آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۵۴
پنجشنبه ۱۴۰۱•۰۶•۰۳
۲۷ محرم ۱۴۴۴/ ۲۵ آگوست ۲۰۲۲

تغذیه ضد استرس با منابع «منیزیم»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

منیزیم، یکی از املاح ضروری برای تمام سلول‌های بدن است و نقش اساسی به‌خصوص در تولید پروتئین‌ها، انتقال پیام‌های عصبی، تنظیم ضربان قلب، انقباضات عضلانی و استحکام استخوان‌ها دارد. البته این ماده معدنی به‌عنوان ضداسترس طبیعی و آرامش‌بخش نیز شناخته می‌شود و برای بهبود علائم افسردگی موثر است.

بادام

بادام خوراکی بسیار مغذی و سرشار از ویتامین‌ها، موادمعدنی و آنتی‌اکسیدان و یکی از بهترین منابع منیزیم است، به‌طوری که ۱۰۰ گرم آن حدود ۲۰۰ میلی‌گرم منیزیم دارد.

دانه‌های آفتابگردان

دانه‌های آفتابگردان را می‌توان علاوه بر مصرف به‌عنوان میان‌وعده، به‌شکل پودر در انواع سالاد و سوپ استفاده کرد. این دانه‌ها سرشار از موادمعدنی، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب ضروری هستند.

موز

موز علاوه بر اینکه به‌دلیل پتاسیم فراوان و تاثیر آن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌عروقی شهرت دارد، یکی از بهترین منابع منیزیم نیز شناخته می‌شود. این میوه سرشار از فیبرها و نشاسته است که ذخیره انرژی بدن را افزایش می‌دهد و به‌همین دلیل برای ورزشکاران و افراد فعال توصیه می‌شود.

سبزیجات سبز

سبزیجات سبز جزو اصول تغذیه متعادل و سالم هستند. این سبزی‌ها را می‌توان به مقدار فراوان در رژیم غذایی گنجاند تا از موادمعدنی مانند کلسیم و ویتامین‌ها بهره برد.

ماهی‌های چرب

مصرف ماهی‌های چرب مانند ساردین و سالمون نقش مهمی در تامین نیاز بدن به منیزیم دارد. البته این ماهی‌ها منبع خوبی از پروتئین‌ها، ویتامین‌های گروه B، سلنیوم، پتاسیم و اسیدهای چرب امگا۳ هستند.

دانستنی‌ها

راهکارهای کنترل قندخون در کودکان

یک متخصص تغذیه گفت: اگر کودک علاقه‌مند به شیرینی‌جات است، سعی کنید ذائقه او را به‌سمت میوه‌ها تغییر دهید. سهیل روشن، اظهار کرد: مصرف فرآورده‌های شیرین مانند کیک در اطفال، تاثیر چندانی بر جذب کلسیم ندارد، ولی با افزایش کالری دریافتی کودک، باعث افزایش ریسک پوسیده‌شدن دندان‌ها، چاقی، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، چربی خون، پرفشاری خون، دیابت نوع دو و کبدچرب در بزرگسالی می‌شود. او افزود: همیشه باید مراقب بود که مصرف فرآورده‌های شیرین در کودکان افزایش پیدا نکند. بسیاری از والدین مایل هستند که با شیرین کردن فرآورده‌های دارویی کودک، پذیرش مصرف دارو را افزایش دهند، ولی این موضوع در درازمدت خطرساز خواهد بود. براین اساس والدین باید فرآورده‌های غذایی بدون قند را در اولویت قرار دهند. این متخصص تغذیه ادامه داد: باید قند موجود در فرآورده‌های غذایی روی بسته‌بندی موادغذایی به دقت بررسی شود و از مصرف فرآورده‌هایی که حاوی قند بالایی هستند، اجتناب شود. روشن بیان کرد: بهترین راهکاری که برای کاهش میزان قند مصنوعی دریافتی در اطفال مفید است شامل این موارد است: حداکثر قند دریافتی در اطفال بیش از ۲ سال باید ۲۵ گرم باشد (تقریبا ۶ قاشق چایخوری) و از مصرف فرآورده‌هایی که بیش از این مقدار قند دارند، باید اجتناب کرد. هر ۴ گرم قند تقریبا برابر با یک قاشق چایخوری (۵ میلی‌لیتر) است، در کودکان زیر ۲ سال توصیه به عدم استفاده از فرآورده‌های محتوی قند مصنوعی می‌شود، بهتر است کودکان به‌جای (نوشابه، دلستر، چای شیرین و آبمیوه‌های حاوی قندمصنوعی)، آب و یا شیر میل کنند. شیر علاوه بر اینکه حاوی قند طبیعی (لاکتوز) است، کلسیم، پروتئین، ویتامین D و سایر مواد مغذی کودک را تامین می‌کند.

آبمیوه‌های مصنوعی محدود شود

او تصریح کرد: والدین باید مراقب مصرف فرآورده‌هایی با شکر پنهان در محصولات فرآوری شده مانند سس کچاپ، سس مایونز باشند. در صورتیکه کودک علاقه‌مند به شیرینی‌جات است، سعی کنید ذائقه او را به سمت میوه‌ها تغییر دهید. مصرف آبمیوه‌های مصنوعی را ۱۰۰ درصد محدود کنید، زیرا قند آنها نسبت به میوه کامل بیشتر است. این متخصص تغذیه ادامه داد: آکادمی اطفال آمریکا نیز مصرف آن را فقط در میزان کمی تایید کرده است و حتی زیر یکسال، مجاز نمی‌داند. بهتر است والدین در هر وعده غذایی گزینه‌های سالمی را به کودکان پیشنهاد و به آنها اجازه دهند آنچه بدنشان به آنها می‌گوید و میل دارند را انتخاب کنند. ممکن است کودک ترجیح دهد در وعده صبحانه، گوشت بخورد، این موضوع اشکالی ندارد. او گفت: این فرآورده‌ها علاوه بر اینکه ارزش غذایی ندارند، کودک را در ریسک بیماری‌های متعددی در بزرگسالی قرار می‌دهد. برخی والدین با پر کردن معده، عملا اشتهای کودک را برای مصرف فرآورده‌های مغذی مانند میوه، سبزیجات، غلات کامل و محصولات لبنی را از بین می‌برند. روشن تاکید کرد: فراموش نشود توصیه ما به حذف صددرصدی فرآورده‌های محتوی قندمصنوعی نیست، فقط نباید هر روز مصرف شوند و بهتر است به روزهای خاص یا مناسبت‌ها محدود شوند. بهتر است اگر به کودک هم هدیه‌ای می‌دهید به‌جای آبمیوه مصنوعی و بستنی، میوه خشک و یا آجیل باشد.

یادداشت

تغذیه سالم

احمد اسماعیل‌زاده
متخصص تغذیه

یکی از مسائل مهم در شیوه زندگی سالم بحث تغذیه افراد است، بنابراین افرادی که تغذیه سالمی دارند خطر بیماری‌های مزمن را کمتر داشته و احتمال طول عمر بیشتری دارند. میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر آنتی‌اکسیدان حاوی فیبر بسیار خوبی هستند که می‌تواند سلامت گوارش را تامین و خطر یبوست و سرطان‌ها را کم کند. نکته دیگری که در مصرف میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد محتوای آب آنهاست؛ همانطور که می‌دانیم آب یکی از نیازهای مهم بدن است و توصیه می‌شود که هر فردی هر روز یک تا دو لیتر آب را مصرف کند، به‌ویژه افرادی که کار در بیرون از منزل دارند و تعریق‌های شدید دارند که باعث ازدست‌رفتن آب و سدیم می‌شود. زمانی که توصیه به استفاده از نوشیدنی در این فصل می‌شود منظور چای و قهوه نیست و بیشتر آب مدنظر است که در فصل تابستان با تخم‌شربتی و خاکشیر بدون‌شکر همراه کنیم تا آب بدن را تامین می‌کنند، هم‌چنین مصرف مقادیر کافی میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات که حاوی مقادیر زیادی آب و آنتی‌اکسیدان که برای سلامت قلب‌وعروق موثر هستند. افرادی با فعالیت‌بدنی بالا و یا ورزشکاران در حین تعریق علاوه بر آب مقدار زیادی سدیم از دست می‌دهند که منجر به دردهای عضلانی و گرفتگی عضلانی می‌شود از این‌رو این افراد باید به میزان کافی و معمول از نمک که حاوی سدیم است نیز باید استفاده کنند. علاوه بر مصرف میوه‌ها و سبزیجات و توجه به مصرف سدیم در این فصل که بسیار حائز اهمیت است؛ کاهش مصرف فست‌فودها نیز در فصل تابستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، چراکه فست‌فودها حاوی مقادیر بسیار زیادی نمک و رادیکال‌های آزاد هستند که به سلامت قلب‌وعروق لطمه وارد می‌کنند و هم کالری زیادی را وارد بدن می‌کنند که چاقی را در پی دارد. توصیه می‌شود افراد از میوه‌های خشک، انواع برگه‌ها، مویز، توت، آجیل‌ها و آبمیوه‌های طبیعی به‌جای محصولات صنعت که مقادیر زیادی شکر دارند و به‌جای تنقلاتی مانند چیپس و پفک از انواع میوه‌های خشک استفاده کنند و یا حتی از شیر استفاده کنند و به سراغ موادغذایی صنعتی نروند.

نکته

دلایل بروز «تب» در بدن

دانشمندان دلایل و چگونگی بروز تب در بدن را تشریح کردند. گرچه تب‌داشتن باعث احساس ناخوشی و ناراحتی فرد می‌شود، اما این موضوع نشان‌دهنده ابتلا به یک بیماری است. تب می‌تواند ناشی از طیف گسترده‌ای از موضوعات باشد. در برخی موارد این موضوع جدی نیست و با گذشت زمان به‌طور خودبه‌خود از بین می‌رود. با این حال، تب در بدن در برخی موارد نشان‌دهنده بروز یک مشکل جدی است و فرد باید سریعا به پزشک مراجعه کند. در حقیقت تب به افزایش درجه حرارت بدن به بیش از حد نرمال اطلاق می‌شود. تب به‌طور معمول نشانه تلاش بدن برای مبارزه با عفونت و عوامل بیماری‌زاست. اتفاقی که در این زمان در بدن رخ می‌دهد بسیار پیچیده است، اما به‌طور عمومی این امر بدان معناست که سیستم ایمنی بدن در حال مبارزه با عوامل بیماری‌زا بوده و بدن اولویتش سلامتی اندام‌های حیاتی است. «لورامیلر»، استاد دانشگاه در این‌باره می‌گوید: زمانی که فرد تب دارد، هیپوتالاموس که منطقه‌ای کوچک در مغز است و نقش ترموستات بدن در تنظیم دما را برعهده دارد، پیام‌هایی را به بدن برای افزایش درجه حرارت ارسال می‌کند. در این زمان، سلسله اتفاقاتی در بدن رخ می‌دهد. برای مثال رگ‌های خونی سمت پوست مسدود شده تا مانع از هدررفتن گرمای بدن از راه پوست شود. همچنین خونرسانی به اندام‌ها و بافت‌های مهم بدن افزایش می‌یابد. افزایش درجه حرارت بدن در گام نخست روند رشد باکتری‌ها را کند می‌کند.

مصرف آب کافی

همچنین این موضوع باعث کارآمدی بهتر سیستم دفاعی گلبول‌های سفید خون شده و باعث تقویت تولید مواد شیمیایی در مقابله با عوامل بیماری‌زا می‌شود. بسیاری از باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌توانند به‌راحتی در درجه حرارت طبیعی بدن زندگی کنند، اما با افزایش دمای بدن، زنده‌ماندن برای آنها دشوار می‌شود. طیف گسترده‌ای از مشکلات و بیماری‌ها می‌تواند منجر به بروز تب در بدن شود، اما عمده‌ترین دلایل آن را می‌توان در مقوله‌های زیر دسته‌بندی کرد. ۱ـ عفونت بدن ۲- مصرف داروهای خاص ۳- گرمازدگی ۴- سرطان‌های مختلف ۵- بیماری‌های خودایمنی ۶- برخی واکسن‌های دوره کودکی. در میان موارد ذکر شده عفونت‌ها اعم از عفونت‌های ناشی از باکتری، قارچ، یا ویروس رایج‌ترین دلیل بروز تب در بدن هستند. ویروس‌های مرتبط با سرماخوردگی عمده‌ترین دلیل محسوب می‌شوند. به‌ندرت بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های روماتیسمی سیستمی و سرطان‌ها در بلندمدت می‌توانند باعث ایجاد تب غیرطبیعی در بدن شوند. در مقابله با تب باید به این نکته توجه شود که آیا حال عمومی فرد خوب است؟ اگر احساس ناخوشی دارید و یا درجه حرارت بدنتان به‌طور به‌خصوصی بالاست، استفاده از تب‌برها مانند استامینوفن و یا ایبوپروفن الزامی است. همچنین مصرف آب کافی را نباید فراموش کنید.

جلوگیری از سکته با کاهش «نمک»

سازمان بهداشت جهانی خوردن تنها ۵ گرم نمک در روز را مجاز می‌داند، اما میلیون‌ها نفر در سراسر جهان فراتر از این میزان را مصرف می‌کنند. بر طبق داده‌های یک مطالعه گسترده؛ محققان می‌گویند: کاهش مصرف نمک به میزان تنها ۱ گرم در روز برای جلوگیری از سکته‌مغزی و سکته‌قلبی موثر است. محققان توضیح دادند: در صورت دستیابی به کاهش هدفمند در مصرف روزانه، به‌دلیل کاهش تخمینی فشارخون سیستولیک، می‌توان تا نیمی از مرگ‌های مربوط به بیماری‌های قلبی عروقی را پیشگیری کرد. محققان در این زمینه خاطرنشان کردند که کاهش باید طی چندین سال ثابت باشد.

مکمل D تاثیری بر شکستگی ندارد

یک مطالعه نشان داد: افراد مسنی که مکمل‌های ویتامین D را برای بهبود سلامت استخوان‌های خود و جلوگیری از شکستگی مصرف می‌کنند، از این مکمل‌ها سود نخواهند برد. دکتر «مریل.لبوف»، گفت: «ویتامین D شکستگی را کاهش نمی‌دهد.» در این مطالعه ۲۵۰۰۰ سالمند ویتامین D را در روز مصرف کردند و سپس به‌طور متوسط به مدت ۵ سال تحت‌نظر قرار گرفتند. دکتر استفان کامینگز، افزود: قبلا اعتقاد بر این بود که ویتامین D به بهبود سلامت استخوان کمک می‌کند، زیرا برای بدن برای جذب کلسیم ضروری است. این مطالعه افراد مبتلا به پوکی‌استخوان یا.... را شامل نشد.

درمان ریزش مو با «آلبالو»

مقادیر بالای آهن موجود در آلبالو و آب‌آلبالو با افزایش جریان خون در پوست سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند. آنتوسیانین‌های موجود در آلبالو باعث تقویت و افزایش رشد موی سر می‌شوند، همچنین شست‌وشوی موها با آب آلبالو باعث درخشان‌تر شدن موی سر می‌شود. آلبالو حاوی مقادیر بالای پلی‌فنول، آنتوسیانین، ملاتونین، پتاسیم، آهن، روی، فسفر، مس و منگنز و ویتامین C، ویتامین A و ویتامین‌های B است. همچنین بر طبق تحقیقات نوشیدن روزانه آب‌آلبالو به‌دلیل مقادیر بالای آنتوسیانین‌هایی که دارد بافت‌های همبند پوست را تقویت می‌کند و با افزایش سنتز کلاژن پوست باعث جوانسازی پوست صورت می‌شود.

جدول سودوکو

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

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

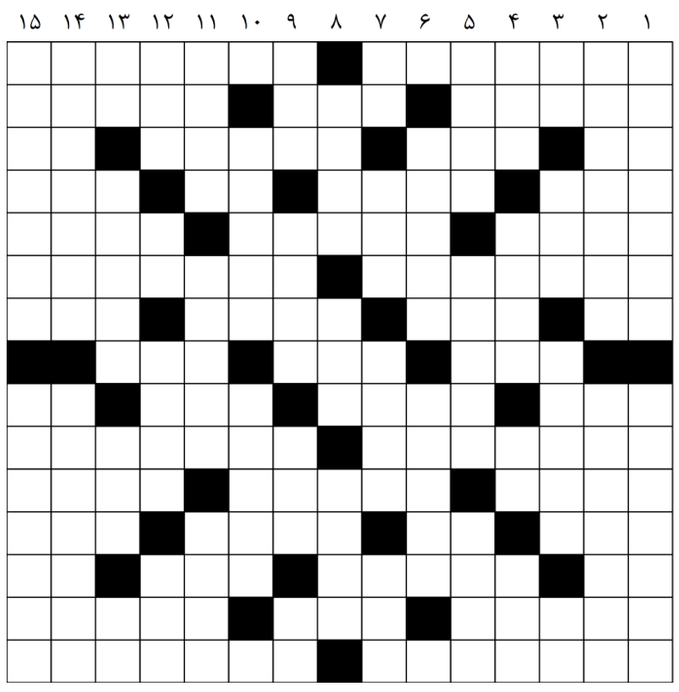
جدول کلمات متقاطع آ ر م ا ن م ل ی — **شماره ۱۳۵۴**

افقی

۱- خوی‌وخلق آدمی- اسکیت روی‌یخ ۲- نوشتن- پایتخت چین- شجاعت‌داشتن ۳- داخل- مرزبان- دعاها- نمایش ۴- از گناهان کبیره- مادربزرگ- ضمیراول شخص‌مفرد- سوره ۲۷ قرآن‌کریم ۵- در شیمی، شناساگرها را تغییر رنگ و بازها را خنثی می‌کنند- ماشین حمل مایعات- لباس شنا ۶- تابنده جهان- از شهرهای آذربایجان غربی ۷- مساوی- نام- از هفت‌سین- بسیارزیاد ۸- خوابگاه گوسفند- خوب‌ونیکو- جوش ریزبدن ۹- برداشت محصول- ظرفی برای پذیرایی- از دختران حضرت شعیب(ع)- دنباله‌روسوزن ۱۰- دومین پادشاه صفاری- همیشگی، ابدیت ۱۱- شهری در لرستان- سخنان بیهوده- فریادبلند ۱۲- استان کویری- مکان- الگو- قسمتی از زمان ۱۳- رطوبت- نوک پرندگان- مقابل گرم- کافی ۱۴- بازدیدورسیدگی- عمل مکیدن- واحد پول عراق ۱۵- آزرده‌خاطر کردن- فرمانروایی

عمودی

۱- ذهنی- دعایی از حضرت فاطمه زهرا(س) با مضمون خداشناسی ۲- وارونه- فیلمی با بازی سلماهایک ۳- پسوندشباهت- طایفه چادرنشین- فروشکوه- ردیف قالی ۴- قلعه حکومتی- بینی- گشوده- شبانگاه ۵- سرازیری- پشت‌سرهم بودن- بچه در شکم مادر ۶- پدرمردگان- سردسیر ۷- اضطراب- درخوروشایسته- غیرمؤثر- مکان بی‌خطر ۸- موجود- جهت‌وطرف- یک‌چهارم چیزی ۹- اندرزونصیحت- انگورخشکیده- نگهبانی- خسیس ۱۰- آبادانی- فرهنگ لغات فرانسوی ۱۱- دین‌داری- از نیروهای نظامی- همیشه ۱۲- آزادورها- نوعی پیشوند فعل مضارع- تخم‌کتان- زود نیست ۱۳- سازشاکی!- مانع درآمد دیگران- حاصل سوختن کربن- رمق آخر ۱۴- کاشف عدد پی- پاسبان ۱۵- زمین‌شناسی- گستاخی



حل جدول ۱۳۵۳