

دانشتنی‌ها

راهکارهایی برای افزایش سلامت روده

سلامت روده نقش به‌سزایی در سلامتی بدن دارد؛ بر همین اساس لازم است با انجام راهکارهایی سلامت روده‌های خود را حفظ کنید. براساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در زیر راهکارهایی برای سلامت روده تشریح می‌شود:

غذاهای تخمیرشده بخورید

غذاهای تخمیری مانند ماست، کفیر، برخی پنیرها به‌طور طبیعی سرشار از پروبیوتیک هستند که به حفظ میکروبیوم روده سالم کمک می‌کنند. بر این اساس در تهیه صبحانه یا میان وعده می‌توان از اسموتی با ماست، کفیر و توت‌های یخ‌زده استفاده کنید.

کم‌فرآوری‌شده‌ها را مصرف کنید

بسیاری از غذاهای کم‌فرآوری‌شده و کامل مانند ماست، دانه‌های سبوس‌دار، میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، آجیل و ماهی‌های چرب مقدار قند کمتری در مقایسه با غذاهای فرآوری‌شده دارند که می‌توانند بیماری‌های التهابی روده را کاهش دهند. بر این اساس به‌عنوان یک میان‌وعده صبح یا بعدازظهر میوه‌ها و آجیل را به ماست اضافه کنید.

از تمام گروه‌ها استفاده کنید

در یک روده سالم، طیف گسترده‌ای از باکتری‌های مفید وجود دارد. خوردن غذاهای مختلف از تمام گروه‌های غذایی، موادمذی لازم برای رشد انواع باکتری‌های مفید را تامین می‌کند. همچنین منجر به ایجاد کلونی متنوعی از باکتری‌ها می‌شود که به حفظ سلامت روده کمک می‌کند. بر این اساس در هنگام درست کردن یک میان‌وعده حداقل از دو گروه غذایی مانند سیب یا پنیر یا شیر با غلات کامل سبوس‌دار را ترکیب کنید.

مواد غذایی فیبردار استفاده کنید

فیبر موجود در مواد غذایی برای فعالیت میکروب‌های روده مفید است و به افزایش تنوع و تعداد باکتری‌های مفید روده، کمک می‌کند. لوبیا، دانه‌های کامل، میوه‌ها و سبزیجات، منابع خوبی از فیبر هستند. بنابراین از به کاربردن آنها در الگوی غذایی روزانه خود غافل نشوید. بر این اساس لوبیا و انواع سبزیجات را به سوپ، سالاد یا برنج اضافه کنید.

فعال باشید

تحقیقات نشان می‌دهد ورزش به افزایش تنوع باکتری‌های مفید در روده کمک می‌کند. توصیه می‌شود بزرگسالان پنج روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند. همچنین فعالیت‌های تقویت عضلانی در چند روز هفته توصیه می‌شود. ورزش با خوردن انواع غذاهای غنی از موادمغذی، یک راهکار مفید برای بهبود سلامت روده است.

نکته

خطر زوال عقل با درمان نکردن افسردگی

محققان ارتباط بین افسردگی اواخر عمر وزوال عقل را بررسی کردند و تاثیر درمان‌های افسردگی را بر خطر زوال عقل در بیماران با دوره‌های مختلف علائم افسردگی تخمین زدند. درمان‌های افسردگی به‌طور موثر خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد، به‌ویژه در بیمارانی که علائم افسردگی در آنها افزایش می‌یابد. یافته‌ها نشان می‌دهد که ارائه درمان به موقع افسردگی برای افرادی که در اواخر عمر افسردگی دارند ممکن است شروع زوال عقل را به تعویق بیندازد. در سال ۲۰۲۲، سازمان جهانی بهداشت، زوال عقل را به‌عنوان هفتمین علت مرگ‌ومیر در بین همه بیماری‌ها طبقه‌بندی کرد و تخمین زد که حدود ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با این وضعیت زندگی می‌کنند. زوال عقل می‌تواند افراد را از نظر جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی تحت تاثیر قرار دهد. از آنجایی که در حال حاضر هیچ درمانی برای درمان زوال عقل وجود ندارد، پیشگیری از آن در اولویت قرار دارد. چندین مطالعه نشان دادند که افسردگی خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. بنابراین، درمان به موقع افسردگی ممکن است به پیشگیری از آن کمک کند. به‌طور معمول، افسردگی با استفاده از دارودرمانی، روان‌درمانی یا ترکیبی از هر دو درمان می‌شود. اگر چه مطالعاتی در مورد اینکه آیا دارودرمانی برای افسردگی خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد یا خیر، انجام شده است، نتایج متفاوت بوده است، برخی از مطالعات پیامدهای مثبت را گزارش کرده‌اند و برخی دیگر نتایج منفی یا خنثی به همراه داشته‌اند. اکنون، محققان دانشگاه فودان در شانگهای چین، در مطالعه‌ای به بررسی روابط بین مسیرهای مختلف افسردگی، درمان‌های مختلف افسردگی و احتمال ابتلا به زوال عقل پرداخته‌اند. در این مطالعه، افراد مبتلا به افسردگی بالای ۵۰ سال به مدت ۱۰ تا ۱۴ سال تحت‌نظر بودند. محققان مشاهده کردند خطر افزایش زوال عقل ۵۱ درصد است. این مساله به‌ویژه برای کسانی که علائم افسردگی داشتند یا با گذشت زمان بدتر شدند صادق بود، در حالی که در کسانی که تحت درمان قرار گرفته بودند و افسردگی حادی نداشتند خطر کاهش یافته بود. این یافته مهمی است و نشان می‌دهد که افرادی که در اواسط تا اواخر زندگی مبتلا به افسردگی می‌شوند باید با انرژی تحت درمان قرار گیرند تا با بهبود علائم، به کیفیت زندگی‌شان کمک شود و احتمال ابتلا به زوال عقل در آنها کاهش یابد. محققان دریافتند که شرکت کنندگان در مطالعه مبتلا به افسردگی ۵۱ درصد بیشتر از افراد بدون افسردگی در معرض خطر زوال عقل بودند. همچنین افرادی که علائم افسردگی «فزاینده»، «مزم‌بالا» و «مزم‌کم» داشتند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل بودند، در حالی که در افراد با سطح «کاهش» افسردگی، خطر ابتلا به زوال عقل مشابه افراد بدون افسردگی بود. محققان دریافتند که درمان‌های افسردگی با بروز کمتر زوال عقل همراه است و خطر ابتلا به زوال عقل در بین بیمارانی که تحت درمان قرار گرفتند حدود ۲۶ درصد کاهش می‌یابد.

چهارشنبه

۱۴۰۱.۰۸.۱۱

۰۷ ربیع الثانی ۱۴۴۴ / ۰۲ نوامبر ۲۰۲۲

سال پنجم
۱۴۰۷



تاثیرات مثبت مصرف «کلم قرمز» بر سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

کلم قرمز یکی از منابع مهم تامین‌کننده ویتامین در بدن افراد است که گنجاندن آنها در یک رژیم غذایی کامل ضروری است. کلم قرمز یکی از منابع خوب آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شود که علاوه بر سلامت قلب، فواید بیشمار دیگری در مصرف‌کننده دارد.



بهبود سلامت قلب

کلم قرمز به ساخت گلبول‌های قرمز و دفع سموم بدن کمک می‌کند. در نتیجه باعث بهبود عملکرد کلی سیستم جریان خون می‌شود. با مصرف یک استکان کلم قرمز ۲۱۶ میلی گرم پتاسیم وارد بدن می‌شود. مصرف منظم کلم قرمز یکی از روش‌های ساده برای حفظ سلامت عضلات قلب و کنترل حرکات آن است.

تقویت دستگاه ایمنی

کلم قرمز منبع ویتامین C است و در افزایش قدرت طبیعی بدن و تقویت دستگاه ایمنی موثر عمل می‌کند. آنتی‌اکسیدان موجود در این کلم به بهبود روند سم‌زدایی از بدن و همچنین التیام زخم‌ها و جراحات کمک می‌کند.

پیشگیری از سرطان

کلم قرمز حاوی آنتی‌اکسیدان است که به بدن در جهت مقابله با اثرات مضر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. علاوه بر این، کلم قرمز برای پیشگیری از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی نیز مفید است.

تقویت چشم

این کلم به‌دلیل دارا بودن ترکیب لو‌تئین برای بهبود سلامت چشم‌ها مفید است. این دو ماده به‌طور طبیعی از شبکیه چشم در برابر اشعه‌های ماورای بنفش محافظت می‌کنند.

بهترین نان برای صبحانه

یک متخصص تغذیه، در ارتباط با اهمیت خوردن صبحانه و نان مصرفی، توضیحاتی ارائه داد. غزاله اسلامیان گفت: در یک صبحانه کامل اگر از منابع پروتئین و نان‌های سبوس‌دار استفاده شود، از الگوی غذایی سالم پیروی کرده‌ایم. وی خاطرنشان کرد: کودکان همیشه از والدین الگو می‌گیرند، اگر والدین از الگوی غذایی سالم پیروی کنند، کودکان نیز به این عادات علاقه‌مند می‌شوند و همچنین اگر اقلام غذایی با کمک خود فرزند تهیه شوند،

یادداشت

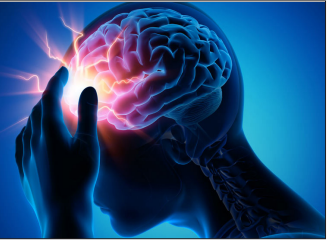
نکاتی در مورد سکنه مغزی



فرزاد اشرفی

متخصص مغز و اعصاب

هرگونه اختلال در خورسانی به بافت مغز سکنه مغزی تلقی می‌شود. ۲ عامل خونریزی‌دهنده و عوامل ناشی از انسداد رگ به‌علت لخته به‌عنوان عوامل بروز سکنه مغزی هستند و همچنین نوع دیگری از سکنه، حمله گذرای سکنه مغزی است که علائم آن در کمتر از ۲۴ ساعت رفع می‌شود. آگاهی نسبت به علائم سکنه مغزی، اثر پررنگی در درمان به موقع و کاهش آسیب‌های ناشی از آن دارد؛ البته سکنه مغزی بسته به اینکه کدامیک از قسمت‌های مغز را درگیر کرده است، علائم مختلفی دارد. این علائم می‌تواند شامل تاری دید، اختلال در میدان بینایی، اختلال در بلع، اختلال در صحبت کردن، ضعف اندام و فلجی، اختلال در حس اندام، عدم تعادل و اختلال ادراکی شود. همچنین در مواردی که لخته‌ها عروق ساقه مغز را درگیر می‌کنند، می‌توانند افت هوشیاری و کما را برای بیمار به‌دنبال داشته باشند. اگر فرد یا اطرافیان علائم بارزی همچون کج شدن صورت، اختلال در صحبت کردن، اختلال حرکتی و یا ضعف اندام را مشاهده کردند، باید سریعاً به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهند و از خوددرمانی خودداری کنند. برخی از عواملی که باعث احتمال سکنه مغزی می‌شود؛ مانند سن، جنس، نژاد و ژنتیک غیرقابل تغییر است و در میان افراد مسن، مردان و سیاه‌پوستان احتمال بروز سکنه مغزی بیشتر است. مصرف داروهای روانگردان و برخی از مواد محرک مانند ترکیبات آمفیتامین، شیشه و کوکائین از دیگر عوامل بروز سکنه مغزی در سنین پایین به شمار می‌روند. احتمال بروز سکنه مغزی در افرادی که اختلالات ریتم قلبی و یا مشکلات مربوط به دریچه قلب دارند، بیشتر از سایر افراد است. یکی از دلایل پایین آمدن میانگین سن سکنه مغزی زندگی شهرنشینی، عدم رعایت رژیم غذایی سالم مانند مصرف فست‌فودها و مصرف داروهای روانگردان است. بیماری که سکنه مغزی را تجربه می‌کند، دچار ناتوانی حسی، حرکتی و ذهنی می‌شود که برای خانواده و سیستم بهداشتی کشور بار درمانی زیادی دارد؛ از این‌رو درمان عارضه‌های ناشی از سکنه مغزی به دارودرمانی و باز توانی نیاز دارد.



این غذاها «سرماخوردگی» را بدتر می‌کنند

کنند. «غذای چرب»، وقتی سرما می‌خورید یا آنفلوآنزا دارید، اشتهایتان کم می‌شود. در این هنگام مصرف غذاهای چرب التهاب بدن را بالا می‌برد. «کافئین»، نوشیدنی‌های کافئین‌دار بدن را کم‌آب می‌کنند. این نوشیدنی‌ها اگر همراه قند باشند، التهاب بدن را افزایش داده و مقابله با عفونت‌ها را سخت‌تر می‌کنند. «ترشیجات»، ترشیجات نیز چون حاوی سرکه و نمک است، التهاب گلو را افزایش می‌دهند، از این خوراکی اجتناب کنید.

درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می‌کشد، اما اگر رژیم غذایی و روش زندگی‌تان را تغییر ندهیم، شاهد بدتر شدن علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا خواهیم بود. ممنوعیت‌های غذایی در هنگام ابتلا به سرماخوردگی سال شامل موارد زیر است: «میوه‌های خانواده مرکبات»، اگرچه این میوه‌ها سرشار از ویتامین C هستند، اما به کسانی که در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا معده درد دارند، توصیه می‌شود علاوه بر غذاهای تند، از مصرف مرکبات اجتناب

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- گفتنی مصر- از شیرینی‌های اصفهانی- اتاقلک چوبی ۲- محل زانو زدن شتر- ایزاروالات- محصول سینما ۳- واحد پول اتیوپی- قول و قرار- پارچه کتوشیلواری ۴- نزاع- از گیاهان رنگرزی- قلب ۵- آخرین لایه اتمسفر- روغن زیتون ۶- بر ملا کردن- سازمان جاسوسی آمریکا- دیه ۷- دریاچه‌ای در روسیه- نابود کردن- بالای یا ۸- طرف‌وجهت- خسته- قلعه بالای کوه- تکیه‌دادن ۹- منقار پرنده- جمع‌عید- مربا ۱۰- حق الزحمه- خالص- پول زیرمیزی ۱۱- نسبت دوزن با یک شهر- کوچک‌ترین کشور آمریکای جنوبی ۱۲- مغز- فیلمی به کارگردانی ویلیسام وایلر- خمیده قامت ۱۳- داوطلب- سر و صدا و هیاهو- پسوند شباهت ۱۴- از قصد- مارچوبه- سیگار بدبوی قدیمی ۱۵- شرح‌دادن- از استان‌های شرقی کشور عراق- امکان‌پذیر

حل جدول ۱۴۰۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	و	ر	ی	م	ی	د	ا	ل	ا	ی	ر	ی	ر
۲	م	ع	ب	د	د	ل	ف	ی	ا	م	ر	ی	ا	ز
۳	ت	د	ی	م	ر	ج	ا	ف	ا	ت				
۴	ا	ی	ر	ی	ا	د	ق	ت	ا	م	ل			
۵	س	ل	و	ف	ک	ل	ا	ا	ک	و				
۶	م	ن	ا	س	ا	ا	م	ی	ا	خ	و			
۷	ن	ف	ک	ر	ن	ا	د	ا	و	ص	ا	ی	ا	
۸	ا	ب	س	ا	ر	م	ی	ا	ر	ن				
۹	م	ی	ت	ی	ن	ت	ا	ی	ب	ا	د	ا		
۱۰	ر	ج	م	د	ه	ن	خ	ر	ف					
۱۱	د	ی	ا	س	ا	ر	ی	ک	ت	و	ب			
۱۲	م	ا	ن	خ	ن	ا	ه	ر	ی	و	ا	س		
۱۳	ت	ع	م	ر	و	و	ن	ج	ی	د				
۱۴	س	ی	ا	س	ت	م	ر	ا	ر	ی	ا	و		
۱۵	س	ا	م	ا	ن	ی	ا	ن	ب	س	ی	ا	ر	ی