

دانستنی‌ها

خوراکی‌های مفید هنگام سرماخوردگی

غذاهایی که می‌خورید علاوه بر تامین انرژی بدن می‌توانند خواص درمانی هم داشته باشند. پس وقتی سرما می‌خورید، مصرف مواد غذایی مناسب از هر وقت دیگری مهم‌تر می‌شود. برخی از مواد غذایی دارای خواص هستند که در جنگیدن با بیماری‌ها به بدن کمک می‌کنند. این مواد غذایی باعث بهبود سریع و رفع برخی از علائم بیماری می‌شوند.

سوپ مرغ سوپ مرغ سال‌هاست که برای درمان سرماخوردگی، اولین گزینه‌ای است که به ذهن می‌رسد. البته دلایل قانع‌کننده‌ای هم برای این شهرت وجود دارد. با درست کردن یک سوپ مرغ ساده، می‌توان منبع ایده‌آلی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، کالری و پروتئین در اختیار داشت. در هنگام بیماری، بدن به این مواد، احتیاج زیادی دارد. سوپ مرغ، علاوه بر مواد نام‌برده، منبع خوبی برای تامین الکترولیت و مایعات است. مایعات و الکترولیت‌ها برای آبرسانی به بدن لازم هستند؛ به ویژه زمانی که زیاد به دستشویی می‌روید. در مواقعی که دچار تب هستید هم، نیاز بدن به مایعات افزایش پیدا می‌کند.

سیر سیر دارای خواص بی‌شماری است. از این ماده غذایی، قرن‌ها برای درمان انواع بیماری‌ها استفاده شده و خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضد قارچ دارد. سیر به تقویت سیستم ایمنی بدن هم کمک می‌کند. تعداد پژوهش‌های اندکی حاکی از اثرگذاری سیر بر درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا بودند. اما به هر حال برخی از مطالعات نیز اثربخشی این ماده را در درمان بیماری‌های نام‌برده تایید کرده‌اند. بنا بر یک پژوهش، افرادی که بیشتر از سیر مصرف می‌کنند، کمتر از دیگران بیمار می‌شوند. در این مطالعه، گروهی که سیر مصرف می‌کردند تا ۷۰ درصد کمتر از گروه دیگری از افراد تحت پژوهش که فقط داروفا استفاده می‌کردند، به بیماری دچار شده بودند. این افراد در صورت ابتلا به بیماری هم به‌طور متوسط ۳.۵ روز سریع‌تر از گروه دیگر بهبود پیدا می‌کردند. تحقیقاتی هم وجود دارد که نشان می‌دهند مصرف سیر و مکمل‌های عصاره سیر که باعث تقویت سیستم ایمنی و بهبود سریع‌تر آنفلوآنزا و سرماخوردگی می‌شود.

عسل عسل دارای خواص ضد میکروبی قوی است و ترکیبات ضدباکتری دارد. خواص ضد میکروبی عسل آن قدر زیاد است که از زمان مصریان باستان تا کنون از آن به‌عنوان ماده‌ای برای پانسمان زخم استفاده می‌شود. برخی از شواهد، حاکی از آن است که عسل برای تحریک سیستم ایمنی بدن هم مفید واقع می‌شود. تمام این ویژگی‌ها از عسل ماده‌ای فوق‌العاده برای درمان بیماری‌ها، به‌ویژه در زمان گلوردی می‌سازد که نتیجه عفونت میکروبی است. هر چند تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف عسل برای از بین بردن سرفه موثر است، اما کودکان زیر ۱۲ ماه نباید از آن استفاده کنند. اگر می‌خواهید از خواص ضد میکروبی، آبرسانی و رفع سرفه در عسل بهره ببرید، بهتر است نصف قاشق چای‌خوری از آن را (یعنی حدود ۲.۵ میلی‌لیتر) با یک لیوان شیر گرم، آب یا یک فنجان چای ترکیب و میل کنید.

زنجبیل یکی از معروف‌ترین خواص زنجبیل، ضد تهوع بودن آن است. زنجبیل در تسکین تهوع بارداری و تهوع ناشی از داروهای درمان سرطان به کمک شما می‌آید. این ماده، عملکردی مشابه داروهای ضدالتهاب ضد استروئیدی دارد؛ ضمناً خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد سرطانی و ضد میکروبی هم در آن مشاهده می‌شود. برای مصرف زنجبیل می‌توانید آن را در یخ‌ساز غذا به کار ببرید یا به‌صورت دم کرده و نوشیدنی مصرف کنید. نوشیدنی‌ها و موادی که طعم زنجبیل دارند هم در برخی از فروشگاه‌ها وجود دارند اما یادتان باشد که این مواد باید دارای مقدار واقعی زنجبیل باشند؛ نه فقط طعم و اسانس آن.

بلغور جوی دوسر بلغور جو دوسر هم خوش‌خوراک است. یعنی به راحتی می‌توان آن را مصرف کرد. ضمن اینکه در هنگام بیماری، مواد معدنی، کالری و ویتامین به بدن می‌رساند. در هر نصف فنجان بلغور جوی دوسر، حدود ۵ گرم پروتئین هم وجود دارد. کنترل قند خون و تقویت سیستم ایمنی از مزایای دیگر مصرف بلغور جوی دوسر است. مطالعه‌ای که روی موش‌ها انجام شده، نشان داده است که وجود فیبروی موسوم به بتاگلوکان (beta-glucan) در بلغور جوی دوسر به کاهش التهاب روده کمک می‌کند و موجب از بین رفتن علائمی چون نفخ، اسهال و انقباضات رودی می‌شود. بهتر است برای مصرف بلغور به سراغ محصولات پر از شکر مصنوعی حاوی این ماده نروید و در عوض خودتان به بلغور طبیعی کمی عسل یا میوه اضافه کنید.

ماسه ماسه هم یکی از بهترین مواد است که در هنگام بیماری می‌توان مصرف کرد. در هر فنجان ماسه، حدود ۸ گرم پروتئین و ۱۵۰ کالری وجود دارد. خنکی این ماده باعث تسکین گلو هم می‌شود. ماسه سرشار از کلسیم، مواد معدنی و ویتامین است. برخی از ماسه‌ها دارای پروبیوتیک مفید هستند. شواهد نشان می‌دهد که پروبیوتیک از ابتلا به سرماخوردگی در کودکان و بزرگسالان جلوگیری می‌کند. ضمن اینکه در صورت بیمار شدن، روند بهبود را سرعت می‌بخشد و نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک را کم می‌کند.

گیاهان با برگ سبز وقتی مریض هستید باید تمام مواد معدنی و ویتامین‌های لازم برای بدن را مصرف کنید تا دچار کمبود نشوید، اما قاضیه این است که با رژیم غذایی مورد استفاده در این دوران، چنین کاری کمی دشوار می‌شود. گیاهانی مانند کاهوی رومانیایی، کلم بروکلی و اسفناج سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند. ضمن اینکه منابع غنی از ویتامین C، ویتامین K، ویتامین A و فولات هم هستند. سبزیجات با برگ‌های تیره هم ترکیبات مفیدی مانند آنتی‌اکسیدان دارند که از سلول‌ها در برابر تخریب محافظت می‌کنند و با التهاب می‌جنگند. این گیاهان و سبزیجات، خواص ضد میکروبی هم دارند.

توصیه‌ها در نهایت برای اینکه زودتر از بستر بیماری بلند شوید باید به اندازه کافی استراحت کنید، مایعات بنوشید و مصرف مواد مغذی را در برنامه غذایی‌تان جای بدهید. برخی از مواد غذایی برای بدن در هنگام مریضی بسیار لازم و مفید هستند. البته مصرف هیچ ماده‌ای به‌تنهایی تأثیری در روند درمان ندارد، ولی رعایت رژیم غذایی صحیح به بهبود علائم بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

اثرات منفی زیاده‌روی در مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها

اینتوگر افک: آرمان ملی / علی کریمی

مطالعات نشان می‌دهد که در بسیاری از کشورها مصرف خودسرانه داروهای آنتی‌بیوتیک افزایش چشمگیر یافته که در یک دوره زمانی می‌تواند به عواقب ناخوشایندی منجر شود. با وجود اینکه آنتی‌بیوتیک‌ها داروهای تجویزی هستند، معمولاً در داروخانه‌ها بدون نسخه در دسترس هستند. هنگامیکه برای مدت زمان طولانی در مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک افراط شود، مقاومت آنتی‌بیوتیکی ایجاد می‌شود. مقاومت آنتی‌بیوتیکی زمانی رخ می‌دهد که باکتری در واکنش به مصرف این داروها تغییر کند. درمان عفونت‌هایی مانند دانت‌التر، سل، سوزاک و... سخت‌تر می‌شود. در ادامه به نکاتی که اثر مخرب افراط در مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها اشاره شده است.



عدم تعادل فلور روده

باکتری‌هایی که به حفظ تعادل روده کمک و هضم درست و ایمنی آن را تضمین می‌کنند به‌عنوان «فلور روده» شناخته می‌شوند. استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث عدم تعادل روده شود و بخش قابل توجهی از این باکتری‌ها را از بین ببرد که می‌تواند منجر به بروز مشکلات دیگر شود.



اسهال

بسیاری از افراد اغلب برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوآنزا در کودکان و همچنین بزرگسالان به مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک رو می‌آورند که اغلب منجر به چندین عارضه جانبی ناخواسته می‌شود. کودکان که به‌طور معمول برای درمان عفونت‌های دستگاه تنفسی آنتی‌بیوتیک دریافت می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به اسهال هستند.



تداخلات دارویی

آنتی‌بیوتیک‌ها گاهی اوقات با سایر داروها نیز تداخل پیدا کرده و اثربخشی آنها را در برابر بیماری کم می‌کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند عوارض جانبی داروهای دیگر را تشدید کنند. برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها نیز آنتی‌بیوتیک‌ها را تحریک می‌کنند، تعدادی از آنتی‌بیوتیک‌ها با داروهای قلبی، داروهای ضد سرع و داروهای ترکیبی تداخل دارند.



عفونت‌های قارچی

در حالیکه آنتی‌بیوتیک‌ها برای از بین بردن باکتری‌های مضر طراحی شده‌اند، اغلب باکتری‌های خوب را که به محافظت از افراد در برابر عفونت‌های قارچی کمک می‌کنند، از بین می‌برند. افرادی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند اغلب در قسمت‌های خاصی از بدن خود مانند دهان، گلو و... درگیر عفونت‌های قارچی می‌شوند.



یادداشت

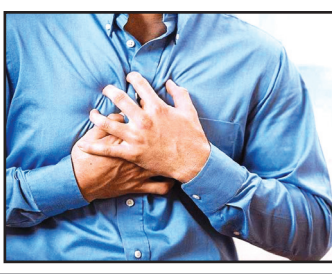
عوامل سکنه قلبی



منوچهر قارونی

متخصص قلب و عروق

متأسفانه سن سکنه قلبی که ۶۰ و ۷۰ سالگی بود در حال حاضر به ۳۰ تا ۴۰ سال رسیده است و این نشان می‌دهد که ما باید مراقب این بیماری و خودمان به‌طور ویژه، در وزن و تغذیه، باشیم. متأسفانه کودکان، امروزه ۷۰ الی ۱۰ کیلو از کودکان ۵۰ سال پیش چاق‌تر هستند، کمتر فعالیت دارند و وقت کمتری برای بازی و فعالیت‌های بدنی دارند و بیشتر پای کامپیوتر و گوشی‌ها هستند و در کنار آن تقلبات مصرف می‌کنند. والدین هم از دوران کودکی فکر می‌کنند، کودک سنگ هم بخورد، آب می‌کند که این یک باور غلط است؛ چون تمامی رگ‌های قلب، از بد تولد، شروع به تحلیل رفتن می‌کند و هر چه ما چربی مصرف کنیم بعداً باعث مشکلات می‌شود. استرس، هیجان و افکار بد هم برای قلب مضر است، بهتر است هیچ‌وقت در حین غذا خوردن اخبار بد را گوش ندهیم و نبینیم. در حال حاضر رگ‌های قلبی بالای ۳۰ ساله‌ها ۴۰ الی ۵۰ درصد تنگ است و با یک استرس یا یک خبر بد و ناراحتی، رگ‌ها اسپاسم می‌کنند و متأسفانه منجر به سکنه قلبی می‌شود. آنژیو که می‌کنیم می‌فهمیم رگ فقط ۴۰ درصد گرفته بوده است؛ ولی قسمت زیادی از قلب از بین رفته است. نباید حتی به همدیگر خبرهای بد منتقل کنیم و همدیگر را ناراحت کنیم. باید حسادت و خودخواهی را از هم دور کنیم و بابت به‌نعمت‌هایی که داریم قانع باشیم. امید به زندگی داشته باشیم؛ چرا که روحیه خوب در بیماری‌های خیلی مهم است. سیگار نکشیدن و پرهیز از خوردن چربی، هم جز مساله‌هایی است که به سلامت قلب کمک می‌کند. ژنتیک خیلی در بروز سکنه قلبی تأثیر دارد. این نکته بسیار مهم است، اگر کسی پدرش زیر ۵۰ سال سکنه کرده است، این فرد خودش ۳ برابر نسبت به همسالانش بیشتر در معرض سکنه است، یا اگر مادرش زیر سن ۶۵ سالگی سکنه کرده باشد باز هم ۳ برابر بیشتر از همسالانش در معرض خطر است. مساله دیگر اینکه باید برای هر کودکی که به دنیا می‌آید شناسنامه بهداشتی درست کنیم؛ یعنی بگویم افراد خانواده دچار چه پیش‌سابقه بیماری بودند و هستند تا آینده این کودک را کم‌کم بتوانیم از نظر سلامتی بررسی کنیم و بدانیم چه تغذیه‌ای باید داشته باشیم و در آینده چه کارهایی برایش باید انجام دهیم.



عوارض چاقی بر عملکرد مغز کودکان

تحقیقات جدید سر نخ‌هایی در مورد اینکه چگونه اضافه‌وزن ممکن است به مغز در حال رشد آسیب برساند، ارائه می‌دهد. «دی سیمون کالنتهاوزر» نویسنده این مطالعه، می‌گوید: «راهکار اصلی افزایش آگاهی در مورد پیامدهای چاقی برای سلامت مغز علاوه بر پیامدهای جسمی و روانی بهتر و سن کمتر در شروع مطالعه، همگی با گزارش یک هدف بزرگ‌تر در شروع مطالعه مرتبط بود. انجام رشد شناختی مغز نوجوانان (ABCD) شرکت

«هدمندی در زندگی» موجب افزایش طول عمر

داشتن هدف مشخص در زندگی می‌تواند خطر مرگ زودرس را کاهش دهد. این نتیجه‌گیری محققانی است که ۸ سال صرف ردیابی حدود ۱۳۰۰۰ نفر بالای ۵۰ سال کردند. مطالعه جدید نشان داد افرادی که زندگی خود را هدمندی می‌دانستند، حدود ۱۵ درصد در معرض خطر مرگ به هر دلیلی در طول دوره ردیابی بودند. «کوچیرو شینبا»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «هدمندی در زندگی در قالب میزانی که افراد زندگی

شماره ۱۴۳۹

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- کشوری آسیایی - نوعی انگور درشت - پاندول ساعت - نوعی عکس - شهری در ایالت نیومکزیکو ۲- مخفف آتش - فراموشی - پرهیز کردن ۳- قسمتی از زمان - دوش و کتف - نوعی سبک موسیقی - علامت مفهولی ۴- قله‌ای در آلمان - بیماری خفگان - عدد هندسی ۵- بیماری لقه - خشمگین ۶- مقابل زیر - دریاچه‌ای در ترکیه - سوره ۷- قرآن کریم - مطالعه اجمالی ۸- کشوری در آفریقا - وسیله نقلیه در قطب ۹- نی‌لیک - اشار به نزدیک - عدد شماره - مخفف شاه ۱۰- بابا - نوعی ظرف ۱۱- خطاب بی ادبانه - از نام‌های قدیمی استانبول در فارسی - کشتی گیر اسبق تیم ملی ۱۲- رایحه - مهاجم سال‌های دور بارسلونا - بلوروسی - سرور صد ۱۳- سالوس - محبوب - گوشه ۱۴- شیطان - آهن - کنایه از آدم اهل گردش ۱۵- از حواس پنجگانه - زهد ترسایان

افقی

۱- چاره‌اندیش - از آثار کرمانشاه ۲- شهری در مازندران - مقابل خروچی - خشک‌مزاج ۳- شکم‌پنطی - از بزندهای موبایل - خطی در دایره - مخالف کلمه پایین ۴- از وسایل حمام - بوچ‌میان تپی - پایتخت ژاپن ۵- ناطق - آب منجمد - پسوند شباهت ۶- مقصد رود است - جدول برنامه‌ریزی در تلویزیون ۷- ورزش‌های آبی - از ماه‌های زمستان - شبه جزیره‌ای در غرب اروپا - زنده ۸- جای نگاهداشتن چیزهای گرانبها - بی‌تجربه ۹- برکت برنج - حسرت - حافظه‌ای در تلغن همراه - جوش‌ریز بند ۱۰- آلبومی از فریدون آسرای - چشم ۱۱- بیان و تفسیر - رودی در فرانسه - فیلمی از ابوالفضل جلیلی ۱۲- بیل الکتریکی - یاغی - ششک ۱۳- گرفتاران - پول قدیمی - شکاف سر قلم - رود آرام ۱۴- نوعی مایه‌برگ - تحقیق - امدادسانی ۱۵- بیماری زوال عقل - فیلمی به کارگردانی و نویسندگی اصغر نعیمی

حل جدول ۱۴۳۸

Grid with numbers for crossword solution.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers.

Sudoku grid with letters.

Large grid with numbers for crossword solution.