آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۹۳
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۷•۲۵
۲۰ ربیع‌الاول ۱۴۴۴/ ۱۷ اکتبر ۲۰۲۲

خواص شگفت‌انگیز «انبه» برای بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

انبه، میوه خوش‌طعم است که خواص عالی برای سلامت بدن دارد. میوه انبه سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر و ویتامین C است. در ادامه به فواید عادت به خوردن این میوه خوشبو خواهیم پرداخت.

غنی از ریزمغذی‌ها

انبه سرشار از ویتامین‌ها و موادمعدنی به‌خصوص ویتامین C است. همچنین، انبه منبع غنی از ویتامین‌های A و E، اسیدهای آمینه، فلاوونوئیدها، بتاکاروتن و نیاسین است. این ترکیبات به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

محافظت از قلب

انبه حاوی فیبرهای گوارشی از جمله پکتین است. این فیبرها کلسترول بد خون را کاهش می‌دهند و در کنار پتاسیم بالا به تنظیم ریتم قلب و حفظ فشار خون طبیعی کمک می‌کنند.

بهبود گوارش

انبه حاوی آنزیم‌های گوارشی است که به تجزیه پروتئین‌ها کمک می‌کند و روند هضم را بهبود می‌دهد. همچنین، مصرف انبه برای بهبود سوزش معده موثر است. مقدار فیبر فراوان به عملکرد بهتر کولون کمک می‌کند.

مفید برای افراد لاغر

خوردن انبه به افرادی که تمایل به افزایش‌وزن دارند، توصیه می‌شود زیرا ۱۰۰ گرم آن حدود ۷۵ کیلوکالری دارد. خوردن انبه رسیده همراه با شیر به‌دلیل پروتئین بالا می‌تواند به افزایش وزن کمک کند. گفتنی است رشد توده عضلانی نیز تقویت می‌شود.

دانستنی‌ها

چکاپ بدن از روی چشم‌ها

چشم‌ها می‌توانند مجموعه‌ای از مشکلات مزمن مربوط به سلامت بدن را که شاید ندانیم و به آنها مبتلا باشیم، نشان دهند. در حالی‌که ممکن است فکر کنید تغییرات چشمی فقط به مشکلات و عارضه‌های مخصوص به این عضو حساس و حیاتی محدود می‌شود؛ اما متخصصان سلامت می‌گویند: این تغییرات حتی در مواردی می‌توانند شما را از ناراحتی‌ها و مشکلاتی در سایر اعضا مانند کلسترول بالا یا حتی سکته‌مغزی آگاه کنند. نشریه «سان» به برخی از این علائم و نشانه‌ها اشاره کرده است:

توده‌های سفید

اگر توده‌های سفید یا زرد در نزدیکی پلک‌ها یا بینی دارید، این علامت می‌تواند نشانه کلسترول بالا باشد. به این رسوبات کلسترول، زانتلاسما می‌گویند. شما باید در صورت وجود این علامت، سطح کلسترول خود را با آزمایش خون بررسی کنید. زیرا سطوح بالای کلسترول می‌تواند در دیواره رگ‌ها تجمع کند و جریان خون را به قلب کاهش دهد.

چشمان زرد

اگر سفیدی چشم شما زرد شده، معمولا نشان‌دهنده سطوح بالای بیلی‌روبین در خون شماست یا اینکه شما به زردی یا یرقان مبتلا شده‌اید. دلایل مختلفی برای زردی وجود دارد، از عفونت کبد گرفته تا سنگ کیسه‌صفرا و سرطان. در صورت وجود این علامت، فورا باید به پزشک عمومی خود مراجعه کنید.

کم‌رنگ‌شدن پلک پایین

وقتی پلک خود را پایین می‌آورید، داخل پلک باید قرمز-صورتی به‌نظر برسد. اگر فردی دارای کم‌خونی باشد، پلک پایین او روشن‌تر از حد معمول است. سایر علائم کم‌خونی عبارتنداز: خستگی، تنگی نفس، تپش قلب و احساس ضعف. کم‌خونی که در زنان شایع‌تر از مردان است، اغلب به‌دلیل کمبود آهن ایجاد می‌شود. اگر کم‌خونی درمان نشود، می‌تواند شما را مستعد ابتلا به بیماری و عفونت کند، زیرا کمبود آهن بر سیستم دفاعی طبیعی بدن تاثیر می‌گذارد. کم‌خونی ناشی از فقر آهن شدید ممکن است خطر ابتلا به عوارضی را که بر قلب یا ریه‌ها تاثیر می‌گذارد، مانند ضربان قلب سریع غیرطبیعی یا نارسایی قلبی، افزایش دهد.

بینایی به‌خطر افتاده

آسیب به بخش‌های عقبی مغز (پس‌سری) در نتیجه سکته‌مغزی، فرد را دچار نوعی کوری در بخش‌هایی از میدان بینایی می‌کند. بینایی یک فرآیند عصبی پیچیده با یک منطقه اختصاصی در مغز و همچنین چندین اعصاب است که حرکات چشم و مردمک‌ها را کنترل می‌کنند. اگر در یکی از این نواحی دچار سکته‌مغزی شوید، بینایی شما تحت‌تاثیر قرار خواهد گرفت. سکته‌مغزی بسته به اینکه این آسیب در کجای مغز اتفاق می‌افتد، اثرات متفاوتی دارد. از هر هشت نفری که دچار سکته‌مغزی می‌شوند، یک نفر در عرض ۳۰ روز می‌میرد، بنابراین دریافت کمک‌های پزشکی در اسرع‌وقت ضروری است.

چشم‌های برآمده

داشتن چشم‌های برآمده می‌تواند نشان‌دهنده پرکاری تیروئید باشد. از هر سه نفری که غده تیروئید پرکار دارند، یک نفر به بیماری تیروئید چشمی (بیماری چشم گریوز) مبتلا می‌شود. در این بیماری، چشم‌ها برآمده به‌نظر می‌رسند (اگزوفتالموس)، چشم‌ها احساس خشکی و سنگ‌ریزه می‌کنند و می‌تواند دید دوگانه داشته باشد. بسیاری از موارد خفیف هستند و با درمان پرکاری تیروئید بهبود می‌یابند، اما از هر ۲۰ تا ۳۰ مورد در یک مورد، خطر نابینایی وجود دارد.

یادداشت

نکاتی درباره واکسن «آنفلوآنزا»

علی اسداللهی‌امین
فوق‌تخصص عفونی

همان‌طور که همه می‌دانیم یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها استفاده از واکسن است، به‌ویژه درباره بیماری آنفلوآنزا سوالات عمومی وجود دارد که عمدتا پرسیده می‌شود، مثل این: «من پارسال واکسن زدم چه لزومی به تجدید دوباره آن وجود دارد.» باید توضیح دهم که ویروس آنفلوآنزا ویروسی است که مرتب جهش پیدا می‌کند و واکسن‌هایی که تولید می‌شود درست است که برند یا نام تجاری آن یکی است، اما مواد آن هر سال تغییر می‌کند، بنابراین واکسن سال پیش معلوم نیست که روی آنفلوآنزای امسال نیز تاثیر داشته باشد و این واکسن باید هر سال تجدید شود. سوال مرسوم دیگر این است که «من با وجود تزریق واکسن بازهم سرما خوردم و واکسن فایده‌ای نداشت» که در جواب این عده افراد باید بگویم که این واکسن آنفلوآنزاست در حالیکه اغلب بیماری‌هایی که مردم آنها را آنفلوآنزا می‌نامند در دسته سرماخوردگی‌هاست و سرماخوردگی واکسن ندارد، البته توجه داشته باشید که با وجود تزریق واکسن حتی اگر به آنفلوآنزا هم مبتلا شوید نوع سخت بیماری و عفونت ریه و بستری را نخواهید داشت. از تزریق واکسن آنفلوآنزا به بهانه‌هایی همچون اینکه تاثیر ندارد و یا قبلا زدیم غافل نشوید، به‌خصوص در افراد مسن و بانوان باردار، افرادچاق و دارای بیماری‌های قلبی، ریوی و کلیوی، دیابت، افرادی که از کورتون استفاده می‌کنند و یا شیمی‌درمانی می‌شوند، کودکان زیر هشت سال و حتی دو سال که ممکن است حتی آنفلوآنزا نیز آنها را مستعد عفونت ریه کند تزریق این واکسن ضروری است. توصیه جدید به افراد مسن این است که دوزبالای واکسن را بزنند که نوع خارجی آن در ایران نیست، اما واکسن ایرانی ما که واکسن نوترکیب است برای افراد مسن بهتر بوده و سطح ایمنی‌زایی آن بیشتر است، همچنین این واکسن بر پایه تخم‌مرغ نیست که حساسیت ایجاد کند. نکته دیگر اینکه شاید لازم باشد که افراد زیر هشت سال این واکسن را به فاصله چهارماه از هم دو بار تجدید کنند. درباره عوارض واکسن آنفلوآنزا لازم به ذکر است که این واکسن عوارض چندانی ندارد و ممکن است در برخی افراد سردرد، خستگی و تورم کمی در محل تزریق ایجاد کند و تنها کسانی که قبلا به فاصله شش‌ماه پس از تزریق دچار بیماری گیلن‌باره شدند باید در خصوص تزریق آن احتیاط کنند.

نکته

افزایش بیماری قلبی با «برنج سفید»

انتخاب‌های سبک زندگی مانند رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را افزایش دهد. بیماری عروق کرونر زمانی اتفاق می‌افتد که پلاک در رگ‌های خونی که خون را به قلب می‌رسانند، ایجاد می‌شود. قلب، خون و موادمغذی را در سراسر بدن پمپاژ می‌کند و سلامت قلب را برای سلامت کلی ضروری است. بیماری عروق کرونر می‌تواند منجر به مشکلات شدید قلبی از جمله حملات قلبی شود. محققان هنوز در حال بررسی عوامل خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و اینکه چگونه افراد می‌توانند اقدامات لازم را برای جلوگیری از آن انجام دهند، هستند. مطالعه اخیر نشان داد که رژیم‌های غذایی سرشار از غلات تصفیه‌شده که شامل برنج‌سفید، آردسفید و نان‌سفید می‌شود، با افزایش خطر ابتلا به بیماری زودرس عروق کرونر مرتبط است. در مقابل، آنها دریافتند که رژیم غذایی سرشار از غلات کامل با کاهش خطر ابتلا به بیماری زودرس عروق کرونر مرتبط است. محققان در این مطالعه مصرف غلات و خطر مرتبط با بیماری عروق کرونر زودرس را بررسی کردند. آنها به‌طور خاص به بررسی این خطر در جمعیت ایران پرداختند. این مطالعه شامل بیش از ۲۰۰۰ شرکت‌کننده، از جمله ۱۳۶۹ شرکت‌کننده مبتلا به بیماری عروق کرونر زودرس بود. این افراد با یک گروه کنترل شامل ۱۱۶۸ شرکت‌کننده که بیماری عروق کرونر زودرس نداشتند، مقایسه شدند. محققان از پرسشنامه‌های مصرف غذا و ارزیابی رژیم غذایی برای بررسی میزان مصرف غلات کامل و مصرف غلات تصفیه شده شرکت‌کنندگان استفاده کردند. این مطالعه جالبی است که مصرف غلات تصفیه شده را در مقایسه با مصرف غلات کامل در بیمارانی که در معرض خطر بالای بیماری قلبی هستند مقایسه می‌کند. نویسندگان مطالعه دریافتند که رژیم‌های غذایی با مصرف غلات تصفیه‌شده با افزایش خطر ابتلا به بیماری زودرس عروق کرونر مرتبط است. از طرف دیگر، رژیم‌های غذایی با مصرف غلات کامل با کاهش خطر ابتلا به بیماری زودرس عروق کرونر همراه بود.

شام خانوادگی موجب کاهش استرس می‌شود

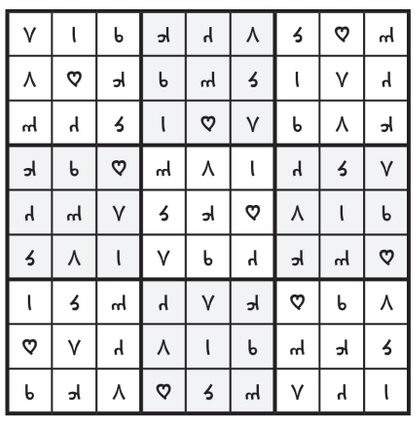
محققان تاکید می‌کنند که شام خانوادگی فواید زیادی برای سلامتی دارد. نتایج یک نظرسنجی جدید تایید می‌کند که ۹۱ درصد خانواده‌ها هنگام غذاخوردن در کنار یکدیگر استرس کمتری دارند. دکتر «ارین میچوس» مدیر قلب‌وعروق گفت: «صرف وعده‌های غذایی با دیگران راهی عالی برای کاهش استرس، اضطراب، افزایش عزت‌نفس و بهبود ارتباط اجتماعی به‌ویژه برای کودکان است. استرس مزمن و مداوم همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را در طول زندگی افزایش دهد، بنابراین برای افراد مهم است که راه‌هایی برای کاهش و مدیریت استرس در اسرع‌وقت پیدا کنند.» حدود ۶۵ درصد از بزرگسالان حداقل تا حدودی استرس دارند. حدود ۶۹ درصد از افرادی که به‌صورت تمام‌وقت یا پاره‌وقت کار می‌کنند، گفته‌اند که اگر بتوانند غذای خود را با همکار خود تقسیم کنند، استرس کمتری در محل کار خود دارند.

تست ۳دقیقه‌ای تشخیص «پارکینسون»

بیماری پارکینسون شایع‌ترین اختلال عصبی بعداز آلزایمر است که هیچ درمان شناخته شده‌ای ندارد. دانشمندان تکنیک جدیدی را توسعه داده‌اند که ممکن است به‌سرعت بیماری پارکینسون را در مراحل اولیه آن شناسایی کرد. آزمایش غیرتهاجمی آنها فقط ۳دقیقه طول می‌کشد تا سبوم را از نظر بیومارکرهای خاص بررسی کند. سبوم ماده چربی تولیدشده توسط غدد سبابه پوستی است. محققان می‌گویند: شناسایی نشانگرهای زیستی قوی برای تکمیل تشخیص بالینی، گزینه‌های درمانی را تسریع می‌کند. تیم تحقیق ۱۵۰ نمونه سبوم از شرکت‌کنندگان را جمع‌آوری کرد، از جمله ۷۹ نمونه از افراد مبتلا به بیماری پارکینسون و ۷۱ نمونه دیگر به‌عنوان گروه کنترل افراد بدون بیماری استفاده شد. در نهایت، ۴۲۰۰ ویژگی منحصر به‌فرد در سبوم‌ها تشخیص داده شد. از این تعداد، ۵۰۰ مورد بین افراد مبتلا به پارکینسون در مقایسه با گروه کنترل متفاوت بودند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

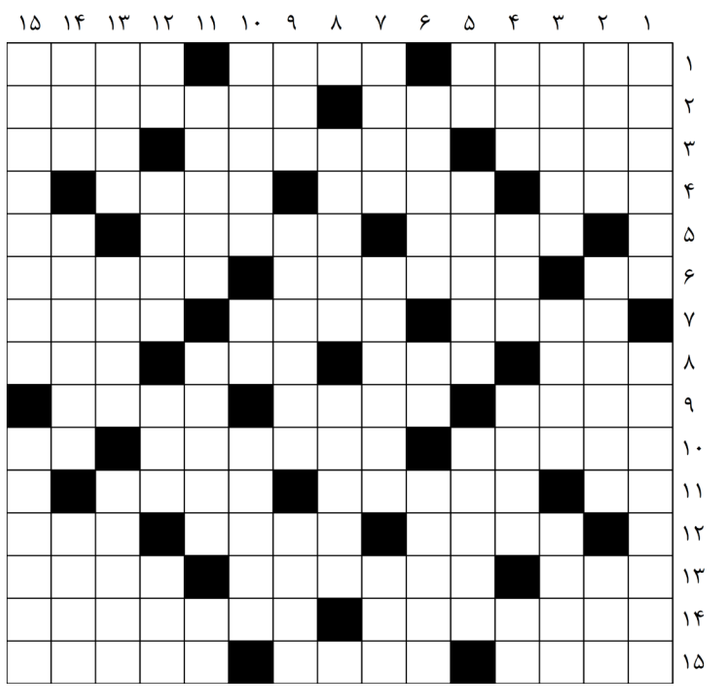
شماره ۱۳۹۳

افقی

۱- شهری در عراق- بزدل‌وکم‌جرأت- پناه‌دادن ۲- نوعی دسر میوه- معادل فارسی میکروفرم ۳- آشیانه- منازعه‌ودعوا- رنگ دریا ۴- از کلمات شرط- از تیغه‌های آزمایشگاهی- شهری در فرانسه ۵- پیشه‌ور- تجارت و دادوستد- سیلی ۶- قبل از یازده- از شهرهای بلغارستان- ترسانیدن ۷- گلی که برای مالیدن روی دیوار بسازند- نافرمان- پل مردابی ۸- سفیدوروشن- واحداختلاف پتانسیل- موردنیاز خمیرنان- بسیاردرخشان ۹- عصای معلولان- سم‌وزهر- بزرگوارتر ۱۰- آزادشده- اثری از نیما یوشیج- منقارکوتاه ۱۱- خطاب بی‌ادبانه- حواری مسیحی- ای‌خدا ۱۲- آنکه کفش دوزد و فروشد- آسیب- ذهن‌وخاطر ۱۳- معادل ۱۲ ماه- شهری در هلند- منبع‌وسرچشمه ۱۴- از پادشاهان قاجار- خمیازه ۱۵- میان‌ووسط- شاخه باریک و دراز که از درخت بریده باشند- نوار ابریشمی

عمودی

۱- شهری در استرالیا- از غذاهای گیلان ۲- نقشه‌کش- مشایعت- برانگیزنده‌تر ۳- جوان- رنگی برای فرش- نام تجاری یخدان ۴- گریبان لباس- سرپیچی‌کردن- صفورسته- تصدیق روسی ۵- نوعی جین- کشوری آفریقایی- وسیله تهویه هوا ۶- معادل فارسی میکروفون- سست- رده بزرگی از بندپایان ۷- خاتون- پهن‌کردن- نوعی اسب ۸- باغبان- سازرن ۹- محرمانه‌ومخفی- بندری در دانمارک- تولدیافته ۱۰- ازعوامل بیماری‌زا- فتنه‌وبدی- آتیه ۱۱- آش زیره- یار خوشبخت عروس- واحدسطح ۱۲- کلام انزجار- ستون خیمه- ماه محبت!- فهرست غذا ۱۳- درخشان- دهانه قنات- فاقدنزاکت ۱۴- گرفتن- به تاراج‌بردن- نوعی خاک ۱۵- موسس دارالفنون- کم‌هوش



حل جدول ۱۳۹۲