

دانستنی‌ها

طب سوزنی به پیشگیری از دیابت کمک می‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد طب سوزنی ممکن است خطر ابتلا به پیش‌دیابت را کاهش دهد، وضعیتی که در نهایت می‌تواند منجر به دیابت نوع ۲ شود. شواهد زیادی نشان می‌دهد که طب سوزنی فواید بسیاری برای سلامتی دارد و ممکن است برای مدیریت پیش‌دیابت نیز موثر باشد. افراد مبتلا به پیش‌دیابت که شرایط خود را مدیریت می‌کنند ممکن است بتوانند از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کنند. در حال حاضر، متخصصان رژیم غذایی سالم، متعادل، ورزش منظم و حفظ وزن را برای کمک به مدیریت سطح قندخون و جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ توصیه می‌کنند. طب سوزنی هزاران سال است که برای درمان تعدادی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. موسسه ملی بهداشت، طب سوزنی را به‌عنوان یک روش طب سنتی چینی تعریف می‌کند که در آن پزشکان نقاط خاصی را در بدن، اغلب با وارد کردن سوزن‌های نازک از طریق پوست، تحریک می‌کنند. موسسه ملی بهداشت خاطر نشان می‌کند که طب سوزنی به‌طور کلی زمانی ایمن تلقی می‌شود که توسط یک پزشک مجرب و آموزش‌دیده که از سوزن‌های استریل استفاده می‌کند، انجام شود. به همین دلیل، این موسسه هشدار می‌دهد که انجام نادرست طب سوزنی ممکن است عوارض جانبی جدی به‌همراه داشته باشد. تحقیقات جدید دانشگاه ادیت. کووان در استرالیا نشان می‌دهد که طب سوزنی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. همچنین درمان طب سوزنی ممکن است به بهبود کنترل قندخون در افراد مبتلا به پیش‌دیابت کمک کند. محققان بیش از دوازده مطالعه قبلی را که اثرات طب سوزنی را در بیش از ۳۰۰۰ فرد مبتلا به پیش‌دیابت پوشش می‌داد، تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌های آنها نشان می‌دهد که در مان با طب سوزنی ممکن است به‌طور قابل توجهی نشانگرهای کلیدی پیش‌دیابت را بهبود بخشد و بروز این وضعیت را کاهش دهد. علاوه بر این، آنها هیچ گزارش از واکنش‌های نامطلوب به طب سوزنی در میان افراد مورد مطالعه نیافتند. بیماری پیش‌دیابت یا اختلال در تحمل گلوکز، وضعیتی است که در آن قند خون بالا می‌رود، اما به اندازه‌ای بالا نیست که بتوان آن را دیابت تلقی کرد. این یک علامت هشدار دهنده است که بدن در حال شروع به مقاوم شدن در برابر انسولین است.

نکته

تقویت سیستم ایمنی با این خوراکی‌ها

سیستم ایمنی مکانیسم دفاعی بدن شما در برابر عوامل خارجی مانند: باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها یا سموم است. این سیستم حتی علیه سلول‌های خودش که به‌دلایلی تغییر کرده‌اند، مثل سلول‌های سرطانی به‌صورت دفاعی عمل می‌کند. علاوه بر این، فرآیندهایی مانند التهاب و بهبود زخم نیز نیاز به عملکرد مناسب سیستم ایمنی دارند. با انتخاب غذای مناسب می‌توانید مواد مغذی را برای سیستم ایمنی بدن خود فراهم کنید که برای عملکرد آن بسیار مهم هستند. زیر مغذی‌ها مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانند به مبارزه با نقاط ضعف آن کمک کنند. رابطه بین غذا و عملکرد سیستم ایمنی بدن موضوع تحقیقات در دهه‌های اخیر بوده است. مشخص شده که جذب کافی از مواد مغذی مانند روی، سلنیوم، آهن، مس، ویتامین‌های A، C، E، و B6 و اسید فولیک می‌تواند پاسخ ایمنی را بهبود بخشد. از سوی دیگر، اجزای برخی غذاها نیز می‌توانند به عنوان تعدیل‌کننده ایمنی عمل کنند. بنابراین حفظ یک رژیم غذایی متعادل ضروری است.

هندوانه

هندوانه دارای ظرفیت آنتی‌اکسیدانی و ترکیبات زیست‌فعال است که به تندرستی ما کمک می‌کند. مصرف آن نه تنها با کاهش نشانگرهای التهابی مرتبط است، بلکه با بهبود پاسخ ایمنی نیز مرتبط است. برای کاهش خطر بیماری‌ها را بخورید.

ماست

ماست به بدن کمک می‌کند تا ایمنی را در شرایط مطلوب حفظ کند. ماست به لطف محتوای پروبیوتیک، مکانیسم‌های دفاعی را تقویت می‌کند. این باکتری‌ها در روده مستقر می‌شوند و از نفوذ باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کنند. ماست کیفیت رژیم غذایی را بهبود می‌بخشد، زیرا حاوی مواد مغذی مانند کلسیم، روی، و ویتامین‌های B و پروبیوتیک‌ها است. بنابراین، گنجاندن آن در برنامه غذایی، عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد و خطر ابتلا به بیماری‌ها و عفونت‌ها را کاهش می‌دهد.

سیب

بر اساس اطلاعات موجود در مجله تحقیقات ایمونولوژی، سیب حاوی الیسین است، ترکیبی که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مبارزه با عفونت‌ها و باکتری‌ها تقویت کند. تخمین زده می‌شود که افرادی که به‌طور منظم سیب مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که سیب مصرف نمی‌کنند کمتر در معرض ابتلا به آنفلوآنزا هستند.

قارچ

قارچ خوراکی به دلیل تطبیق پذیری و طعم محبوب شناخته شده است. با این حال، فراتر از این، قارچ به‌عنوان متحدان افزایش‌دهنده سلامت نیز شناخته شده است. یک مطالعه نشان داد که قارچ طبیعی از ترکیبات فعال زیستی مهم است و همچنین به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. قارچ دارای خواص ضدباکتریایی، ویتامین‌هایی از جمله: B1، B2، B12، D، E، و موادمعدنی و سایر مواد مغذی است که به سلامتی کمک می‌کند و حتی به دلیل توانایی خود در کمک به تنظیم کلسترول نیز شناخته شده است.

هویج

هویج یک سبزی مغذی است که می‌توان از آن در بسیاری از دستورالعمل‌ها استفاده کرد. اطلاعات منتشر شده در مجله علوم و فناوری غذایی نشان می‌دهد که مهم‌ترین منبع کاروتنوئیدها در رژیم غذایی کشورهای غربی است. علاوه بر این، مواد زیست‌فعال دیگری نیز دارد که برای سلامتی مفید هستند. مصرف منظم هویج عملکردهای سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، هضم غذا را بهبود می‌بخشد، سلامت قلب و عروق را ارتقا می‌دهد و به‌طور کلی سلامت جسمی و روانی را ارتقا می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم آن را به‌صورت آب میوه و سالاد مصرف کنید.

جمع‌بندی

مصرف غذاهای غنی از ویتامین‌ها، موادمعدنی، آنتی‌اکسیدان و سایر ترکیبات زیست‌فعال می‌تواند به ما در تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. با این حال، همیشه توصیه می‌شود که با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا برنامه‌های غذایی کاملی را با توجه به نیازهای خود دریافت کنید.

نکاتی در مورد مصرف مکمل‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

بیشتر افراد در مورد اطلاعات مکمل‌های غذایی دنبال راهکار هستند، اینکه چه مکمل‌هایی مصرف کنند. در این زمینه توصیه متخصصان می‌تواند بر اساس نیازهای فردی کار ساز باشد.



روغن ماهی

مکمل روغن ماهی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ را برای بدن فراهم می‌کند که برای تنظیم التهاب مهم هستند. سطوح کافی امگا ۳ برای سلامت قلب و عروق، تنفس، ایمنی و اسکلتی عضلانی لازم است. امگا ۳ فشارخون را تنظیم می‌کند، وزن بدن را سالم نگه می‌دارد، عملکرد ایمنی را تنظیم می‌کند، از خلق و خوی مثبت حمایت می‌کند و سلامت عضلات و مفاصل را ارتقا می‌دهد. افراد برای رسیدن به سطوح مطلوب نیاز به مکمل با ۵۰۰-۹۰۰ میلی‌گرم اسیدهای چرب امگا ۳ دارند.



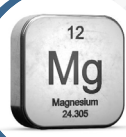
مولتی ویتامین‌ها

یک مولتی ویتامین با کیفیت برای سلامتی یک فرد مصرف‌کننده مفید است، اما زمان مصرف مولتی ویتامین هم بسیار مهم است. برای برخی از افراد صبح‌ها مناسب‌تر است و برای برخی شب‌ها.



منیزیم

منیزیم یکی دیگر از مکمل‌های مهم برای سلامتی است. زیر برای بیش از ۶۰۰ واکنش آنزیمی در بدن مورد نیاز است. سطوح پایین منیزیم می‌تواند منجر به مشکلات متابولیسم و... شود.



پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها برای حفظ سلامت روده مهم هستند که آنها را به مکمل‌های مهمی برای سلامت مطلوب تبدیل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که مکمل پروبیوتیک‌ها از عملکرد سالم ایمنی، تنظیم التهاب، سلامت مغز مناسب و مدیریت وزن حمایت می‌کند. مکمل‌ها باید در دوزهای خاص مصرف شوند که از فردی به فردی متفاوت است. علاوه بر این، برخی مکمل‌ها می‌توانند با داروها تداخل داشته باشند. قبل از شروع مصرف مکمل جدید با پزشک صحبت کنید.



یادداشت

توصیه‌های تغذیه‌ای برای سوءهاضمه



فاطمه شفیعی
کارشناس تغذیه

از نظر پزشکی سوءهاضمه به احساس ناراحتی مبهم در ناحیه شکم یا قفسه سینه گفته می‌شود که معده، مری و روده کوچک فرد مبتلا را درگیر می‌کند. سوءهاضمه یک درد گوارشی بدون زخم است و با علائمی چون احساس درد و سیری زودرس هنگام خوردن، سوزش شکم، نفخ، احساس گاز زیاد در شکم، تهوع، استفراغ و ترش کردن غذا همراه است. هر چند که سوءهاضمه مشکلی شایع است، اما گاه از فردی به فردی دیگر تفاوت دارد. نشانه‌های سوءهاضمه ممکن است هر روز و یا فقط گاهی اوقات بروز کند. نشانه‌های سوءهاضمه می‌تواند شامل نفخ، آروغ، پر بودن شکم در زمان صرف غذا و حالت تهوع باشد. بسیاری از مواقع واضح نیست که چه چیزی باعث ایجاد دردشکی بدون زخم می‌شود. به‌نظر پزشکان این عارضه یک اختلال اولیه است؛ بدین معنا که ممکن است بیماری خاصی باعث این عارضه نشود. در بیشتر موارد سوءهاضمه با زخم‌های معده و رفلاکس معده ایجاد می‌شود که در رفلاکس معده، اسید معده باعث درد در ناحیه قفسه‌سینه می‌شود. پر خوری و یا تند خوردن غذا، مصرف غذاهای چرب، روغنی و پرادویه، نوشیدن نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی کافئین، کشیدن سیگار، اضطراب و نگرانی، برخی آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای مسکن قرص آهن، عواملی هستند که باعث رفلاکس می‌شوند. گاهی اوقات سوءهاضمه در اثر یک بیماری گوارشی بروز می‌یابد. مانند: گاستریت یا التهاب معده، زخم معده و دوازدهه، بیماری سلیاک، سنگ کیسه صفرا، یبوست، التهاب لوزالمعده، سرطان معده، انسداد روده‌ای، کاهش جریان خون در روده‌ها. در این زمینه توصیه‌های عمومی تغذیه‌ای شامل موارد زیر است: تهیه یک تاریخچه رژیمی روزانه برای ثبت غذاهای تشدیدکننده درد و در نتیجه برهیز از مصرف این مواد غذایی توصیه می‌شود. در واقع باید به بیمار کمک کرد تا غذاهایی که منجر به بروز علائم بیماری می‌شود را شناسایی کرده و از رژیم غذایی خود حذف کند. مصرف وعده‌های غذایی کم حجم و مکرر (۵ تا ۶ وعده غذایی کم حجم) می‌تواند کمک‌کننده باشد. توصیه بر پرهیز از مصرف غذاهای چرب، مایعات و نوشیدنی‌های گازدار و ادویه‌ها. مصرف شیر و برخی فرآورده‌های لبنی ممکن است با تشدید علائم بیماری همراه باشد. توجه به شیوه غذاخوردن نظیر برهیز از تندخوری و پر خوری. برهیز از مصرف مایعات به‌همراه غذای نیز می‌تواند در بهبود علائم بیماری نقش داشته باشد. اگر با وجود رعایت توصیه‌ها، سوءهاضمه همچنان ادامه داشت، توصیه می‌شود با پزشک در مورد مصرف دارو مشورت شود که پزشک بر اساس شرایط متفاوت علائم بیماری، ممکن است تجویزهای متفاوتی داشته باشد.

سلاح مخفی کودکان در مقابله با «کووید»

یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که پوشش بینی کودکان بهتر از بزرگسالان در برابر عفونت ناشی از کرونا محافظت می‌کند. «کریستی شورت»، محقق ارشد این مطالعه گفت: «در کودکان نسبت به بزرگسالان نرخ ابتلا به کووید ۱۹ کمتر بوده و علائم خفیف‌تری دارند. ما در این تحقیق نشان دادیم که پوشش بینی کودکان نسبت به بزرگسالان پاسخ التهابی بیشتری به کروناویروس دارد.» محققان نمونه‌هایی از سلول‌های پوششی بینی ۲۳ کودک سالم و ۱۵ بزرگسال سالم را در معرض کرونا قرار دادند. محققان دریافتند که ویروس در سلول‌های کودکان کمتر تکثیر می‌شود و پاسخ ضدویروسی بیشتر است.

تاثیر گریپ فروت بر کاهش وزن

یک مطالعه نشان داده است که اضافه کردن گریپ فروت به وعده غذایی برای کاهش وزن مفید است. مصرف نصف گریپ فروت قبل از هر وعده غذایی منجر به کاهش وزن می‌شود. در این مطالعه تمام شرکت‌کنندگان که قبل از هر وعده غذایی نصف یک گریپ فروت را مصرف کرده‌اند، به‌طور متوسط در عرض ۳ ماه، ۱.۶ کیلوگرم وزن کم کردند که معادل ۶.۳ کیلوگرم در سال است. گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و حاوی پکتین، نوعی فیبر محلول است که پشرفت آتروسکلروز را کند می‌کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که فرد روز خود را با خوردن یک گریپ فروت شروع کند، زیرا فواید زیادی دارد.

در حالت ناراحتی، شیرینی نخورید

زبادی در مصرف شیرینجات یک عادت بد است. ایلینا شاپشین، روانشناس روسی، اعلام کرد که مردم در صورت ناراحتی، شیرینی می‌خورند. پس در حالت ناراحتی سعی کنید شیرینی مصرف نکنید. بنابراین، باید با عادت مفیدتری، شیرینی خوردن را کنار بگذارید. شاپشین گفت: «ابتدا باید علت مصرف زیاد موادقندی را مشخص کرد و تنها پس از آن می‌توان جایگزینی برای عادت به خوردن شیرینی با چیزهای دیگر را پیدا کرد.» او افزود: «پس از مشخص شدن علت تمایل به خوردن شیرینی، باید جایگزین مفیدی را برای آن انتخاب کنید که اجازه می‌دهد بدون آسیب‌دیدن مصرف شیرینی را ترک کنید»

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- غیرمجرد - اثری از فهمیه سلیمانی - ۲ چراغ دریایی - از کشورهای اروپایی - ضربه‌ای به صورت ۳ - فاخته - ایزدبانوی خرد یونان - نم ۴ - گیاه تاجریری - لوله گیاهی - گشوده - دختر نیست ۵ - پول رایج روسیه - هم‌وزن - خطاب بی‌ادبانه ۶ - تیانچه - ضروری و لازم - پرواکنده ۷ - پایتخت اتریش - فهمیده - به هیچ وجه ۸ - خودروی مسافربری - زخم - محفل گفت‌وگو ۹ - ابر - همه‌کامل - بی‌سوادقدیمی ۱۰ - کشوری در اقیانوسیه - شکننده - دشمن سرسخت ۱۱ - عدد نخستین - درام‌نویس فرانسوی - افزونی ۱۲ - صفت چای مطبوع - رنج‌وزحمت - شهری در آذربایجانشرقی - یک چهارم ۱۳ - ویرانه - علم ستاره‌شناسی - ستاره ۱۴ - پیرو حضرت علی (ع) - اصل و نژاد - بچه‌والاد ۱۵ - شهری بندری در کنار رود راین آلمان - شیوه اداره مملکت

حل جدول ۱۳۴۳

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

جدول سودوکو

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

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