کاهش وزن ناگهانی را جدی بگیرید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

کاهش‌وزن همیشه خوشایند نیست و اگر بدون تغییر در برنامه زندگی اتفاق بیفتد، می‌تواند هشدار ابتلا به مشکلی جدی باشد. کاهش‌وزن ناگهانی به‌حالتی اطلاق می‌شود که فرد ۴ تا ۶ کیلوگرم وزن را در چند هفته از دست می‌دهد؛ در حالی که هیچ تغییری در رژیم غذایی و فعالیت‌های جسمانی ایجاد نشده است. در مورد کودکان، کاهش بیش از ۵ درصد وزن اولیه در چند هفته علامت جدی خطر تلقی می‌شود. علل متعددی در کاهش‌وزن غیرعادی نقش دارند که عبارتند از:

بیماری‌های مزمن

بیماری‌های مزمن گوارشی و عفونی در کاهش‌وزن نقش دارند. بیماری سل از جمله بیماری‌های عفونی است. پرکاری تیروئید نیز عامل مهم کاهش‌وزن به‌رغم افزایش اشتهاست؛ زیرا افزایش خیلی زیاد هورمون‌های تیروئید بر متابولیسم تاثیر می‌گذارند. دیابت کنترل‌نشده نیز با افزایش مصرف انرژی و اشتها همراه است که تشنگی مداوم نیز اتفاق می‌افتد.

سوءجذب ریزمغذی‌ها

سوءجذب ریزمغذی‌ها نیز حتی با افزایش اشتها می‌تواند به لاغرشدن بینجامد. بیماری سلیاک نیز به‌رغم حفظ اشتهای فرد با کاهش‌وزن همراه است؛ زیرا ریزمغذی‌ها در جداره روده جذب نمی‌شوند. البته سوءجذب می‌تواند ناشی از تغذیه نادرست، کاهش اشتها یا مشکلات دندانی و حرکتی در سالمندان نیز باشد.

کاهش اشتها

کاهش اشتها ممکن است زمینه‌ساز لاغری شود که به‌خصوص در افراد مبتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی شدید یا اختلالات جدی تغذیه مانند بی‌اشتهایی عصبی دیده می‌شود.

استرس

استرس خیلی شدید همراه با ناراحتی معده می‌تواند منجر به کاهش اشتها و لاغری شود. یادتان باشد که اگر بدون هیچ علت مشخصی با کاهش‌وزن مواجه شدید، لازم است با پزشک مشورت کنید تا بررسی شود.

یادداشت

موادغذایی ضدسرطان

رضاهمایونفر
متخصص تغذیه

با توجه به تحقیقاتی که صورت گرفته است، ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها را می‌توان با داشتن تغذیه صحیح پیشگیری کرد؛ این درصد پیشگیری در خصوص سرطان پستان و کولورکتال به ۶۰ الی ۷۰ درصد می‌رسد. سلول‌های بدن ما به‌طور مداوم در حال بازسازی و تکثیر هستند. در این بین، ممکن است نیز خطاهایی رخ دهد که به‌طور مداوم توسط سیستم ایمنی بدن تصحیح می‌شود، اما اگر به‌دلایلی همچون تشعشعات، امواج الکترومغناطیسی و سموم موجود در هوا آب و یا غذا، موادسمی وارد سلول شود، تکثیر این سلول‌ها از کنترل خارج می‌شود، بنابراین افراد می‌توانند با داشتن رژیم غذایی صحیح، از ورود این سموم به بدن جلوگیری کنند و یا حتی با خنثی‌کردن این سموم در بدن، بتوانند جلوی اثرات مخرب این مواد را بگیرند. سبک زندگی سالم و از جمله تغذیه سالم، نه تنها از بروز سرطان‌ها پیشگیری می‌کند، بلکه در جلوگیری از بروز انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی‌وعروقی، دیابت و...، اثرگذار است. برای پیشگیری از بروز انواع سرطان‌ها، به غیر از داشتن تغذیه سالم، جلوگیری از «اضافه‌وزن» که یکی از عوامل خطرساز بروز سرطان محسوب می‌شود، ضروری است. در مطالعات حیوانی که بر روی موش‌ها انجام گرفته است، محققان به این نتیجه رسیده‌اند اگر موادغذایی شامل انرژی کمتر، به این موش‌ها خورانده شود، بروز تومورها در این موش‌ها کمتر خواهد بود. بنابراین بحث کنترل انرژی ورودی به بدن، در جلوگیری از بروز سرطان‌ها نقش بسیار مهمی دارد. بدین‌ترتیب باید غذاهایی مصرف کنیم که احتمال چاق‌شدن را کاهش دهند. مصرف هر ماده غذایی بیشتر از نیاز، دردسرساز خواهد بود، به‌طوری که اگر دریافتی انرژی بیش از میزان سوختن انرژی باشد، چاق‌کننده است. از شیرینی‌ها که حاوی قندهای ساده هستند، کمتر مصرف کنیم و با خوردن بیشتر سبزیجات و میوه‌ها، انرژی کمتری دریافت کنیم و همچنین سیرتر بمانیم. یک بشقاب غذایی سالم روزانه را شامل ۴ قسمت است. نصف این بشقاب باید شامل سبزیجات باشد، یک‌چهارم آن لبنیات و یک‌چهارم بقیه شامل بقیه دیگر گروه‌های غذایی باشد. سبزیجات، انواع کلم و به‌خصوص کلم‌بروکلی، به‌خاطر دارابودن ترکیبات سولفورافان، در بحث پیشگیری از سرطان بسیار قوی عمل می‌کنند. اسیدهای چرب امگا۳ موجود در غذاهای دریایی در بحث پیشگیری از سرطان‌ها بسیار حائز اهمیت هستند.

دانستنی‌ها

ویروس‌ها منشأ بیمارهای مغزی هستند

یک مطالعه جدید ارتباط بین عفونت‌های ویروسی و بیماری‌های مغزی را نشان می‌دهد. تحقیقات اخیر با بررسی سوابق سلامتی نزدیک به نیم میلیون نفر ۲۲ ارتباط مختلف بین عفونت‌های ویروسی و بیماری‌های عصبی را شناسایی کرده است. آنفلوآنزا، آنسفالیت و سایر عفونت‌های ویروسی همگی با افزایش نرخ بیماری‌های مغزی مانند پارکینسون، آلزایمر وام اس مرتبط بودند. این ایده که عفونت‌های ویروسی می‌توانند در ایجاد بیماری‌های عصبی نقش داشته باشند، موضوع جدیدی نیست. در دهه ۱۹۵۰ نظریه‌ی عفونت‌های میکروبی به‌عنوان منبع بسیاری از بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی مطرح شد. به‌ویژه درباره ویروس هرپس فرض می‌شد که اساسا با ایجاد آلزایمر مرتبط است. مطالعه‌ای که در اوایل سال ۲۰۲۲ منتشر شد، شواهدی ارائه کرد که توسعه مولتیپل اسکلروزیس (MS) را با عفونت ویروس اپشتین بار (EBV) مرتبط می‌کند. مایکل نالز نویسنده ارشد این تحقیق گفت: با استفاده از سوابق پزشکی، ما توانستیم به‌طور سیستماتیک تمام پیوندهای ممکن را جست‌وجو کنیم. در بخش اول این مطالعه ۳۰۰۰۰۰ پرونده پزشکی را بررسی کردیم که بر تشخیص‌های جدید بیماری آلزایمر، زوال عقل عمومی، مولتیپل اسکلروزیس، بیماری پارکینسون یا زوال عقل عروقی تمرکز داشت. برای هر تشخیص بیماری نورودژنراتیو جدید، محققان بررسی کردند که آیا بیمار سابقه عفونت ویروسی قبلی را داشته است یا خیر. پس از شناسایی اولیه ۴۵ ارتباط بالقوه بین عفونت‌های ویروسی و بیماری‌های مغزی، محققان این پیوندها را در پایگاه داده دیگری از ۱۰۰۰۰۰ پرونده سلامت مورد آزمایش قرار دادند. محققان در این مطالعه می‌نویسند: بیشترین ارتباط بین قرارگرفتن در معرض آنسفالیت ویروسی و بیماری آلزایمر بود. آنفلوآنزا همراه با ذات‌الریه به‌طور قابل‌توجهی با پنج بیماری از شش بیماری تخریب‌کننده عصبی مورد مطالعه مرتبط بود. برخی از این مواجهه‌ها با افزایش خطر تخریب عصبی تا ۱۵ سال پس از عفونت مرتبط بودند. این یافته‌ها مطمئناً به درک رو به رشد ما از رابطه بین عفونت‌های ویروسی و بیماری‌های عصبی می‌افزاید. آنها همچنین سؤالات مهمی را مطرح می‌کنند که باید پاسخ داده شود. به‌عنوان مثال سوابق فقط می‌توانند ارتباط بین عفونت و بیماری مغزی را تا ۱۵ سال ردیابی کنند، بنابراین هیچ ارتباطی در مورد پیوندهای بالقوه طولانی مدت وجود ندارد. مهمتر از همه، اینکه مطالعه نشان داد هر چه زمان بیشتری پس از یک عفونت ویروسی بگذرد، پیوندهای شناسایی شده ضعیف‌تر می‌شود یعنی ممکن است عفونت‌های ویروسی فقط یک فرآیند دژنراتیو را تسریع کنند که در حال حاضر در حال انجام است و باعث ایجاد هیچگونه پیشبرد اولیه بیماری نمی‌شود یا همان‌طور که محققان حدس می‌زنند، ممکن است مراحل اولیه بیماری‌های عصبی باعث نوعی اختلال در سیستم ایمنی شود که فرد را مستعد ابتلا به عفونت شدید ویروسی می‌کند. گروه قابل‌توجهی از تحقیقات از این ایده حمایت می‌کنند که فرآیند تخریب عصبی ۱۰ تا ۲۰ سال قبل از تشخیص شروع می‌شود. نالز بیان داشت: یافته‌ها این احتمال را افزایش می‌دهد که استقرار گسترده‌تر واکسن‌های رایج می‌تواند به‌طور بالقوه میزان بیماری‌های عصبی را کاهش دهد. اگر بیماری‌های عصبی عمدتا توسط عفونت‌های ویروسی شدید تسریع می‌شوند، واکسیناسیون‌ها می‌توانند برای بسیاری از افراد سرعت را کاهش دهند. این اثر تا حدودی در مطالعات مرتبط با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در افراد مسن که واکسن آنفلوآنزا را سالانه دریافت می‌کنند، شناسایی شده است.

نکته

تغییر در سبک زندگی برای کنترل «دیابت»

دیابت را می‌توان با خوردن غذاهای سالم تا حدودی کنترل کرد؛ بنابراین اگر دیابت دارید، حتما لازم است میوه و سبزی تازه، غلات فراوان و پروتئین‌های کم‌چرب بخورید. ازآنجایی که بدن ما به چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها نیاز دارد، پس باید سالم‌ترین آنها را انتخاب کنیم. مثلا چربی‌های موردنیاز بدنمان را از منابع سالمی مانند ماهی، مغزها و زیتون و روغن آن و پروتئین‌های لازم بدنمان را از تخم‌مرغ، بنشن و حبوبات و ماست دریافت کنیم. از مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قندهای پنهان تا جایی که ممکن است اجتناب کنید و به‌جای آبمیوه، خود میوه را کامل بخورید. اگر دیابت دارید مهم است که غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین مصرف کنید، مثلا سبزیجات غیر نشاسته‌ای، میوه‌هایی مانند هلو، آلو و انواع توت‌ها و دانه‌ها. غذاهایی که شاخص گلیسمی پایینی دارند، علاوه بر کنترل قندخون به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند. ضمنا مصرف پروبیوتیک‌ها نیز می‌تواند به کاهش قندخون، سطوح انسولین و مقاومت گلوکز کمک کند. پروبیوتیک‌ها برای سلامت باکتری‌های سالم روده مفیدند.

وزن اضافی را کم کنید

اگر دیابت دارید پس لازم است وزن اضافی خود را کم کنید. کاهش وزن (حتی اگر ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدنتان باشد) باعث می‌شود ریسک عوارض کمتر شده و کمتر به تزریق انسولین نیاز داشته باشید. کاهش‌وزن اضافی به کنترل قندخون کمک می‌کند، سطح کلسترول و فشارخونتان را پایین می‌آورد. نتیجه همه اینها، کاهش ریسک ابتلا به عوارض دیابت مانند بیماری قلبی است.

ورزش کنید

ورزش حتی به اندازه ۳۰ دقیقه در روز برای شمایی که دیابت دارید واقعا مفید است. ورزش روزانه قندخونتان را پایین می‌آورد، مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند فشارخون و کلسترولتان تنظیم شود. با پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری هم می‌توانید ورزش روزانه‌تان را انجام دهید.

از استرس دور بمانید

همان‌طور که می‌دانید استرس می‌تواند بر سطح قندخون اثر بگذارد؛ بنابراین یک راه خوب برای کنترل دیابت، کنترل استرس است. سعی کنید انواع راه‌ها را برای تسکین استرس خود امتحان کنید تا بهترینشان را برای خودتان انتخاب نمایید؛ پیاده‌روی، یوگا یا مدیتیشن روش‌هایی هستند که برای اکثر افراد جواب می‌دهند.

راهکارهایی برای داشتن روزی شاد

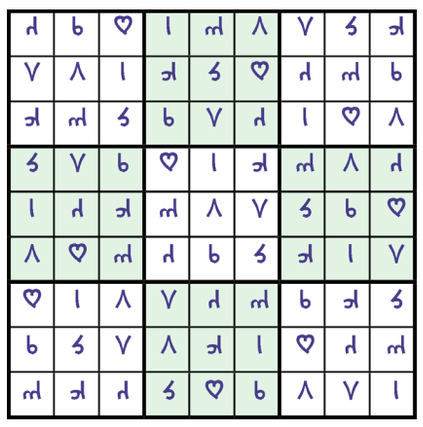
محققان دریافتند با عواملی مثل ورزش، خواب مناسب و کافی شبانه و صرف صبحانه سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده و قند محدود می‌توانید احساس بی‌حالی را از خود دور و روز شاد داشته باشید. محققان عنوان کردند: گیجی صبحگاهی چیزی بیش از یک مورد آزاردهنده است که عواقبی دارد. در این تحقیق محققان به مدت ۲ هفته وعده‌های غذایی آماده را به شرکت‌کنندگان دادند تا دریابند که چگونه بدن به رژیم‌های غذایی مختلف پس از بیدارشدن از خواب واکنش نشان می‌دهد. بدترین نوع صبحانه قند ساده بود که با ناتوانی در بیدارشدن موثر و حفظ هوشیاری همراه بود. هنگامی که این صبحانه حاوی قند داده شد، شرکت‌کنندگان با خواب‌آلودگی مقابله کردند. محققان اظهار کردند: رژیم غذایی سرشار از قند برای سلول‌های مغز و بدن افراد سمی است، ولی خواب کافی و انجام ورزش تاثیر بسیاری در هوشیاری صبحگاهی افراد دارد.

۴۰ درصد مرگ‌های سرطانی قابل پیشگیری است

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: بیش از ۴۰ درصد مرگ‌های سرطانی، با تغییر سبک زندگی و اجتناب از عوامل خطر اصلی، قابل پیشگیری هستند. علیرضا اولیایی‌منش افزود: حدود ۶۵ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان ریه به‌دلیل مصرف سیگار است. هم‌چنین با افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی در جمعیت کشور انتظار می‌رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به ۲ برابر فعلی افزایش یابد. وی اضافه کرد: مهم‌ترین و شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران پوست، سینه در زنان، پروستات در مردان و روده‌بزرگ است. هم‌چنین مهم‌ترین عوامل خطرساز سرطان شامل: مصرف سیگار، افزایش‌وزن و چاقی، رژیم غذایی نادرست شامل مصرف زیاد نمک و گوشت‌قرمز و چربی و مصرف کم میوه و سبزی‌ها، کم‌تحرکی، برخی عفونت‌های ویروسی، دودهای داخل منزل ناشی از احتراق ناقص سوخت جامد، اشعه‌های مضر و آلودگی هواست.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

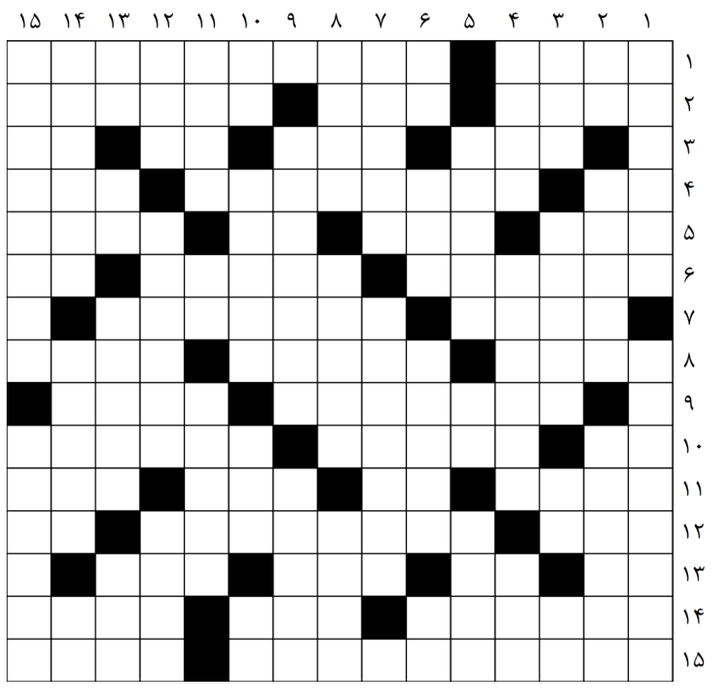
شماره ۱۴۸۴

افقی

۱- لانه پرندگان شکاری- یکی از گوشه‌های دستگاه راست پنجگاه ۲- اولین رقم از سمت راست عدد- ازبلایای طبیعی- اثری از مهدی اعتمادی ۳- چین‌خوردگی لباس- پایتخت سوئیس- چوب خوشبو- محل ورود ۴- پارچه کهنه- سدی در استان مرکزی- کوشیدن ۵- پدربزرگ- ناراستی- خدای مصری- روشن ۶- به ملاحظه- نیروی گرانش- علامت مفعولی ۷- شاعرنامدارآلمانی- خلق‌وخو ۸- اهرم- لشکریان- جاوید ۹- ابزاری با کارایی شبیه قرنیز جهت زیبایی دیوار- سالادچینی ۱۰- تیرپیکاندار- آسودگی- شهری دراردبیل ۱۱- نشرکننده- طاقچه‌بالا- ناپدری- عاشق ۱۲- اثری از هرمان ملویل- بازیگرسریال جادوگر- ازنشانه‌های جمع فارسی ۱۳- آب‌بند- خسیس- پلکان هواپیما- درجه‌حرارت ۱۴- آخرین نبردناپلئون- هستی‌ووجود- مورخ معروف زمان سلیمان‌نبی ۱۵- فیلمی با بازی محسن زهتاب- ازدنیارفتن

عمودی

۱- کشوری اروپایی- جانورمنقرض‌شده ۲- زوبین- کودوت- اول صبح ۳- پرنده‌ای از نوع مرغابی- یک بیماری آفریقایی- نمایش- بی‌قراری ۴- از ورزش‌های راکتی- جوزمین- خریدوفروش ۵- واحدپول اکوادور- نمی‌شنود- نوعی قطع کتاب ۶- خاک سفالگری- دریایی درترکیه- حادثه‌ها- حرف پیروزی ۷- شبه‌جزیره‌ای در غرب اروپا- توبه‌کردن ۸- بیماری وبا- تبهکاری- بر روی پاکت‌نامه می‌چسبانند ۹- ایالتی درآمریکا- نوعی لباس بلندوگشاد که روی لباس پوشند ۱۰- بزرگ قبیله- بهانه‌ها- خانه سنگ‌پشت- آقای اسپانیایی ۱۱- ازشهرهای گلستان- ریشه- ناوارد ۱۲- همیشه‌وجاوید- غذای محلی هرمزگان- کبوترصحرایی ۱۳- نت منفی!- موجودنامرئی- افراطی- انتهاوپایان ۱۴- شخص بلندقدوقوی- جوش، خروش و...- دست عرب ۱۵- فیلمی از حمیدنژاد- شهری در استان اصفهان



حل جدول ۱۴۸۳