آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۳۲
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۵•۰۵
۲۷ ذی‌الحجه ۱۴۴۳ / ۲۷ جولای ۲۰۲۲

عوارض زیاده‌روی در مصرف «چای»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

چای یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است. اگرچه مصرف چای به میزان متعادل انتخابی بسیار سالم برای بیشتر افراد است، مصرف بیش از حد این نوشیدنی در روز می‌تواند با برخی عوارض جانبی منفی همراه باشد.

خواب بی‌کیفیت

ملاتونین هورمونی است که سیگنال فرارسیدن زمان خواب را به مغز ارسال می‌کند. کافئین ممکن است تولید ملاتونین را مهار کرده که به خوابی باکیفیت پایین منجر می‌شود. خواب ناکافی با برخی مشکلات روانی، از جمله خستگی، اختلال در حافظه، و کاهش دامنه توجه پیوند خورده است. افزون بر این، کمبود خواب مزمن با افزایش خطر چاقی و کنترل ضعیف بر قند خون مرتبط است.

سردرد

اگر با سردردهای عودکننده مواجه هستید و فکر می‌کنید این شرایط با مصرف چای مرتبط است، کاهش یا قطع مصرف چای را برای مدتی مدنظر قرار داده و نتایج را بررسی کنید.

سوزش سردل

کافئین می‌تواند موجب شل‌شدن اسفنکتری شود که مری را از معده جدا کرده و در نتیجه، اجازه می‌دهد محتوای اسیدی معده راحت‌تر به سمت مری بازگردد.

کاهش جذب آهن

چای حاوی ترکیباتی به‌نام تانن‌هاست. تانن‌ها می‌توانند با آهن موجود در برخی موادغذایی پیوند تشکیل داده و از جذب این ماده معدنی در دستگاه گوارش جلوگیری کنند. اگر یک رژیم غذایی گیاهخواری را دنبال می‌کنید باید توجه بیشتری به میزان چای مصرفی خود داشته باشید.

دانستنی‌ها

کدام موادغذایی حاوی ویتامین D هستند؟

ویتامین D یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که بدن ما برای رشد و استحکام استخوان‌ها به آن نیاز دارد. ویتامین D با کنترل تعادل کلسیم و فسفر، افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده‌ها و کاهش دفع از کلیه، مانعِ بروز مشکلاتی همچون پوکی‌استخوان می‌شود. امروزه در سراسر جهان بسیاری از افراد دچار کمبود ویتامین D هستند که اغلب تغذیه نادرست و عدم دسترسی به نور خورشید دلیل آن است. غذاهای بسیار کمی در طبیعت حاوی ویتامین D هستند که از بین آنها گوشت ماهی چرب (مثل ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون، ماهی تن) و روغن ماهی بهترین منابع ویتامین D محسوب می‌شوند. همچنین مقدار کمی از ویتامین D در جگر گاو، پنیر و زرده تخم‌مرغ وجود دارد. ویتامین موجود در این موادغذایی، به‌شکل ویتامین D۳ و نوع متابولیت آن ۲۵ (OH) D است. بعضی از قارچ‌ها مقدار متفاوتی ویتامین D۲ تولید می‌کنند. قارچ‌های غنی‌شده با ویتامین D۲ هم موجود است که تحت شرایط کنترل‌شده با نور فرابنفش قرار گرفته‌اند.

ماهی سالمون

سالمون نوعی ماهی پرچرب پرطرفدار و یکی از منابع غنی ویتامین D است. ۱۰۰ گرم از ماهی سالمون حاوی حدود ۳۶۱ الی ۶۸۵ واحد ویتامین D است. با این حال دقیقا مشخص نشده است که این مقدار از ویتامین D برای ماهی‌های دریایی است یا ماهی‌های پرورشی. شاید اصلا این موضوع اهمیت نداشته باشد، اما می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. نتایج مطالعه‌ای نشان داده است که ماهی‌هایی که به‌طور طبیعی از دریا و رودخانه‌ها صید می‌شود، به‌طور متوسط در هر ۱۰۰ گرم حاوی ۹۸۸ واحد ویتامین D هستند. این میزان، ۲۴۷ درصد از شاخص نیاز روزانه (RDI) به ویتامین D را تأمین می‌کند. برخی مطالعات حتی درصد بالاتری از این میزان ویتامین را در ماهی‌های طبیعی نشان داده است که به ۱۳۰۰ واحد در هر وعده می‌رسد. ماهی‌های پرورشی به‌طور متوسط فقط ۲۵ درصد از این میزان را تامین می‌کند. با این حال این بدان معناست که هر وعده مصرف ماهی سالمون پرورشی، ۲۵۰ واحد ویتامین D تامین می‌کند که معادل ۶۳ درصد نیاز روزانه‌ی ما به این ویتامین است.

شاه‌ماهی و ساردین

شاه‌ماهی در سراسر جهان مصرف می‌شود. این ماهی به اشکال خام، کنسروی، دودی و نمک‌سود سرو می‌شود. این ماهی همچنین منبع غنی ویتامین D است. شاه‌ماهی تازه اقیانوس اطلس در هر ۱۰۰ گرم، حاوی ۱۶۲۸ واحد ویتامین D است؛ یعنی چهار برابرِ شاخص میزان نیاز روزانه ویتامین D

کنسرو ماهی تن

بسیاری از افراد کنسرو ماهی تن سبک را به‌دلیل طعم و بوی ملایم آن دوست دارند و به‌دلیل اینکه می‌توانند در خانه و مدت طولانی‌تری از آن نگهداری کنند، رغبت زیادی به مصرفش دارند. همچنین قیمت آن نسبت به ماهی تازه ارزان‌تر است. کنسرو ماهی تن در هر ۱۰۰ گرم، حاوی ۲۳۶ واحد ویتامین D است که این مقدار بیش از نیمی از شاخص RDI است. همچنین این کنسرو حاوی ویتامین ب ۳ و ویتامین K است. متأسفانه کنسرو ماهی تن حاوی سمی به‌نام methylmercury است که در بسیاری از انواع ماهی پیدا می‌شود. اگر این سم در خون منتشر شود، می‌تواند باعث به‌وجود آمدن مشکلات جدی برای سلامتی انسان شود. با این حال برخی از انواع ماهی‌ها خطر کمتری نسبت به سایر انواع دارد. ماهی تن سبک انتخاب بهتری نسبت به ماهی تن سفید است و مصرف آن تا ۱۷۰ گرم در هفته، مفید است و عارضه‌ای ندارد.

میگو

میگو یکی از محبوب‌ترین نوع سخت‌پوستان است. با این حال برخلاف سایر منابع ویتامین D که پرچرب هستند، میگو میزان چربی بسیار پایینی دارد. به‌رغم این موضوع، این ماده مغذی حاوی مقدار زیادی ویتامین D است؛ در هر ۱۰۰ گرم میگو ۱۵۲ واحد ویتامین D وجود دارد که معادل ۳۸ درصد شاخص RDI است. میگو حاوی اسید چرب امگا۳ نیز هست، اما این مقدار نسبت به سایر موادی که ویتامین D زیادی دارند، کمتر است. در هر ۱۰۰ گرم از میگو، ۱۵۲ میلی‌گرم کلسترول نیز وجود دارد که مقدار قابل‌توجهی است، ولی این مساله نباید باعث نگرانی شما شود. بسیاری از مطالعات اخیر نشان داده است که مصرف رژیمی کلسترول، تاثیر زیادی بر سطح کلسترول خون ندارد. حتی یکی از منابع معتبر برای تنظیم برنامه‌های غذایی نیز سقف کلسترول مصرفی را برداشته و اعلام کرده است مصرف زیاد کلسترول اهمیت چندانی ندارد.

زرده تخم‌مرغ

خبر خوب برای افرادی که ماهی دوست ندارند: غذاهای دریایی تنها منابع ویتامین D نیستند. تخم‌مرغ کامل، منبع خوبی است؛ همچنین یک غذای خوشمزه و مغذی نیز محسوب می‌شود. در حالی که بیشترین پروتئین تخم‌مرغ در سفیده آن است، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی آن عمدتا در زرده وجود دارد. زرده یک تخم‌مرغ صنعتی معمولی، حاوی ۱۸ الی ۳۹ واحد ویتامین D است که مقدارش خیلی هم زیاد نیست. با این حال ویتامین D موجود در تخم‌مرغ محلی که تولید مرغ‌هایی است که در مراتع و زیر نور آفتاب رشد کرده‌اند، ۳ الی ۴ برابر بیشتر است. به علاوه تخم‌مرغی که حاصل مرغی است که با خوراک غنی‌شده ویتامین D تغذیه شده، مقدار بسیار زیادی ویتامین D دارد که گفته می‌شود این مقدار به ۶۰۰۰ واحد در هر زرده نیز می‌رسد. خوردن تخم‌مرغ‌های محلی یا تخم‌مرغ‌های صنعتی که ویتامین D زیادی دارند، می‌تواند به تأمین نیاز روزانه شما به این ویتامین کمک زیادی کند.

قارچ

به استثنای غذاهای غنی‌شده، قارچ تنها منبع طبیعی ویتامین D است. قارچ‌ها نیز مانند انسان، اگر در معرض پرتوهای فرابنفش قرار بگیرند، می‌توانند این ویتامین را تولید کنند. قارچ‌ها ویتامین D۲ تولید می‌کنند و حیوانات ویتامین D۳. اگرچه ویتامین D۲ به بالا بردن سطح ویتامین D خون کمک می‌کند، اما تاثیر آن به‌اندازه ویتامین D۳ نیست. با این حال قارچ‌های وحشی منبعی فوق‌العاده برای تأمین ویتامین D۲ است. در حقیقت برخی از انواع این قارچ‌ها در هر ۱۰۰ گرم، تا ۲۳۰۰ واحد از این ویتامین دارند. از سوی دیگر قارچ‌های پرورشی اغلب در تاریکی رشد می‌کنند و حاوی مقدار بسیار کمتری از ویتامین D۲ هستند. با این حال برندهای خاصی قارچ‌ها را زیر پرتوهای فرابنفش پرورش می‌دهند که هر ۱۰۰ گرم از آنها می‌تواند ۱۳۰ الی ۴۵۰ واحد از این ویتامین را تأمین کند.

یادداشت

نکاتی درباره دندان درآوردن کودکان

بابک خطی
متخصص کودکان

دندان درآوردن باعث تب‌کردن یا اسهال کودک نمی‌شود. ممکن است کودک همزمان در زمان دندان درآوردن با یک سرماخوردگی یا یک التهاب دستگاه گوارش روبه‌رو شود که درمان خود را دارد. کودک وقتی دندان درمی‌آورد در بدنش یک واکنش التهابی مختصر به‌وجود می‌آید و ممکن است یک مقداری درجه دمای بدن کودک نسبت به آن چیزی که در حالت عادی است بیشتر شود و ممکن است درجات کمی دستگاه گوارش کودک دچار تغییرات شود. نکته مهم این است که دندان درآوردن باعث تب‌کردن کودک نمی‌شود یعنی دمای بدن کودک نسبت به حالت عادی کمی بالاتر رود و والدین احساس کنند بدن کودک گرم شده است اما این افزایش در حد تب نیست. تب یعنی وقتی که دمای بدن بالای ۳۷و۲ دهم می‌رود و ما انتظار نداریم موقعی که کودک دندان درمی‌آورد دمای بدنش در حدی باشد که به آن تب اطلاق شود یا اینکه اسهال داشته باشد. اسهال در کودک زمانی رخ می‌دهد که ترشحات کودک کاملا آبکی باشد و چندین نوبت تکرار شود. دندان درآوردن باعث این مسائل نمی‌شود. ممکن است در بسیاری از موارد به‌صورت همزمان کودک در زمان دندان درآوردن با یک سرماخوردگی یا یک التهاب دستگاه گوارش روبه‌رو شود که درمان خود را دارد. بنابراین مقداری بالارفتن دمای بدن کودک در زمان دندان‌درآوردن قابل انتظار است، ولی نکته مهم این است که این عدد نباید به عددی برسد که تب تلقی می‌شود یعنی از ۳۷و۲ دهم نباید به هیچ وجهی بالاتر رود.

ویژه

۲ بیماری چشمی کودکان را بشناسید

استاد چشم‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: اگر والدین احساس کردند فرزندشان دچار انحراف چشم شده یا اینکه مردمک سفید در چشم مشاهده شد علت آن می‌تواند به‌دلیل آب‌مروارید مادرزادی و تومورهای چشمی باشد. محمود جباروند، بیان داشت: وقتی کودک متولد می‌شود خوشبختانه با برنامه مراقبتی که توسط وزارت بهداشت درباره نوزادان صورت می‌گیرد چشم تمامی نوزادان معاینه می‌شود که اگر مشکلی باشد به چشم‌پزشک ارجاع داده می‌شود. این استاد چشم‌پزشکی افزود: اگر والدینی احساس کردند فرزندشان دچار انحراف چشم شده، به چشم‌پزشک مراجعه کنند و یا اگر تغییرات غیرطبیعی در چشم وجود داشته؛ مانند اینکه مردمک سفید در چشم مشاهده شد سریعا به پزشک مراجعه کنند و اقدامات لازم انجام گیرد.

علل بروز «میگرن» در تابستان

علت بروز میگرن در تابستان نور شدید، احتباس هوا و مصرف کم مایعات است. یک متخصص مغزواعصاب گفت: علل بروز میگرن در تابستان نورشدید، احتباس هوا و مصرف کم مایعات هستند. بویکو توصیه می‌کند که برای مدت طولانی زیر نورمستقیم خورشید قرار نگیرید و از عینک آفتابی استفاده کنید. این پزشک تاکید کرد: افراد مبتلا به میگرن به‌جای ماندن در زیر نورآفتاب، به پرسه‌زنی در مکان‌هایی که در سایه درختان سبز قرار دارند، بپردازند. بویکو گفت: ننوشیدن مایعات کافی باعث میگرن می‌شود. نه‌تنها زمانی که احساس تشنگی می‌کنید، بلکه باید به‌طور منظم در طول روز آب بنوشید.

شناسایی کووید طولانی در کودکان

براساس مطالعه‌ای نزدیک به ۶ درصد از کودکانی که با کووید۱۹ به بخش اورژانس مراجعه کردند، ۹۰ روز بعد علائم کووید‌طولانی را گزارش کردند. «استفن.فریدمن»، محقق ارشد گفت: «در برخی از کودکان، کووید ۱۹ با گزارش علائم پایدار پس از ۳ ماه همراه است. پیگیری مناسب، برای کودکانی که در معرض ابتلا به کووید‌طولانی هستند، مورد نیاز است.» این مطالعه شامل ۱۸۸۴ کودک بود. کووید‌طولانی در حدود ۱۰ درصد از کودکان بستری و ۵ درصد کودکانی که مرخص شده بودند، یافت شد. بیشترین علائم در کودکان بعداز بهبود از کووید۱۹ شامل خستگی یا ضعف، سرفه و تنگی‌نفس بود.

تشخیص آلزایمر از ۱۷ سال قبل

یک تیم تحقیقاتی با استفاده از یک حسگر ایمنی مادون‌قرمز توسعه‌یافته، قادر به شناسایی علائم بیماری آلزایمر در خون تا ۱۷ سال قبل از ظهور اولین علائم بالینی است. این حسگر تاشدن اشتباه بیومارکر پروتئین آمیلوئید بتا را تشخیص می‌دهد. با پیشرفت بیماری، این تاشدن نادرست باعث بروز رسوبات خاصی در مغز می‌شود که اصطلاحا پلاک نامیده می‌شود. محققان پلاسمای خون شرکت‌کنندگان را برای نشانگرهای زیستی احتمالی آلزایمر تجزیه‌وتحلیل کردند. حسگر ایمنی مادون‌قرمز توانست ۶۸ نفر از افراد مورد آزمایش را که بعدا به بیماری آلزایمر مبتلا شده بودند را با درجه بالایی از دقت آزمایش شناسایی کند.

جدول سودوکو

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

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

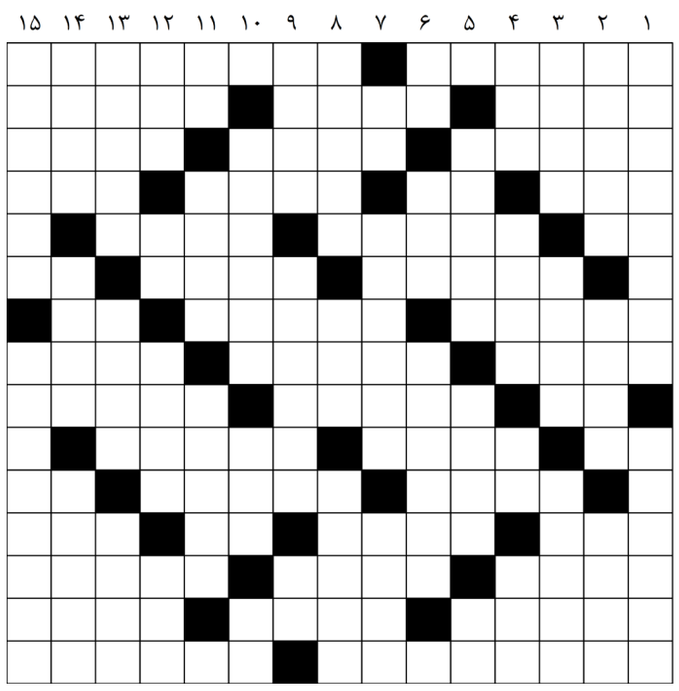
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۳۳۲

افقی

۱- پدرومادر- بازیگر «دنیای شیرین» ۲- روزی‌دهنده- سخنوران- سروده‌ها ۳- پایتخت مالت- مرتفع- توبه‌کننده ۴- صف‌وردیف- بیماری صرع- پسرخواندگی- ستایش ۵- نام قدیمی اصفهان- درچهارشنبه‌سوری طرفدار بسیار دارد- نوبت کاری ۶- شهری در برزیل- پول قدیمی آلمان- جشنواره فرانسه ۷- بسته ۱۲تایی- نازوغمزه- همراه خم ۸- پیوستن- فرستادن- ضروری‌ولازم ۹- طرف‌وجهت- سرپوش خانم‌ها- زمزمه‌کننده ۱۰- همگی‌وتمام- کیسه- رودی در اردن ۱۱- سوغات قمصر- گل‌میخک- کنسول نسل هفتم ۱۲- کلام نهفته- از برندهای گوشی‌همراه- پسوندحاصل مصدر- نمای سینمایی ۱۳- دردها- شریک- شهری در استان اصفهان ۱۴- ایالتی در اتریش- نام مبارک مادر پیامبراکرم(ص)- حفره‌ای در کوه ۱۵- مورداتفاق- لوله خارجی کلیه

عمودی

۱- کنایه از آدم پرحرف- از ورزش‌های رزمی ۲- رهایی- رسیدن- دردناک ۳- گل شهیدان- سروکارش با میخ‌وچوب و اره است- قسمتی از جمله ۴- ریزبینی‌وموشکافی- پوشه- یارخل!- وجه مشترک رادیوودریا! ۵- به‌هم‌آمیختن- همراه مال می‌آید!- میان‌ووسط ۶- رمق آخر- بهبودی از بیماری- گرفتن مطلب از کتاب یا رساله‌ای ۷- بدوزشت- غذای محلی کردستان- بخشنده ۸- از نام‌های بانوان- برطرف‌کردن- زاویه ۹۰درجه ۹- عهده‌دار- نام‌آوران- ضمیراول شخص‌مفرد ۱۰- خیرمقدم- در دست نقاش است- یارغم ۱۱- نت‌چهارم موسیقی- سوغات کرمان- شهری در مصرباستان ۱۲- بخشی از اوستا- آرواره- ازالقاب مبارک حضرت فاطمه(س)- شهری در فرانسه ۱۳- امدادوکمک- یک‌چهارم چیزی- زاری ۱۴- بی‌فایده- پنهان‌شدن برای حمله- بندری در بلغارستان ۱۵- از گیاهان طبی- فیلمی از دنیس دوگان



حل جدول ۱۳۳۱