دانستنی‌ها

پیشنهادهای تغذیه‌ای برای مواجهه با آلاینده‌ها

یک متخصص تغذیه گفت: افرادی که رژیم غذایی کم‌مغذی دارند بیشتر در خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن قرار دارند و اگر این افراد در معرض آلودگی هوا نیز قرار بگیرند شدت این بیماری‌های مزمن در بدن آنها بیشتر خواهد شد. دکتر سیما جعفری‌راد در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: در دنیای امروز آلاینده‌های زیادی در اطراف ما وجود دارند که از مهم‌ترین این آلاینده‌ها، آلاینده‌های ناشی از نفت، سوخت‌های فسیلی و صنایع پتروشیمی است. وی بیان داشت: ترکیباتی مانند NO۲، SO۲، H۲S، منوکسیدکربن و ترکیبات آلی فعال می‌توانند باعث ایجاد بیماری‌های مزمنی مانند سرطان شوند و به همین دلیل باید تا حدامکان کمتر در معرض این آلاینده‌ها قرار بگیریم و یا در شرایط مواجهه با این آلاینده‌ها، راهکارهایی در پیش بگیریم تا ضرر آلاینده‌ها بر بدن را به حداقل برسانیم. این متخصص تغذیه با اشاره به آثار قرارگرفتن در معرض آلاینده‌ها گفت: بروز واکنش‌های التهابی در ریه، اختلالات تنفسی، تاثیر منفی بر قلب و عروق، افزایش داروهای مصرفی و در نتیجه افزایش خطر مرگ‌ومیر از آثار کوتاه‌مدت قرارگرفتن در معرض آلاینده‌ها هستند بنابراین باید به این موضوع توجه جدی شود که برای حفظ سلامتی کمتر در معرض آلاینده‌ها قرار بگیریم. وی افزود: نکته قابل توجه این است که تاثیر آلاینده‌ها بر سلامت افراد از مسیرهای مختلفی انجام می‌شود؛ این مسیرها شامل مسیرهای التهابی و استرس اکسیداتیو هستند. فعالیت این مسیرها می‌تواند باعث تغییر عملکرد سیستم عصبی اتونوم شود. تغییر سیستم عصبی اتونوم می‌تواند بیماری‌های قلبی و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری‌ها را نیز افزایش دهد، بنابراین اگر در محیطی زندگی می‌کنیم که زیاد در معرض مواجهه با آلاینده‌ها هستیم باید از راهکارهایی استفاده کنیم تا از سلامت خودمان محافظت کنیم. جعفری‌راد گفت: فواید رژیم غذایی سالم برای ارتقای سلامت ما و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مشخص شده است؛ افرادی که رژیم غذایی کم‌مغذی دارند بیشتر در خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن قرار دارند و اگر این افراد در معرض آلودگی هوا نیز قرار بگیرند شدت این بیماری‌های مزمن نیز با تحریک مسیرهای التهابی و استرس اکسیداتیو در بدن آن‌ها بیشتر می‌شود. وی با اشاره به ویژگی‌های رژیم غذایی مناسب در مواجهه با آلاینده‌ها اظهار کرد: بهتر است افراد کالری دریافتی خود را با نوع فعالیت بدنی‌شان متعادل کنند؛ مصرف فیبر، ماهی، میوه و سبزیجات را افزایش دهند و مصرف نمک، قندهای اضافی و چربی‌های اشباع شده را در رژیم غذایی خود محدود کنند. این متخصص تغذیه تصریح کرد: این تغییر رفتارهای غذایی ممکن است برای بسیاری از افراد سخت باشد اما باید تلاش کنند با توجه به شرایط محیطی که در آن زندگی می‌کنند رژیم غذایی خود را به سمت سالمتر شدن پیش ببرند.

ترکیبات ارتقادهنده سلامت

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز بیان کرد: بعضی از ترکیبات موجود در برخی موادغذایی، ترکیبات ارتقادهنده سلامت هستند، از جمله ترکیباتی مانند فیتونوترینت‌ها (موادمغذی گیاهی) که مولکول‌های شیمیایی هستند که در موادغذایی گیاهی یافت می‌شوند. در حقیقت این ترکیبات متفاوت از ویتامین‌ها هستند و بدن ما نیازی ندارد که مانند ویتامین‌ها به‌طور روزانه آنها را دریافت کند اما اگر این ترکیبات را در رژیم غذایی خود داشته باشیم باعث ارتقا و افزایش سطح سلامت ما خواهند شد. وی افزود: بسیاری از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در گروه فیتونوترینت‌ها قرار می‌گیرند و به‌عبارتی گیاهان این فیتونوترینت‌ها را برای خود می‌سازند تا آنها را از بیماری‌ها و شرایط مضر محافظت کنند. جعفری‌راد گفت: به همین دلیل یعنی ویژگی محافظتی که این ترکیبات دارند مصرف آنها برای ارتقا سلامت ما موثر است. فیتونوترینت‌ها می‌توانند ترکیبات اکسیدانی و رادیکال‌های آزاد را از بین ببرند و اثر آنها را بر مولکول‌های آلی بدن ما به حداقل برسانند و از این طریق مقاومت بدن را در برابر برخی مواد شیمیایی مضر و آلاینده‌ها بالا ببرند. وی بیان داشت: فیتونوترینت‌هایی که در رژیم غذایی انسان وجود دارند بسیار متنوع هستند؛ مانند کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها، فیتواستروژن‌ها و الاژیک‌اسید که از مهم‌ترین فیتونوترینت‌ها هستند. این ترکیبات در موادغذایی گیاهی متعددی دیده می‌شوند. کاروتنوئیدها به ترکیبات مختلفی تقسیم می‌شوند مانند بتاکاروتن، آلفاکاروتن، لوتئین و لیکوپن که اینها را می‌توانیم در محصولات گیاهی مانند کدوحلوایی، هویج، اسفناج و گوجه‌فرنگی پیدا کنیم و هرچه این محصولات گیاهی رنگ بیشتری داشته باشند، محتوای کاروتنوئیدی بیشتری نیز دارند. این متخصص تغذیه ادامه داد: انواع دیگر فیتونوترینت‌ها را نیز می‌توان در محصولات گیاهی دیگری مانند چای‌سبز، قهوه، شکلات تلخ، پیاز، سیب، گریپ‌فروت، زنجبیل، توت‌فرنگی، تمشک، انواع بری‌ها، انواع خانواده کلم و میوه‌هایی مانند انار و انگور و آجیل‌هایی مثل گردو و پسته یافت کنیم. وی گفت: فیتواستروژن‌ها نیز در برخی ترکیبات غذایی مثل سویا، کلم‌بروکلی، قهوه و حبوبات وجود دارند. این متخصص تغذیه در ادامه بیان کرد: بسیاری از فیتونوترینت‌ها در پوست گیاهان متمرکز شده‌اند و باعث شده‌اند تا به آن گیاه عطر و طعم و رنگ بدهند. شرایط پخت‌وپز می‌تواند روی ویتامین‌ها تاثیر بگذارد و میزان آنها را کاهش دهد اما برخلاف آن، بسیاری از مواقع مقدار فیتونوترینت‌ها در طول مراحل آماده‌سازی و پخت‌وپز تغییر نمی‌کند و در برخی از آنها مثل لیکوپن که در گوجه‌فرنگی وجود دارد، میزان دسترسی بدن به آن حتی افزایش می‌یابد؛ یعنی پخت گوجه‌فرنگی باعث دسترسی بیشتر بدن به لیکوپن می‌شود و یا سیر و پیاز زمانی که خُرد می‌شوند فیتونوترینت‌های بیشتری آزاد می‌کنند. وی در پایان اضافه کرد: به‌طورکلی در زمان مواجهه با آلاینده‌ها استفاده از یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزی‌ها، افزایش مصرف آب و مایعات و همچنین افزایش مصرف لبنیات کم‌چرب توصیه می‌شود. این ترکیبات در کنار هم می‌توانند زمانی که آلودگی در میزان حداکثری خود قرار دارد بدن را در برابر آلاینده‌ها محافظت کنند.

کمبود ویتامین «C» با این نشانه‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

کمبود ویتامین C علائمی دارد که با شناسایی زودتر کمبود این ویتامین می‌توان برای رفع این مشکل اقدام کرد. با توجه به‌شدت و مدت کمبود، اثرات کمبود ویتامین C می‌تواند در اشخاص مختلف متفاوت باشد و مواردی را شامل شود.

کم‌خونی فقر آهن

آهن در ساخت سلول‌های خونی استفاده می‌شود و اگر کمبود آهن وجود داشته باشد، کم‌خونی ناشی از فقر آهن ایجاد می‌شود. ویتامین C برای جذب آهن بعضی از غذاها ضروری است و درصورتی که کمبود ویتامین C وجود داشته باشد احتمالا کم‌خونی فقر آهن نیز ایجاد می‌شود

تغییرات ناخن‌ها

کمبود ویتامین C می‌تواند در ساختار ناخن‌ها هم خلل ایجاد کند که باعث ایجاد ناخن‌های قاشقی شکل می‌شود که نازک و شکننده هستند.

تغییرات مفاصل

کمبود ویتامین C اغلب باعث درد شدید مفاصل می‌شود. در موارد شدید، خون‌ریزی در مفاصل رخ می‌دهد و باعث تورم دردناک می‌شود. ویتامین C برای تشکیل استخوان مهم است.

غیرنرمال شدن موها

موها در حالت طبیعی و نرمال، به شکل صاف، هر ماه چند سانتی‌متر رشد می‌کنند. یکی از اثرات کمبود ویتامین C نقص در ساختار موهاست که باعث ایجاد موهای خمیده، پیچ‌خورده و چوب‌پنبه‌ای شکل می‌شود. در این حالت موها اغلب نمی‌توانند خیلی رشد کنند و بلند شوند و احتمال شکستن و ریزش دارند. این حالت پس از یک ماه درمان برطرف می‌شود. از دیگر اثرات کمبود ویتامین سی بر موها این است که فولیکول مو به رنگ قرمز روشن درمی‌آیند.

یادداشت

گام‌هایی برای درمان «تالاسمی»

مهدی شمس آرا
عضو هیات علمی
پژوهشگاه مهندسی ژنتیک

بتاتالاسمی یک بیماری خونی ژنتیکی با توارث اتوزومی مغلوب است. بیماران مبتلا به بتاتالاسمی از کمی خونی ناشی از کاهش طول عمر گلبول‌های قرمز خون رنج می‌برند که بسته به نوع جهش شدت آن از کم‌خونی‌های خفیف (مینور) تا شدید (ماژور) متفاوت است. درمان رایج بتاتالاسمی بسته به‌شدت کم‌خونی، تزریق مداوم خون است. تخریب زودرس گلبول‌های قرمز باعث آزادشدن مقادیر زیاد آهن در بدن و تجمع آن در بافت‌ها می‌شود، بنابراین، بیماران برای پیشگیری از صدمات تجمع آهن باید داروهای دفع آهن مصرف کنند. در نوامبر ۲۰۱۹، داروی REBLOZYL که با سرمایه‌گذاری دو شرکت داروسازی آمریکایی توسعه یافته است، موفق به دریافت تاییدیه سازمان غذا و دارو آمریکا شد. REBLOZYL یک پروتئین نوترکیب است که از اتصال بخش خارج سلولی گیرنده اکتیوین تیپ IIB به قسمت FC ایمونوگلبولین G تشکیل شده است. این پروتئین با مهار لیگاندهایی که باعث فعال‌شدن مسیرهای داخل سلولی آپپتوز می‌شوند، از مرگ زودرس گلبول‌های قرمز جلوگیری کرده و به کاهش وابستگی بیماران به تزریق خون کمک می‌کند. درمان قطعی بتاتالاسمی پیوند مغزاستخوان از افراد سالم با HLA سازگار است که با توجه به محدودبودن تعداد داوطلبان حائز شرایط همه بیماران شانس دریافت پیوند را ندارند. در طول دو دهه گذشته، پیشرفت‌های چشمگیر ژن‌درمانی و روش‌های ویرایش ژن، نگاه‌ها را به سمت درمان ژنتیکی بتاتالاسمی معطوف کرده است. یک شرکت داروسازی آمریکایی از شرکت‌های پیشگام در ژن‌درمانی بتاهموگلوبینوپاتی‌هاست. محصول ژن‌درمانی این شرکت که با نام تجاری Zynteglo در اروپا شناخته می‌شود، یک لنتیویروس نوترکیب حامل ژن بتاگلوبین anti-sickling است که در سال ۲۰۱۹ مجوز استفاده مشروط در بیماران بتاتالاسمی را از آژانس دارویی اروپا اخذ کرد. این محصول برای درمان بیماران بتاتالاسمی وابسته به تزریق خون با سن حداقل ۱۲ سال مجوز یکبار استفاده را دارد. این محصول دارویی با نام Beti-cel توسط سازمان غذا و دارو آمریکا در حال بررسی است. امید است تا تلاش‌ها برای کسب مجوز استفاده در آمریکا در آینده‌های نزدیک به ثمر بنشیند. توسعه محصولات لنتیگلوبینی توسط چندین شرکت دارویی دیگر هم دنبال می‌شود که برخی از آنها در مرحله کار آزمایی بالینی هستند. خوشبختانه تاکنون گزارش وخیمی در خصوص عوارض ناشی از درج تصادفی DNA لنتیگلوبین‌ها در ژنوم افراد درمان شده با این ویروس‌ها گزارش نشده است.

ایمن‌ترین داروها برای کمردرد

یک تحقیق نشان داد کمردرد و دردگردن اغلب بخش ناخوشایند پیری است، اما افرادمسن می‌توانند با خیال راحت با داروهای مختلف تسکین پیدا کنند. دکتر «مایکل پرلوف»، گفت: «برای نوع درد افرادمسن، مسکن‌های رایج، از جمله داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAID) و استامینوفن می‌توانند کمک کنند.» پرلوف افزود: NSAIDها مانند ایبوپروفن و ناپروکسن موثرتر از استامینوفن هستند. اما استامینوفن ممکن است برای برخی از سالمندان، از جمله کسانی که در معرض افزایش خطر خونریزی معده هستند، یا افرادی که بیماری کلیوی یا قلبی دارند، انتخاب مطمئن‌تری باشد.

بیماری SMA قابل درمان است

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بیماری SMA با داروهایی که برای آن ساخته‌اند، قابل درمان است. شهریار نفیسی، متخصص مغزواعصاب، افزود: بیماری SMA معضلی است برای تمام دنیا که یک بیماری کشنده است، به‌خصوص که ازدواج‌های فامیلی مرسوم است، موارد بروز این بیماری در کشور بیش از کشورهای دیگر است. وی ادامه داد: این بیماری ژنتیکی قابل درمان و برای آن داروهایی ساخته شده که می‌تواند روند بیماری را تغییر دهد و این یک پیشرفت مهم و اساسی است که امیدوارم بیماران ما هم بتوانند از پیشرفت‌های جدید که در درمان اتفاق افتاده است، استفاده کنند.

کاهش اضطراب با ویتامین B6

افزایش سطح ویتامین B۶ ممکن است به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند. محققان اثرات مصرف دوز بالای ویتامین B۶ و B۱۲ را به مدت یکماه بررسی کردند. محققان اعلام کردند: یافته‌ها نشان می‌دهد که ویتامین B۶ به‌ویژه موادمغذی ضروری را برای عملکرد صحیح تنظیم خلق‌وخو فراهم می‌کند. به‌گفته محققان، ویتامین B۶ باعث کاهش اضطراب در شرکت‌کنندگان در مطالعه و همچنین روند کاهش افسردگی می‌شود. آنها گفتند که ویتامین B۱۲ نیز باعث ایجاد تغییراتی در سطح اضطراب می‌شود.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

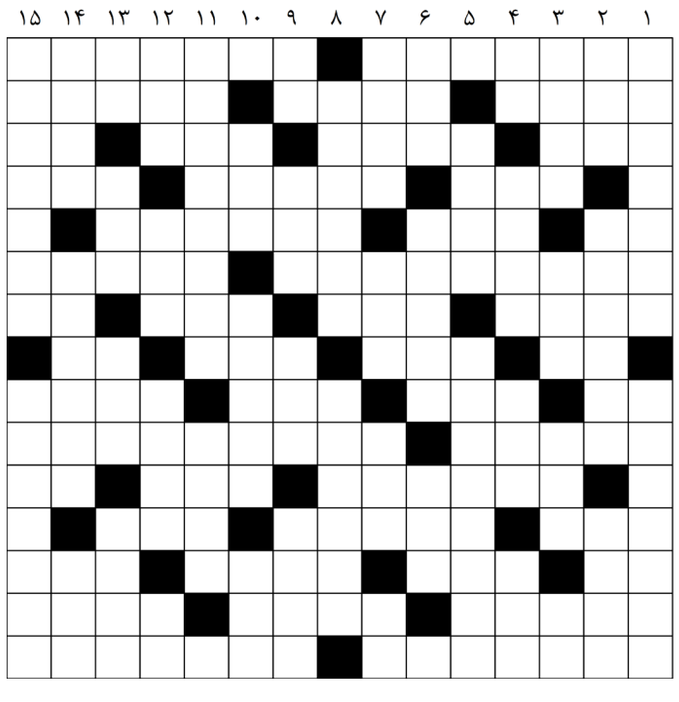
آرمان ملی — شماره ۱۳۳۳

افقی

۱- تارعنکبوت- دارای مدرک لیسانس ۲- زینت- استاندارسابق- نوعی ساز ۳- قطار- کمپ سربازان- گماشتن- رئیس جیمزباند ۴- لال- نجات‌وخلاص- بالاپوش قدیمی ۵- صفحه اینترنتی- علامت کارخانه- لاله کوهی ۶- قله‌ای در دامغان- ازشوینده‌های بهداشتی ۷- شرم‌وحیا- زیان‌کننده- واحدپول اتیوپی- واحدپول ژاپن ۸- حرف توفیر- ازوسایل حمام- روزگار- سست‌وبی‌حال ۹- دوش‌وکتف- چربی- طعم نمک- پول رایج روسیه ۱۰- تحسین فرنگی- فیلمی از فرهاد مهران‌فر ۱۱- آهنگی از فریدون آسرایی- دانه‌نهانزایان- سرآغازآبادانی ۱۲- جوی‌آب- منسوب به یمن- از امپراتوری‌های باستان ۱۳- حرف ندا- محکمی‌وتنگی- سردابه مردگان- سوره ۵۹ قرآن‌کریم ۱۴- برتری‌ها- عرض- خیمه صحرانشین ۱۵- باهم زندگی‌کردن- یک میزان

عمودی

۱- موشک زمین‌به‌زمین- معادل فارسی بولتَن ۲- ماه نهم شمسی- صیاد- چوب سوزاندنی ۳- میدان‌بوکس- بانگ جانوردرنده- از کلمات شرط- حرص‌وطمع ۴- هزارکیلوگرم- پشیمان- وسیله دادوستد- چیز ۵- نوعی آش آرد- نام پادشاه اسپارتی ۶- از شهرهای مازندران- از القاب مبارک حضرت فاطمه(س)- گروهی از مردم ۷- چهارچوب- حرف ۲۵ الفبای فارسی- پاداش عمل- عددهندسی ۸- شهربندری فرانسه- خجول ۹- چه‌وقتی؟- پول خردهندوستان- نمک ترکی- آبگوشت ساده ۱۰- جوان‌ودلیر- مته نجاری- شیرحیوان تازه‌زا ۱۱- رقص اصیل سیستانی- دستبند زنانه ۱۲- آشامیدن- دوست‌وهمدم- کارتون‌برنده اسکار ۲۰۱۱ میلادی- کجاست؟ ۱۳- آخرین عدد یک‌رقمی- مقابل خاص- ماست چکیده- فیلمی از اکبرخواجویی ۱۴- مشک- بیعانه- عضودفاعی برخی حیوانات ۱۵- فیلمی از وسلی راگلز- پیچ‌درپیچ



حل جدول ۱۳۳۲