آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۶۲
یکشنبه
۱۴۰۱ • ۰۶ • ۱۳
۰۷ صفر ۱۴۴۴/ ۰۴ سپتامبر ۲۰۲۲

خوراکی هایی که باعث کاهش انرژی می شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

طبیعی است که سطح انرژی در طول روز کمی کاهش یابد، اما عوامل مختلفی از جمله: میزان خواب، استرس، سطح فعالیت بدنی و غذاها نیز می توانند بر این امر تاثیر بگذارند. در ادامه با خوراکی هایی که می توانند انرژی را کاهش دهند، آشنا می شوید.

نان سفید

غلات سرشار از کربوهیدرات هستند که منبع خوبی از انرژی برای بدن فراهم می کنند. با این حال، غلاتی مانند نان سفید، ماکارونی و برنج سفید، برای انرژی مضر هستند. غلات فرآوری شده حاوی سطوح پایین تر فیبر هستند و سریع تر از غلات کامل هضم و جذب می شوند. غلات فرآوری شده به طور کلی باعث افزایش سریع قندخون و سطح انسولین و به دنبال آن کاهش انرژی می شوند.

غذاهای کم کالری

گنجاندن بیش از حد غذاهای کم کالری در رژیم غذایی شما ممکن است، باعث شود تعداد کالری ناکافی در طول روز مصرف کنید که می تواند سطح انرژی شما را به شدت کاهش دهد.

غذاهای سرخ شده

غذاهای سرخ شده دارای چربی بالا و فیبر کم هستند، ۲ عاملی که می توانند هضم را کند کنند. هضم آهسته تر می تواند سرعت ورود موادمغذی تقویت کننده انرژی به بدن را کاهش دهد.

نوشیدنی های انرژی زا

نوشیدنی های انرژی زا می توانند در کوتاه مدت انرژی شما را افزایش دهند، اما بسیاری از آنها حاوی مقادیر فوق العاده بالای شکر هستند. مصرف مقادیر زیاد قندهای افزوده شده می تواند باعث افزایش انرژی شما شود ولی این انرژی به سرعت کاهش می یابد به طوری که نسبت به قبل از مصرف نوشیدنی احساس خستگی بیشتری می کنید.

دانستنی ها

ویتامین D مانع از ابتلا به کرونا نمی شود

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف مکمل های ویتامین D نمی تواند از ابتلا به کرونا یا موارد شدید این بیماری پیشگیری کند. تحقیقات پیشین نشان داده بود که مصرف ویتامین D می تواند از آلودگی افراد به ویروس کووید ۱۹ و مرگ ناشی از این بیماری کمک کند، اما اکنون نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که افزایش سطوح ویتامین D از آلودگی به این ویروس و ابتلا به موارد شدید کرونا پیشگیری نمی کند. محققان می گویند: هیچ تفاوتی در سطوح ویتامین D میان افرادی که به کرونا مبتلا شده اند و افرادی که به این بیماری مبتلا نشده اند، وجود ندارد. علاوه بر این، در میان بیمارانی که به کرونا مبتلا می شوند، هیچ تفاوتی میان سطح ویتامین D و احتمال کمتر ابتلای آنها به موارد شدید کرونا یا بستری شدن در بیمارستان مشاهده نشد. از روزهای ابتدایی همه گیری، محققان در حال بررسی اثرات ویتامین D هستند. به طور کلی این ویتامین از طریق پوست جذب می شود که نقش مهمی در سیستم ایمنی سالم بدن دارد. یک مطالعه که در فوریه ۲۰۲۱ توسط محققان دانشگاه «بارسلونا» انجام شد، نشان داد که ویتامین D میزان مرگ ومیر ناشی از کرونا را تا ۶۰ درصد کاهش می دهد. همچنین مطالعه دیگری نشان داد که ویتامین D خطر ابتلا به کرونا را تا هفت درصد کاهش می دهد. بسیاری از متخصصان بهداشتی می گویند که هنوز شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد مصرف این ویتامین تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، می تواند از ابتلا به کووید ۱۹ جلوگیری یا آن را درمان کند. اکنون محققان در این مطالعه واریان های ژنتیکی را که به شدت با افزایش سطوح ویتامین D در ارتباط هستند، بررسی کردند. آنها چهار هزار و ۱۳۴ فرد مبتلا به کرونا و یک میلیون و ۲۸۴ هزار و ۸۷۶ فرد سالم را از ۱۱ کشور جهان مورد بررسی قرار دادند. در مرحله بعدی، محققان از فرآیندی موسوم به تصادفی سازی مندلی که تغییرات را در ژن های خاص مورد بررسی قرار می دهد، استفاده کردند؛ در این مطالعه تغییرات ایجادشده در ژن های خاص در ارتباط با سطوح بالای ویتامین D و تاثیر آنها بر بیماری کرونا مورد بررسی قرار گرفت. محققان درصدد دریافتن این موضوع بودند که آیا داشتن استعداد ژنتیکی برای افزایش سطح ویتامین D با عواقب کمتر در افرادی که به این ویروس مبتلا شده اند، ارتباط دارد یا خیر .محققان در این مطالعه هیچ مدرکی دال بر ارتباط میان سطوح بالای ویتامین D و خطر کمتر ابتلا به کووید ۱۹ پیدا نکردند. علاوه بر این، در میان بیمارانی که نتیجه آزمایش کرونای آنها مثبت شده بود، هیچ ارتباطی میان سطوح بالای ویتامین D و احتمال کمتر بستری شدن آنها در بیمارستان و ابتلا به موارد شدید کرونا وجود نداشت. با این حال نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که مطالعه آنها شامل افرادی که کمبود ویتامین D داشتند، نمی شود؛ بنابراین هنوز هم ممکن است بیمارانی که «کمبودواقعی» ویتامین D دارند، از فواید مصرف مکمل های این ویتامین بهره مند شوند.

نکته

بیماری های مرتبط با «چربی شکم»

دیابت نوع ۲ یکی از شایع ترین بیماری های مرتبط با چربی اضافی شکم است. مشخص شده افرادی که چربی بدن در شکم شان ذخیره می شود در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت و سایر بیماری های مزمن هستند. چربی شکمی هم چنین به عنوان چربی احشایی شناخته می شود. این چربی خطرناک است که در اطراف اندام های حیاتی مانند کبد و روده ذخیره می شود. چربی اضافی شکم در صورت عدم کنترل می تواند منجر به مشکلات جدی برای سلامتی شود. چربی تنها یک انبار برای ذخیره انرژی نیست. چربی منبع غدد درون ریز بسیار فعال است که هورمون ها، پروتئین های التهابی و اسیدهای چرب را تولید می کند و آن را به جریان خون ترشح می کند.

دیابت

دیابت نوع ۲ یکی از شایع ترین بیماری های مرتبط با چربی اضافی شکم است. مشخص شده افرادی که چربی بدن در شکم شان ذخیره می شود در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت و سایر بیماری های مزمن هستند اما اینکه چرا این اتفاق رخ می دهد نامشخص باقی مانده است. نتیجه پژوهش ها نشان می دهند که ترشح چربی از چربی شکم در طول شب به میزان قابل توجهی افزایش می یابد که ممکن است یک سازوکار اولیه منجر به مقاومت به انسولین یعنی یک عامل خطر قوی برای ابتلا به دیابت نوع ۲ باشد.

بیماری قلبی

بیماری قلبی یکی از ترسناک ترین پیامدهای چربی اضافی احشایی است. مطالعاتی که رابطه بین چربی شکمی و پیامدهای قلبی وعروقی را بررسی کرده اند، تایید می کنند که چربی احشایی یک خطر آشکار برای سلامتی است.

بیماری کبد

پژوهشگران هشدار می دهند که بیماری کبد با چربی شکم مرتبط است. بهترین درمان برای کبدچرب کاهش وزن است. یک مطالعه برجسته نشان داد که از دست دادن ۱۰ درصد از وزن بدن می تواند چربی کبد را کاهش دهد التهاب را برطرف کرده و به طور بالقوه باعث بهبود زخم ها شود.

فشارخون بالا

نتایج پژوهش های پیشین نشان می دهند که چربی ذخیره شده در شکم شما می تواند با رگ های خونی معده به اصطلاح صحبت کند و توضیح دهد که چرا چربی اضافی شکم می تواند منجر به فشارخون بالا شود. تصور می شود که این سیگنال های هورمونی یا گفت وگو بین چربی و رگ های خونی در آن دسته از افرادی که فشارخون بالا دارند و افرادی که مبتلا به فشارخون بالا نیستند بسیار متفاوت است. برای آنکه متوجه شویم چرا این چربی فشارخون را افزایش می دهد باید پیام های ارسالی را درک کنیم.

افسردگی

نتایج مطالعات نشان می دهند که چربی شکم و افسردگی رابطه ای قوی با یکدیگر دارند. چاقی مرکزی (افزایش چربی دورکمر) که معمولا به آن چاقی شکمی می گویند مسیر مهمی است که از طریق آن افسردگی در خطر ابتلا به بیماری های قلبی وعروقی و دیابت نقش دارد. علائم افسردگی به وضوح با رسوب چربی احشایی که نوع چربی درگیر در بیماری است؛ مرتبط بوده اند.

یادداشت

نکاتی درباره سندروم «گیلن باره»

محمد اکبریان
متخصص مغز و اعصاب

سندروم گیلن باره نوعی بیماری است که اعصاب محیطی را گرفتار می کند. عملکرد اعصاب محیطی به گونه ای است که مغز را با تمام قسمت های بدن در یک ارتباط گسترده نگه می دارد؛ یعنی فرمان های مغزی به وسیله این ارتباطات به سایر نقاط بدن می رسند. این ارتباط را می توان به نوعی سیم کشی گسترده و دقیق تشبیه کرد که عوامل و محرک های محیطی را به مغز می رساند و برای انجام حرکات، فرمان های مغزی را به عضلات منتقل می کند. اگر این ارتباط کارش را به درستی انجام ندهد، مغز فرمان را می دهد، ولی این سیم کشی نمی تواند فرمان را به ارگانی که اجراکننده است، برساند. گلین باره یکی از بیماری هایی است که باعث اختلال در کار سیستم هماهنگ کننده مغز می شود. این بیماری منجر به از بین رفتن و آسیب به رشته های محیطی که در حال رفت وآمد به مغز هستند، خواهد شد. در این بیماری رشته های عصبی نمی توانند فرمان های مغزی را به محیط ببرند یا احساسات محیطی را به مغز برسانند که در این شرایط شخص فلج می شود. علت این بیماری هنوز به طور قطعی مشخص نیست، ولی احتمالا یک بیماری خودایمنی باشد، به طوری که بدن خودش ماده ای می سازد که باعث اختلال در انتقال فرمان ها می شود. بعضی از متخصصان معتقدند بیماری های ویروسی مثل «کووید» می تواند یکی از علل این سندروم باشد. وقتی ویروس ها وارد سیستم ایمنی می شوند بدن ماده ای می سازد که ویروس را از بین ببرد، به احتمال زیاد این ماده روی اعصاب محیطی تاثیر منفی می گذارد و آن را از بین می برد. در این بیماری عضلات به تدریج ضعیف می شوند و گاهی ممکن است فرد کاملا فلج شود. سندروم «گلین» می تواند در سریع ترین زمان ممکن طی ۲۴ یا ۴۸ ساعت به صورت حاد در مغز مستقر شود. درمان این بیماری به کمک دارو و به صورت تدریجی انجام می شود. در بعضی موارد بسیار نادر نیز بیمار تا آخر عمر بهبود پیدا نمی کند. برای تشخیص این سندروم به یک معاینه دقیق نورولوژیک نیاز است. بهترین وسیله برای تشخیص این بیماری نوار عصب وعضله است. در مراحل بعدی آزمایش های خون و نمونه برداری از مایع نخاع به عنوان روش های تشخیصی مکمل مورد استفاده قرار می گیرند. برای درمان این بیماری ابتدا باید از طریق تصفیه پلاسما، سموم وارد شده به بدن را خارج کنیم. در مرحله بعدی به کمک تجویز برخی از داروها مثل ترکیبات کورتون، واکنش های سم سازی را ضعیف می کنیم. در مراحل تکمیلی درمان با کمک داروها و پس از توقف علائم بیماری به کمک فیزیوتراپی در طولانی مدت و یا با استفاده از دزهای دارو شدت اوج گیری بیماری را کنترل می کنیم.

تنظیم قندخون با مصرف «سیب»

ثابت نگه داشتن قندخون برای بیماران دیابتی مهم است. مطالعات نشان می دهد کسانی که سیب ناشتا می خورند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت قرار می گیرند. هر فرد در روز به ۲۸ گرم فیبر نیاز دارد. یک عدد سیب ۵ گرم فیبر دارد و خوردن ناشتای آن، برای بدن مفید است؛ پوست سیب فیبر بالایی دارد که بزاق دهان را تحریک می کند؛ این عمل باکتری های موجود در دهان را که ممکن است باعث پوسیدگی دندان شوند، از بین می برد. خوردن سیب حتی پس از مسواک صبح هم عالی است؛ زیرا باکتری هایی را که با خوردن مواد غذایی شیرین وارد دهان می شوند، کاهش می دهد.

زمان مصرف داروی «فشارخون»

نتایج یک کارآزمایی بر روی ۲۱۰۰۰ بیمار مبتلا به فشارخون بالا نشان می دهد که اگر داروها در صبح یا عصر مصرف شوند، بر محافظت در برابر حمله قلبی، سکته مغزی و مرگ عروقی تاثیری ندارد. برای این مطالعه، مردان و زنان به طور تصادفی از داروهای فشارخون خود در صبح یا عصر استفاده کردند. در طول پنج سال، ۳.۴ درصد از کسانی که داروهای خود را در شب مصرف می کردند و ۳.۷ درصد از کسانی که داروهای خود را صبح مصرف می کردند به دلیل حمله قلبی و سکته مغزی در بیمارستان بستری شدند. «توماس.مک.دونالد»، گفت: «افراد مبتلا به فشارخون بالا باید داروهای خود را منظم مصرف کنند.»

تاثیر «چای سبز» بر چربی خون

خوردن چای سبز از بیماری کرونر قلب پیشگیری می کند. در بیماری کرونر قلب، براثر رسوب چربی رگ ها مسدود می شوند، در نتیجه خونرسانی به قلب مختل می شود که ممکن است به آنژین قلبی یا سکته قلبی منجر شود. چای سبز با داشتن اثرات آنتی اکسیدانی، چربی و پرفشاری خون را کاهش می دهد. هم چنین چای سبز، غلظت خونی کلسترول تام و نوعی کلسترول مضر به نام LDL-C را کاهش می دهد، اما تاثیری بر غلظت کلسترول مفید خون ندارد. تاثیر چای سبز بر غلظت چربی های خون با افزایش مدت مصرف آن بیشتر می شود. مصرف مقادیر زیاد چای سبز ممکن است موجب کمبود آهن و فولات بدن شود.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

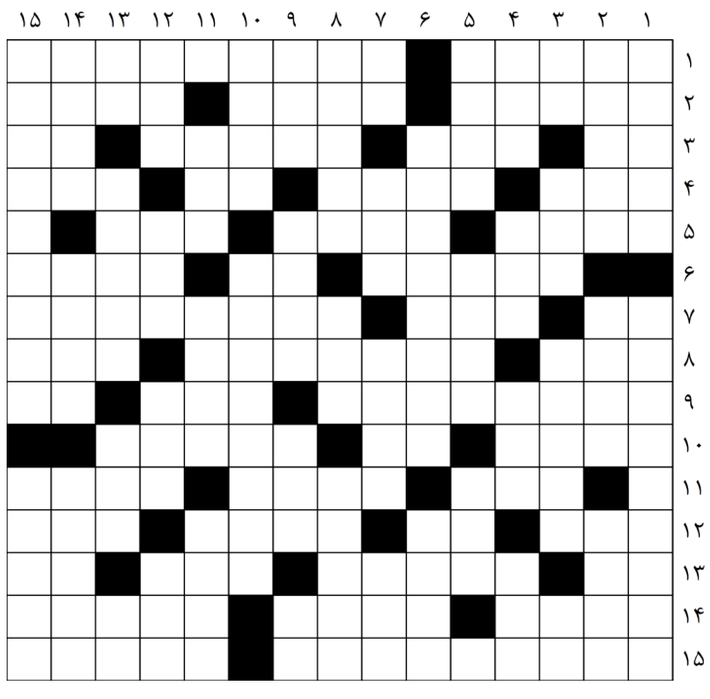
شماره ۱۳۶۲

افقی

۱- متحیر- فیلمی به کارگردانی کوئنتین تارانتینو ۲- معادل فارسی بارم- کالاومتاع- تمام کننده ۳- حرارت بالای بدن- از تقسیمات زمان- از نام های خداوند- عددتنها ۴- امر به سکوت- اسیر- مخالف کهنه- مکان بی خطر ۵- واحدپول کشورمان- پایداری- بهشت ۶- انگشت شمار- بیماری- بزرگ تر ۷- به دنیاآوردن- پراکنده کردن- کیک پنیرسوئدی ۸- چه بسیار- ناخوشایند- مخترع تلگراف ۹- اثری از برتراندراسل- فاقد استحکام- جانشین او ۱۰- مردنجیب- حرف دهن کجی- آزمون ورودی دانشگاه ۱۱- مبهوت- همنشینان- دلیر ۱۲- حرف خوراکی!- نفس چاق- ویرگول- راه فاضلاب ۱۳- پارچه ازهرجنس- جمع شغل- حرف تنبیه- آش ۱۴- فال نیک- میوه ای ازنوع خربزه- معادل فارسی تکنسین ۱۵- فیلمی از اندی. وارهول- سیاهی وکدورت

عمودی

۱- شهرت یافته- درخت ون ۲- بندری درهندوستان- گزند- رودی درروسیه ۳- ازنشانه های جمع فارسی- جدرستم درشاهنامه- یونی که بارمنفی دارد- صفحه اینترنتی ۴- برآمدگی براثر بیماری یا...- نفرین- ای دل- فهرست غذا ۵- شهری در آذربایجان غربی- ازوسایل جنگی قدیم- جهیدن ۶- ازجزایرایرانی- نوعی غذا بامرغ ۷- عضورونده- حاصل سوختن کربن- لیف خرما- صدای ناله در گلو ۸- ازپیامبران- نیشتر- نوعی خواندن شعر ۹- هم زغن و هم سراب- دایره مانند- بی هوشی- ویتامین انعقادخون ۱۰- آخری- مجموع قوانینی که برای تشکیل یک شرکت تنظیم شود ۱۱- خیزابه- چنگ زدن- خوگرفتن ۱۲- خجسته ومبارک- افزودنی به غذا- آتشدان حمام- گوارا ۱۳- یارشلوار- تهمت زدن- زهددروغین- طرف وجهت ۱۴- بوی خوش- دوست مخلص وبی ریا- قسمتی از گل ۱۵- ناسپاسی- دو خطی که به هم نمی رسند



حل جدول ۱۳۶۱

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

جدول سودوکو

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

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