آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۷۲
پنجشنبه
۱۴۰۱•۰۶•۲۴
۱۸ صفر ۱۴۴۴/ ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۲

«سیاه‌دانه» سرشار از آنتی‌اکسیدان

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

سیاه‌دانه علاوه بر آشپزی به‌دلیل خواص دارویی که دارد مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند بیماری‌های متعددی را درمان کند. در ادامه با خواص سیاه‌دانه آشنا می‌شوید.

تنظیم قندخون

شواهد نشان می‌دهد سیاه‌دانه در ثبات قندخون و پیشگیری از عوارض جانبی مخرب آن موثر است. در یک بررسی مکمل‌های سیاه‌دانه در کنترل قندخون ناشتا و قندخون عادی موفق بود. مصرف روزانه سیاه‌دانه به‌مدت ۳ ماه می‌تواند قندخون ناشتا، قندخون عادی و مقاومت به انسولین را به‌طور چشمگیری کاهش بدهد.

ضدالتهاب طبیعی

برخی از تحقیقات نشان داده که سیاه‌دانه یک ضدالتهاب قوی است و خطر ابتلا به سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

بهبود تنفس مبتلایان به آسم

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف عصاره سیاه‌دانه باعث بهبود سرفه، خس‌خس و عملکرد ریه در افراد مبتلا به آسم می‌شود. با این حال ممکن است سیاه‌دانه به اندازه داروهای آسم موثر نباشد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

آنتی‌اکسیدان تاثیر چشمگیری بر سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. آنتی‌اکسیدان می‌تواند در برابر برخی بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و چاقی از ما محافظت بکند. ترکیباتی مانند تیموکینون، کارواکرول، تی- آنتول و -۴ ترپینئول مسئول خواص آنتی‌اکسیدانی سیاه‌دانه هستند. در یک مطالعه روغن سیاه‌دانه، خاصیت آنتی‌اکسیدانی از خود نشان داد. وارض بیماری آسم می‌کاهد و به‌خاطر خاصیت ضدالتهابی که دارد، نقشی اساسی در کاهش سرفه و رهایی از بلغم ایفا می‌کند.

دانستنی‌ها

تاثیر عجیب «شکلات تلخ» روی مغز و حافظه

محققان می‌گویند: مصرف شکلات تلخ تاثیر عجیبی روی مغز دارد و می‌تواند فرکانس امواج مغزی را تغییر دهد و در بهبود حافظه و کاهش استرس مفید باشد. در یک مطالعه داوطلبانی که یک تخته شکلات تلخ ۷۰ درصد مصرف کرده بودند، پس از ۳۰ دقیقه افزایش عجیبی را در فرکانس گاما در نواحی مهمی از مغز (قسمت پشتی و سمت راست مغز) داشتند که این افزایش امواج مغزی فرکانس گاما به مدت چندین ساعت باقی می‌ماند.

تاثیر بر مغز

محققان اظهار داشتند: در واقع بهتر است افرادی که عاشق شیرینیجات هستند نیز برای حفظ سلامتی خود به سمت جایگزینی انواع و اقسام شیرینی‌های مضر با شکلات تلخ حرکت کنند. البته منظور از شکلات تلخ یک شکلات واقعی و باکیفیت است نه محصولی که از ترکیب مواد مختلف و با استفاده از تلخ کننده مصنوعی تولید شده است! مصرف شکلات تلخ تاثیر عجیبی روی مغز دارد.

جلوگیری از بیماری قلبی

شکلات تلخ سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. همچنین ممکن است خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی و فشارخون را کاهش دهد و در عین حال جریان خون را بهبود ببخشد. با استناد به مطالعه‌ای از دانشگاه لوما لیندا در کالیفرنیا که در نشست سالانه زیست‌شناسی تجربی ۲۰۱۸ نیز ارائه شد، فواید شکلات تلخ در رابطه با تاثیر آن بر امواج مغزی مرتبط با حافظه و توانایی یادآوری مسائل آشکار شده است. دکتر لی برک از دانشگاه لوما لیندا همراه با تیم تحقیقاتی خود، از تکه‌های ۴۸ گرمی شکلات تلخ استفاده کردند که متشکل از دانه‌های کاکائو ۷۰ درصد تانزانیایی بودند. برک توضیح می‌دهد: آنچه ما به آن اشاره کردیم این بود که آنتی‌اکسیدان قابلیت تغییر فرکانس‌های مغزی شما را در اختیار دارد، یعنی یک فرکانس مغزی مفید به‌نام گاما. فرکانس گاما به‌واسطه آنتی‌اکسیدان شکلات تنظیم شده، افزایش یافته و در واقع روشن می‌شود. امواج مغزی در فرکانس‌های متفاوتی انتشار می‌یابند و از این نظر تا حدودی مشابه رادیو هستند. برک اضافه می‌کند که فرکانس گاما بالاترین فرکانس است و «با پیشرفته‌ترین سطح برای پردازش شناختی، حافظه و یادآوری در ارتباط است.»

کاهش استرس

امواج گاما به عملکردهای پیچیده‌ای مانند پردازش اطلاعات، بهبود حافظه و کاهش استرس نسبت داده می‌شوند. اثرات مثبت روی مغز یا همان‌طور که محققان می‌گویند افزایش انعطاف‌پذیری عصبی در نتیجه مصرف شکلات تلخ، ظرف ۳۰ دقیقه اتفاق می‌افتد. برک می‌گوید: در این مطالعه داوطلبانی که یک تخته شکلات تلخ ۷۰ درصد مصرف کرده بودند، پس از ۳۰ دقیقه افزایش عظیمی را در فرکانس گاما در نواحی مهمی‌ای از مغز (قسمت پشتی و سمت راست مغز) نشان دادند. افزایش امواج مغزی فرکانس گاما به مدت چندین ساعت باقی می‌ماند. تیم تحقیقات به بررسی داوطلبان آزمایش ادامه دادند و تا ۲ ساعت پس از اجرای پروژه، همچنان شاهد فرکانس گاما تحریک شده هرچند به‌صورت کاهش یافته بودند. بنابراین مدت زیادی طول می‌کشد تا این امواج فروکش کنند. این پژوهش می‌تواند برای بهبود عملکردهای شناختی، به ویژه در جمعیت‌های سالخورده به کار رود. طبق نتایج به‌دست آمده یکی از مزایای اصلی شکلات تلخ، تنظیم دقیق فرآیندهای شناختی هنگام فرسایش آنها محسوب می‌شود. به عقیده برک اگر واقعا بتوانیم فرکانس گاما را افزایش دهیم، به‌راستی در زندگی و به‌خصوص در زمینه تقویت فرآیندهای شناختی مغز سود خواهیم برد. شکلات تلخ در محدوده ۷۰ درصد کاکائو یا بالاتر، به‌شدت غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. از این رو برای سلامت بدن بسیار مفید به شمار می‌رود. برک خاطرنشان کرد: این خوراکی از نظر آنتی‌اکسیدان حتی از گیلاس و یکسری از سبزیجات نیز پیشی گرفته است. اگر بتوانید طعم تلخ‌تری را تحمل کنید، مصرف درصدهای بالاتر از کاکائو توصیه می‌شود. جسیکا کوردینگ متخصص تغذیه در نیویورک، توضیح می‌دهد: کاکائو ۸۵ درصد همان چیزی است که بسیاری از پزشکان و متخصصین مراقبت‌های بهداشتی به مردم پیشنهاد می‌دهند. به عبارت ساده، درصد بیشتر کاکائو به معنای مصرف شکر کمتر است. به این ترتیب حتی شکلات تلخ نیز حاوی شکر اما به مقدار بسیار محدود است. برای افرادی که به‌دنبال استفاده حداکثری از مزایای آنتی‌اکسیدانی شکلات هستند، مدل‌های تلخ‌تر توصیه می‌شود.

یادداشت

ورزش‌هایی برای رهایی از پوکی استخوان

احمد موذن‌زاده
رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران

هدف اصلی درمان‌های فیزیوتراپی این است که بیماران بتوانند تحرک مناسب و کافی را از نظر فیزیکی داشته و فعالیت‌های روزمره، شغلی، حرفه‌ای و اجتماعی خود را به‌خوبی انجام دهند. امروزه جمعیت سالمند کشور رو به رشد فزآینده است و سالمندان با مشکلاتی همچون کاهش توان عضلانی، نقصان فعالیت‌های حرکتی، پوکی‌استخوان، ساییدگی مفاصل، شکستگی و ناتوانی فرد در انجام امور، حرفه‌ای و اجتماعی خود مواجه بوده و فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند در هر ۳ بعد پیشگیری، درمان و بازتوانی به بیماران سالمند کمک کنند تا فرد به‌صورت پویا و فعال زندگی خود را ادامه دهد. یکی از اصلی‌ترین مشکلات اصلی جامعه ما در حال حاضر افزایش مشکلات سیستم‌های اسکلتی عضلانی در کودکان، نوجوانان و جوانان است. متاسفانه در بحران پاندمی کرونا به‌دلیل کاهش تحرک کودکان و نوجوانان و مشکلاتی همچون چاقی، رژیم غذایی نامناسب و کاهش قدرت عضلات و فقر حرکتی، بیماری‌های اسکلتی عضلانی افزایش پیدا کرده است. این موضوع به نوعی سن بروز مشکلات اسکلتی عضلانی در جمعیت نوجوان و جوان را کاهش داده است و این مساله یک آژیر خطر برای آینده بوده؛ یعنی فردی که از الان در سن کودکی و نوجوانی فعالیت فیزیکی کمی دارد به‌تدریج در ادامه زندگی دچار مشکلات سیستمی همچون فشارخون، دیابت، پوکی‌استخوانی و ساییدگی مفاصل نیز می‌شود. به همین علت لازم است که آموزش‌های لازم و پیشگیرانه توسط فیزیوتراپیست‌ها به کودکان نوجوانان و جوانان داده شود. سالمندان باید روزانه ۴۵ دقیقه با کفش طبی و سرعت مناسب پیاده‌روی کنند. آنها همچنین باید فعالیت و ورزش‌های تقویتی، ایزومتریک، هوازی، کششی و ورزش‌های تنفسی که توسط فیزیوتراپیست‌ها آموزش داده می‌شود را نیز انجام دهند. برای جلوگیری از چاقی و پوکی‌استخوان، افراد جامعه باید از کودکی تا میانسالی و دوران سالمندی فعالیت و ورزش‌هایی همچون: ورزش‌های هوازی، پیاده‌روی منظم و تمرینات تنفسی را انجام دهند.

کنترل کلسترول با مصرف «آووکادو»

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف آووکادو می‌تواند به کاهش کلسترول بد در بدن کمک کند. سطح بالای کلسترول در خون می‌تواند خطرناک باشد. اگر این ماده در داخل رگ‌ها انباشته شود، خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته افزایش می‌یابد. چربی‌های موجود در آووکادو دارای موادی برای بهبود سلامتی هستند. این میوه همچنین سرشار از کلسترول (خوب) HDL است که به حذف کلسترول بد از خون کمک می‌کند. پروفسور پنی. کریس. اترتون گفت: در حالی که آووکادو بر چربی شکم یا افزایش وزن تاثیری نداشت، می‌تواند باعث سلامتی در بدن هم شود.

پیاده‌روی در طبیعت و کاهش استرس

زندگی در شهرها با نرخ بالاتری از اختلالات سلامت روان همراه بوده است. یک تحقیق نشان داد: ابتلا به اسکیزوفرنی برای افرادی که در شهرها زندگی می‌کنند، افزایش قابل‌ملاحظه‌ای دارد. محققان فعالیت مغز ۶۳ شرکت‌کننده سالم را با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) قبل و بعد از پیاده‌روی در یک جنگل یا یک خیابان خرید پرترافیک مورد بررسی قرار دادند. سونجا. سودیماک گفت: «پیاده‌روی در طبیعت می‌تواند به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر ایجاد مشکلات سلامت روانی و تاثیر منفی محیط شهری بر سلامت روان باشد.»

نشانه‌های سکته در بزرگسالان

گروهی از متخصصان به ۵ نشانه در دوران کودکی و نوجوانی اشاره کردند که خطر سکته‌مغزی و حمله‌قلبی در دوران بزرگسالی را پیش‌بینی می‌کند. این بررسی نشان داد: شاخص توده‌بدنی، فشارخون، کلسترول، تری گلیسیرید و استعمال سیگار از نظر بالینی با خطر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط هستند. مطالعه‌ای که توسط کنسرسیوم بین‌المللی قلب‌وعروق کودکان و موسسه تحقیقاتی کودکان مرداک (MCRI) در استرالیا انجام شد، ۳۸ هزار نفر را در سنین ۳ تا ۱۹ سال به مدت ۳۵ تا ۵۰ سال بررسی کرد.

نکته

کاهش وزن دائمی با «حبوبات»

نتایج تحقیق جدید دانشمندان نشان می‌دهد که مصرف لوبیا، نخود، عدس و نخودفرنگی به کاهش وزن کمک می‌کند. افرادی که در یک مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند، با افزودن یک وعده روزانه از این مواد غذایی، بدون ایجاد هیچ تغییر دیگری در رژیم غذایی یا سبک زندگی، وزن خود را کاهش دادند. به عبارت دیگر، با این غذاها افراد کالری دریافتی خود را کاهش ندادند، وعده‌های غذایی خود را حذف یا آنچه مصرف می‌کنند را پیگیری نکردند فقط حدود سه چهارم فنجان از این غذاها را به غذای معمول روزانه خود اضافه کردند. نتایج مطالعات نشان می‌دهد گروهی از غذاها که به‌عنوان حبوبات شناخته می‌شوند در کاهش وزن مؤثر هستند، زیرا احساس سیری را تا ۳۱ درصد افزایش می‌دهند. سایر موارد شامل: لوبیاسبز، لوبیا چشم بلبلی، باقالی، لوبیا قرمز و لوبیا سفید است. دکتر راسل دو سوزا، محقق این مطالعه کانادایی گفت: بر خلاف فواید شناخته شده برای سلامتی، تنها ۱۳ درصد از کانادایی‌ها روزانه حبوبات مصرف می‌کنند و بیشتر آنان وعده کامل ندارند؛ بنابراین این امکان برای بسیاری از ما وجود دارد که حبوبات رژیمی را در رژیم غذایی خود بگنجانیم و به مزایای بالقوه مدیریت وزن پی ببریم. این تحقیق نتایج ۲۱ کارآزمایی بالینی جداگانه را تجزیه و تحلیل کرد. نتایج ترکیبی نشان داد که افراد با مصرف حبوبات بدون رژیم غذایی، به‌طور متوسط نیم پوند در ۶ هفته وزن کم کردند. حبوبات دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند، به این معنی که بدن مدتی طول می‌کشد تا آنها را تجزیه کند. دکتر دو سوزا اظهار کرد: مصرف حبوبات به افراد کمک می‌کند احساس سیری بیشتری داشته باشند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

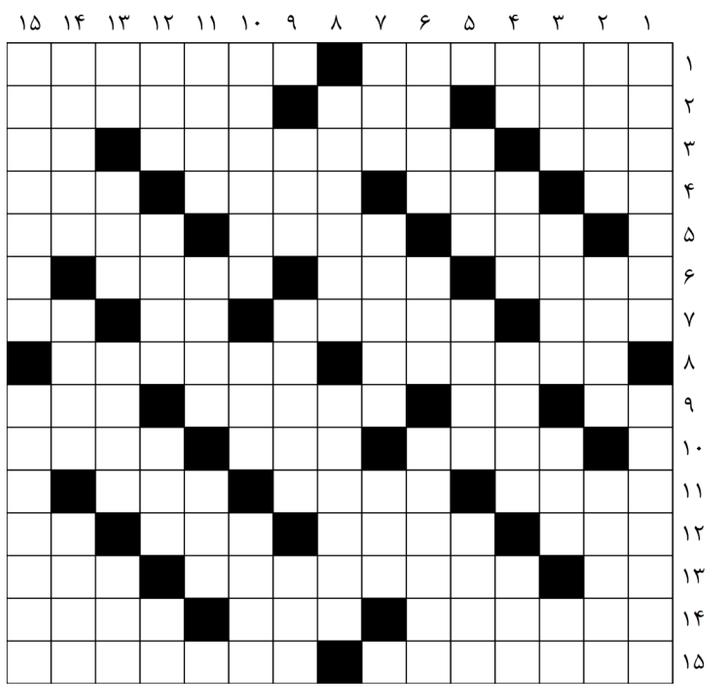
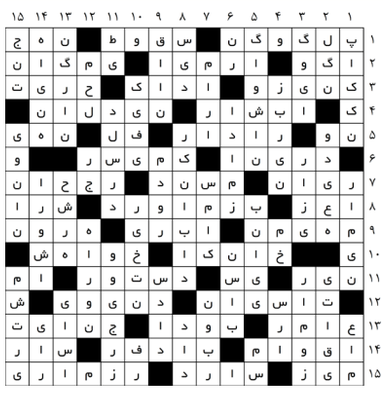
آرمان ملی — شماره ۱۳۷۲

افقی

۱- توبه کردن- خوش‌باور ۲- نان کاغذی- ازدرختان جنگلی- معروف ۳- حرکت غیرارادی عصبی- سریال خاطره‌انگیز قدیمی- بنده زرخرید ۴- یک خودمانی- مقابل فرع- کوشا- نفرین ۵- برآمدگی در بدن براثر ضربه- نوعی پارچه- سرشت‌وطبیعت ۶- شلوار کوتاه- به‌موقع- بافنده ۷- برگه انتخاباتی- مفتش- راه‌میانبر- زمین‌شوی دسته‌دار ۸- سریالی با بازی حسین یاری- از آثار تاریخی مازندران ۹- اولین کلمه سوره توحید- گداخته‌شدن- تاثیر- ازجزایرخلیج‌فارس ۱۰- دم بریده- در اسفناج فراوان است- ژاله ۱۱- نیست‌شونده- بدهکارومقروض- دیو قصه‌ها ۱۲- چربی‌وپیه- گردیده- سلاح کمری- اشاره‌به‌دور ۱۳- پارچه کهنه- رشته‌کوهی در مالزی- عمیق ۱۴- رودمرز ایران‌وافغانستان- ازعناصر فلزی- ازهمسران ابراهیم(ع) ۱۵- نخستین ایستگاه پژوهشی ناسا در فضا- آرزومند

عمودی

۱- ارتفاع‌سنج- فیلمی از هوشنگ درویش‌پور ۲- طرف‌وجهت- منتقل‌کننده- فشارروحی ۳- درخت انگور- نماینده حقوقی- دردورنج- عددنخستین ۴- بیماری صرع- وسیله موردنیاز نجار- کوسه‌جنوبی- اجاره‌خانه ۵- اعداد گنگ در ریاضی- دست پیمان- شهری در استان اردبیل ۶- ازاقماراورانوس- موسیقی‌دان آلمانی- نابینا ۷- بالای پا- جداسازی- پدرآذری ۸- تنکابن قدیم- نوعی کبوتر! ۹- عیب‌وننگ- لشکری- نغمه‌وبانگ ۱۰- چهل روز بعد از عاشورا- نرم- هم‌سخن‌وهم‌زبان ۱۱- هجران‌وفراق- پیام‌آورغیبی- گزافه‌گویی ۱۲- عددزوج یک رقمی- استادوزبردست- ضربه پا به توپ- آب‌بند ۱۳- نمک هندی- چسبنده- گل سفره هفت‌سین- حیوان شیرده ۱۴- در حقیقت- لرزش‌وجنبش- قلعه‌وحصار ۱۵- کارگردان فیلم سهم گمشده- مالک



حل جدول ۱۳۷۱