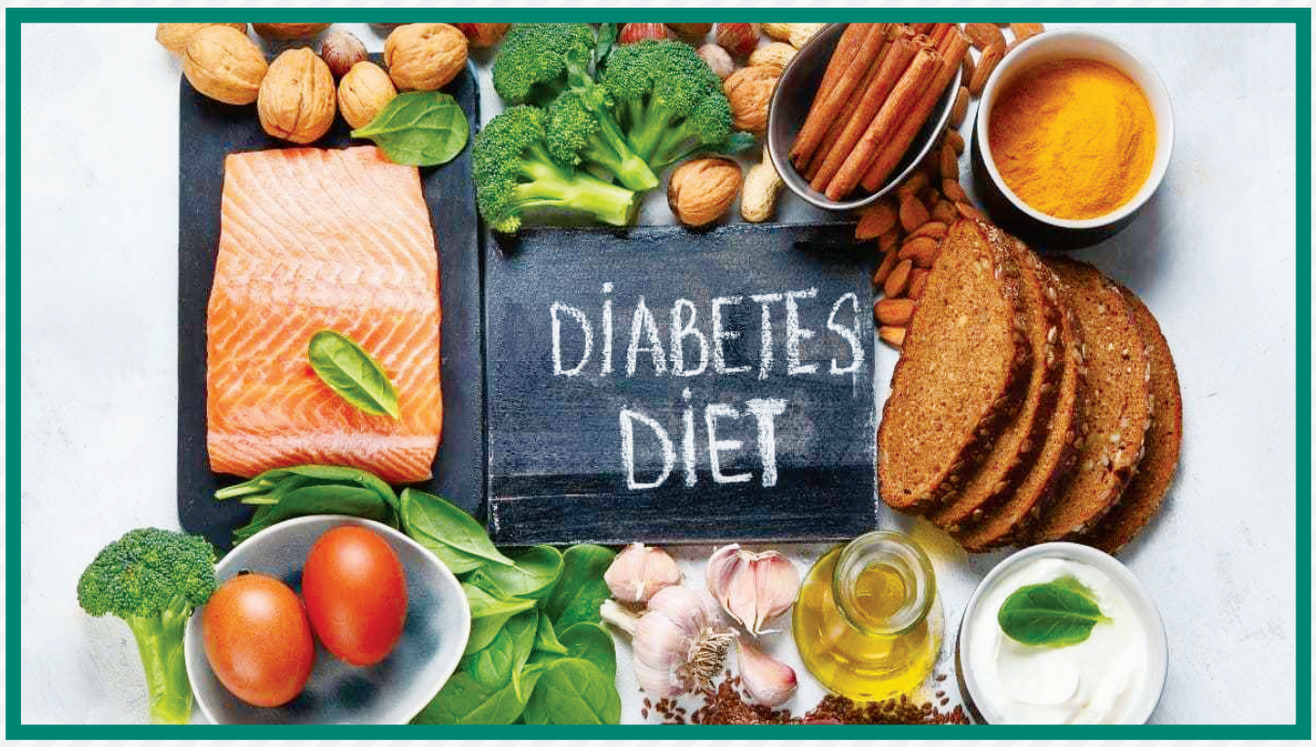
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۵۹
چهارشنبه ۱۴۰۱•۰۶•۰۹
۰۳ صفر ۱۴۴۴ / ۳۱ آگوست ۲۰۲۲

رژیم غذایی برای مبتلایان به «دیابت»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

انتخاب بهترین موادغذایی برای بیماران مبتلا به دیابت و برخورداری از دانش کافی در این رابطه اهمیت بسیار زیادی دارد. بهترین موادغذایی برای مبتلایان به دیابت شامل موارد زیر هستند:



سبزیجات

سبزیجات با برگ سبز بسیار مغذی و کم کالری هستند. اسفناج، کلم‌پیچ و سایر سبزیجات برگدار منابع خوبی از انواع ویتامین‌ها و موادمعدنی از جمله ویتامین C هستند. افراد مبتلا به دیابت، ویتامین C پایین‌تری دارند. افزایش مصرف موادغذایی غنی از ویتامین C می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند.

لوبیا

لوبیا دارای شاخص گلیسمی بسیار پایینی است که برای مدیریت دیابت مهم است. در یک مطالعه افرادی که حبوبات بیشتری مصرف می‌کردند ریسک پایین‌تری از ابتلا به دیابت نوع ۲ را نشان داشتند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ التهاب را کاهش می‌دهد، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد. مصرف یک صبحانه کم کربوهیدرات متشکل از تخم‌مرغ می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند تا سطح قندخون را طی روز مدیریت کنند.

کدوحلوایی

کدوحلوایی یکی از سالم‌ترین سبزیجات است که کالری نسبتا کمی در کنار شاخص گلیسمی پایین دارد. کدوحلوایی همچنین قند کمتری نسبت به سیب‌زمینی شیرین دارد که آن را به یک جایگزین عالی تبدیل می‌کند. یک مطالعه کوچک نشان داد که کدوحلوایی سطح گلوکز خون بالا را به‌سرعت در افراد مبتلا به دیابت کاهش می‌دهد.

دانستنی‌ها

با مصرف «آجیل» به‌راحتی وزن کم کنید

یک وعده بادام‌زمینی حاوی هفت گرم پروتئین، حدود سه گرم فیبر و ۱۹ نوع ویتامین و مواد معدنی است. تیمی از محققان دانشگاه فناوری تگزاس با همکاری دانشگاه استرالیای جنوبی داده‌های دو گروه از بزرگسالان استرالیایی را که در معرض خطر متوسط یا زیاد دیابت نوع ۲ قرار داشتند، بین ژانویه تا دسامبر ۲۰۲۱ بررسی کردند. در این مطالعه ۵۰ بزرگسال در گروه کنترل از خوردن آجیل یا کره بادام‌زمینی اجتناب کردند. گروه دیگر متشکل از ۵۷ بزرگسال بود که ۳۵ گرم بادام‌زمینی کم نمک و بو داده خشک دو بار در روز ۳۰ دقیقه قبل از غذا مصرف کردند. در پایان شش‌ماه، محققان دریافتند که هر دو گروه به کاهش وزن قابل توجهی دست یافتند و سطح قندخون را بهبود بخشیدند، اگرچه گروه مصرف‌کننده بادام‌زمینی فشارخون پایین‌تری نسبت به گروه کنترل داشتند. کریستینا پترسن، استادیار پژوهشی در بخش علوم تغذیه تگزاس، در این رابطه می‌گوید: مطالعه ما نشان داد که بادام‌زمینی که سرشار از چربی‌های غیراشباع سالم است، در واقع می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. زمانی که افراد در تلاش برای کاهش‌وزن هستند، اغلب از مصرف بادام‌زمینی اجتناب می‌کنند، زیرا معتقدند بادام‌زمینی حاوی کالری زیادی است.

احساس سیری طولانی‌مدت

با این حال، بادام‌زمینی قدرت سیرکنندگی بالایی دارد، به این معنی که شما برای مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید و این می‌تواند برای کسانی که رژیم کاهش‌وزن دارند بسیار مفید باشد. یک وعده بادام‌زمینی حاوی هفت گرم پروتئین، نزدیک به سه گرم فیبر و ۱۹ نوع ویتامین و موادمعدنی است. به همین دلیل، گروه غنی شده با بادام‌زمینی ۱۵ گرم پروتئین اضافی دریافت می‌کردند. در حالی که بادام‌زمینی ممکن است دارای موادمغذی باشد، برخی‌ها ممکن است با نمک موجود در این میان وعده مشکل داشته باشند، زیرا مطالعات متعددی مصرف بیشتر نمک را با سلامت قلب مرتبط می‌دانند. با این حال، گروهی که بادام‌زمینی کم‌نمک مصرف کردند، در مقایسه با گروه کنترل، فشارخون سیستولیک را بهبود بخشیدند.

نکته

خوراکی‌های مفید برای کاهش غلظت خون

از بین‌بردن غلظت خون برای جلوگیری از لخته‌شدن خون و به‌دنبال آن سکته‌های مغزی و قلبی اهمیت زیادی دارد که خوردن برخی خوراکی‌های طبیعی می‌تواند مفید باشد. انار یکی از بهترین میوه‌ها برای تصفیه خون است؛ انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و با مصرف آن می‌توان از غلظت خون کاست و خون را رقیق کرد.

مرکبات

مرکبات نیز به‌علت دارابودن ویتامین C در درمان غلظت خون موثراست و به تصفیه خون کمک می‌کند؛ برای رقیق‌شدن خون می‌توان از مرکباتی مانند گریپ‌فرویت، پرتقال و لیموترش استفاده کرد.

انگور

همچنین انگور یکی از میوه‌های مفید برای کاهش غلظت خون است که سبب درمان غلظت خون می‌شود؛ استفاده از انگور برای افرادی که خون غلیظ و کدر دارند، مفید است.

آناناس

آناناس میوه دیگری است که به‌علت داشتن فیبر فراوان برای رفع مشکلات دستگاه گوارش مفید است و به کاهش‌وزن و تصفیه کردن خون کمک می‌کند.

آلبالو

آلبالو آنتی‌اکسیدان بالایی داشته و در خون‌سازی اهمیت دارد، بنابراین می‌توان از آلبالو در درمان غلظت خون استفاده کرد.

هویج

مصرف هویج و آب هویج نیزعلاوه بر تقویت قدرت بینایی موجب تصفیه خون و خون‌سازی می‌شود؛ استفاده از این موادغذایی موجب رفع غلظت خون خواهند شد.

موز

مصرف روزانه از موز به‌علت ترکیبات موجود در آن به رقیق‌شدن خون، حفظ سلامت اندام‌های بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های خونی کمک می‌کند.

سبزی‌ها

سبزی‌ها هم از موادخوارکی‌ای هستند که می‌توان از آنها برای تصفیه خون استفاده کرد. مصرف برخی سبزیجات مانند اسفناج، موسیر، تره‌فرنگی خون شما را کاملا شفاف و صاف می‌کند و جریان آن را بهبود می‌بخشد.

تخم کتان

تخم‌کتان نیز به‌جز فوایدی که برای لاغری و کاهش‌وزن دارد، به‌علت دارابودن فیبر برای تصفیه کردن خون نیز مفید است. برای اینکه میزان فیبر بدن به‌طور کامل تامین، دستگاه گوارش کاملا تقویت و از مشکلات آن جلوگیری شود، از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید.

چای سبز

همچنین چای‌سبز یکی از بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌هاست که استفاده روزانه از آن به داشتن خونی تمیز کمک می‌کند؛ نوشیدن چای‌سبز دستگاه گوارش و سیستم قلبی شما را تقویت می‌کند.

پیاز خام

مصرف پیازخام سفید شیرین نیز به کاهش غلظت خون و بهبود جریان خون کمک می‌کند. مصرف سیرخام نیز موجب رقیق شدن خون شده و جریان خون را تسهیل می‌کند. سیر با تولید اکسیدنیتریک، به گشادی رگ‌های خونی و حل‌شدن لخته‌های خون کمک می‌کند.

آب زرشک

آب زرشک هم یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کاهش غلظت خون و رقیق‌شدن خون است. مصرف این نوشیدنی در ماه‌های اولیه بهار به سلامت بدن کمک می‌کند.

ادویه‌ها

ادویه‌هایی مانند دارچین، زنجبیل، فلفل، زردچوبه نیز برای رقیق‌کردن خون مفید هستند. مغزها هم اسید چرب امگا۳ و ویتامین E دارند و برای درمان غلظت خون مفید هستند. مغزهای مفید برای درمان غلظت خون عبارتند از: بادام درختی، گردو، فندق، بادام‌زمینی، پسته، آفتابگردان.

یادداشت

چالش‌های کرونا

مهدی تهرانی‌دوست
فوق‌تخصص روانپزشکی کودکان

درباره کرونا با چالش‌های زیادی روبه‌رو بوده‌ایم، یکی از این چالش‌ها را در فاز حاد بیماری داشتیم که توأم با ترس و نگرانی و احیانا رفتارهای وسواسی در مقابل این بیماری بود که خوشبختانه این فاز حاد گذرانده شده و ترس و نگرانی کاهش یافته است. در عین حال فاز مزمن این اختلال و همه‌گیری عوارضی به‌دنبال داشته؛ از جمله اینکه بچه‌ها به مدت تقریبا ۲ سال از تحصیل حضوری محروم بودند؛ اگرچه تحصیل به‌صورت مجازی بوده، اما مزایای تحصیل حضوری را نداشته و ارتباطات با دوستان کاهش پیدا کرده است. بچه‌ها در منزل درگیری و چالش‌های زیادی در درس خواندن و تکالیف داشتند، در این دوران تحریک‌پذیری بیشتر بوده و کارهای سرگرمی و بازی کمتر شده است. همین مساله بدرفتاری بچه‌ها را در خانه بیشتر کرده؛ به‌خصوص کودکانی که مشکلاتی از قبیل بیش‌فعالی داشتند. این مساله در یادگیری آنها تاثیرگذار بوده است؛ ضمن اینکه امروزه که تقریبا به دوران افول کرونا وارد شدیم با عوارض بعدی که ممکن است کرونا در کودکان و نوجوانان ایجاد کند، مواجه هستیم. طبیعتا کودکان و نوجوانان به فضای مجازی گرایش پیدا می‌کنند که والدین باید آن را مدیریت کنند؛ به‌طوری که یکی از مشکلات و عوارضی که در بحران کرونا داشتیم بحث همه‌گیری فضای مجازی در کودکان و نوجوانان بوده است.

ویژه

بروز علائم «پارکینسون» در کرونایی‌ها

محققان در مواردی مشاهده کردند علائم مشابه پارکینسون در تعداد کمی از افراد مبتلا به کووید ۱۹ رخ داده است. در یک بررسی گزارش شد که تا ۶۵ درصد از کرونایی‌ها دچار «هیپوسمیا»، ازدست‌دادن یا تغییر در حس‌بویایی خود شده‌اند که این از علائم بیماری پارکینسون است. در این بررسی ۲ مرد و یک زن گزارش کردند که کندی حرکت همراه با سفتی عضلات، اسپاسم‌عضلات، حرکت نامنظم چشم و لرزش داشته‌اند. پارکینسون یک بیماری عصبی است. علائم آن به آرامی ظاهر می‌شود و با گذشت زمان پیشرفت می‌کند. علائم شامل لرزش یا رعشه، مشکل در حفظ تعادل، راه‌رفتن، صحبت و هماهنگی است.

دیابتی‌ها بیشتر مراقب کرونا باشند

متخصص غدد گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد بیماران دیابتی مبتلا به کرونا ۷ الی ۱۴ درصد بیشتر از افراد عادی جان خود را از دست می‌دهند. علیرضا عارف‌زاده افزود: احتمال ابتلای دیابتی‌ها به بیماری کرونا و ایجاد عوارض نسبت به افراد عادی بیشتر است. این متخصص غدد ادامه داد: فردی که به دیابت مبتلا است ۷ الی ۱۴ درصد بیشتر و به بیماری کرونا مبتلا می‌شود. هم‌چنین رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی برای افرادچاق هم ضروری است. این متخصص دیابت گفت: کنترل فشارخون باید موردتوجه قرار بگیرد. وجود هریک از این بیماری‌ها احتمال ایجاد عوارض را بیشتر خواهد کرد.

کاهش کلسترول با یک صبحانه آسان

کلسترول بد می‌تواند شریان‌ها را مسدود کند و منجر به بیماری‌های قلبی عروقی شود؛ نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن جودوسر، سطح کلسترول بد را در بدن کاهش می‌دهد. جودوسر منبع غنی از بتاگلوکان، است. نتایج حاصل از این تحقیق شامل ۴۰۰۰ نفر بود. این مطالعات تاثیر رژیم غذایی غنی شده با جودوسر را بر کلسترول بد، بررسی کردند. دکتر ولادیمیر ووکسان توضیح داد: رژیم‌غذایی غنی‌شده با حدود ۳.۵ گرم فیبر بتاگلوکان در روز از جودوسر به‌طور متوسطی کلسترول LDL «کاسترول بد» را بهبود می‌بخشد.

یک عفونت عادی عامل سرطان روده

براساس یافته‌های دانشمندان باکتری کلستریدیوم دیفیسیل که باعث عفونت‌های شدید روده‌ای است، سبب ایجاد سرطان‌روده بزرگ هم می‌شود. دانشمندان احتمال می‌دهند که باکتری کلستریدیوم دیفیسیل عامل بدخیمی کولون باشد. پژوهشگران در گذشته پی برده بودند که بیش از نیمی از بیماران مبتلا به سرطان روده‌بزرگ زیست‌لایه‌های باکتریایی داشتند، یعنی روی سطح روده آنها کلنی‌های متراکم باکتری وجود داشت. آزمایشات بعدی نشان داد که باکتری کلستریدیوم دیفیسیل به‌تنهایی برای ایجاد سریع تومور کافی است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

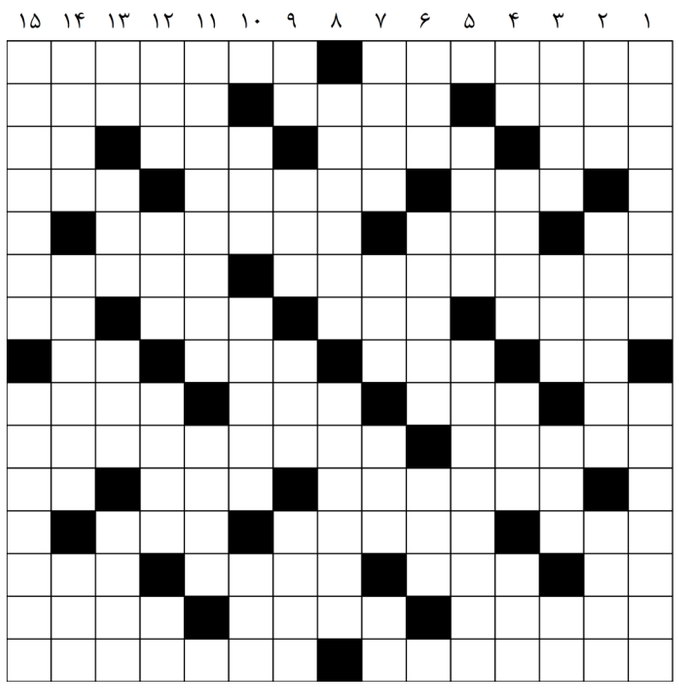
شماره ۱۳۵۹

افقی

۱- شریف و عفیف- مدح کننده ۲- وسیله بازی تنیس- مرکز استان مرکزی- تازمانی که ۳- نوعی بستنی- باشگاه- پایتخت سوئیس- روستا ۴- شکستن- وسیله بازی قدیمی- کیف سفری ۵- سوسن زرد- حیله‌گر- غذای سنتی کرمان ۶- شیرینی محبوب- معادل فارسی پرفراژ ۷- از شهرهای استان قزوین- پرده- نصف- کلمه شگفتی ۸- دزدی اینترنتی- محل‌سوخت اتومبیل- لوله تنفسی- ویتامین انعقادخون ۹- یکدندگی- چشم‌چران- بافت- صلح و آشتی ۱۰- دارای ذوق و سلیقه- فیلمی از تهمینه میلانی ۱۱- ماهی خاویار خزر- جدا- دوستی ۱۲- مقابل آمد- نام قدیم کربلا- قاعده‌وسنت ۱۳- بازی نفس‌گیر!- مخفف نگاه- رزق- به‌جز ۱۴- رودی در بالکان- ظاهری- زیلوباف ۱۵- قوی‌وپرزور- پنچرگیری

عمودی

۱- ایالتی در آمریکا- سرریزشدن ۲- موسیقی‌دان آلمانی- مکان‌به‌مکان، نقطه‌به‌نقطه- سریع‌وتند ۳- سخن زشت‌وناروا- پسندیده‌وخوب- وجود دارد- مساوی ۴- پوستین- از بیماری‌ها- واحد نظامی بزرگتر از گردان- گهواره بچه ۵- شیپوربزرگ جنگی- از شهرهای انگلیس ۶- نی میان‌تهی- موافق- جمله قرآنی ۷- حاجت- پرده‌دری- ضعف‌وسستی- عدد قرن ۸- نوآوری- کشوری در اقیانوسیه ۹- تکان- نوعی رشته- عبادت- قلعه و حصار ۱۰- پارچه پشم شتر- بدنژاد و بدسرشت- جانشین دکمه ۱۱- یانکی- پرنمکی ۱۲- هذیان بیمار- خشمگین- شکروستایش- قومی ایرانی ۱۳- چوب خوشبو- مقابل ضرر- معدن- جایگاه ۱۴- خدمتکار پیر- شهرت طلب- بی‌سروپا ۱۵- آخرش هیچ‌کاره است!- از صنایع دستی



حل جدول ۱۳۵۸

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