خواص باورنکردنی «چربی» برای بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

باید دانست که چربی برای بدن انسان اهمیت خاصی دارد و برای جوانی و سلامت لازم است. البته در میزان استفاده و بهره‌گیری از مواد چرب رعایت اعتدال نکته بسیار مهمی است، ولی هرگز گزینه حذف چربی را در برنامه غذایی خود نگنجانید.

خواص

- میزان چربی بدن با طول عمر ارتباط دارد.
- چربی‌ها کاری می‌کنند که شما جوان‌تر به‌نظر برسید. پوست شما یک لایه خارجی ضدآب از جنس چربی دارد که باعث می‌شود پوست شما مرطوب بماند.
- ویتامین‌های A، D، E، K محلول در چربی هستند؛ بنابراین چربی موجود در رژیم غذایی این ویتامین‌ها را به بدن می‌رساند. چربی‌ها پیش‌ساز برخی هورمون‌ها هستند و چربی‌های زیر پوست از هدررفتن حرارت بدن و نفوذ سرما به بدن جلوگیری می‌کنند.

پیشگیری از بیماری‌ها

بخش عمده تشکیل‌دهنده چربی‌ها و روغن‌های خوراکی از تری‌گلیسیریدها تشکیل شده است. وزن طبیعی و سالم باعث می‌شود سوخت‌وساز بدن افزایش پیدا کند و استخوان‌ها قوی بماند و از ابتلا به بیماری‌هایی از جمله پوکی‌استخوان، دیابت، آرتریت، کمردرد و فشارخون جلوگیری شود.

تعادل در مصرف

چربی‌ها و روغن‌ها به اندازه‌ی مورد نیاز بدن بایستی مصرف شوند، چرا که اگر وجود آنها در بدن نیاز نبود هرگز خداوند آن را در بدن انسان قرار نمی‌داد. مثل همیشه تعادل در مصرف را فراموش نکنید، ولی هرگز گزینه حذف چربی را در برنامه غذایی خود نگنجانید.

دانستنی‌ها

مردان چقدر به کلسیم و ویتامین D نیاز دارند؟

باید توجه کرد در صورتی که نیازهای روزانه مردان نیز مانند زنان، به هر علتی از طریق دریافت موادغذایی تامین نشود، آنها باید از مکمل‌هایی که مخصوص مردان است، استفاده کنند؛ این در حالی است که ممکن است مردان نسبت به این موضوع بی‌توجه باشند. غذا باید اولین منبع موادمغذی هر فرد باشد. از جمله میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین بدون چربی، محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی، آجیل، دانه‌ها، لوبیاها و چربی‌های سالم. باید بدانیم که پیروی از یک الگوی غذایی متعادل بهترین راه برای دریافت موادمغذی مورد نیاز بدن شما از جمله پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. اگر از یک الگوی غذایی متعادل پیروی نمی‌کنید، خواب کافی ندارید یا فعالیت بدنی منظمی ندارید، ممکن است سطح انرژی خوبی نداشته باشید. هنگامی که تمام موادمغذی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنید یا در مقادیر توصیه شده آنها را دریافت نمی‌کنید، بدن شما نیز ممکن است در مقابله با بیماری‌ها دچار مشکل شود و در نتیجه ممکن است مکمل‌های غذایی برای دریافت مواد مغذی ضروری باشند. قبل از مصرف مکمل، با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و پزشک خود صحبت کنید. همچنین مهم است که قبل از تصمیم‌گیری مصرف مکمل‌ها، در مورد ایمنی و مفید بودن آنها بیشتر بدانید. همه افراد از جمله مردان باید در انتخاب مکمل‌ها دقت کنند. مکمل‌ها را فقط از داروخانه‌ها خریداری کنید و دقت کنید که آرم سازمان غذا و دارو را داشته باشد. دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است مکمل‌ها برای مردان توصیه شود. برخی از این دلایل عبارتند از:

سلامت استخوان

کلسیم و ویتامین D از موادمغذی کلیدی برای سلامت استخوان هستند. اگر از دریافت این موادمغذی عقب مانده‌اید، ممکن است به مکملی جدا از مولتی ویتامین‌های معمولی نیاز داشته باشید. زیرا مولتی ویتامین‌ها معمولا حاوی کلسیم کافی برای برآورده کردن توصیه‌ها نیستند. باید توجه کرد که مردان به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان بالای ۷۰ سال به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز و نوجوانان به ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. مردان همچنین به ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D در روز نیاز دارند. پس از ۷۰ سالگی، این مقدار به ۸۰۰ واحد ویتامین D افزایش می‌یابد.

سلامت چشم

کاروتنوئیدها مانند لوتئین و زآگزانتین ممکن است در سلامت چشم نقش داشته باشند. روی گنجاندن میوه‌ها و سبزیجاتی مانند: کلم‌پیچ، اسفناج، هویج، طالبی، سیب‌زمینی شیرین و کلم بروکلی در وعده‌های روز خود تمرکز کنید. مردان باید دقت کنند که مکمل‌هایی را مصرف کنند که حاوی عنصر آهن نباشد. زیرا این عنصر در صورتی که مردان دچار مشکل نباشند، می‌تواند برای مردان مشکل‌ساز باشد. بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، هنگام درنظرگرفتن مکمل‌های غذایی باید به غذاها توجه کرد. مصرف بیش از حد یک ماده غذایی ممکن است تهدیدهای جدی برای سلامتی باشد. برای کمک به ارزیابی الگوی غذایی روزانه خود قبل از شروع رژیم مکمل، با یک متخصص تغذیه معتبر مشورت کنید.

یادداشت

خطرات کم‌آبی بدن

غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

اگر دچار کم‌آبی شوید، حجم خون در گردش بدن کاهش می‌یابد. در این شرایط ضربان قلب بالاتر رفته تا حجم مناسب جریان خون در بدن را حفظ کند، این کار بیش از حد معمول به قلب فشار وارد می‌کند. مقدار آب موردنیاز بدن، به‌وسیله دمای بدن و فعالیت کلیه‌ها برای دفع مواد زاید و میزان تعریق تعیین می‌شود. کم‌آبی با علامت‌های سردرد و گرفتگی عضلات همراه است، پس از خواب شبانه اولین ادرار صبح، معمولا غلیظ و زرد رنگ است، اما پس از آن ادرار باید بی‌رنگ و بی‌بو باشد و این نشان‌دهنده کار طبیعی کلیه است. کودکان هنگام ورزش، هرگاه احساس تشنگی کنند به اندازه رفع تشنگی باید آب بخورند و علاوه برآن نصف لیوان آب اضافه‌تر هم بنوشند، نوجوانان نیز به همین ترتیب، فقط بعد از رفع تشنگی باید یک لیوان آب اضافه‌تر دریافت کنند. مصرف مایعات دریافتی روزانه شامل مایعات از غذا و نوشیدنی‌های متنوع است در افراد بزرگسال با فعالیت معمولی در دمای هوای متعادل، حداقل نیاز به دریافت آب یک و نیم‌لیتر در روز است که برای جایگزینی ازدست‌دادن آب از ریه‌ها، دستگاه گوارش، ادرار و تعریق، بدن به آن نیاز دارد. در حال حاضر توصیه به مصرف ۸ لیوان آب و مایعات در روز است، یعنی تقریبا یک میلی‌لیتر به ازای هر کالری انرژی دریافتی، البته افرادی که در آب و هوای گرم زندگی می‌کنند یا به‌دلیل کار و فعالیت شدید زیاد عرق می‌کنند، مقدار بیشتری مایعات باید مصرف کنند. با این وجود توجه به رنگ ادرار نیز می‌تواند یکی از روش‌های تشخیص وضعیت کم‌آبی در بدن باشد، در صورتی که رنگ ادرار پررنگ باشد می‌تواند نشان‌دهنده کم‌آبی باشد. وضعیت سلامت بدن شما به‌ویژه قلب و کلیه، بر میزان توصیه شده مایعات مصرفی تاثیر دارد، در صورتی که بیماری زمینه‌ای خاصی به‌ویژه نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی و سنگ کلیه دارید حتما باید با پزشک متخصص در زمینه میزان دریافت مایعات مشورت کنید. آبمیوه‌های طبیعی می‌توانند بخشی از نیاز روزانه به مایعات در بدن را تامین کنند نکته اینجاست که این نوشیدنی‌ها به‌دلیل کالری بالا و نداشتن فیبر در صورت دریافت روزانه و مداوم می‌توانند منجر به اضافه‌وزن شوند. بخشی از آب مورد نیاز روزانه بدن نیز از طریق دریافت کافی میوه و سبزی نیز تامین می‌شود.

نکته

چند توصیه برای مراقبت از ستون فقرات

ستون فقرات، ساختار نگهدارنده مرکزی در بدن است که از فعالیت‌های اساسی مانند نشستن، ایستادن، راه‌رفتن، چرخش و خم‌شدن پشتیبانی می‌کند. ستون فقرات سالم اثربخشی فعالیت‌های روزمره و شیوه زندگی فرد را تعیین می‌کند، زیرا بدشکلی یا بیماری‌های ستون فقرات می‌تواند منجر به کمردرد شدید و سایر عوارض شود و بر تندرستی عمومیِ فرد تاثیر بگذارد.

- **مدت زمان نشستن خود را محدود کنید.**
- **برای حمایت از عضلات شکم و پشت، روی تقویت هسته مرکزی بدن تمرکز کنید. برای این منظور تمرینات ورزشی مناسب برای تقویت کمر انجام دهید.**
- **برای کاهش فشار روی ستون فقرات، وزن مناسب خود را حفظ کنید. از سیگار کشیدن خودداری کنید، زیرا نیکوتین منقبض‌کننده عروق است که کارایی رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد و جریان خون، اکسیژن و موادغذایی به ستون فقرات را محدود می‌کند.**
- **راه‌رفتن و ایستادن پس از یک مدت نشستن را جزو عادات خود قرار دهید.**
- **در هنگام بلندکردن اجسام سنگین احتیاط کنید.**
- **برای تقویت و کشش عضلات، یوگا تمرین کنید.**
- **از تشک سفت برای خوابیدن استفاده کنید.**
- **برای کاهش فشار بر ستون فقرات از یک کفش با قوس مناسب استفاده کنید.**
- **در صورت بروز کمردرد و ایجاد مشکل در ستون فقرات خود با یک پزشک متخصص مشورت کنید.**
- **ویتامین‌ها و موادمعدنی مانند: منیزیم، کلسیم، ویتامین D و K، ویتامین A و آهن را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا سلامت استخوان و ستون فقرات شما تقویت شود.**

موادغذایی مضر برای معده خالی

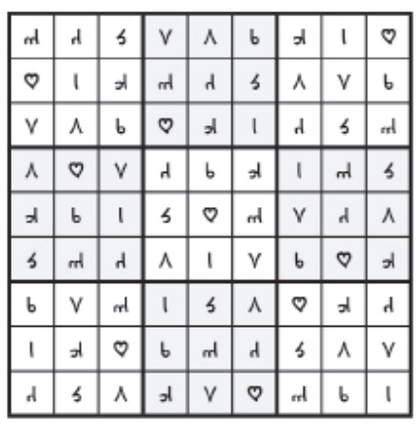
هنگامی که معده فرد خالی است برای شروع خوردن موادغذایی باید مراقب انتخاب‌های درست باشیم. مصرف برخی موادغذایی با معده خالی می‌تواند مشکلاتی را برای گوارش و معده به‌وجود بیاورد. مصرف «پرتقال» با معده خالی اسیدمعده را به مقدار زیادی افزایش می‌دهد و روی غشای مخاطی معده اثر نامطلوبی می‌گذارد و سبب ناراحتی‌های گوارشی و در نهایت استفراغ می‌شود. «گلابی» هم به‌علت دارابودن فیبر خام، می‌تواند به مخاط ظریف موجود در معده آسیب بزند و وضعیت معده را در طولانی‌مدت به‌شدت حاد کند. همچنین خوردن «موز» با معده خالی به‌طور ناگهانی مقدار منیزیم در بدن را افزایش داده و سبب به‌هم خوردن تعادل منیزیم و کلسیم در بدن می‌شود و روی قلب‌وعروق اثر بی‌نهایت منفی می‌گذارد. «گوجه‌فرنگی» به‌علت اینکه اسیدی است، مواد درون آن با اسیدمعده واکنش شیمیایی انجام می‌دهد و منجر به زخم معده می‌شود.

تاثیر داروی کلسترول بر نوع شدید «کووید»

بررسی‌ها نشان می‌دهد: استفاده منظم از داروهای متداول کاهش‌دهنده کلسترول با کاهش خطر ابتلا به نوع شدید کووید ۱۹ و مرگ ناشی از آن مرتبط است. مطالعه روی بیش از ۳۸ هزار بیمار نشان داد: داروهای استاتین که به‌منظور کاهش سطح کلسترول مصرف می‌شود، خطر ابتلا به نوع شدید کووید ۱۹ و مرگ ناشی از آن را کاهش دهد. محققان اظهارداشتند: داروهای استاتین التهاب را کاهش داده و ممکن است به کاهش شدت بیماری کمک کند. محققان سوابق ۳۸ هزار بیمار کرونایی را مورد تجزیه‌وتحلیل قرار دادند. آنان دریافتند: دریافت‌کنندگان داروی استاتین نسبت به افرادی که از این دارو استفاده نمی‌کردند ۳۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری کووید ۱۹ بودند. افرادی که به‌طور منظم از این دارو مصرف می‌کردند، کمتر احتمال داشت در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شوند یا دچار لختگی خون شوند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

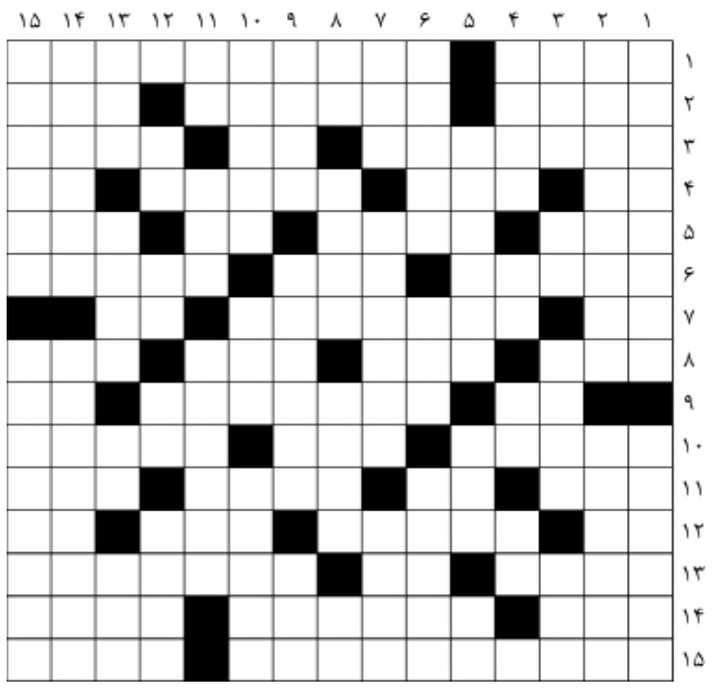
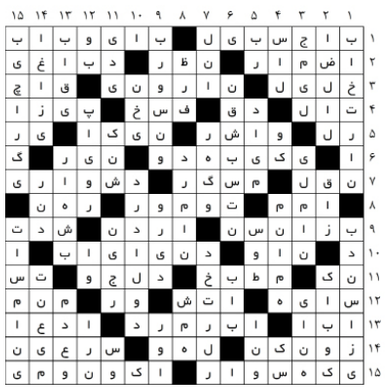
شماره ۱۴۰۱

افقی

۱- توانایی خواندن‌ونوشتن- لقب گالیله ۲- پرده‌ای از رنگ قرمز- گلی زیبا- نسبت دو زن با یک شوهر ۳- وحشت‌زدگی- مساوی- میخ کوتاه فلزی ۴- بنده زرخرید- گل ته‌حوض- عصروروزگار- گندم ۵- خرابکار اینترنتی- رعشه- گرداگرد لب‌ودهان- قوم کهن تاریخ ۶- طول‌وامتداد- محل تغذیه جنین- داوری ۷- نام ترکی- سوزاننده دل- عضوصورت ۸- خودرویی کوچک- خالص- شهری درامارات- سوره ۲۸ قرآن کریم ۹- شامل‌شدن- جزیره‌ای درشرق اسپانیا- رفوزه ۱۰- طایفه- لباس- فیلمی از مهدی فخیم‌زاده ۱۱- تنه‌درخت- بالابرماشین- خویشاوندی- اشتباه ۱۲- بله‌روسی- عبادت غیرجماعت- ابریشم پست- غیراز ۱۳- گمان‌بدبردن- حرف‌دوم انگلیسی- استطاعت ۱۴- دست‌مالیدن- توسل جستن به دیگری- نام دیگر «بهرام» ۱۵- از آثار تاریخی دوره‌صفویه- برق‌رسان اتومبیل

عمودی

۱- دارای پیشینه نیک یا بد- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی محمد عرب ۲- چیدن علف‌هرز- خدای هندی ۳- علامت کارخانه- علامت مفعولی- بیم‌دادن- پیروسالخورده ۴- موتورگازوئیلی- تیزی آرنج- صابون خیاطی- همراه فراوان! ۵- شهری در چین- دوری- ازسبک‌های موسیقی ۶- دنبال‌کننده- همه دارند- گاوچران آمریکایی ۷- چینه دیوار- جزیره میخک- سرزمین‌ووطن ۸- خاک سفالگری- عابدان- آبگوشت‌ساده- درخت زبان‌گنجشک ۹- پوسیده- پایتخت لیختن‌اشتاین- محرمانه ۱۰- خراب‌شده- خشن- صدمات ۱۱- سنگریزه- شیوه- سواربی‌همتا ۱۲- چربی- هلاکی‌وگمراهی- مادرعرب- کشتی ژاپنی ۱۳- مایه بازی و سرگرمی- پیشین- روی سالاد می‌ریزند- دیوار کوتاه ۱۴- شهری در فرانسه- ازحد خارج‌نشدن ۱۵- شهری در ترکیه- اثری از محمود طلوعی



حل جدول ۱۴۰۰