آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۱۴
پنجشنبه
۱۴۰۱•۰۸•۱۹
۱۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴/ ۱۰ نوامبر ۲۰۲۲

«کدوحلوایی» یکی از بهترین سبزیجات پاییزی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

متخصصان تغذیه همواره توصیه می‌کنند خوراکی‌های هر فصل در رژیم غذایی گنجانده شود، زیرا می‌تواند به تقویت بدن در مواجه با شرایط محیطی کمک کند. کدوحلوایی نیز یکی از بهترین سبزیجات پاییزی است که سرشار از ویتامین‌ها و موادمعدنی است. تقویت سیستم ایمنی نیز از جمله فواید کدوحلوایی است که در پیشگیری از بیماری‌های فصل سرما کمک می‌کند.

منبع غنی از بتاکاروتن

کدوحلوایی همانند هویج و سیب‌زمینی شیرین سرشار از بتاکاروتن است. بتاکاروتن گروهی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که در بدن به ویتامین A تغییرشکل پیدا می‌کند. این ویتامین تاثیر مثبتی بر بینایی، تقویت سیستم ایمنی و عملکرد سیستم تولیدمثل دارد. ویتامین A همچنین در حفظ سلامت قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های بدن نیز موثر است و در کاهش خطر بروز بعضی سرطان‌ها مانند سرطان‌های ریه و پروستات نقش دارد. بتاکاروتن به مقابله با پیری سلولی نیز کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی

کدوحلوایی منبع غنی از ویتامین‌های C، E، آهن و اسیدفولیک است که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شوند. با افزودن کدوحلوایی به رژیم غذایی، عملکرد سلول‌های سیستم دفاعی بدن تحریک می‌شود و بهتر می‌توانند با عوامل بیماری‌زا مقابله کنند. در چنین شرایطی زمینه ابتلا به بیماری‌های عفونی کاهش پیدا می‌کند.

سرشار از پتاسیم

کدوحلوایی سرشار از پتاسیم است. دانه‌های خام کدوحلوایی حاوی مقدار فراوان موادمعدنی و فیتوسترول‌هاست که سطح کلسترول مفید خون را بالا می‌برد و در کاهش فشارخون نقش دارد. سطح بالای پتاسیم می‌تواند در کاهش خطر حمله‌های قلبی، سنگ کلیه و دیابت نوع ۲ موثر باشد.

مناسب برای کاهش وزن

کدوحلوایی کالری کمی دارد اما سرشار از فیبر است. مزیت مصرف خوراکی‌های سرشار از فیبر این است که احساس سیری را بدون نیاز به مصرف خوراکی بیشتر افزایش می‌دهند. فیبر با بهبود عملکرد سیستم گوارش از اختلالات زمینه‌ساز نفخ و تورم شکم نیز جلوگیری می‌کند.

دانستنی‌ها

آلودگی هوا و ارتباط آن با سرطان‌های «دستگاه ادراری»

یک فوق‌تخصص سرطان‌های دستگاه ادراری با اشاره به تاثیر آلودگی هوا بر سلامت دستگاه ادراری، گفت: هر چه هوا آلودگی بیشتر باشد، شانس بروز سرطان در سیستم ادراری افزایش می‌یابد. دکتر محسن سرکاریان در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص تاثیرات آلودگی هوا بر عملکرد کلیه‌ها اظهار کرد: عوامل آلودگی هوا قطعا در از بین‌بردن سلول‌های طبیعی بدن نقش دارند و با وجود اینکه بر عملکرد کلیه‌ها تاثیر مستقیمی ندارند ولی قطعا آلودگی هوا روی سلامت دستگاه ادراری و کلیوی تاثیر دارد. به‌طور مثال هوای آلوده به سرب، موجب افزایش شانس درگیری سرطان کلیه می‌شود. وی افزود: هر چه هوای پاک‌تری تنفس شود، شانس بروز سرطان‌های دستگاه‌های ادراری کمتر می‌شود و هر چه هوا آلودگی بیشتری داشته باشد، شانس بروز سرطان در سیستم ادراری افزایش می‌یابد. سرکاریان بیان کرد: قبل از کلیه، بافت‌های دیگری تحت‌تاثیر آلودگی هوا قرار می‌گیرند و دچار مشکل می‌شوند، بنابراین آلودگی هوا تاثیر مستقیم بر عملکرد کلیه ندارد بلکه بر بروز سرطان‌های کلیه تاثیر دارد. وی عنوان کرد: بروز برخی سرطان‌های دستگاه ادراری در خوزستان بیشتر از استان‌های دیگر است که این مساله الزاما به‌دلیل آلودگی هوا نیست؛ علت شاخص بروز سرطان‌های دستگاه ادراری در خوزستان استفاده از سیگار و قلیان است و در چند سال اخیر رشد سرطان مثانه در خوزستان بیشتر از جاهای دیگر بوده است. این فوق‌تخصص سرطان‌های دستگاه ادراری با اشاره به علائم بروز سرطان‌های دستگاه ادارای گفت: سرطان‌های دستگاه ادراری به‌ویژه در مثانه با ادرار خونی خود را نشان می‌دهند، بنابراین کوچک‌ترین تغییر در وضعیت ادرار به‌ویژه تغییر رنگ ادرار در انسانی که در محیط آلوده به‌ویژه دود ناشی از تنباکو و توتون قرار دارد، شک قوی را به سمت بررسی بروز سرطان‌های دستگاه ادراری می‌برد. وی افزود: معمولا افراد ۶۰ سال به بالا درگیر سرطان‌های دستگاه ادراری می‌شوند، اما بازهم این مساله به عوامل مختلفی بستگی دارد. این فوق‌تخصص سرطان‌های دستگاه ادراری تصریح کرد: هر گونه تغییر در شرایط ادرار نباید پشت گوش انداخته شود و حتما باید به پزشک مراجعه شود تا در زمانی که مشکل کوچک است درمان شود و پیچیده نشود.

نکته

مراقب «آب سیاه» باشید

محققان در یک تحقیق جدید و با استفاده از داده‌های فراوان نشان داده‌اند که برخوردارنبودن از خواب باکیفیت می‌تواند به یکی از مشکلات مهم بینایی در جهان یعنی بیماری گلوکوم یا آب‌سیاه منجر شود. نتایج یک مطالعه بزرگ بیوبانک بریتانیا نشان می‌دهد که خواب بی‌کیفیت شامل بسته‌شدن بیش از حد یا خیلی کم چشم، خواب‌آلودگی در طول روز و خروپف، می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به بیماری گلوکوم یا آب سیاه که نوعی از دست‌دادن برگشت‌ناپذیر بینایی است، مرتبط باشد. این یافته‌ها بر نیاز به خواب درمانی در افرادی که در معرض خطر بالایی برای این بیماری قرار دارند و همچنین بررسی چشم در بین افراد مبتلا به اختلالات خواب مزمن برای بررسی علائم اولیه گلوکوم تاکید می‌کنند. گلوکوم یکی از عوامل اصلی نابینایی است که بنا بر نظر متخصصان، احتمالا تا سال ۲۰۴۰ حدود ۱۱۲ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت‌تأثیر قرار خواهد داد. این بیماری که با از دست‌دادن تدریجی سلول‌های حساس به نور در چشم و آسیب عصب بینایی مشخص می‌شود، دارای علل و عوامل کمک‌کننده‌ای است که هنوز به‌خوبی شناخته نشده‌اند. بیماری گلوکوم اگر به موقع درمان نشود، می‌تواند به کوری غیرقابل برگشت منجر شود و انجام غربالگری در خصوص آن ضروری است. محققانی از دانشگاه سیچوان چین در مطالعه‌ای که در همین خصوص انجام دادند، خطر ابتلا به گلوکوم را در میان افرادی که رفتارهای خواب متفاوتی دارند، بررسی کردند. رفتارهای خواب مورد بررسی در این تحقیق شامل موارد ذیل بوده‌اند: بی‌خوابی، خواب زیاد یا کم، کرونوتایپ‌های شب یا صبح یا گونه‌های زمانی شب بیدار یا روز بیدار، خواب‌آلودگی در طول روز و خروپف. در این تحقیق از اطلاعات حدود ۴۱۰ هزار شرکت‌کننده در بیوبانک انگلستان استفاده شد که همگی در سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ بین ۴۰ تا ۶۹ سال سن داشتند و جزئیات رفتارهای خواب خود را ارائه کرده بودند. بر ساس نتایج این تحقیق که در مجله دسترسی آزاد BMJ Open منتشر شده‌اند، به استثنای کرونوتایپ‌ها، چهار الگو یا رفتار خواب دیگر، همگی با درجات مختلفی از افزایش خطر ابتلا به گلوکوم مرتبط بودند. بر این اساس، مدت زمان خواب کوتاه یا طولانی با ۸ درصد افزایش خطر مرتبط بود. بی‌خوابی، خروپف و خواب آلودگی مکرر در طول روز نیز به ترتیب با ۱۲، ۴ و ۲۰ درصد افزایش خطر گلوکوم رابطه داشتند.

توصیه بر غربالگری

به گفته محققان، توضیحات بیولوژیکی بالقوه قابل قبولی برای ارتباط بین اختلال خواب و گلوکوم وجود دارد. فشار داخلی چشم که عامل کلیدی در ایجاد گلوکوم است، زمانی که فرد دراز می‌کشد و زمانی که هورمون‌های خواب از بین می‌روند، افزایش می‌یابد. این همان اتفاقی است که هنگام بی‌خوابی می‌افتد. آنها افزودند: افسردگی و اضطراب، که اغلب با بی‌خوابی همراه هستند نیز ممکن است فشار داخلی چشم را افزایش دهند و این رخداد، احتمالا به‌دلیل تولید نامنظم هورمون معروف کورتیزول روی می‌دهد. به طور مشابه، دوره‌های تکراری یا طولانی‌مدت سطوح پایین اکسیژن سلولی ناشی از آپنه خواب ممکن است باعث آسیب مستقیم به عصب بینایی شود. محققان در انتها به ذکر این نکته پرداخته‌اند که با توجه به متغیربودن رفتارهای خواب، این یافته‌ها بر ضرورت مداخلات مربوط به خواب برای افراد در معرض خطر بالای ابتلا به گلوکوم تاکید می‌کنند و غربالگری چشم پزشکی در این خصوص را در میان افراد مبتلا به مشکلات مزمن خواب قابل توصیه می‌نمایند.

یادداشت

تنبلی چشم، علل و درمان

فریده زنوزی
کارشناس پیشگیری از تنبلی چشم

غربالگری تنبلی چشم اغلب از ۳ سالگی آغاز می‌شود. چون بچه‌ها در این سن به زبان آمده‌اند و می‌توانند در جهت‌یابی کمک کنند. اگرچه هنوز نمی‌توانند مشکلات خود را به‌صورت روان ادا کنند. یکی از دغدغه‌های ما هم همین است که اگر تنبلی چشم کودک به موقع تشخیص داده نشود می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را بر جای بگذارد. عدم شناسایی و درمان به‌موقع بیماری می‌تواند کم‌بینایی شدید تا نابینایی مطق را به‌همراه داشته باشد. تشخیص این بیماری از سه سالگی موجب درمان ۱۰۰ درصدی بیماری می‌شود. اما هر چقدر از این زمان فاصله بگیریم به‌ویژه وقتی کودک به سن ۶ سالگی برسد درصد بهبود بسیار کمترشده و در دوازده سالگی تقریبا هیچ شانسی برای درمان وجود نخواهد داشت. شیوع جهانی این بیماری ۱ تا ۲ درصد است. در سال گذشته نیم درصد کودکان استان تهران که مورد غربالگری قرار گرفتند؛ تنبلی چشم داشتند. به‌واسطه غربالگری‌های به‌موقعی که در کشورانجام می‌شود وضعیت خوبی داریم و آمار مبتلایان از شیوع جهانی کمتر است. ۷۰۰ هزار کودک باید در سالجاری غربالگری تنبلی چشم شوند. تاکنون از این تعداد فقط ۲۵۰ هزار کودک غربال شده‌اند و زمان زیادی هم تا پایان سال نداریم. حدود ۴۰۰ هزار پایگاه سنجش بینایی در استان تهران وجود دارد و خانواده‌ها می‌توانند نشانی پایگاه‌های سنجش بینایی بهزیستی را از سایت این سازمان دریافت کنند و یا با شماره تلفن‌های پایگاه‌ها برای مراجعه تماس بگیرند.

ویژه

اوتیسم موجب تغییرات اساسی در مغز می‌شود

طبق نتایج یک مطالعه، اوتیسم به‌واسطه تغییرات مغزی که در سراسر قشر مغز، رخ می‌دهد، ایجاد می‌شود. به‌دلیل علائم خاص اوتیسم، دانشمندان فکر می‌کردند که این اختلال احتمالا ناشی از تغییراتی در نواحی مغز است که بر رفتار و زبان اجتماعی تأثیر می‌گذارد. قشر مغز خارجی‌ترین لایه مغز است و نقش کلیدی در تمام موارد شناخت و رفتار انسان دارد. دکتر «دنیل گشویند»، محقق ارشد، گفت: «این مطالعه نقطه شروع کلیدی برای درک مکانیسم‌های این اختلال را فراهم می‌کند که به توسعه درمان‌های تغییردهنده بیماری کمک کرده و به آنها سرعت می‌بخشد.» محققان نمونه‌های بافت مغزی ۱۱۲ نفر را که پس از مرگ جمع‌آوری شده بود، بررسی کردند.

نوشیدنی‌ای که فشارخون را افزایش می‌دهد

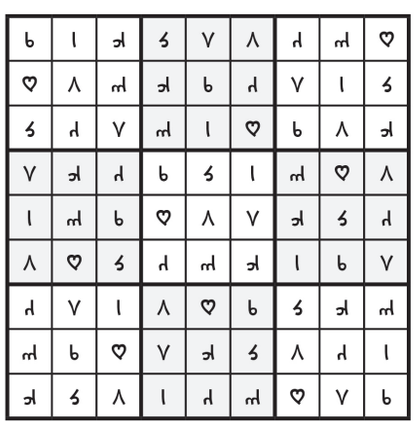
نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند افراد جوان و سالم را در معرض خطر افزایش ضربان قلب نامنظم و فشارخون بالا قرار دهد. ضربان قلب نامنظم به‌دلیل اختلال سیگنال‌های الکتریکی قلب ایجاد می‌شود. یکی از محققان اظهار کرد: نوشیدنی‌های انرژی‌زا به‌راحتی در دسترس هستند و معمولا تعداد زیادی از نوجوانان و... این نوشیدنی‌ها را مصرف می‌کنند، بنابراین درک اینکه چگونه این نوشیدنی‌ها بر قلب تاثیر می‌گذارند بسیار مهم است. در این کارآزمایی به گروهی از بزرگسالان جوان سالم دو بطری نوشیدنی انرژی‌زای کافئین‌دار تجاری یا یک دارونما داده شد. فشارخون شرکت‌کنندگان پس از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا پنج میلی‌متر جیوه افزایش یافت. اگرچه نوشیدنی‌های انرژی‌زای مصرف‌شده توسط شرکت‌کنندگان سرشار از کافئین بودند، اما محققان می‌گویند: ویتامین‌های B، آمینواسیدتورین (یک اسید آمینه) و گلوکورونولاکتون موادی هستند که در نوشیدنی‌های انرژی‌زا استفاده می‌شوند.

چاشنی‌ای که موجب افزایش قندخون می‌شود

وقتی صحبت از تلاش برای حفظ سطح قندخون می‌شود، قندهای اضافه شده می‌توانند یکی از مشکل‌سازترین موادغذایی باشند و مصرف بیش از حد آنها حتی می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن مانند دیابت شود. محققان اظهار کردند: چاشنی‌ها می‌توانند حاوی منابع پنهان قند باشند بنابراین، اولین توصیه این است که ابتدا به مواد تشکیل‌دهنده توجه کنید. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که چاشنی‌ها به‌جای ریختن شکر و نمک اضافی روی غذا، راهی عالی برای افزایش طعم و مزه غذا و مصرف بیشتر غذاهای سالم مانند سبزی‌ها به رژیم غذایی هستند، اما سس‌های گوجه‌فرنگی (کچاپ) موجود در بازار حاوی شکر افزوده است و مصرف بیش از حد آنها منجر به مشکلات سلامتی متعددی از جمله چاقی، مقاومت به انسولین و حتی دیابت می‌شود. مراقب منابع قند باشید و هر وعده را بررسی کنید تا انتخاب بهتری از آنها را داشته باشید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

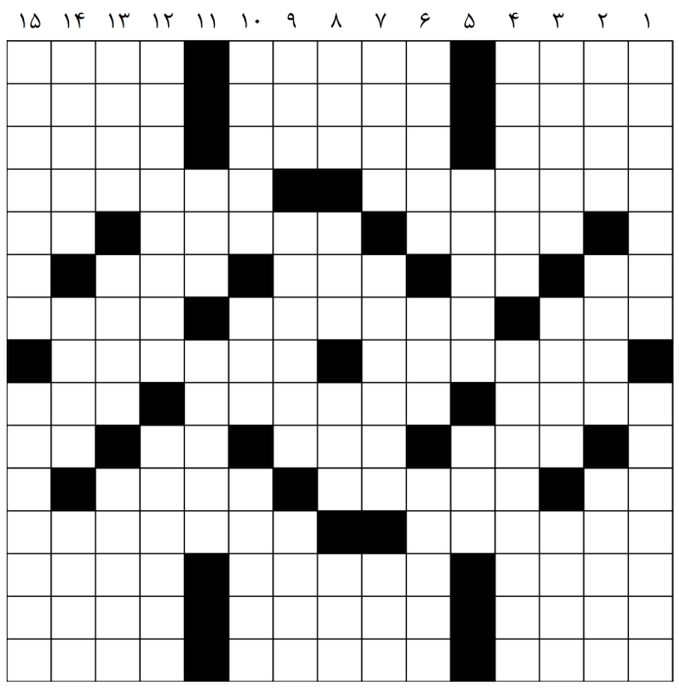
شماره ۱۴۱۴

افقی

۱- معصیت- آستین‌ها- دسته‌وگروه ۲- شخصیت سری فیلم اولین خون- مورخ یونان باستان- ثروتمندشدن ۳- شکاک- ریحان- شیرهوای تیوپ ۴- شهری درفرانسه- تری‌اکسیدکربن ۵- بخشنده است- نوعی آش محلی سنندج- نت چهارم موسیقی ۶- معبرخون- چه وقتی؟- بدخویی- عضوفعال بدن ۷- جناح لشکر- ابتدایی- ساز چهارتار ۸- چهارنعل رفتن‌اسب- باقی گذاشتن ۹- شاگرداوینچی- راحتی یافتن- گودی ۱۰- سال ترکی- فوری- عریان- دوش ۱۱- رطوبت- لشکری- ظرفی برای پذیرایی ۱۲- جمع تدبیر- اداره یافتن شغل ۱۳- پسر اسفندیار در شاهنامه- حلال رنگ لاک ناخن- پایتخت فیجی ۱۴- خانه پشت به آفتاب- اقلیم- شهر فرانسه ۱۵- آوای موزون- غوطه‌ور در آب- طفل شیرخوار

عمودی

۱- خاکروبی- ایالتی در آمریکا ۲- مرطوب- فرستاده- محل درس‌آموختن ۳- مخلوط آب‌وماست- ازاشکال هندسی- آرامش ۴- وحشتناک- از فیلم‌های بروسلی ۵- درگذشتگان- اشتباه معروف ۶- نوعی اره- سقف خانه- حالت سکون ۷- نوعی شنا- جاده اصلی‌وبزرگ- چاقی ۸- ازمیوه‌های گرمسیری‌وزردرنگ- بیهوده- نوعی برادروخواهر- خروس مازندرانی ۹- نزاکت و تربیت- اهل قاره پرجمعیت- از غذاهای ایرانی ۱۰- خلیفه عباسی در زمان امامت امام‌هادی(ع)- سوره ۴ قرآن‌کریم- اصطلاحی در فوتبال ۱۱- جوانمرد- نوشتن ۱۲- فیلمی به کارگردانی کیومرث پوراحمد- سراینده حماسی انگلیسی ۱۳- قوس- چشمداشت- امدادرسانی ۱۴- نوعی گیاه علوفه- بلندومرتفع- حضورداشتن ۱۵- تاریخ‌نگار یونان باستان- از بازیگران سریال هم‌گناه



حل جدول ۱۴۱۳