواده توت‌ها

آنتی اکسیدان، ویتامین و موادمعدنی در هر وعده از انواع توت‌ها وجود دارند که ممکن است حاوی به‌دلیل توانایی منحصربه‌فرد آنها در کاهش التهاب باشد. در مطالعه بر روی ۳۸۱۹۶ نفر، کسانی که حداقل دو وعده توت‌فرنگی در هفته می‌خوردند، ۱۴ درصد کمتر احتمال داشت که سطح نشانگرهای التهابی در خون افزایش یابد. علاوه بر این، انواع توت‌ها سرشار از کوئرستین و رویتین هستند، دو ترکیب گیاهی که فواید زیادی برای سلامتی شما دارند. در یک مطالعه مشخص شد که کوئرستین برخی از فرایندهای التهابی مرتبط با آرتروز را مسدود می‌کند. در مطالعه دیگری به موش‌ها مکمل‌های کوئرستین و رویتین داده شد که هر دو باعث کاهش التهاب مرتبط با آرتروز شدند.

چند ماده غذایی حاوی اسیدهای چرب «امگا۳»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اسیدهای چرب «امگا ۳» از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند که متخصصان تغذیه استفاده از آنها را برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی توصیه می‌کنند. متخصصان همچنین اظهار کرده‌اند که مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ تاثیر مثبتی بر افسردگی دارد. در ادامه با چند نمونه از آنها آشنا می‌شوید.



ماہی سالمون

ماهی‌های چرب مانند سالمون سرشار از «امگا۳» هستند. بررسی‌ها حاکی از آن است که در هر ۱۰۰ گرم از بدن این نوع ماهی بیش از ۴۰۰ میلی گرم «امگا۳» وجود دارد و در مجموع نیز هر چه گوشت ماهی تیره‌تر باشد این ماده در آن بیشتر است.

سویا

سویا نه تنها سرشار از فیبر و پروتئین است، بلکه منبع قابل توجهی از «امگا ۳» نیز محسوب می‌شود. سویا یا جوانه آن را می‌توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.

تخم مرغ

تخم مرغ نیز منبع «امگا ۳» است؛ اما به شرطی که مرغ ها در مرتع و در فضای باز نگهداری شوند. درواقع، رژیم غذایی مرغ نقش بی حدی در مقوی بودن تخم مرغ دارد و به طور مثال اگر برای تغذیه مرغ از دانه های کتان استفاده شود، تخم مرغ آن غنی از «امگا ۳»
 هـد بود.

اسفناج

در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان «امگا۳» و به طور دقیق تر آلفالینولنیک اسید است. کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.

یادداشت

نکاتی در مصرف ویتامین‌ها



سید مرتضی صفوی

متخصص تغذیه

ویتامین و مکمل‌ها حتماً باید با دستور پزشک متخصص تغذیه و بر حسب نیاز افراد مصرف شوند، برخی از افراد با مصرف دوسه‌ساده ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، D، E و سلامت خود را به خطر می‌اندازند، چرا که مصرف ویتامین‌های محلول در چربی به مقدار زیاد به دلیل ایجاد سمومیت کبدی عواض جبران‌ناپذیر بر بدن دارند، عوارضی که اغلب نواتامدت نبوده و در درازمدت بر سلامت افراد تأثیر داشته و بعضاً غیر قابل جبران هستند. به‌طور کلی مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها بهتر است با معده پر و پس از صرف مقدار کمی مواد خوراکی انجام شود، زمانی که معده پر باشد، مکمل‌ها اثر گذاری بهتری بر بدن دارند. به این دلیل که در داخل این مکمل‌ها املاحی نظیر آهن، کلسیم، روی، منیزیم و منگنز و سلنیوم وجود دارد، در صورتی که با معده خالی مصرف شوند، در در ایجاد می‌کنند در نتیجه بهتر است در میانه و یا پس از صرف غذا استفاده شوند. بعضی از این املاح مانند کلسیم و آهن هنگام جذب که بدن در حالت استراحت قرار دارد، جذب بالاتری خواهند داشت بنابراین توصیه می‌شود قرص کلسیم بعداز وعده شام مصرف شود. در صورتی که کلسیم در روز صبح مصرف شود، جذب کاملی نخواهد داشت به همین دلیل مکمل‌ها بهتر است زیر نظر پزشک مصرف شوند تا بنابر شرایط بیمار، دستورات مناسبی نسبت به زمان و نحوه مصرف ویتامین‌ها به بیمار ارائه شوند. ویتامین C نوعی آکسیدان است، این ویتامین محلول در آب است که بر اثر نور و حرارت خاصیت خود را از دست می‌دهد، به همین دلیل توصیه می‌شود که شربت آل‌بیوم در شیشه‌های رنگی نگهداری شود و از جایی خشک و خنک و تاریک باشد، چرا که نور قادر به از بین بردن ویتامین است. ویتامین C اگر کمی بیش از حد مجاز مصرف شود، از طریق ادرار دفع می‌شود، به یوژی ویتامین‌های محلول در آب است. این ویتامین‌ها به پیشگیری از سرطان و آنفلوآنزا است و علاوه بر این می‌تواند، جذب آهن را بالا ببرد. کسانی که کم خونی فقر آهن دارند، اگر از ویتامین C به شکل طبیعی (پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت و لیمو) استفاده کنند، به جذب آهن بدنشان کمک زیادی کرده‌اند. متأسفانه با افزایش سن افراد آستانه‌ای پیدا می‌کنند و استخوان‌ها مرط تحلیل می‌روند، بنابراین استفاده از کلسیم در سنین سالمندی به‌خصوص برای خانم‌ها بسیار لازم و ضروری است، دوران یائسگی امکان ابتلا به پوکی استخوان را بالا می‌برد. نوشیدنی‌های گازدار شیرین به‌خصوص آن دسته که کافئین دار هستند، استخوان‌ها را تحلیل می‌برند.

خطری کہ زنان را تهدید می کند

بعده خطر سکنه مغزی زنان را بیس از مردان سکنه مغزی در زنان نادیده گرفته می شود. شود، ممکن است افتادگی یک طرف صورت، ووها یا مشکل در صحبت کردن را تجربه کند. شش خطر آسیب مغزی کمک کند. زنان ممکن نصربه فردتری را تجربه کنند که این علامت سسکه، درد قفسه سینه، حالت تهوع، خستگی

تائب اضطرار والدین کو

محققان می‌گویند اضطراب و نگرانی مادر و پدر می‌تواند به فرزند نقل شود. «بابا را پاولووا»، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: «فلان ممکن است رفتارهای اضطرابی را به صورتی که توسط پدرشان نشان شده یاد دارد، با بزرگتری یعنی پسران رفتار پدرشان را یاد بگیرند و دختران رفتار مادرشان را یاد می‌گیرند.» پاولووا افزود: «کودکان راه‌های مضطربانه را از والدین خود می‌آموزند و این بدان معناست که راه‌های اضطراب را والدین به فرزندان قابل پیشگیری و استوار می‌بخشند.»

داروی آسم بای کوه د ۱۹ ناموفق است

یک مطالعه نشان می‌دهد که داروی آسم «فلوتیکازون فوروات» برای کودکان ۱۹ خفیف تا متوسط تأثیر ندارد. دکتر «اریان برناردز» (هیچ‌کدامی که دال بر زمان بهبود یا کاهش بی‌تأثیر شدن در بیمارستان) شرکت‌کنندگانی که فلوتیکازون فوروات در مقابل افرادی که درازمانا فر کرده بودند، مشاهده نشد. این یافته از ۵۰۰ شرکت‌کننده به‌دست آمد. فلوتیکازون فوروات در حال حاضر علیه کووید ۱۹ آزمایش می‌شود. فلوتیکازون فوروات یک ترکیب استروئید استنشاقی است که برای درمان آسم استفاده می‌شود، اما برای درمان کووید ۱۹ استفاده نشده است.

جدول سود و کو

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

ཁ	ཕ	བ	འ	ང	ག	པ	ཅ	མ
ང	ཅ	པ	ཕ	མ	ཁ	འ	བ	ཕ
མ	ཁ	འ	པ	བ	ཅ	ཕ	ང	ཁ
ཕ	འ	ཅ	ག	ཕ	མ	ང	ཁ	པ
ག	པ	ཕ	ཕ	ཅ	མ	ཁ	ཕ	འ
ཕ	ང	མ	ཁ	པ	ཅ	ཕ	བ	ག
འ	མ	ཕ	ང	ཁ	པ	བ	ཅ	ཕ
པ	ཕ	ང	ཅ	ག	ཕ	མ	ཁ	ཕ
ཅ	ཕ	ག	ཕ	པ	ཅ	ཕ	འ	ང

فی

۱- ایالتی در آلمان - هریک از ملکه های انگلستان
۲- گناهان - بزرگتر - شهری در کرمانشاه ۳- ملون -
۴- فیلسوف فرانسوی - برادر ترس ۴- مقابل صادرات -
۵- دود در ۶- یک رسا ۶- پناهه - مربوط به ادبیات -
۷- میدوینتنامی - موضوع - از غده ترشح می شود - شکل
۸- قام - میوه هزار دانه - غیر دیجیتالی ۸- اختراعی از
۹- گیاهی از خانواده ماشبو - رتبه ۹- همچون
۱۰- پشنی در کاشان - اسباب معاش ۱۰- درخت -
۱۱- پشتهای پردهبینی - دوروزشی ۱۱- استرکی شهری
۱۲- گیان - شاخه تازه درخت ۱۲- میوه نورس - وسیله
۱۳- رو - رنامه نمایشی - بایک نوزاده ۱۳- حیران روحی -
۱۴- شهری در استان فارس - نامها ۱۴- بی نظیر - آغل -
۱۵- میزبانگان ۱۵- ماهی عنبر - سلسله پادشاهی در تاریخ
ایران

حل جدول ۱۳۲۶

[illegible][illegible]