دانستنی‌ها

«گل‌کلم» سرشار از آنتی‌اکسیدان و «فیبر»

گل‌کلم حاوی فیبر بالاست. فیبر منبع تغذیه باکتری‌های مفید روده است و از این‌جهت به کاهش التهاب و تقویت سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. گل‌کلم در تهیه غذاهای متنوعی کاربرد دارد و در کاهش وزن نیز موثر است. در ادامه با خواص گل‌کلم آشنا می‌شوید:

موادمغذی فراوان

گل‌کلم سرشار از موادمغذی است و به‌رغم ویتامین بالا کالری خیلی کمی دارد. به‌عبارتی، گل‌کلم تقریبا دارای تمامی ویتامین‌ها و موادمعدنی مورد نیاز بدن است.

سرشار از فیبر

گل‌کلم حاوی فیبر بالاست و از همین‌رو به سلامتی عمومی بدن کمک می‌کند. در هر پیمانه گل‌کلم ۳ گرم فیبر وجود دارد، یعنی ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن. فیبر منبع تغذیه باکتری‌های مفید روده است و از این‌جهت به کاهش التهاب و تقویت سلامت گوارشی کمک می‌کند. مصرف فیبر کافی همچنین در پیشگیری از بیماری‌های گوارشی مانند یبوست، دیورتیکولیت (بیماری مربوط به روده) و بیماری التهابی روده موثر است. براساس مطالعات انجام‌شده، رژیم‌های غذایی حاوی سبزیجات پرفیبر مانند گل‌کلم موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌شوند. به‌علاوه، فیبر به‌دلیل ایجاد احساس سیری و کاهش کلی کالری مصرفی در پیشگیری از چاقی نیز نقش به‌سزایی دارد.

دارای آنتی‌اکسیدان

یکی از خواص گل‌کلم این است که منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان است که از سلول‌های بدن در برابر اثرات زیان‌بار رادیکال‌های آزاد و حملات التهابی محافظت می‌کند. این ماده غذایی مانند سایر سبزیجات چلیپایی دارای مقادیر فراوانی گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات است که موجب کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات قادرند از بدن در برابر سرطان کولون، سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان پروستات محافظت کنند. گل‌کلم همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان کاروتنوئید و فلاوونوئید است که خاصیت ضدسرطانی دارند و نیز در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی مانند بیماری‌های قلبی موثرند. به‌علاوه، گل‌کلم یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که خود دارای کارکردهای آنتی‌اکسیدانی است و به‌دلیل برخورداری از خواص ضدالتهابی موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود.

کمک به کاهش وزن

خواص گل‌کلم مختلف‌اند و گویا باعث می‌شود که این سبزی در کاهش‌وزن موثر باشد. یکی اینکه هر پیمانه گل‌کلم فقط حاوی ۲۵ کالری است. به این معنی که مصرف زیاد این ماده غذایی موجب اضافه‌وزن نمی‌شود و همچنین جایگزین کم‌کالری مناسبی برای مواد غذایی پرکالری مانند برنج و آرد است. حتما می‌دانید که کاهش کالری دریافتی جهت کنترل وزن الزامی است. گل‌کلم به‌دلیل فیبر بالا گوارش را کُند و احساس سیری ایجاد می‌کند و در نتیجه فرد به‌طور خودکار به مصرف کالری کمتری طی روز روی خواهد آورد. خاصیت دیگری که در گل‌کلم به کاهش وزن کمک می‌کند، پرآب‌بودن این ماده غذایی است. ۹۲ درصد وزن گل‌کلم از آب تشکیل می‌شود و این درحالی است که مصرف مواد غذایی پرآب و کم‌کالری با کاهش وزن بی‌ارتباط نیست.

سرشار از کولین

یکی دیگر از خواص گل‌کلم دارابودن مقادیر فراوانی کولین است که از جمله مواد مغذی موردنیاز بدن به‌شمار می‌رود. هر پیمانه گل‌کلم حاوی ۴۵ میلی‌گرم کولین است، یعنی ۱۱ درصد شاخص AI (شاخص مصرف کافی یا به‌عبارتی مقدار مجاز توصیه‌شده مصرف روزانه مواد مغذی) برای زنان و ۸ درصد این شاخص برای مردان. ازجمله وظایف کولین در بدن عبارتند از: حفظ یک‌پارچگی غشاهای سلولی، سنتز DNA و کمک به متابولیسم. کولین همچنین در رشد و تکامل مغز نقش دارد و نیز در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی که جهت حفظ سلامت سیستم عصبی لازمند، موثر است. به‌علاوه، کولین از انباشتگی کلسترول در کبد جلوگیری می‌کند. کمبود کولین موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کبدی و نیز اختلالات عصبی مانند زوال‌عقل و آلزایمر می‌شود. این ماده مغذی در مواد غذایی زیادی وجود ندارد، اما گل‌کلم و بروکلی ازجمله بهترین منابع پایه‌گیاهی کولین به‌شمار می‌روند.

غنی از سولفورفان

سولفورفان در ردیف آنتی‌اکسیدانی قرار دارد که بارها درباره آن مطالعه شده است. طبق نتایج مطالعات آزمایشگاهی، سولفورفان با مهار آنزیم‌های دخیل در سرطان و رشد تومور مانع گسترش سرطان می‌شود. حتی در برخی مطالعات مشاهده شده است که سولفورفان می‌تواند با نابودی سلول‌های تخریب‌شده به توقف رشد سرطان نیز کمک کند. این ماده مغذی همچنین در پیشگیری از سرطان کولون و پروستات موثر است. تاثیر سولفورفان در بسیاری دیگر از سرطان‌ها مانند سرطان سینه، لوسمی، پانکراس و ملانوما (یکی از انواع سرطان پوست) نیز بررسی شده است. مطالعات نشان داده است که سولفورفان در کاهش فشارخون بالا و حفظ سلامت عروق نقش دارد و به‌همین دلیل موجب پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود. افزون بر اینها، مطالعات انجام‌شده روی حیوانات آزمایشگاهی حاکی از آن است که سولفورفان در پیشگیری از دیابت و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با دیابت مانند: مشکلات کبدی نیز نقش موثری ایفا می‌کند. با اینکه هنوز به مطالعات بیشتری در زمینه کارکردهای سولفورفان نیاز است، اما در همین حد نیز فواید اثبات‌شده سولفورفان به‌روشنی بر اهمیت این ماده مغذی در حفظ سلامتی بدن دلالت دارند.

جایگزین حبوبات

گل‌کلم ازجمله سبزیجات همه‌کاره‌ای است که می‌تواند به‌عنوان جایگزین غلات و حبوبات مصرف شود. با اضافه‌کردن گل‌کلم به رژیم غذایی خود نه‌تنها مصرف سبزیجات‌تان بالاتر می‌رود، بلکه انتخاب مناسبی برای کسانی است که از رژیم‌های غذایی کم‌کربوهیدرات استفاده می‌کنند، چراکه گل‌کلم به‌نسبت غلات و حبوبات کربوهیدرات خیلی کمتری دارد. برای مثال، ۱ پیمانه گل‌کلم حاوی ۵ گرم کربوهیدرات است، درحالی‌که میزان کربوهیدرات همین مقدار برنج به ۴۵ گرم می‌رسد، یعنی ۹ برابر بیشتر از گل‌کلم.

مکمل‌هایی برای تسکین علائم «پارکینسون»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

رعایت یک رژیم غذایی متعادل ویتامین‌ها و موادمعدنی بدن را تامین می‌کند. مصرف برخی ویتامین‌ها، موادمعدنی و سایر ترکیبات به شکل مکمل ممکن است به کاهش برخی از علائم بیماری پارکینسون کمک کند. بیماری پارکینسون یک اختلال پیش‌رونده است که بر سیستم عصبی و نقاطی از بدن که اعصاب را کنترل می‌کنند، تاثیر می‌گذارد. تعدادی از مکمل‌ها از جمله ویتامین‌های مختلف و اسیدهای چرب امگا۳ ممکن است کمک‌کننده باشند.

ویتامین E

محققان به این نتیجه رسیدند که موادغذایی حاوی ویتامین E می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مفید باشد. هم‌چنین مطالعه روی موش‌ها تاییدکننده بود. هرچند، محققان اظهارداشتند که هنوز شواهد کافی برای توصیه به مصرف مکمل‌های ویتامین E به‌عنوان بخشی از برنامه درمانی بیماری پارکینسون وجود ندارد.

ویتامین D

افرادمبتلابه‌بیماری‌پارکینسون‌نسبت‌به‌عموم مردم در معرض خطر بیشتری قرار دارند. کمبود ویتامین D ممکن است با شدت و پیشرفت بیماری در افراد مبتلا به پارکینسون ارتباط داشته باشد.

امگا۳

امگا۳ ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مفید باشد. امگا۳ ممکن است از طریق طیف وسیعی از فرآیندها همچون جلوگیری از التهاب برای بدن مفید باشد.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند در کاهش سطح رادیکال‌های آزاد نقش داشته باشد. نتایج مطالعه‌ای نشان داد کمبود ویتامین C ممکن است با بیماری پارکینسون ارتباط داشته باشد. ویتامین C ممکن است به عملکرد مغز کمک کند، بنابراین کمبود آن می‌تواند علائم این بیماری را تشدید کند.

یادداشت

نیکتوفوبیا، علل و درمان

علی درخشان
روانشناس

اگر ترس از تاریکی باعث می‌شود فعالیت‌هایتان را محدود کرده، از حضور در موقعیت‌های خاص خودداری کنید و به‌دلیل نبودن نور اضطراب بگیرید، شاید دچار «نیکتوفوبیا» باشید. دانشمندان دریافته‌اند که تاریکی نوعی پاسخ وحشت‌زا در مغز ایجاد می‌کند که باعث می‌شود ماده‌ای شیمیایی آزاد شده که باعث می‌شود فرد بیشتر از حالت عادی احساس اضطراب کند، برخی افراد می‌توانند آن را آرام کنند، اما برخی دیگر قادر به این کار نیستند و بزرگش می‌کنند و در نتیجه ترس شدیدی به آنها دست می‌دهد. علاوه‌بر تغییرات مغز که در غیاب نور رخ می‌دهد و باعث افزایش اضطراب می‌شود، ترس از تاریکی ممکن است با ترس از خشونت یا حمله مهاجمان احتمالی ارتباط داشته باشد، یعنی چون فرد در تاریکی جایی را نمی‌بیند، تهدیدهایی احتمالی را تصور می‌کند که ممکن است در تاریکی پنهان شده باشند، بنابراین مهم‌ترین علت ترس از تاریکی به‌خود آن مربوط نیست، بلکه به‌خاطر خطرات ناشناخته پنهان در آن است، به همین دلیل سازندگان فیلم‌های ترسناک اغلب از تاریکی برای ترساندن بینندگان استفاده می‌کنند. ناامنی و نداشتن اعتمادبه‌نفس نیز ممکن است علل ترس از تاریکی باشند، به‌خصوص اگر فرد هنگام تنهایی از تاریکی بیشتر می‌ترسد. نشانه‌های نیکتوفوبیا از فردی به فرد دیگر و با توجه به شدت آن متفاوت است، گاهی ممکن است در حد دلهره‌ای خفیف باشد و گاهی به حملات پانیک یا هراس یا نشانه‌های فیزیکی منجر شود. اختلال خواب یکی از پیامدهای نیکتوفوبیاست، اگر ترس از تاریکی درمان نشود، ممکن است فرد مبتلا با پیامدهای آن مواجه شود، گاهی ممکن است فرد از مشارکت در برخی فعالیت‌های اجتماعی یا حتی سرگرمی‌هایی مانند سینمارفتن یا قدم‌زدن شبانه اجتناب کند. ترس از تاریکی را می‌توان به دو صورت خانگی و تخصصی درمان کرد، یکی از درمان‌های خانگی پیداکردن عبارتی برای کاهش اضطراب است، در این شیوه فرد باید جملاتی مانند «تاریکه اما من در امانم» را با خودش تکرار کند، فرد باید تمرینات تمدد اعصاب مانند تنفس‌عمیق انجام دهد، در تاریکی بر تصاویر مثبت تمرکز کند و تمرین آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی انجام دهد. درمان فوبیاهای خاص مانند نیکتوفوبیا تقریبا ۹۰درصد موفقیت‌آمیز بوده و بسیاری از روش‌های درمان این فوبیا از درمان شناختی‌رفتاری استخراج شده‌اند.

اثرات تغییرات آب‌وهوا بر سلامت

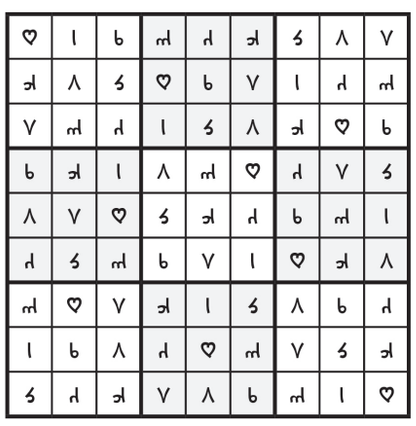
براساس تحقیقات جدید، تغییرات اقلیمی در برخی از کشورها مرگبارتر از سرطان است. کارشناسان می‌گویند: به‌دلیل فعالیت انسان، انباشت دی‌اکسیدکربن در اتمسفر به سطح خطرناکی می‌رسد و دمای زمین را افزایش می‌دهد و فرکانس شدت شرایط آب‌وهوایی را تقویت می‌کند. بدون اقدام هماهنگ و فوری، تغییرات اقلیمی، نابرابری‌ها و توسعه نابرابری را تشدید خواهد کرد. براساس تحلیل و ارزیابی گزارش‌های توسعه انسانی مربوط به سال‌های ۲۰۲۰، ۲۰۲۱ و ۲۰۲۲، داده‌ها نشان می‌دهد که چگونه تغییرات آب‌وهوایی می‌تواند بر زندگی مردم، مرگ‌ومیر، معیشت و مصرف انرژی تاثیر بگذارد. اگرچه افزایش دما و آب‌وهوای گرم سیستم قلبی‌وعروقی و تنفسی افراد در همه نقاط را تحت فشار قرار می‌دهد، پیامدهای آن در مکان‌های مختلف متفاوت است. مثلا تغییرات آب‌وهوایی می‌تواند نرخ مرگ‌ومیر را در فیصل‌آباد پاکستان نزدیک به ۶۷ مورد مرگ در هر ۱۰۰ هزار نفر افزایش دهد.

درمان افسردگی موجب تغییرات در مغز می‌شود

محققان دریافتند: افرادی که تحت درمان بستری برای افسردگی شدید قرار می‌گیرند، تنها پس از شش هفته اتصالات مغزی‌شان افزایش یافته است. آنها اتصالات مغزی را در ۱۰۹ بیمار مبتلا به افسردگی حاد با گروه کنترل متشکل از ۵۵ داوطلب بدون افسردگی مقایسه کردند. اسکن MRI برای شناسایی نواحی مغزی که قبل و بعداز درمان با دیگران ارتباط برقرار می‌کردند، استفاده شد. «جاناتان رپل»، محقق ارشد گفت: «درمان افسردگی زیرساخت‌های مغز را تغییر داده است که برخلاف انتظارات قبلی است. بیماران تحت درمان تعداد بیشتری از اتصالات را نسبت به قبل از درمان نشان دادند.». رپل افزود: «ما توضیحی در مورد اینکه این تغییرات چگونه اتفاق می‌افتد، یا اینکه چرا باید با چنین اشکال مختلف درمان رخ دهد، نداریم.» ایجاد تغییرات در مغز در طول زمان یکی از روش‌های رایج درمان افسردگی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

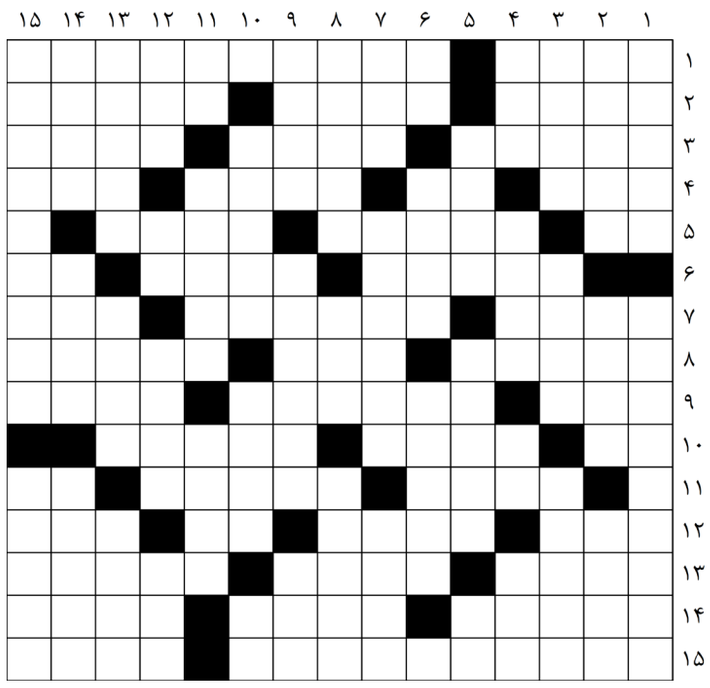
شماره ۱۴۱۲

افقی

۱- نوعی بیماری که میکروب از راه زخم وارد بدن می‌شود- مطلبی را شرح و تفصیل دادن ۲- بزدل و کم‌جرأت- گیاهی که بیش از یک یا دو سال باقی بماند- شعر ژاپنی ۳- شگفت زده- نوعی غذا- واحد حجم مایعات ۴- سخت تر- علامت مفعولی- گلابی جنگلی- امر به نرفتن ۵- الفبای موسیقی- خمیدگی و کجی- سلاح جنگجوی قدیم ۶- اجاره بها- تقلبی- عضو بالانشین ۷- نوعی پخت تخم‌مرغ- کشوری اروپایی- نوعی نی ۸- از علائم نگارشی- سالخورده- واحد جرم ۹- بردباری- مگس عامل بیماری خواب- گل همیشه بهار ۱۰- ساز شاکی!- پرنده- مردان بی‌زن ۱۱- چاق و فربه- رجحان- زیاد نیست ۱۲- ضمیر مفعولی- فلانی- بازی نفس گیر!- پسران ۱۳- بخشی از اوستا- فرق سر- دودل ۱۴- واحد پول اکوادور- استوار- اعضای هیئت دولت ۱۵- انحصارطلب- پروتئین پنیر

عمودی

۱- پوشیده نگه داشتن- اقتصاددان ۲- پیغمبر اوستا- الکتریکی- آداب و سنن ۳- خوشبخت تر- نوعی ماهی- دریاچه‌ای در روسیه ۴- فرد نیست- بها و قیمت- پیمودن- علامت کارخانه ۵- جوان- پرده دری- خطاب بی‌ادبانه ۶- بالای فرنگی- شبهای قدر- اعمال زشت ۷- سقف خانه- اثری از امیرخسرو دهلوی- پابرجا و استوار ۸- نوعی ویندوز- از نگارخانه های بریتانیا- از شهرهای فرانسه ۹- درنگ کردن- اسب سرخ رنگ- مرزبان ۱۰- پر کردن- واحد فرکانس- قبل از یازده ۱۱- میوه خوب!- نام سریانی امام علی(ع)- بن درخت ۱۲- عقاب سیاه- زندگی کن- نوعی معادله در ریاضی- پارچه مشبک ۱۳- چهره خود را در آن می‌بینیم- بلندمرتبه- محله ۱۴- پزشک- بی طالع و بدبخت- وزیر طغرل ۱۵- سریالی از علیرضا مسعودی- فلکه شهری



حل جدول ۱۴۱۱