آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۴۱
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۹•۲۱
۱۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۴/ ۱۲ دسامبر ۲۰۲۲

مزایای بی‌نظیر چای دارچین

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

از چوب دارچین یا دارچین پودرشده در تهیه چای دارچین استفاده می‌شود. چای دارچین سرشار از ترکیبات مفیدی است که می‌تواند مزایای مختلف سلامتی داشته باشد. این مزایا شامل: کمک به کاهش‌وزن، بهبود سلامت قلب، کاهش التهاب و قندخون. این چای حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان ترکیبات مفیدی هستند که به سلامتی شما کمک می‌کنند. مصرف چای دارچین می‌تواند ظرفیت آنتی‌اکسیدانی کل را افزایش دهد.

کاهش التهاب

ترکیبات موجود در دارچین علائم التهاب را کاهش می‌دهند. التهاب، ریشه بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی است. هم‌چنین دارچین ممکن است فشارخون را کاهش دهد. علاوه بر این، مصرف چای دارچین میزان کلسترول تری‌گلیسیرید و کلسترول بد را نیز کاهش می‌دهد. همچنین مصرف چای دارچین می‌تواند سطح کلسترول خوب را افزایش دهد. مصرف حداقل ۱۲۰ میلی‌گرم دارچین در روز، ممکن است این فواید را به بدن شما ارائه دهد.

خواص ضدباکتریایی

دارچین خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی دارد. سینامالدئید، عنصر اصلی فعال دارچین، از رشد باکتری‌های مختلف، قارچ‌ها و کپک‌ها جلوگیری می‌کند. اینها شامل باکتری‌های رایج استافیلوکوک و سالمونلاست. این باکتری‌ها می‌توانند باعث ایجاد بیماری در انسان شوند. اثرات ضدباکتریایی دارچین ممکن است به کاهش بوی بد دهان و جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک کنند.

کاهش قندخون

ترکیبات موجود در دارچین، ممکن است با کاهش مقاومت به انسولین، سطح قندخون را کاهش دهد. در نتیجه اثربخشی انسولین را افزایش می‌دهد. دارچین همچنین می‌تواند به کندشدن شکستن کربوهیدرات‌ها در روده شما کمک کند. این مانع از افزایش پیک‌های قندخون پس از خوردن غذا می‌شود.

کاهش وزن

چای دارچین برای کمک به کاهش‌وزن مورد توجه قرار گرفته است. مصرف دارچین با کاهش چربی یا کاهش دور کمر در ارتباط است. افرادی که به مدت ۱۲ هفته، روزانه ۱۰ گرم پودر دارچین مصرف می‌کنند، ۷ درصد چربی بدن خود را از دست می‌دهند.

دانستنی‌ها

تاثیر داروی پارکینسون بر قلب دیابتی‌ها

مطالعه جدید نشان می‌دهد که داروی «بروموکریپتین» نویدبخش پیشگیری از بیماری قلبی در جوانان مبتلا به دیابت نوع ۱ است. نوجوانان مبتلا به دیابت نوع ۱ که «بروموکریپتین»، دارویی که معمولا برای درمان بیماری پارکینسون تجویز می‌شود، مصرف می‌کردند، پس از یکماه از درمان، فشارخون پایین‌تری نسبت به افرادی که این دارو را مصرف نمی‌کردند، داشتند. در شرکت‌کنندگانی که این دارو را به مدت یکماه مصرف کردند، بهبود قابل‌توجهی در سفتی آئورت، معیاری برای سلامت عروق، مشاهده شد. فشارخون بالا و سفتی شریان‌ها در ایجاد بیماری قلبی نقش دارند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، یک بیماری مزمن و مادام‌العمر که در آن لوزالمعده انسولین کافی برای کنترل سطح قند خون تولید نمی‌کند، نسبت به افراد بدون این بیماری در معرض خطر بیشتر ابتلاء به بیماری قلبی هستند. افرادی که در دوران کودکی مبتلا به دیابت نوع ۱ تشخیص داده می‌شوند، حتی نسبت به افرادی که در بزرگسالی به این بیماری تشخیص داده شده‌اند، با خطر بالاتر ابتلاء به بیماری قلبی روبه‌رو هستند. بنابراین، محققان علاقه‌مند به راه‌هایی برای کاهش سرعت شروع بیماری عروقی در کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱ هستند. «میکال شافر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلرادو، گفت: «ما می‌دانیم که ناهنجاری‌ها در رگ‌های بزرگ اطراف قلب، آئورت و شاخه‌های اولیه آن، در اوایل کودکی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ شروع به ایجاد می‌کنند. ما دریافتیم که بروموکریپتین این پتانسیل را دارد که توسعه آن ناهنجاری‌ها را کاهش داده و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را در این گروه جمعیتی کاهش دهد. تیم تحقیق این مطالعه را برای بررسی تأثیر بروموکریپتین بر فشارخون و سفتی آئورت در مقایسه با دارونما در نوجوانان مبتلا به دیابت نوع ۱ انجام داد. بروموکریپتین در دسته‌ای از داروها به نام آگونیست‌های گیرنده دوپامین قرار دارد. سطح دوپامین، یک ماده شیمیایی در مغز را افزایش می‌دهد که منجر به افزایش پاسخ بدن به انسولین می‌شود که به آن حساسیت به انسولین می‌گویند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

نکته

ویتامین C بدن را در مقابل آلودگی هوا بیمه می‌کند

هوا که آلوده می‌شود، ریه‌ها بیشتر درگیر می‌شوند و لازم است برای مقابله با اثرات مخرب آلودگی هوا، از مواد غذایی استفاده کنیم که به ایمنی ریه‌ها بیشتر کمک کند. لازم است در روزهایی که هوا آلوده است، توجه ویژه‌ای به نوع تغذیه خودمان داشته باشیم. متخصصان تغذیه برای روزهای آلودگی هوا، توصیه‌هایی دارند که اگر بتوانیم انجام دهیم، تا حدود زیادی از آسیب های آلودگی هوا در امان خواهیم ماند. بر همین اساس، استفاده از مواد غذایی دارای آنتی اکسیدان مانند ویتامین C توصیه می‌شود. این ویتامین در مرکبات از جمله پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش، گریپ‌فروت و سبزی‌ها، گوجه فرنگی و سیب زمینی وجود دارد. استفاده از انواع سوپ و آش نیز که مملو از سبزی‌ها هستند، بسیار مناسب است. نتایج بررسی‌ها بر روی بیماران ریوی نشان داده افرادی که ویتامین C کمتری دریافت می‌کردند در روزهای آلودگی هوا، مشکلات تنفسی آنها تشدید می‌شود. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C به‌دلیل وجود آنتی اکسیدان، بدن را در مقابل اثرات آلودگی هوا بیمه می‌کند. بنابراین ترکیب خوراکی‌های دارای این ویتامین که یک آنتی‌اکسیدان قوی است، باعث حفاظت بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد می‌شود. مصرف شیر در روزهای آلوده مفید است، زیرا، شیر دارای فسفر و منیزیم است و مصرف آن بدن را از مسمومیت‌های ناشی از قرارگرفتن در معرض آلاینده‌های هوا مصون نگه می‌دارد. ماست و دوغ هم ترکیب مشابهی دارند. اگر کسی نمی‌تواند شیر بنوشد برای جلوگیری از ترکیب آلاینده‌های خطرناک در بدن روزانه دستکم سه فنجان ماست استفاده کند. مصرف لبنیات پروبیوتیک تأثیر به‌سزایی در جلوگیری از ترکیب آلاینده‌ها در بدن دارد.

کوتاه

ماست کم‌چرب و پایین آمدن فشارخون

افرادی که برای مدت طولانی ماست کم‌چرب مصرف می‌کنند، فشارخون سیستولی کمتری دارند و خطر پرفشاری خون در آنها کمتر است. پرفشاری خون اختلالی است که در آن فشارخون در شریان‌ها به‌طور مزمن افزایش می‌یابد. با هر ضربان، قلب خون را از راه شریان‌ها به باقی بدن پمپ می‌کند. فشارخون نشان می‌دهد، زمانی که قلب می‌تپد خون با چه قدرتی به دیواره شریان‌ها فشار وارد می‌کند. اگر فشارخون بسیار بالا باشد، قلب باید سخت‌تر کار کند و این امر می‌تواند باعث مشکلات ارگانی و بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، سکته یا نارسایی کلیوی شود. در بسیاری از موارد، بیماران علائم خاصی را نشان نمی‌دهند حتی ممکن است بدون اینکه بدانند مبتلا به پرفشاری خون هستند، دچار پیامدهای بد آن شوند. شرایطی مانند خونریزی داخلی، بیماری مزمن کلیوی، مشکل قلبی، سکته و مشکل دید از عوارض پرفشاری خون کنترل نشده هستند. عواملی مانند چاقی، استرس، مصرف زیاد نمک، سابقه خانوادگی پرفشاری خون، دیابت، سیگار، کمبود ویتامین D، مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم می‌توانند شما را نسبت به ابتلا به این بیماری مستعد کنند. یکی از مواد غذایی مهمی که به نظر می‌رسد در کاهش خطر بیماری فشارخون نقش داشته باشد، ماست کم‌چرب است. براساس مستندات موجود، افرادی که برای مدت طولانی ماست کم‌چرب مصرف می‌کنند، فشارخون سیستولی (فشارخون سیستولی، عدد نشان‌دهنده حداکثر فشاری است که خون شما به دیواره شریان‌ها (سرخرگ‌ها) هنگام ضربان قلب وارد می‌کند.) کمتری دارند و خطر پرفشاری خون در آنان کمتر است. مصرف مداوم ماست با تناسب وزن و کاهش نمایه توده بدنی همراه است. کلسیم موجود در ماست از ریزمغذی‌های بسیار مهم برای سلامتی است و کارایی جذب بالایی دارد همچنین ماست منبع خوب پروتئین است، قدرت سیرکنندگی خوبی دارد و درصدی از آب مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. کلسیم موجود در ماست عروق را انعطاف‌پذیرتر می‌کند و عروق می‌توانند گشادتر شوند و فشار را کاهش دهند.

یادداشت

نکاتی در مورد خشکی پوست

الهام بهرنگی
متخصص پوست‌ومو

مشکلات کم‌کاری تیروئید، عوارض داروهای کنترل‌کننده چربی خون و ژنتیک و اگزماها باعث خشکی پوست می‌شوند. در خیلی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان می‌توانیم شاهد علت‌های ذاتی و ژنتیکی خشکی پوست باشیم. یکی دیگر از علت‌های خشکی پوست ناشی از افزایش سن است که در سنین بالای هفتاد سالگی معمولا رخ می‌دهد. تمام انواع این خشکی پوست‌ها، در فصل زمستان تشدید می‌شود چرا که سرمای هوا و خشکی هوا در فصل زمستان می‌تواند این خشکی‌ها را تشدید کند. از این‌رو، به تمام بیمارانی که پوست‌شان مستعد خشکی، اگزما و حساسیت پوستی هستند توصیه می‌شود که در فصل زمستان بیشتر نکات بهداشتی را رعایت کنند. بیماری‌ای به‌نام درماتیت آتوپیک در حقیقت یک اگزمای ذاتی است که به ارث رسیده است و در سنین مختلف نمود پیدا می‌کند که می‌تواند به‌صورت اگزمای دست، خود را نشان دهد و در کودکان به‌صورت اگزمای صورت نمایان می‌شود. برخلاف نظر اکثریت که مثلا روغن زیتون خشکی پوست را از بین می‌برد. در افرادی که بیماری درماتیت آتوپیک دارند، روغن زیتون می‌تواند بیماری را بدتر کند یعنی هر روغنی نمی‌تواند کمک‌کننده باشد. بسته به‌علت خشکی، روغن‌های کمک‌کننده خیلی متغیر هستند؛ ولی لوسیون‌های بدن به‌صورت فرآورده‌های طبی بهداشتی به‌خصوص لوسیون‌های طبی که فاقد مواداصلی و مواد بودار هستند را می‌توان استفاده کرد. لوسیون‌ها نباید بودار باشند؛ چون خود اسانس‌ها می‌تواند باعث حساسیت شود.

ویژه

رژیم غذایی در بیماران قلبی

راهکارهایی وجود دارد که با آن می‌توان رژیم غذایی در بیماران قلبی را کنترل کرد. استفاده از روغن‌های مایع مانند ذرت، پنبه‌دانه، سویا، کلزا، کانولا و زیتون در حد یک تا ۲ قاشق غذاخوری در روز استفاده شود. مصرف آجیل‌ها مانند گردو (۲ عدد روزانه)، بادام‌زمینی (۱۰ عدد روزانه) مجاز است مصرف زرده تخم‌مرغ را به ۲ عدد در هفته محدود کنید. ولی مصرف سفیده تخم‌مرغ به‌دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد. مصرف گوشت سفید به‌ویژه ماهی و مرغ به‌جای گوشت‌قرمز توصیه شده است البته پوست مرغ آن را قبل از طبخ جدا کنید. مصرف ۳ وعده ماهی نیز در هفته توصیه می‌شود.

تشنج‌های مکرر منجر به تشدید «صرع» می‌شود

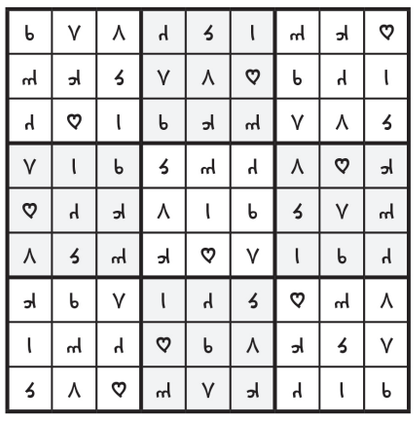
مطالعات نشان می‌دهد تشنج‌های مکرر در افراد مبتلا به صرع، این بیماری را بدتر می‌کند. محققان دریافتند: تشنج باعث می‌شود که مغز موش‌ها میلین بیشتری تولید کند. میلین، لایه عایق اطراف سلول‌های عصبی است. محققان گزارش دادند که این روند مغز را مجددا سیم‌کشی می‌کند و چرخه معیوب ایجاد می‌کند که در آن تشنج‌های بیشتر باعث تشکیل غیرطبیعی میلین می‌شوند که نتیجه آن بروز تشنج‌هاست. دکتر «جولیت نولز»، محقق ارشد گفت: «تشنج‌ها ساختار میلین را حداقل در برخی از مناطق شبکه تشنج در مغز تغییر می‌دهند و این تغییرات در میلین باعث بدترشدن بیماری می‌شود.» میلین نقش مهمی در مغز دارد. این ماده با عایق‌سازی نورون‌ها، سرعت و کارایی انتقال تکانه‌های الکتریکی را بین سلول‌های عصبی افزایش می‌دهد. رشد میلین یک فرآیند طبیعی است، اما به‌دلایلی، تشنج این روند طبیعی را از بین می‌برد.

عوارض مصرف «خرمالو» با پوست

عضو هیأت علمی دانشگاه گفت: در فصل پاییز به‌واسطه ایجاد مشکلات ناشی از خوردن خرمالو با پوست شاهد افزایش میزان مراجعات زیاد به رادیولوژی‌ها بودیم. دکتر مسعود مهدوی‌راشد اظهار کرد: توصیه ما به مردم این است که به هیچ عنوان خرمالو را با پوست نخورند و این میوه را با توجه به چسبندگی که دارد به اندازه مصرف کنند و در کنار آن بر عدم خوردن پرتقال با پوست داخلی و کیوی با پوست و نیز عدم خوردن تنقلات و هله‌هوله‌های چسبنده همچون پفک تأکید داریم. دکتر مهدوی‌راشد تأکید کرد: بیماری بزوآر، یک توده جامد از مواد هضم نشده در معده است که در مجاری گوارشی تجمع پیدا می‌کند و در موجب انسداد در مسیر گوارشی می‌شود. وی بیان کرد: بزوآر می‌تواند موجب بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ، کاهش‌وزن و احساس پری شکم بعد از خوردن حتی مقدار کمی غذا می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

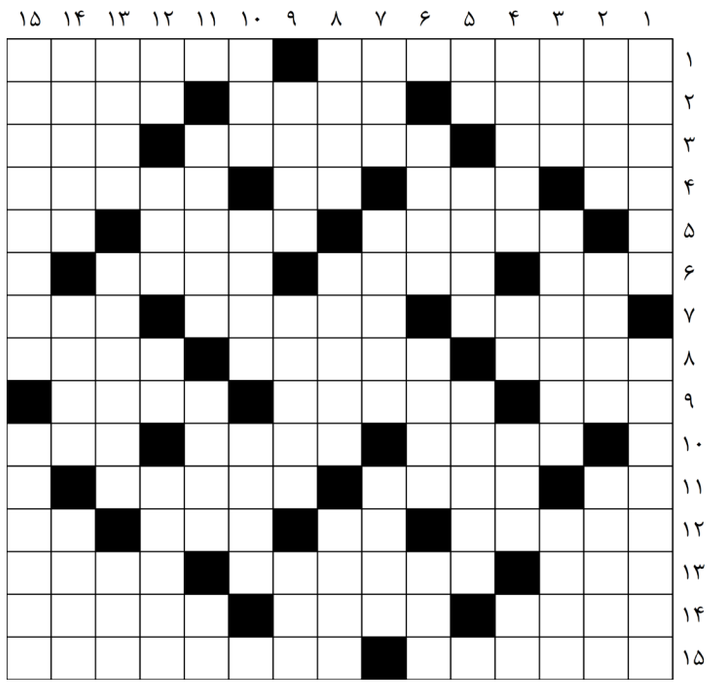
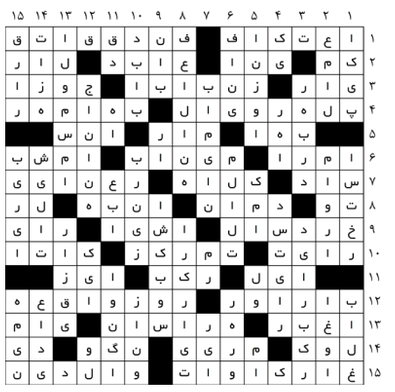
شماره ۱۴۴۱

افقی

۱- بهترین بیت شعر غزل- از پادشاهان صفویه ۲- فیلم ترجمه‌شده- گریزان- نزدیک‌آمدن ۳- کراهت‌داشتن- گلی به شکل خوشه- حرکت هوا ۴- ضمیر سوم شخص مفرد- نزاکت‌وتربیت- گندم- جمع زاویه ۵- پایتخت قرقیزستان- دوستان- مساوی ۶- ناگهان خودمانی- ملک مشترک- مریض نیست ۷- بیعانه- لعنت- چه بسیار ۸- شیوه کار- بیمناک- جست‌وجو ۹- استان کویری- رنگارنگ- مسابقه اسب‌دوانی ۱۰- بهره‌مند- قرقاول- اصطلاحی در عکاسی ۱۱- حرف‌دوم انگلیسی- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک- حیوان حیله‌گر ۱۲- ده‌هزار متر- پایان‌نامه- دیدنی از رژه- پایان ۱۳- سرپیچی کردن- کشوری آمریکایی- زره‌ساز ۱۴- عقیم‌ونازا- از نام‌های بانوان- کشوری در اروپا به پایتختی برن ۱۵- از گیاهان طبی- سازمان غیردولتی انسان‌دوستانه

عمودی

۱- رسوایی- از دانشمندان بنام عصرصفوی ۲- بشقاب پرنده- اصلا و ابدا- یکدفعه ۳- وسیله هیزم‌شکنی- پی‌بردن به موضوعی- توبه‌کننده ۴- رشته‌کوهی در آسیای مرکزی- دوستی- نظریات‌وعقاید- واحد بازی تنیس ۵- زیرپامانده- غیردوست- لرزنده ۶- از وسایل آشپزخانه- صاحب- لایه سوراخ شده زمین ۷- پارسایی- پیشخوان کافی‌شاپ- آینده ۸- ایالتی در ونزوئلا- باعث تب می‌شود- سوغات کرمان ۹- پایتخت لتونی- عابر پیاده- ظرف مسی ۱۰- طوفان آن در تاریخ ایران معروف شد- خوبرو- نژاد مردم روسیه ۱۱- پروردگار- کشوری در آمریکای شمالی- مرض ریوی ۱۲- هم‌بازی «پت»- از جانوران دریایی- کجاست؟- گوشه‌نشینی ۱۳- سخنوران- جنگ و رزم- شادمانی ۱۴- شاعر غزنوی- نورکم- زمان انگلیسی ۱۵- سریالی از احمد کاوری- نام قدیم بابلسر



حل جدول ۱۴۴۰