آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۸۱
شنبه
۱۴۰۱•۰۷•۰۹
۰۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۴/ ۰۱ اکتبر ۲۰۲۲

مواد غذایی ضد استرس را بشناسید

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

موادغذایی مفید و ضداسترسی وجود دارند که حضورشان در رژیم غذایی روزانه به کاهش استرس کمک زیادی می‌کند. در ادامه با برخی از این موادغذایی ضداسترس آشنا می‌شوید:

کلم بروکلی

کلم‌بروکلی به‌دلیل مزایای زیادی که برای سلامتی دارد، در دسته سبزیجات سلامت شناخته می‌شود. یک رژیم غذایی غنی از بروکلی خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و اختلالات مربوط به بهداشت روان را کاهش می‌دهد. بروکلی به‌عنوان یک تسکین‌دهنده استرس شناخته می‌شود. موادغذایی موجود در بروکلی شامل: منیزیم، فولات و ویتامین C است. کلم‌بروکلی سرشار از سولفورافان است. این ماده یک ترکیب گوگردی با ویژگی محافظتی بدن در برابر نورون است. این ماده اثرات آرام‌بخش و ضدافسردگی زیادی دارد.

سیر

سیر از جمله موادغذایی سرشار از ترکیبات گوگردی است. گلوتاتیون موجود در سیر، نخستین خط دفاعی بدن در مقابل استرس است. خواص سیر در مبارزه با استرس و کاهش علائم اضطراب و افسردگی بسیار تاثیرگذار است.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ به‌دلیل دارابودن میزان بالای موادمغذی، اغلب به‌عنوان یک مولتی‌ویتامین طبیعی شناخته می‌شود. موادغذایی موجود در تخم‌مرغ شامل ویتامین‌ها، موادمعدنی، اسیدهای آمینه و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. قرارگرفتن تمامی این موادغذایی در کنار هم به کاهش سطح استرس بدن بسیار کمک می‌کند. کولین موجود در تخم‌مرغ نقش مهمی در افزایش سلامت مغز و محافظت بدن در برابر استرس دارد. قراردادن تخم‌مرغ در رژیم غذایی، به‌عنوان یک مکمل تسکین‌دهنده استرس بسیار توصیه می‌شود.

دانستنی‌ها

شایع‌ترین عوامل بروز «دیسک گردن»

یک متخصص ارتوپد از شایع‌ترین عوامل بروز دیسک گردن و راه‌های جلوگیری از بروز این عارضه سخن گفت. ذبیح‌ا... حسن‌زاده، متخصص بیماری‌های استخوان و جراح ارتوپد اظهارکرد: ستون فقرات ما از تعدادی مهره تشکیل شده است و در بین هر دو مهره یک دیسک وجود دارد که وظیفه جذب شوک و یا ضربات وارده به استخوان‌ها با آنهاست. او افزود: ستون فقرات ما چهار انحنا دارد؛ انحنای گردنی، انحنای پشتی، انحنای کمری و انحنای لگنی. این چهار انحنا نقش بسیار موثری دارند و اگر نباشند راه‌رفتن افراد موزون نیست، اما بعضا به‌دلیل فعالیت‌های سخت، داشتن شغل‌های سنگین، وزن زیاد و یا بروز ضربات و ایجاد حوادث؛ دیسک‌های ما دچار فشار و ضربه مکانیکی و در نتیجه و در نتیجه آسیب شوند. حسن‌زاده ادامه داد: دیسک‌های بدن به‌ویژه دیسک ناحیه کمر شایع هستند و ۸۵ درصد بیماران معمولا یکبار در طول زندگی، درد کمر را تجربه می‌کنند. او گفت: به‌طور کلی دردهای ناحیه کمری چهار علت عمده دارد؛ شایع‌ترین دلیل، علت مکانیکی است. بروز عفونت‌ها، بیماری‌های التهابی و روماتیسمی مثل آرتریت روماتوئید یا بیماری‌هایی مثل لوپوس و تومورها از دیگر دلایل شایع کمردرد است. این متخصص بیماری‌های استخوان و جراح ارتوپد بیان کرد: هر کدام از این دلایل می‌تواند علت‌های متفرقه دیگری را نیز به‌همراه داشته باشند که پزشک با معاینه و تصویربرداری‌های مناسب، به تشخیص قطعی می‌رسد و برای درمان اقدام لازم صورت می‌گیرد. او ادامه داد: به‌طور کلی دیسک‌های کمری بیماری‌های شایعی هستند که مردم ما در طول زندگی آن را تجربه می‌کنند و برای اینکه دچار این مشکلات نشوند، نیاز به مراقبت ویژه و تشخیص به موقع دارند. وقتی دیسک در ناحیه‌ای از بدن ایجاد می‌شود باید جدی گرفته شود. یکی از شایع‌ترین موارد، دیسک در ناحیه کمر و سپس گردن است، به‌طور نادر در قفسه‌سینه نیز به‌دلیل کم‌تحرکی بروز می‌کند و این دردها زمانی که بیش از دو هفته طول بکشند و یا منشا عصبی داشته باشند باید حتما جدی گرفته شوند. حسن‌زاده تصریح کرد: در موارد طولانی‌شدن درد، بیمار در اندام تحتانی احساس گزگز و مورمور می‌کند و این احساس در اندام‌هایی مثل انگشت‌ها و یا پاشنه پا منتشر می‌شود. او در مورد راه‌های پیشگیری از بروز دیسک کمر و گردن گفت: درست نشستن و به اندازه نشستن می‌تواند در جلوگیری از بروز دیسک کمر بسیار موثر باشد. توصیه ما این است که افراد بیشتر از ۲۰ دقیقه در جایی ننشینند. همچنین از رانندگی و یا مسافرت‌های طولانی که نیاز به نشستن‌های طولانی مدت دارد، پرهیز کنند. توصیه دیگر این است که اجسام سنگین را بلند نکنند و به‌طور خاص، خانم‌ها نحوه صحیح برداشتن وسیله‌های سنگین از زمین را رعایت کنند. همچنین افراد باید سعی کنند با مراجعه به‌موقع به پزشکان و متخصصان ارتوپد و مغزواعصاب و طب فیزیکی و فیزیوتراپیست‌ها، بتوانند با تشخیص زودرس و به موقع، درمان مناسب را انجام دهند.

کمردرد اطفال را جدی بگیرید

او اظهارکرد: همه این درمان‌ها با همکاری بیمار و با رعایت جزبه‌جز توصیه‌های پزشک معالج، قابل حل است. در مورد درمان دیسک‌ها بخش دارویی تنها ۳۰ تا ۴۰ درصد می‌تواند موثر باشد، اما فیزیوتراپی و ورزش‌های تقویت‌کننده ناحیه کمر و هم‌چنین کاهش وزن، می‌تواند بسیار موثر و پیشگیرانه باشد. این جراح ارتوپد گفت: دیسک گردن به‌تنهایی می‌تواند چند وضعیت را شامل شود و در ۴ درجه بروز پیدا کند؛ ابتدا مهره گردن، آبی که در درون خود دارد را از دست می‌دهد و یک برجستگی در آن ایجاد می‌شود. در مرحله دوم شاهد بروز فتق در مهره و پارگی دیسک و بیرون زدگی هستیم. در مرحله سوم بخشی از دیسک کنده می‌شود و داخل فضای نخاعی یا روی ریشه عصب قرار می‌گیرد و در مرحله چهارم قطعاتی از دیسک در فضای کانال نخاعی قرار می‌گیرند که درمان را بسیار سخت می‌کنند. معمولا اغلب بیماران، مرحله ۱ و ۲ را تجربه می‌کنند و اگر به موقع مراجعه کنند و درمان‌های خودسر و سنتی را انجام ندهند و به پزشک مراجعه کنند، می‌توانند جلوی بروز درد در مراحل سوم و چهارم را بگیرند اما در صورت سهل انگاری و استفاده از برخی روش‌های سنتی غیر استاندارد و غیرعلمی، ممکن است تبعات بسیار جبران‌ناپذیری را تجربه کند. حسن‌زاده گفت: هر گونه ماساژ، تزریق و نرمش که توسط افراد غیرمتخصص و غیرعلمی برای بیمار، انجام می‌گیرد، بسیار خطرناک و آسیب‌زننده خواهد بود. یکی از توصیه‌های مهم ما این است که دردکمر در اطفال را جدی بگیریم اگر بچه‌ها، بیش از دو هفته از کمردرد رنج می‌بردند و یا بی‌دلیل تب کردند، سریعا به پزشک مراجعه کنیم تا فورا جلوی بروزاحتمالی یک بیماری بدخیم مثل لوسمی را بگیریم.

نکته

خوراکی‌های مفید برای سلامتی

درست است که خواب شبانه ۷- ۸ ساعته و داشتن فعالیت‌های بدنی در طول روز به ارتقای سلامت عمومی، تقویت خلق‌وخو و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف کمک می‌کند، اما هیچکدام از ما بدون دریافت مجموعه باکیفیتی از موادمغذی نمی‌توانیم عملکرد خوبی در طول روز داشته باشیم.

لوبیا

انواع لوبیا جزو منابع غذایی خوب برای دریافت پروتئین و فیبر هستند، درحالی‌که ویتامین‌ها و موادمعدنی مهمی مانند آهن، پتاسیم و فولات هم دارند. شما می‌توانید از انواع لوبیا در تهیه برگرهای گیاهی، خورش‌ها، خوراک‌ها و... استفاده کنید. مصرف لوبیا به تقویت سلامت روده‌ها هم کمک می‌کند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ نه‌تنها پروتئین دارد بلکه یکی از معدود منابع غذایی حاوی ویتامین D است. ۲ کاروتنوئید مهم با نام‌های لوتئین و زیگزانتین هم در تخم‌مرغ یافت می‌شوند که برای سلامت مغز و چشم‌ها مهم هستند. شما می‌توانید از تخم‌مرغ به‌صورت آب‌پز استفاده کنید یا آن را به املت‌ها و برگرها اضافه کنید.

سیب‌زمینی شیرین

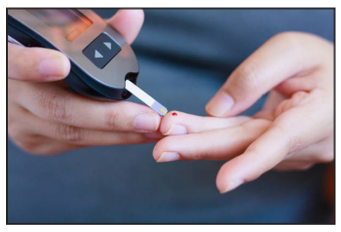
رنگ نسبتا نارنجی سیب‌زمینی شیرین از ماده بتاکاروتن می‌آید که پیش‌ساز ویتامین A محسوب می‌شود. به همین دلیل هم یک عدد سیب‌زمینی شیرین متوسط می‌تواند ۶۰۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تامین کند. ویتامین A برای سلامت چشم‌ها، تکامل استخوان‌ها و حفظ سلامتی سیستم ایمنی مهم است. علاوه بر اینها، سیب‌زمینی شیرین یکی از منابع سالم برای دریافت کربوهیدرات‌های پیچیده محسوب می‌شود و درنتیجه مصرف منظم آن هم شما را سیر نگه می‌دارد.

یادداشت

تاثیر «دیابت» بر اجزای مختلف بدن

مهری مهراد
رئیس انجمن نورویورولوژی

به‌طور کلی دیابت، یک اختلال متابولیک در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده؛ بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد و در نهایت قندخون افزایش می‌یابد. وجود مقدار فراوان قند در خون در درازمدت می‌تواند به بخش‌های مختلف بدن آسیب برساند. می‌توان گفت دیابت نوع یک به‌خاطر مشکلات نوروپتیک و غیره که ایجاد می‌کند باعث بروز اختلال حسی در مثانه می‌شود؛ به‌گونه‌ای که فرد مبتلا به دیابت پربودن مثانه خویش را احساس نمی‌کند. لذا در افرادی که به دیابت مبتلا هستند اغلب درجاتی از مشکل تنبلی مثانه یا فلج مثانه مشاهده می‌شود و حتی فرد نمی‌تواند به‌صورت کامل مثانه خود را تخلیه کند. عدم تخلیه کافی مثانه نیز برای افراد مشکلات متعددی را ایجاد می‌کند؛ به‌طور مثال سبب بروز عفونت‌های مکرر، انواع بی‌اختیاری‌های ادرار و بروز تغییر شکل در مثانه می‌شود. در این هنگام مراجعه و بررسی دقیق توسط یک اورولوژیست یا نورولوژیست ضروری است تا فرد بتواند به موقع از ایجاد مثانه نوروژنیک (مثانه عصبی) جلوگیری کند. بیماری دیابت علاوه بر مشکل مثانه می‌تواند سبب بروز مشکلات دیگری شود. بنابراین ضروری است که یک متخصص دیابت دید چندجانبه‌ای نسبت به بیماری دیابت داشته باشد؛ به شکلی که علاوه بر کنترل بیماری دیابت به مثانه و کلیه به مشکلات نوروپاتی بیمار نیز توجه کند؛ زیرا تشخیص به‌موقع مشکلات نوروپاتی در مثانه می‌تواند مانع از بروز ایجاد اختلال در مثانه به شکل مثانه نوروژنیک شود. تنها راه پیشگیری از تاثیر دیابت بر مثانه نیز انجام چکاپ‌های منظم سیستم کلیه و مثانه توسط متخصص اورولوژی است؛ زیرا در صورتی‌که مشکلات مثانه فرد دیابتی در همان مراحل اولیه تشخیص داده شود فرد سریع‌تر بهبود خواهد یافت و دچار عوارض بیشتر نخواهد شد. در صورتی‌که فرد مبتلا به دیابت جهت درمان مشکلات مثانه‌اش اقدام نکند، احتمال دارد به بیماری فلج مثانه مبتلا شده و نتواند ادرار خود را کنترل کند و مجبور شود تا آخر عمر از «سوند» استفاده کند؛ لذا توصیه می‌شود افراددیابتی، سلامت مثانه خویش را توسط پزشک متخصص چک کنند تا در همان مراحل اولیه تمهیدات لازم جهت درمان اتخاذ شود.



«بیش‌فعالی» و ابتلا به بیماری‌های جسمی

در حالی‌که افراد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی، شرایطی نظیر بی‌توجهی، تکانشگری و بیش‌فعالی را تجربه می‌کنند، اما ممکن است لازم باشد از خطر بسیاری از بیماری‌های جسمی نیز آگاه باشند. یک تحقیق جدید نشان داد که اختلال بیش‌فعالی باعث بروز بیماری‌های سیستم عصبی، تنفسی، اسکلتی عضلانی و متابولیکی است. «ابا دو ریتز»، می‌گوید: «شناسایی بیماری‌های جسمی همزمان ممکن است پیامدهای مهمی در درمان بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و نیز برای سلامتی و کیفیت زندگی طولانی مدت بیماران داشته باشد.» محققان در این مطالعه بیش از ۴ میلیون خواهر و برادر را در سوئد بررسی کردند. برای افراد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی، قوی‌ترین ارتباط با مشکلات جسمانی در سیستم‌های عصبی، بیماری‌های تنفسی، اسکلتی عضلانی و متابولیکی مشاهده شد. بیماری کبدی، اختلالات خواب، بیماری انسدادی مزمن ریوی، صرع، بیماری کبدچرب و چاقی بیشترین ارتباط با اختلال بیش‌فعالی بود.

اثر مثبت «کدوسبز» بر عملکرد روده

کدوسبز از نظر محتوای ویتامین‌ها و موادمعدنی مفید حد متوسطی دارد، اما خوردن مداوم آن اثر مثبتی بر عملکرد روده خواهد داشت. اسوتلانا، فوس متخصص تغذیه در روسیه معتقد است که کدوسبز خطرات تصلب‌شرائین و تشکیل سنگ صفرا را کاهش می‌دهد. کدوسبز یکی از کم خوراکی‌ترین موادغذایی در جهان است که باید به ان توجه بیشتری شود و استفاده بیشتری از آن کرد. کدوسبز، سرشار از کاروتنوئیدها، لوتئین و ایزومر زیگزانتین آن است. این مواد قادر به جمع‌شدن در بافت‌های چشم هستند و از بینایی محافظت می‌کنند. اسیدهای اسکوربیک و فولیک زیادی در کدوسبز وجود دارند و نیاز روزانه پتاسیم را تامین می‌کنند. همچنین حاوی فیبرغذایی و آب لازم برای عملکرد طبیعی روده است. کدوسبز منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ضدپیری هستند و از سلول‌های بدن و پوست، در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

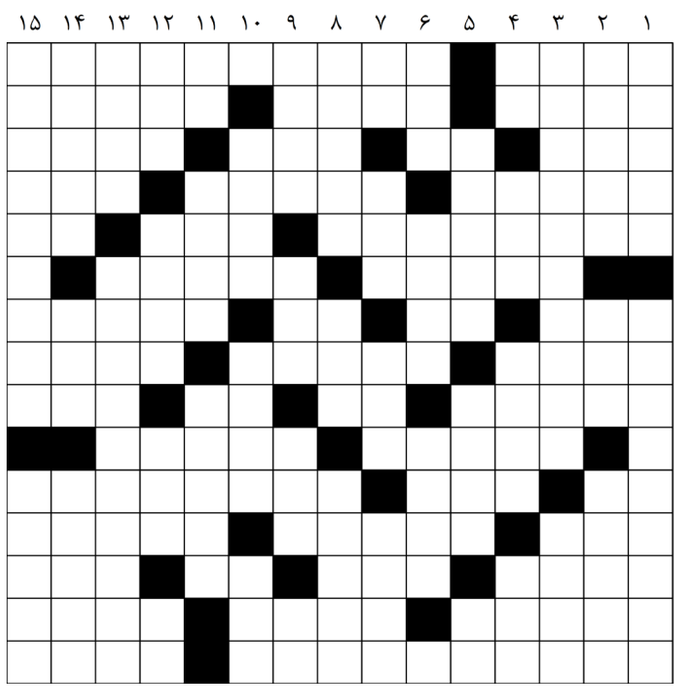
شماره ۱۳۸۱

افقی

۱- پاکیزه- از آثار تاریخی برازجان ۲- عصای معلولان- ستاره‌شناس- کاستن ۳- نادانی- بالای فرنگی- از پرندگان- گریه با سوز ۴- بیماری زردی- گرفتن- تبارونژاد ۵- ناتمام- آلت موسیقی- نفس‌بلند ۶- کشته‌شدن- کفش نظامی ۷- قعرجهنم- باران اندک- سایه‌گاه- کارمندان دربار ۸- آرنج- دوران پس از بیماری- کرم کدو ۹- جاودانگی- سنبل کوهی- زیان‌رساندن- سلاح سرد قدیمی ۱۰- طبیعی‌ومعمولی- بزرگ‌ترین پربال مرغ ۱۱- حرف هشتم لاتین- آن را از بانک بخواهید- از وسایل شنیداری ۱۲- ضربه‌ای که با پا زده شود- سبزی کبابی- معشوق ۱۳- شفاعت‌کننده- گله گوسفندان- یک خودمانی- حاجت ۱۴- التماس‌کننده- خشنودکردن- سخنوران ۱۵- کارگردان فیلم پرتقال‌خونی- کفش چوبی

عمودی

۱- از شهرهای فارس- نام دیگر آفتابگردان ۲- مقابل باطنی- ناپدری- وزن مخصوص ۳- یکجابلعیدن- ازوسایل دانش‌آموز ۴- اجاق کیک‌پزی- شایسته- قدرت- برادرپدر ۵- حاشانمودن- خرمافروش- روی سالاد می‌ریزند ۶- اردوگاه- نوعی ژانر فیلم- فرمانروا ۷- اشاره‌به‌دور- سیم متصل به زمین- با کلیدبازمی‌شود- باربر ۸- مبارک- کشتی‌جنگی- دالان ۹- سوراخ گوش- ازحشرات مزاحم- قدر- ویژه‌وخاص ۱۰- موش خرما- ناسازگاری- ذهن ۱۱- نام قدیم یزد- غریزی- نجات‌یافته ۱۲- از شهرهای کردستان- زندگی‌وحیات- وسیله دادوستد- حرف نازی‌ها ۱۳- پهلوانان- فایده رساندن به کسی برای جلب حمایت او ۱۴- ریشه سوسن کبود- سرپرست- نوازنده عهد خسروپرویز ۱۵- در چین جزو گیاهان مقدس به‌شمار می‌رود- مناره بلند ساخته بر کوه



حل جدول ۱۳۸۰