آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۸۳
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۷•۱۱
۰۶ ربیع‌الاول ۱۴۴۴/ ۰۳ اکتبر ۲۰۲۲

پیشگیری از مشکلات گوارشی با «بادمجان»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

بادمجان صیفی پرطرفداری است که کاربردهای زیادی در آشپزی دارد. بادمجان سرشار از موادمغذی است که بی‌نهایت برای سلامتی مفیدند. برای بهره‌بردن از خواص این سبزی پرخاصیت بهتر است آن را به‌صورت سرخ‌کرده مصرف نکنید. مطالعات نشان داده‌اند واردکردن بادمجان به رژیم غذایی راهی است بسیار سودمند برای جلوگیری از مشکلات گوارشی است.

مبارزه با سرطان

بادمجان با توجه به آنتی‌اکسیدان و خاصیت ضدالتهابی که دارد از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. در نتیجه ضد سرطان است. بادمجان دارای پلی‌فنول‌های زیادی نیز هست که تکثیر سلول‌های سرطانی را مهار می‌کنند.

کاهش وزن

بادمجان کم‌کالری و پرفیبر است که باعث می‌شود برای کاهش‌وزن مفید باشد. این صیفی با فیبر زیادی که دارد احساس سیری به شما می‌دهد و از کالری مصرفی‌تان می‌کاهد. ضمنا بادمجان محتوای آب بالایی دارد که برای کاهش‌وزن مفید است. بادمجان جلوی اشتهای اضافی را می‌گیرد.

مفید برای استخوان‌ها

بادمجان منبع عالی ویتامین K، منیزیم و مس است که همگی برای سلامت استخوان مفیدند. وجود ویتامین K در این صیفی بنفش رنگ، ریسک شکستگی استخوان را پایین می‌آورد. مس به تشکیل کلاژن و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند و احتمال پوکی‌استخوان را کم می‌کند.

کمک به مشکلات گوارشی

بادمجان حاوی فیبر است. واردکردن بادمجان به رژیم غذایی راهی است بسیار سودمند برای جلوگیری از مشکلات گوارشی که عملکرد سیستم گوارش را با عمل‌کردن به‌عنوان یک ملین طبیعی افزایش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان، فیبر و محتوای آب موجود در بادمجان به پیشگیری از التهاب در سیستم گوارش کمک می‌کند و برای رفع یبوست سودمند است.

دانستنی‌ها

آیا «پنیر» برای قلب مضر است؟

پنیر به‌عنوان یکی از موادمغذی شناخته می‌شود که به‌دلیل طعم شور، این تصور وجود دارد که ممکن است برای فشارخون بالا و قلب مضر باشد. اگر نگران خوردن یک غذای پر سدیم مانند پنیر به‌دلیل تاثیر آن در مسائل عروقی مانند فشارخون بالا هستید، بهتر است دیگر نگران نباشید. مطالعه‌ای اخیرا نشان داد که مصرف زیاد پنیر تاثیر معکوس روی سیستم عروقی دارد، زیرا انتظار می‌رود از یک ماده غذایی حاوی سدیم در یک رژیم کلی با سدیم بالا تشکیل شده باشد و این سوال را به‌وجود می‌آورد که خوردن پنیر چه فوایدی برای سلامتی دارد؟ در این مطالعه تغذیه‌ای کنترل شده با کنترل متقاطع در ۱۱ بزرگسال سالم (۵۵ تا ۷۵ ساله) حساس به نمک سالم، مشخص شد که خوردن ۴ وعده پنیر در روز به مدت هشت روز (در زمینه سدیم کم و زیاد رژیم‌های غذایی)، به‌طور بالقوه به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی، در برابر اختلال عملکرد رگ عروقی محافظت می‌کند. بررسی وضعیت سلامت این ۱۱ شرکت‌کننده به‌طور تصادفی به چهار رژیم غذایی مختلف تغذیه‌ای کنترل شده هشت روزه، با دوره شست‌وشو در این بین، اختصاص داده شد و هر یک از آنها چهار رژیم غذایی را کامل کردند: رژیم کم‌سدیم (۱۵۰۰ میلی‌گرم) فاقد محصولات لبنی. یک رژیم غذایی کم‌سدیم (۱۵۰۰ میلی‌گرم) حاوی چهار وعده پنیر در روز. یک رژیم غذایی با سدیم بالا (۵۵۰۰ میلی‌گرم) فاقد محصولات لبنی. یک رژیم غذایی با سدیم بالا (۵۵۰۰ میلی‌گرم) حاوی چهار وعده پنیر در روز. هر رژیم به همان میزان کالری داشت و برای ثابت نگه‌داشتن وزن بدن طراحی شده بود. نتایج تا حدی تعجب‌آور بود، زیرا خرد متداول در مورد پنیر این است که ممکن است به‌دلیل محتوای چربی اشباع یا سدیم با افزایش خطر قلبی‌وعروقی همراه باشد. آیا پنیر برای قلب شما مفید است؟ این شواهد جدید ممکن است این را تایید کند. تصور می‌شود که مصرف چربی اشباع خطر CVD را افزایش می‌دهد، زیرا باعث افزایش کلسترول LDL یعنی کلسترول بد می‌شود. به همین ترتیب، تصور می‌شود که مصرف زیاد سدیم خطر CVD را به دلیل نقش آن در افزایش فشار خون (BP) و یا به دلیل اختلال عملکرد عروقی ناشی از فشار خون افزایش می‌دهد. با این وجود مدارک علمی در حال رشد نشان می‌دهد که چربی اشباع شده از غذاهای لبنی (غذاهای لبنی با چربی کامل و یا پنیر با خطر) CVD ارتباط ندارد. در حقیقت در برخی موارد با خطر کمتری همراه بودند. علاوه بر این مصرف لبنیات با اقدامات بهبودیافته عروق از جمله کاهش فشارخون و کاهش سفتی شریانی همراه بوده است. مشابه نتایج مطالعه حاضر، یک مطالعه مداخله‌ای رژیم غذایی قبلی نشان داد که مصرف پنیر در یک وعده غذایی عملکرد عروقی نرمال را در مقایسه با سدیم حاصل از پنیر یا پنیر جایگزین سویا حفظ کرده است؛ همچنین تصور می‌شد که اثرات محافظتی مصرف پنیر به خواص آنتی‌اکسیدانی پنیر مربوط می‌شود. یافته‌های آخرین مطالعه براساس شواهدی مبنی بر اثرات احتمالی آنتی‌اکسیدانی پنیر بر عملکرد عروقی در زمینه رژیم غذایی با سدیم بالاست. این نتایج این ایده را تایید می‌کند که هنگام ارزیابی خطر بیماری‌های مزمن، غذاهای کامل از موادمغذی منفرد مهمتر هستند.

نکته

نوشیدنی‌های گازدار و افزایش ابتلا به سرطان

تحقیقات جدید بر کاهش مصرف نوشابه‌های گازدار را ارائه می‌کنند: نوشیدن بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین ممکن است خطر مرگ ناشی از سرطان را افزایش دهد. «مارجوری مک‌کالو»، سرپرست تیم تحقیق و مدیر ارشد علمی تحقیقات اپیدمیولوژی در انجمن سرطان آمریکا، توضیح داد: «نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر از عوامل خطر شناخته‌شده برای اضافه‌وزن و چاقی هستند.» براساس این مطالعه، به‌نظر می‌رسد نتایج مربوط به شاخص توده بدنی بالاتر شرکت‌کنندگانی است که به‌طور منظم این نوشیدنی‌های شیرین شده با قند را مصرف می‌کردند. محققان از داده‌های یک مطالعه پیشگیری از سرطان استفاده کردند و به‌دنبال ارتباط بین این نوشیدنی‌ها و همه انواع سرطان‌ها، سرطان‌های مرتبط با چاقی و ۲۰ نوع سرطان بودند. آنها شرکت‌کنندگان را از سال ۱۹۸۲، زمانی که بیش از ۹۳۴ هزار نفر بدون سرطان اطلاعاتی در مورد مصرف نوشیدنی ارائه کردند، تا سال ۲۰۱۶ دنبال کردند. محققان دریافتند که بیش از ۱۳۵ هزار شرکت‌کننده تا سال ۲۰۱۶ بر اثر سرطان جان خود را از دست داده‌اند. در حالی که نوشیدن بیش از دو نوشیدنی شیرین شده با قند در روز در مقایسه با افرادی که هیچ یک از این نوشیدنی‌ها را مصرف نمی‌کردند با مرگ‌ومیر ناشی از سرطان مرتبط نبود، اما با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی همراه بود. مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند با افزایش نرخ مرگ‌ومیر ناشی از سرطان روده بزرگ و کلیه مرتبط بود. در شرکت‌کنندگانی که نوشیدنی‌های شیرین‌شده مصنوعی مصرف می‌کردند، خطر ابتلا به سرطان پانکراس (لوزالمعده) نیز افزایش یافت. مک کالو در بیانیه خبری انجمن سرطان آمریکا گفت: «این نتایج باید خط‌مشی عمومی در مورد مصرف نوشیدنی‌های شیرین را برای کاهش خطر ابتلا به سرطان برای مردان و زنان نشان دهد.»

کوتاه

مصرف یک نوشیدنی با خواص ضددیابتی

متخصصان چینی بر این باورند که نوشیدن روزانه چهار فنجان چای می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به دیابت موثر باشد. بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است نوشیدن میزان کافی از چای-حداقل چهار فنجان در روز- می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دو کمک کند. گروهی از متخصصان چینی براساس بررسی‌های خود اظهارداشتند: نوشیدن چهار فنجان چای یا بیشتر در طول روز می‌تواند در مدت ۱۰ سال خطر ابتلا به دیابت را تا ۱۷ درصد کاهش دهد. «شیاییینگ لی» نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه علم و صنعت ووهان در چین گفت: یافته‌های به‌دست آمده قابل توجه است زیرا نشان می‌دهد افراد می‌توانند با انجام یک کار ساده همچون نوشیدن روزانه چای خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهند. وی افزود: اثر محافظتی این نوشیدنی در صورتیکه همراه با شیر مصرف شود، بیشتر می‌شود.

یادداشت

اهمیت تغذیه سالم برای کودکان

غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

اینکه کودکان در منزل و مدرسه از چه الگوی غذایی پیروی کنند، اهمیت بسیار زیادی دارد. به‌طور کلی پیروی از سبک زندگی سالم به بهبود روند یادگیری، رشد و تقویت سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند تنظیم ساعت خواب و بیداری به تنظیم هورمون رشد کمک بسیار زیادی می‌کند، ضمن اینکه خواب منظم و عمیق خستگی روزانه دانش‌آموزان را نیز از بین خواهد برد. وعده صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌هایی غذایی است، کودک با دریافت درست این وعده غذایی، انرژی کافی برای ادامه روز، یادگیری و تمرکز را به‌دست می‌آورد. اختصاص زمان کافی و مناسب و بدون استرس برای صرف صبحانه اهمیت زیادی دارد، ضمن اینکه همکاری والدین می‌تواند در ایجاد میل دانش‌آموز برای دریافت مناسب این وعده مهم غذایی اثر داشته باشد. اگر والدین یا کودک به هر دلیلی نمی‌توانند وعده صبحانه را در زمان مقرر و در منزل در اختیار کودک قرار دهند، بهتر است صبحانه‌ای سالم برای مصرف در مدرسه به‌همراه داشته باشد. با توجه به این‌که قدرت یادگیری و الگو برداری در مدرسه بسیار زیاد است و کودکان تحت‌تاثیر دوستان و محیط هستند، الگوهای غذایی همسالان می‌تواند در بین دانش‌آموزان بسیار پررنگ باشد. همراه‌کردن کودکان برای خرید می‌تواند راهکار مناسبی برای آشنایی فرزند ما برای انتخاب و آموزش موادغذایی باشد. کودک خود را با تاریخ تولید و انقضا و اطلاعات تغذیه‌ای موادغذایی آشنا کنید چرا که این مساله کمک می‌کند تا دانش‌آموز با آگاهی بیشتری از بوفه مدرسه ماده غذایی سالم انتخاب کند. اگر دانش‌آموز آگاهی و اطلاعات کافی درباره موادغذایی داشته باشد، از بین موادغذایی می‌تواند بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد. بهتر است میان وعده‌های سالم غذایی را والدین و بزرگ‌ترها در اختیار کودکان قرار دهند، مغزدانه‌ها مثل بادام، گردو و یا فندق می‌تواند گزینه مناسبی باشد. شیر به‌عنوان منبع غذایی غنی پروتئین و کلسیم نیز گزینه مناسبی به‌عنوان میان‌وعده است برای کودکانی که تحمل لاکتوز را ندارند توصیه می‌شود از شیرهای بدون لاکتوز استفاده شود. بسیاری از کودکان به غذاهای صنعتی مثل شکلات، کیک و بیسکویت علاقه دارند این منابع غذایی حاوی قند ساده هستند و بهتر است کودکان کمتر از این موادغذایی استفاده کنند. نان و پنیر و خرما، نان و پنیر و گردو و انواع املت‌ها و یا تخم‌مرغ می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای مصرف باشد.

راه‌های کاهش سطح کلسترول بد

محققان چندین توصیه مفید برای کاهش سطح کلسترول بد ارائه کردند. کلسترول نقش بسیار مهمی در بدن دارد ولی کلسترول بالا می‌تواند اثرات نامطلوبی بر بدن داشته باشد. با کلسترول بالا، رگ‌های خونی رسوبات چربی ایجاد می‌کنند که بیشتر منجر به افزایش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. به‌گفته متخصصان، می‌توان مکمل‌های ویتامین E را برای کاهش سطح کلسترول بد در بدن مصرف کرد؛ محاسبه چربی اشباع مصرفی راه دیگری برای کنترل سطح کلسترول است. چربی اشباع‌شده در صورت مصرف زیاد می‌تواند اثرات نامطلوبی بر بدن داشته باشد، زمانی که افراد چربی‌های اشباع شده مانند گوشت‌قرمز و روغن مصرف می‌کنند باید مراقب مقدار آنها باشند. مصرف کربوهیدرات نیز باید تحت‌نظر قرار بگیرد و موادغذایی مانند سبوس جو و حبوبات کامل حاوی فیبر محلول باید در رژیم غذایی گنجانده شوند.

سوپرخوراکی‌هایی برای حفظ سلامتی

علم همچنان در پی کشف و شناسایی موادسالمی فراتر از ویتامین‌ها و موادمعدنی در موادخوراکی است. محققان توصیه می‌کنند سوپرخوراکی‌هایی که همگی حاوی میزان بالا آنتی‌اکسیدان هستند باید در لیست آشپزخانه قرار گیرند. این سوپرخوراکی‌ها عبارتند از: ۱- چای‌سبز در کمک به مقابله با هر مشکلی از پوسیدگی دندان تا سرطان، موردمطالعه واقع شده است و دارای فواید بیشتری است. ۲- دارچین دارای خواص متعددی از جمله تقویت سلامت قلب و حتی مقابله با سندروم متابولیکی است. می‌توان به‌راحتی دارچین را به چای، قهوه و شیر اضافه نمود. ۳- پودر کاکائو خالص، دارای فواید آنتی‌اکسیدانی متعددی است. بسیار کم‌کالری بوده و به‌راحتی فواید شکلات را داراست. کفیر، شیر تخمیرشده با فواید پروبیوتیکی است که حتی فواید آن از ماست هم بیشتر است. حتی یاز به خرید دانه‌های کفیر نیست. می‌توان از کفیر به‌عنوان سس سالاد و... استفاده کرد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۳۸۳

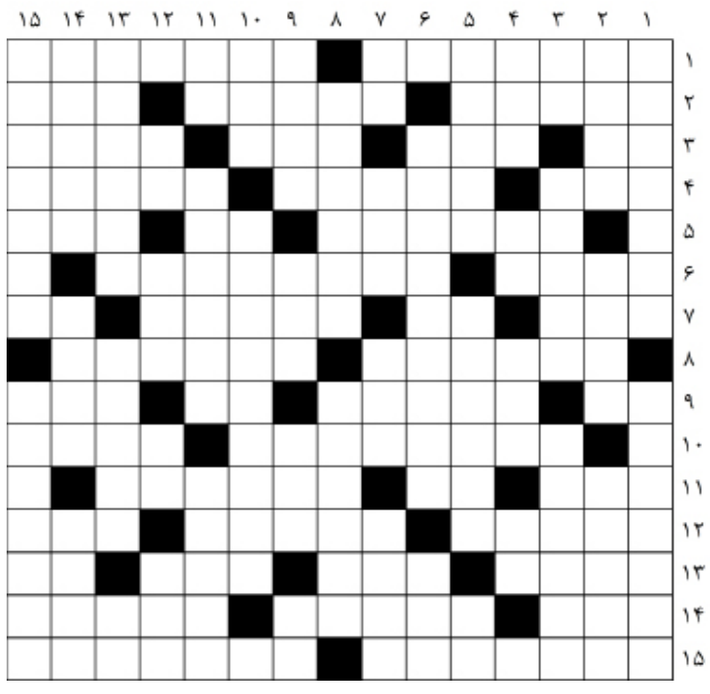
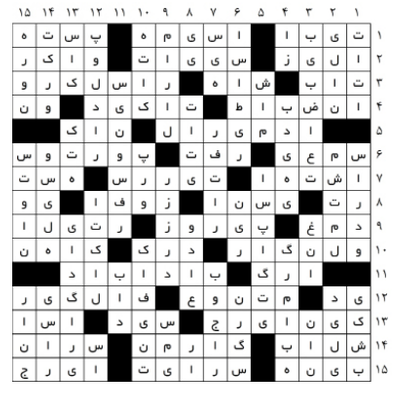
آ د م ا ن م ل ی

افقی

۱- از پیامبران اولوالعزم- داستانی به قلم شارل پرو ۲- نبردکننده- پیشروی خشکی در آب- کلام درد ۳- گشوده- بوستان- ازمصالح ساختمانی- درخشان ۴- رودست‌خوردن- بی‌بندوبار- پارچه بافته‌شده ۵- بزرگداشت- دندان ناپایدار- خطی در دایره ۶- دریایی- لقب ناصرالدین‌شاه ۷- ضایع‌وبیهوده- رفوزه- شهری در آذربایجان‌شرقی- نام ترکی ۸- عیدمسیحیان- گریه‌کردن ۹- حرف ندا- نوعی سردرد- وتر کمان- مانند و نظیر ۱۰- جنگ طغرل با سلطان مسعود غزنوی- چیزها ۱۱- واحدی در علم فیزیک- گاه شاعرانه- اطمینان ۱۲- رفاقت- خطی درمثلث- آزاد ۱۳- ازوسایل گرمازا- جسم انسان غیرازسر- قوم آتیلا- بالاآمدن آب دریا ۱۴- پدرآذری- آماده‌ومهیا- شهری در لرستان ۱۵- دارای سابقه زیادکاری- معادل فارسی پرسنل

عمودی

۱- از پادشاهان بابل- آخرین پادشاه مادها ۲- پادشاه ماردوش- حکایت‌کننده- مرکز ایالت بلوچستان پاکستان ۳- علامت مفعولی- کسی که بارمی‌برد- قصه‌وافسانه ۴- سبزی نقلی- زنده- خجسته‌ومبارک- خیس ۵- بزرگواری- تحقیق در امری- آرواره ۶- از آثار دیدنی آذرشهر- تیزوقاطع ۷- مجازات شرعی- چهارچوب عکس- گل زنبق- خط سیرسیارات ۸- دارایی کسی- سرمایه‌ووجه ۹- سجده‌کننده- دخترژوپیتر در اساطیر- به‌جز- زوبین ۱۰- درشت اندام- بازیگرخانم سریال پشت‌بام تهران ۱۱- آخرین عدد یک رقمی- رویارویی- اسب تندرو ۱۲- اشاره‌به‌دور- گویشی در کشورمان- مادرعرب- آلوی کوهی ۱۳- از فیلم‌های محمدحسین لطیفی- ازگیاهان دارویی- سنگریزه ۱۴- عالم الهی- جنس ماده- مثل‌ومانند ۱۵- ازبازیگران فیلم هفت ترانه- بازیگر فیلم مخمل آبی



حل جدول ۱۳۸۲