آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۸۱
یکشنبه
۱۴۰۱•۱۱•۰۹
۰۷ رجب ۱۴۴۴/ ۲۹ ژانویه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

خطرات جدی زیاده‌روی در مصرف برنج

برنج در بسیاری از خانه‌های ایرانی یک رژیم غذایی اصلی است، درواقع می‌توان گفت که بسیاری از ایرانی‌ها هر روز آن را می‌خورند. اما چیزی که اکثر ما نمی‌دانیم این است که اگرچه برنج منبع خوبی از انرژی به شکل کربوهیدرات برای ماست، خوردن بیش از حد آن می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. برنج به‌عنوان یک دانه غلات، پرمصرف‌ترین غذای اصلی برای بخش بزرگی از جمعیت بشری جهان، به‌ویژه در آسیاست. این خوراکی پس از نیشکر و ذرت سومین کالای کشاورزی در جهان است. برنج مهم‌ترین غله از نظر تغذیه و کالری دریافتی انسان است که بیش از یک پنجم کالری مصرفی انسان در سراسر جهان را تامین می‌کند. برنج، یک لپه‌ای، به‌طور معمول به‌عنوان یک گیاه یکساله کشت می‌شود، اگرچه در مناطق گرمسیری می‌تواند به‌عنوان یک محصول چند ساله کاشته شود و می‌تواند تا ۳۰ سال محصول جیره تولید کند. کشت برنج برای کشورها و مناطقی که هزینه‌های کارگری کم و بارندگی زیاد دارند، بسیار مناسب است، زیرا کشت برنج کار فشرده‌ای است و به آب فراوان نیاز دارد.

سمیت آرسنیک

برنج نسبت به سایر محصولات غذایی آرسنیک بیشتری جمع می‌کند. در واقع، این تنها بزرگ‌ترین منبع غذایی آرسنیک غیرآلی است که شکل سمی‌تری دارد. در حالی که آرسنیک غذایی به‌طور کلی در مقادیر کم وجود دارد و هیچ علامت فوری مسمومیت ایجاد نمی‌کند، مصرف طولانی مدت آرسنیک غیرآلی ممکن است باعث مشکلات عصبی مختلف در کودکان و نوجوانان شود، مانند: اختلال در تمرکز، یادگیری و حافظه، کاهش هوش و روابط اجتماعی.

دیابت

برنج حاوی کربوهیدرات‌هایی است که درواقع برابر با داشتن قند است. بنابراین مصرف مکرر برنج در مقادیر زیاد می‌تواند باعث ایجاد بیماری دیس شود. تیمی از محققان دریافتند که خوردن برنج سفید به‌صورت روزانه می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین چاقی را افزایش دهد . هم‌چنین مصرف بیش از حد برنج یا هر ماده غذایی دیگر ممکن است باعث شود که شما از سایر مواد مغذی مورد نیاز بسیار کم استفاده کنید. با گذشت زمان بدن دچار کمبودهایی مانند ویتامین A، روی، آهن می‌شود. برنج از جذب چندین ویتامین و مواد معدنی جلوگیری می‌کند. برنج زمانی که به‌صورت زیاد مصرف شود، جذب مواد مغذی حیاتی مانند روی را کاهش می‌دهد. وابستگی به برنج به‌عنوان یک منبع غذایی غالب نیز منجر به کمبود ویتامین A می‌شود. خوردن بیش از حد برنج ممکن است بر متابولیسم گلوکز و تولید انسولین در بدن شما تأثیر منفی بگذارد. این می‌تواند منجر به افزایش وزن، مقاومت به انسولین و حتی دیابت شود.

ایجاد نفخ

برنج به‌راحتی معده شما را پر می‌کند و ممکن است احساس نفخ کنید. بلافاصله بعداز خوردن برنج به رختخواب رفتن برای سلامتی خوب نیست. اگرچه، خوبی برنج این است که به‌راحتی هضم می‌شود. همچنین پس از خوردن برنج اغلب احساس گرسنگی می‌کنید و این منجر به پرخوری می‌شود.

افزایش وزن

برنج پخته حاوی کالری بالایی است و به همین دلیل مصرف برنج می‌تواند وزن شما را افزایش دهد. برای اینکه وزن خود را کنترل کنید، برنج را در مقادیر متوسط مصرف کنید.

مسمومیت غذایی

مصرف برنج خام یا نیم‌پز می‌تواند خطر مسمومیت غذایی را افزایش دهد. این به این دلیل است که برنج می‌تواند حاوی باکتری‌های مضر مانند باسیلوس سرئوس (B.cereus) باشد. این باکتری معمولا در خاک یافت می‌شود و می‌تواند برنج خام را آلوده کند. این باکتری می‌تواند هاگ تشکیل دهد، که می‌تواند به عنوان یک سپر عمل کند و به B.Cereus اجازه می‌دهد تا از پخت و پز زنده بماند. با این حال، این باکتری به‌طور کلی در مورد برنج تازه پخته شده نگران‌کننده نیست زیرا دمای بالا می‌تواند رشد آن را به حداقل برساند. در حالی که با برنج خام، نپخته و نامناسب نگهداری شده، دمای سردتر ممکن است باعث رشد آن شود. مسمومیت غذایی مرتبط با B.Cereus ممکن است علائمی مانند تهوع، استفراغ، گرفتگی معده، یا اسهال را در عرض ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از مصرف ایجاد کند. برنج خام دارای چندین ترکیب است که ممکن است باعث مشکلات گوارشی شود. برای شروع، حاوی لکتین است، نوعی پروتئین که به‌عنوان یک حشره کش طبیعی عمل می‌کند. لکتین‌ها گاهی اوقات به‌عنوان مواد ضد مغذی شناخته می‌شوند زیرا ممکن است توانایی بدن شما برای جذب مواد مغذی را کاهش دهند. انسان قادر به هضم لکتین‌ها نیست، بنابراین آنها بدون تغییر از دستگاه گوارش شما عبور می‌کنند و ممکن است به دیواره روده آسیب برسانند. این ممکن است منجر به علائمی مانند اسهال و استفراغ شود. به طور معمول، زمانی که برنج پخته می‌شود، اکثر این لکتین‌ها با حرارت از بین می‌روند.

سایر نگرانی‌های سلامتی

در برخی موارد، میل به خوردن برنج خام می‌تواند نشانه‌ای از یک اختلال در خوردن باشد که به‌عنوان پیکا شناخته می‌شود (میل به خوردن غذاها یا مواد غیرمغذی) اگرچه پیکا غیرمعمول است، اما احتمال بروز آن در کودکان و زنان باردار بیشتر است. در بیشتر موارد موقتی است اما ممکن است نیاز به مشاوره روانشناسی داشته باشد. مصرف مقادیر زیاد برنج خام ناشی از پیکا با عوارض جانبی مانند خستگی، دردشکم، ریزش مو، آسیب دندان و کم‌خونی ناشی از فقرآهن همراه است. اگر مشکوک هستید که ممکن است پیکا داشته باشید، مهم است که به‌دنبال مشاوره پزشکی باشید، زیرا این وضعیت ممکن است باعث عوارض جدی برای سلامتی شود.

نشانه‌های فقر مواد مغذی در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

میلیون‌ها نفر در جهان به‌دلیل رژیم‌های غذایی مدرن و سبک زندگی کم‌تحرک حداقل از کمبود یک ماده مغذی رنج می‌برند. بسیاری از ما از این مشکل ناآگاه هستیم. پزشکان می‌گویند دلیل این بی‌توجهی این است که علائم فقر ریزمغذی‌ها را می‌توان به‌راحتی نادیده گرفت یا به سایر مشکلات سلامتی بی‌ضرر مرتبط کرد.

خستگی

خستگی یکی از شایع‌ترین شکایات در نتیجه ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها محسوب می‌شود اما خستگی می‌تواند به‌دلیل شیوع کمبود آهن در بسیاری از افراد باشد. متخصصان اضافه‌کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت گاو، گوشت بره، مرغ، اسفناج، کلم‌بروکلی، توت‌فرنگی و هندوانه به رژیم غذایی را توصیه می‌کنند.

ضربان قلب نامنظم

مشکلات مختلفی در سیستم گردش خون می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم شود. کلسیم برای گردش خون در بدن بسیار مهم است و به تنظیم سیگنال‌های الکتریکی کمک می‌کند. کمبود کلسیم می‌تواند به توانایی بدن در پمپاژ خون آسیب برساند و منجر به ضربان قلب نامنظم شود.

شوره سر

یکی از دلایل شوره سر، خشکی موهاست. تقویت گردش خون در پوست سر توسط ویتامین B۳ می‌تواند از خشکی پوست سر جلوگیری کند. «روی» هم از شوره سر جلوگیری می‌کند. روی در گوشت، آجیل، دانه‌ها و بسیاری از سبزیجات وجود دارد.

شب‌کوری

شب‌کوری وضعیتی است که در آن فرد در اتاق‌هایی که نور کافی ندارند، مشکل بینایی دارد. این عارضه می‌تواند ناشی از کمبود پروتئین رودوپسین باشد که توسط چشم تولید می‌شود؛ این پروتئین برای کنترل حساسیت چشم در برابر نور حیاتی است و به آن اجازه می‌دهد تا خود را در محیط‌های کم نور تنظیم کند. ویتامین A در سبزیجات برگ سبز، فلفل، ماهی و محصولات لبنی رایج است.

یادداشت

سرطان‌های شایع مجاری ادراری

عباس بصیری
متخصص جراحی کلیه

سرطان‌های پروستات، مثانه، کلیه و...، به ترتیب؛ شایع‌ترین سرطان‌های دستگاه مجاری ادراری هستند. از لحاظ خطر و کُشنده‌تربودن این نوع سرطان‌ها دستگاه مجاری ادراری، باید گفت که سرطان مثانه در مقایسه با پروستات، خطرناک‌تر است. سرطان مثانه بسیار خطرناک‌تر از سرطان پروستات بوده و عوارض بیشتری به همراه دارد. یکی از دلایل بسیار شایع، مصرف موادد‌خانی و تماس با مواد شیمیایی است. از همین‌رو، افرادی که در کارخانه‌های تایرسازی و رنگسازی کار می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلاء به سرطان مثانه هستند. البته بعید نیست که آلودگی‌های محیطی که به نوعی با حیات انسان سر و کار دارند، در بروز سرطان مثانه هم اثرگذار باشند. نقش عوامل محیطی در بروز سرطان پروستات بارز نیست و موضوع ژنتیک، نقش دارد. از همین‌رو، تشخیص این نوع سرطان براساس سابقه فامیلی، راحت‌تر است. زیرا، اگر مرد خانواده‌ای مبتلا شده باشد، می‌توان ریسک ابتلاء را در سایر مردان خانواده، جست‌وجو کرد. نکته مهم در سرطان پروستات، تقسیم‌بندی این بیماری براساس بدخیمی آن است که از ۲ تا ۱۰، تقسیم می‌شود. اگر سرطان از نوع درجه ۶ یا حتی ۷ باشد، با یک بیماری خطرناک مواجه نیستیم و فقط نیاز به کنترل دارد. اما، اگر بین ۷ تا ۱۰ باشد، می‌بایست مداخلات درمانی صورت بگیرد. توصیه ما این است که اگر افرادی در خانواده سابقه پروستات دارند، از سن ۴۵ سالگی می‌بایست یک آزمایش ساده خون انجام دهند. همچنین، افرادی که علائم ادراری دارند و زیر ۸۰ سال هستند، باید تست سرطان پروستات بدهند. سابقه خانوادگی و فامیلی برای انجام تست سرطان پروستات، خیلی مهم است. ۲ درمان جراحی رادیوتراپی و درمان‌های کمکی، در خط اول درمان سرطان پروستات قرار دارد.

ویژه

باور اشتباه درباره لاغری با مصرف شیر

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در خصوص باورهای اشتباه مردم نسبت به مصرف برخی موادغذایی از جمله مصرف شیر، توضیحاتی ارائه داد. تیرنگ نیستانی، با بیان اینکه هدف از رژیم‌های غذایی کاهش یا کنترل وزن باید ارتقای سلامت باشد، گفت: اگر هدف فقط کاهش‌وزن باشد، هر راهکاری می‌تواند برای لاغرشدن استفاده شود که این کار به ضرر سلامت منجر خواهد شد.

تاثیر ویتامین D بر کاهش ابتلا به سرطان پوست

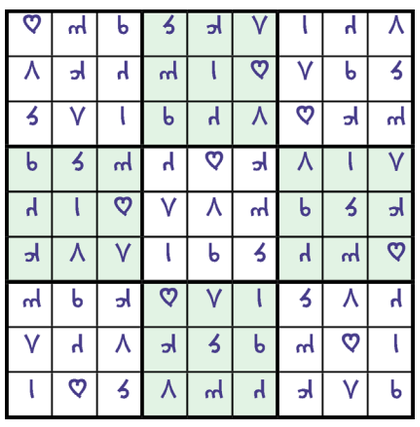
محققان در یک تحقیق جدید دریافتند: مصرف منظم مکمل‌های ویتامین D بر کاهش سرطان پوست تاثیر مثبت دارد. نتایج مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم مکمل‌های ویتامین D مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که از این نوع ویتامین استفاده نمی‌کنند، کمتر به نوعی سرطان پوست به‌نام ملانوما مبتلا می‌شوند. نتایج این مطالعه نشان داد سطح خطر ابتلا به ملانوما در میان مصرف کنندگان مکمل‌های ویتامین D در مقایسه با دیگر افراد، به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. با وجود این نتایج مثبت، دستورالعمل‌های ملی برای مصرف مکمل‌های ویتامین D و همچنین حفظ سطح مناسب این ویتامین در بدن، به‌تنهایی برای درمان یا پیشگیری قطعی از این بیماری کفایت نمی‌کند. این تحقیقات روی ۴۹۸ بزرگسال انجام شد. این افراد از لحاظ احتمال ابتلا به گونه‌های سرطان پوست از جمله ملانوما در سطح خطرناکی قرار داشتند.

توصیه‌هایی برای رفع کم‌خونی

کم‌خونی یکی از بیماری‌های شایع است که افراد در سطح خفیف و شدید به آن مبتلا می‌شوند. خوردن میوه‌های تازه می‌تواند کمک زیادی برای جذب آهن بکند. رژیم‌های غذایی گیاهخواری و امتناع از خوردن گوشت نیز موجب کم‌خونی می‌شود. کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند، بیش از دیگران در معرض کم‌خونی ناشی از فقر آهن قرار دارند. جذب آهن موجود در شیرمادر راحت‌تر از آهن موجود در شیر خشک غنی‌شده است. بهتر است برای جلوگیری از کم‌خونی کودک تا یکسال او با شیرمادر تغذیه شود. هم‌چنین آجیل‌ها و دانه‌ها مانند پسته، کنجد، تخم کدوحلوایی و فندق مقدار زیادی آهن دارند. تخم‌مرغ حاوی پروتئینی به‌نام فسویتین است که مقدار زیادی آهن را به‌هم متصل می‌کند و از جذب آهن از غذاهای دیگر جلوگیری می‌کند. سویا دارای «فیتات» بوده و مصرف توأم سویا با منابع گوشتی، عادت غذایی غلطی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

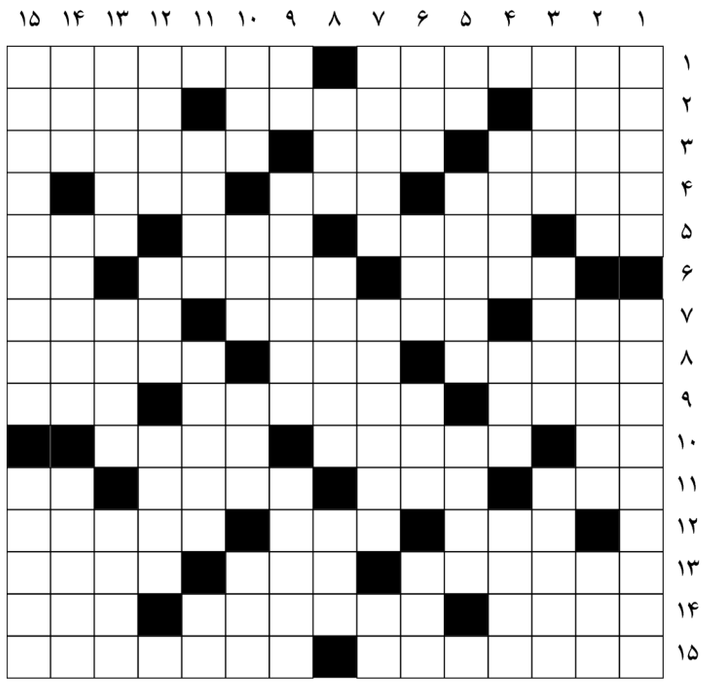
شماره ۱۴۸۱

افقی

۱- مکار- معادل فارسی کاتالوگ ۲- شیوا- از نام‌های قدیمی اصفهان- وسط‌وبین ۳- قطارزیرزمینی- واحدپول ایتالیا بود- از آثارارومیه ۴- روشنایی‌ها- یقین- سخن‌وکلام ۵- مخفف نیست- آسیب‌وصدمه- از امراض واگیردار- آب چشم ۶- رساوبلیغ- گلدسته مسجد- شماومن ۷- معدن- ارزشی‌وقیمتی- زمان مرگ ۸- نمایندگی حقوقی- شیرینی کرمانشاهی- زیباچهره ۹- موش خرما- مرتفع‌ترین سد اروپا- آشیانه مرغ ۱۰- درون دهان- قراردادن- جست‌وجو و تفحص ۱۱- پشت‌سر و عقب- مرد بی‌زن- جاده هواپیما- زیادنیست ۱۲- پیش- نوعی بستنی- از واحدهای پولی ۱۳- داخل چیزی- وسیله نجاری- باهوش‌وعاقل ۱۴- اثروعلامت- مرغان خانگی- محل تغذیه جنین ۱۵- از استان‌های کشورمان- مرگ ناگهانی

عمودی

۱- حکم و دستور- کار نسنجیده و بدون‌فکر ۲- گیاه- مدرسه بزرگسالان- پراکنده‌کردن ۳- فلانی- آشنا- به کاری دست‌زدن ۴- استاندار سابق- رنگ و فام- مدال مقام سوم ورزشی ۵- شخص و نفر- نمناک شدن- ساده‌لوح ۶- سرشانه خیاطی- عاشق زمین!- کلام درد- ظاهرساختمان ۷- بوی خوش- باغ افلاطون- لحظه ۸- شهربی‌قانون- ایوان عبرت‌انگیز- تراب ۹- ویتامین انعقادخون- شهری در فرانسه- صمیمی ۱۰- خووالفت- دفعه‌ومرتبه- از شهرهای استان مازندران- متحیروسرگشته ۱۱- فریادبلند- سنگینی و وقار- برج فرانسه ۱۲- از ذرات بنیادی- پرنده سعادت- بسیار بامحبت ۱۳- لاک پشت کارتونی- زیبارو- بازدارنده ۱۴- جای بازگشت- معادل فارسی بارم- ترعه و آبراهه ۱۵- دفتر خلاصه نامه- دورو



حل جدول ۱۴۸۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	ر	گ	ز	ا	ر	■	س	ا	ن	ت	ا	ف	ه
۲	و	س	ا	ی	ل	■	ب	س	ا	■	ا	ر	ش	ی	و
۳	ل	ک	■	س	ا	ل	■	ت	ن	ا	س	ا	■	ل	ا
۴	ه	ا	ل	■	ل	ا	م	ا	■	و	ا	■	م	ا	ن
۵	ب	ر	ا	ه	■	ن	ا	ر	س	ا	■	گ	ی	س	و
۶	ا	ی	س	ت	ا	د	ن	■	ا	س	ت	م	ر	ا	ر
۷	ر	س	■	ا	ر	ا	■	ا	ع	ط	■	ا	ن	ز	د
۸	■	■	ا	ک	و	■	ا	و	ت	■	ب	ن	ا	■	■
۹	س	ح	م	■	پ	ا	س	خ	■	چ	ا	ز	■	پ	ا
۱۰	ا	س	ت	ک	ا	ن	ی	■	م	غ	ن	ا	ط	ی	س
۱۱	ز	ا	ل	و	■	ب	ر	ا	ی	ت	■	ع	ب	ر	ت
۱۲	و	ب	ا	■	خ	ل	■	م	ل	ا	س	■	ق	ا	ف
۱۳	ب	د	■	ک	و	ه	ا	ن	■	ی	ر	ه	■	م	ا
۱۴	ر	ا	س	ت	ا	■	ر	ا	د	■	م	و	ج	و	د
۱۵	گ	ر	و	ه	ب	ا	ن	■	ف	ع	ا	ل	ا	ن	ه