

یادداشت

اهمیت استفاده از پروبیوتیک‌ها



کاتلم اصغری

متخصص تغذیه

روغن کلزا و گردو به‌عنوان منبع گیاهی غنی از امگا ۳ است. امگا ۳ ضدت التهاب است و بلوک آبشار التهابی در بدن، از جمله وظایف امگا ۳ است. اسید چرب امگا ۶، در روغن ذرت و روغن آفتابگردان وجود دارد که زمینه التهاب در بدن را افزایش می‌دهد، به‌هم خوردن تعادل بین امگا ۳ و امگا ۶، باعث ایجاد التهاب در بدن می‌شود. پروبیوتیک‌ها منابع غذایی فراویژه‌ای هستند که با اثری که بر فلور طبیعی روده دارند، تولید آنها را افزایش می‌دهند و باعث افزایش سلامت دستگاه گوارش و همچنین افزایش مقاومت به انسولین، جلوگیری از افزایش چربی‌های خون، جلوگیری از سندروم متابولیک، چاقی و... می‌شوند. پروبیوتیک‌ها در جلوگیری از عفونت‌های تنفسی هم نقش دارند، هر چه تعداد باکتری‌های مفید و مثبت افزایش یابد، اثرات مثبت آنها نیز افزایش خواهد یافت. حبوبات و لبنیات با چربی‌های تخمیر پذیر، زمینه مساعدی را برای افزایش باکتری‌های روده و در نتیجه تولید پروبیوتیک‌ها فراهم می‌کنند. سیر و پیاز با داشتن ماده‌ای به نام آلیسین مقاومت بدن را در قبال ویروس‌ها و قارچ‌ها افزایش می‌دهند. توصیه می‌شود به اشکال مختلف، از این ۲ ماده غذایی در غذای روزانه استفاده شود.

ویژه

«آلو» از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند

گنجاندن «آلو» در رژیم غذایی روزانه به سلامت استخوان کمک می‌کند. پوکی استخوان، به‌ویژه در افراد بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد که منجر به افزایش خطر شکستگی می‌شود. یک مطالعه جدید نشان داد که خوردن ۶ تا ۱۶ آلو خشک در روز می‌تواند توده تراکم استخوان را حفظ کرده و از ابتلاء به پوکی استخوان جلوگیری کند. محققان دریافتند که از دست دادن سلامت استخوان با فرآیندهای التهابی در بدن مرتبط است و آلو خشک به‌عنوان ضدالتهاب شناخته شده است. پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌های فرد تراکم و جرم خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی استخوان‌ها افزایش می‌یابد. نیمی از زنان بالای ۵۰ سال و از هر چهار مرد نفر در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند. از دست دادن توده و تراکم استخوان می‌تواند در هر سنی رخ دهد. با این حال، پوکی استخوان در میان افراد مسن شایع‌تر است. دکتر «هری چین سوزا»، خاطر نشان کرد: التهاب ممکن است عامل مهمی برای از دست دادن استخوان و یک هدف بالقوه برای درمان‌های تغذیه‌ای باشد.

# سبزیجاتی که باید هر هفته بخورید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

گرچه همه سبزیجات سرشار از ریزمغذی‌های ضروری و مورد نیاز بدن هستند، اما کارشناسان تغذیه مصرف تعدادی از مغذی‌ترین آنها را طول هفته توصیه می‌کنند.



### هویج

هویج سرشار از ویتامین C، بتاکاروتن، فیبر، پتاسیم و ترکیباتی است که خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان روده را کاهش می‌دهد.

### کدو حلوايي

یک فنجان کدو حلوايي نزدیک به ۵۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C و بیش از ۱۰ درصد پتاسیم، فیبر و منیزیم را تأمین می‌کند.

### پیاز

پیاز سرشار از ریزمغذی‌های ضروری، ویتامین C، پتاسیم و ترکیبات ضدسرطان است. پیاز به کاهش فشارخون و بهبود سلامت کلی قلب کمک می‌کند.

### قارچ

قارچ کالری، چربی و سدیم کمی دارد و حاوی ویتامین‌های گروه B، فیبر، پتاسیم و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. ویتامین D موجود در قارچ به جذب کلسیم و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند.

### فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای، به‌ویژه فلفل‌های قرمز، زرد و نارنجی، منبع ویتامین C است. همچنین منبیهی از کاروتنوئیدهاست که باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود.

### سیب زمینی

سیب زمینی سرشار از ویتامین C، پتاسیم و فیبر است. پتاسیم موجود در سیب زمینی با عوارض مصرف بیش از حد سدیم در رژیم غذایی، مقابله و به کاهش طبیعی فشارخون کمک می‌کند.

این افراد سیستم ایمنی قدرتمندی دارند

محققان به‌تازگی دریافته‌اند که ویژگی شخصیتی افراد با داشتن سیستم ایمنی قوی‌تر آنان مرتبط است. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد: افراد با شخصیت مثبت معمولاً سیستم ایمنی قوی‌تری دارند. افراد با احساسات پایدار که برونگر هستند، تمایل دارند سیستم ایمنی بدن خود را فعال‌تر کنند که این مورد بیانگر سیستم ایمنی سالم‌تر است. کسانی که برونگر هستند، معمولاً روی دنیای اطراف خود متمرکز می‌شوند و زمانی که در کنار دیگران قرار می‌گیرند و هنگامی که فعال هستند، بیشتر خوشحال می‌شوند. در مقابل، شخصیت منفی و درونگرا با سیستم ایمنی ضعیف‌تر مرتبط است. این نوع شخصیت منفی گاهی اوقات به‌عنوان تیپ D شناخته می‌شود که در آن حرف D مخفف پریشان است. محققان در این پژوهش ۱۸۴ بیمار مبتلا به بیماری شریان محیطی را ردیابی کردند. تیپ شخصیتی D به کسانی اطلاق می‌شود که روان زنجور و درونگرا هستند.

درمان اختلالات روحی با «ورزش»

ورزش می‌تواند به بهبود خلق و خو و اختلالات روحی فصلی (SAD) کمک کند. با شروع فصل پاییز و کوتاه‌تر شدن روزها، افراد ممکن است تحت‌تأثیر اختلالات روحی فصلی (SAD) قرار بگیرند. دکتر جیمز مک‌دیویت، پروفیسور طب فیزیکی و توانبخشی روحی گفت: با شروع اختلالات روحی فصلی، بهتر است به ورزش ادامه دهید یا حتی میزان ورزش کردن خود را افزایش دهید. ورزش هوای تأثیر مثبتی بر روحیه می‌گذارد، اما لازم نیست

جدول سودوکو

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

d	a	۸	۱	n	۵	۷	b	v
۵	b	۷	v	d	۸	n	۱	d
v	۱	n	d	۷	b	۵	۸	d
۷	n	۱	d	b	v	۸	d	۵
۱	d	b	n	۵	۷	d	v	۸
d	۸	۵	b	v	۱	d	۷	n
n	۷	v	۸	d	a	b	۵	۱

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۴۲۱

عمودی

۱- پروموسو - زمان بندی حرکت سوپاپ‌های موتور را کنترل می‌کند ۲- از غذاهای ایرانی - نگارش - در یاسالار به فرانسوی ۳- ضعیف - شهری در اسکاتلند - دفاع فوتبال - از حشرات ۴- به شوق آورده شده - متکبر - قسمتی از درخت ۵- غذایی که احتیاج به پخت و پز ندارد - مکان شهری در لبنان ۶- شخص و نفر - باری دهنده - اجرای همزمان چند نت باهم - کارگاه بافندگی ۷- جایگاهی برای لامپ روشنایی - بندری در لیتوانی ۸- بخشنده - شیرینی - نوعی ژانر فیلم ۹- از مساجد استانبول - قصری که سنمار ساخت ۱۰- دزدی اینترنتی - پوشاک - پرچم - خمیدگی کاغذ ۱۱- حمله به دشمن - از ماه‌های زمستان - مشاور ۱۲- نوعی اجاره ساختمان - از بازی‌های پیش فرض ویندوز - صورت ظاهری ۱۳- واحد پول ژاپن - نام ترکی - نوبت گذاشتن - مقابل کیفی ۱۴- از توابع سازه - اضطراب و نگرانی - اشاره به دور ۱۵- از آزیان - باهم جفت شدن

افقی

۱- واجب و ضروری - کلوچه نروژی ۲- خنده و - جدا - زوج الماس دریای نورو ۳- روان - قسمت - رودی در فرانسه - مقابل خوب ۴- نفس خسته - به نماز ایستادن - قلعه حکومتی ۵- هم زغن و هم سراب - لاغری - موجود نامرئی - همیشه و پیوسته ۶- شهرستانی در هرزگان - آهنگری - رمق آخر ۷- نوعی پارچه - از سازهای بادی ۸- گرم‌کدو - استانی در شمال اسپانیا - زیرکی ۹- جست‌وجو - شیوه‌روش ۱۰- شامون - قطعه موسیقی خاصی که دارای ماهی ضربی است - برای پوچینی ۱۱- قرین و نظیر - از سبک‌های موسیقی - عادت - ماله بنایی ۱۲- حرکت غیرارادی عصبی - نام قدیم دامغان - از نشانه‌های جمع ۱۳- واحد سطح - زمین‌شوی دسته‌دار - عمومی حضرت ابراهیم (ع) - پسندیده و خوب ۱۴- یاقوت - به رخ کشیدن احسان - نوعی نان ۱۵- فیلمی از جان هیوستون - نرمی و روانی

حل جدول ۱۴۲۰

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