

یادداشت

آفت دهانی در کودکان



دود جوادی پروانه

فوق تخصص روماتولوژی

کودکان

آفت دهانی، زخم دردناکی است که در ۲۰ درصد افراد جامعه و در هر ۲ جنس دیده می‌شود...

ارتباط بین داروهای دیابت و ابتلا به MS

جمعیت‌های آسیب‌پذیر را تقویت می‌کند. دکتر راجرز افزود: «در مورد MS، ما می‌خواستیم تفاوت‌های سنی و جنسیتی، به‌ویژه در بین مردان و زنان زیر ۴۵ سال مبتلا به دیابت نوع ۲ را بیشتر بررسی کنیم».

هویج



هویج ترکیبی به نام بتاکاروتن دارد که به هویج رنگ نارنجی عمیق می‌دهد. بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود که برای بینایی خوب، سلامت سیستم ایمنی و پوست سالم ضروری است.

گوجه فرنگی



بر اساس تحقیقات اگر گوجه فرنگی خام مصرف شود، بدن تنها حدود ۴ درصد از لیکوپن این سبزی دریافت می‌کند. دلیل آن این است که گوجه فرنگی خام دارای دیواره‌های سلولولی ضخیمی است که جذب لیکوپن را برای بدن ما دشوار می‌کند.

اسفناج



اسفناج منبعی از «آهن» و مقادیری فولات است. در حالی که بختن اسفناج سطح فولات را افزایش نمی‌دهد، یک مطالعه نشان داد که بخارپز کردن اسفناج سطح فولات را ثابت نگه می‌دارد و پس از پخته شدن، مقدار بیشتری از آن را می‌خورید و بنابراین، در نتیجه فولات بیشتری مصرف کنید.

مارچوبه



مارچوبه سرشار از ویتامین‌های ضدسرطان مانند A، C و E و همچنین فولات است. اما دیواره‌های سلولولی ضخیم مارچوبه جذب مواد مغذی سالم آن را برای بدن ما سخت می‌کند. بختن مارچوبه سلول‌های فیبری آن را تجزیه می‌کند تا بتوانیم ویتامین‌های بیشتری را جذب کنیم.

کدوتنبل



خوردن کدوتنبل خام کاملاً طبیعی نیست و ممکن است کمی سخت باشد. کدوتنبلی پخته شده فوق‌العاده مغذی‌تر از خام آن است (از جمله انواع دیگر کدوها مانند کدوس و بلوط). کدوتنبل مانند هویج سرشار از آنتی‌اکسیدانی مانند بتاکاروتن است که پس از پخته شدن بسیار راحت‌تر جذب می‌شود.

توصیه‌هایی در مورد مصرف سبزیجات



پختن برخی از سبزیجات باعث می‌شود که ماده‌مغذی آنها راحت‌تر جذب بدن شوند. در رژیم غذایی سالم، سبزیجات خام باید به‌وفور مصرف شوند، اما سبزیجات به شکل سرخ‌شده، بخارپز، کبابی و برشته نیز باید مصرف شوند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - مهران خطیبی

دانستی‌ها

کاشت درخت با کاهش مرگ و میر مرتبط است

محققان دریافتند که تعداد درختان کاشته شده در خیابان با کاهش مرگ‌ومیر مرتبط است و این ارتباط با افزایش سن و رشد درختان قوی‌تر می‌شود.

نکته

ورزش و مقابله با سرطان روده

بر اساس یک مطالعه جدید، انجام منظم و برنامه‌ریزی شده فعالیت بدنی متوسط می‌تواند به افزایش طول عمر افراد مبتلا به سرطان روده کمک کند.

ارتباط «کور چشمی» با بیماری قلبی

تحقیق، گفت: «ما متوجه شدیم خون‌رسانی به چشم به‌طور مستقیم از طریق این بیماری کاهش می‌یابد که یا ناشی از آسیب قلبی است که جریان خون را در سراسر بدن کاهش می‌دهد».

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 and empty cells.

جدول کلمات متقاطع

۱- قسمت سوم شکمبه- پایتخت گویان ۲- شهری در استان اصفهان - زادگاه امیر کبیر- حرف انتخاب ۳- اشاره به دور- احتمال دارد- همراه فراوان!

حل جدول ۱۴۲۵

Solved crossword puzzle grid.

کوتاه

تغذیه در آلودگی هوا

دکتری تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه آلاینده‌های موجود در هوای آلوده، باعث بروز آکسایش در بدن ما می‌شوند، گفت: باید غذاهایی مصرف کنیم که به مقدار کافی آنتی‌اکسیدان داشته باشند.

Large grid for vertical crossword puzzle.