آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۵۲
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۰۶•۰۱
۲۵ محرم ۱۴۴۴/ ۲۳ آگوست ۲۰۲۲

فواید بی‌نظیر «کرفس»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

کرفس یکی از سبزیجات کم‌کالری است که معمولا در رژیم‌های لاغری جای دارد. البته از نظر تغذیه‌ای سرشار از ویتامین‌ها و املاح است. مصرف کرفس به مقابله با التهابات بدن کمک می‌کند و در بهبود گوارش و کنترل وزن نیز نقش دارد. کرفس را می‌توان در ترکیب سالاد نیز استفاده کرد. در ادامه با فواید بی‌نظیر کرفس آشنا می‌شوید.

خاصیت ضدانعقادی

کرفس منبع غنی از ویتامین K محسوب می‌شود که این ویتامین نقش اساسی در انعقادخون دارد. یک پیمانه کرفس خردشده می‌تواند ۳۰ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تامین کند.

محافظت از قلب

کرفس جزو سبزیجاتی است که از سلامت قلب‌وعروق محافظت می‌کند. این تاثیر به‌دلیل تنظیم فشارخون است. مصرف کرفس همچنین سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد.

بهبود عملکرد گوارش

کرفس تاثیرات بسیاری برای سیستم گوارش دارد که از جمله می‌توان به بهبود یبوست تحت‌تاثیر فیبرهای فراوان اشاره کرد. خوردن کرفس ترشح بزاق و شیره گوارشی را تحریک کرده و عملکرد گوارش را در افرادی که هضم آهسته دارند یا بی‌اشتها هستند، تسهیل می‌کند. کرفس مخاط معده را تقویت و از بروز زخم‌های گوارشی پیشگیری می‌کند.

ضدالتهاب طبیعی

آنتی‌اکسیدان موجود در کرفس در کاهش التهابات نقش دارد. توصیه می‌شود برای بهبود التهابات ناشی از نقرس و آرتریت حتما کرفس در رژیم غذایی گنجانده شود.

سرشار از ویتامین C

کرفس یکی از بهترین منابع ویتامین C محسوب می‌شود. این ویتامین تاثیر آنتی‌اکسیدانی قوی دارد و جذب آهن را تسهیل می‌کند. یکی دیگر از ویتامین‌هایی که به مقدار فراوان در کرفس وجود دارد.

دانستنی‌ها

روشی برای تقویت سلامت روده

محققان روش جدیدی را برای مقابله با آلرژی‌های غذایی از طریق تقویت سلامت روده، توسعه داده‌اند. بسیاری از افراد مبتلا به آلرژی‌های غذایی، هنگام قرارگرفتن در معرض غذاهای خاص، علائمی را تجربه می‌کنند که در برخی موارد ممکن است شدید یا کشنده باشند و زندگی فرد را به خطر بیندازند. یک ترکیب باکتریایی به‌نام بوتیرات که توسط میکروبیوم‌های سالم ساخته می‌شود، در برابر واکنش‌های آلرژیک موثر است، اما از آنجا که بوتیرات بو و مزه بسیار بدی مشابه کره ترش دارد، مصرف خوراکی آن مطلوب نیست. اخیرا، دانشمندان دانشگاه شیکاگو، روشی بهتر برای رساندن این ترکیب به بدن کشف کرده‌اند و گزارش داده‌اند که میسل‌های پلیمری (polymeric micelles) آنها، در برابر آلرژی بادام‌زمینی در موش‌ها موثر است. این درمان می‌تواند روزی با انواع مختلفی از آلرژی‌های غذایی و بیماری‌های التهابی مقابله کند. برخی از باکتری‌های موجود در میکروبیوم روده، متابولیت‌هایی مانند بوتیرات تولید می‌کنند که رشد باکتری‌های مفید را تقویت کرده و پوشش روده را حفظ می‌کنند. اگر میکروبیوم فرد ناسالم و فاقد این باکتری‌های تولید کننده بوتیرات باشد، بخش‌هایی از غذای نیمه هضم شده می‌تواند از روده به بیرون نشت کرده و واکنش ایمنی ایجاد کند که منجر به علائم آلرژیک می‌شود. محققان می‌گویند: علاوه بر بو و طعم بد، بوتیرات قبل از رسیدن به مقصد در قسمت تحتانی روده هضم می‌شود. برای غلبه بر این چالش‌ها، پژوهشگران، یک سیستم تحویل جدید طراحی کردند. به گزارش سیناپرس، آنها بوتانویلوکسی اتیل متاکریلامید را با متاکریلیک اسید پلیمریزه کردند. پلیمرهای به‌دست آمده در توده‌ها، یا میسل‌های پلیمری، که زنجیره‌های جانبی بوتیرات را در هسته‌شان جمع می‌کردند، جمع‌آوری شدند، بنابراین بو و طعم بد ترکیب را پنهان می‌کردند. محققان این میسل‌ها را در سیستم گوارشی موش‌هایی که فاقد باکتری‌های سالم روده یا پوشش مناسب روده بودند، قرار دادند. این درمان تا حدودی با افزایش تولید پپتیدهایی که باکتری‌های مضر را از بین می‌برند، سد محافظتی روده و میکروبیوم را بازسازی کرد و از این طریق فضایی برای باکتری‌های تولید کننده بوتیرات ایجاد کرد. پژوهشگران اظهار کردند: از نظر تئوری، می‌توان این استراتژی را به‌طور گسترده برای درمان هر نوع آلرژی غذایی از طریق تعدیل سلامت روده به‌کار برد.

نکته

برای استخوان درد چه بخوریم؟

اگر احساس کوفتگی در بدنتان دارید و مفصل‌ها و استخوان‌های شما حساس یا ضعیف شده‌اند، احتمالا باید دچار مشکل زمینه‌ای و خاصی شده باشید. گاهی اوقات بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا هم می‌توانند چنین مشکلاتی را به‌وجود بیاورند، اما در بعضی از موارد هم با آرتریت یا حتی تحلیل استخوانی مواجه هستیم. اگرچه داروها و مکمل‌ها به مبارزه با این مشکلات کمک می‌کنند، اما تلاش برای ایجاد تغییرات مثبت در رژیم غذایی هم می‌تواند اثرگذار و مفید باشد. پس اگر می‌خواهید بدانید که کدام خوراکی‌ها می‌توانند به مبارزه با التهاب کمک کنند و یا تراکم استخوانی را در سطح مطلوبی نگه دارند، حتما این مطلب را بخوانید.

شیر

اگر می‌خواهید بنیاد و پایه قدرتمندی برای استخوان‌ها بسازید، قدرت شیرگاو را هرگز دست‌کم نگیرید. یک لیوان ۲۵۰ میلی‌لیتری از شیرگاو حدودا ۱۳ ماده مغذی را وارد بدن می‌کند که تقریبا ۳۰۰ میلی‌گرم از آنها را کلسیم تشکیل می‌دهد. البته بزرگسالان ۱۹ تا ۵۰ ساله باید روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت کنند. بنابراین، مصرف روزانه ۳ وعده مصرفی از انواع لبنیات (مخصوصا شیر) می‌تواند برای دستیابی به این هدف مهم کافی باشد. بهتر است که از شیرهای غنی‌شده با ویتامین D استفاده کنید، چون دریافت ویتامین D برای جذب کلسیم ضروری است. درواقع، بدون دریافت ویتامین D، فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد از کلسیم رژیم غذایی توسط بدن جذب می‌شود. در ضمن، شیر حاوی مواد مغذی مهمی مانند فسفر و پروتئین‌های باکیفیت است که به رشد استخوان‌ها و بافت‌های بدن کمک می‌کنند.

پنیر

پنیر یکی از بهترین خوراکی‌های سرشار از کلسیم است که انواع آن به‌راحتی برای مصرف در دسترس قرار دارند. پنیر نه‌تنها کلسیم فوق‌العاده‌ای به بدن می‌رساند، بلکه منبع عالی برای دریافت چربی‌ها و پروتئین هم محسوب می‌شود. مقادیر خوبی هم از ویتامین A و ویتامین B۱۲ در پنیرها یافت می‌شوند که به‌ترتیب برای فعالیت فعالیت سلول‌های سفید خون و شکل‌گیری سلول‌های قرمز خون و DNA ضروری هستند. نقش کلیدی این ویتامین‌ها در عملکردهای مغزی و سلول‌های عصبی را هم نباید نادیده گرفت.

ماهی‌های چرب

هرگز اجازه ندهید که وجود کلمه «چرب» در عنوان «ماهی‌های چرب» شما را نگران کند، زیرا ماهی‌های چرب یا ماهی‌های روغنی سرشار از چربی‌های سالم و غیراشباع امگا۳ هستند. امگا۳ یکی از بهترین ترکیبات برای تسکین التهاب در مفاصل است و درنتیجه به تسکین دردها و حساسیت‌های مفصلی کمک می‌کند. بهترین ماهی‌های چربی که می‌توانید به آنها دسترسی داشته باشید، عبارتند از قزل‌آلا، سالمون، ساردین و تن. اگرچه ماهی‌های چرب در گروه بهترین منابع غذایی برای دریافت امگا۳ قرار می‌گیرند، اما شما می‌توانید از گردو و بذرکتان هم برای افزایش امگا۳ دریافتی‌تان استفاده کنید.

ماست

محصول لبنی دیگری که مقادیر زیادی از کلسیم را وارد بدن می‌کند، ماست است. مصرف منظم ماست در کنار شیر برای شکل‌گیری پایه‌های استخوانی قوی ضرورت دارد، درحالی‌که می‌توان انواع ماست‌ها را به وعده‌های مختلف غذایی و همچنین میان‌وعده‌ها اضافه کرد. هر سه‌چهارم لیوان از ماست ساده حدودا ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم به بدن می‌رساند، درحالی که پروتئین خوبی هم دارد. بنابراین، حذف ماست از رژیم غذایی می‌تواند میزان پروتئین و کلسیم دریافتی را کاهش بدهد و درنهایت باعث تضعیف استخوان‌ها شود.

یادداشت

شیوع پوکی استخوان در خانم‌ها

الهام السادات علوی‌مقدم
متخصص زنان و زایمان

پوکی استخوان بیماری خاموش است. به‌مرور زمان تراکم استخوان از بین می‌رود و پس از آغاز علائم ناشی از تحلیل توده استخوان‌ها دیگر نمی‌توان برای بازگرداندن تراکم استخوان‌ها کاری انجام داد. لذا توصیه‌ها بر این است که لبنیات در رژیم غذایی گنجانده شود. لبنیات کم‌چرب قابلیت بیشتری برای جذب کلسیم دارد و توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب برای داشتن کالری کمتر و جذب کلسیم بیشتر استفاده شود. افراد تا سن ۳۰ سالگی به حداکثر تراکم استخوانی می‌رسند. از ۳۰ سالگی به بعد بافت استخوان سیر تخریبی خواهند داشت که اگر این سیر سریعتر باشد افراد مستعد پوکی استخوان خواهند شد. به جوانان توصیه می‌شود فعالیت‌های ورزشی داشته باشند، علاوه بر رژیم غذایی سالم نیاز به فعالیت بدنی است تا در آینده کمتر به پوکی استخوان مبتلا شوند. با توجه به اینکه ژنتیک عامل اصلی پوکی استخوان است، برخی خانواده‌ها بیشتر مستعد پوکی استخوان هستند، ضمن اینکه زنانی که وزن کمی دارند هم استعداد بیشتری برای پوکی استخوان دارند. در مورد مصرف برخی داروها، به‌عنوان مثال: کورتون در درازمدت می‌تواند موجب پوکی استخوان شود. کم‌کاری و پرکاری تیروئید از دیگر عوامل ایجادکننده پوکی استخوان هستند. روماتیسم مفصلی هم از دیگر دلایل ایجاد پوکی استخوان است. هم‌چنین کمبود ویتامین D بین خانم‌های ایرانی شایع است. در این میان ورزش و رژیم غذایی سالم و استفاده از نورخورشید توصیه می‌شود. مصرف دخانیات، کافئین و چای موجب کاهش جذب کلسیم در بدن می‌شود و همچنین زنانی که یائسه می‌شوند به‌دلیل کاهش استروژن در معرض بیشتر ابتلا به پوکی استخوان هستند. به همین دلیل کلسیم و ویتامین D باید به میزان کافی استفاده شود. برخیها تصور می‌کنند شیر و لبنیات پرچرب کلسیم بیشتری دارد، در حالیکه لبنیات کم‌چرب موجب جذب کلسیم بیشتر می‌شود به همین دلیل توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب برای داشتن کالری کمتر و جذب کلسیم بیشتر استفاده شود. کمردرد، دردهای استخوانی مداوم به‌ویژه در استخوان‌های کمر، لگن و ران از نشانه‌های پوکی استخوان است به‌حدی که برخی بیماران در انجام فعالیت‌های روزانه دچار مشکل می‌شوند. در برخی مواقع کوتاه‌شدن «قد» نشانه پوکی استخوان است و این افراد بدون ضربه به استخوان در معرض ترک و شکستگی استخوان هستند. توصیه می‌شود زنان از ۶۰ تا ۶۵ سالگی تست سنجش تراکم استخوان دهند و اگر مشکل کمبود استروژن دارند به توصیه پزشک می‌توانند زودتر تست دهند.

علائم «آمفیزم» ریه

آمفیزم یک بیماری ریوی بوده که اغلب در سیگاری‌ها ظاهر می‌شود، اما در افرادی که به‌طور منظم در تحریک‌کننده‌ها نفس می‌کشند، نیز رخ خواهد داد. آمفیزم کیسه‌های هوا در ریه را از بین می‌برد. این نوع عارضه موجب خواهد شد که سطح ریه‌ها و مقدار اکسیژنی که می‌تواند به جریان خون منتقل شود، کاهش پیدا کند. بیماری آمفیزم موجب می‌شود که فرد تنفس سخت‌تری داشته باشد، مخصوصا هنگام ورزش که فرد به نفس کشیدن بیشتری احتیاج دارد. آمفیزم همچنین موجب می‌شود ریه‌ها خاصیت ارتجاعی خود را از دست دهند.

تاثیر «سیب» در پیشگیری از سرطان

سیب یک محصول غذایی آشنا برای هر فرد از زمان کودکی به‌شمار می‌رود، اما تعداد اندکی از مردم می‌دانند که سیب دارای عناصر مختلفی است که نه تنها تاثیری مفید بر بدن دارد؛ بلکه نقشی مهمی را در جلوگیری از سرطان ایفا می‌کند. «اولگاشمیلوا»، متخصص تغذیه گفت: «سیب» دارای مقادیر زیادی فیبر است که وجود آن برای عملکرد روده ضروری است. همچنین این میوه پرطرفدار حاوی آهن بوده و برای کسانی که گوشت مصرف نمی‌کنند منبع خوبی از آهن محسوب می‌شود. وی ادامه داد: سیب، دارای مقدار اندکی فروکتوز است و گزینه مناسبی برای افرادی که مقاومت به انسولین دارند، محسوب می‌شود.

نشانه‌های پارکینسون

تشخیص بیماری پارکینسون برای افراد عادی ممکن است سخت باشد، اما برخی علائم ممکن است ابتلا به این بیماری را نشان دهد. لرزش انگشت، شست، دست یا چانه می‌تواند نشان‌دهنده پارکینسون باشد. افراد مبتلا به پارکینسون ممکن است در خواب کتک بزنند. حس بویایی ممکن است کاهش یابد. علامت دیگر تغییر حالت چهره است که در آن چهره یک فرد جدی، افسرده به‌نظر می‌رسد، اما با خلق‌وخوی او مطابقت ندارد، برخی داروها نیز می‌توانند باعث شوند که فرد نگاه جدی یا خیره داشته باشد. یبوست، سرگیجه یا غش کردن، و خم‌شدن یا قوز کردن زمانی که فرد ایستاده است، از علائم دیگر بیماری پارکینسون هستند.

جدول سودوکو

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

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

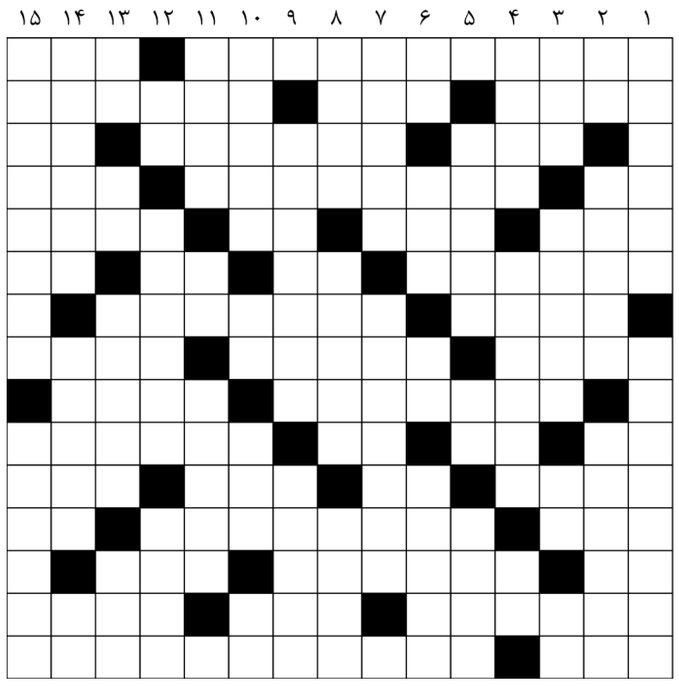
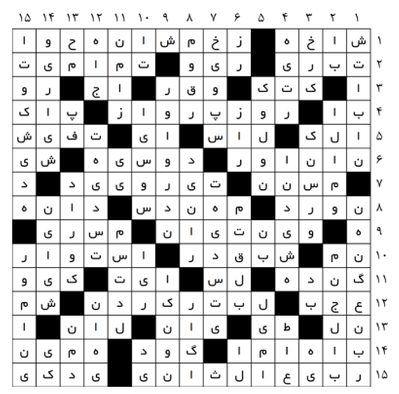
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۳۵۲

افقی

۱- از آثار دیدنی بندرانزلی- بالاپوش بلندقدیمی ۲- از ماه‌های سریانی- گودال- کاشف آلمانی د.د.ت ۳- عملی در زراعت- یکی از دودمان‌های پادشاهی بریتانیا با تبار آلمانی بود- از ماه‌های زمستان ۴- سفیدآذری- ساکن بیابان- پرنده‌ای از نوع مرغابی ۵- کمک- شیپور- خیس- سبیل ۶- پایتخت پرتغال- حرف همراهی- نمک‌هندی- حرف انتخاب ۷- فلزفرنگی- اساس هرچیز ۸- اهل خانه‌وزن و..- زیردست- رودی درمازندران ۹- بازیگرنقش خسرو در «دل»- ترسناک ۱۰- خالص- چه‌وقتی؟- رئیس جیمزباند- چوپان ۱۱- روغن صنعتی- اشاره‌به‌دور- یار «هوی»!- باسوادقدیمی ۱۲- مجانی- وقفه در خون رسیدن به مغز- یارغم ۱۳- مخفف‌شاه- بندری درگرجستان- دوست‌وهمدم ۱۴- اداره‌ای دردادگستری- بدمنظر- لقبی درهندوستان ۱۵- چشم‌چران- سریالی از جواد اردکانی

عمودی

۱- نوعی دسر- فیلمی از شهرام اسدی ۲- نام ترکی- دیرینه- معادل فارسی پروفشنال ۳- شهری درسیستان‌وبلوچستان- آسیاب‌دستی- علامت مصدرجعلی- واحددارو ۴- اجازه داده شده- وارونه- کافی ۵- حاصل‌شده- حرف‌دهن‌کجی- ازهمسران حضرت ابراهیم(ع) ۶- حرف هشتم لاتین- امتحان- بالاآمدن آب‌دریا- ازفرزندان چنگیزخان ۷- غذای ظهر- استانی در ایتالیا ۸- صحنه‌ای از فیلم- آن را درآجیل پیداکنید- عیب‌جو ۹- از شهرهای مازندران- پیوسته‌وهمواره ۱۰- فریب‌دادن- درخت زبان گنجشک- مرغزار- خمیدگی کاغذ ۱۱- با آن آب را نکوبید!- گونه صورت- ارزیابی مالیاتی ۱۲- مساوی- مستمع- پایتخت نائورو ۱۳- رفوزه- گشوده- تاج‌وکلاه پادشاهی- از درختان جنگلی ۱۴- تسلی‌دادن- دنباله هرچیزی- بالابرماشین ۱۵- ازبازیگران «هالک»- شهری در گلستان



حل جدول ۱۳۵۱