خواص باورنکردنی مصرف «زنجبیل»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

یافته‌های محققان نشان می‌دهد که استفاده از «زنجبیل» مزایای بسیاری دارد و می‌تواند علاوه بر پیشگیری از بیماری‌ها به درمان بسیاری از آنها کمک کند.

اثربخشی بر کاهش وزن

به‌نظر می‌رسد مصرف زنجبیل تاثیر خوبی در کاهش‌وزن دارد. زنجبیل برای کاهش شاخص توده‌بدنی و سطح انسولین خون که با چاقی مرتبط است، موثر است. این خاصیت زنجبیل احتمالا به توانایی آن در افزایش کالری‌سوزی یا کاهش التهاب بدن بر می‌گردد. یک مطالعه در ۲۰۱۹ نشان داد که زنجبیل همچنین می‌تواند به کاهش شاخص توده بدن (BMI) و سطح انسولین خون کمک کند.

کاهش علائم آرتروز

زنجبیل خاصیت ضدالتهابی دارد و به این معنی است التهاب را کاهش می‌دهد. این خاصیت ممکن است به‌ویژه برای درمان علائم آرتریت روماتوئید و استئوآرتریت مفید باشد. فرد ممکن است با مصرف زنجبیل به‌صورت خوراکی یا چسب‌های حاوی زنجبیل از درد و تورم رهایی یابد.

بهبود سیستم ایمنی

بسیاری از مردم از زنجبیل برای کمک به بهبودی پس از سرماخوردگی استفاده می‌کنند. در یک مطالعه محققان تاثیرات زنجبیل تازه و خشک را بر روی یک ویروس تنفسی در سلول‌های انسانی بررسی کردند. نتایج نشان می‌دهد که زنجبیل تازه ممکن است به محافظت از سیستم تنفسی کمک کند، در حالی که زنجبیل خشک تاثیر مشابهی نداشت. یک مطالعه هم نشان داد که مصرف روزانه زنجبیل ممکن است از سیستم ایمنی بدن حمایت و از بیماری‌های مزمن محافظت کند.

پیشگیری از سرطان

در حال حاضر زنجبیل به‌عنوان یک روش درمانی جایگزین برای انواع مختلف سرطان مورد بررسی قرار دارد. خواص ضدسرطانی زنجبیل احتمالا به گینجرول موجود در آن بر می‌گردد، این ماده در زنجبیل خام به‌وفور یافت می‌شود و فرم ۶-گینجرول آن بسیار قدرتمند است. مصرف زنجبیل به کاهش ابتلا به سرطان‌های روده‌بزرگ، لوزالمعده، کبد و... کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

لثه‌های ناسالم و احتمال ابتلا به «آلزایمر»

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماری لثه اثرات گسترده‌ای دارد و ممکن است احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. در بررسی ۴۷ مطالعه قبلی منتشر شده، محققان فنلاند دریافتند که از دست‌دادن دندان، حفره‌های عمیق اطراف دندان در لثه، یا از دست‌دادن استخوان در حفره دندان با ۲۱ درصد بیشتر خطر آلزایمر و ۲۳ درصد بیشتر خطر ابتلا به زوال‌شناختی خفیف‌تر مرتبط است. براساس این مطالعه، از دست‌دادن دنداغن که نشانگر بیماری لثه یا پریودنتال است با ۲۳ درصد بیشتر خطر زوال‌شناختی (ذهنی) و ۱۳ درصد بیشتر خطر آلزایمر مرتبط است. «سام.آشر»، محقق ارشد از موسسه دندانپزشکی دانشگاه فنلاند شرقی گفت: «به‌نظر می‌رسد حفظ سلامت پریودنتال، از جمله حفظ دندان‌های طبیعی سالم، در زمینه پیشگیری از زوال‌شناختی و آلزایمر نیز مهم باشد.» «آشر» خاطرنشان کرد که این مطالعه نمی‌تواند ثابت کند که مشکلات لثه واقعا باعث آلزایمر می‌شود. او افزود: «با این حال، پیشگیری و درمان بیماری‌های پریودنتال به‌ویژه در افراد مسن که در معرض خطر ابتلا به آلزایمر هستند بسیار مهم است.» آشر ادامه داد: «نتایج ما همچنین بر اهمیت مراقبت از سلامت دهان در افرادی که قبلا درجاتی از زوال‌شناختی یا آلزایمر دارند، تاکید می‌کند.» به‌گفته محققان، حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت بزرگسال جهان به التهاب لثه موسوم به پریودنتیت مبتلا هستند. در موارد شدید، این وضعیت منجر به از دست‌دادن دندان می‌شود و تحقیقات قبلی آن را با بیماری قلبی و دیابت مرتبط دانسته‌اند. شواهد فزآینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد به نوعی التهاب سیستمیک و التهاب مغز باهم مرتبط هستند. به‌گفته محققان، بیماری پریودنتال، بیماری‌های ویروسی سیستمیک، از جمله تبخال، کووید۱۹ و سندرم روده التهابی، می‌توانند باعث التهاب مغز شوند. محققان می‌گویند: «این ارتباطات لزوما شامل تهاجم مستقیم میکروب‌ها به مغز نمی‌شود، اما ما هنوز در مورد مبنای مولکولی اینکه چگونه التهاب سیستمیک التهاب مغز را تشدید می‌کند، درک نسبتا کمی داریم.»

نکته

مصرف لبنیات و کاهش ابتلا به «دیابت»

تحقیقات نشان داده که مصرف محصولات لبنی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد؛ اما گوشت‌قرمز و گوشت‌های فرآوری‌شده احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند و باید به مقدار کم مصرف شوند یا با ماهی و تخم‌مرغ جایگزین شوند. مطالعه محققان نشان داد که مصرف محصولات لبنی به‌ویژه لبنیات کم‌چرب و ماست با خطر ابتلای کمتر به دیابت نو۲ مرتبط هستند. دیابت نوع ۲ شایع‌ترین شکل دیابت است و زمانی که لوزالمعده نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند یا انسولینی که تولید می‌کند به درستی کار نمی‌کند، رخ می‌دهد. اضافه‌وزن عامل خطر اصلی است و پیش‌بینی می‌شود باعث تشدید موارد ابتلا به این بیماری می‌شود. عوارض شایع دیابت نوع ۲ عبارتند از بیماری قلبی، بیماری کلیوی، ازدست‌دادن بینایی و مشکلات گردش خون که می‌تواند منجر به قطع پا شود. دستورالعمل‌های غذایی موجود برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ خوردن غذاهای گیاهی خاص مانند: غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، روغن‌زیتون است و پزشکان معمولا توصیه می‌کند مصرف بیشتر محصولات حیوانی را محدود کنید. با این حال، همه منابع پروتئین حیوانی از نظر تغذیه‌ای یکسان نیستند. دکتر آنالیزا جیوسو، همکارانش تحقیقی را انجام دادند. در نتیجه این تحقیقات آمده که محصولات گوشتی اعم از گوشت‌قرمز، گوشت‌سفید، گوشت فرآوری‌شده، ماهی، انواع لبنیات مانند پرچرب، کم‌چرب، شیر، پنیر، ماست و تخم‌مرغ ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش یا کاهش دهد. گوشت‌قرمز شامل گوشت گاو، بره و... است و گوشت سفید شامل: مرغ و بوقلمون است. گوشت فرآوری‌شده شامل: سوسیس و گوشت اغذیه‌فروشی است. با مصرف ۱۰۰ گرم گوشت‌قرمز در روز خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش قابل‌توجهی داشت (۲۲ درصد). ۵۰ گرم گوشت‌های فرآوری‌شده در روز هم خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌دهد (۳۰ درصد). در حالی که مصرف ۵۰ گرم گوشت‌سفید در روز با افزایش خطر کمتر (چهار درصد) همراه بود.

مضربودن «فرآوری‌شده‌ها»

دکتر جیوسو گفت: چندین دلیل بالقوه برای این نتایج وجود دارد. به‌عنوان مثال، گوشت‌قرمز و فرآوری‌شده منابع مهمی از اسیدهای چرب اشباع شده، کلسترول و آهن هم هستند که همگی باعث التهاب مزمن سطح پایین و استرس اکسیداتیو می‌شوند که می‌تواند حساسیت سلول‌ها را به انسولین کاهش دهد. گوشت‌های فرآوری شده همچنین حاوی نیتریت و سدیم هستند که در کنار سایر اثرات نامطلوب، می‌توانند به سلول‌های تولیدکننده انسولین در پانکراس آسیب برسانند. در مقایسه، گوشت‌سفید دارای محتوای چربی کمتر، اسیدهای چرب مطلوب‌تر و مقدار کمتر آهن هم است. دکتر جیوسو بیان داشت که در مقابل، به‌نظر می‌رسد که غذاهای لبنی از انسان در برابر دیابت نوع ۲ محافظت می‌کنند. مصرف شیر (به میزان ۲۰۰ گرم در روز) با کاهش ۱۰ درصدی خطر، همه انواع لبنیات (۲۰۰ گرم در روز) با کاهش پنج درصدی خطر و لبنیات کم‌چرب (۲۰۰ گرم در روز) با کاهش سه درصدی همراه بود. مصرف ماست (۱۰۰ گرم در روز) با کاهش ۶ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراه بود. مصرف پنیر (۳۰ گرم در روز) و لبنیات پرچرب (۲۰۰ گرم در روز) هیچ تأثیری بر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نداشت. دکتر جیوسو گفت: محصولات لبنی سرشار از موادمغذی، ویتامین‌ها و سایر ترکیبات فعال‌زیستی هستند که ممکن است به‌طور مطلوب بر متابولیسم گلوکز (پردازش قند توسط بدن) تاثیر بگذارد. در مورد شیر باید به این نکته توجه کرد که مصرف آن همراه با خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات مانند کیک و کلوچه می‌تواند سبب افزایش قندخون شود. اگر محصولاتی مانند ماست میوه‌ای که حاوی شکر هستند، شیر شکلات و ... محدود نشود می‌تواند سبب افزایش قندخون در بیماران مبتلا به دیابت شود. اگرچه این بیماران می‌توانند گاهی اوقات و با درنظر گرفتن کربوهیدرات موجود در این محصولات از خوردن آنها لذت ببرند، اما نباید هر روز و در مقادیر زیاد از آنها استفاده کنند.

یادداشت

«ژله» را با «ژلاتین» اشتباه نگیرید

خدیجه رحمانی
متخصص تغذیه

ژله از جمله موادی است که معمولا به‌عنوان دسر مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولی باید توجه داشت در مصرف آن نباید زیاده‌روی شود، اما اگر هرازگاهی مصرف شود اشکالی ندارد و توصیه می‌شود که به‌صورت روتین از این ماده استفاده نشود. از نظر ترکیبات ژله متشکل است از آبمیوه، شکر و پکتین که نسبتا غنی از قند و کربوهیدرات بوده و مقدار خیلی کمی فیبر دارد و از نظر ویتامین‌ها بسیار فقیر است. هر یک قاشق غذاخوری یعنی حدود ۲۰ گرم ژله، ۵۴ کیلوکالری انرژی دارد. ژله حاوی مقدار کمی پتاسیم، کلسیم، کولین و سدیم است. این ماده فاقد پروتئین است و فیبر موجود در یک قاشق غذاخوری ژله ۰/۲ گرم است. البته اگر ژله از آبمیوه و یا اجزای آبمیوه تهیه شده باشد به‌دلیل آنتی‌اکسیدان موجود در میوه‌ها به‌خصوص میوه‌های رنگی می‌تواند اثرات سلامتی را برای قلب داشته باشد، ولی متاسفانه در تهیه و تولید اکثر ژله‌ها به‌جای استفاده از آبمیوه‌ها و میوه‌ها از طعم‌دهنده‌های مصنوعی استفاده می‌کنند، بنابراین اگر افراد به‌صورت مداوم از ژله استفاده کند، این طعم‌دهنده‌های مصنوعی و رنگ‌های مصنوعی، می‌توانند عوارض آلرژی‌زا برای بدن داشته باشند، لذا به‌خصوص افرادی که در معرض ابتلا به آلرژی هستند نباید از این ماده استفاده کنند. مصرف ژله برای افراد بیش‌فعال به‌خصوص کودکان بیش‌فعال ممنوع است. همچنین افرادی که سیستم‌ایمنی ضعیفی دارند نیز نباید ژله مصرف کنند. همچنین ژله برای افرادی که دارای مشکلات گوارشی هستند نیز مضر است. در مجموع مصرف ژله در کودکان زیر سه سال به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. با توجه به اینکه ۵۰ درصد ژله را شکر تشکیل می‌دهد، برای بیماران مبتلا به دیابت بسیار مضر است. با توجه به قند و شکر و فروکتوز موجود در ژله مصرف مداوم آن باعث افزایش وزن، چاقی و بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ می‌شود به همین دلیل با توجه به ترکیبات ژله نباید مورد استفاده قرار گیرد مگر اینکه افراد برای تنوع بخواهند هرازگاهی از این ماده استفاده کنند یا افرادی که سوءتغذیه دارند و حتی نمی‌توانند منابع حاوی کالری را دریافت کنند می‌توانند از این ماده استفاده کنند. متاسفانه افراد ژله را با ژلاتین اشتباه می‌گیرند خواصی که برای استخوان‌ها مطرح می‌شود مربوط به ژلاتین است. ژلاتین یک پروتئین است که از استخوان «دام» گرفته می‌شود و در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد؛ ولی ژله به هیچ وجه خاصیت ژلاتین را ندارد. افراد می‌توانند ژلاتین را از داروخانه‌ها که به‌صورت پودر یا ورق به‌فروش می‌رسد، تهیه کنند. افرادی که غذاهای گوشتی استفاده نمی‌کنند می‌توانند از ژلاتین به‌عنوان یک منبع پروتئین در خوراک‌ها و سوپ‌ها استفاده کنند.

توصیه‌های سلامتی در آستانه تغییر فصل

تغییر فصل و داشتن روزهای کوتاه و پرمشغله در پاییز می‌تواند برای بسیاری از افراد چالش‌برانگیز باشد. با نزدیک‌شدن به پاییز و خنک‌ترشدن هوا، بسیاری از افراد کم‌تحرک می‌شوند و خلق‌وخوی آرام‌تری پیدا می‌کنند. همچنین پاییز در بسیاری افراد احساس خستگی و کسالت ایجاد می‌کند. برای مثال داشتن خواب‌کافی یکی از توصیه‌های مهم در پاییز است و به همین دلیل به افراد توصیه می‌شود که شب‌ها زودتر به خواب بروند و صبح نیز زود از خواب بیدار شوند. یکی دیگر از توصیه‌ها در این فصل تحرک کافی و انجام مرتب فعالیت‌های جسمی از جمله پیاده‌روی است، با این حال باید از انجام فعالیت‌های بدنی سنگین خودداری کنید و به‌تدریج بر میزان فعالیت‌های بدنی خود بیفزایید تا کمتر احساس خستگی داشته باشید. مصرف انواع موادغذایی سالم و غذاهای حاوی پروتئین و کلسیم از قبیل ماهی نیز توصیه می‌شود.

کاهش فشارخون بالا با راهکار ساده

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد بالارفتن از پله می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. بالارفتن از پله باعث می‌شود سفتی شریان کاهش و قدرت پا افزایش یابد. حدود نیمی از آمریکایی‌ها و حدود ۳۰ درصد از بریتانیایی‌ها به بیماری فشارخون مبتلا هستند، اما بسیاری از آنان از بیماری خود آگاه نیستند، زیرا معمولا این عارضه هیچ علامتی ندارد. نتایج یک تحقیق روی ۴۱ زن که همه آنها فشارخون بسیار بالایی داشتند، نشان داد بالارفتن از پله‌ها فشارخون را کاهش و قدرت پا را افزایش می‌دهد. نیمی از افراد شرکت‌کننده چهاربار در هفته بین ۲ تا پنج بار در روز از پله‌ها بالا رفتند. دکتر «جوآن پینکرتون» گفت: نتایج نشان می‌دهد چگونه مداخلات و تغییرات ساده در سبک زندگی مانند بالارفتن از پله می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش قدرت عضلات در افراد مبتلا به فشارخون بالا موثر باشد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۳۷۵

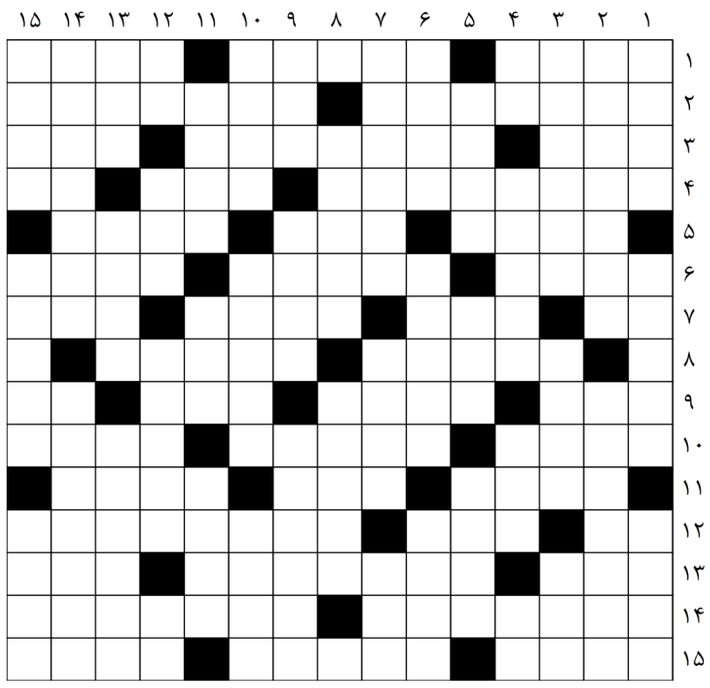
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- درود و تحیت- از پیامبران- یکبار زدن
۲- سبکی از موسیقی- از غذاهای محلی گیلان
۳- از عناصر چهارگانه- پایتخت گابن- عیب‌وننگ
۴- دژی باستانی مربوط به دوره ساسانی در نزدیکی روستای عسگرآباد- از مصالح ساختمانی- برکت برنج
۵- گیاهی پیچنده- جانوربیابانی- حنا ۶- نوعی نقش قالی- افزون‌شدن- آسان ۷- عددتنها- عسل‌وانگبین- جنگ‌ورزم- «مایه» بازی و سرگرمی ۸- آشکار- مانندها
۹- تفاله عسل- فهرست- شهری در استان قم- شمردن
۱۰- دست درازی کردن- قلعه بالای کوه- شهری در روسیه ۱۱- عضوی در صورت- منظره‌ونما- سبک‌وخوار
۱۲- میوه پاییزی- زبانه آتش- پیمانکار ۱۳- مطلع- اوقات تلخی- حسد ۱۴- کالانما- صحرایی در شیلی
۱۵- نوبت‌ودفعه- زن دیرنشین- وطن‌ودیار

عمودی

۱- ازهفت‌سین- روزرستاخیز- پایتخت آذربایجان ۲- مرکز ایالت آرکانزاس- محل ملاقات
۳- شاخه‌شاخه‌شدن- شماره- اقامتگاه مسافر ۴- نت سوم موسیقی- خرج زندگی- گمراه- نفس سوزناک ۵- معیار- ازجانوران دریایی- درخت جوان ۶- برادرمادر- شریک‌کردن- بوی افروخته
۷- رشته کوهی درروسیه- پایتخت نروژ- یک‌میلیون برابر متریک ۸- برتری- نوعی سازژاپنی
۹- ازحروف الفبای فارسی- بلیغ و رسا- کارگر حمام ۱۰- جهان- روزگاری جای تاکسی بود- واحدشمارش قالی ۱۱- خدایی- ظرف روغن- محصول نخل ۱۲- زیان‌رساندن- زادگاه ناپلئون- بسنده‌کردن- زیادنیست ۱۳- یک‌چهارم- گریه‌وزاری- نقاشی روی شیشه ۱۴- فاقدتصمیم- نام دیگ این گیاه، آب‌تره است ۱۵- منسوب به تاریخ هجرت پیامبر(ص)- آشکاروپیدا- اولین رقم از سمت راست عدد



حل جدول ۱۳۷۴