

یادداشت

چگونه قلب سالم‌تری داشته باشیم؟

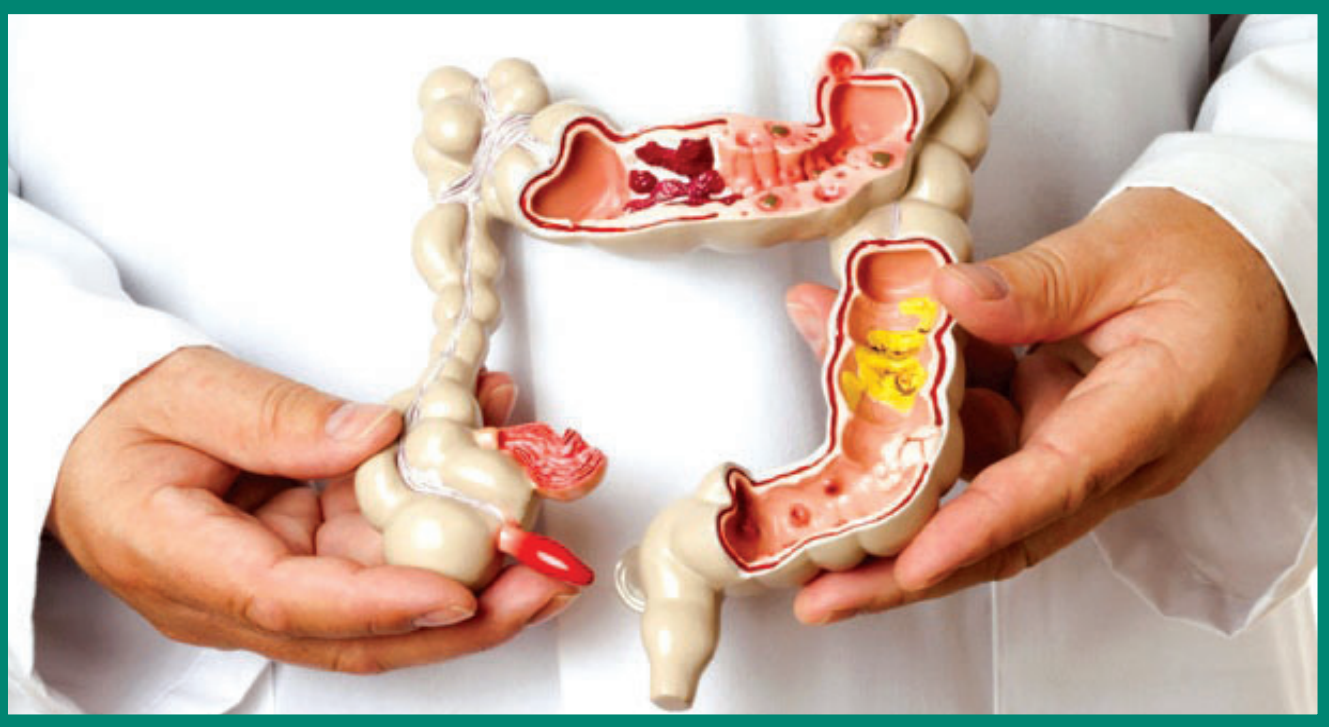
راضیه حسینی
کارشناس ارشد تغذیه بالینی

بیماری‌های قلبی و عروقی نخستین عامل مرگ در سراسر جهان و ایران است که شامل طیف وسیعی از بیماری‌های تاثیرگذار بر سلامت قلب می‌شود. بیماری عروق کرونر قلب (رگ‌های قلبی)، حمله‌های قلبی، نارسایی احتقانی قلب و بیماری‌های مادرزادی قلب همه از این نوع بیماری‌ها به‌شمار می‌رود. شیوع بیماری قلبی اغلب در بانوان بعد از ۵۵ سالگی و در مردان بین ۴۵ تا ۵۴ سالگی افزایش می‌یابد. برای جلوگیری از افزایش چربی‌های خون، کنترل وزن و فعالیت ورزشی به میزان دست‌کم ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت متوسط، توصیه می‌شود. مصرف منابع فلاونوئیدها مانند انگور، گریپ‌فروت، چای سبز، سیب و پیاز افزایش یابد. هم‌چنین افزایش مصرف فیبرها که در سبزی‌ها، میوه‌های تازه، سبوس جو، حبوبات، جودوسر وجود دارد. کاهش چربی دریافتی به‌ویژه کاهش سهم چربی اشباع‌شده مانند روغن‌های حیوانی و جامد و جایگزینی چربی‌های غیراشباع (روغن‌های گیاهی مایع در حد نیاز بدن) از اصول رژیم غذایی مناسب در پیگیری و درمان بیماری‌های قلبی و عروقی است. بهتر است از گوشت‌های کم‌چرب استفاده شود، چربی‌های قابل رویت جدا شود و غذاها به‌صورت آب‌پز، کبابی و یا بخار پز مصرف شود. روغن‌های گیاهی چند زنجیره‌ای مثل کانولا (کلزا)، زیتون، سویا، آفتابگردان، گل‌رنگ، ذرت، گردو، چاودار، کنجد به‌جای روغن‌های جامد مصرف شود. مصرف قند و شکر و انواع شیرینی را به علت افزایش چربی و قندخون به کمترین میزان ممکن برسانیم. مصرف انواع سبزی‌ها مثل کلم، کدوسبز، پیازچه، گل‌کلم، هویج، سبزی‌های سبز تیره و سبزی‌های سالادی توصیه می‌شود. چرا که حاوی عوامل محافظت‌کننده‌هایی نظیر فولات، ویتامین C و فلاونوئیدها هستند. جلوگیری از چاقی به‌ویژه چاقی شکم در سلامت قلب حائز اهمیت است. بنابراین ورزش با کاهش و کنترل وزن و بهبود بخشیدن وضعیت شش‌ها و افزایش اکسیژن دریافتی، خورسائی بهتری برای سیستم قلب و عروق فراهم می‌کند. مصرف ماهی دست‌کم سه بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می‌شود. تا جای ممکن از مصرف مغز و زبان گوساله و گوسفند، دل، جگر، کله پاچه، سربابی، شیردان، قسمت‌های چرب گوشت قرمز، گوشت چرخ‌کرده پرچرب، پنیر محلی، پنیرهای چرب، بستنی، سس‌ها، روغن‌های حاوی چربی‌های اشباع، کره، روغن حیوانی، مارگارین، شیرینی‌های خامه‌دار، چیپس، پفک و غذای سرخ‌شده پرهیز شود.

مواد غذایی مضر برای «روده»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

باکتری‌های مفید موجود در روده‌های شما برای هضم موثر مواد غذایی لازم و مسئول تجزیه مواد غذایی خاصی هستند که بدن شما نمی‌تواند به تنهایی هضم کند. این باکتری‌ها همچنین منجر به تقویت انرژی و سیستم ایمنی بدن می‌شوند اما مشکل این است که گاهی اوقات عادات بد غذایی می‌تواند عملکرد این باکتری‌ها را دچار مشکل کرده و کیفیت زندگی شما را کاهش دهد.



گوشت قرمز

خوردن گوشت قرمز به‌طور منظم نه تنها خطر ابتلا به نفrosis را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند با افزایش التهاب در بدن، عملکرد روده‌ها را نیز مختل کند و می‌تواند منجر به التهاب شکم و نفخ شود.

دانه‌های باکتری‌بالا

گلوته دانه‌های تصفیه‌شده می‌تواند منجر به برخی مشکلات گوارشی شود. مصرف بیش از حد گلوته منجر به افزایش سطح التهاب می‌شود و اگر این التهاب کنترل نشود، با بیماری‌های خودایمنی همراه خواهد بود.

غذاهای سرخ شده

این غذاها که بسیار خاصیت اعتیاد آور دارند، در طولانی مدت باعث اختلالات متابولیکی و مشکلات وزن می‌شوند، همچنین مشکلاتی از قبیل ریفلاکس ایجاد می‌کنند. افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر، گاستریت و دیگر اختلالات گوارشی باید از این غذاها به‌شدت اجتناب کنند.

لبنیات

در حالی که محصولات لبنی می‌توانند مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را تأمین کنند، افرادی که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند، باید از مصرف آنها اجتناب کنند.

غذاهای تند

فلفل از جمله غذاهایی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و از شما در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

بررسی موارد شیوع

با افزایش شیوع بیماری آبله میمونی در برخی از کشورها، کارشناسان و متخصصان حوزه پزشکی در حال جمع‌آوری شواهد بیشتری درباره چگونگی ابتلای افراد به این بیماری و علائم معمول آن به‌ویژه در مورد اخیر شیوع آن در کشورهای خارج از قاره آفریقا هستند. آبله میمونی ده‌ها سال است که در چندین کشور آفریقایی وجود داشته است با این حال برخلاف موارد قبلی شیوع این بیماری در این قاره، اکنون این ویروس در خارج از آفریقا عمده‌تاز طریق تماس منتقل می‌شود. مطالعات اخیر تأیید کرده است که حدود ۹۹ درصد از موارد ابتلا به آبله میمونی در ایالات متحده تاکنون در میان مردانی بوده است که با مردان دیگر تماس داشته‌اند و این آمار منجر به مطرح‌شدن سوال در این خصوص شده که آیا این شیوه، تنها راه انتقال ویروس آبله میمونی است؟ مجله پزشکی لانست اخیراً در این مورد گزارش کرده است: داده‌های مطالعه ما شواهدی را تقویت می‌کند مبنی بر اینکه تماس پوستی در این نوع رابطه فیزیکی، مکانیسم غالب در انتقال آبله میمونی است و به‌نظر می‌رسد این مشاهدات، ایده بر برخی از متخصصان مبنی بر انتقال این بیماری از طریق هوا را نیز تضعیف می‌کند. ۲ علامت مهم این بیماری عبارتند از: تب؛ اغلب همراه با دردهای عضلانی و ضایعات پوستی است با این حال بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که علائم آبله میمونی در شیوع فعلی این بیماری کمی نسبت به علائم آن در شیوع‌های قبلی در آفریقا متفاوت است. به گفته متخصصان، علت این تفاوت احتمالاً نوع انتقال این بیماری است که در کشورهای خارج از قاره آفریقا اندکی متفاوت است. افرادی که با فرد مبتلا به آبله میمونی زندگی کرده یا با وی تماس نزدیک دارند و همچنین افرادی که در تماس با حیواناتی هستند که ممکن است به این ویروس آلوده شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. کارکنان بهداشتی نیز باید در هنگام مراقبت از بیماران آبله میمونی اقدامات بهداشتی پیشگیرانه را به‌منظور عدم ابتلا به این بیماری رعایت کنند. افرادی که در برابر آبله واکسینه شده‌اند ممکن است در برابر آبله میمونی نیز ایمنی نسبی داشته باشند با این حال بعید است جوانان علیه بیماری آبله واکسینه شده باشند، زیرا واکسیناسیون آبله در بیشتر مناطق جهان پس از ریشه‌کنی آن در سال ۱۹۸۰ میلادی متوقف شد. همچنین افرادی که علیه بیماری آبله واکسینه شده‌اند نیز باید اقدامات احتیاطی و پیشگیرانه توصیه شده را برای محافظت از خود و دیگران انجام دهند.



ارتباط میان اختلالات خواب و مرگ

مطالعات جدید نشان می‌دهد که افرادی که علائم بی‌خوابی و آپنه انسدادی خواب را بسیار تجربه می‌کنند، در معرض خطر مرگ هستند. دکتر الکساندر سویتمن، گفت: تقریباً ۵۰ درصد از افراد مبتلا به بی‌خوابی و آپنه انسدادی خواب از نظر بالینی بی‌خوابی قابل‌توجهی دارند، در حالی که ۳۰-۴۰ درصد از افراد مبتلا به بی‌خوابی مزمن به بی‌خوابی و آپنه انسدادی خواب مبتلا هستند. محققان داده‌های ۷۰۰ شرکت‌کننده را بررسی کردند. تجزیه و تحلیل نشان داد که علائم بی‌خوابی چندابتلایی و آپنه خواب (COMISA) با افزایش ۵۶ درصدی خطر مرگ به هر علتی مرتبط بود.

جدول سودوکو

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

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

نشانه از دست دادن حافظه

نتایج تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد که دوره‌های افسردگی در اوایل زندگی با زود دست‌دادن حافظه در آینده مرتبط است. افرادی که در ۲۰، ۳۰ و ۴۰ سالگی افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند، در دهه ۵۰ زندگی خود دچار مشکلات حافظه می‌شوند. محققان می‌گویند: این نتایج نشان می‌دهد که افسردگی ممکن است منجر به زوال عقل در آینده شود. به گفته محققان، مقایسه را به پنج گروه تقسیم کردند که نشان‌دهنده میزان استرس شرکت‌کنندگان حافظه همچنین کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند و روش‌هایی مانند مدیتیشن، ورزش و حفظ روابط قوی همگی می‌توانند کمک‌کننده باشند.

افقی

۱- از آثار اصفهان که بر روی زاینده‌رود قرار دارد-
لوزالمعد ۲- آزاد- قدیمی- کهن- از شهرهای قزوین ۳-
اصطلاحی در رایانه- پسوند الودگی- نوعی پارچه نخی ۴-
گل و گیاه معطر- خواستن- به‌دار آویختن ۵- علامت مغفولی- روزازل- برداشت محصول- قرار کردن ۶-
پهلوان شاهنامه- بازگشت به عقب- جنس به ظاهر قوی! ۷-
مراسم سوگواری- روی هم جمع‌شده- شاخه‌ای از دریا ۸-
ارفاق فرنگی- سرپیچی کردن- باقی‌جاویدان ۹-
مقابل تند- شهری در ایلام- از شهرهای مازندران ۱۰-
پسوند شباهت- پایتخت تایوان- نوعی آسیاب ۱۱- لکنت ناگهانی زبان- نوعی ساعت قدیمی- صفت رویاها- رایگان ۱۲-
از وسایل حمام- تجسم روح فرد مرده- ناممکن ۱۳- از رگ‌های بدن- یار مشهدی- لقب حضرت علی (ع) ۱۴-
پدر- واحد پول پرتغال بود- از پیامبران اولوالعزم ۱۵- مرکز شهرستان لنجان اصفهان- بالاترین اندازه

حل جدول ۱۳۵۴

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

تأثیر استرس بر کورتیزول «مو»

یافته‌ها حاکی از این است که میزان کورتیزول موجود در مو به احتمال زیاد نشان‌دهنده میزان استرس فرد است. محققان تلاش کردند به این موضوع پی ببرند که آیا میزان کورتیزول به سطح استرس مربوط است؟ محققان داده‌های ۸۸۱ زن را بررسی کردند. هر زنی که داوطلب بود به تعدادی سوال درباره میزان استرس در آنها در ۳ ماه گذشته پاسخ داد. محققان، پس از آزمایش نمونه‌های مو، نتایج را به پنج گروه تقسیم کردند که نشان‌دهنده میزان استرس شرکت‌کنندگان بود. یافته‌ها نشان داد که سطح کورتیزول در موهای افراد به احتمال زیاد به‌عنوان یک نشانگر زیستی برای نمایش سطوح استرس در گذشته است.

شماره ۱۳۵۵

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- دارای فایده زیاد- فیلمی از حاتمی کیا ۲- دومین شهر بزرگ فلات تبت- تنظیم موتور- دوست‌همدم ۳- ترساک- خاکستر- تقلبی ۴- ایوان و مهمانی- رکن اصلی نماز- مخفی ۵- سر آغاز آبادانی- التماس‌کننده- دیباغ ۶- نیروی حیات- طرف‌وجهت- مذهب- وقت‌وزمان ۷- میانجیگری- فیلمی از کارول رید- سخن پنهانی ۸- گوسفند جنگی- ماما- خودکار معروف ۹- حضور و نده- مقابل طلبکار- تاکام ۱۰- مادر ترکی- عدد و شماره- اسب پهن پشت- هدایت کردن ۱۱- کوتاهی کردن- آدمی‌و بشر- قورباغه ۱۲- پایتخت افغانستان- پایتخت یونان- تراویدن ۱۳- از نام‌های بانوان- نوعی بستنی سستی- از دروس دبستان ۱۴- اشاره به نزدیک- سربازی از فریبز عرب‌نیا- فیلمی از سیروس الوند ۱۵- فیلمی از جاناتان دمی- سنگدل

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