آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۵۶
یکشنبه
۱۴۰۱•۰۶•۰۶
۳۰محرم۱۴۴۴/ ۲۸ آگوست ۲۰۲۲

میوه‌های خون‌ساز

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

کمبود آهن یا گلبول‌های خون یعنی بدن مقدار کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند که موجب اختلال در عملکرد اندام‌های بدن می‌شود. کم‌خونی عوامل مختلفی مثل: کمبود آهن، کمبود اسیدفولیک، کاهش شدید خون و... دارد.

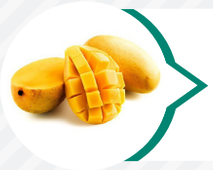
سیب

تعجبی ندارد که با خوردن روزانه یک سیب، بتوانید از بیماری در امان باشید. زیرا سیب یک منبع غنی آهن با ترکیبات مختلف سلامتی است که برای تحریک هموگلوبین مورد نیاز است.

موز

موز انتخابی عالی برای گنجاندن در سبد میوه‌های غنی از آهن است و تولید هموگلوبین در خون را تحریک می‌کند. منبع خوبی از اسیدفولیک را تشکیل می‌دهد و یک ویتامین B کمپلکس است.

انبه



انبه به‌دلیل داشتن موادمغذی، آهن و ویتامین C میوه خوبی برای خون‌سازی است به همین دلیل مصرف آن برای زنان توصیه می‌شود. علاوه براین هلو ایمنی بدن را در برابر بیماری وبا، سل و... بالا می‌برد.

آلو

آلو خشک سرشار از ویتامین C و آهن است و در افزایش هموگلوبین نقش مهمی دارد. آلو منبع غنی از منیزیم است که منجر به افزایش قابل توجه تحریک گلبول‌های قرمز می‌شود.

طالبی

طالبی به‌دلیل داشتن موادمغذی، کلسیم، آهن، مس، منگنز، فسفر می‌تواند کمبود آهن را بهبود بخشد که در نهایت موجب انتقال بهتر اکسیژن می‌شود.

خرمالو

خرمالو به‌دلیل داشتن مس به جذب آهن کمک می‌کند و همین موجب تولید گلبول‌های قرمز خون می‌شود، بنابراین برای درمان کم‌خونی توصیه می‌شود.

دانستنی‌ها

مردمک چشم ابتلا به «اوتیسم» را نشان می‌دهد

پاسخ نور مردمک به‌عنوان نشانگر زیستی برای تشخیص اوتیسم پیشنهاد شده است. تحقیقات جدید به پاسخ آسان چشم به نور به‌عنوان یک روش بالقوه مفید برای تشخیص اوتیسم در کودکان بسیار خردسال اشاره می‌کند. آزمایشات بیشتر در حال حاضر در گروه بزرگی از کودکان در حال انجام است و یکدستگاه ساده برای غربالگری پاسخ‌های مردمک ساخته شده است. محقق جورجینا لینچ، نویسنده اول مطالعه جدید گفت: ما می‌دانیم که وقتی در سنین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی مداخله می‌کنیم، تاثیر طولانی‌مدتی بر نتایج آنها دارد. درواقع مداخله درمانی در این بازه سنی بحرانی می‌تواند باعث یادگیری کلامی و یا غیرکلامی ماندن کودک باشد. در حال حاضر محققان زیادی در جست‌وجوی راه‌های موثر برای تشخیص اختلال طیف اوتیسم (ASD) در کودکان خردسال هستند. از آزمایش‌های خون و ادرار گرفته تا تصویربرداری از مغز، نشانگرهای زیستی زیادی پیشنهاد شده‌اند، اما تعداد کمی از آنها تاکنون به استفاده بالینی رسیده‌اند. مطالعات دیگر بر روی روش‌های کمتر تهاجمی برای تشخیص ASD متمرکز شده‌اند و بسیاری از محققان به‌دنبال نشانگرهای زیستی به‌راحتی اندازه‌گیری شده‌اند که نشانگر مشکلات عصبی هستند. بازهم، هیچیک از این دستگاه‌های ردیابی چشم آینده‌نگر هنوز به استفاده بالینی نرسیده‌اند، اما نوید قابل‌توجهی برای ASD وجود دارد که به‌راحتی از این طریق تشخیص داده می‌شود. این تحقیق جدید به رفتاری در چشم به‌نام رفلکس نور مردمک نگاه می‌کند. این رفلکس ساده‌ای است که مردمک چشم ما در پاسخ به سطوح نور اطراف ایجاد می‌کند. در گذشته، رفلکس نور مردمک برای ارزیابی صدمات جدی مغزی استفاده شده است. در سال ۲۰۱۸، تیمی از دانشگاه واشنگتن یک برنامه تلفن هوشمند را ارائه کردند که برای غربالگری ضربه مغزی با استفاده از این نشانگر زیستی خاص طراحی شده بود. تحقیقات لینچ در رابطه با ASD ناشی از کار بالینی او بود. او متوجه شد که بچه‌های مبتلا به ASD وقتی در معرض نور شدید قرار می‌گیرند، مردمک‌های گشاد شده را نشان می‌دهند و فکر کرد که آیا این می‌تواند راهی مفید برای شناسایی این بیماری باشد. لینچ توضیح داد: این سیستم در مغز توسط اعصاب جمجمه‌ای که ریشه در ساقه مغز دارند تعدیل می‌شود و اعصاب جمجمه‌ای مجاور بر توانایی شما برای به‌دست آوردن گفتار و زبان تأثیر می‌گذارند. رفلکس نور مردمک یکپارچگی آن سیستم را آزمایش می‌کند، بنابراین منطقی به‌نظر می‌رسد که این اقدام بسیار ساده و غیرتهاجمی را برای تعیین اینکه آیا تفاوت‌هایی بین رشد معمولی و اوتیسم وجود دارد یا نه، امتحان کنیم. تحقیقات اولیه توسط لینچ نشان داد که رفلکس نور مردمک می‌تواند ASD را شناسایی کند، اما این مطالعه اخیر کارآمدی یکدستگاه مردمک‌سنج تک چشمی دستی را نشان می‌دهد. این مطالعه کوچک بود و فقط ۳۶ کودک مبتلا به ASD، بین ۶ تا ۱۷ سال، را با یک گروه کنترل ۲۴ نفری مقایسه کرد، اما نتایج امیدوارکننده است. گام بعدی برای لینچ و همکارانش آزمایش این دستگاه در گروه بزرگی از کودکان دو تا چهار ساله است. این آزمایش، در حال انجام و نتایج امیدوارکننده است که در آینده نزدیک معیارهای رفلکس نور مردمک را برای یکدستگاه تشخیص دستی ایجاد کند.

یادداشت

نکاتی در مورد «کلسیم»

زهرا عبداللهی
متخصص تغذیه

عنصر کلسیم فراوان‌ترین ماده معدنی موجود در بدن بوده، وجود این ماده برای ساخت استخوان‌ها و عملکرد مطلوب سیستم عصبی ضروری است. بیشترین میزان جذب کلسیم انسان به منظور تقویت استخوان تا سن ۲۰ تا ۲۵ سال ادامه دارد که آن زمان اوج تشکیل توده استخوانی است، بعداز آن سن، کلسیم به جلوگیری از اتلاف تدریجی ظرفیت استخوان کمک می‌کند که این یک بخش طبیعی از پردازش افزایش طول عمر است. همچنین ویتامین D به جذب و نگهداری کلسیم در استخوان کمک می‌کند، افرادی که تا قبل از سن ۲۰ تا ۲۵ سال کلسیم ناکافی دریافت می‌کنند در زندگی‌شان خطر زیادی را در گسترش بیماری شکستن استخوان دارند، چون عمده کلسیم در استخوان‌ها ذخیره می‌شود و اگر کلسیم ناکافی باشد توده استخوانی کاهش می‌یابد در نتیجه خطر شکستگی استخوان بالا می‌رود. با توجه به پیامدهای ناشی از عدم مصرف کافی شیر و لبنیات از جمله پوکی‌استخوان، سوءتغذیه، کندی رشد، کاهش بهره‌هوشی، بیماری‌های لثه و دندان و کوتاهی قد و ناراحتی‌های پوستی و غیره ضرورت تبیین ارزش غذایی شیر و ترویج فرهنگ مصرف آن تا رسیدن به استانداردی مطلوب متوسط سرانه جهانی ۱۶۵ کیلوگرم در سال حائز اهمیت است. سطح پایین کلسیم می‌تواند منجر به خستگی مفرط شده و باعث شود فرد همیشه احساس تنبلی داشته باشد، به‌علاوه خستگی ناشی از کمبود کلسیم می‌تواند با احساس سبکی سر، سرگیجه و مه‌مغزی همراه باشد و می‌تواند منجر به عدم تمرکز، فراموشی و گیجی شود. کمبود کلسیم نه تنها بر روی استقامت استخوان‌ها اثیرگذار است، بلکه موجب گرفتگی ماهیچه‌ها، دست‌ها و پاها می‌شود، تحقیقات نشان داده که در کشورهایی که مردم به اندازه کافی لبنیات مصرف می‌کنند، میزان ابتلا به فشارخون و بیماری‌های قلبی‌وعروقی کم می‌شود. کمبود کلیسم منجر به راشیتیسم در کودکان شده و باعث نرمی و ضعف استخوان‌ها می‌شود و باید مصرف مواد غذایی حاوی کلیسم در برنامه غذایی گنجانده شود. روزانه مصرف یک پیاله ماست یا یک لیوان شیر می‌تواند ۱/۴ نیاز روزانه به کلسیم را تامین کند. مصرف مقدار بسیار زیادی کلسیم، یعنی بیش از ۵ گرم در روز یا ۳ گرم در روز برای افرادی که دچار ناراحتی کلیوی هستند، امکان دارد به بروز عوارض جانبی مختلف و مضری منجر شود.

نکته

کنترل اضطراب با مواد غذایی

اضطراب بیشتر به سلامت روانی مربوط می‌شود تا یک بیماری روده‌ای. هرچند، عادات غذایی‌مان بر جنبه‌های مختلف سلامتی ما تاثیر می‌گذارد، از جمله سلامت روانی‌مان که امری جداگانه نیست، بلکه بخشی از وجود ماست. بنابراین، انتخاب‌های غذایی آگاهانه می‌تواند کمک‌تان کند تا بهتر اضطرابتان را کنترل کنید. از جمله بهترین غذاهایی که به کاهش اضطراب کمک می‌کنند، مارچوبه، ماست، گشنیز و ماهی سالمون هستند. بیاید بفهمیم چرا برای کنترل اضطراب مفیدند.

مارچوبه

عصاره ساقه مارچوبه ضداضطراب است. طبق تحقیقی در سال ۲۰۱۳ این اثر احتمالا به‌دلیل کاهش ترشح کورتیزول است که به آن «هورمون استرس» هم می‌گویند. همچنین این تحقیق اثر ضداضطراب مارچوبه را وابسته به توان مدولاسیون غدد درون‌ریز مارچوبه می‌داند. زمانی که به‌دنبال غذای مناسبی برای کنترل اضطراب هستید مارچوبه کاندیدای مناسبی است.

ماست

به‌طور کلی پروبیوتیک مانند سلامت کلی بدن بر معده نیز تاثیر مثبت دارد. دانشکده پزشکی هاروارد توصیه می‌کند که آن می‌تواند در درازمدت به کنترل علائم اضطراب هم کمک کند. مصرف منظم ماست، غذایی پروبیوتیک که از روش‌های متعددی می‌توان آن را مصرف کرد، به امتحانش می‌ارزد. گرچه، مطمئن شوید که نوع بدون شکرش را می‌خرید.

سالمون

خوردن سالمون یا غذاهای دیگری که دارای اسید چرب امگا۳ هستند تنها به رهایی از اضطراب کمک نمی‌کند، بلکه به سلامت قلب‌تان هم کمک می‌کند و هنگامی که با درمان اصلی همراه می‌شود می‌تواند علائم آرتروز روماتیسم را کنترل کند. درباره اضطراب، در تحقیقی در مورد اثر مصرف سالمون بر اضطراب مشاهده شد که سالمون به کنترل ضربان قلب نیز کمک می‌کند.

چای

انواع مختلف چای در سراسر دنیا در دسترس قرار دارند که هر کدام به‌دلایل مختلفی به منطقه و فرهنگ خاصی مربوط می‌شوند. وقتی صحبت از کنترل اضطراب می‌شود، لازم نیست برای یافتن چایی خارجی راه دوری بروید. تحقیقی می‌گوید: اثرات ضداضطراب چای، مخصوصا چای سبز، با دیازپام قابل مقایسه است. دارویی که معمولاً برای درمان اضطراب استفاده می‌شود.

گشنیز

گشنیز، همچنین معروف به جعفری چینی، معمولا در مناطق مختلف در سرتاسر اروپا و آسیا وجود دارد و بسیار از آن استفاده می‌کنند. در بین تحقیقات مختلف دیگری که هدفشان دریافتن اثرات مثبت این گیاه بر تسکین اضطراب بوده است، مقاله‌ای منتشر شده در مجله آفریقایی علوم گیاهی با تحقیق بر حیوانات می‌گوید: گشنیز در آرام‌کردن ماهیچه‌ها مؤثر است.

علت سرماخوردگی در هوای گرم

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص سرماخوردگی در روزهای گرم سال، توضیحاتی را ارائه داد. بابک مهشیدفر، گفت: علت سرماخوردگی، کاهش دما نیست، بلکه دلیل آن، تهویه نامناسب است. این متخصص طب اورژانس، افزود: تهویه نامناسب در مکان‌های بسته، باعث می‌شود بازدم افراد باعث بیماری شود. وی در خصوص تاثیر گرما بر کاهش بیماری کووید۱۹، گفت: تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش دما تاثیری در کاهش این بیماری ندارد. مهشیدفر ادامه داد: رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی امری ضروری است.

گوجه‌فرنگی باعث کاهش وزن می‌شود

گوجه‌فرنگی به‌علت خواص درمانی فراوان می‌تواند باعث جلوگیری از بیماری‌های مختلف شود. گوجه‌فرنگی برای کسانی که قصد لاغری یا کاهش‌وزن دارند، بسیار موثر خواهد بود. گوجه حاوی مقدار زیادی پتاسیم، منگنز، منیزیم، مس و فسفر است. از خواص گوجه‌فرنگی می‌توان به درمان سرطان‌ها، تنظیم فشارخون، کاهش‌وزن، بهبود سلامت پوست‌ومو، مفید برای دوران بارداری، کاهش سطح کلسترول، تقویت قلب، رفع اثرات دودسیگار، بهبودبینایی، تقویت سلامت گوارش، مدیریت دیابت، کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه‌صفرا، تقویت و استحکام استخوان‌ها و... اشاره کرد.

فست‌فود شما را افسرده می‌کند

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که خوردن غذاهای فرآوری‌شده می‌تواند علت بسیاری از موارد اضطراب و افسردگی باشد. محققان دریافتند: فست‌فودها می‌توانند باعث خشم و افسردگی شوند. فست‌فودها از فرمول‌های صنعتی روغن‌ها، چربی‌ها، قندها، مواد پروتئینی تشکیل شده‌اند. تیم تحقیق موارد افسردگی خفیف، تعداد روزهای ناسالم روانی و تعداد روزهای مضطرب را در بین ۱۰ هزار و ۳۵۹ بزرگسال ۱۸ ساله و بالاتر که در نظرسنجی شرکت کردند، اندازه‌گیری کردند. نتایج نشان می‌دهد: افرادی که بیشترین مقدار غذاهای فوق فرآوری شده را مصرف می‌کنند، گزارش کردند که روزهای اضطراب بیشتری داشته‌اند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

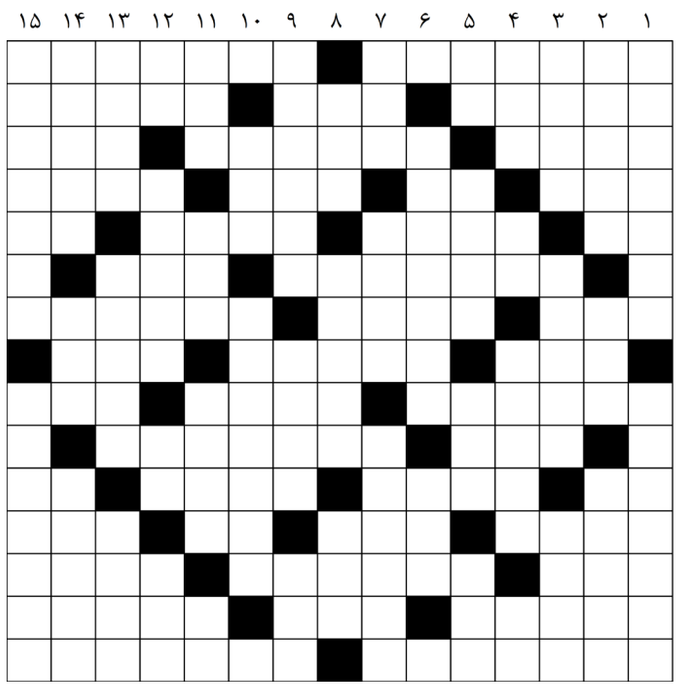
شماره ۱۳۵۶

افقی

۱- دریاچه‌ای در مجارستان- کارگردان عنصرپنجم ۲- خوش‌اخلاق- بزرگترین دریاچه- هماهنگی ۳- سعادت- مناره- پایین ۴- پارچه پشم‌شتر- طرف‌وجهت- اقامتگاه مسافر- چشم‌سیاه ۵- اسب‌آذری- عضو مشترک انسان‌وخودرو- بلندتر- معاون هیتلر ۶- تصور کردن- پراکنده‌کردن ۷- خجسته‌ومبارک- قلعه بالای کوه- طبق معمول ۸- پسوندشباهت- گویی‌وپنداری- آگاه‌باش ۹- اتیکت- میوه کال- به‌تنهایی ۱۰- کرکس- ایستادگی ۱۱- بیماری- گزند- ضروری‌ولازم- ضربه‌سر در فوتبال ۱۲- مهروموم- پایه‌واعتبار- راه‌میانبر- کشتی‌جنگی ۱۳- خشک مزاج- دارای دردورنج- پرنده‌ای شکاری ۱۴- رهایی پس از خاتمه کار- درخت تسبیح- جایگاهی برای لامپ ۱۵- باحیا- فسیل

عمودی

۱- آکروباسی- اسب تندرو ۲- بزرگترین سرخرگ بدن- از تقسیمات زمان- رشته‌کوهی در ایران ۳- پرنده‌ای با پاهای بلند- آدمی‌وبشر- تسخیرشده ۴- مأنوس‌شدن- آقای اسپانیایی- خویشاوندی‌ها- ناشنوایان ۵- داخل- نان سنتی پرطرفدار- مخترع تلگراف- ازوسایل آشپزخانه ۶- فیلمی از ساندرودیویس- دوست‌وهمدم ۷- درخت خرما- جودوبخشش- بندری در اسکاتلند ۸- پارچه معیوب- کزاز- خریدنی از مغازه ۹- استانی در کشورمان- پیمان ناقلا!- رودمرزی ایران ۱۰- کاشف تیفوس- به وسیله نقلیه‌ای اطلاق می‌شود که کهنه باشد ۱۱- نوعی پخت برنج- عدم‌ونیستی- محیط تاریکی که در اثر قرارگرفتن جسم تیره در برابر نور ایجاد می‌شود- رنج‌وزحمت ۱۲- ریشه- پراکنده‌شدن نور- شماومن- نسبت ۲ زن با یک شوهر ۱۳- عامل‌وفاکتور- تباه‌شدن- شبیه به نی ۱۴- ابزاروآلت- کم‌پشت- وزنه ورزشی ۱۵- ایالتی در آمریکا- مراسم تذکره



حل جدول ۱۳۵۵

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