خوراکی‌هایی که باعث «سردرد» می‌شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

از آنجا که سردرد و حملات میگرنی می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند، شناسایی و پیشگیری از عوامل موثر در شروع علائم آن، حائز اهمیت است. برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها ممکن است باعث سردرد یا حملات میگرنی شوند. بنابراین توجه به آنچه می‌خورید و می‌نوشید به شما در کشف علت سردرد یا محرک‌های میگرن کمک می‌کند.

بستنی

سردرد شدید بعداز خوردن بستنی به احتمال زیاد واکنشی به سرماست، نه خود بستنی. سردرد بستنی در صورت گرمازدگی بیشتر محتمل است و درد معمولا در حدود ۳۰ تا ۶۰ ثانیه به اوج خود می‌رسد.

قهوه

کافئین بیش‌از حد می‌تواند شما را مستعد سردرد کند. برای کاهش خطر سردرد، افراد مبتلا به میگرن باید مصرف روزانه کافئین خود را به ۲۰۰ میلی‌گرم محدود کنند.

شیرین‌کننده‌ها

شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند: آسپارتام و سوکرالوز در برخی از افراد با سردرد مرتبط است؛ با این حال شواهد موجود نشان می‌دهد که آنها محرک‌های قوی میگرن برای اکثر افراد نیستند.

گوشت‌های فرآوری‌شده

نیترات‌هایی که به‌عنوان موادنگهدارنده در هات‌داگ و... استفاده می‌شوند، ممکن است رگ‌های خونی را گشاد کرده و باعث سردرد در برخی افراد شود.

شکلات

بسیاری از افراد اغلب بلافاصله پس از خوردن شکلات سردرد می‌گیرند، این امر منجر به این باور می‌شود که شکلات باعث سردرد می‌شود. بسیاری از افراد مبتلا به میگرن، درست قبل از شروع سردرد، دچار اشتهای شدیدی به برخی موادغذایی از جمله شکلات می‌شوند.

دانستنی‌ها

نشستن طولانی ماهیچه‌ها را تخریب می‌کند

فعالیت‌های میان‌وعده و خودداری از نشستن طولانی‌مدت، ممکن است به بازسازی عضلات کمک کند. یک مطالعه جدید به بررسی اثرات متابولیکی بیدارشدن برای یک ورزش کوتاه‌مدت مانند دو دقیقه پیاده‌روی پرداخته است و نشان داده است که می‌تواند پردازش قند را بعداز غذا بهبود بخشد و به حفظ توده عضلانی و کیفیت کمک کند. این مطالعه بر یکی از تاثیرات بی‌تحرکی در سلامتی تمرکز داشت که از دست‌دادن توده عضلانی و کیفیت آن است. این نظریه بر عملکرد پروتئین‌های میوفیبریلار متمرکز است، که بدن آنها را از اسیدهای آمینه تشکیل می‌دهد و اجزای کلیدی عضله اسکلتی هستند و تقریبا سه چهارم کل پروتئین‌های ماهیچه‌ای بدن انسان را تشکیل می‌دهند. تحقیقات قبلی توسط این گروه نشان داده بود که دوره‌های طولانی نشستن می‌تواند توانایی بدن در فیلترکردن قندها از خون را بعداز غذا، مختل کند و دوره‌های ورزشی متقاطع در دوره‌های طولانی نشستن می‌تواند به تنظیم قندخون کمک کند. محققان اکنون درصدد بررسی تاثیرات نشستن بر توانایی بدن در استفاده از اسیدهای آمینه غذایی برای سنتز پروتئین‌های میوفیبریلار و در نهایت حفظ توده عضلانی خود هستند. دانیل مور، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: این مطلب برای اطمینان از اینکه بدن دارای کمیت و کیفیت مناسب عضله است، بسیار مهم است. در این مطالعه ۲۱ نفر انتخاب شدند که مجبور شدند برای مدت طولانی بیش از هفت ساعت بنشینند و برخی از افراد هر ۰۳ دقیقه یکبار برای یک دور کوتاه پیاده‌روی یا چمباتمه‌زدن با وزن بدن، نشستن را قطع کردند. دانشمندان دریافتند: کسانی که به‌طور منظم برای مدتی به‌عنوان فعالیت بدنی، می‌پرند، توانایی بیشتری در استفاده از اسیدهای آمینه موجود در غذا برای سنتز پروتئین‌های میوفیبریلار دارند. دانشمندان این جهش‌های کوتاه ورزشی را به‌عنوان میان‌وعده در فعالیت توصیف می‌کنند و می‌گویند که تفاوت آنها در ترویج استفاده از اسیدهای آمینه غذایی برای سنتز پروتئین متوسط تا زیاد بود. این اتفاق مهم است، زیرا دوره‌های طولانی‌مدت با فعالیت کم عضلانی، از نشستن، پوشیدن یا استراحت در رختخواب، با از دست دادن توده عضلانی همراه است که به موازات یا به‌دلیل ناتوانی عضله ما در ساخت پروتئین‌های جدید، بعداز غذا خوردن رخ می‌دهد. مور ادامه داد: نتایج ما اهمیت شکستن دوره‌های بی‌تحرکی طولانی‌مدت را با میان‌وعده‌های فعالیت مختصر نشان می‌دهد. ما معتقدیم حرکت بعداز غذاخوردن، می‌تواند تغذیه ما را بهتر کند و باعث می‌شود که اسیدهای آمینه رژیمی بیشتر از وعده‌های غذایی کوچک‌تر یا انواع پروتئین با کیفیت پایین‌تر به‌طور موثرتری استفاده شود.

نکته

چه میزان خواب برای بدن لازم است

تحقیقات جدید نشـــان می‌دهد با ورود مردان و زنان به سال‌های طلایی، آنهایی که به‌طور منظم نمی‌توانند یک خواب خوب شبانه داشته باشند، با خطر بیشتر ابتلا به یک بیماری مزمن روبه‌رو هستند. محققان روال خواب و وضعیت سلامت نزدیک به ۸۰۰۰ بریتانیایی را در رده ســـنی ۵۰ تا ۷۰ ســـال پیگیری کردند. «سورینا سابیا»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «برای اکثر مردم، حداقل هفت ساعت خواب شبانه سالم لازم است.» تیم او سپس بررســـی کرد که کدام شرکت‌کنندگان به‌طور معمول بیش از پنج ساعت در شـــب نمی‌خوابند، زیرا وارد دهه ۶۰ و ۷۰ سالگی شده بودند. محققان مشاهده کردند: خواب منظم کمتر از ۷ ساعت، با ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر خطر ابتلاء به بیماری‌های متعدد در مقایسه با خواب هفت ساعتی منظم در شب مرتبط بود. در میان لیست بیماری‌های احتمالی، دیابت، سرطان، بیماری عروق کرونر قلب، سکته‌مغزی، نارسایی قلبی، بیماری مزمن انســـدادی ریه، بیمـــاری مزمن کلیوی، بیماری کبد، افسردگی، زوال‌عقل و انواع دیگر اختلالات روانی، بیماری پارکینسون و آرتریت / روماتیسم مفصلی وجود دارد. قابل ذکر است افرادی که در سن ۵۰ سالگی پنج ساعت یا کمتر می‌خوابیدند، در مقایسه با افرادی که خوب می‌خوابیدند، ۳۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دو مورد از این بیماری‌ها بودند. در سن ۶۰ سالگی، خطر نســـبی در افراد کم خواب تا ۳۲ درصد افزایش می‌یابد. در ۷۰ سالگی، افزایش خطر به ۴۰ درصد رسید. محققان دریافتند: افرادی که در سن ۵۰ سالگی به اندازه کافی نمی‌خوابیدند، با افزایش ۲۵ درصدی خطر مرگ زودهنگام روبه‌رو هستند که عمدتا به‌دلیل افزایش خطر ابتلا به بیماری است.

کوتاه

غذاهایی که باعث غلظت خون می‌شوند

موادغذایی‌ای که باعث افزایش خونسازی می‌شوند در غلظت خون نقش دارند. موادغذایی حاوی قند به هیچ عنوان باعث افزایش غلظت خون در افراد نخواهند شد. برنج همانند نان و ماکارانی نوعی کربوهیدرات به‌شمار می‌آید. مصرف برنج و کربوهیدرات‌ها هیچ ارتباطی نمی‌تواند با غلظت خون افراد داشته باشد، برای مثال اگر برنج در غلظت خون نقش داشته باشد، نان و ماکارانی هم در این زمینه بی‌تاثیر نخواهد بود و عملکرد یکسانی خواهد داشت. مصرف انواع گوشت‌ها، مصرف زیاد جگر و مصرف بیش از اندازه چربی نسبت به سایر موادغذایی تاثیر بیشتری در افزایش غلظت خون دارند، اما موادغذایی حاوی کربوهیدرات‌ها که برنج را هم شامل می‌شوند باعث بروز چنین اتفاقی نمی‌افتد. اصولا قندها باعث افزایش غلظت خون نمی‌شوند، برنج یا نان و ماکارانی روی انسداد مجاری ادراری، سنگ کلیه و صفری هم نمی‌توانند اثر بگذارند؛ چرا که سنگ‌های کلیوی سنگ‌هایی هستند که یا اسیداوریکی یا اگزالاتی (شایع‌ترین سنگ‌های کلیوی) هستند. کربوهیدرات‌ها در انسداد عروق و کانال‌های نخاعی تاثیر دارند و کاهش الاسیسیتی رگ‌ها معمولا به‌علت افزایش سن، تجمع تجربی در داخل رگ‌ها (به‌علت چاقی و مصرف زیاد چربی‌های اشباع مانند دنبه، چربی‌های موجود در گوشت‌های گوسفند، جگر و...) ایجاد می‌شود و می‌توانند پلاک‌هایی را به‌عنوان پلاک‌های قلبی‌وعروقی در داخل عروق ایجاد کرده و فرد را مستعد انسدادهای قلبی کنند.

یادداشت

نکاتی در مورد «جراحی معده»

ناصر ملک‌پور علمداری
متخصص جراحی عمومی

بحث چاقی در جهان همه‌گیر است به‌طوری که نزدیک به ۴۰ درصد افراد بالغ در جهان چاق هستند. BMI یا شاخص توده‌بدنی، از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم، بر مجذور قد بر حسب متر حاصل می‌شود و بر حسب اندازه آن، میزان چاقی مشخص می‌شود. وقتی این عدد بالای ۲۵ الی ۲۹ باشد، فرد دچار اضافه‌وزن، ۳۰ الی ۳۵ چاقی درجه ۱، ۳۵ الی ۳۹ چاقی درجه ۲ و BMI بالای ۴۰ را چاقی درجه ۳ یا چاقی مرضی می‌نامیم. معیار جراحی چاقی بر مبنای شاخص توده‌بدنی انجام می‌گیرد، به‌طوری که افراد دارای شاخص توده‌بدنی بالای ۴۰ و یا ۳۵ به بالا که با یک بیماری مرتبط با چاقی مانند: دیابت یا فشارخون همراه باشد، انجام می‌گیرد. در افراد مبتلا به چاقی درجه ۱، در صورتی عمل جراحی انجام می‌گیرد که فرد دچار چاقی کنترل نشده همراه با مقاومت به درمان باشد، یعنی تمام راه‌ها امتحان شده، اما کاهش‌وزن صورت نگرفته باشد. این جراحی با یک تصمیم‌گیری جمعی توسط تیمی که از متخصصان: غدد، تغذیه و جراح تشکیل شده است، انجام می‌گیرد. پس از انجام جراحی چاقی، بسیاری از بیماری‌ها مانند فشارخون، دیابت و چربی خون درمان می‌شوند، همچنین در مبتلایان به آسم و رفلاکس با کاهش علائم همراه است و مهمتر از همه میزان سرطان‌ها، مانند سرطان رحم، کولون کاهش می‌یابند. در فردی که دیابت دارد و جراحی چاقی انجام می‌دهد، به‌طور متوسط ۱۰ سال افزایش امید به زندگی خواهیم داشت. «اسلیو» و «بای پس» از شایعترین جراحی‌های چاقی به‌شمار می‌روند. در روش «اسلیو» ۸۰ درصد از حجم معده برداشته می‌شود و در روش «بای پس» غیر از کاهش حجم معده مسیر غذا را هم عوض می‌کنیم تا سوءجذب ایجاد شود. انتخاب درست شیوه جراحی برای هر فرد منحصربه‌خودش است و پیچیدن نسخه کلی برای همه امکان‌پذیر نیست. به‌طور مثال: در فردی که ریزه‌خواری می‌کند، عمل کوچک‌کردن حجم معده کمکی نمی‌کند و یا فردی که در شرح حال بیماری رفلاکس دارد، با جراحی کوچک‌کردن حجم معده، با تشدید رفلاکس مواجه خواهد شد، این فرد کاندید جراحی «اسلیو» نخواهد بود و ممکن است کاندید عمل «بای پس» شود. در جراحی اسلیو این احتمال بیشتر وجود دارد نزدیک به ۲۷ درصد از افراد بعد از ۳ الی ۵ سال، بازگشت وزن خود را تجربه می‌کنند، ولی این رقم در عمل بای پس حدود ۲۰ درصد است. جراحی چاقی، همیشه ابزاری است که باید با یک سبک زندگی سالم که شامل: تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم است، همراه باشد.

داروی ضدافسردگی در درمان «کووید» تاثیر ندارد

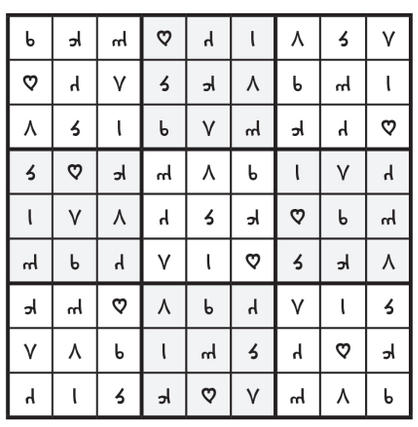
نتایج یک مطالعه نشان داد که داروی ضدافسردگی «فلووکسامین» حداقل در دوز اولیه کمتر، هیچ فایده‌ای ندارد. شرکت‌کنندگان در مطالعه ۵۰ میلی‌گرم از این دارو را دو بار در روز به مدت ۱۰ روز مصرف کردند. محققان میزان بهبودی پایدار یا ۳ روز بدون علائم را بررسی کردند. حدود ۷۵ درصد از شرکت‌کنندگان هنوز علائم را در روز هفتم گزارش می‌کردند، اگرچه ۸۲ درصد از آنها هیچ محدودیتی در فعالیت‌ها گزارش نکردند. دکتر «آدریان هرناندز»، گفت: «هیچ مدرکی دال بر بهبود شرکت‌کنندگانی که این دوز «فلووکسامین» را مصرف کرده بودند، وجود نداشت.» فلووکسامین یکی از سه داروی مورد تایید سازمان غذاودارو ایالات‌متحده است. یک مهارکننده انتخابی بازجذب سروتونین که برای درمان افسردگی استفاده می‌شود. این دارو به این دلیل انتخاب شد که شواهد قبلی نشان می‌داد ممکن است التهاب ناشی از ویروس را کاهش دهد.

کمبود زینک در مبتلایان به «التهابی روده»

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: حدود نیمی از بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده دچار کمبود ماده معدنی روی (زینک) هستند. متخصصان در یک بررسی دریافتند: شیوع کمبود روی در بیماری التهابی‌روده حدود ۵۰ درصد است و این کمبود در بیماران مبتلا به بیماری کرون (CD) بیشتر از مبتلایان به کولیت اولسراتیو (UC) است. محققان در بررسی‌های انجام شده دریافتند: شیوع کمبود زینک در مبتلایان به بیماری کرون مقادیر بالاتری را نسبت به مبتلایان به کولیت اولسراتیو داشته است. نتایج تجزیه و تحلیل‌ها حاکی از آن بود که میانگین کلی شیوع کمبود روی در جمعیت مبتلایان به بیماری کرون ۵۴ درصد و در مبتلایان به کولیت اولسراتیو ۴۱ درصد بوده است. محققان اظهار کردند: بررسی جدید اهمیت در نظرگرفتن ماده معدنی روی به‌عنوان یک ریزمغذی را که باید مورد توجه قرار گیرد، برجسته می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

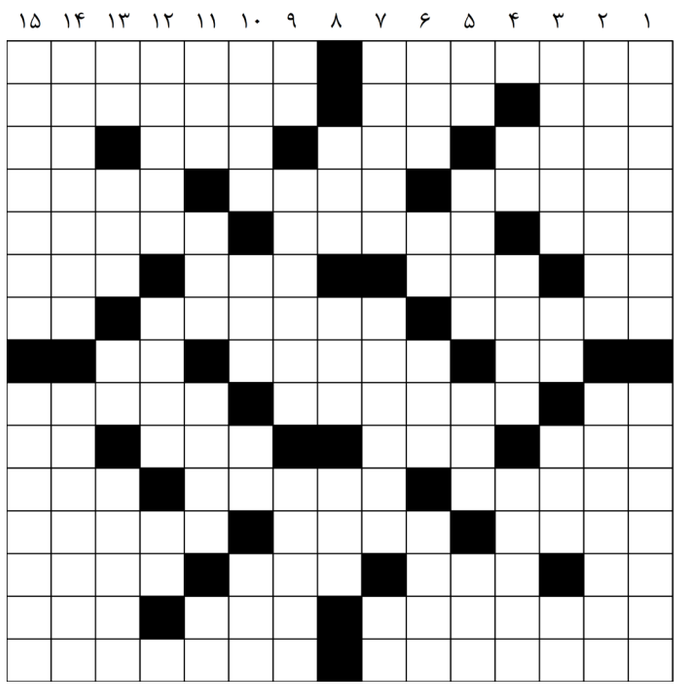
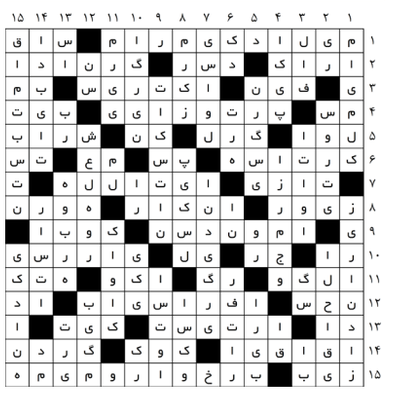
شماره ۱۳۹۹

افقی

۱- فیلمی از ابوالفضل جلیلی- عزادار ۲- پاره‌وتراک- فراموشی- یاری‌کننده ۳- نوعی سبک موسیقی- ازحروف مقطعه قرآن‌کریم- کرشمه‌وعشوه- اسب آذری ۴- دندان‌ها- ناآرامی- دوزخ ۵- ازاعضای تنفسی- شهری درشمالغرب پرتغال- کنایه از بی‌رحم ۶- لحظه- پختنی نانوا- عقب- جدا ۷- نوشتن- موزه‌ای در حومه نوشهر- راندن مزاحم ۸- چاشنی کم‌حرف!- کناره چیزی- مقابل زیر ۹- موجودنامرئی- ذکر- یکدیگر را خواندن ۱۰- میوه نرسیده- جوانمرد- توپ چوگان- عددنخستین ۱۱- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت- گوارا- بخشش ۱۲- پنجره مشبک رو به حیاط- پدر ازدست‌داده- یکدندگی ۱۳- شمای بیگانه- حرکت کرم- از درختان جنگلی- صبرزرد ۱۴- محل ذخیره آب- سوغات گجرات- ردپا ۱۵- بلغورجو و گندم- بداخمی

عمودی

۱- شهری در کهگیلویه‌وبویراحمد- سریالی از تام کلسنی ۲- مرکز ایالت میشیگان- پایتخت کنیا ۳- به‌تنهایی- برگ برنده- ابریشم پست- مادرعرب ۴- حرف انتخاب- ازپادشاهان ساسانی- رودی در مرودشت ۵- قلم انگلیسی- قبرکن- صدمه- بیماری واگیردار ۶- میان‌وبین- رودی در فرانسه- تندی- پهلوانان ۷- ایزددانش زرتشتی- قفسه‌ای درآشپزخانه- راه‌میانبر ۸- ظرف آب‌پوستی- قلمه گیاه- هوش‌وحافظه ۹- رده- پنهان‌ومخفی- سرزنش‌کردن ۱۰- بخشی ازدست- آش برنج- پسوندحاصل مصدر- از ملعونان ابدی تاریخ ۱۱- شرم‌وآزرم- مرغ سنگخوار- حفره‌ای در کوه- باران اندک ۱۲- مامورتحقیق- مقابل گرمی- مکان ۱۳- شمردن- بریدن شاخه‌های اضافه‌درخت- گشوده- آش محلی سنندج ۱۴- هرچیز آمیخته با طلا- نکته‌گیری ۱۵- به تملک‌درآوردن- به‌تنهایی تاختن



حل جدول ۱۳۹۸