آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۲۵
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۹•۰۲
۲۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴/ ۲۳ نوامبر ۲۰۲۲

خواص فوق‌العاده «گریپ فروت» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

گریپ‌فرووت سرشار از ویتامین C است. ویتامین C سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. گریپ‌فروت هم‌چنین با پاک‌کردن سموم ناسالم بدن به کبد کمک می‌کند. در ادامه با فواید گریپ‌فروت بیشتر آشنا می‌شوید.

جلوگیری از سنگ کلیه

سنگ‌های کلیه معمولا از کلسیم تشکیل می‌شوند و به محض ایجاد باید از مجرای ادراری بگذرند و یا به‌صورت پزشکی شکسته شوند.

تقویت سیستم ایمنی

مقادیر زیاد ویتامین C به جلوگیری از سرماخوردگی کمک می‌کند. ویتامین C سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. گریپ‌فروت با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند که می‌توانند برای بدن آسیب‌زا باشند.

کمک به کاهش وزن

گریپ‌فروت سرعت سوخت‌وساز تان را هم بالا می‌برد و به کاهش‌وزن کمک می‌کند. افزایش سوخت‌وساز در کنار رژیم مناسب و ورزش می‌تواند کمک کند تا ۱ کیلوگرم در هفته وزن کم کنید.

پیشگیری از سرطان ریه

تحقیقات نشان می‌دهد گریپ‌فروت از سرطان ریه جلوگیری کرده و با آن مبارزه می‌کند. مصرف روزانه ۳ لیوان ۱۷۰ گرمی آب گریپ‌فروت در افراد سیگاری، می‌تواند آسیب سیگار را معکوس کند.

پاکسازی کبد

گریپ‌فروت با پاک‌کردن سموم ناسالم بدن به کبد کمک می‌کند. سم‌زدایی کبد سلامت عمومی را بهبود می‌بخشد و علائمی مانند: افسردگی، سفتی عضلات و... را تسکین می‌دهد.

کاهش کلسترول بد

یک مطالعه نشان داد LDL یا کلسترول بد، به‌وسیله مصرف منظم گریپ‌فروت ۱۵ درصد کاهش یافت. در این مورد، گریپ‌فروت زرد موثرتر از گریپ‌فروت قرمز بود.

دانستنی‌ها

روش‌های درمان بیماری «شریان‌پا»

پزشکان مطالب زیادی در مورد بهترین راه‌های درمان حملات قلبی و سکته می‌دانند، اما تاکنون واقعا چنین اطلاعاتی برای بیماری شریان‌های محیطی نداشتند. به گزارش مدیسن نت، بیماری شریان‌های محیطی، با تجمع پلاک در شریان‌های پا مشخص می‌شود که باعث درد و مشکل در راه‌رفتن می‌شود. بیش از ۱۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری شریان‌های محیطی دچار ایسکمی مزمن تهدیدکننده اندام می‌شوند که خطر قطع عضو و مرگ را افزایش می‌دهد. این تحقیق نشان می‌دهد در صورت داشتن ایسکمی مزمن تهدیدکننده اندام به‌اضافه مشکل در ورید اصلی بزرگ پا برای تغییر جهت جریان خون، جراحی بای پس بهترین گزینه نسبت به درمان اندوواسکولار کم تهاجمی است. گفته می‌شود، هر دو روش به‌طور چشمگیری کیفیت زندگی بیماران را بهبود می‌بخشد. در بای پس، پزشکان از ورید برای تغییر مسیر جریان خون در اطراف رگ خونی مسدود شده استفاده می‌کنند. در روش اندوواسکولار کم‌تهاجمی، یک کاتتر با نوک بالون در یک شریان مسدود شده قرار داده می‌شود تا آن را باز کند و جریان خون را تقویت کند. گاهی اوقات، استنت برای باز نگه داشتن شریان تعبیه می‌شود. دکتر «متیو منارد»، نویسنده این مطالعه از بیمارستان زنان و بریگهام در بوستون، گفت: «این یک کارآزمایی برجسته است زیرا ما داده‌هایی را ارائه می‌دهیم که تا به امروز بسیار کم بوده است. ایسکمی مزمن تهدیدکننده اندام شدیدترین شکل بیماری شریان‌های محیطی است و کیفیت زندگی این بیماران به طور کلی بسیار ضعیف است.» برای این مطالعه، محققان ۱۸۳۰ بزرگسال از ایالات‌متحده، کانادا، فنلاند، ایتالیا و نیوزلند را مورد بررسی قرار دادند. از این تعداد، بیش از ۱۴۰۰ نفر در گروه اول قرار گرفتند و به‌عنوان بهترین کاندیدهای جراحی بای پس ارزیابی شدند، زیرا دارای ورید بزرگ پا بودند. آنها به طور تصادفی برای انجام یک عمل بای پس یا اندوواسکولار انتخاب شدند و تا هفت سال پیگیری شدند. گروه دوم شامل تقریبا ۴۰۰ بزرگسالی بود که کاندیدای ایده‌آل برای جراحی بای پس نبودند زیرا فاقد ورید کافی پا بودند. آنها تحت یک روش اندوواسکولار یا بای پس قرار گرفتند که از مواد جایگزین استفاده می‌شد و تا سه سال پیگیری شدند. در پایان کارآزمایی، افرادی در گروه اول که بای پس را دریافت کردند، نسبت به همتایان خود که عمل اندوواسکولار را انجام داده بودند، ۳۲ درصد کمتر احتمال داشت که به حوادث پزشکی عمده مرتبط با ایسکمی مزمن تهدیدکننده اندام دچار شوند. این مطالعه نشان داد که به طور خاص، کاهش ۶۵ درصدی در تکرار جراحی‌های بزرگ برای بازگرداندن جریان خون در ساق پا و کاهش ۲۷ درصدی در نیاز به قطع عضو در گروه بای پس وجود داشت. هنگامی که محققان به زندگی بیماران پس از درمان نگاه کردند، دریافتند که بازگرداندن جریان خون در پا به هر طریقی منجر به درد کمتر و کیفیت زندگی بهتر می‌شود.

یادداشت

نکاتی در مورد «آنتی‌بیوتیک‌ها»

علی اسداللهی امین
متخصص
بیماری‌های عفونی

اغلب سرماخوردگی‌ها، عفونت‌های تنفسی و ویروسی اصلا نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارد. در بسیاری از موارد اصلا بیماری ما نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارد و مثلا در مواردی مثل عفونت‌های تنفسی و یا ویروسی و در سرماخوردگی‌های ساده اصلا نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست، اما چون در اغلب موارد آنتی‌بیوتیک در منازل موجود است افراد خودسرانه اقدام به مصرف آن کرده و از عوارض‌شان بی‌خبر هستند. در ۵۰ درصد مواقع مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها غیرضروری است. یکی از مشکلاتی که در پی مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها پیش می‌آید این است که یکسری میکروب‌ها و باکتری‌های مفید بدن و دستگاه گوارش کشته می‌شوند و یکسری میکروب‌های مقاوم تکثیر می‌شوند و در دفعات بعدی بیماری این میکروب‌های مقاوم که تکثیر شدند با آنتی‌بیوتیک‌های قبلی درمان نخواهند شد و این نگرانی جهانی است که در مورد مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد. زمان درست مصرف آنتی‌بیوتیک زمانی است که تب پیدا کردیم، بدن داغ شد و درد قفسه‌سینه و تنگی‌نفس و سرفه و خلط داشتیم که در آن زمینه هم نباید خودسرانه مصرف شود و حتما باید با مراجعه به پزشک آنتی‌بیوتیک مناسب را با دز و تعداد روز مناسب دریافت کنیم. گاهی اوقات هم برخی از افراد برای یک بیماری به چند دکتر مراجعه می‌کنند و همزمان چند آنتی‌بیوتیک مختلف را مصرف می‌کنند غافل از اینکه این دو آنتی‌بیوتیک که حتی ممکن است بعداز هم استفاده شده باشند تداخل داشته و عوارضی همچون آریتمی قلبی، دل درد و اسهال، حساسیت‌های مختلف از جمله حساسیت پوستی، از کارافتادن کلیه و بالارفتن آنزیم‌های کبدی را در پی داشته باشند. افراد نباید فکر کنند که آنتی‌بیوتیک‌ها باهم فرقی ندارند، ولی هر کدام از این آنتی‌بیوتیک‌ها عملکردهای مختلفی داشته و هر کدام از آنها روی بخشی از باکتری اثر گذاشته و آن بخش را غیرفعال می‌کنند و مکانیسم آنها متفاوت است. گاهی همین مصرف آنتی‌بیوتیک اشتباه باعث می‌شود که بیماری طولانی‌ترشده و یا اینکه افراد با فاصله‌های کمی به‌طور متناوب بیمار شوند. در مواردی مثل بیماری‌های بانوان باردار منع استفاده از آنتی‌بیوتیک داریم؛ چرا که برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها مانع رشد جنین می‌شوند؛ لذا باید استفاده از آنتی‌بیوتیک در بانوان باردار و شیرده، نوزادان و برخی از افراد با بیماری‌های خاص حتما و حتما تشخیص نوع آنتی‌بیوتیک و نوع مصرف آن تحت نظر پزشک باشد.

نکته

نکاتی درباره مصرف روزانه لبنیات

گروه غذایی شیر و لبنیات از مهمترین منابع تامین کلسیم مورد نیاز بدن است که باید روزانه این گروه غذایی را مصرف کرد، اما باید پرسید در روز چند واحد از این گروه را باید مصرف کنیم؟ کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان‌ها قرار دارد. در این گروه علاوه بر شیر، فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می‌گیرند. این گروه دارای کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین B۲، ویتامین B۱۲، ویتامین A و سایر مواد مغذی است. مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آنکه مهمترین منبع کلسیم و فسفر است، برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است. همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفیدند. موادغذایی که در این گروه قرار می‌گیرند ارزش غذایی مشابه دارند و می‌توانند به جای یکدیگر مصرف شوند. مقدار مواد مغذی مثل کلسیم، پروتئین و ... موجود در یک واحد از گروه شیر و لبنیات با هم برابرند. باید توجه کرد که میزان توصیه شده روزانه از گروه شیر و لبنیات دو تا سه واحد است. یک واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کمتر از ۵.۲ درصد چربی یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (معادل یک و نیم قوطی کبریت پنیر)، یا یک‌چهارم لیوان کشک، یا دو لیوان دوغ یا یک‌ونیم لیوان بستنی است.

بزرگسالان ۳ واحد مصرف کنند

باتوجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ... برحسب اینکه کدامیک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می‌شوند، افراد بزرگسال سالم روزانه دو تا سه واحد از این گروه باید مصرف کنند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اگر در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و یک‌ونیم قوطی کبریت پنیر مصرف شود، در واقع سه واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است یا اگر دو لیوان ماست و یک ونیم قوطی کبریت پنیر در طول روز مصرف شود، در این صورت سه واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف شده است. توصیه می‌شود از شیرهای پاستوریزه شده دو و نیم درصد چربی یا کمتر استفاده شود. در صورت عدم دسترسی به شیر پاستوریزه باید شیر تازه را مدت ۱۰ دقیقه در حال هم‌زدن جوشانید و سپس مصرف کرد. هنگام استفاده از کشک باید دقت شود کپک‌زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. کشک مایع را قبل از مصرف باید به مدت ۵ دقیقه جوشانید. از بستنی‌هایی که با شیر جوشیده شده یا پاستوریزه تهیه شده‌اند، باید استفاده شود. درعین حال باید توجه داشت که مصرف زیاد بستنی به‌دلیل کالری بالای آن می‌تواند منجر به اضافه‌وزن وچاقی شود.

کبدچرب، نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد

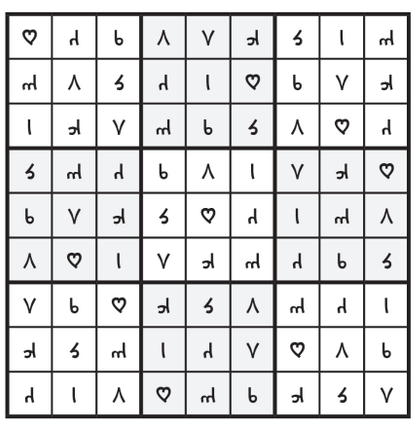
براساس تحقیقات تجمع غیرطبیعی چربی در کبد، ممکن است خطر نارسایی قلبی را تا حد زیادی افزایش دهد. نارسایی قلبی با تغییر سبک زندگی، داروها و روش‌های جراحی قابل درمان است. محققان داده‌های بیش از ۳.۸ میلیون نفر مبتلا به کبدچرب را بررسی کردند. محققان دریافتند: بزرگسالان مبتلا به کبدچرب ۳.۵ برابر بیشتر از افراد بدون این بیماری در معرض نارسایی قلبی هستند. دکتر «وارد.مان.جین»، محقق ارشد این مطالعه گفت: «پزشکان باید عملکرد قلبی و همچنین نشانگرهای زیستی کبد را زیرنظر داشته باشند و مطمئن شوند که بیماران به نارسایی قلبی به بیماری کبدچرب مبتلا نمی‌شوند.» وی ادامه اداد: «چاقی، دیابت و کلسترول بالا اغلب نقش مهمی در بیماری کبدچرب دارند.» وی حفظ سلامت قلب‌وعروق، حفظ وزن مناسب، سیگارنکشیدن، فعالیت‌بدنی، داشتن رژیم غذایی سالم، خواب کافی و کنترل فشارخون، کلسترول و قندخون را توصیه کرد.

تاثیر ورزش هوازی بر سرطان

داده‌های یک مطالعه نشان داد که ورزش هوازی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان متاستاتیک را تا ۷۲ درصد کاهش دهد. سلول‌های سرطانی مزاحم می‌توانند از تومور اصلی جدا و وارد جریان خون شده و در سایر قسمت‌های بدن پخش شوند. این تحقیق بر روی ۳۰۰۰ فرد بزرگسال انجام شد و نشان داد افرادی که به‌طور منظم در فعالیت‌های هوازی با شدت بالا شرکت می‌کنند، خطر کمتری برای سرطان متاستاتیک دارند. ورزش هوازی شامل پیاده‌روی سریع، شنا، دویدن یا دوچرخه‌سواری است. در طول فعالیت‌های هوازی، خون به‌سرعت در سراسر بدن پمپاژ می‌شود و ریه‌ها اکسیژن بیشتری دریافت می‌کنند. این روند باعث می‌شود قلب سخت‌تر کار کند. متخصصان این مطالعه می‌گویند: ورزش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را تا ۳۵ درصد کاهش می‌دهد؛ آن هم از طریق کاهش خطر ابتلا به مشکلات قلبی و دیابت.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

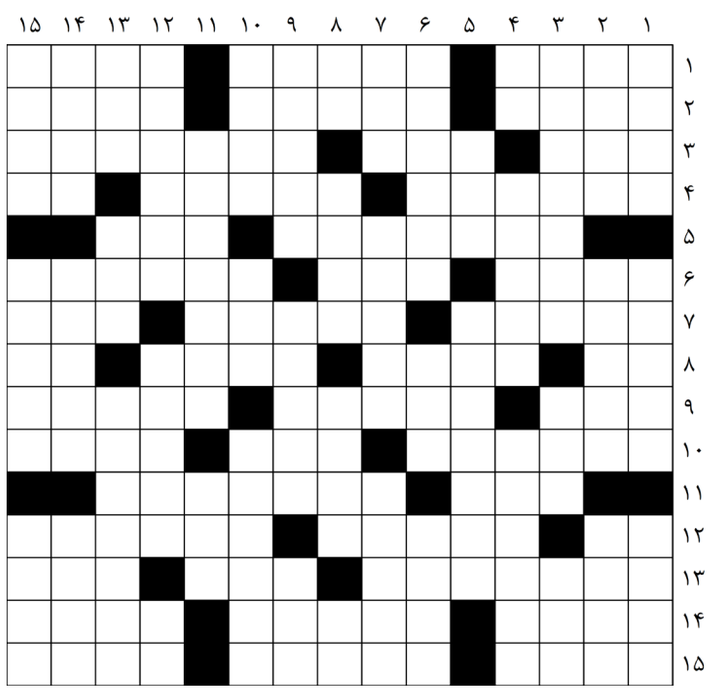
شماره ۱۴۲۵

افقی

۱- از شهدای صدر اسلام- بنیادها- نوعی نارنگی ۲- چپ دست- حصیر- گوشه ورزشی ۳- پس‌زدن- حرف ۲۶ فارسی- سرریزشدن ۴- از درجات ارشدنظامی قدیم- زن باردار- بارش به منزل نرسد ۵- اثری ازفرخنده آقایی- راه‌فاضلاب ۶- مالیده‌شدن دوچیز به‌هم- بانگ جانوردرنده- آدمیزاد ۷- کسی که نان می‌پزد- وسیله‌ای بود دربقالی‌ها- جمله قرآنی ۸- بیماری جرب- بزرگزادگان- همدم- علم پزشکی ۹- پدرآذری- سراینده انگلیسی با نام کوچک آلفرد- میوه ضربه‌خورده ۱۰- فیلمی از علیرضا صمدی- گوسفندماده- چرم شفاف ۱۱- حدیث معروف نبوی- اتومبیلی ساخت «فورد» ۱۲- ازفلزات- ازخلفای عباسی- پستی ۱۳- سوخت ماشین‌های سنگین- بخشش کردن- قول‌وقرار ۱۴- برتری- شهری در استان «مرکزی»- تمام‌کننده ۱۵- کیسه برنج- اهل سرگرمی- از وسایل خنک‌کننده

عمودی

۱- خوگرفتن- سدی در فارس- شخصیتی کارتونی ۲- پنهان- انقلابی کوبا- لیف خرما ۳- سوره سوم قرآن مجید- نوعی زردآلووحشی- صندلی سوارکاری ۴- طاقچه‌بالا- نوعی‌دوخت- یک نوشیدنی مخلوط‌شده و گاهی شیرین‌شده ۵- از حالات ماده- از شاخه‌های روان‌شناسی ۶- شهری در استان اصفهان- پسران- وضو با خاک ۷- جغد- کاخ مشهورفرانسه- آنچه باعث خیر است ۸- واحدسطح- ابزارمکانیک- زهرها- درهم‌پیچیدن ۹- ازسازها- الفت‌دادن- بالای پا ۱۰- خشک- پسوندمراقبت- عجله‌کردن ۱۱- توانایی بالقوه برای رشدو... - همیشه ۱۲- صمیمیت- مسکن‌گزیدن- نقشه انگلیسی ۱۳- پول خارجی- بیماری واگیردار- عفوکردن ۱۴- جایگزین کبریت- اهریمن- پارچه روپوشی ۱۵- بخشی از دست- امامت- صدمه‌وآسیب



حل جدول ۱۴۲۴

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