آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۶۵
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۱۰•۲۰
۱۷ جمادی‌الثانی۱۴۴۴/ ۱۰ ژانویه۲۰۲۳

# پیشگیری از التهاب با «هل»

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

**ترکیبات موجود در «هل» به مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک می‌کنند. مطالعات نشان می‌هد: پودر هل می‌تواند فعالیت آنزیم‌های خاصی را که به مبارزه با سرطان کمک می‌کنند، افزایش دهد. «هل» هم‌چنین خواص آنتی‌اکسیدانی داشته و از التهاب پیشگیری می‌کند.**

## محافظت در برابر التهاب

هل سرشار از ترکیباتی است که ممکن است به‌خوبی با التهاب مبارزه کنند. التهاب زمانی رخ می‌دهد که بدن در معرض یک عامل خارجی قرار بگیرد. با این حال التهاب حاد در بسیاری از موارد ضروری و مفید است، اما التهاب طولانی‌مدت می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مزمن شود. آنتی‌اکسیدان موجود در هل یافت از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت و از بروز التهاب پیشگیری می‌کنند. عصاره هل در دوزهای ۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در مهار حداقل چهار ترکیب التهابی مختلف موثر بوده است.

## رفع مشکلات گوارشی

مهمترین خاصیت هل در راستای رفع مشکلات معده، توانایی احتمالی آن در التیام زخم است. در یک پژوهش موش‌ها قبل از قرارگرفتن در معرض دوزهای بالای آسپرین برای القای زخم معده، با عصاره هل و زردچوبه در آب‌گرم تغذیه شدند. این موش‌ها، زخم‌های محدودتری را نشان دادند. مطالعه مشابهی نشان داد که عصاره هل به‌تنهایی می‌تواند به‌طور کامل از زخم معده جلوگیری کند.

## کاهش فشارخون

هل برای افرادی که فشارخون بالا دارند؛ مفید است. این ادویه به‌دلیل اثر ادرارآوری که دارد، فشارخون را کاهش می‌دهد. به این معنی که می‌تواند دفع ادرار را برای از بین بردن آبی که در بدن تجمع می‌یابد؛ به‌عنوان مثال اطراف قلب، افزایش دهد. در مجموع عصاره هل باعث افزایش ادرار و کاهش فشارخون در موش‌های آزمایشگاهی شده است.

## جلوگیری از بوی بد دهان

استفاده از هل برای درمان بوی بد دهان و بهبود سلامت دهان یک درمان قدیمی و سنتی است. برخی از شرکت‌های تولیدکننده آدامس نیز از این ادویه در محصولات خود استفاده می‌کنند. دلیل اینکه هل می‌تواند طعمی تازه و نعناعی در دهان ایجاد کند، به احتمال زیاد به توانایی آن در مبارزه با باکتری‌های معمول دهان و دندان باز می‌گردد.

## دانستنی‌ها

### میان‌وعده‌های مناسب برای «کاهش وزن»

شما معمولا پس از خوردن میان‌وعده‌های ناسالم چندان احساس سیری نکرده و خیلی زود گرسنه می‌شوید و در نتیجه مجددا مجبور می‌شوید به سراغ خوردن موادغذایی رفته و این روند سبب افزایش وزن و چاقی شما می‌شود. مصرف میان‌وعده‌های مناسب به‌ویژه اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، اهمیت زیادی دارد. این میان‌وعده‌ها می‌توانند تا زمان خوردن وعده‌های اصلی انرژی مورد نیاز بدن شما را تامین کرده و در عین حال سبب شود هنگام مصرف غذای اصلی، حجم کمتری از غذا را میل کنید که این به کاهش وزن کمک خواهد کرد.

**یک عدد تخم‌مرغ**

تخم‌مرغ حاوی ۷۸ کالری به‌علاوه شش گرم پروتئین است. مصرف تخم‌مرغ با چاشنی‌ها نیازی به اضافه‌کردن نمک و بالابردن میزان سدیم در آن ندارد.

**۶ فنجان پاپ‌کورن**

۶ فنجان پاپ‌کورن تنها ۱۰۰ کالری دارد. پاپ‌کورن حاوی مقادیر بالایی فیبر است که باعث می‌شود مدت بیشتری احساس سیری کنید.

**۳ عدد کراکر با پنیر**

کلید استفاده از کراکر با پنیر انتخاب کراکرهای سبوس‌دار است. فیبر موجود در کراکر باعث می‌شود بین وعده‌های اصلی کمتر گرسنه شوید و پنیر موجود در این میان وعده پروتئین و کلسیم برای بدن محیا می‌کند. برای اینکه این میان‌وعده زیر ۱۰۰ کالری داشته باشد از پنیر کم‌چرب استفاده کنید.

**۱۴ عدد بادام**

می‌توانید بدون اینکه از مرز ۱۰۰ کالری بگذرید ۱۴ بادام استفاده کنید. همچنین بادام منبع خوبی از فیبر و پروتئین است.

**سیب پخته**

با پختن سیب به همان اندازه که نپخته آن ویتامین و فیبر به بدن می‌رساند، از این مواد بهره می‌برید. حتی می‌توانید به سیب پخته خود مقداری دارچین هم اضافه کنید. نگران نباشید دارچین کالری ندارد.

**یک سوم فنجان سویا**

یک سوم فنجان سویا دارای ۸ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر است. همچنین ۱۰ درصد از آهن مورد نیاز روزانه بدن را هم تامین می‌کند.

**۳ چهارم فنجان انبه**

مصرف انبه یک راه عالی برای دریافت بتا کاروتن و فیبر است. ۳ چهارم فنجان آن تنها ۹۰ کالری دارد و ۶۰ درصد از ویتامین ث مورد نیاز بدن را در طول روز تامین می‌کند.

**زغال اخته**

زغال اخته علاوه بر اینکه سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است، در هر فنجان تنها ۸۳ کالری دارد. ضمن اینکه میزان سدیم آن نیز صفر است.

**ماست به‌همراه آفتابگردان**

دانه‌های آفتابگردان به ماست حجم اضافه می‌کند اما تنها ۱۹ کالری دارد. ماست سرشار از پروتئین است و کل این میان وعده کمتر از نیم گرم چربی اشباع دارد. یادتان باشد که از دانه‌های آفتابگردان بدون نمک استفاده کنید مخصوصا اگر مواظب میزان سدیم خود هستید.

**۲۰ عدد پسته**

۲۰عدد پسته بخورید و مطمئن باشید تنها ۸۰ کالری گرفته‌اید. همچنین این ۲۰ عدد پسته کمتر از نیم گرم چربی اشباع دارد و سرشار از پروتئین، فیبر و چندین مورد ویتامین و مینرال‌های کلیدی است. برای پرهیز از سدیم بالا، پسته‌ها را بدون نمک استفاده کنید.

## یادداشت

### عوارض کلیوی دیابت

دکتر اسدا... رجب
رئیس انجمن دیابت ایران

نفروپاتی عبارت است از اختلال ناشی از دیابت در کلیه‌ها. بهترین راه پیشگیری از بروز عوارض کلیوی دیابت، کنترل قندخون در حد طبیعی است زیرا عوارض کلیوی ناشی از دیابت، در اثر افزایش درازمدت قندخون به‌وجود می‌آید. پزشک به وسیله آزمایش ادرار و تشخیص افزایش میکروآلبومین، می‌تواند اولین علائم اختلال کلیوی را دریابد. البته در سالمندان، وجود میکروآلبومین لزوما دلیل وجود عوارض نفروپاتی نیست. پزشک می‌تواند در مورد سایر عوامل احتمالی از جمله کرآتینین سرم توضیح دهد. این متغیر، سال‌ها بعد افزایش خواهد یافت و پزشک با آزمایش خون قادر است، این موضوع را تشخیص دهد. افزایش کرآتینین نشان‌دهنده عملکرد نامطلوب کلیه‌هاست. اگر فرد دچار عارضه کلیوی شده باشد، ممکن است عکسبرداری با ماده حاجب مضر باشد. ممکن است در روند اختلال کلیوی، فشارخون بالا نیز بروز پیدا کند. در صورتی که برای کنترل فشارخون بالا، درمان صحیحی صورت نگیرد، رفته‌رفته، کلیه دچار اختلال با مشکلات بیشتری مواجه می‌شود.

## ویژه

### «دارچین» چربی خون را کاهش می‌دهد

دارچین یکی از گیاهانی است که به‌نظر می‌رسد دارای اثرات کاهنده گلوکز خون باشد. دارچین مدت‌هاست که در آسیا و اروپا در طب گیاهی کاربرد دارد. در مطالعه‌ای مشخص شد که مصرف دارچین با دوز بالا (۶ گرم روزانه) اثرات مثبتی بر کاهش سطح گلوکز خون و چربی‌های خون دارد. در این مطالعه برای بیماران، کپسول‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی شامل دارچین و یا پلاسبو هر ۱۲ ساعت ۲ عدد تجویز شد. بعداز ۸ هفته متغیرهایی از قبیل هموگلوبین گلیکوزیله HbA۱c، گلوکز خون ناشتا، کلسترول، تری گلیسرید، LDL و HDL مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج این مطالعه نشان‌دهنده آن است که میانگین سطح گلوکز خون ناشتا در گروه دارچین در شروع مطالعه برابر ۵۴ ± ۱۸۶ و در گروه دارونما برابر ۴۹ ± ۱۸۳ بود که بعد از دو ماه درمان در گروه دارچین برابر ۵۴ ± ۱۷۵ و در گروه دارونما به ۶۹ ± ۱۵۸ تغییر یافت. آنالیز آماری نشان داد که این تغییرات در سطح گلوکز خون ناشتا در گروه دارچین در مقایسه با گروه دارونما بعد از دو ماه درمان معنی‌دار نیست. به‌علاوه تغییرات در سطح چربی‌ها نیز در گروه دارچین در مقایسه با گروه دارونما بعداز دو ماه درمان معنی‌دار نبود. بنابراین دارچین با دوز ۲ گرم در روز تاثیر معنی‌داری بر پارامترهای مورد بررسی نداشت.

## کشف پروتئینی برای درمان «صرع»

پروتئینی به‌نام فیلامین A مسئول هدایت گیرنده‌ها به مکان‌های صحیح آنها در سلول‌های مغز است. تحقیقات نشان داد: با فعال کردن گیرنده‌های خاص در مغز، GABA با کاهش سرعت تکانه‌های الکتریکی که بین سلول‌های مغز حرکت می‌کنند، فعالیت مغز را حفظ می‌کند. کشف اینکه پروتئین فیلامین A در قراردادن این گیرنده‌ها در مکان مناسب نقش دارد، به محققان این امکان را می‌دهد تا درمان جدیدی را برای اختلالات عصبی از جمله «مولتیپل.اسکلروزیس» توسعه دهند. دیوید کالبیرو پروفسور، غدد گفت: فیلامین A گابا را قادر به کنترل طیفی از عملکردهای مغز می‌کند. این فیلامین گیرنده‌های GABA-B را در مکان مورد نیاز قرار می‌دهد و به GABA اجازه می‌دهد تا مجموعه‌ای از عملکردهای مغز را تعدیل کند. گیرنده GABA-A یک هدف دارویی است و یافته‌ها می‌توانند تأثیرات قابل توجهی در درمان بیماری‌هایی از جمله مولتیپل و صرع داشته باشد.

## مغز صداها را با چشم می‌شناسد

متخصصان دریافتند که مغز برای شناسایی صدای آشنا به بینایی متکی است. دکتر تیلور.آبل، نویسنده ارشد گفت: برپایه تحقیقات رفتاری می‌دانیم که افراد وقتی می‌توانند صدای آشنا را با چهره گوینده ارتباط دهند، می‌توانند سریع‌تر و دقیق‌تر آن را شناسایی کنند اما ما هرگز توضیح خوبی درباره علت این اتفاق نداشتیم. دانشمندان علوم اعصاب به‌طور گسترده‌ای ارتباط بین پردازش شنوایی و بصری مغز را تایید کرده‌اند اما انتظار می‌رفت که این سیستم‌ها ساختارهای مجزا و مجزایی داشته باشند. دکتر آبل افزود: وقتی افراد را شناسایی می‌کنیم، نواحی شنیداری و بصری خیلی زود باهم ارتباط برقرار می‌کنند و آنها به تنهایی کار نمی‌کنند. علاوه بر غنی‌سازی درک ما از عملکرد اساسی مغز، مطالعه ما مکانیسم‌های پشت اختلالاتی مانند برخی از زوال‌عقل یا اختلالات مرتبط را توضیح می‌دهد که در آن تشخیص صدا یا چهره به خطر می‌افتد.

## نکته

### راهکارهایی برای تسکین سینوزیت

سینوزیت از جمله مشکلاتی است که می‌تواند به‌راحتی وضعیت زندگی فردی را تحت‌تاثیر قرار دهد یا به سادگی وضعیتی را برای او به وجود آورد که فرد توانایی روزانه انجام کارهای معمولی خود را از دست بدهد. عفونت سینوسی که به‌عنوان سینوزیت نیز شناخته می‌شود، وضعیتی است که با التهاب یا تورم بافت‌های پوشاننده سینوس‌ها مشخص می‌شود. سینوس‌های پارانازال چهار جفت حفره (فضا) هستند که در سر قرار دارند. این چهار حفره توسط کانال‌های باریکی به‌هم متصل می‌شوند. این کانال‌ها به‌عنوان زهکشی عمل می‌کنند که به تمیز نگه‌داشتن بینی و عاری از باکتری‌ها کمک می‌کند. عفونت سینوسی زمانی رخ می‌دهند که این کانال‌ها پراز مایع می‌شوند و مسیر را در بینی مسدود می‌کنند. در ادامه برای کاهش علائم سینوزیت راهکارهایی معرفی می‌شوند.

**سرکه سیب**

سرکه سیب یک ماده شگفت‌انگیز است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. سرکه سیب که به نام ACV نیز شناخته می‌شود دارای خواص ضدباکتریایی است که به درمان علائم آنفلوآنزا مانند سرماخوردگی، سرفه، آلرژی و... کمک می‌کند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که یک قاشق سرکه سیب را بردارید و آن را به شکل رقیق شده بنوشید.

**درمان با بخار**

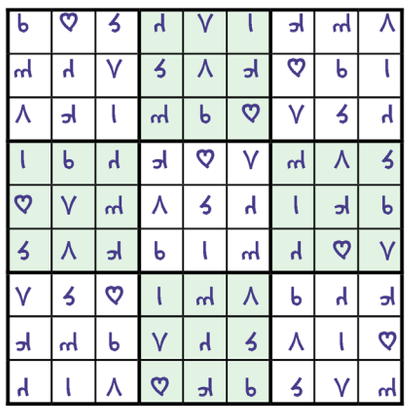
چه کسی نمی‌داند که بخار درمانی در مدیریت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا چقدر می‌تواند موثر باشد؟ سعی کنید دوش آب‌گرم بگیرید یا از تکنیک تنفس با بخار برای کمک به بازشدن مجرای بینی استفاده کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که یک کاسه بردارید و آن را با آب داغ پر کنید، حالا صورت و سر خود را با حوله بپوشانید و بخار داغ آن را استنشاق کنید، این کار مجرای بینی شما را باز می‌کند و در نتیجه از گرفتگی ناشی از سینوزیت تسکین می‌یابد.

**زردچوبه**

زردچوبه مهم‌ترین ادویه‌ای که می‌توانید به‌راحتی در آشپزخانه پیدا کنید سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است. زردچوبه در درمان علائم سینوسی موثرترین است. این ادویه همچنین دارای خواص ضدالتهابی است که به تسکین علائم سینوزیت (سینوزیت) کمک می‌کند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که کمی زردچوبه به چای داغ اضافه کنید و آن را بنوشید. این کار به دفع مخاط انباشته شده در مجاری و در نتیجه باز شدن مجرای بینی کمک می‌کند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

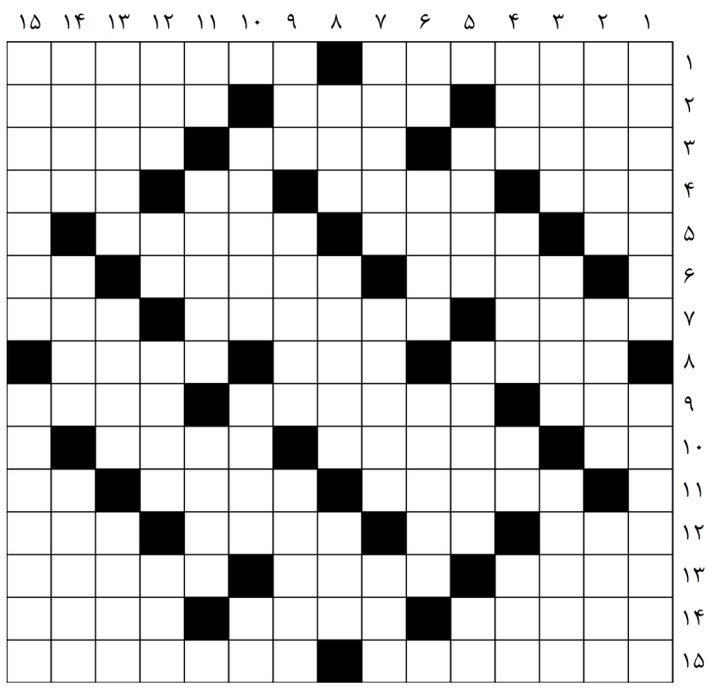
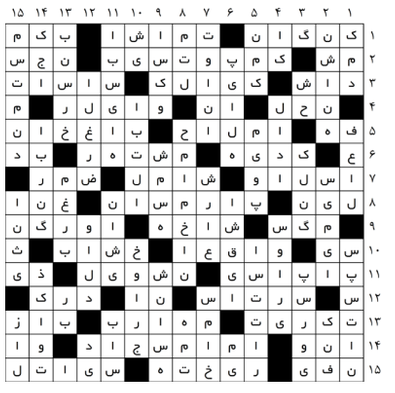
شماره ۱۴۶۵

### افقی

۱- دارای مدرک لیسانس- ناجور ۲- رنگین- ناراحت‌شدن- شهری در خراسان‌رضوی ۳- جمع قمر- قسمتی از دست- پرحرف ۴- لوله تنفسی- سقف درشکه- حرف تردید- «منحصرا» ۵- خرس فلکی- در حال دویدن- نام گلی‌است ۶- کمپ سربازان- یک رمزارز مجازی- خشکی ۷- متعارف- اتفاق- آغوش ۸- دادگاه بین‌المللی- نوعی زردآلوی وحشی- نام سامانه رجیستری ۹- سم- رجحان- مرکز تحصیل علوم‌دینی ۱۰- ابر نزدیک به زمین- چیزهای کمیاب- عنکبوت سمی ۱۱- شکل گردهندسی- جنایتکار- تکان کم ۱۲- صدازدن- کجاست؟- حشره‌کش قدیمی- پرتگاه کوهستان ۱۳- مدت زمان معین- نوعی اسلحه- همراه غذا می‌خورند ۱۴- حقوق‌بگیر- خرقه درویش- ضروری ۱۵- زهد ترسایان- وحشت‌کردن

### عمودی

۱- تیراندازقدیم- مالک ۲- لقب‌ها- رب‌النوع- ماده‌ای سیاه و نرم از دودموادنفتی ۳- مقابل زنگی!- ازماه‌های سریانی- شهری درفارس ۴- ازورزش‌های آبی- پایه- رمق آخر- بانگ جانوردرنده ۵- ایستادن- شهری در اسکاتلند- واحدپول ژاپن ۶- اسب آذری- شهری در استان کرمان- زگیل ۷- نوعی‌دوخت جامه- مادرگرامی- نمونه خروار است ۸- کیف سفری- نوعی از تالاسمی- نوعی یقه ۹- سود- پدرشعرفارسی- زن زیبارو ۱۰- الهه شکار یونان‌قدیم- ازوسایل دانش‌آموز- ازگروه‌های خونی ۱۱- زوبین- ملول- از ورزش‌های راکتی ۱۲- کشتی جنگی- پرنده دریاچه- زنده کننده- جیوه ۱۳- نوعی سکه طلا متعلق به قرن پانزدهم- از القاب مبارک حضرت فاطمه(س)- یکای پول کانادا ۱۴- چاشنی کباب- تنگه- نشریات ۱۵- اثر تاریخی شهری- انبارهیزم



### حل جدول ۱۴۶۴