آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۱۹
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۸•۲۵
۲۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴/ ۱۶ نوامبر ۲۰۲۲

# تقویت سیستم ایمنی با «شلغم»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

**شلغم یک سبزی کمتر شناخته‌شده در بازار است، برخی مزایایی شلغم شامل: توانایی آن در بهبود سلامت استخوان، محافظت از قلب و جلوگیری از سرطان است. علاوه بر این، مصرف شلغم باعث تنظیم سوخت‌وساز بدن، بهبود گردش خون و افزایش سیستم ایمنی بدن می‌شود. در ادامه به بررسی ویژگی‌های این ماده غذایی پر خاصیت پرداخته می‌شود.**

## بهبود گردش خون

سطح قابل توجهی از آهن موجود در این ماده غذایی باعث می‌شود آنها را به‌عنوان یک منبع خوب آهن در نظر بگیرند، اگر از کمبود سلول‌های خونی یا آنمی رنج می‌برید استفاده از شلغم برای رفع این مشکل مفید است. آهن در شکل‌گیری RBC بدن موردنیاز است که برای حمل اکسیژن، تعمیر و اجرای درست کارکرد سیستم‌های عضو بدن موردنیاز بدن است؛ بنابراین، آهن بیشتر به معنی کارکرد بهتر برای هر اندام بدن است.

## تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C و اسیداسکوربیک که در مقادیر زیادی در این ماده غذایی وجود دارد، تقویت‌کننده‌های مهم برای سیستم ایمنی بدن ما هستند. ویتامین C می‌تواند تولید گلبول‌های سفید خون و آنتی‌بادی‌ها را افزایش دهد، علاوه بر این به‌عنوان آنتی‌اکسیدان برای پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی موثر است.

## بهبود قدرت استخوان

کلسیم موجود در شلغم می‌تواند در رشد و ترمیم استخوان‌ها به بدن ما کمک کند. این امر در افزایش تراکم معدنی استخوان ضروری است، به‌خصوص در زمانی که ما رشد می‌کنیم و یا در معرض ابتلای به آرتریت و پوکی‌استخوان قرار می‌گیریم. اگر می‌خواهید برخی ویژگی‌ها مانند قدرت و استقامت را به استخوان‌های خود اضافه کنید، غذاهای غنی از کلسیم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

## مبارزه با التهاب

شلغم دارای اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین K است. اگر از مشکلات ناشی از التهاب رنج می‌برید می‌توانید برای غلبه بر آنها از شلعم استفاده ببرید. چربی‌های «خوب» می‌توانند باعث کاهش التهاب، تعادل کلسترول و افزایش کلی سلامتی شوند؛ برگ‌های شلغم را بجوشانید و از مزایای مصرف آن استفاده کنید، به‌خصوص اگر از نقرس، آرتریت یا درد مزمن رنج می‌برید.

## دانستنی‌ها

### درمان با نور آبی موجب بهبود «خواب» می‌شود

نتایج جدید نشان می‌دهد که ۳۰ دقیقه درمان با نورآبی در صبح ممکن است خواب را بهبود بخشد و شدت علائم اختلال استرس پس از سانحه را کاهش دهد. اختلال استرس پس از سانحه ممکن است پس از تجربه یک رویداد و سانحه آسیب‌زا رخ دهد. افراد مبتلا به این اختلال ممکن است فلاش‌بک به حادثه، اضطراب، مشکل در خوابیدن و انواع علائم دیگر را تجربه کنند. درمان‌های فعلی شامل روان‌درمانی، مشاوره، و دارودرمانی است. مطالعه جدید محققان دانشگاه آریزونا و دانشگاه هاروارد نشان داده است که فقط ۳۰ دقیقه درمان با نورآبی در صبح ممکن است خواب را بهبود بخشد و شدت علائم این اختلال را کاهش دهد. محققان پیشنهاد می‌کنند که این درمان با کاربرد آسان می‌تواند اثربخشی سایر درمان‌های اختلال استرس پس از سانحه را افزایش دهد. «ویلیام کیلگور»، محقق اصلی این مطالعه از دانشگاه کالج پزشکی آریزونا، گفت: «ما دریافتیم که قرارگرفتن در معرض نورآبی صبح به مدت نیم‌ساعت در روز با بهبود کل زمان خواب و برخی از جنبه‌های کیفیت خواب در نمونه بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه مرتبط است. این بهبود خواب همچنین با افزایش حجم ساختار مغز به‌نام آمیگدال که اغلب در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه کاهش می‌یابد، همراه بود.» در شروع مطالعه، ۸۲ شرکت‌کننده، که همگی دارای اختلال استرس پس از سانحه حاد بالینی بودند، دو ارزیابی عصبی شناختی به همراه اسکن‌های تصویربرداری عصبی را تکمیل کردند. سپس محققان، شرکت‌کنندگان را به‌طور تصادفی در یکی از دو گروه قرار دادند. هر دو گروه به مدت ۶ هفته تحت نوردرمانی در خانه قرار گرفتند که شامل ۳۰ دقیقه قرارگرفتن در معرض نور در ۲ ساعت پس از بیدارشدن و حداکثر تا ساعت ۱۱ صبح بود. یک گروه از دستگاه نورآبی و گروه دیگر از دستگاه نورکهربایی استفاده می‌کردند. دکتر کیلگور توضیح داد: «ما رنگ آبی را انتخاب کردیم زیرا دارای طول موج نوری است که برای ایجاد این تغییر در ساعت بیولوژیکی کارآمدتر است.» وی در ادامه افزود: «شبکیه چشم گیرنده‌های خاصی دارد که عمدتا به طول موج‌های آبی نور (که طول موج اولیه نور خورشید است) پاسخ می‌دهند و این گیرنده‌ها به ساعت شبانه‌روزی در مغز می‌پردازند. بنابراین، تقریبا هر نوری اگر به اندازه کافی روشن باشد، کار می‌کند، اما آبی معمولا کارآمدتر عمل می‌کند.» در شروع مطالعه، محققان کیفیت خواب شرکت‌کنندگان، خواب آلودگی در طول روز و تعداد و شدت کابوس‌های شبانه را ارزیابی کردند. پس از ۶ هفته، همه شرکت‌کنندگان در مطالعه بهبود کیفیت خواب، اختلال خواب کمتر و میزان پایین بی‌خوابی و کابوس را گزارش کردند. اما گروه نور آبی شاهد کاهش علائم هم بودند، چیزی که در گروه کنترل مشاهده نشد.

## نکته

### سالم‌ترین سبزیجات برای سلامتی

سبزیجات خواص بی‌شماری برای سلامتی انسان دارند و مصرف روزانه آنها جزو تاکیدات همه متخصصان تغذیه است. ما به‌دنبال انتخاب سالم‌ترین سبزیجات هستیم تا بیشترین فایده را از مصرف آنها ببریم. اما بهترین و سالم‌ترین سبزیجات کدام هستند و چرا باید آنها را بیشتر از سایرین مصرف کرد. در ادامه لیستی از این سبزیجات آمده است که شما را برای انتخاب و خرید سبزیجات برتر راهنمایی می‌کند.

**پیاز**

شما بیشترین آنتی‌اکسیدان ضدسرطان پیاز را با خام‌خوردن آن به‌دست می‌آورید؛ زیرا پخت‌وپز پیاز در حرارت بالا به‌طور قابل توجهی مزایای استفاده از مواد شمیایی گیاهی را که از بدن در برابر سرطان ریه و پروستات محافظت می‌کنند، کاهش می‌دهد. سعی کنید ترکیب پیاز خام خردشده با گوجه‌فرنگی، آووکادو و فلفل را برای یک سالاد خوشمزه که قندخون را متعادل می‌کند استفاده کنید. در انتها مقداری آبلیمو به آن اضافه کنید. شما می‌توانید همین مزیت‌ها را در یک سالاد شیرازی به‌دست آورید.

**ذرت**

ذرت چه به‌صورت بلالی و یا شکل‌های دیگر همیشه خوب است. یک مطالعه منتشر شده در مجله موادغذایی کشاورزی و شیمی نشان داد که ذرت پخته‌شده سطح بالاتری از آنتی‌اکسیدان‌ی همانند لوتئین را دارد که با نابینایی در افراد بزرگسال مقابله می‌کند.

**نخودسبز**

یک تحقیق در مجله بین‌المللی سرطان طی یک مطالعه کوچک اما مفید دریافت که مصرف روزانه نخودسبز همراه با سایر حبوبات خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهد.

**بروکلی**

بروکلی سرشار از آنتی‌اکسیدان ضدسرطان است. یک تحقیق دریافت مردانی که ۵ وعده یا بیشتر در هفته سبزیجات گل کلمی می‌خورند(از جمله سبزیجات سبز رنگ) نیمی از موارد احتمال ابتلا به سرطان مثانه را طی یک دوره ۱۰ ساله نسبت به آن مردانی که به ندرت از آن مصرف کردند، داشتند.

**فلفل دلمه‌ای قرمز**

یک فلفل متوسط کالری پایینی دارد اما از نظر ویتامین C بسیار بالا است که ۱۵۰ درصد از میزان روزانه توصیه شده را تامین می‌کند. این آنتی‌اکسیدان برای کمک به جلوگیری از آترواسکلروز که می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود، اثرگذار است.

**اسفناج**

اسفناج حاوی کاروتنوئیدهاست، آنتی‌اکسیدانی که سلامت چشم را تقویت می‌کند و به پیشگیری از تخریب ماکولا که منجر به نابینایی در بزرگسالی می‌شود، کمک می‌کند. پختن این سبزیجات کمک می‌کند تا لوتئین بوسیله بدن بهتر جذب شود.

**چغندر**

چغندر ریشه‌ای چه به‌صورت ترشی یا برشته شده حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان است که با سرطان مبارزه می‌کنند از جمله لوتئین که از چشم‌ها محافظت می‌کند. اما برگ‌های آن را دور نیندازید. برگ‌های چغندر غنی‌ترین بخش این سبزی است.

## یادداشت

### عوامل ابتلا به «دیابت»

حسین دلشاد
متخصص غدد

دیابت تنها به‌عنوان یک بیماری مزمن با افزایش قندخون نیست، بلکه افزایش قندخون در طولانی‌مدت، با تولید مواد سمی و تاثیر بر بافت‌های مختلف بدن، به‌خصوص سیستم قلبی‌وعروقی، کلیه‌ها و چشم‌ها عوارض غیرقابل جبرانی را بر فرد مبتلا به دیابت تحمیل می‌کند. در سال ۲۰۲۱ حدود ۷ الی ۸ میلیون مرگ‌ومیر مربوط به عوارض دیابت وجود داشته است. با شناخت عوارض و مرگ‌ومیرهای ناشی از آن، دیابت جایگاه ویژه‌ای را در بیماری‌های طب داخلی به‌خود اختصاص داده است. یکسری عوامل در زندگی روزانه، ابتلا به دیابت را مهیا می‌کند؛ مانند سابقه خانوادگی (ابتلاء پدر، مادر، خواهر و برادر) که احتمال را در سایر افراد بیشتر می‌کند. همچنین ابتلا عمو، عمه، خاله و.... که خطر بروز دیابت را با نسبت کمتری امکان‌پذیر می‌سازد. ابتلا به دیابت ۱۰۰ درصد ژنتیکی نیست، زیرا در دوقلوهای همسان اگر یکی از آنها مبتلا به دیابت باشد، دیگری نیز با احتمال ۵۰ درصد به دیابت مبتلا می‌شود و در دوقلوهای غیرهمسان نیز اگر یک قل مبتلا به دیابت باشد، شانس ابتلا قل دیگر، ۲۵ درصد خواهد بود. سبک و روش زندگی که شامل بی‌تحرکی، کاهش فعالیت‌فیزیکی، افزایش‌وزن و چاقی باشد، از عواملی هستند که مقاومت به انسولین را بالا می‌برند و باعث ایجاد دیابت در فرد می‌شوند. همچنین رژیم‌های غذایی غیرسالم که شامل مصرف بیش از حد موادقندی، نمک زیاد، فست‌فودها و... است از دیگر عوامل ایجادکننده دیابت به شمار می‌روند. سابقه ابتلا به فشارخون، سابقه بیماری دیابت در بارداری و همچنین خانم‌هایی که مبتلا به سندروم تخمدان پلی‌کیستیک هستند نیز از دیگر عوامل زمینه‌ساز بروز دیابت است. چاقی و دیابت دوقلوی قرن بیست‌ویکم نام گرفته‌اند. دیابت به سه گروه: نوع یک، نوع دو و دیابت در زنان باردار تقسیم‌بندی می‌شود. امروزه با افزایش چاقی و مصرف غذاهای ناسالم، شیوع دیابت نوع دو در کودکان و نوجوانان افزایش یافته است. تمهیدات پیشگیری‌کننده از ابتلای به دیابت، از کودکی آغاز می‌شود، والدین نباید به بچه‌ها تحمیل کنند، که غذای بیش از حد بخورند، چاقی کودکان ممکن است، زمینه‌ساز دیابت در آینده باشد. اگر فرد در دو نوبت پس از ۸ ساعت ناشتایی، قندخون بین ۱۰۰ الی ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر را داشته باشد، پیش‌دیابت نامیده می‌شود. پیشگیری اولیه در مبتلایان به پیش‌دیابت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا مبتلایان به پیش‌دیابت در طی ۵ سال آینده، ۷۰ درصد امکان ابتلا به دیابت آشکار را خواهند داشت.

## ارتباط آلودگی هوا با بیماری‌های قلبی

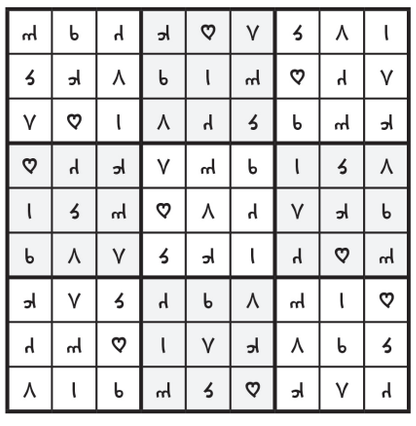
کارشناس مسئول بیماری‌های قلب‌وعروق اداره بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: برای کاهش آلودگی هوا و اثرات منفی آن نیازمند همکاری مردم و نهادهای مختلف در کنار یکدیگر هستیم. طاهره سماوات افزود: آلودگی هوا در ایجاد بیماری‌های عروق کرونر و آریتمی‌های خطرناک قلبی که منجر به مرگ‌های ناگهانی می‌شود، تاثیرگذار است. به‌دلیل سرب موجود در آلودگی هوا، فشارخون بالا در افراد ایجاد شده و این عامل خطر است. ما معمولا عادت داریم تا زمانی که غول بیماری‌زا را به چشم نبینیم باور نکنیم و در مورد آلودگی هوا هم این موضوع صادق است. او با تاکید بر اینکه آلودگی موضوع چندوجهی است، اظهار کرد: همه در کلانشهرها یا پایتخت جمع شده‌اند و همین مساله عاملی برای افزایش آلودگی هوا در نقاطی خاص شده است. از سوی دیگر باید شبکه حمل‌ونقل کشور اصلاح شود تا بتواند پاسخگوی نیاز تردد مردم باشد.

## بهترین ورزش برای پیشگیری از زوال شناختی

با افزایش سن، جریان خون به مغز و عملکردشریانی کاهش می‌یابد اما این کاهش را می‌توان کند کرد. دانشمندان دریافتند تمرینات اینتروال برای افزایش جریان خون در مغز موثرتر از تمرین مداوم هستند. تمرین اینتروال(HIIT) شامل دوره‌های کوتاه با حداکثر تلاش و به‌دنبال آن دوره‌های استراحت است. تمرینات اینتروال شامل اشکال مختلفی از جمله دوچرخه، دویدن، آهسته دویدن یا پیاده‌روی سریع است. این تمرینات به‌طور معمول شامل ورزش با حداکثر شدت به مدت ۳۰ ثانیه، سپس چهار دقیقه زمان برای ریکاوری است و این چرخه چند بار تکرار می‌شود. این مطالعه شامل ۲۱ نفر بود که یا دوچرخه‌سواری تمرین اینتروال انجام می‌دادند یا به طور مداوم حدود ۱۰ دقیقه دوچرخه‌سواری می‌کردند. نتایج نشان داد جریان خون در مغز در تمرینات تناوبی بیشتر است. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد تمرینات تناوبی برای افزایش جریان خون مغز موثر است.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

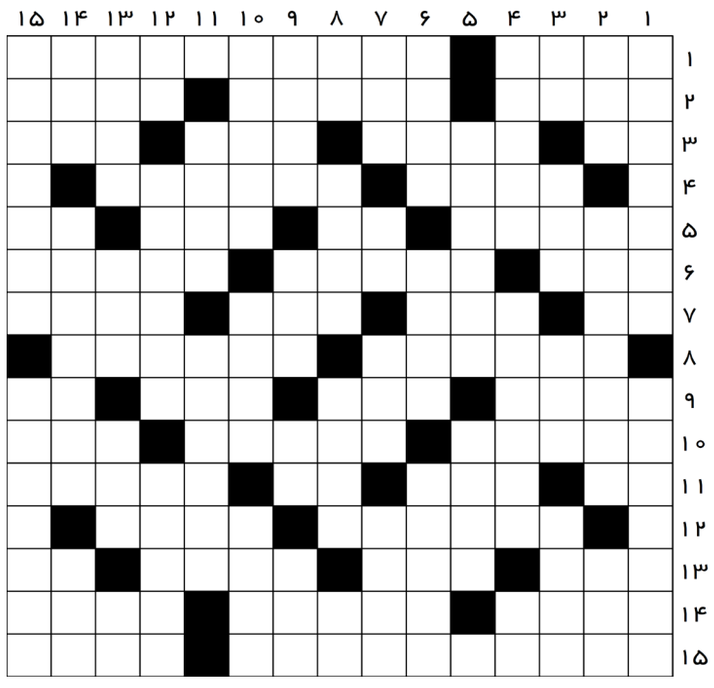
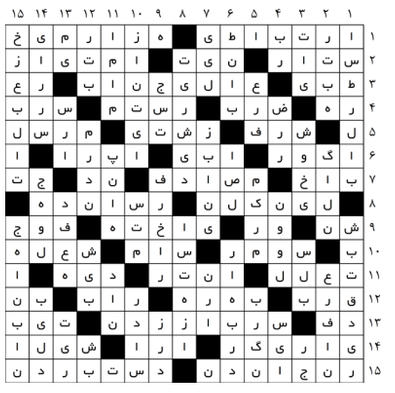
شماره ۱۴۱۹

### افقی

۱- تبلیغ‌کننده- فیلمی به کارگردانی جو جانسون ۲- هواپیمای یک‌نفره- چهره‌ای زیبا دارد- دوست مخلص ۳- پدربزرگ- زردمایل به سرخ- کنار- عددوشماره ۴- بلیغ‌ورسا- نوعی کبوتر! ۵- فیلمی از والترهودسن- گفت‌وگوی اینترنتی- از مصالح ساختمانی- خاندان‌وقوم ۶- پول خردهندوستان- نیمه‌صورت- انیمیشنی از داویدسورن ۷- رمق آخر- واحدپول مکزیک- جدا- همدم ۸- زبان انجیل- کنایه از آدم‌ترسو، بی‌کفایت و وابسته به دیگران ۹- به اتفاق- دوست‌وهمدم- عددمجهول- تیرپیکاندار ۱۰- مولدالکتریسیته- به‌تنهایی- نشانه ۱۱- حرف ندا- گماشتن- زدنی در بازی- ملیح ۱۲- ننوی بچه- آب‌دهنده ۱۳- نمی‌تواند صحبت کند- پشیمانی- ازوسایل آزمایشگاه- حرف‌دوم انگلیسی ۱۴- الفت‌گرفته- یک بیماری آفریقایی- طراحی اولیه ۱۵- فیلمی از رامبدجوان- لگام

### عمودی

۱- از آثار تاریخی چهارمحال‌وبختیاری- بدخووتندخو ۲- مرجان- تشخیص هویت- به‌جز ۳- نمک هندی- اندکی‌ومقدارکم- نوعی اجاره ساختمان- عروس آذری ۴- سوره ۸۸ قرآن‌کریم- معیار- سنبل کوهی ۵- واحدپول آنگولا- نگهداری‌شده ۶- نمایش همراه با شعروموسیقی- نوعی پیونددرشیمی- آن را در آجیل پیدا کنید ۷- محرمانه- همراه خم- اسب چاپار- شخصیت سری فیلم «اولین خون» ۸- نوعی پیشوندمضارع- جسور- رنج‌دیده- طرف‌وجهت ۹- امیدوارکردن- پسندیده- عظمت- حرف اول فارسی ۱۰- فرسوده‌وکهنه- ابزارمکانیک- منزل‌بزرگ ۱۱- شادمانی‌وسرور- ورزشی گروهی ۱۲- چه‌وقتی؟- رشیدوقوی- خشنودکردن ۱۳- دوباره صورت‌گرفتن کاری- امتحان‌وتجربه- فوری‌وسریع- هزارکیلو ۱۴- اختراع ادیسون- فیزیکدان مسلمان قرن پنجم- نوعی ماربزرگ ۱۵- یکی از دو برادر افسانه‌ای بنیانگذار «رم»- بلندمرتبه ساختن



### حل جدول ۱۴۱۸