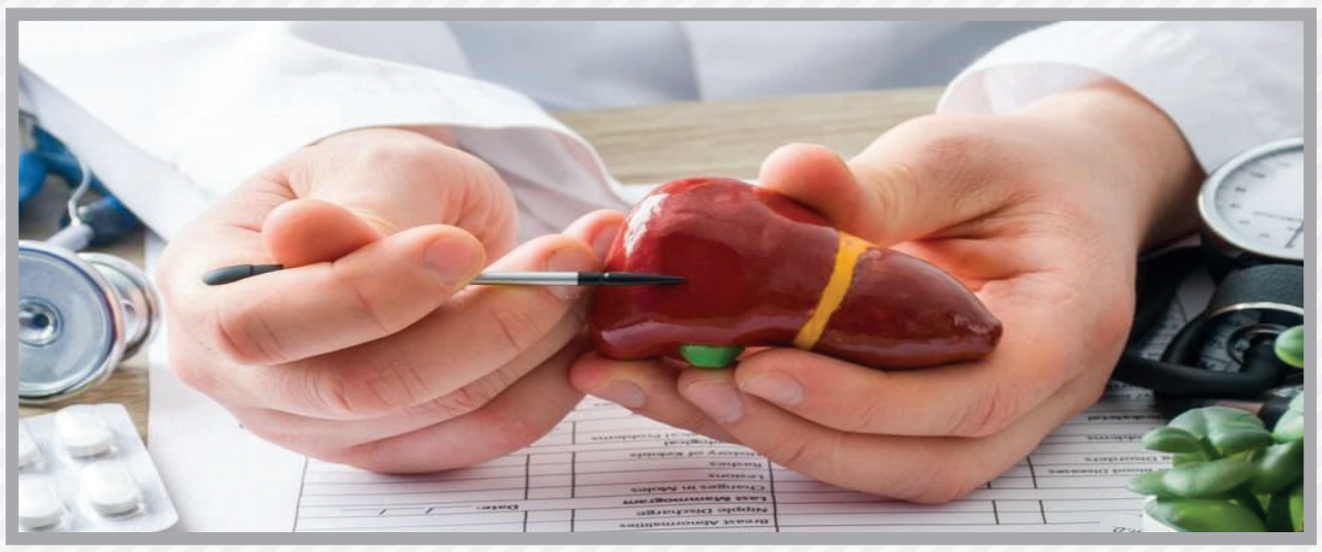
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۶۸
شنبه
۱۴۰۱•۱۰•۲۴
۲۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴/ ۱۴ ژانویه ۲۰۲۳

سریع ترین راه برای درمان «کبد چرب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

کبد برای سلامت گوارش، بهبود سیستم ایمنی و متابولیسم بدن ضروری است و به‌عنوان دومین عضو بزرگ بدن، وظایف زیادی دارد؛ اما ممکن است دچار مشکلی جدی به‌نام کبدچرب شود. آب نقش مهمی در سلامت فرد دارد. اگر می خواهید کبدتان چرب نشود یا با آن مبارزه کنید، هیدراته بمانید.



وعده غذایی مغذی

رژیم غذایی نقش مهمی در مدیریت کبدچرب دارد. یک رژیم غذایی مناسب، مانند رژیم مدیترانه‌ای، به کاهش کبدچرب و کاهش‌وزن کمک می‌کند. سیب، پرتقال، خرما، خربزه، توت‌ها، سبزیجات برگ‌دار، سیب زمینی شیرین و خیار مفید هستند.

دوری از فست‌فود

مصرف بیش از حد فست‌فود دلیل مهم تجمع چربی در کبد است. این مواد کلسترول بد یا LDL را افزایش می‌دهند که برای سلامتی مضر است. یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم می‌تواند به بهبود وضعیت کبد و سم‌زدایی بدن کمک کند.

چای سبز

چای سبز برای کبد عالی است زیرا حاوی کاتچین است که عملکرد کبد را تقویت می‌کند.

زردچوبه

زردچوبه می‌تواند به هضم و جلوگیری از تجمع چربی در بدن کمک کند. علاوه بر این، خواص آنتی‌اکسیدانی دارد.

ورزش منظم

ورزش کلید تناسب اندام و یک درمان موثر برای بیماری کبدی است. پیاده‌روی‌های ساده کمک می‌کند تا فرد کبدچرب را تا حدودی مدیریت کند.

محدود کردن شکر

افراد مبتلا به کبدچرب باید از مصرف غذاهای حاوی فروکتوز بالا یا قند افزوده پرهیز کنند.

دانستنی‌ها

کدام ظروف را می‌توان در مایکروویو قرار داد؟

یک دکترای صنایع غذایی، درباره مناسب‌ترین ظروف قابل استفاده در مایکروویو توضیحاتی ارائه داد. حمید حقانی حقیقی، با اشاره به اینکه ظروفی که در مایکروویو استفاده می کنید باید توان عبور اشعه‌ها را داشته باشد تا این اشعه بتواند به غذا نفوذ کند، اظهار کرد: ظروف فلزی یا دارای روکش فلزی و نیز فویل‌های آلومینیومی که اشعه مایکروویو را منعکس می کند، نباید در مایکروویو استفاده شود؛ ضمن اینکه در مایکروویوها باید از ظروفی استفاده شود که ایمن باشند و سلامت غذا و انسان را تهدید نکند. وی با اشاره به اینکه ظرف‌های فلزی، آلومینیومی، فویل‌های آلومینیومی، ظروف پلاستیکی نامرغوب، ظروف فلزکاری شده، ظروف کریستالی، ظروف حاوی سرب و ظروف چوبی حساس و شکننده برای استفاده در مایکروویو مناسب نیستند، افزود: این ظرف‌ها حتی می‌توانند سلامت افراد را به مخاطره بیندازند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ظرف‌هایی که برای استفاده در مایکروویو توصیه می‌شوند را به ترتیب ظروف پیرکس، چینی، پلاستیک مخصوص مایکروویو، کاغذ و مقوا و تابه مخصوص مایکروویو دانست و توضیح داد: ظروف پیرکس، ظرف‌های شیشه‌ای نشکنی هستند که برای پخت‌وپز در مایکروویو بسیار مناسب است، اگرچه همه ظروف شیشه‌ای می‌توانند در مایکروویو استفاده شود، ولی بهتر است ظرفی انتخاب کنید که خیلی هم داغ نشود، (ظرف را یک دقیقه داخل مایکروویو قرار دهید اگر ظرف داغ شد، بهتر است که تنها برای گرم کردن غذا استفاده شود). حقانی حقیقی ادامه داد: اگر از ظروف پلاستیکی مخصوص مایکروویو استفاده می کنید باید پیش از مصرف حتما از استاندارد بودن آن اطمینان داشته باشید، همچنین برای گرم‌کردن غذا می‌توانید از ظرف‌های پلاستیکی استفاده کنید ولی استفاده طولانی‌مدت در دمای بالا از این ظروف خطرناک است. ظروف چینی گزینه مناسب دیگر برای استفاده در دستگاه‌های مایکروویو است که وی به آن اشاره کرد و ادامه داد: ظرف‌های چینی و سرامیکی (بدون هیچگونه تزئینات نقش و نگار طلایی و نقره‌ای و فلزی) برای استفاده در مایکروویو بسیار مناسب هستند. این متخصص صنایع غذایی اضافه کرد: از ظروف مقوایی یا کاغذی نیز می‌توان برای گرم‌کردن نان، تنوری کردن سیب زمینی یا پختن غذاهایی که آب ندارند استفاده کرد. تابه مایکروویو یکی دیگر از ظرف‌های قابل استفاده در مایکروویو است که حقیقی توضیحاتی درباره آن داد و افزود: این تابه‌ها از انواع ظرف‌های قابل استفاده در مایکروویو هستند که مثل تفلون، اندود شده است و امواج مخصوص پخت‌وپز را جذب می‌کند، باید با توجه به دستوری که سازنده عنوان کرده، ظرف داغ شود و سپس با کمی روغن، خوراکی از آن استفاده کرد. وی همچنین درباره شکل ظاهری انواع ظروف مایکروویو نیز عنوان کرد: ظروف گرد یا بیضی شکل برای استفاده در مایکرو فر مناسب هستند چون حرارت را به‌صورت یکسان و یکنواخت به غذا می‌رسانند، این عمل باعث می‌شود تا غذا نسوزد و ته نگیرد، علاوه بر آن برای گرم کردن غذا در مایکروویو استفاده از ظرف‌های گودتر گزینه مناسبی است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به‌اینکه ظرف‌های عمودی برای استفاده در مایکروویو مناسب نیستند، ادامه داد: هنگام از استفاده از مایکروویو حتما درب آن را ببندید تا امواج مربوطه سلامت شما را به خطر نیندازد و زمان گرم‌کردن غذا فاصله‌ای به اندازه یک تا دو متری با دستگاه داشته باشید همچنین به این نکته توجه داشته باشید که مایکروویو باید همیشه تمیز و بدون چربی و جرم باشد، پیش از آنکه غذای گرم شده را استفاده کنید حدود ۳۰ ثانیه تأمل کنید و مایکروویو خالی را روشن نکنید.

نکته

ایمنی افراد در مقابل بیماری‌ها چگونه است؟

ایمونوبیولوژیست‌ها دهه‌ها به این فکر می کردند که اثرات طولانی‌مدت عفونت‌ها بر سیستم‌ایمنی افراد چیست. به‌عنوان مثال، پس از مبارزه بدن با یک عامل بیماری‌زا، آیا سیستم‌ایمنی بدن به حالت اولیه قبلی باز می گردد یا ممکن است عفونت، آن را به گونه‌ای تغییر دهد که نحوه واکنش آن را نه تنها به ویروس یا باکتری از قبل آشنا بلکه به یک تهدید بیماری‌زای جدید تغییر دهد. گروهی از محققان به‌طور سیستماتیک پاسخ‌های ایمنی افراد سالمی را که واکسن آنفلوآنزا دریافت کرده بودند، تجزیه‌وتحلیل کرده‌اند و پاسخ‌ها را با افرادی که هرگز به سارس-کوو-دو مبتلا نشده بودند و افرادی که موارد خفیف را تجربه کردند اما بهبود یافتند، مقایسه کردند. این تجزیه‌وتحلیل نشان داد که واکنش سیستم ایمنی مردانی که قبلا به کروناویروس جدید آلوده شده بودند به واکسن آنفلوآنزا نسبت به زنانی که قبلا به این ویروس آلوده شدند یا افرادی که هرگز به سارس-کو-دو مبتلا نشده بودند، قوی‌تر است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که وضعیت ایمنی مردانی که قبلا به سارس-کوو-دو آلوده شده‌اند، به‌گونه‌ای تغییر کرده است که پاسخ آنها را به نوع دیگری از قرار گرفتن در معرض آینده تغییر داده است. جان تسانگ، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: نتایج شگفت‌انگیز بود؛ زنان معمولا پاسخ ایمنی کلی قوی‌تری به پاتوژن‌ها و واکسن‌ها نشان می‌دهند اما احتمال ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی نیز در آنان بیشتر است. دانشمندان اظهار کردند که این کشف همچنین می‌تواند با جنبه جالبی مرتبط باشد که در اوایل همه‌گیری کووید ۱۹ مشاهده شده بود؛ به‌نظر می‌رسد احتمال مرگ ناشی از پاسخ ایمنی فرار مردان پس از ابتلا به کووید، نسبت به زنان بسیار بیشتر است. مطالعه جدید نشان می‌دهد که حتی موارد خفیف کووید ۱۹ ممکن است پاسخ‌های التهابی قوی‌تری را در مردان نسبت به زنان ایجاد کند و در نتیجه تغییرات عملکردی قوی‌تری در سیستم ایمنی مردان حتی مدت‌ها پس از بهبودی ایجاد کند. کارشناسان هنگام تجزیه‌وتحلیل پاسخ شرکت‌کنندگان به واکسیناسیون آنفلوآنزا دریافتند، مردانی که قبلا به سارس-کوو-دو آلوده شده بودند، آنتی‌بادی‌های بیشتری علیه آنفلوآنزا تولید کردند و سطح اینترفرون‌ها (پروتئین‌های تولید شده توسط سلول‌ها در پاسخ به عفونت‌ها یا واکسن‌ها) را افزایش دادند. باعث تعجب بود زیرا، به‌طور کلی، زنان سالم پاسخ اینترفرون قوی‌تری نسبت به مردان دارند. از آنجا که تاکنون افراد بسیاری در سراسر جهان به کرونا مبتلا شده‌اند و ظهور علائم طولانی‌مدت کووید در برخی از افراد در حال حاضر یک نگرانی عمده برای سلامتی است، اثرات کووید بر سیستم ایمنی بسیار مهم است.

یادداشت

نکاتی در مورد «چای»

سمیرا ربیعی
عضو هیات علمی
دانشکده علوم تغذیه

کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود و هرچه چای مصرفی پررنگ‌تر، میزان کافئین بیشتری دارد. فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود. کافئین، مدر یا ادرارآور است. بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل یبوست مواجه می‌کند. کافئین موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون است. نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود. چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود. افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن هستند نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یکساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند. شاید در ظاهر این عملکرد کافئین مطلوب به‌نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به‌خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد. افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، افراد باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل و ترش) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.

ویژه

تقویت سیستم ایمنی با «شلغم»

یکی از خواص شلغم تقویت سیستم ایمنی بدن است. این ماده خوراکی به‌دلیل داشتن فیتوکمیکال (مواد شیمیایی گیاهی) و چند نوع آنتی‌اکسیدان بدن را در برابر بیماری سرطان مقاوم می‌کند. خواص شلغم به‌دلیل وجود ویتامین‌های K، A، C، E، B۱، B۳، B۵، B۶، B۲ و مواد معدنی مانند منگنز، فیبر، پتاسیم، منیزیم، آهن، کلسیم و مس بر کسی پوشیده نیست. این ماده خوراکی از اواسط فصل پاییز وارد بازار می‌شود. درست زمانی که سرما به اوج خود می‌رسد، شلغم با آن خاصیت گرم خود می‌تواند شما را از ابتلا به بیماری سرماخوردگی در امان نگه دارد. البته این تنها یکی از خاصیت‌های درمانی شلغم به شمار می‌رود. این ماده غذایی خواص دیگری نیز دارد که عبارتند از: پیشگیری از ابتلا به سرطان، سلامت قلب‌وعروق، مفید برای سلامت استخوان‌ها، پیشگیری از آسم، تقویت دستگاه گوارش، کاهش‌وزن، سلامت چشم و روشن کردن پوست.

تقویت استخوان‌ها با اسیدهای چرب امگا ۳

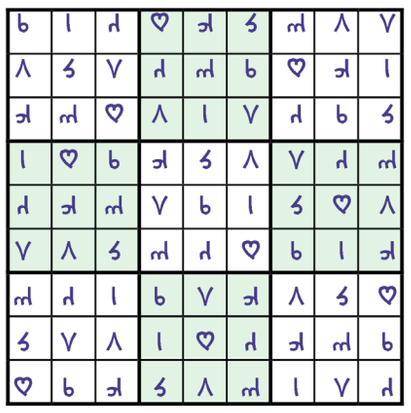
تقویت استخوان‌ها، داشتن استخوان‌های سالم بسیار مهم است. رشد و تراکم و تقویت استخوان‌ها بیشتر در دوران کودکی و نوجوانی اتفاق می‌افتد. به‌طور کلی دختران تا ۱۸ سالگی و پسران در ۲۰ سالگی به حداکثر تراکم استخوان می‌رسند. در افراد بزرگسال نیز تراکم استخوان بسیار ضروری است. خوشبختانه بسیاری از عادات تغذیه‌ای و سبک زندگی در رشد استخوان‌ها دخیل هستند. طبق تحقیقات صورت گرفته اسیدهای چرب امگا ۳ به‌دلیل اثرات ضدالتهابی خود به ازبین رفتن تراکم استخوان در سنین بالا کمک می‌کند. چربی‌های امگا ۳ به کاهش تجزیه استخوان و افزایش استقامت آنها کمک می‌کنند. منابع گیاهی چربی‌های امگا ۳ عبارتند از: دانه‌های چیا، دانه‌های کتان و گردو. هم‌چنین پتاسیم هم نقش به‌سزایی در تقویت استخوان دارد، با خوردن انواع غذاهای سالم مانند سبزیجات و میوه‌ها، حبوبات (لوبیا، نخود، عدس)، مغزها، دانه‌ها، غلات سبوس‌دار می‌توانید این مواد مغذی را دریافت کنید.

تاثیر رژیم غذایی همراه با دارو در کاهش «صرع»

براساس یک مطالعه جدید، پیروی از رژیم غذایی اصلاح شده آتکینز مملو از چربی و مقادیر کم کربوهیدرات در کنار مصرف دارو ممکن است باعث کاهش تشنج در افراد مبتلا به صرع مقاوم به درمان شود. رژیم غذایی آتکینز ترکیبی از رژیم غذایی آتکینز و رژیم کتوژنیک است که شامل موادغذایی مانند محصولات سویا، خامه، کره و روغن، سبزیجات سبز برگ و پروتئین حیوانی از جمله تخم‌مرغ، مرغ، ماهی و بیکن است. این مطالعه شامل ۱۶۰ بزرگسال و نوجوانان بود که به‌طور متوسط بیش از ۱۰ سال مبتلا به صرع بودند. پس از شش‌ماه، محققان دریافتند که ۲۶ درصد از افرادی که دارو به‌همراه رژیم غذایی اصلاح شده آتکینز دریافت کردند، بیش از ۵۰ درصد کاهش تشنج را در مقایسه با تنها ۳ درصد از افرادی که فقط دارو درمانی داشتند، تجربه کردند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۴۶۸

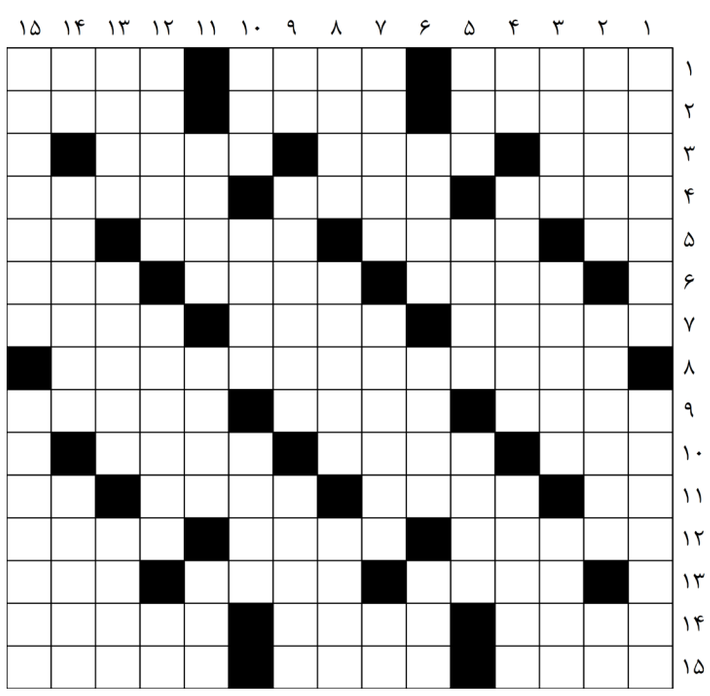
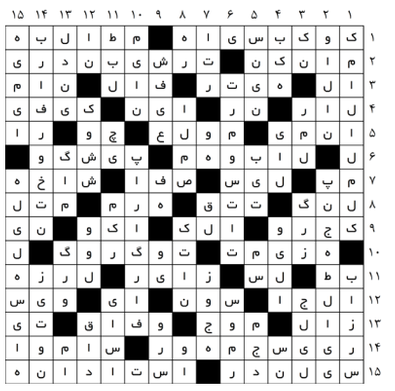
آ ر م ا ن ا م ل ی

افقی

۱- خاموش‌شدن- فیلسوف آلمانی- ازجزایر جنوبی‌ایران ۲- از ماه‌های سریانی- نوعی خط باستانی- ثروتمند ۳- فریاد- بیهوده- پاسخ‌دهنده ۴- نیکو روی و خوبرو- معصیت- پیامبرخیاط ۵- محل ورود- فراهم و مهیا- قانونگذار- کنسول نسل هفتم ۶- مردشجاع- به‌خاطر- پوست بزغاله ۷- دوری از وطن- مقابل عوام- گیرنده‌امواج رادیویی ۸- از آثارزیارتی و تاریخی رشت ۹- نوعی شیرینی خامه‌ای- مقابل گرمی- بیمناک ۱۰- سوره ۷۸ قرآن کریم- نوعی مسلسل دستی- آگهی کوتاه تبلیغاتی ۱۱- پسوندحاصل‌مصدر- بشقاب پرنده- ستاره- ضربه‌سردرفوتبال ۱۲- استوارکردن کار- سنجش- جست‌وجوگر ۱۳- پنجره مشبک رو به حیاط- پنهان کردن- هموار ۱۴- همنشینان- نیکی- قسمت مخروطی شکل انتهای ریشه گیاه ۱۵- دورزدن و گردیدن- تمام و همگی- آبشویه

عمودی

۱- از غذاهای محلی اراک- ملون ۲- آبشاری در حومه‌کاشان- خداوندی- بدوزشت ۳- مازندرانی- گیاهی یک‌ساله- قدواندام ۴- نت چهارم موسیقی- پیروی کردن- دوستان ۵- علامت تجاری- مرکز اتم- پیامبری در دهان ماهی ۶- عارضه پوستی- ماه گرفتگی- نوعی بستنی ۷- آرشه ویولون- شهری در اصفهان- قورباغه ۸- وفاکردن به‌عهد- صحراها- خشک ۹- یارسوزن- مشایعت- دیرکرد ۱۰- گروه ورزشی- کوتاهی کننده- ناراحت‌شدن ۱۱- جنایتکار- فرمانروا- قرص روانگردان ۱۲- تکیه‌دادن- آمیخته‌شدن- قدم یکپا ۱۳- آتشگیره فلزی- غوطه‌ور در آب- وصف‌کننده ۱۴- خدای مصری- چهارنعل رفتن‌اسب- سروصدا ۱۵- حق دلالی کاری- قوی و پرزور



حل جدول ۱۴۶۷