

«سیر» سلامتی شما را بهبود می بخشد

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

سیر می تواند یک ماده باورنکردنی برای شروع سبک زندگی سالم باشد. خوشبختانه، سیر می تواند به عنوان یک داروی قوی در برابر التهاب در بدن باشد. در ادامه با فواید شگفت‌انگیز سیر بیشتر آشنا خواهید شد.



یادداشت
آیا رادیوتراپی در درمان سرطان موثر است؟
حمیدرضا دهقان منشادی
متخصص رادیوتراپی و آنکولوژی

استفاده از روش‌های رادیوتراپی در درمان بیماران دارای سرطان، زمانی جانی خواهد بود که سود درمانی آن بیش از عوارض و خطرات ایجادکننده در زمان درمان باشد. در غیر اینصورت باید از روش‌های جایگزین و دارای عارضه کمتر استفاده شود. در روش رادیوتراپی درمانگر که باعث ریشه‌کن کردن بیماری می‌شود، نحوه درمان می‌تواند فقط رادیوتراپی باشد یا در مواردی همراه با روش‌های درمانی همچون شیمی‌درمانی و عمل جراحی صورت پذیرد. استفاده از روش رادیوتراپی کمک‌کننده در حقیقت کمک به کیفیت زندگی بیمار است و در ریشه‌کن کردن بیماری تأثیری نخواهد داشت و برای استفاده از این روش باید اطمینان حاصل کرد که بیمار حداقل ۶ هفته طول عمر خواهد داشت و در بیماران کمتر از ۶ هفته دارای طول عمر به هیچ عنوان کمک‌کننده نخواهد بود و استفاده از رادیوتراپی در این افراد پیشنهاد نمی‌شود. در مواردی که آسیب‌های ناشی از درمان رادیوتراپی بیشتر از سودمندی آن باشد نباید از این روش استفاده شود، در موارد سطح پایین بیماری و در زمان درمان‌ها در این سطح، تعیین استفاده از رادیوتراپی بعد از سنجش و سودمندی در زمان نسبت به عوارض استفاده از رادیوتراپی خواهد بود. به عنوان مثال در سرطان رحم که در مراحل اولیه تشخیص و جراحی انجام شده دیگر نیاز به استفاده از رادیوتراپی نخواهد بود. در مواقعی که حجم و گستره تومور بسیار بالا باشد استفاده از رادیوتراپی سود زیادی نخواهد داشت که در اینگونه موارد و تأثیر بهتر درمان ابتدا جراحی توصیه می‌شود که پس از آن رادیوتراپی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

دانشتنتی‌ها

مواد غذایی که هر هفته باید مصرف کنید

درست است که خواب شبانه ۷-۸ ساعته و داشتن فعالیت‌های بدنی در طول روز به ارتقای سلامت عمومی، تقویت خلق و خو و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف کمک می‌کند، اما هیچکدام از ما بدون دریافت مجموعه باکیفیتی از مواد مغذی نمی‌توانیم عملکرد خوبی در طول روز داشته باشیم. کسانی که بخش عمده رژیم غذایی‌شان از انواع محصولات فرآوری‌شده و شیرین تشکیل می‌شود، قطعاً مشکلاتی مثل خستگی مزمن، کمبود انرژی و... را احساس کرده‌اند. بنابراین، اگر می‌خواهید رژیم غذایی سالم و باکیفیتی داشته باشید، مواد غذایی زیر باید هر هفته در رژیم غذایی‌تان جای بگیرند.

لوبیا
انواع لوبیا جزو منابع غذایی خوب برای دریافت پروتئین و فیبر هستند، در حالی که ویتامین‌ها و مواد معدنی مهمی مانند آهن، پتاسیم و فولات هم دارند. شما می‌توانید از انواع لوبیا در تهیه برگرهای گیاهی، خورش‌ها، خوراک‌ها و... استفاده کنید. در اولین دوره‌های اضافه‌کردن لوبیا به رژیم غذایی هفتگی شاید دچار نفخ نسبتاً زیادی شوید، اما این مشکل به‌مرور زمان کاهش پیدا می‌کند. در ضمن، مصرف لوبیا به تقویت سلامت روده‌ها کمک می‌کند.

تخم‌مرغ
تخم‌مرغ نه تنها پروتئین دارد، بلکه یکی از معدود منابع غذایی حاوی ویتامین D است. ۲ کاروتنوئید مهم به نام‌های لوتئین و زیکزانثین هم در تخم‌مرغ یافت می‌شوند که برای سلامت مغز و چشم‌ها مهم هستند. شما می‌توانید از تخم‌مرغ به‌صورت آب‌پز استفاده کنید یا آن را به املت‌ها و برگرها اضافه کنید. در ضمن، هر روز می‌توانید یک عدد تخم‌مرغ بخورید.

سیب‌زمینی شیرین
رنگ نسبتاً نارنجی سیب‌زمینی شیرین از ماده بتاکاروتن می‌آید که پیش‌ساز ویتامین A محسوب می‌شود. به همین دلیل هم یک عدد سیب‌زمینی شیرین متوسط می‌تواند ۶۰۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تأمین کند. ویتامین A برای سلامت چشم‌ها، تکامل استخوان‌ها و حفظ سلامتی سیستم ایمنی مهم است. علاوه بر اینها، سیب‌زمینی شیرین یکی از منابع سالم برای دریافت کربوهیدرات‌های پیچیده محسوب می‌شود و در نتیجه مصرف منظم آن هم شما را سیر نگه می‌دارد و به مانع از افزایش قند خون می‌شود.

ماست
هنگام انتخاب ماست حتماً انواع یونانی یا گزین‌های مشابه با آن را انتخاب کنید، زیرا این ماست‌ها پروتئین و کلسیم بیشتری دارند. ماست‌های پروبیوتیک هم باکتری‌های سالم را به روده‌ها می‌رسانند که برای بهبود گوارش و کمک به کنترل وزن مفید هستند. البته همیشه از خریدن ماست‌های میوه‌ای خودداری کنید، زیرا این محصولات معمولاً حاوی قندهای افزوده و کالری اضافی هستند. اگر اصرار دارید، خودتان می‌توانید میوه‌های تازه یا مغزهای خام و تازه را به ماست ساده اضافه کنید.

سبزیجات برگ‌دار
انواع سبزیجات برگ‌دار و تیره جزو بهترین گزین‌های غذایی برای ارتقای سلامت عمومی هستند که به داشتن پوست شاداب و سالم هم کمک می‌کنند. سبزیجات برگ‌دار به عنوان بهترین منابع برای دریافت ویتامین C شناخته می‌شوند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و به کلان‌ساز می‌کند. شما می‌توانید انواع سبزیجات برگ‌دار را به سالادها، اسموتی‌ها یا خوراک‌ها اضافه کنید.

ویژه

تقویت ریه با زندگی در نزدیک طبیعت

مطالعات نشان می‌دهد قرارگیری کودکان در معرض طبیعت با طبیعت‌گردی موجب تقویت ریه‌های کوچک‌شان می‌شود. محققانی دریافتند کسانی که در ۱۰ سال اول زندگی در نزدیکی خانه‌های خود پوشش گیاهی داشتند، نسبت به افرادی که در نزدیکی طبیعت زندگی نمی‌کردند، در آزمایش عملکرد ریه عملکرد بهتری داشتند. «دیوگو. کی. روش. امیدام»، می‌گوید: «هر چه محیط پیرامونی زندگی سربزتر باشد برای ریه بهتر است.» محققان عملکرد ریه ۳۳۰۰ کودک را با استفاده از دستگاهی اندازه‌گیری کردند. این مطالعه نشان داد کودکانی که محیط اطرافشان سربزتر شده بود، عملکرد ریه‌ای بهتری داشتند. کی‌روش در ادامه افزود: «ما عواملی مانند فعالیت بدنی و الودگی‌های هوا را بررسی کردیم، اما ارتباط بین عملکرد ریه و نزدیک‌شدن به فضای سبز، حتی پس از اینکه این موارد را در نظر گرفتیم، باقی ماند.

تقویت سیستم ایمنی

شواهدی مبنی بر اینکه سیر حاوی خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی است، وجود دارد. در واقع سیر می‌تواند به عنوان یک نیروگاه اساسی برای نگهداری از بدن در مقابله با بیماری‌ها باشد.

بهبود جریان خون

مطالعه‌ای نشان داد که مصرف سیر به افزایش قابل توجه جریان خون در مناطق مختلف بدن کمک می‌کند. این امر به دلیل تأثیر سیر بر میزان اینترلوکین ۶-، ماده شیمیایی موثر بر التهاب در بدن است.

سرم‌زایی بدن

ترکیبات موجود در سیر به طرز باورنکردنی در پاکسازی بدن از سموم بسیار قدرتمند هستند. برخی از افراد حتی هر روز صبح سیر را با آب‌لیمو گرم می‌نوشند که باعث افزایش سرم‌زایی می‌شود.

تقویت متابولیسم

سیر در واقع به تقویت متابولیسم کمک می‌کند. سیر سرشار از ویتامین B۶، منگنز و کلسیم است که همه برای کاهش چربی ضروری هستند. علاوه بر این سیر می‌تواند مقاومت به انسولین را کاهش دهد.

کمک به کاهش وزن

با وجود تمام خواص فوق‌العاده، تعجب‌آور نیست که سیر می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. خواص سیر در کاهش قارچ و میکروب‌ها، متعادل‌سازی قند خون و افزایش عملکرد ورزشی می‌تواند منجر به کاهش کلی وزن شود. این چراغ سبز بزرگی برای بسیاری از افراد است که امیدوارند راهی برای تقویت تلاش‌های خود به منظور کاهش وزن پیدا کنند.

تصلب شریان بین سنین ۴۰ تا ۵۰

طبق نتایج مطالعه‌ای بسیاری از افراد سالم در رده سنی ۴۰ تا ۵۰ سال با پیشرفت تصلب‌شریان مواجه هستند. تصلب‌شریان زمانی روی می‌دهد که رسوبات کلسترول در دیواره‌های عروق تشکیل شده و در نتیجه رگ‌ها تنگ می‌شوند. فاکتورهایی از قبیل: بیماری قلبی و... در ابتلا به این بیماری مؤثرند. در این مطالعه داده‌های ۴۲۰۰ نفر مورد بررسی قرار گرفت. دکتر «هورا ایبازن» گفت: «تصلب‌شریان در بین سنین ۴۰ تا ۵۰ سال به‌سرعت پیشرفت می‌کند، حتی اگر فرد سالم به‌نظر برسد.» به گفته محققان، این روند سریع پیشرفت بیماری موجب می‌شود افراد در داشتن علائم بالینی نظیر: حمله قلبی یا سکته آسیب‌پذیر باشند.

نقش «موزسبز» در جلوگیری از سرطان

دانشمندان می‌گویند که خوردن موزسبز ممکن است از انسان در برابر برخی از انواع سرطان‌ها محافظت کند. این نتیجه از تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از حدود ۱۰۰۰ بیمار مبتلا به سندرم لینهج که یک بیماری ژنتیکی است، به دست آمده است. طبق این تحقیق اگر چه خوردن یک موز نارسی در روز خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش نمی‌دهد، اما همین رژیم غذایی در کاهش ۶۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان در سایر قسمت‌های بدن کاملاً مؤثر است. پروفیسور «جان ماترز»، می‌گوید: «این یک یافته بسیار مهم است، زیرا تشخیص سرطان‌های دستگاه گوارش فوقانی همواره دشوار است.»

فرآوری شده‌ها عامل بروز «زوال عقل»

نتایج یک مطالعه نشان داد: مصرف تنقلات و غذاهای فرآوری شده به مغز آسیب می‌رساند و افراد را در معرض زوال عقل قرار می‌دهد. تنها ترک مصرف یک شکلات در روز می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را تا سه درصد کاهش دهد. محققان ۷۰ هزار نفر را برای نظارت بر تأثیر رژیم غذایی فرآوری شده ردیابی کردند و در نهایت مشخص شد، افرادی که غذاهای ناسالم مصرف می‌کنند ۴۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل بودند. دانشمندان تأکید می‌کنند، رژیم غذایی حاوی نوشابه‌های گازدار، چیپس و... نه تنها شما را دچار چاقی می‌کند، بلکه به مغز شما نیز آسیب وارد می‌کند.

شماره ۱۳۳۸

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- شعر ژاپنی - نویسنده تاریخ تمدن ۲ - وانمود به بیماری - رواشایسته - رسوم سنن
- خاندان بوقوم - نغمه بانگ - شک و تردید - محل ورود ۴ - شغل و حرفه - گمان - بسیار در خشان - پاک
- گاه ۵ - تک‌تک - دستکم - رنگ پوست موز ۶ - بزرگ‌ترین جزیره از جزایر ملوک اندونزی - یگانه
- خسیس - سینمای سوخته آبادان - علم غیراکتسابی - پشم شتر ۸ - موسیقی دان آلمانی - ناگهان
- خودمائی - تن‌ویدن ۹ - جوخه - حالتی از پرواز هواپیما - پسوند شباهت - میوه خوب ۱۰ - گودی
- ته‌دره - پندکار ۱۱ - حشره مزاحم تابستانه - جاوید - پیوند زناشویی ۱۲ - واحد پول تایلند - نمی‌تواند صحبت کند - مرغزار - شیوه ۱۳ - یارگم - کنایه از بی‌رحم - امتحان و تجربه - نوعی جین
- ۱۴ - نوکروخادم - مرغی خوش‌آواز - آجر بزرگ ۱۵ - شهرت یافتن - نوعی نشریه

افقی

- پرده‌دری - فیلمی از سیدجواد هاشمی
- دارایی‌ها - رشک برنده - ورم ۳ - حرف انتخاب - از اعضای تنفسی - پشیمانی - رطوبت ۴ - اجاره‌خانه - وسیله‌ای در آشپزخانه - خون از آن می‌گردد - حیل
- آشکاربودن - پرنده‌ای با پاهای بلند - تکنوازی در موسیقی ۶ - سقزفرنگی - خدای مصری - موسس سلسله اشکانیان ۷ - سوسن‌زرد - آبرسان - از نام‌های قیامت ۸ - ذهن‌و خاطر - بسیار تشنه‌بودن - از القاب اروپایی ۹ - نام کوچک داوینچی - خورشیدعالمتاب - جشنواره فرانسه
- سرقه - اشاره به دور - خاندان نارداره ۱۱ - عشه - از شهدای صدراسلام - فرورفتن در آب ۱۲ - برگه انتخاباتی - طاقچه‌بالا - از شهرهای آلمان - محل تغذیه جنین ۱۳ - نام ترکی - خداحافظی - پیچ‌وتاب - پرستیدنی مشترکان ۱۴ - پادشاه افشاری - ویران‌و خراب - واحد درج ۱۵ - سریالی از محمدرضا ورزی - راستین

حل جدول ۱۳۳۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودوکو

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

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

نکته

ارتباط التهاب مغز با اختلال خواب و آلزایمر

مطالعه جدید نشان می‌دهد التهاب مغز عامل ارتباط بین اختلالات خواب با بیماری آلزایمر است. سلول‌های ایمنی بیش‌فعال در مغز، به زوال شناختی کمک می‌کنند. در حال حاضر، رابطه بین خواب ضعیف و زوال عقل به‌خوبی ثابت شده است. ما می‌دانیم که اختلال در چرخه خواب می‌تواند یکی از اولین نشانه‌های بیماری آلزایمر باشد؛ اما آنچه مشخص نیست، این است که آیا خواب ضعیف به تخریب عصبی کمک می‌کند یا اینکه خواب ضعیف صرفاً نتیجه تغییرات مغزی مرتبط با زوال عقل است. مطالعه جدید نشان می‌دهد که التهاب مغز، چرخه‌های خواب خاصی را مختل می‌کند که به نوبه خود به مکانیسم‌های حفظ حافظه طولانی‌مدت آسیب می‌رساند. این تحقیق بر روی ۵۸ داوطلب ۵۰ و ۶۰ سالگی متمرکز شد که همگی دارای سابقه خانوادگی آلزایمر بودند، اما هنوز علائم شناختی یا پاتولوژی یک بیماری را گزارش نکرده بودند. این گروه فعالیت مغزی آنها را در طول یک شب اقامت در کلینیک خواب بررسی کردند و همچنین مایع نخاعی آنها را برای نشانگرهای التهاب مغز آنالیز کردند. این مطالعه ارتباط بین افزایش فعالیت دو نوع سلول ایمنی مغز - میکروگلیا و آستروسیت - و اختلال در نوعی فعالیت امواج مغزی به نام دوک‌های خواب سریع را نشان داد. در طول مرحله قبل از خواب عمیق که خواب N۲ نامیده می‌شود، می‌توان نوسانات خاصی را در فعالیت مغز تشخیص داد. این میخ‌ها دوک‌های خواب نامیده می‌شوند و با حفظ حافظه مرتبط هستند. تحقیقات جدید نشان داده‌اند افرادی که سطوح بالاتری از سلول‌های التهابی در نمونه‌های مایع نخاعی خود دارند، بیشتر در معرض اختلال در فعالیت دوک نخاعی سریشان هستند. هیچ‌کس در گروه هیچ نشانه دیگری از آلزایمر مانند ردیابی از پروتئین‌های آمیلوئید یا تاو را نشان نداد؛ بنابراین نتیجه این بود که این اختلالات خواب احتمالاً اولین نشانه تخریب عصبی هستند. براس مندر، نویسنده اصلی این مقاله گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهند که افزایش التهاب مغز ناشی از افزایش سن، تأثیری بر پروتئین‌های تاو مرتبط با بیماری آلزایمر و یک پارچگی سیناپسی عصبی دارد. این اتفاق منجر به نقص در ظرفیت مغز برای ایجاد دوک‌های خواب سریع می‌شود که به اختلال حافظه مرتبط با افزایش سن در افراد مسن کمک می‌کند. از آنجایی که هیچ‌کس در این مطالعه واقعاً به بیماری آلزایمر مبتلا نشده است، هنوز محققان نمی‌توانند به‌طور قطعی نتیجه بگیرند که این یک سینکنال اولیه از تخریب عصبی است. با این حال، از آن جایی که همه افرادی که در این مطالعه ثبت‌نام کرده‌اند از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به این بیماری بودند، به احتمال زیاد برخی از آنها از آلزایمر رنج خواهند برد.