آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۷۴
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۶•۲۸
۲۲ صفر ۱۴۴۴/ ۱۹ سپتامبر ۲۰۲۲

این مواد غذایی منیزیم بدن را تامین می کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

ماده معدنی منیزیم به بدن کمک می کند تا فرآیندهای مهم بدن شما به‌طور منظم در جریان باشد. منیزیم همچنین کمک می کند تا استخوان‌ها قوی، قلب سالم و قندخون به‌طور طبیعی تنظیم شده باشد. هر انسان می تواند منیزیم خود را از بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها دریافت کند.

آجیل و بذرها

۲۸ گرم بادام یا بادام‌زمینی، حاوی حدود ۸۰ میلی‌گرم منیزیم است. دیگر گزینه‌های حاوی منیزیم: شامل، دانه کدوتنبل، دانه‌های آفتابگردان، بادام‌زمینی، و کتان است.

سبزیجات

شما حدود ۱۵۰ میلی‌گرم منیزیم از اسفناج پخته شده دریافت می کنید. از دیگر منابع منیزیم در سبزیجات می توان به برگ دلمه و کلم اشاره کرد.

دانه‌های غلات

دانه‌های غلات نه تنها فیبر زیادی دارند، بلکه حاوی منیزیم نیز هستند. دو تکه نان حاوی گندم ۴۵ میلی‌گرم منیزیم، نصف فنجان برنج قهوه‌ای حدود ۴۰ میلی‌گرم و نصف فنجان جو حدود ۳۰ میلی‌گرم منیزیم دارد.

محصولات سویا

سویا یکی از اصلی ترین منابع حاوی منیزیم است. یک فنجان شیر سویا به میزان ۶۰ میلی‌گرم و نیم فنجان پنیر توفو حاوی ۵۰ میلی‌گرم منیزیم است.

لوبیا

نیم فنجان لوبیاسیاه حاوی ۶۰ میلی‌گرم و نیم فنجان لوبیاسفید حاوی ۳۵ میلی‌گرم منیزیم است. سایر حبوبات حاوی منیزیم شامل: نخود، لوبیای سفید و عدس است.

آووکادو

آووکادو یک منبع عالی از منیزیم است. یک عدد آوکادو حاوی ۴۴ میلی‌گرم منیزیم است.

دانستنی‌ها

یک ماده غذایی که قندخون را کنترل می کند

یک ماده غذایی وجود دارد که می تواند سطح قندخون را کنترل کند. پایگاه خبری «ایندین اکسپرس» (Indian Express) در گزارشی در خصوص خاصیت افزودن شنبلیله به رژیم غذایی افراد به منظور کنترل سطح قندخون آنها نوشت: دانه‌های شنبلیله معمولا در آشپزخانه‌های هندی برای افزودن طعمی منحصربه‌فرد به غذا مورد استفاده قرار می گیرد؛ اما این دانه‌های ریز دارای فوایدی برای سلامتی نیز هستند؛ به‌طوری که چندین پژوهش اشاره کرده‌اند که شنبلیله به‌دلیل توانایی‌اش در کاهش قندخون، می تواند به کنترل دیابت نوع دو کمک کند. براساس یک پژوهشی که در سال ۲۰۱۵ در «مجله بین‌المللی ویتامین و تحقیقات تغذیه» منتشر شد، مشخص شد ۱۰ گرم روزانه دانه شنبلیله خیسانده شده در آبگرم می تواند به کنترل دیابت نوع دو کمک کند. این پایگاه در ادامه گزارش خود نوشت: «گریما» از متخصصان در حوزه رژیم غذایی به‌تازگی سه راه ساده‌ای را که افراد می توانند از طریق آن دانه‌های شنبلیله را به منظور کنترل قندخونشان مصرف کنند، منتشر کرده است. این متخصص با انتشار ویدئویی در حساب کاربری خود در اینستاگرام گفت: یک قاشق پر از این دانه‌های شنبلیله را بردارید و آنها را در طول شب در آب بخیسانید. صبح فردا، این آب را جوشانده و بخورید. همچنین اگر امکان دارد دانه‌های شنبلیله را هم قورت دهید.

مصرف همراه با سالاد

او اظهار کرد: مصرف این دانه‌ها بدین شکل برای افراد دیابتی و نیز آنهایی که به انسولین مقاومت دارند، مفید است. این متخصص رژیم غذایی همچنین گفت: دومین راه، جوانه زدن این بذرهاست. شما می توانید دانه‌های جوانه زده شنبلیله را به سالاد و یا ساندویچ خود اضافه کنید. همچنین می توان از دانه‌های شنبلیله به شکل پودر استفاده کرد. طبق گفته این متخصص رژیم غذایی، مقدار مساوی از دانه‌های شنبلیله، دانه‌های جامون و نیز دانه‌های کدو تلخ را بردارید؛ آنها را خشک کرده و پس از مخلوط کردن آنها را پودر کنید. سپس روزی یک قاشق از این پودر را هر روز صبح با شکم خالی به شکل ناشتا مصرف کنید.

نکته

«انزوای اجتماعی» منجر به بیماری قلبی می‌شود

پزشکان و متخصصان قلب تاکید دارند که مهم‌ترین عامل بروز مشکلات و بیماری‌های قلبی، انتخاب یک الگوی زندگی ناسالم و غیربهداشتی است. برخی عوامل و عادات ساده می توانند سلامت قلب را در معرض خطر قرار داده و منجر به بیماری شوند. در ادامه به نقل از مدیکال دیلی به چند مورد از عادت‌ها و عواملی خواهیم پرداخت که برای حفظ سلامت قلب‌وعروق باید نسبت به آنها محتاط بود.

حذف برخی درشت‌مغذی‌ها

به گفته دکتر دانیل ادموندوویچ، رئیس قلب‌وعروق در بیمارستان دانشگاه تمپل، مردم اغلب فکر می کنند که یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال می کنند، اما اینطور نیست. به‌عنوان مثال، او افرادی را دیده که از رژیم غذایی کم‌کلسترول پیروی و از چربی‌های سالم یعنی یک درشت‌مغذی مهم اجتناب می کنند. این افراد ممکن است کربوهیدرات‌های زیادی بخورند. اگرچه این نوع رژیم غذایی باعث افزایش سطح کلسترول نمی‌شود، اما تحقیقات نشان داده است که تغییر ناگهانی و شدید در عادات غذایی می تواند منجر به بدترشدن عملکرد قلب شود.

انزوای اجتماعی و تنهایی

به‌گفته دکتر ریگود تدوالکار، متخصص قلب‌وعروق در مرکز بهداشت پراویدنس سنت جان در سنتا مونیکای کالیفرنیا، جداشدن از دیگران نیز می تواند تاثیر عمیقی بر سلامت قلب ما داشته باشد. یک مطالعه اخیر نشان داد که زنان مسن‌تر زمانی که در انزوا زندگی می کنند، هشت درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی هستند. برای افرادی که هم انزوای اجتماعی و هم تنهایی را تجربه می کنند، خطر ابتلا به بیماری قلبی تا ۲۷ درصد افزایش می‌یابد. انزوای اجتماعی نیز می تواند 'فسردگی کمک کند و افسردگی می تواند منجر به عوامل خطر قلبی‌وعروقی مانند فشار خون بالا، سبک زندگی کم‌تحرک و عادات غذایی ضعیف شود.

مشکلات دندانی

مشکلات دندانی مانند پوسیدگی دندان، می تواند خطر عفونت‌های باکتریایی در جریان خون را افزایش دهد. به‌گفته تدوالکار، انتقال باکتری‌های موجود در دهان، به خون بسیار آسان است. التهاب لثه و سلامت نامناسب دهان باعث ایجاد حالت التهابی می‌شود که می تواند مشکلات قلبی مانند کلسترول بالا یا پارگی پلاک را تشدید کند.

مصرف بیش از اندازه کافئین

کافئین به‌طور کلی برای قلب مفید است و تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن دو فنجان قهوه در روز بیشترین فواید قلبی‌وعروقی را دارد، اما مصرف بیش از اندازه قهوه می تواند تاثیر منفی داشته باشد؛ زیرا می تواند ضربان قلب را تسریع کند و باعث انقباض عروق خونی و افزایش فشارخون شود. مصرف کافئین ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود و بیش از آن می تواند مجموعه‌ای از اثرات منفی داشته باشد.

استرس کنترل‌نشده

هنگامی که سیستم جنگ یا گریز بدن به‌طور مزمن فعال می‌شود، می تواند باعث التهاب در بدن و ترشح طولانی‌مدت هورمون‌های استرس مانند آدرنالین شود. به‌گفته تدوالکار، این عوامل در کنارهم می توانند باعث تغییرات فیزیولوژیکی در بدن از جمله افزایش فشارخون، کلسترول بالا، چاقی، مقاومت به انسولین و اختلالات ریتم الکتریکی شوند. استرس مزمن همچنین می تواند خطر لخته‌شدن خون را در سراسر بدن افزایش دهد.

یادداشت

علت دیسک کمر

علیرضا طبیب‌خویی
جراح مغز و اعصاب

فشار فیزیکی بیش از حد، رفتارهای شدید با ستون فقرات، نشستن‌های طولانی و رانندگی‌های طولانی، باعث آسیب به دیسک می‌شود. دیسک آسیب‌دیده با داخل‌شدن به کانال نخاعی باعث تنگ‌شدن آن می‌شود. این بیماری بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. دیسک کمر و گردن در دوران میانسالی فعال می‌شود، دیسک‌ها و زواید استخوانی با ورود به کانال نخاع باعث تنگ‌شدن آن می‌شوند. تنگی کانال کمری را می توان آرتروز ستون فقرات نامید. گاهی مفصل‌های آسیب‌دیده با واردشدن به کانال نخاعی باعث گزگز در پاها می‌شوند. همچنین فشار بر عصب‌های ناحیه کمری باعث کم‌شدن توان فرد و درد شدید می‌شود. از مشخصه اصلی این بیماری، درد شدید پاها پس از شروع به راه‌رفتن است که به مرور با گذشت زمان و افزایش درد، فرد کاملا ناتوان و خانه‌نشین می‌شود. در این حالت مهم‌ترین کمک جراحی است تا افراد بتوانند راه بروند و زندگی فعال‌تری داشته باشند. هدف اصلی از این جراحی بازگرداندن توانایی راه‌رفتن به بیمار است. در مراحل اولیه بیماری با تقویت عضلات ستون فقرات مانند فیزیوتراپی و آب‌درمانی، مصرف دارو و طب‌سوزنی می‌توان علائم بیماری را بهبود بخشید. به بیمار توصیه می‌شود قبل از انجام عمل جراحی با رژیم غذایی و در صورت امکان آب‌درمانی وزن خود را کاهش دهد.

ویژه

ماهی به افراد مبتلا به آرتریت کمک می کند

مطالعات نشان می‌دهند که پیروی از رژیم غذایی سالم در صورت ابتلا به آرتریت، کمک بزرگی به بیماران می کند. التهاب مفصل یا آرتریت به برافروختگی مفصل که با ورم، درد و محدودیت حرکت همراه است، گفته می‌شود. یکی از رایج‌ترین انواع آرتریت، آرتریت روماتوئید است که در این نوع از آرتریت، سیستم ایمنی فرد درگیر می‌شود. نوع دیگر آرتریت، آرتروز است که غضروف فرد تحلیل می‌رود. داروهای بسیار متنوعی وجود دارند که پزشک برای کمک به کاهش علائم آرتریت تجویز می کند. علاوه بر دارو، غذاهای خاصی نیز وجود دارند که در کاهش علائم این بیماری کمک بزرگی می کنند. افراد برای جلوگیری از این بیماری باید از خوردن غذاهای التهاب‌زا پرهیز کنند. این غذاها شامل: کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، شکر، گلوتن و مواد نگهدارنده است. ماهی منبع اصلی اسیدهای چرب امگا۳ و ضدالتهاب است و استفاده منظم ماهی غنی از امگا۳ به کاهش تورم مفاصل در افراد مبتلا به آرتریت کمک می کند.

تست خون با قابلیت تشخیص سرطان‌ها

متخصصان در یک بررسی پی بردند که با انجام آزمایش خون می توان چندین سرطان را شناسایی کرد. دکتر دب.شراگ، گفت: در این مطالعه، انجام تست خون Galleri به ۶۶۲۱ بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر پیشنهاد شد. برای ۶۵۲۹ داوطلب نتیجه آزمایش منفی بود، اما در ۹۲ نفر سرطان نشان داده شد. به‌گفته متخصصان، این تست به پزشکان امکان می‌دهد تا اقدامات لازم برای موقعیت‌یابی و تایید سرطان را پیگیری کنند. این آزمایش نه‌تنها ۱۹ تومور سرطانی را در بافت‌هایی مانند سینه، کبد و.. شناسایی کرد، بلکه سرطان‌های تخمدان و پانکراس را نیز شناسایی کرد.

توقف پارکینسون با هورمون ورزش

محققان دریافتند: هورمونی که در طول ورزش در خون ترشح می‌شود، سطح پروتئین مرتبط با بیماری پارکینسون را کاهش داده و مشکلات حرکتی را در موش‌ها متوقف می کند.» دکتر «تد.داوسون»، گفت: «یکی از اولین سرنخ‌ها برای ارتباط بین ورزش و بیماری پارکینسون، نشان می‌دهد پروتئینی به‌نام پپتید.آیریزین در خون ترشح می‌شود و با ورزش افزایش می‌یابد.» محققان گفتند: آیریزین از تجمع توده‌های آلفاسینوکلئین و مرگ سلول‌های مغزی جلوگیری می کند. داوسون افزود: «به‌نظر می‌رسد آیریزین برای عبور از سدخونی مغز تکامل یافته است.»

صبحانه در کاهش وزن تاثیری ندارد

محققان با مطالعه رژیم‌غذایی ۱۶ مرد و ۱۴ زن دریافتند: کسانی که رژیم‌غذایی سنگین صبحگاهی داشتند ۴۵ درصد از کالری روزانه خود را در وعده صبحانه دریافت می کنند. «الکساندرا.جانستون» گفت: «در این مطالعه همه شرکت‌کنندگان مقدار قابل‌توجهی از وزن خود را از دست دادند، اما هیچیک از الگوهای غذایی باعث کاهش‌وزن بیشتر نشد.» جانستون یک تفاوت بزرگ بین این دو سبک غذاخوردن را شناسایی کرد و آن کاهش گرسنگی در بین کسانی که رژیم‌غذایی سنگین صبحگاهی داشتند. جانستون ادامه داد: «اگر استراتژی‌های رژیمی داشته باشیم، می تواند به کنترل گرسنگی کمک کند.»

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

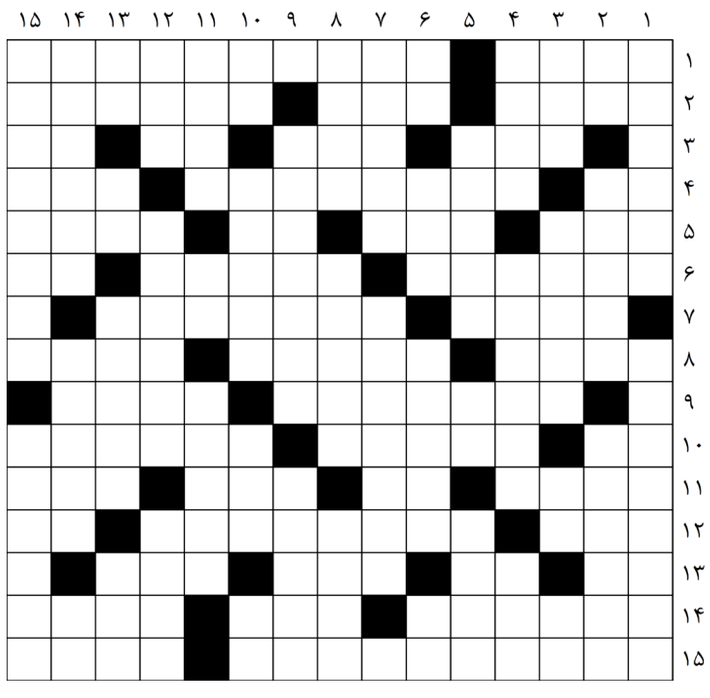
شماره ۱۳۷۴

افقی

۱- کفایت‌دهنده- شیمیدان آمریکایی سده بیستم ۲- لنزاویه باز- توانایی- هاورکرافت ۳- از حروف انگلیسی- نظم‌وترتیب- حس‌بویایی- هم‌بازی پت ۴- یارغم- سریالی از حمید لبخنده- جسم غیر از سر ۵- عمومی‌تر- همان داروست- میان‌ووسط – بازگشتن ۶- بر روی اتومبیل نصب می کنند- خاموش گذارده شده- مقابل زیر ۷- مهربان‌تر از مادر!- اسکیت روی یخ ۸- به ذهن‌افکندن- دیده‌شده- صفت سیب‌زمینی ۹- از بنادر انگلیس- بخت‌واقبال ۱۰- گشوده- تبریک گفتن- دریاچه‌ای درروسیه ۱۱- بالاتر- صفحه اینترنتی- ازاساطیرمصر- عاشق ۱۲- جمع رتبه- سریالی به کارگردانی وحید امیرخانی- خیس ۱۳- وزیدن باد- خطاب بی‌ادبانه- امربه‌نگریستن- جوان‌ودلیر ۱۴- ازبرندهای آلمانی- خوگرفتن- بسیارمکار ۱۵- آخرین پادشاه سلسله اشکانی- بافرهنگ

عمودی

۱- ازآثار دیدنی بندرعباس- فیلمی به کارگردانی استیون اسپیلبرگ ۲- ویتامین انعقادخون- برابر- ارزش‌وآبرو ۳- فدراسیون قایق پارویی- نگهبان- عضوصورت- چوب خوشبو ۴- ترکیب ید و عنصردیگر درآن- سامانه اتوبوس تندروتهران- نسبت دوزن با یک شوهر ۵- ازاسباب نانوایی- نفس‌بلند- بلیغ‌ورسا ۶- یارشلوار- همنشین تار- نوعی ازتالاسمی- رودی درفرانسه ۷- خبرگزاری دانشجویی- حامی ۸- خواب‌شیرین- نوعی پارچه ضخیم پرزدار- واحدنظامی ۹- یکی ازآثار تاریخی اصفهان- ورزش فکری ۱۰- روغن‌وچربی- استوارکردن- موسیقی‌دان آلمانی- کشنده‌بی‌صدا ۱۱- ورزشی‌رزمی- درخت زبان گنجشک– سزاوارومناسب ۱۲- حرف ۲۷ فارسی- طایفه‌ای ازترکمانان- شهری درلبنان ۱۳- واحدپول ژاپن- حرف دوم انگلیسی- ازگیاهان دارویی- مروارید ۱۴- معروف- پیامبری- حرف ندا ۱۵- دومین شهر پرجمعیت سوئد- پادشاه کیانی



حل جدول ۱۳۷۳

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