فواید میوه‌های زمستانی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

در زمستان و ماه‌های سرد میوه‌های تازه فصلی وجود دارد که بهتر است مصرف کنید؛ این میوه‌ها فواید زیادی دارند و در فصل‌های دیگر یافت نمی‌شوند. در فصل زمستان میوه‌هایی، مانند: خرمالو، فقط برای چندماه از سال در فروشگاه مواد غذایی در دسترس است. در ادامه با خواص برخی از میوه‌های سالم زمستانی آشنا می‌شوید.

گلابی

گلابی برای سلامت قلب و روده عالی است، یک گلابی متوسط حاوی ۵.۵ گرم فیبر است. گلابی حاوی ۲۰ درصد فیبر توصیه شده در یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری است.

خرمالو

خرما، میوه بومی چین است، اما در حال حاضر در همه جهان در دسترس است. یک خرمالو تنها ۳۱ کالری و ۱۸ درصد از ارزش روزانه ویتامین C شما دارد که آن را به بهترین غذای زمستانی تبدیل می‌کند.

انار

پتانسیل آنتی‌اکسیدانی آب انار بیشتر از چای سبز است. نوشیدن آب انار غلیظ روزانه و برای ۸ هفته سطح کلسترول تام و کلسترول LDL را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و کلسترول بالا کاهش می‌دهد.

پرتقال

پرتقال و نارنگی همگی شیرین هستند و معمولا در فصل زمستان به فروش می‌رسند. پرتقال بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می‌کند.

کیوی

کیوی سرشار از موادمغذی مانند: ویتامین C، فیبر و ویتامین K است. کیوی ۳ برابر پرتقال ویتامین C دارد.

سیب

یکی از میوه‌های خوش‌طعم زمستانی سیب است. سیب مقدار زیادی فیبر، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان دارد. این میوه بسیار سیرکننده است و کالری کمی دارد.

دانستنی‌ها

کاهش «کلسترول» با مصرف «گریپ‌فروت»

گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C است. ویتامین C به‌طرز چشمگیری سیستم ایمنی را تقویت کرده، طول دوره سرماخوردگی را کوتاه می‌کند. هم‌چنین گریپ‌فروت کلسترول را کاهش می‌دهد. 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 بلافاصله به‌صورت پزشکی شکسته شوند. هر کسی که سنگ کلیه داشته است می‌تواند شرایط بسیار دردناک آن را درک کند. سودمندترین گزینه نوشیدن روزانه یک لیتر آب گریپ‌فروت است.

کاهش کلسترول بد

مطالعات نشان می‌دهد LDL، یا کلسترول بد، به‌وسیله مصرف منظم گریپ‌فروت ۱۵ درصد کاهش یافت. در این مورد، گریپ‌فروت زرد موثرتر از گریپ‌فروت قرمز بود. تری گلیسرید، شکل دیگری از کلسترول بد، تا ۱۷ درصد کاهش یافت. فواید گریپ‌فروت در کاهش کلسترول بد، تنها یک ماه پس از افزودن آن به رژیم بیماران در معرض خطر، قابل مشاهده بود.

تقویت سیستم ایمنی

مقادیر زیاد ویتامین C به جلوگیری یا مبارزه با سرماخوردگی معمولی کمک می‌کند. نشانه‌هایی مبنی بر آن وجود دارد که ویتامین C در برابر سرطان‌های دهان و معده نیز از بدن محافظت می‌کند. گریپ‌فروت با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند که می‌توانند برای بدن آسیب‌زا باشند. سرطان، سکته، و حمله قلبی ممکن است به رادیکال‌های آزاد کنترل نشده مربوط باشد.

کمک به کاهش‌وزن

گریپ‌فروت سرعت سوخت‌وساز تان را هم بالا می‌برد و به کاهش وزن کمک می‌کند. افزایش سوخت‌وساز در کنار رژیم مناسب و ورزش می‌تواند کمک کند تا ۱ کیلوگرم در هفته وزن کم کنید. یکی دیگر از فواید سوخت وساز بالا آن است که حتی در حالت استراحت هم چربی به سوختن خود ادامه می‌دهد. وزن سریع‌تر از دست می‌رود و وزن مناسب خیلی راحت‌تر حفظ می‌شود.

پاک‌کننده کبد

گریپ‌فروت با پاک‌کردن سموم ناسالم بدن به کبد کمک می‌کند. نوشیدن یا خوردن گریپ‌فروت باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید. گفته می‌شود سم‌زدایی کبد سلامت عمومی را بهبود بخشیده و و علائم شرایط مزمنی از جمله افسردگی، سفتی عضلات و سردردهای مزمن را تسکین می‌دهد. همه ما در احاطه سموم خطرناکی هستیم که می‌توانند روی بدن‌مان اثر بگذارند و پاک‌کردن آنها می‌تواند به حذف برخی از این سموم کشنده کمک کند.

خواص آنتی‌اکسیدانی

یکی دیگر از خواص گریپ‌فروت، خواص آنتی‌اکسیدانی آن است که با سرطان پروستات مقابله می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد گریپ‌فروت حتی سلول‌های تخریب شده در سطح DNA را بازسازی می‌کند. سرطان پروستات رایج‌ترین نوع سرطان در بین مردان است و پس از سرطان ریه دومین دلیل اصلی مرگ‌ومیر به‌شمار می‌رود. به‌طور منظم در کنار یک رژیم سالم از گریپ‌فروت استفاده کنید تا با این بیماری مبارزه و از آن پیشگیری 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 ایجاد شده توسط سیگار را را معکوس کند. گریپ‌فروت آنزیم‌هایی را فعال می‌کند که با بیماری‌های کشنده مبارزه می‌کنند. در جلوگیری از سرطان ریه، گریپ‌فروت صورتی به‌طرز خاصی موثر است.

یادداشت

نکاتی در مورد «شکستن قولنج»

علی ترکمان
متخصص ارتوپدی

این روزها افراد شکستگی قلنج را زمانی انجام می‌دهند که در عضلات خود احساس درد و خستگی می‌کنند، با فشارآوردن به ناحیه مربوطه، باعث شکستن قلنج شده و احساس راحتی می‌کنند. البته این کار، هیچ مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند و درواقع پاتولوژی یا بیماری به حساب نمی‌آید؛ اما اگر به‌طور مرتب افراد مجبور هستند، این کار را انجام دهند که به آن آرامش برسند، در طولانی‌مدت به مفاصل و غضروف‌ها آسیب وارد می‌کنند؛ زیرا ما برای این کار به مفاصل فشار زیادی وارد می‌کنیم تا قولنج انجام شود. از این‌رو تکرار و انجام مداوم آن سبب شل شدن مفاصل و آسیب به آنها می‌شود. خود این حرکت (قولنج) که با فشار روی مفصل انجام می‌شود اگر تکرار و در طولانی‌مدت استفاده شود می‌تواند به مفصل آسیب بزند. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم افراد این کار را انجام ندهند؛ البته انجام آن اگر به ندرت باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی نباید به این قضیه عادت کنیم تا همیشه مجبور باشیم که این کار را انجام دهیم تا احساس راحتی کنیم؛ چون اگر این عادت را ترک کنیم به‌راحتی و بدون انجام این کار می‌توانیم به آن راحتی که مدنظرمان هست، چه از نظر عصبی و چه از نظر وضعیت جسمانی برسیم و دیگر نیازی به قولنج نباشد. به‌خاطر اینکه نقاط گردن نسبت به ستون فقرات کمری، در ناحیه گردن باریک‌تر است و اگر فشارهای خیلی زیاد به ناحیه گردن وارد کنیم، ممکن است به نخاع و ریشه‌های عصبی هم آسیب بزند. بنابراین در ناحیه گردن باید حساس‌تر باشیم و بیشتر دقت کنیم. بعضی افراد هستند که در موقع ایستادن یک مقدار قوز می‌کنند، در واقع آن انحناهایی که به‌طور طبیعی در ستون فقرات وجود دارد در این حالت بیش از حد افزایش پیدا می‌کند، یعنی درواقع آن قوزی که به‌طور طبیعی در ناحیه ستون فقرات پشتی وجود دارد و آن گودی یا فرورفتگی که به‌طور طبیعی در ناحیه ستون فقرات کمری وجود دارد، گاهی اوقات افزایش پیدا می‌کند. اگر ما به‌طور نرمال ننشینیم و درست نایستیم، ممکن است باعث خستگی عضلات و ستون فقرات شود؛ بهتر است به کلینیک‌های فیزیوتراپی مراجعه کرد تا با آموزش‌های صحیح درست ایستادن و درست نشستن آشنا شد.

«کرونا» از طریق بلع منتقل می‌شود؟

به گفته فوق‌تخصص دستگاه گوارش و کبد گذر کرونا از معده و رسیدن آن به روده نکته مهمی است و موادغذایی آلوده می‌تواند ویروس را از راه دهانی منتقل کند. شیخ اسماعیلی در خصوص راه‌های انتقال کرونا از طریق دستگاه گوارش اظهار کرد: تاکنون در مطالعات جهانی نشان داده شده که درگیری‌های گوارشی کرونا آزاردهنده است، اما کشنده نیست و مبتلایان به‌دلیل علائمی چون ضعف، بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ و طولانی‌شدن مدت بیماری دچار کاهش‌وزن قابل توجه شده‌اند. این فوق‌تخصص گوارش و کبد بیان کرد: علائمی که کرونا بر کبد و پانکراس می‌گذارد بیشتر در سطح آزمایشگاهی قابل تشخیص بوده و ممکن است موجب افزایش آنزیم‌ها و ریزآنزیم‌های کبدی شود. به گفته وی تاکنون انتقال کرونا از طریق دستگاه گوارش از نظر بالینی، درگیری کبدی مهم و نارسایی کبد یا پانکراتید شدید بالینی صورت نگرفته است.

افراد سیگاری زودتر به آلزایمر دچار می‌شوند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد سیگار نه‌تنها به سلامت ریه و قلب آسیب می‌رساند، بلکه احتمال از دست‌دادن حافظه و سردرگمی در میانسالی را افزایش می‌دهد. در این مطالعه محققان با استفاده از یک نظرسنجی معیارهای زوال‌شناختی ذهنی را برای سیگاری‌ها بررسی کردند. «جفری وینگ»، نویسنده ارشد این مطالعه، بیان داشت: «ارتباط در گروه سنی ۴۵ تا ۵۹ سال بسیار مهم بود و نشان می‌دهد که ترک در این مرحله از زندگی ممکن است برای سلامت شناختی مفید باشد.» شیوع زوال‌شناختی در افراد سیگاری مورد مطالعه تقریبا ۱.۹ برابر افراد غیرسیگاری بود. برای کسانی که کمتر از ۱۰ سال پیش سیگار را ترک کرده بودند، ۱.۵ برابر افراد غیرسیگاری بود. محققان دریافتند: افرادی که بیش از یکدهه قبل از این نظرسنجی سیگار را ترک کردند، شیوع زوال‌شناختی ذهنی‌شان فقط کمی بالاتر از گروه غیرسیگاری بود.

نکته

تقویت سیستم ایمنی با «ماست»

«ماست» پای ثابت سفره‌هاست که هم به شکل بستنی آن را می‌خوریم و هم کنار غذا با نعناع و آویشن. «ماست» انواع مختلفی دارد و جزئی از سبد غذایی ما و پای ثابت سفره‌های ایرانی است. ماست را با نعناع و آویشن یا حتی اخیرا با میوه‌های یخ‌زده می‌خورند. اما اغلب ما از تمام ویژگی‌های مثبتی که ماست برای بدنمان دارند، اطلاع نداریم.

تقویت سیستم ایمنی

متخصصان می‌گویند ماست سرشار از پروبیوتیک است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. مطالعاتی که در مورد پروبیوتیک‌ها انجام شده است، کاهش مدت سرماخوردگی و شیوع آن را تحت‌تاثیر خود قرار می‌دهند. ماست یک غذای مغذی است و از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند.

سرشار از روی

ماست سرشار از روی است. روی می‌تواند مدت زمان علائم سرماخوردگی را کاهش دهد. کربوهیدرات موجود در ماست انرژی لازم برای کمک به شما در بهبود سرماخوردگی را فراهم می‌کند. یک مطالعه نسبتا جدید نشان داده است که وقتی زنان هر روز به مدت ۹ هفته ماست مصرف می‌کنند، نشانگرهای التهابی در خون خود را کاهش داده‌اند. این ویژگی می‌تواند در رفع علائم سرماخوردگی موثر باشد.

پیشگیری از پوکی‌استخوان

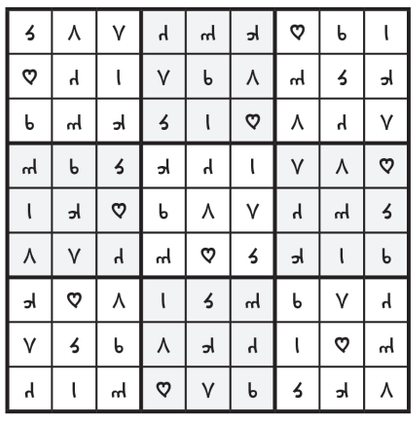
ماست از مواد مغذی اصلی برای حفظ سلامت استخوان مانند کلسیم، پروتئین، پتاسیم و فسفر برخوردار است. همه این ویتامین‌ها برای جلوگیری از پوکی‌استخوان مفید هستند. این بیماری در سالمندان شایع‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهند، مصرف حداقل سه وعده غذای لبنی مانند ماست در روز، ممکن است به حفظ توده استخوانی و قدرت در سالمندی کمک کند.

محافظت از قلب

ماست حاوی چربی اشباع و مقدار کمی از اسیدهای چرب اشباع نشده است. تحقیقات نشان می‌دهند که چربی اشباع محصولات شیر کامل کلسترول خوب، HDL، را افزایش می‌دهد و می‌تواند از سلامت قلب محافظت کند. مطالعات دیگری هم نشان می‌دهد که مصرف ماست برای کاهش شیوع کلی بیماری‌های قلبی مفید است. همچنین محصولات لبنی مانند ماست فشارخون بالا را که یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی هستند، کنترل می‌کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

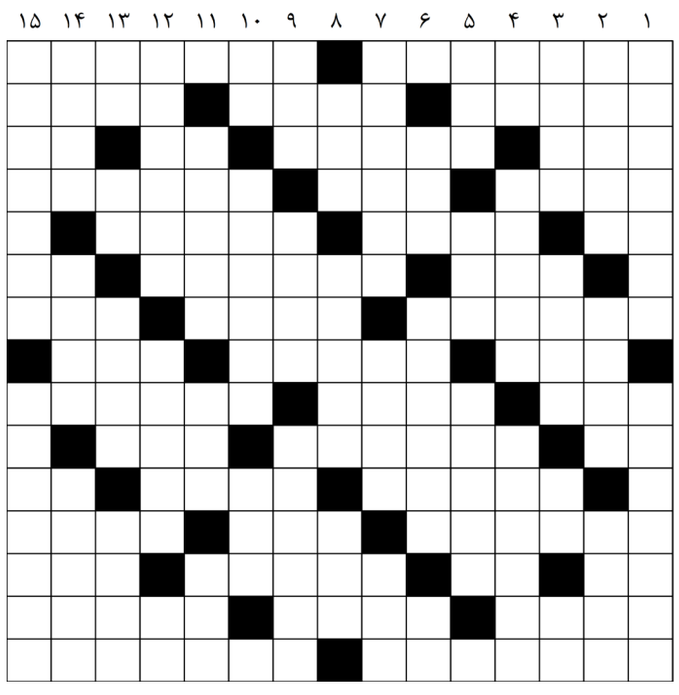
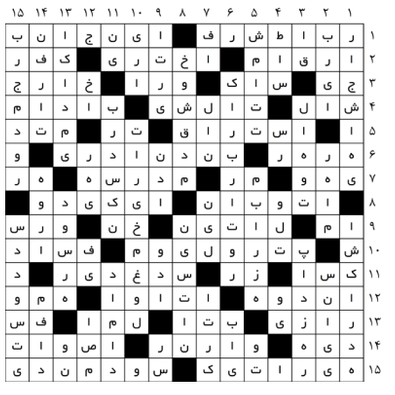
شماره ۱۴۶۰

افقی

۱- پرجمعیت‌ترین شهر در ایالت نوادا- بیم‌دادن ۲- متصل- نوعی نوشیدنی- کاغذ سفت‌وضخیم ۳- حق‌ناحق سازمان ملل‌متحد- صاعقه- خودبین- مادرعرب ۴- گاهی ازخنده می‌روند- سنگ‌سبزقیمتی- کم‌هوش ۵- رودی درایتالیا- تخته رنگ نقاش- گویشی درگیلان ۶- نوعی پارچه لطیف- رئیس تشکیلات ساسانیان- واحدسطح ۷- اپرای پوچینی- چیزها- نوعی عینک ۸- تندی- از سوغات کرمان- فلات آسیایی ۹- واحدپول غنا- بشر- سیستم عددی بر مبنای «ده» ۱۰- مایه حیات- شهری درخوزستان- درآمد ۱۱- ترسانیدن- مقابلِ بیگانه- آرواره ۱۲- محصولاتی که از شیر به‌دست آورند- شکستگی پوسته‌زمین- بالابرنده ۱۳- آقای اسپانیایی- بدوزشت- ازوسایل زورخانه- معجزه‌الهی ۱۴- دوستان – زیارت‌کننده- صبوروبردبار ۱۵- لقب کشور گابن- رستم از آن گذشت

عمودی

۱- بندری در انگلیس- ازمکان‌های دیدنی چابهار ۲- فعال- گوژپشت- ترکیب رنگ آبی با قرمز ۳- پوست گندم- ازورزش‌ها- اشاره‌به‌دور- پرنده دریاچه ۴- درخت زبان گنجشک- عالم واهی‌وخیالی- مشتری ۵- متکدی- رشته‌ای درشمشیربازی- ازعوامل تعیین گروه‌خونی ۶- آخرچیزی- اموری که برای شروع در امری لازم است- طلا ۷- مهارت درکاری- شبی که درآنیم- دهان ۸- ترشرویی- گوشه هندسی- صحرایی در مغولستان ۹- برخورد- نوعی صندلی- صورت ۱۰- شهررازی- فرودگاهی درژاپن- فرزند ۱۱- اکثراوقات- شماره‌ورقم- عدد زوج یک رقمی ۱۲- رفت‌وآمد- شناختن کسی یاچیزی- کاشف میکروب سل ۱۳- زدنی بهانه‌جو- حرف دهن‌کجی- طبل‌زن- شیرجه ۱۴- چرخنده- دم‌بریده- گول‌زننده ۱۵- زن‌بابا- ایالتی در مکزیک



حل جدول ۱۴۵۹