آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۴۱۵
شنبه ۱۴۰۱•۰۸•۲۱
۱۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴/ ۱۲ نوامبر ۲۰۲۲

«کلم بروکسل» سرشار از «فیبر» و «ویتامین C»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

کلم‌بروکسل سرشار از ویتامین C، ویتامین B۶، ویتامین A، ویتامین K، فیبر، منگنز، مس، پتاسیم و بسیاری از ویتامین‌های ضروری دیگر است. کلم‌بروکسل سرشار از کمپفرول است. کمپفرول آنتی‌اکسیدانی است که به‌خاطر فواید فراوانش برای سلامتی، به‌طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

کلم‌بروکسل فواید بسیاری برای سلامتی دارد. کلم‌بروکسل سرشار از کمپفرول است. کمپفرول آنتی‌اکسیدانی است که به‌خاطر فواید فراوانش برای سلامتی، به‌طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. کمپفرول می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی کاسته، موجب کاهش التهابات شده و به سلامت قلب کمک کند.

سرشار از ویتامین C

نصف فنجان کلم‌بروکسل پخته‌شده می‌تواند ۸۱درصد نیاز روزمره‌تان به ویتامین C را تامین بکند. ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است. ویتامین C با کمک به تولید پروتئین کلاژن در بدن به ترمیم بافت‌ها و عضلات کمک کرده و در بهبود زخم‌ها موثر است. مصرف چند وعده کلم‌بروکسل در هفته می‌تواند به شما در تامین نیاز روزانه‌تان به این ویتامین کمک بکند.

حاوی فیبر فراوان

تنها نصف فنجان کلم‌بروکسل پخته‌شده محتوی ۲ گرم فیبر است. فیبر بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهد. وجود مقدار کافی فیبر در غذا می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی به‌همراه داشته باشد. مصرف فیبر می‌تواند به کاهش یبوست کمک بکند. افزایش مصرف فیبر می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی داشته باشد. از جمله این فواید می‌توان به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و کمک به کنترل قندخون اشاره کرد. بهتر است زنان روزانه ۲۵ گرم و مردان روزانه ۳۸ گرم فیبر مصرف کنند.

سرشار از ویتامین K

کلم‌بروکسل منبع خوبی از ویتامین K است. نصف فنجان کلم‌بروکسل محتوی ۱۳۷درصد نیاز روزمره‌تان به ویتامین K است. ویتامین K در سلامت فرد نقش حیاتی دارد. ویتامین K برای لخته‌کردن خون و توقف خونریزی ضروری است. همچنین ویتامین K می‌تواند از بروز پوکی‌استخوان جلوگیری کند.

دانستنی‌ها

نشانه‌های خون‌ریزی داخلی

سرپرست اداره امور مناطق، سازمان‌های پیشگیری و مدیریت بحران گفت: خون‌ریزی داخلی علائمی مانند کبودی، سفت‌شدن قسمتی از بدن، درد و دفع مدفوع خونی دارد. خسرو شاکری، سرپرست اداره امور مناطق، سازمان‌های پیشگیری و مدیریت بحران در برنامه «سلام تهران» گفت: من حدود ۲۰ سال در اورژانس فعالیت داشتم. به‌طور کلی حوادث بخشی از زندگی ما را تشکیل می‌دهند؛ به‌طوری که روزی را نمی‌بینید که در دنیا حادثه‌ای رخ ندهد. شاکری ادامه داد: یکی از مهم‌ترین حوادث و تاثیرگذارترین آنها زلزله است که تلفات و آسیب‌های بسیاری را به‌جای می‌گذارد. علت آسیب بزرگ زلزله سقوط اجسام غیرسازه‌ای خانه است که بیشترین آسیب را وارد می‌کنند. وی افزود: مردم باید تلاش داشته باشند که وسایلی مانند تابلو و دکوری‌های خود روی دیوار را به نوعی محکم جای‌گذاری کنند که آنها سقوط نداشته باشند. شاکری اظهارداشت: به‌واسطه زلزله، سیستم‌های امدادی نیز درگیر می‌شوند و ما نباید انتظار امدادرسی بسیار بالا در ابتدای حوادث باشیم؛ چراکه حوادث بزرگ راه‌ها را می‌بندند و مسیرها را مسدود می‌کنند و در این حالت گروه امداد باید به تعداد بسیاری از مسدومان با محدودیت حرکتی بیشتر کمک کنند. سرپرست اداره امور مناطق، سازمان‌های پیشگیری و مدیریت بحران گفت: در این شرایط ما با دانشی که داریم می‌توانیم از خود و خانواده‌مان حفاظت کنیم؛ یکی از مهم‌ترین نکاتی که فرد می‌تواند بداند کنترل خون‌ریزی و پانسمان است. به‌دنبال این مساله توصیه می‌شود هر خانواده‌ای در خانه خود بسته کمک‌های اولیه داشته باشد. شاکری اظهارکرد: خون‌ریزی انواع مختلفی دارد که شامل مویرگی، سرخ‌رگی، سیاهرگی و شریانی می‌شود. خون‌ریزی مویرگی زمانی است که می‌خواهیم قندخون را بررسی کنیم، کنترل این خون‌ریزی بسیار آسان و راحت است. وی افزود: خون‌ریزی سیاهرگی از آسیب رگ‌هایی مانند نمونه‌های روی دست هستند که به آنها سوزن سرم می‌زنند. نوع شدیدترین خون‌ریزی نمونه سرخرگی است که کنترل آن بسیار دشوار است. سرپرست اداره امور مناطق، سازمان‌های پیشگیری و مدیریت بحران ادامه داد: ما خون‌ریزی‌های متفاوتی مانند داخلی و خارجی داریم؛ خون‌ریزی داخلی علائمی مانند کبودی، سفت‌شدن قسمت بدن، درد و دفع مدفوع خونی دارد. متاسفانه خون‌ریزی داخلی راهکارهایی برای مردم ندارد تا خود درمانی کنند. وی اظهارداشت: به‌طور کلی حفظ ایمنی خود افراد باید اولویت باشد تا هیچکس مصدوم نباشد و همه بتوانند از قدرت کافی برخوردار باشند. افراد باید پس از کنترل خون‌ریزی مسدوم او را گرم نگه دارند و به او رسیدگی داشته باشند تا نیروهای امداد برسند. سرپرست اداره امور مناطق، سازمان‌های پیشگیری و مدیریت بحران گفت: برای پانسمان باید اولین لایه را گاز استریل بگذاریم و پس از آن گازهای فله بگذاریم؛ همچنین پس از قرارگرفتن گازها بر روی زخم ما باید آن نقطه را نگه داریم تا زخم محدود شود. افراد باید با دقت محل زخم را پیدا کنند و همان نقطه را پانسمان و باندپیچی کنند.

نکته

خطر ژنتیکی اوتیسم از یک ژن عصبی خاص

طبق تحقیقات دانشمندان، خطر ژنتیکی اوتیسم از یک ژن عصبی خاص که بیان کمتری در سراسر مغز دارد، ایجاد می‌شود. دانشمندان به‌دلیل علائم خاص اوتیسم فکر می‌کردند که این اختلال احتمالا ناشی از تغییراتی در نواحی مغز است که بر رفتار و زبان اجتماعی تأثیر می‌گذارد. مطالعه جدید که توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، تغییراتی را که به‌صورت ژنتیکی در سراسر مغز ایجاد شد، تقریبا در تمام ۱۱ ناحیه قشر مغز که مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند، نشان داد. قشر مغز خارجی‌ترین لایه مغز است و نقش کلیدی در تمام موارد شناخت و رفتار انسان دارد. (شناخت به فرآیندهای مورد نیاز برای یادگیری چیزی جدید، به خاطر سپردن و استفاده از دانش اشاره دارد.) دنیل گشویند، یکی از نویسندگان این مطالعه، 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 ژنتیک را در ۱۱ ناحیه قشر مغز با تعیین توالی RNA از نمونه‌های بافت مغزی که از ۱۱۲ نفر پس از مرگ جمع‌آوری شده بود، بررسی کردند. آنها سپس آنچه را که پیدا کردند با ژنتیک بافت سالم مغز مقایسه کردند. افراد مبتلا به اوتیسم در هر دو ناحیه پردازش که با استدلال، زبان، رفتار اجتماعی و انعطاف‌پذیری ذهنی مرتبط هستند و همچنین مناطقی که اطلاعات حسی را پردازش می‌کنند، تغییرات مغزی داشتند. بیشترین تغییرات در قشر بینایی و قشر جداری رخ داده بود که اطلاعات حسی مانند لمس، درد و دما را پردازش می‌کنند. به گفته محققان، این مسئله می‌تواند توضیح دهد که چرا افراد مبتلا به اوتیسم اغلب به تحریکات بیرونی حساس هستند. محققان همچنین پی بردند که خطر ژنتیکی اوتیسم از یک ژن عصبی خاص که بیان کمتری در سراسر مغز دارد، افزایش می‌یابد. اگر این یافته درست باشد، این بدان معناست که تغییرات مشاهده شده RNA در مغز به احتمال زیاد علت اوتیسم است.

یادداشت

نکاتی در مورد «سرماخوردگی» و «آنفلوآنزا»

مرجان مهدوی روشن
متخصص تغذیه

در فصل پاییز و بعد زمستان شیوع بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر می‌شود، از طرفی طی سال‌های اخیر با ویروس کرونا نیز مواجه هستیم. با استفاده از اصول تغذیه‌ای می‌توانیم شانس ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کمتر کنیم و یا اگر مبتلا شدیم می‌توانیم با نکات تغذیه‌ای درمان را سریع‌تر کنیم. نمی‌توان ادعا کرد با مصرف یکسری موادغذایی اصلا به بیماری‌های گروه سرماخوردگی مبتلا نمی‌شویم، سرماخوردگی و آنفلوآنزا ویروسی هستند و منشا تغذیه‌ای ندارند. افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات در برنامه غذایی روزانه بسیار مفید است، زیرا میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان هستند و این ترکیبات موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود؛ البته در بین میوه‌ها و سبزیجات آن دسته که رنگی‌تر هستند، محتوای آنتی‌اکسیدان بیشتری دارند. افزایش مصرف میوه‌ها به‌ویژه میوه‌هایی که محتوای ویتامین C بالاتری دارند مانند مرکبات شامل پرتقال و لیمو و نارنگی، گزینه خوبی است که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود و اگر فرد مبتلا باشد نیز روند درمان را سریع‌تر می‌کند. یکی از عواملی که باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود افزایش توده چربی بدن است هرچقدر وزن فرد بالاتر باشد، ضعف سیستم ایمنی بیشتر می‌شود و لذا اگر اضافه‌وزن دارید باید با برنامه غذایی اصولی وزن خود را به محدوده مناسب برسانید. غذاهایی مانند حبوبات (نخود، لوبیا و عدس)، سفیده تخم‌مرغ، مرغ، ماهی و گوشت‌قرمز و لبنیات(شیر، ماست و پنیر) منابع خوب پروتئین هستند و اگر در طول روز به میزان مناسب مصرف شوند به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. آلودگی و سموم موجود در بدن با دریافت زیاد مایعات دفع می‌شود؛ همچنین استفاده از آب، چای، شیرگرم، آبمیوه‌های طبیعی و سوپ و آش بهترین انتخاب برای تقویت سیستم ایمنی افراد مبتلا به سرماخوردگی است. مصرف مکمل‌های ویتامینی نیز می‌تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشد. باید بدانیم که ویتامین‌های مانند C، D، زینک و گروه B می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند، اما تجویز این مکمل‌ها زمانی است که بدن دچار کمبود باشد و لذا حتما مصرف مکمل‌ها باید با نظر پزشک متخصص و یا مشاور تغذیه باشد و مصرف خودسرانه ممنوع است.

«خرمالو» بخوریم تا سرما نخوریم

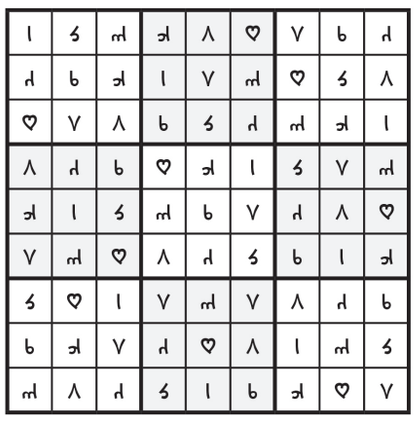
خرمالو یکی از میوه‌هایی است که در روزهای سرد خوردن آن توصیه می‌شود. خرمالو علاوه بر اینکه کم‌خونی را از بین می‌برد و چربی خون را کاهش می‌دهد، در فصل پاییز از سرماخوردگی و آنفلوآنزا هم پیشگیری می‌کند. خرمالو غنی از ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، و ویتامین B۶ و همچنین فیبر غذایی، منگنز، مس، منیزیم، پتاسیم و فسفر است. خرمالو سرشار از پیش‌ساز ویتامین A و همچنین لیکوپن است. این دو آنتی‌اکسیدان قوی باعث خنثی شدن رادیکال‌های آزاد آسیب رسان شده و شما را در برابر بیماری‌های مختلفی مانند بیماری‌های قلبی‌عروقی و برخی از سرطان‌ها ایمن می‌کند. رنگ نارنجی خرمالو ناشی از همین آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن است، برای همین هم خرمالو مانند همه میوه‌ها و سبزیجات نارنجی برای سلامتی چشم‌ها و حافظت از شبکیه چشم مفید است. بتاکاروتن موجود در خرمالو، جریان خون را بیشتر می‌کند.

علائم آخرین سویه «اومیکرون»

کارشناسان می‌گویند: علائم آخرین سویه‌های جدید اومیکرون پس از ابتلا تا هفته‌ها باقی می‌ماند. محققان اظهارکردند: دنوع جدید XBB نام دارد و در حال حاضر موج جدیدی از عفونت‌ها و بستری‌شدن در برخی از کشورهای جنوب آسیا از جمله هند و سنگاپور را به‌راه انداخته است. XBB یک نوع نوترکیب است. جان سوارتزبرگ، متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: XBB در حال یافتن راه‌هایی برای فرار از مصونیت از واکسن‌ها و عفونت قبلی، با تغییراتی در پروتئین اسپایک است. به گفته متخصصان، برونشیت تا خستگی برخی از آخرین علائم زیرمجموعه‌های جدید اومیکرون است که ممکن است بسیار طولانی‌تر از سویه‌های قبلی باقی بماند. کرونا در طول زمان تکامل یافته و علائم زیرمجموعه‌های جدید اومیکرون کمی با اومیکرون اصلی متفاوت است. محققان می‌گویند: سردرد، سرفه خشک، انسداد بینی، خستگی، سرگیجه، بدن درد همه علائم ناشی از انواع اومیکرون هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

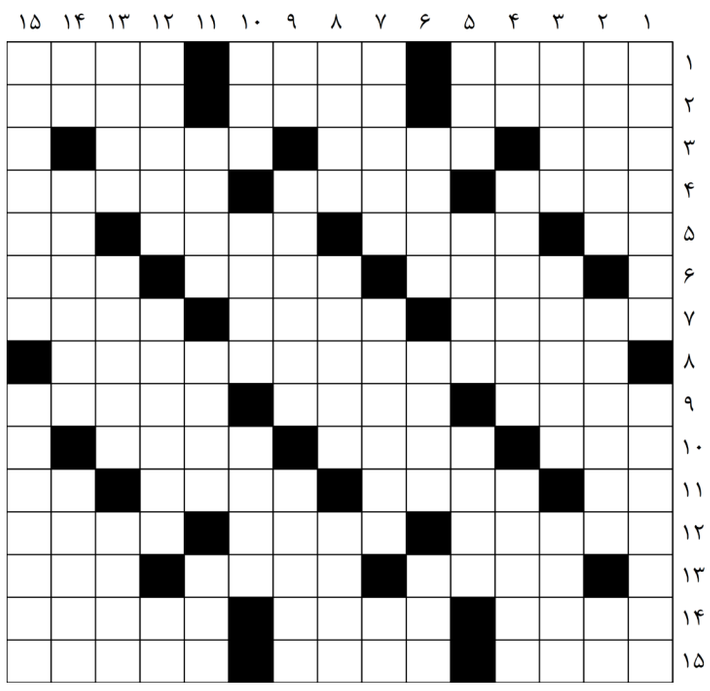
شماره ۱۴۱۵

افقی

۱- نمونه مشت است- پوشاننده- جسارت ۲- اهل جهنم- بست- واحد شدت‌الکتریکی ۳- عموی حضرت ابراهیم(ع)- واحدپول آذربایجان- پیامبری از بنی‌اسرائیل ۴- از غزوات پیامبراکرم(ص)- زیباروی- از شهرهای بزرگ ژاپن ۵- نفس بلند- از شهرهای فارس- دور- مادرعرب ۶- آهنگرانقلابی- نیک دریابنده- شهربی‌قانون ۷- چنان که به‌نظر می‌آید- ماده‌اولیه آرد- نوعی میمون ۸- از مظاهر طبیعی هرمزگان ۹- چهارپایان- دایره مانند- منطقه‌ای در حومه کاشان ۱۰- شهری در فارس- پیروی کردن- چهارچوب ۱۱- رمق‌آخر- خانم- نوعی کلاه- از فروع دین اسلام ۱۲- عوض‌وبدل کردن- وقت‌وهنگام- میوه ۱۳- باخت ورزشی- از سازهای زهی- سوی چشم ۱۴- از القاب مبارک حضرت فاطمه(س)- ای خدا- واحد پول نیجریه ۱۵- شریک زندگی- از اعضای صورت- سنگ‌های قیمتی

عمودی

۱- بدرود- آلبومی از شهرام ناظری ۲- سوراخ کوچک- پرهیزکردن- یارغم ۳- گناهکار- شهری در استان کرمان- بدخوی و عبوس ۴- صدای درد- نقاش- شرور ۵- چرک زخم- شیوه و روش- فیلسوف بنام یونانی ۶- ملاحظه- خروشنده- سرگشته ۷- اندیشه- نوعی چراغ نفتی- حرف ندا ۸- عنوان مهم روزنامه- مقابل اخروی- رودی در فرانسه ۹- واحدسطح- آگاه‌ومطلع- ازصیفی‌جات ۱۰- آزاد- جاهل‌وبی‌سواد- فیلسوف آلمانی ۱۱- تک‌تک- سازوبرگ اسب- گنجشک ۱۲- پایدار- روایت‌های دینی- ضمیرسوم شخص مفرد ۱۳- شخصیت سری فیلم اولین خون- سیاهی لشکر فیلم‌ها- رسانه ۱۴- بالای‌فرنگی- جنس پیست مسابقه‌های دوومیدانی- نوعی غذای کم‌قوام ۱۵- گرماسنج- دارای درجه و رتبه



حل جدول ۱۴۱۴