سلامتی قلب و عروق با مصرف «فندق»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

فندق به‌عنوان یک میان‌وعده خوشمزه چندین مزیت سلامتی از جمله دارابودن ویتامین E، چربی سالم، پروتئین و فیبر رژیمی را به ارمغان می‌آورد. فندق خطر ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد، هم‌چنین موجب بهبود مقاومت به انسولین می‌شود. مزایای فندق شامل موارد زیر است:

محافظت در مقابل آسیب سلولی

فندق سرشار از آنتی‌اکسیدان است که از سلول‌ها محافظت می‌کند و میزان آسیب سلول‌ها را توسط رادیکال‌های آزاد کاهش می‌دهد. فندق حاوی ویتامین E است. ویتامین E می‌تواند بدن را از انواع آسیب سلولی مرتبط با سرطان محافظت کند.

حمایت از حرکات سالم روده

فندق منبع خوبی از فیبر رژیمی است. خوردن مقدار زیادی فیبر، حرکات منظم روده را افزایش می‌دهد و باعث جلوگیری از یبوست می‌شود.

بهبود حساسیت به انسولین

کاهش حساسیت به انسولین نقش مهمی در توسعه دیابت نوع ۲ دارد. بهبود این حساسیت خطر این بیماری را کاهش می‌دهد.

حمایت از سلامت قلب

فندق ممکن است به ترویج یک قلب سالم کمک کند. داشتن یک رژیم غذایی غنی از فندق می‌تواند شاخصه‌های زیستی خطرناک قلبی‌وعروقی را بهبود بخشد و به‌طور بالقوه خطر ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش دهد.

یادداشت

علائم بارز افسردگی

سیما فردوسی
روانشناس بالینی

افسردگی انواع مختلف دارد. فرد افسرده یا بسیار زود تحریک و عصبانی می‌شود و یا خُلق پایینی دارد و حوصله حرف‌زدن، تحرک و انجام هیچ کاری را ندارد. افسردگی علامت‌های دیگری هم دارد. در برخی بیماران افسرده، خواب و اشتها مشکل پیدا می‌کند. افسردگی می‌تواند موجب اختلال در روابط فرد با دیگران شود. افراد افسرده بیش از انسان‌های معمولی به مرگ فکر می‌کنند و بعضا دچار کابوس هستند. افسردگی می‌تواند مشکلات جسمانی مثل کمردرد و معده درد را همراه داشته باشد. برای تشخیص بالینی افسردگی؛ این علامت‌های مذکور باید حداقل برای دو هفته و مستمر وجود داشته باشند، غمگینی با افسردگی کاملا متفاوت است. همه ما غمگینی را تجربه کرده‌ایم. غمگینی می‌تواند در اثر اتفاق و خبری بد برای مدتی کوتاه ایجاد شود. این‌طور نیست که غم‌های معمولی انسان را به یک فرد افسرده تبدیل کند. چون افسردگی دلایل مختلفی دارد و می‌تواند مربوط به عوامل داخلی بدن انسان مثل عدم تعادل در ترشح هورمون‌های مختلف باشد. بخشی دیگر از افسردگی‌ها در اثر عوامل محیطی به‌وجود می‌آیند. فرد افسرده آنچه که برایش بسیار عزیز بوده را از دست داده و با فقدانی بزرگ روبه‌رو است. با یک علامت نمی‌توان افسردگی را تشخیص داد این علامت‌ها باید توامان بوده و حداقل دو هفته مستمر ادامه داشته باشد. افرادی که بسیار درگیر کارهای روزانه و خسته هستند و زندگی برایشان تکراری شده است، می‌توانند با فعالیت‌های ورزشی و سفرهای کوتاه از افسردگی خود پیشگیری کنند. درمان افسردگی در مراحل اول نیاز به دارو ندارد افسردگی شدید نیاز به دارو درمانی دارد. افسردگی‌های شدید معمولا دوقطبی هستند. افراد دوقطبی گاهی کاملا افسرده و گاهی کاملا سرخوش هستند. مواقعی کاملا بی‌اشتها و برخی مواقع کاملا پراشتها هستند. این افراد برخی مواقع کم‌خواب و برخی مواقع پرخواب هستند. این افراد کاملا افراطی هستند برخی مواقع خُلق بسیار بالا و برخی مواقع خُلق بسیار پایین دارند. بسیار صحبت می‌کنند و به دیگران اجازه صحبت نمی‌دهند. این افراد باید کمی دارو مصرف کنند تا به حالت تعادل برسند. معمولا افرادی که در اثر عوامل محیطی افسرده و خسته می‌شوند نیاز به دارودرمانی زیادی ندارند و با مراجعه به روانشناس باید از راه درمان‌های شناختی، سبک زندگی خود را تغییر دهند تا روحیه آنها بهتر شود.

دانستنی‌ها

کووید۱۹ ریسک آلزایمر را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید در مقیاس بزرگ نشان می‌دهد که عفونت کووید۱۹ ممکن است به‌طور قابل‌توجهی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را در افراد مسن افزایش دهد. محققان دریافتند که حتی در سالمندان مسن‌تر وضعیت بدتر خواهد بود و خطر دو برابرشدن آلزایمر در بیماران مبتلا به کووید بالای ۸۵ سال وجود دارد. «رونگ ژو»، محقق ارشد گفت: «ما دریافتیم که بیشترین افزایش خطر در افراد بالای ۸۵ سال و همچنین زنان مشاهده شد.» برای این مطالعه، محققان سوابق پزشکی بیش از ۶.۲ میلیون سالمند آمریکایی را بررسی کردند. هیچیک از افراد مورد مطالعه به بیماری آلزایمر مبتلا نبودند. نزدیک به ۴۱۱ هزار نفر از این سالمندان در طول دوره مطالعه به کووید مبتلا شدند. محققان آنها را به مدت یکسال پیگیری کردند تا ببینند آیا خطر ابتلا به آلزایمر در آنها با بقیه افراد گروه متفاوت است یا خیر. متاسفانه، نتایج نشان داد که بین آلزایمر و عفونت کووید ارتباط معناداری وجود دارد و سن تنها عامل خطر نبود: احتمال تشخیص آلزایمر در زنان پس از ابتلا به کووید ۸۲ درصد و در مردان ۵۰ درصد بیشتر بود. «ژو» گفت: «عفونت کووید۱۹ باعث افزایش التهاب می‌شود که با آلزایمر مرتبط است.» وی خاطرنشان کرد: «همچنین مطالعات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به کووید۱۹ دارای برخی از پیامدهای عصبی و روانی مانند مه‌مغزی هستند و تغییراتی در ساختار مغز افراد آلوده به کووید وجود دارد.» به گفته محققان، «عفونت کووید۱۹ که با تغییرات سیستم ایمنی، از جمله التهاب مرتبط است ممکن است بر شروع تغییرات مغزی مرتبط با آلزایمر و سایر انواع زوال‌عقل تأثیر بگذارد. با این حال، ما نمی‌توانیم بدون تحقیق بیشتر بدانیم که مکانیسم‌های اساسی این ارتباط چیست.» محققان تاکید می‌کنند سالمندان باید با واکسینه‌شدن و پیروی از توصیه‌های بهداشت عمومی از خود در برابر عفونت کووید محافظت کنند.

نکته

چای ریسک ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

محققانی دریافتند که نوشیدن روزانه چهار فنجان یا بیشتر چای‌سیاه، سبز یا اولانگ با کاهش ۱۷ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در طول یک دهه مرتبط است. «ژیائینگ. لی»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «نتایج ما هیجان‌انگیز است، زیرا نشان می‌دهد که افراد می‌توانند کاری به‌سادگی نوشیدن چهار فنجان چای در روز برای کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ انجام دهند.» تیم تحقیق در این مطالعه متاآنالیز ۱۹ مطالعه را انجام داد که شامل بیش از ۱ میلیون بزرگسال از هشت کشور بود. ابتدا، آنها نزدیک به ۵۲۰۰ بزرگسال بدون سابقه دیابت نوع ۲ و میانگین سنی ۴۲ سال را مورد مطالعه قرار دادند که در سال ۱۹۹۷ به‌کار گرفته شدند و تا سال ۲۰۰۹ دنبال شدند. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌هایی در مورد تعداد دفعات غذا و نوشیدنی پاسخ دادند و اطلاعاتی در مورد عوامل سبک زندگی مانند ورزش منظم، مصرف سیگار و... ارائه کردند. حدود ۴۶ درصد از شرکت‌کنندگان نوشیدن چای را گزارش کردند. حدود ۱۰ درصد (۵۲۲ نفر) تا پایان مطالعه به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. این تیم به بررسی سه نوع چای و دفعات مصرف از جمله کمتر از یک فنجان در روز، یک تا سه فنجان در روز، و چهار یا بیشتر فنجان در روز، پرداختند. محققان دریافتند که مصرف هر فنجان چای، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۱ درصد کاهش می‌دهد. در مقایسه با افرادی که چای نمی‌نوشیدند، بزرگسالانی که روزانه یک تا سه فنجان چای می‌نوشیدند، خطر ابتلا به این بیماری تا ۴ درصد کاهش می‌یافت. کسانی که حداقل چهار فنجان در روز چای می‌نوشیدند، خطر ابتلای‌شان به این بیماری تا ۱۷ درصد کاهش می‌یابد. لی اظهار کرد: «این امکان وجود دارد که اجزای خاصی در چای، مانند پلی‌فنول‌ها، سطح گلوکز خون را کاهش دهند، اما ممکن است مقدار کافی از این ترکیبات زیست فعال برای مؤثر بودن مورد نیاز باشد.»

کوتاه

چه بخوریم تا دچار کمبود انرژی نشویم؟

استرس، داروها، فشارهای کاری، اختلالات خواب یا بیماری و... همگی از دلایل احساس خستگی در طول روز هستند. اگر تصور می‌کنید که این احساس خستگی دائمی، مزمن و بیش از حد است به پزشک مراجعه کنید. اما در بیشتر موارد این خستگی مربوط به تغذیه نامناسب و عادات غلط غذایی است. خوشبختانه استفاده از مواد غذایی طبیعی انرژی زا این روند را می‌تواند معکوس کند:

مخلوط آب و لیمو

این محلول الکترولیتی برای سلول‌ها به‌منظور تولید انرژی لازم است. درواقع نوشیدن آب یکی از بهترین راه‌ها برای داشتن روزی بهتر به شما می‌رود. نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد زنانی که دچار اندکی کم‌آبی بوده‌اند بیشتر از سایرین احساس خستگی مفرط می‌کرده‌اند.

ویتامین C

پژوهش‌های جدید نشان داده است که کمبود ویتامین C باعث خستگی می‌شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می‌کنند. ویتامین C همچنین از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

خشکبار

بادام، فندق و بادام‌زمینی سرشار از منیزیم هستند، عنصری که نقش کلیدی در تبدیل شکر به انرژی دارد. همچنین آنها سرشار از فیبر هستند. فیبر قندخون را متعادل نگاه می‌دارد و باعث می‌شود دیرتر احساس گرسنگی کنید.

شکلات تلخ

خوردن شکلات تلخ پس از ناهار می‌تواند جایگزین یک دسر خوب باشد. شکلات حاوی ماده‌ای به‌نام تئوبرومین است که نقشی مشابه کافئین در قهوه داشته و به بهبود وضعیت انرژی در شما کمک می‌کند.

نان سبوسدار

کربوهیدرات ۶۰ درصد انرژی مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند. غلات سبوسدار حاوی مواد کربنی پیچیده و سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند. خوردن غلات سبوسدار از افزایش ناگهانی قند خون در شما جلوگیری می‌کند.

سالمندان سحرخیز در طول روز سرحال‌ترند

یک مطالعه نشان می‌دهد افراد مسنی که هر روز زود از خواب بلند می‌شوند، ذهن هوشیارتر و علائم افسردگی کمتری دارند. این مطالعه شامل ۱۸۰۰ بزرگسال با میانگین سنی ۷۳ سال بود که به‌مدت یک هفته به‌طور مداوم از مانیتور مچ‌دست استفاده می‌کردند تا میزان حرکت خود را اندازه بگیرند. آنها همچنین پرسشنامه‌هایی را تکمیل کردند که علائم افسردگی و شناخت را ارزیابی می‌کند. «استفان.اسمگولا»، گفت: «سالمندانی که زودتر از ساعت ۷ از خواب بیدارشده و ۱۵ ساعت در روز تحرک و فعالیت داشتند، با خطر کمتر بروز اختلالات شناختی خفیف روبه‌رو بودند و نمرات افسردگی پایینی داشتند. سالمندان باید سعی کنند ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنند و به‌عنوان مثال به‌تدریج به ۳۰ دقیقه افزایش دهند. تنظیم برنامه خواب منظم نیز مهم است. پس از بازنشستگی، افراد مسن هنوز باید زودتر از خواب بیدار شوند.

بهترین ساعت غذاخوردن

متخصصان علوم تغذیه معتقدند که ساعت غذاخوردن از اهمیت زیادی در سلامت افراد برخوردار است. شاید یکی از علل ضعیف‌شدن بدن در مقابل بیماری‌ها، نحوه تغذیه افراد باشد که امروزه به شکل عجیبی در حال اتفاق‌افتادن است. گرایش به‌سمت زندگی صنعتی و خارج‌شدن از الگوی مناسب تغذیه، منجر به تشدید رفتارهای غلط غذایی شده است. متخصصان برای خوردن صبحانه، ناهار و شام، ساعات مناسبی را تعریف کرده‌اند. بهترین زمان خوردن صبحانه، ۷ تا ۸ و ۳۰ صبح است و نباید از ساعت ۱۰ دیرتر بشود. بهترین زمان خوردن ناهار، بین ۱۲ و ۳۰ تا ۱۴ است و نباید این تایم، از ۱۶ دیرتر شود. بهترین ساعت شام‌خوردن، بین ۱۸ تا ۲۱ است و این زمان، نباید از ساعت ۲۲ دیرتر شود. فاصله زمانی ایده‌آل بین صبحانه تا ناهار، ۴ ساعت است و شام را باید حداقل ۳ ساعت قبل از خواب بخورید.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن ا م ل ی

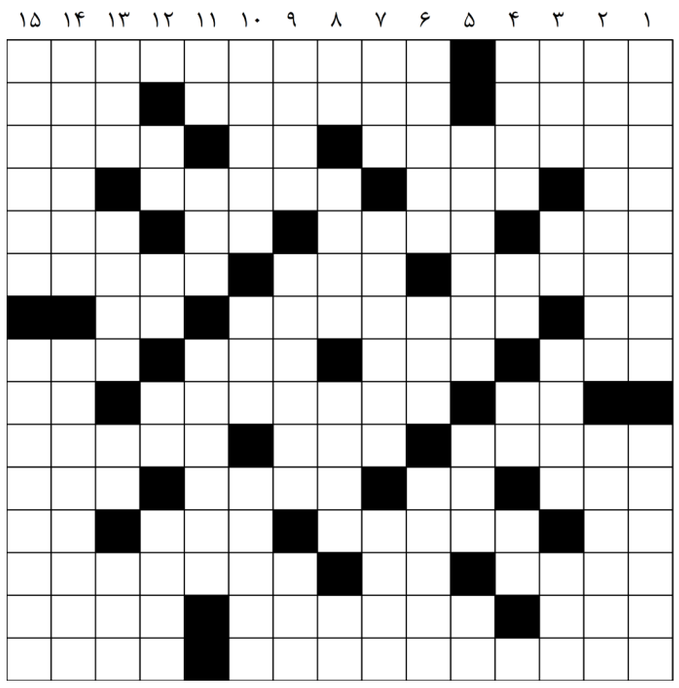
شماره ۱۳۷۸

افقی

۱- ملاحظه- شهری در فلوریدا ۲- مقابل سردی- عازم‌وروانه- برگه انتخاباتی ۳- یاری‌رساننده- پهلوان- نرده چوبی ۴- خون از آن می‌گذرد- آقاوسید- بسنده‌کردن- گوجه پخته‌شده ۵- شادمان- سفره چرمین- برج فرانسه- بند وطناب ۶- کارها- ردپا- سختی‌ها ۷- الفبای موسیقی- شاعری که به سبک نو شعر گوید- سوسن زرد ۸- نزد ایرانیان است و بس - بیماری پوستی- سرگشته- تلاش ۹- بانگ قمری- حراست- سازشاکی! ۱۰- آشکاروواضح- از عناصر فلزی- جمع جزیره ۱۱- از افعال ربطی- ضمیر فرانسوی- مثل‌وشبیه- خریدوفروش ۱۲- واحدبازی تنیس- آگاه‌وبیدار- اشاره‌به‌نزدیک- بنده زرخرید ۱۳- چاق‌وفربه- جای جمع‌شدن آب- مردسالخورده دارای تجربه‌وآگاهی ۱۴- پسوندشباهت- نقاش- بلندترین شب سال ۱۵- فیلمی از تاد رابینسون- اجازه‌دهنده

عمودی

۱- گالری- شیرینی اصیل ایرانی ۲- مهربانی با کسی رفتارکردن- پارچه‌ای جهت پاک‌کردن ۳- مقابل رفت- گداخته‌شدن- دیدن- سبزی نقلی ۴- فیلمی به کارگردانی محمد درمنش- اشاره‌به‌دور- پایان- شامل همه می‌شود ۵- گفت‌وگوهای فیلم- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- رمق آخر ۶- از درجات نظامی- ستاره پروین- خصوصیت ۷- جوی آب- مددکار- ازنمازهای واجب ۸- تپانچه- آرزو- سراینده ایلیاد- رودی در فرانسه ۹- حماسی- کشوری در آفریقا- یافتنی در معدن ۱۰- ابداع‌گر فن انگشت‌نگاری- از گناهان کبیره- واحد پول نیجریه ۱۱- طرف و جهت- پیکان- ظرفیت ۱۲- خمیدگی کاغذ- عدد ورزشی- خار روی دیوار- باد خنک ۱۳- دیوار بلند- لقب امرای هند- از غذاهای ایرانی- پای از کار افتاده ۱۴- مدد رسانی- کارگردان ویلایی‌ها ۱۵- ناقص- رامی



حل جدول ۱۳۷۷

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