

#### مهم ترین نشانه های قند خون پایین

کارشناسان تاکید می کنند: کنترل سطح قند خون برای افراد مبتلا به دیابت برای جلوگیری از عوارض جدی که برای سلامتی دارد مهم است. در حالی که سطوح بالای قند خون مداوم می تواند بر قلب، اعصاب، کلیه شما در یک دوره زمانی تاثیر بگذارد، سطوح پایین گلوکز (هیپو گلیسمی) از سوی دیگر می تواند باعث گیجی، سرگیجه و حتی کما یا مرگ شود. وقتی سطح قند خون پایین باشد، هیپو گلیسمی نیاز به درمان فوری دارد. برای بسیاری از افراد، قند خون ناشتا ۷۰ میلی گرم در هر دسی لیتر (میلی گرم در لیتر)، یا ۳.۹ میلی لیتر در لیتر (میلی مول در لیتر) یا پایین تر، باید هشدار برای هیپو گلیسمی در نظر گرفته شود. اگر سطح گلوکز خون شما خیلی پایین بیاید، علائمی از گر سنگی شدید، احساس اضطراب، تغییرات خلقی، مشکل در تمرکز و کلافگی بروز می کند و لازم است در این شرایط بلافاصله از طریق یک منبع قند ساده مانند قرض گلوکز، آبناست سفت یا آمیوه میزان قند را به تعادل برسانید. گلوکز، منبع اصلی انرژی بدن، با کمک انسولین (هورمونی که توسط لوزالمعده ترشح می شود) وارد سلول های بیشتر بافت های می شود. انسولین باعث می شود گلوکز وارد سلول ها شود و سوخت مورد نیاز سلول ها را تأمین کند و گلوکز اضافی در کبد و ماهیچه ها به صورت گلیکوژن ذخیره می شود. به گفته کارشناسان، قرارگیری در این موقعیت حتی برای دقایقی کوتاه می تواند منجر به سردرد، سرگیجه، تشنج و حتی کما شود؛ نکاتی که در زیر گفته شده به افراد در معرض خطر کمک می کند تا در خود را از پیامدهای جدی کاهش قند خون در امان نگه دارند:

#### گر سنگی شدید

اگر به طور ناگهانی، احساس کردید که به شدت گر سینه هستید، نشان می دهد که در حال تجربه افت قند خون است. توصیه می شود بین ۱۵ تا ۲۰ گرم کربوهیدرات با هر میان وعده و بین ۴۰ تا ۶۵ گرم در هر وعده غذایی مصرف کنید.

#### احساس اضطراب

وقتی سطح گلوکز خیلی پایین می آید، بدن شما هورمون های ایپ نفرین (که آدرنالین نیز نامیده می شود) و کورتیزول ترشح می کند که به کبد سیگنال می دهد تا قند بیشتری را در خون آزاد کند. این می تواند منجر به اضطراب و علائم مرتبط با آن شود.

#### نوسانات خلقی

نوسانات خلقی که برای رفتار عادی شما معمول نیستند، از جمله علائم عصبی هیپو گلیسمی هستند و می توانند شامل تحریک پذیری، لجبازی و احساس افسردگی باشند.

#### مشکل در تمرکز

مغز برای انرژی به قند خون متکی است، بنابراین اگر گلوکز افت کند، ممکن است مغز شما به درستی کار نکند. این موضوع می تواند تمرکز روی یک چیز در یک زمان را دشوار کند.

#### گفتار نامفهوم

گفتار نامفهوم یک علامت شایع مرتبط با سطح قند خون است که به زیر ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد. کارشناسان بهداشتی تاکید می کنند، برای درمان سریع افت قند خون حتما همیشه یک کربوهیدرات سریع اثر با خود داشته باشید، مانند آمیوه یا قرص گلوکز، تا بتوانید از افت قند خون به سطوح خطرناک جلوگیری کنید و در صورت تکرار هیپو گلیسمی، خوردن وعده های غذایی کم حجم مکرر در طول روز یک اقدام برای جلوگیری از افت قند خون است.

### نکته

#### مبارزه با «چربی شکمی»

چربی شکم علاوه بر کاهش جذابیت شما، خطر ابتلا به فشارخون بالا، بیماری های قلبی و دیابت را افزایش می دهد.

#### کاهش مصرف شکر

خوردن شکر، به خصوص شکر تصفیه شده که در مواد غذایی شیرین و نوشیدنی ها وجود دارد، یکی از عوامل موثر در انباشته شدن چربی است. گلوکز و فروکتوز موجود در شکر کربوهیدرات های ساده هستند که به سرعت جذب خون شده و برای آزاد کردن انرژی متابولیزه می شوند. زمانی که بیش از اندازه مصرف شود، به گلیکوژن تبدیل شده و در بافت چربی ذخیره می شوند. مصرف زیاد شکر قند خون را نیز بالا می برد که سبب می شود مقدار زیادی انسولین آزاد شود و بیماری به نام مقاومت به انسولین ایجاد شود که به سندرم متابولیک مرتبط است. عدم مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین از جمله آبمیوه ها، یکی از بهترین کارهایی است که برای آب کردن چربی شکم می توانید انجام دهید. در عوض از میوه های تازه، عسل طبیعی، خرما و... استفاده کنید.

#### خوردن پروتئین بیشتر

پروتئین یک غذای مفید است که واقعا در مبارزه با چربی موثر است. زمانی که پروتئین بیشتری می خورید، مدت زمان بیشتری سیر هستید و هورمون گر سنگی (گرلین) کاهش می یابد که در نهایت کل کالری مصرفی در روز را کم می کند. غذای حاوی ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین، به بالا بردن میزان سوخت و ساز بدن شما کمک می کنند. روزانه سه غذا با پروتئین بالا مصرف کنید تا اشتها و هوستان کنترل شود. منابع خوب پروتئین شامل: مرغ، تخم مرغ، ماهی تازه و دیگر غذاهای دریایی، پنیر و ماست هستند.

#### فیبر بیشتر

مصرف بیشتر فیبر در رژیم غذایی به ویژه فیبر محلول موجود در جو، دانه چیا، حبوبات، سبزیجات و میوه ها می تواند سبب کاهش تجمع چربی در ناحیه شکم شود. فیبر در ترکیب با آب متورم می شود و حجم شکم شما را گرفته و حس سیری می کند. همچنین با ترکیب شدن با قند و دیگر کربوهیدرات ها، باعث کاهش و تأخیر در جذب آنها به جریان خون می شود.

#### تحریک

بی تحرک بودن یک عامل مهم در ایجاد سندرم متابولیک، چاقی و دیابت است. هر نوع تحرکی مفید است، حتی حرکت های کوچکی که در طول روز انجام می دهید مثل ضرب زدن پا یا راه رفتن هنگام صحبت با تلفن. این حرکات که به عنوان اعمال غیر ورزشی ترموژن شناخته می شوند، می توانند به اندازه ۵۰ درصد مصرف کل انرژی فردی باشند که کل روز در حال فعالیت است. چیزهای ساده ای مانند استفاده از پله به جای آسانسور و یک پیاده روی سریع بعد از ناهار به کاهش چربی و کالری کمک می کند.

## کودکان را به خوردن «کشمش» عادت بدهید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

تحقیقات نشان داده اند که ترکیبات موجود در کشمش می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک کنند و نقش مثبتی هم در کاهش فشار خون داشته باشند. کشمش از انگور خشک شده به دست می آید و رنگ های گوناگونی دارد. با این که کشمش نوعی میوه خشک محسوب می شود، اما میزان قند و کالری در آن زیاد است. به همین دلیل هم در مصرف کشمش باید حد اعتدال و میانه روی را رعایت کرد. همچنین، توصیه می شود که کودکان همیشه کشمش را در کنار سایر مواد غذایی مصرف کنند. زیرا کشمش چسبنده است، به راحتی به دندان های کودکان می چسبند و می توانند باعث پوسیدگی دندان آنها شود. هر ۱ قاشق غذاخوری از کشمش، تقریباً ۲۸ کیلو کالری انرژی دارد و هیچ مقداری از پروتئین یا چربی را وارد بدن نمی کند. اما همین مقدار دارای حدوداً ۹ گرم کربوهیدرات، ۱۳۳ میلی گرم پتاسیم و ۸ میلی گرم کلسیم است، فواید عمده کشمش عبارتند از:



#### کاهش ابتلا به بیماری قلبی

با اینکه کشمش قند دارد، اما منبع خوبی برای دریافت فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان محسوب می شود. تحقیقات نشان داده اند که همین ترکیبات موجود در کشمش می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک کنند و نقش مثبتی هم در کاهش فشار خون داشته باشند.



#### تقویت گوارش

فیبر یکی از مهم ترین ترکیبات غذایی برای داشتن گوارش سالم است، اما امروزه بیشتر افراد به اندازه کافی در طول روز فیبر دریافت نمی کنند. با این حال، مصرف منظم کشمش می تواند فیبر دریافتی روزانه را افزایش دهد و در نتیجه به تقویت دستگاه گوارش کمک کند.



#### محافظت از دندان

با اینکه کشمش چسبنده است، اما خواص ویژه ای هم دارد که به حفظ تعادل pH در ساختار دهان و دندان کمک می کند. بعضی از ترکیبات آنتی اکسیدانی کشمش هم با برخی از باکتری های خاص مبارزه می کنند که در واقع باعث شکل گیری پوسیدگی های دندان می شوند.



#### «سویا» مانع از التهاب تنفسی در «آسم» می شود

گلوبول های سفید خون مرتبط با آسم به طور قابل توجهی کاهش یافت. «هیذاکی کادوتانی»، توضیح داد: «عدم تعادل در میکروبیوم های روده ممکن است در سیستم ایمنی و بروز بیماری های آلرژیک دخیل باشد و فیبر های تخمیر شده غذایی، مانند آنچه در سویا یافت می شود، ممکن است اثرات مفیدی در نمونه های آسم آلرژیک داشته باشد.» محققان معتقدند مصرف محصولات تخمیر شده سویا باید به عنوان یک شیوه مقابله ای برای بیماری آسم توصیه شود.

#### «مرکبات»، خطر زوال عقل را کاهش می دهد

محققان دریافتند: مصرف روزانه مرکبات می تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. رژیم غذایی غنی از ویتامین ها و مواد معدنی به کاهش خطر ابتلا به طیف وسیعی از بیماری ها از جمله زوال عقل کمک می کند. این نتایج پس از مطالعه بیش از ۱۳ هزار شرکت کننده به دست آمد. محققان اظهار داشتند: افرادی که هر روز مرکبات مصرف می کنند، در شش سال آینده به میزان قابل توجهی کمتر به زوال عقل مبتلا می شوند. عوامل دیگری مانند:

مصرف سبزیجات، سایر میوه ها و سلامت کلی فرد را تنظیم می کند. نمونه هایی از مرکبات که به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک می کنند، عبارتند از: لیمو، پرتقال، گریپ فروت، لیموترش سبز و نارنگی. زوال شناختی باعث کاهش عملکرد تفکر، حافظه، تمرکز و سایر عملکردهای مغزی است. زوال عقل یکی از کشنده ترین بیماری ها است. هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد، در نتیجه بودجه زیادی برای تحقیقات در نظر گرفته می شود.

شماره ۱۳۷۶

جدول کلمات متقاطع

#### عمودی

- ۱- فیلمی از بیماران معادی - همد نقل است ۲-
- ۲- سنگ نوشته - محلی که در آن آب کثیف جمع می شود ۳- افسوس - استقبال کننده - اضطراب
- ۴- غوزه پنبه - از دوران زمین شناسی - جرقه آتش
- ۵- واحد شمارش گاو - سنگ زنده - حرف نازی ها - نوعی تخم مرغ ۶- وسیله اندازه گیری دما - گمان - سازشکی ۱-
- دوستی ۷- پایتخت «چک» - مهندس ساختمان
- ۸- داستان کوتاه - خودروساز چینی - کاشف الکل
- ۹- جانشین - گل گندم ۱۰- جنس به ظاهر قوی - چوب خشبو - بانگ قمری - انقلابی فرانسوی ۱۱- نوع و قسم - تاخت اسب - از عناصر فلزی - آتش را می گویند ۱۲- مقابل خاص - شهری در استان تهران - ضربه سرد فوتبال
- ۱۳- مخالف کهنه - از طوایف ترک - قصر ۱۴- کشوری در آسیا - تقطیر گیاهان - شیرینی عزا ۱۵- درشت نیست - داستانی از آناماری اورت زه

#### حل جدول ۱۳۷۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
س	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
م	ی	ن	ی	م	ا	ل	ا	ن	ا	ب	ا	ب	ب	ب
ا	ت	ش	ا	ب	ر	و	ی	ب	ر	و	ی	ب	ر	و
ق	ل	ع	ا	ی	ر	ج	ا	ی	ر	ج	ا	ی	ر	ج
ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا
ی	ک	ن	و	ش	ن	و	ش	ن	و	ش	ن	و	ش	ن
ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا
م	و	م	و	م	و	م	و	م	و	م	و	م	و	م
ت	ع	ر	ش	ک	ا	ت	و	ا	ت	و	ا	ت	و	ا
ا	د	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ک	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب

#### جدول سودوکو

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

۶	۹	۱	۸	۷	۵	۳	۲	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۶	۹	۸	۷
۷	۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰