



عبدالرحمان رستمیان

فوق تخصص روماتولوژی

استخوان بافت زنده‌ای است که در ساخت آن حضور موادمعدنی مانند: کلسیم، منیزیم، ویتامین D و ویتامین K ضروری است. این موادمعدنی حاصل تغذیه خوب خود فرد خواهد بود. لبنیات بهترین منبع کلسیم است، همچنین از انواع کلسیم حیوانی، می‌توان: شیر، ماست، پنیر و کشک را نام برد و از منابع کلسیم گیاهی، به موادی مانند کلم‌برو کلی، اسفناج، انجیر، عدس سبز، بادام، ماهی ساردین و سالمون، اشاره کرد. استخوان‌ها تا سن ۳۰ سالگی حداکثر استحکام خود را خواهند یافت. پس از ۳۰ سالگی در جهت جلوگیری از کاهش تراکم آن تلاش کنیم، زیرا تنها تا ۳۰ سالگی سرمایه‌گذاری بر روی استخوان‌ها امکان‌پذیر است، هرچه تراکم استخوان‌ها را تا این سن به نحو بهتری تامین کنیم، در دوران سالمندی با مشکلات کمتری مواجه خواهیم شد. یکی دیگر از مواد لازم در ساخت استخوان، ویتامین D است. بهترین منبع ویتامین D نور خورشید است و قرار گرفتن مستقیم پوست در برابر نور خورشید، میزان مناسبی از این ویتامین را تامین می‌کند. زرده تخم‌مرغ و روغن کبد ماهی از دیگر منابع غنی ویتامین D محسوب می‌شوند. پوکی استخوان بیماری بدون علامت است و به بیماری خاموش معروف است، متأسفانه شاید اولین بار، افراد با شکستگی عضو متوجه پوکی استخوان شوند. افرادی که با کمبود ویتامین D در بدن مواجهند با احتمال کاهش تراکم استخوانی روبه‌رو خواهند بود و باید سریعاً نسبت به کمبود این ویتامین اقدام کنند. غنی‌سازی مواد غذایی با ویتامین D۳، یکی از راهکارهای افزایش ویتامین D در بدن است. انتخاب مواد غذایی صحیح همراه با فعالیت‌های منظم روزانه (که شامل انواعی از ورزش‌هاست که باعث فشار بر استخوان شود) نکاتی ضروری برای کمک به کاهش نیافتن تراکم استخوان در طول زندگی است.

ویژه

گیاهان دارویی که باید در خانه داشته باشید

۱- نعناع: ضدنفخ، ضد دل‌درد، رفع ناراحتی معده کودکان پس از خوردن سردی‌ها و رفع اسهال. ۲- زنجبیل: ضد تهوع؛ ضد اسهال، رفع التهاب، بهبود سرماخوردگی و ضد رماتیسم. ۳- خاکشیر: رفع گرم‌زدگی، رفع گرمی کردن که بعد از مصرف بیش از حد خوراکی‌های طبع گرم پیش می‌آید، گرگرفتگی و خارش پوست. ۴- سبیل‌الطیب: آرمیخش، رفع کم‌خوابی و ضد استرس. ۵- سیر: کاهش سریع فشارخون و کاهش کلسترول خون. ۶- پونه: ضد نفخ، گرم‌کننده کلیه‌ها، رفع شب ادراری کودکان و تقویت روده.

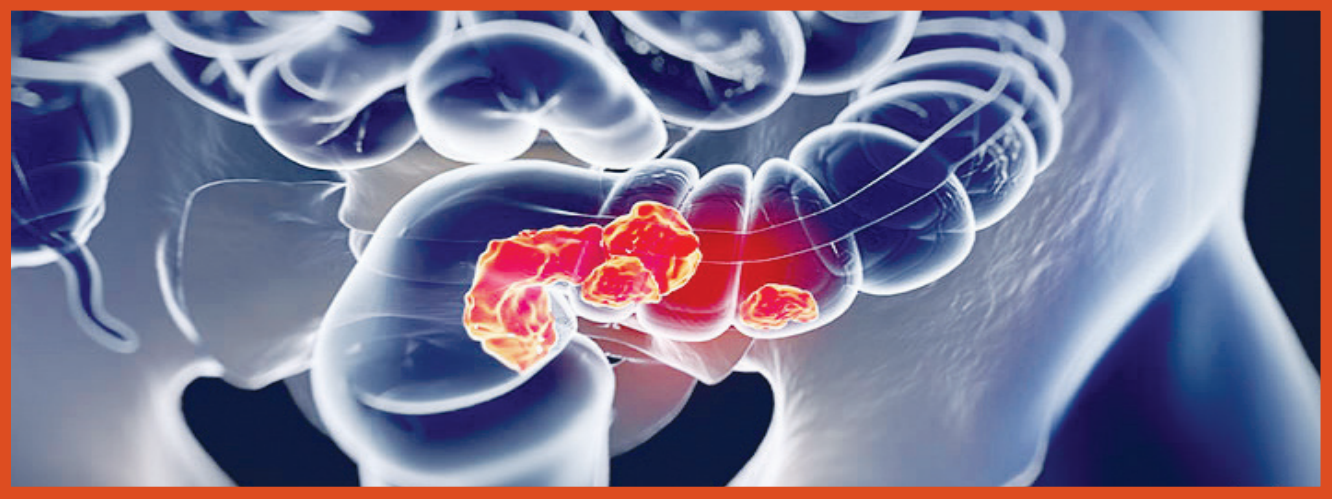
کاهش وزنی که بازو ال شناختی مرتبط است

استفاده کردند. در مجموع ۳۵۸ بیمار مبتلا به مراحل اولیه پارکینسون در گروه‌های کاهش وزن (کاهش بیش از ۳ درصد وزن بدن در سال اول، ۹۸ بیمار)، حفظ وزن (حدود بیشتر و کمتر از ۳ درصد، ۲۰۱ بیمار) و افزایش وزن (افزایش بیش از ۳ درصد، ۵۹ بیمار) طبقه‌بندی شدند. محققان دریافتند که در مقایسه با گروه حفظ وزن، گروه کاهش وزن کاهش قابل توجه سریع‌تری در امتیازات ارزیابی شناختی مونترال داشتند.

پیشگیری از سرطان روده بزرگ باتغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

سرطان روده بزرگ سالانه تعداد زیادی از افراد را در سراسر جهان مبتلا می‌کند و سومین سرطان شایع در میان مردان و زنان است. به گفته متخصصان، افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند، ورزش کرده و وزن مناسب خود را حفظ می‌کنند، احتمال ابتلای شان به این بیماری را بیش از ۳۰ درصد کاهش می‌دهند. در ادامه به برخی از مواد غذایی مفید که احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهند، خواهیم پرداخت.



لبنیات



مطالعات تایید کرده‌اند که محصولات لبنی غنی از کلسیم می‌توانند احتمال ابتلا به رشد سلول‌های سرطانی در روده بزرگ و در نتیجه سرطان روده بزرگ را کاهش دهند. ویتامین D که به شیر و سایر لبنیات اضافه می‌شود نیز احتمال دارد از شما در برابر این نوع سرطان محافظت کند.

غلات کامل



غلات کامل سرشار از موادمغذی و منابع خوبی از منیزیم و فیبر هستند. آنها منجر به جلوگیری از یبوست شده و می‌توانند به ترکیبات سرطان‌زا در روده بزرگ شما نفوذ کنند. روزانه ۹۰ گرم غلات کامل مصرف کنید: جودوسر، نان گندم کامل و برنج سبوس‌دار گزینه‌های خوبی هستند.

لوبیا



لوبیا و سایر حبوبات برای مثال سویا، نخود و عدس ملو از فیبر، پروتئین و ویتامین‌های B و E هستند. آنها همچنین دارای ترکیباتی به نام فلاوونوئیدها و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که می‌توانند از رشد تومورها جلوگیری کنند.

میوه‌های رنگارنگ



میوه‌های رنگارنگ (خانواده کلم و مرکباتی مانند پرتقال) دارای موادشیمیایی گیاهی هستند که می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را متوقف یا با التهاب مبارزه کنند. التهاب یکی از مهمترین عوامل ابتلا به سرطان است. بهترین گزینه در این مورد شامل: خانواده کلم و میوه‌های غنی از ویتامین C مانند پرتقال است.

تاثیر استرس بر اشتهای بزرگسالان

محققان با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) برای اندازه‌گیری فعالیت مغز در سراسر شبکه‌های مغز به این موضوع پرداختند که چگونه استرس ممکن است اشتها در بزرگسالان قاج و لاغر را افزایش دهد. محققان دریافتند: استرس بر پاسخ‌های مغز به غذا تأثیر می‌گذارد و بزرگسالان لاغر و قاج به نشانه‌های غذایی در مناطقی از مغز که با پاداش و کنترل شناختی مرتبط است واکنش نشان می‌دهند.

محققان با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) برای اندازه‌گیری فعالیت مغز در سراسر شبکه‌های مغز به این موضوع پرداختند که چگونه استرس ممکن است اشتها در بزرگسالان قاج و لاغر را افزایش دهد. محققان دریافتند: استرس بر پاسخ‌های مغز به غذا تأثیر می‌گذارد و بزرگسالان لاغر و قاج به نشانه‌های غذایی در مناطقی از مغز که با پاداش و کنترل شناختی مرتبط است واکنش نشان می‌دهند.

جدول سودوکو

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

۷	۸	۴	۶	۱	♥	۱	♠	۷
♠	♠	۶	۴	۱	۷	۸	۱	♥
	۱	۸	♠	♠	۴	۶	۷	♥
۶	♠	♥	۱	♠	۸	۷	۴	۱
♠	۱	۸	۷	۴	♠	♠	♥	۶
♠	۴	۷	♥	۶	۱	♠	۸	♠
۴	۷	۱	♠	♥	۶	♠	۱	۸
۱	۶	♠	♠	۸	۱	♥	۷	۴
۸	♥	♠	۱	۷	۴	۶	♠	۱

نکته

تاثیر منفی «فست‌فود» بر دیابتی‌ها

افراد مبتلا به دیابت برای مدیریت سطح قند خون باید از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنند. فست‌فودها اغلب بسیار فرآوری شده هستند و این وضعیت می‌تواند تأثیر منفی بر سلامتی بگذارد. نتایج تحقیقات نشان داده که با ترویج مصرف فست‌فودها در سراسر جهان، تعداد افراد مبتلا به دیابت نیز افزایش یافته است و این نگرانی وجود دارد که ممکن است این دو با یکدیگر مرتبط باشند. افراد باید بیشتر اوقات از مصرف فست‌فودها همچون دیگر مواد غذایی ناسالم اجتناب کنند، زیرا بسیاری از فست‌فودها فرآوری شده‌اند و حاوی فیبر کمی هستند و میزان نمک، موادمعدنی یا چربی بالایی دارند. همه این عوامل می‌توانند فست‌فود را برای فرد مبتلا به دیابت مضر کند. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند بدون اینکه سلامت و تندرستی خود را به خطر بیندازند، از غذاهای فست‌فودی در حد اعتدال مصرف کنند. برای افراد مبتلا به دیابت مهم است که با احتیاط غذای فست‌فودی را انتخاب کنند. آگاهی از محتوای غذا پیش از انتخاب آن می‌تواند به فرد کمک کند تا انتخاب عاقلانه‌ای داشته باشد. دیابتی‌ها نکات را در نظر داشته باشند: زمانی که بیش از حد گرسنه هستید به فست‌فود مراجعه نکنید، چرا که شروع هر وعده غذایی با معده خالی می‌تواند منجر به پر خوری و انتخاب‌های ناسالم شود. پیش از رفتن به رستوران از کالری و ارزش غذایی مواد غذایی آگاه شوید. آب را جایگزین نوشابه کنید زیرا افراد مبتلا به دیابت به دلیل وجود قند بالا و خطر افزایش سطح قند خون باید از مصرف نوشابه خودداری کنند. همیشه بخورید زیرا مغز حداقل ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارد تا احساس کند که معده سیر است. تعداد موارد مراجعه به فست‌فود را محدود کنید. در انتخاب سالادها دقت کنید زیرا سالادها همیشه سالم و کم کالری نیستند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از بازیگران سریال سیاوش- قسمتی از پا
۲- مرکز استان مرکزی- بعد از غذا می‌خورند- کشوری
در آمریکای مرکزی ۳- باغ تاریخی کاشان- هنر پیشه
زن- صدای کلفت ۴- از قازات- خاصیت رادیواکتیویته-
خانه شعری ۵- پرچم- دختر لاتین- جشنواره فرانسه-
نوشیدنی حرام ۶- از دوران زمین‌شناسی- عقب-
گداخته‌شدن- تیانچه ۷- عرب- لقبی برای مجتهدان
مسلمان ۸- آرایش- حاشانموند- دریاچه‌ای در کانادا ۹-
کاشف نروژی قطب جنوب- کشوری در آمریکای شمالی
۱۰- علامت مغفولی- زدن در بازی- پهلوان- مدرسانی
۱۱- طرح نمونه- مبرخون- پزواک صدا- پرده‌دری
۱۲- بدشگون- شخصیتی در شاهنامه- نام ترکی ۱۳- بله
روسی- هنر پیشه سینما- قطعه الکترونیکی ۱۴- نوعی
درخت زینتی- بخیه لباس- عضوی بین سروتن ۱۵-
آرایش- شهری در استان اصفهان

حل جدول ۱۳۹۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شماره ۱۳۹۸

عمودی

۱- دارایی کسی- به هر گونه فرش اطلاق می‌شود ۲- مساوی- واحد پرواز هواپیماهای
جنگی- پیوست شده ۳- خودستایی به دروغ- پایتخت کانادا- مژه خرمالو- مایه حیات ۴-
دسته- باحیا- سفیدآذری ۵- غذایی از اسفناج- طرف و جهت- منحرف ۶- پیش‌شماره- سبزی
خردکردنی- اشاره به دور- طرز عمل ۷- نگهبان چماق به دست- فیلمی از امیر توکلی ۸- نقطه
وسط دایره- ترام تصویر دیجیتالی- شهری در آذربایجان شرقی ۹- باغ انگور- خط فرضی زمین ۱۰-
آتشین- واحد سطح- به تنهایی- نمی‌شوند ۱۱- قابل مشاهده- صابون خیاطی- بوچ‌ومیان تهی ۱۲-
گرداگرد لب‌ودهان- مشعل- خاتون ۱۳- پسوند شباهت- خشکی- پرند شکاری حلال گوشت-
خیسی ۱۴- از رشته‌های دانشگاهی- امتداد- حیوانات دارند ۱۵- به نماز ایستادن- منحصربه‌فرد

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱