آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۴۶
یکشنبه
۱۴۰۱•۰۹•۲۷
۲۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۴/ ۱۸ دسامبر ۲۰۲۲

ادویه‌های مفید برای تقویت سیستم ایمنی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

با سردشدن هوا و به‌ویژه پس از تجربه نسبتا طولانی همه‌گیری کرونا در سراسر جهان برای بسیاری از ما تقویت ایمنی بدن بیش از هر زمان دیگری مهم شده است. متخصصان تاکید دارند که بهترین توصیه برای تقویت سیستم ایمنی بدن، انتخاب مواد غذایی مناسب در کنار سبک زندگی سالم است. گیاهان و ادویه‌ها سال‌هاست به‌عنوان دارو مورد استفاده قرار گرفته‌اند و می‌توانند یکی از قوی‌ترین ابزارهای غذایی برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن باشند.

زردچوبه

زردچوبه با سابقه طولانی در طب هندی به‌عنوان درمانی برای شرایط التهابی، بسیار مفید است. استرس اکسیداتیو، یک پدیده ناشی از عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان است. کورکومین، ترکیب فعال اولیه موجود در زردچوبه، خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قدرتمندی دارد و نشانگرهای استرس اکسیداتیو را بهبود می‌بخشد. زردچوبه در حضور برخی چربی‌ها و همچنین پیپرین، ترکیب موجود در فلفل سیاه، بهتر جذب می‌شود.

زنجبیل

زنجبیل هم مثل زردچوبه سال‌هاست مورد استفاده قرار می‌گیرد. زنجبیل برای درمان سردرد، سرماخوردگی، حالت تهوع و استفراغ مفید است. مصرف زنجبیلِ تازه به مبارزه با ویروس سین‌سیشیال تنفسی انسانی (RSV)، نوعی ویروس تنفسی رایج که علائم خفیف و شبیه سرماخوردگی ایجاد می‌کند، کمک می‌کند. ترکیبات موجود در زنجبیل خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضددرد از خود نشان داده‌اند و این ترکیب‌ها به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می‌کنند.

دارچین

مطالعات نشان می‌دهند که دارچین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار زیادی است. این ادویه فواید ضدقارچ، ضدباکتری و ضدالتهابی دارد. سینام آلدهید، یکی از ترکیبات فعال اولیه موجود در دارچین است که اثرات ضدالتهابی قوی دارد. این ترکیب ممکن است از رشد باکتری لیستریا جلوگیری کند.

فلفل قرمز

فلفل قرمز سرشار از ترکیبات مفیدی مانند ویتامین C و A است. ویتامین C (اسیداسکوربیک) یک آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد، کمک می‌کند. براساس یک تحقیق این ویتامین همچنین به حفظ سلامت سلول‌های ایمنی شما کمک می‌کند. درهمین حال، ویتامین A به تنظیم پاسخ‌های ایمنی کمک می‌کند. به‌علاوه کپسایسین، ترکیبی که تندی فلفل از آن ناشی می‌شود نیز می‌تواند درد و التهاب را تسکین دهد.

دانستنی‌ها

تغذیه در افراد مبتلا به «لاغری افراطی»

احتمالا وقتی از تناسب اندام و رژیم غذایی صحبت می‌کنیم در اولین لحظه همه به یاد رژیم لاغری می‌افتند؛ اما این یک حقیقت است که افرادی که از لاغری مفرط رنج می‌برند نیاز دارند تا با یک برنامه غذایی درست و اصلاح سبک زندگی، وزن خود را افزایش داده و اینگونه به تناسب اندام برسند. لاغری افراطی درست مانند اضافه‌وزن، می‌تواند شما را دچار مشکلات شدید سلامتی کند. شما باید به فکر افزایش وزن و به دست آوردن چربی سالم و عضله باشید. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مبتلایان به لاغری شدید باید توصیه‌ها را جدی بگیرند تا دچار مشکلات ناشی از کاهش‌وزن بیش از حد نشوند:

غذاهای متفاوت بخورید

در وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی خود، حداقل سه نوع متفاوت غذا قرار دهید. بهتر است در روز حداقل سه نوع ماده غذایی که پروتئین، نشاسته و میوه و سبزیجات را شامل شود، بخورید. غذاهایی مانند ماست، میوه و کره بادام‌زمینی را نیز به‌عنوان میان‌وعده‌هایی موثر و مناسب می‌توانید به این لیست اضافه کنید.

کره بادام‌زمینی و... بخورید

غذاهای با میزان کالری بالا، منجر به چاقی و افزایش چربی می‌شوند. بهتر است غذاهایی که چربی‌های اشباع نشده را شامل می‌شوند به این منظور استفاده کنید. روغن زیتون و برخی دانه‌های روغنی، آوکادو و چند مورد دیگر، در این دسته قرار می‌گیرند. از نارگیل و روغن خرما پرهیز کنید؛ چرا که حاوی چربی‌های اشباع شده هستند. توصیه می‌شود مواد غذایی سالم و غنی از کالری مانند آجیل، کره بادام‌زمینی و شکلات را بیشتر مصرف کنید.

فعال باشید

انجام تمرینات بدنی و فعالیت‌های مناسب در طول روز، منجر به ایجاد بافت ماهیچه‌ای و اطمینان کافی از افزایش‌وزن سالم در بدن است. سعی کنید حداقل دو تا سه روز در هفته را به تمرین‌های بدنی اختصاص و تمرینات متفاوتی را جهت تقویت عضلات مختلف بدن خود انجام دهید.

پروتئین مصرف کنید

شما باید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود ۱.۵ گرم پروتئین مصرف کنید. تامین پروتئین بدن در تمام وعده‌های غذایی باید انجام شود. شما می‌توانید به این منظور مصرف لبنیات کم‌چرب، گوشت‌های بدون چربی و برخی حبوبات را در وعده‌های خود جای دهید. مصرف پروتئین، منجر به ایجاد بافت عضلانی بدون چربی در بدن می‌شود.

کربوهیدرات را فراموش نکنید

مصرف مواد نشاسته‌ای یا کربوهیدرات‌ها، برای افزایش‌وزن ضروری است. این مواد در عضلات ذخیره شده و انرژی لازم را به بافت‌های بدن می‌رسانند. مصرف کربوهیدارت‌ها برای تامین سوخت عضلات توصیه می‌شود. نان گندم، لوبیا، عدس، برنج و سیب‌زمینی از جمله موادغذایی هستند که کربوهیدرات و نشاسته را شامل می‌شوند.

متناوب بخورید

اولین گام به منظور افزایش وزن سالم این است که به طور متناوب و هر سه ساعت، بخورید. اگر شما برای مدت زمان طولانی چیزی نخورید، متابولیسم بدن، سرعت سوخت‌وسازش را کم می‌کند و خوردن در فواصل زمانی مشخص، باعث جلوگیری از اتلاف انرژی بدن و از دست دادن چربی‌های آن می‌شود.

مایعات زیادی بنوشید

یک اسموتی که با یک یا دو درصد شیر یا ماست کم‌چرب، به‌همراه توت‌فرنگی، موز و یا حتی کره بادام‌زمینی درست می‌شود، می‌تواند برای شما عالی باشد. برای افزایش میزان کالری، می‌توانید یک یا دو قاشق پودر پروتئین و یا آب پنیر به اسموتی خود اضافه کنید.

قبل از خواب غذا بخورید

به هنگام خواب، بدن ما از فعالیت باز نمی‌ایستد و در حال ترمیم سلول‌هایش است. به همین خاطر بهتر است که قبل از خواب، انرژی مورد نیاز بدن را با خوردن غذا تامین کنید.

به اندازه کافی بخوابید

هنگام خواب، بدن ما زمان کافی را برای بازسازی ماهیچه‌ها و ذخیره چربی در لایه‌های مختلف بدن، در اختیار دارد. میزان کافی خواب، برای افراد لاغری که خواهان افزایش وزن خود هستند، توصیه می‌شود.

نکته

ارتباط طول عمر بیشتر با فعالیت روزانه

فعالیت‌های روزانه یک دقیقه‌ای با طول عمر بیشتر مرتبط است. اختصاص زمان برای ورزش به‌همراه کار، زمان‌گذاری برای خانواده و سایر تعهدات زندگی می‌تواند دشوار باشد، اما می‌توان با برنامه‌ریزی فشرده به این زما دست یافت. مطالعه‌ای نشان می‌دهد چگونه تمرینات دمبل سه ثانیه‌ای می‌تواند قدرت را افزایش دهد. در مجموع ما شاهد تاکید روزافزون بر مزایای تمرینات کوتاه برای افراد یا بازه زمانی محدود هستیم. به‌تازگی، یک مطالعه جدید منتشر شده که توسط دانشمندان انجام شده است و بر آنچه که آنها فعالیت بدنی سنگین و متناوب سبک زندگی یعنی ویلپا (VILPA) می‌نامند، متمرکز شده است. در واقع منظور دوره‌های کوتاه فعالیت سنگین که یک یا دو دقیقه طول می‌کشد، مانند دویدن برای رسیدن به اتوبوس، پیاده‌روی با قدرت تا اداره پست یا زمان گذاری برای بازی با بچه‌هاست. برای کشف مزایای سلامتی VILPA، دانشمندان از داده‌های ردیاب ۲۵۰۰۰ نفر داوطلب که در اوقات فراغت خود هیچ ورزشی نمی‌کنند، استفاده کردند. حدود ۸۹ درصد از گروه‌ها نوعی VILPA را انجام دادند و حدود ۹۳ درصد از آن مسابقات تا یک دقیقه طول کشید. این تمرینات به طور متوسط هشت بار در روز اتفاق می‌افتاد که در مجموع حدود شش دقیقه فعالیت با شدت بالا بود. دانشمندان با استفاده از داده‌های سلامتی طی یک دوره پیگیری هفت ساله، توانستند رابطه بین VILPA و خطر مرگ زودرس را با علت‌های سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی کشف کنند. از ۸۵۲ مرگ ثبت‌شده در طول پیگیری، دانشمندان دریافتند که فقط سه بار پرداختن به VILPA در هر روز با کاهش ۳۸ درصدی مرگ‌ومیر ناشی از سرطان و با کاهش ۴۸ درصدی خطر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی همراه است.

یادداشت

شایع‌ترین بیماری گوارشی

حسین خدمت
فوق تخصص گوارش و کبد

ریفلاکس، از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی است و مانند دیگر بیماری‌های مزمن معمولا تا پایان عمر با افراد همراه خواهد بود. گستردگی علائم، از ویژگی‌های خاص این بیماری است. علامت معمول و رایج ریفلاکس، احساس سوزش و گرمی در پشت جناغ‌سینه فرد است که گاهی به فک، گوش‌ها و شانه‌ها نیز تیر می‌کشد، علامت بعدی این است که خود موادغذایی یا ترشحات معده، به داخل مری و حتی دهان وارد می‌شوند. علائم ریفلاکس بسیار متنوع و گول‌زننده است و به بررسی‌های زیادی نیاز دارد، به‌طور مثال: سرفه، درد قفسه‌سینه، پوسیدگی دندان‌ها، اشکال در بلع، سینوزیت، آسم، فیبروزریه، نارسایی ریه، بوی بددهان و...، همه مسائلی هستند که می‌توانند، به‌دلیل ریفلاکس ایجاد شده باشند. چرا عده‌ای از افراد با ریفلاکس درگیر هستند، اصل ماجرا سرشتی است و به طبیعت فرد بر می‌گردد، عده‌ای از افراد به‌طور سرشتی مشکلاتی در محل اتصال مری به معده دارند، به‌طور مثال در فردی که به‌طور سرشتی میزان بزاق دهانش کم است، این بیماری بیشتر دیده می‌شود، زیرا بزاق ضداسید معده است و هنگام برگشت اسیدمعده به مری، بزاق دهان، بازگشت اسیدمعده به مری را تسهیل می‌کند. توصیه این است که بیشتر از ظرفیت معده غذا نخوریم، سرعت غذاخوردن را کاهش دهیم، استرس و اضطراب نداشته باشیم و برای واردنشدن همزمان هوا با غذا به معده، هنگام غذاخوردن صحبت نکنیم. خوردن مایعات با غذا باعث ریفلاکس نمی‌شود، بلکه پرشدن حجم معده، باعث برگشت اسیدمعده و محتویات آن به مری می‌گردد. مصرف مایعات در حد اعتدال، حتی به هضم غذا نیز کمک می‌کند. خوردن غذاهای تند، ترش، پرچرب، چای پررنگ، قهوه و کاکائو، از جمله ممنوعیت‌های خوراکی، ریفلاکس محسوب می‌شوند. میزان بروز ریفلاکس در افراد سیگاری دو الی سه برابر افراد عادی است. یکی از مهم‌ترین مسائل در بحث ریفلاکس، عوارض فوق‌العاده جدی و شایع آن است. یکی از عوارض موضعی این بیماری، برگشت اسیدمعده به مری است که باعث خراش و زخم در ناحیه مری می‌شود، مری مجددا ترمیم می‌گردد که باعث ایجاد فیبروز در آن ناحیه شده و آن قسمت را تنگ می‌کند که در این صورت، باعث اختلال بلع و همچنین، بلع دردناک می‌شود. در درجه اول فردی که با علائم ریفلاکس مراجعه می‌کند، باید سبک زندگی خود را تغییر دهد. در درجه دوم، دارو توسط پزشک متخصص شروع می‌شود، به‌طور معمول ۶ الی ۸ هفته دارو تجویز می‌شود، زمانی که ریفلاکس کنترل شد، داروها را به مرور قطع می‌کنیم.

گردوغبار موجب ابتلا به روماتیسم مفصلی می‌شود

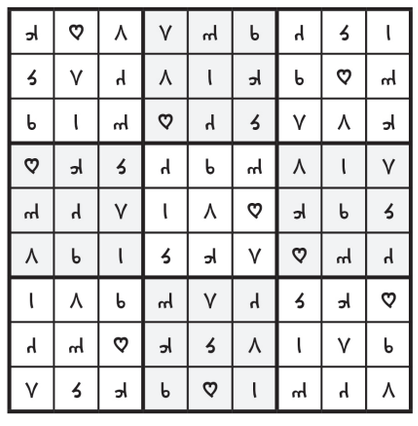
محققان گزارش دادند که تنفس بخارهای ناشی از بخارات تجاری، گردوغبارهای معمولی و... که در محل کار یافت می‌شود، احتمال ابتلاء به اختلال مزمن مفصلی خودایمنی را افزایش می‌دهد. محققان داده‌های بیش از ۴۰۰۰ نفر بررسی کردند. این تیم سابقه شغلی شخصی افراد را بررسی کردند تا میزان قرارگرفتن هر فرد در معرض ۳۲ عامل موجود در هوا در محل کار را تخمین بزنند. تجزیه و تحلیل نشان داد که قرارگرفتن در معرض دود و گرد و غبار با افزایش خطر ابتلاء به روماتیسم مفصلی مرتبط است. در مجموع، ۱۷ عامل از ۳۲ عامل از جمله آزبست، کوارتز، دود گازوئیل، دود بنزین، مونوکسیدکربن و قارچ‌کش‌ها به‌شدت با افزایش خطر ابتلاء به روماتیسم مفصلی مثبت ACPA مرتبط بودند. تنها چند عامل یعنی گردوغبار کوارتز (سیلیکا)، آزبست و مواد شوینده، با روماتیسم مفصلی ACPA منفی مرتبط بودند.

ارتباط باکتری‌های روده با ابتلا به چاقی

مطالعات نشان می‌دهد موادغذایی حاوی پروبیوتیک با تغییر ترکیب باکتری روده‌ای، یعنی افزایش باکتری مفید روده‌ای، در کنترل چاقی تاثیر به‌سزایی دارند. چاقی یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت است. ارتباط بین باکتری‌های روده و چاقی در دوران نوزادی و در بزرگسالان وجود دارد. چندین مکانیسم ژنتیکی، متابولیک و التهابی در تعامل بین میکروب‌های روده و چاقی نیز وجود دارد. پروبیوتیک، موجودات ریز، زنده و فعال میکروسکوپی هستند که خوردن آنها، باعث تغییر میکروبیوم دستگاه گوارشی ما در جهت سلامتی بیشتر می‌شود. اثر پروبیوتیک‌ها در درمان چاقی: ۱- کاهش رشد عوامل بیماری‌زا. ۲- بهبود بافت روده. ۳- بهبود سیستم ایمنی گوارش. این عملکردها با تقویت باکتری‌های طبیعی و مفید روده می‌توانند در کاهش چاقی اثر قابل توجهی داشته باشند. از منابع غذایی حاوی پروبیوتیک می‌توان: به کفیر، ماست، دوغ و پنیر غنی شده با پروبیوتیک‌ها اشاره کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

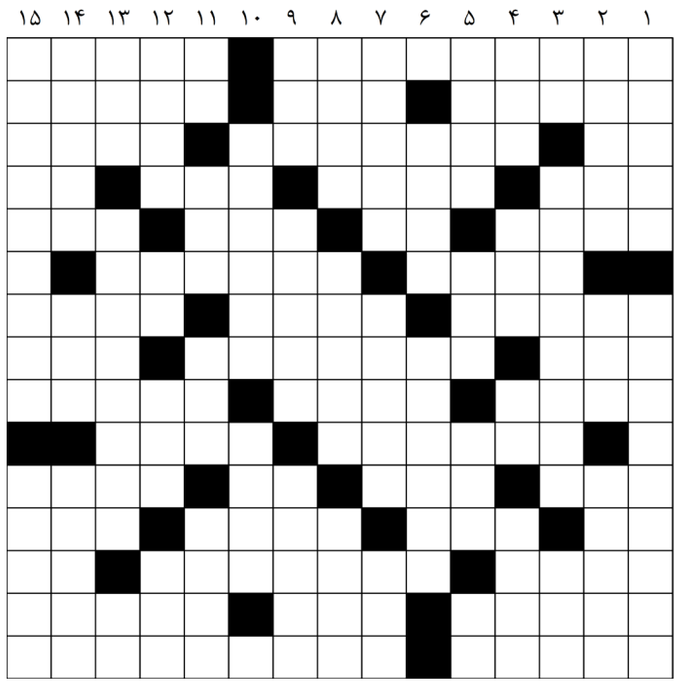
شماره ۱۴۴۶

افقی

۱- بازیگر زن هالیوودی فیلم فرشتگان چارلی- ناسزا ۲- پی در پی و پشت‌سرهم- قدیمی- گول‌زننده ۳- عددورزشی- فیلمی از مهدی صباغ‌زاده- نوعی کشتی محلی ۴- رقیق‌تر- شیرزن کربلا- آلونک- ازماه‌های زمستان ۵- مردسنگ‌انداز- نگهبان گله- خیسی- گل‌زنبق ۶- نزدیکی- مایع زردخون ۷- منزل‌ها- مخفی- متقارب ۸- زمان بی‌آغاز- معاون آدولف هیتلر- مادرترکی ۹- ترسناک- سرباز نیروی دریایی- رودپرآب اروپا ۱۰- یکی از نواقص زایشی بدن است- رنگ سفید مات ۱۱- یار «هوی»!- محله‌وبرزن- خدای مصری- حس‌بویایی ۱۲- از مهره‌های شطرنج- پوستین روباه- جدیدوتازه- وسایل زندگی ۱۳- ازالقاب مبارک حضرت فاطمه(س)- داناوروشن‌فکر- پهلوان ۱۴- بیش‌وزیاد- حرکت هوا- رنجش‌وآزردگی ۱۵- شهری در فرانسه- بازیگر فیلم شیکاگو

عمودی

۱- ملاقات- فیلمی از قاسم جعفری ۲- حدنصاب ورزشی- پاداش عمل- مخفی‌شدن ۳- طرف‌وجهت- تنقلات کودکان- هرجسمی دارد ۴- ریشه- نگاه دزدکانه!- عضوصورت- گل ملی تایلند ۵- برنج‌فروش- پارچه تبلیغاتی- ازموادصبحانه- سازشاکی! ۶- نوعی تومور- شهری در کانادا ۷- رودی در ویتنام- فقروتنگدستی- پشم شتر ۸- بخشنده- از خط‌های باستانی- اثروعلامت ۹- یک آنزیم حیوانی- جبران کردن- عابر ۱۰- سریالی از سعیدسلطانی- پدرزن حضرت موسی(ع) ۱۱- سازضربی- بیماری برص- واحد پول غنا- فلز سکه‌زنی ۱۲- بدی کردن- ابرنزدیک زمین- کمانگیرایرانی- امرنهی از دویدن ۱۳- رود مصر- سلسله‌ای در تاریخ ایران- کنسول نسل هفتم ۱۴- کوهی در سنندج- خودرویی کوچک- رگ ریزبدن ۱۵- از وسایل حسابدار- وزنه ورزشی



حل جدول ۱۴۴۵