



آلاینده‌ها از نظر سایز و همچنین از نظر میزان رسوب در قسمت‌های مختلف بدن، با یکدیگر تفاوت دارند. یک نوع آن ذرات معلق و ریزگردهایی (PM) هستند که بر اساس سایز، عوارض مختلفی دارند. ریزگردها وقتی وارد ریه می‌شوند، باعث سرفه، خس‌خس سینه، آبریزش و آشک ریزش می‌شوند. تشدید حملات آسم، کاهش رشد جنین، تنگی عروق قلب، تشدید مشکلات قلبی و بروز انواع سرطان‌ها از دیگر عوارض این ریزگردهاست. آزنست یکی از ریزگردهای مهمی دانسته که باعث سرطان ریه می‌شود. زیر آزنست، باعث آزادشدن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. یکی دیگر از انواع آلاینده‌ها، دی‌اکسید گوگرد است که در اثر سوخت مازوت ایجاد می‌شود، این گاز محلول در آب است و حملات آسم را تشدید می‌کند. دی‌اکسید نیتروژن نیز از دیگر آلاینده‌ها محسوب می‌شود، آوزون نیز، گازی اکسیداتیو و رادیکال‌آزاد خطرناکی است که باعث مرگ سلولی می‌شود. بعضی از آلاینده‌های هوا پس از ورود به بدن باعث التهاب در دیواره عروق قلب می‌شوند، اگر فردی بیماری قلبی داشته باشد و یا حتی مبتلا به تنگی عروق قلب باشد، آلودگی هوا این تنگی را بیشتر می‌کند و می‌تواند باعث حمله و یا حتی سکنه قلبی شود. گاهی آلودگی هوا باعث نامنظم‌شدن ضربان قلب (آریتمی) و همچنین نیش قلب می‌شود. آلودگی هوا را مانند سیگار کشیدن در نظر بگیرد، سیگاری که نیکوتین ندارد. هر کاری که سیگار با قلب و ریه انجام می‌دهد، آلودگی هوا نیز انجام می‌دهد. آلودگی هوا میزان رسوب کلسم در عروق بدن را افزایش می‌دهد و باعث تنگ‌شدن کل عروق بدن می‌شود، در این صورت فشارخون افزایش می‌یابد، همچنین باعث اسپاسم عروق کرونر قلب می‌شود که در نهایت باعث سکنه قلبی و سکنه مغزی می‌شود. از هنگام ورود ذرات آلوده به بدن، مخاط دهان، مجاری تنفسی، کیسه‌های هوایی و... تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند که باعث تنگی مجاری تنفسی و تشدید علائم آسم می‌شود، در موارد شدیدتر نیز باعث التهاب بافت ریه و حتی فیبروز ریه می‌شود. در هنگام آلودگی هوا اگر لباس فرد آلوده به آزنست باشد، افراد خانواده را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. افرادی که در محیط‌های آلوده و افرادی که در محیط‌های کارگاهی آلوده کار می‌کنند، در معرض آلودگی‌های مضاف قراره به آزنست یادر کنار معادن زندگی می‌کنند، مستعد رسوب این ذرات معلق در ریه‌هایشان هستند. نکته دیگر اینکه بدن در برابر آلودگی هوا سیستم‌های دفاعی متعددی دارد، مانند انواع مخاط‌های تنفسی، موهای داخل بینی و مژک‌های داخل کیسه‌های هوایی، وقتی آلودگی هوا به این مناطق ورود می‌کنند، توسط سرفه و همراه با خلط خارج می‌شوند.

خوراکی‌های زمستانی سالم برای کودکان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

فصل زمستان سبزیجات مخصوص به خود را دارد که مصرف این سبزیجات به دلیل میزان بالای مواد مغذی برای همه افراد از جمله کودکان توصیه می‌شود. وقتی دما کاهش می‌یابد و ساعات روشنائی روز کوتاه‌تر می‌شود، سطح انرژی می‌تواند کاهش پیدا کند. تمرکز روی تغذیه مناسب در این فصل بسیار مهم است. تغییرات در خلق و خو، کاهش انرژی، تمرکز، اشتها و خواب، در این فصل غیرمعمول نیستند، اما در عین حال می‌توانند نشانه‌های یک بیماری باشند. غذاهای زیر را در نظر بگیرید تا به کودکان تان کمک کند در زمستان سالم و شاد باشند.



ماهی



اسیدهای آمینه در ماهی سالمون و سایر منابع پروتئینی هستند، این اسیدها انتقال‌دهنده‌های عصبی را تولید می‌کنند که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کنند. شواهد موجود، مصرف ماهی را با خطر کمتر افسردگی مرتبط می‌داند. برخی از بچه‌ها ماهی کبابی یا گریل شده می‌خورند. سعی کنید از طعم‌دهنده‌هایی که بچه‌ها دوست دارند استفاده کنید.

مرکبات



مرکبات مملو از ویتامین C هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مرکبات همچنین فیبر غذایی را فراهم می‌کنند. کودکان معمولاً این میوه‌ها را دوست دارند. زیرا معمولاً بدون دانه هستند، پوست‌کندن آنها آسان و خوردن آن سرگرم‌کننده است. مرکبات برای میان‌وعده‌های مدرسه عالی هستند.

کدو حلوائی



کدو حلوائی سرشار از کاروتنوئیدهاست. مصرف کدو حلوائی برای سلامت قلب و ایمنی بدن مفید است و در عین حال سلامت پوست را تقویت می‌کند. همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است که به ثابت نگه‌داشتن سطح قندخون کمک می‌کند. کدو حلوائی زمستانه به‌طور طبیعی شیرین است.

گل کلم



گل کلم از خانواده سبزیجات به تنهایی خوشمزه است. گل کلم نیز حاوی ویتامین C و منبع خوبی از ویتامین K برای سیستم ایمنی سالم و استخوان‌های سالم است، اما این همه ماجرا نیست. گل کلم همچنین منبع خوبی از فولات، یک ویتامین B مهم برای رشد و نمو بوده و غنی از فیبر غذایی است.

نکته

مواد غذایی سالم برای «کاهش وزن»

وقتی صحبت از کاهش وزن به میان می‌آید، برخی از غذاها به‌خاطر اینکه هم نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین می‌کنند و در عین حال به سیری طولانی‌تر کمک می‌کنند، شهرت دارند. «کانی دیکمن» مشاور تغذیه گفت: «شما برای کاهش وزن به غذاهای گیاهی و به غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها، لوبیاه‌ها، آجیل‌ها، دانه‌ها نیاز دارید. در ادامه چند ماده غذایی برای کاهش وزن توصیه می‌شود:

غلات کامل

غلات کامل در معرض فرآوری قرارنگرفته و مواد مغذی‌شان حذف نشده است. غلات کامل همچنین می‌توانند تعادل خوبی بین پروتئین و کربوهیدرات‌ها ایجاد کنند. از منظر کاهش وزن، این غذاها حاوی فیبر هستند. دیکمن توضیح داد: «فیبر ما را سیر می‌کند و بنابراین منحنی قندخون به سرعت کاهش نمی‌یابد، بنابراین اغلب نیاز به خوردن احساس نمی‌شود.» انتخاب می‌تواند بسیار متفاوت باشند. غلات کمتر شناخته شده‌ای مانند کینوا، ارزن یا بلغور، همراه با نان‌ها و پاستاهای گندم کامل، برنج قهوه‌ای و بلغور جو دوسر وجود دارد. جودوسر هم از متخصصان تغذیه مطرح شده است. جودوسر در حالی که فوایدی برای سلامت قلب دارد، برای کنترل وزن نیز مفید است زیرا فیبر آن در آب غلیظ می‌شود و به فرد کمک می‌کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کند.

چربی‌های سالم

به‌گفته متخصصان تغذیه چربی‌های سالم انرژی می‌دهند و همچنین به روده کمک می‌کنند تا ویتامین‌های خاصی را جذب کند. چربی‌های غیراشباع سالم شامل انواع روغن‌هایی هستند که در دمای اتاق مایع هستند، مانند زیتون، سویا، کلاز، و بادام زمینی. همچنین ماهی‌های چرب به‌عنوان غنی از چربی‌های غیراشباع از جمله ماهی آزاد، ساردین و شاه‌ماهی، در کنار آووکادو، آجیل و دانه‌ها در فهرست‌قرار دارند. دانه‌های سالم شامل کنار، چیا، آجیل، کدو تنبل، کنجد و آفتابگردان هستند. اکثر آجیل‌ها سالم هستند، اما بهتر است آنها بدون نمک یا شیرین شده باشند. دیکمن افزود: «خوردن آجیل باعث می‌شود فرد احساس سیری کند.»

میوه‌ها و سبزیجات

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده خاطر نشان کرد: کلید دریافت بیشترین بهره از میوه‌ها و سبزیجات جایگزینی آنها با غذاهای پرکالری است. این مواد غذایی بسیاری از مواد مغذی ضروری را فراهم می‌کنند و در عین حال دارای مقادیر کمی چربی، کالری و سدیم هستند. دیکمن پیشنهاد می‌کند که آنها را با پروتئین بخورید تا مدت بیشتری سیر بمانید. به اندازه قسمت‌های میوه دقت کنید زیرا قند طبیعی زیادی دارند.

حبوبات

یک تحقیق نشان داد که رژیم گیاهخواری سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، حبوبات و دانه‌ها می‌تواند به کاهش وزن و کاهش قندخون کمک کند. به‌گفته محققان، حبوبات، مانند طیف وسیعی از لوبیا و نخود، می‌توانند از آسیب سلولی جلوگیری کنند، با بیماری‌ها مبارزه کنند و فشارخون و قندخون را کاهش دهند. غذاهای غنی از کلسم و گیاهی نیز می‌توانند برخی از این نیازها را برطرف کنند، از جمله توفوی غنی شده، شیر بادام و سبزیجات برگ‌دار.

الگوهای تغذیه سالم و خطر کمتر مرگ زودرس

براساس یک مطالعه جدید، انواع الگوهای تغذیه سالم با کاهش خطر مرگ زودرس مرتبط هستند. محققان در دریافتند شرکت‌کنندگانی که در پایبندی به حداقل یکی از چهار الگوی تغذیه سالم امتیاز بالایی کسب کردند، کمتر جان خود را از دست دادند و احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی و... در آنها کمتر بود. «فرانک هو»، رئیس دپارتمان تغذیه، گفت: «بررسی ارتباط بین الگوهای غذایی توصیه شده و پیامدهای سلامتی

در ازمدت، به‌ویژه مرگ‌ومیر ضروری است.» در این مطالعه محققان از داده‌های ۷۵۲۲۰ زن و ۴۴۰۸۵ مرد استفاده کردند. اطلاعات آنها براساس هر یک از چهار شاخص الگوی غذایی (شاخص تغذیه سالم ۲۰۱۵، رژیم مدیترانه‌ای، شاخص رژیم غذایی سالم گیاهی و...) امتیازدهی شد. نمره بالاتر در حداقل یکی از شاخص‌ها با خطر کمتر مرگ زودرس به هر علت و بیماری‌های قلبی‌عروقی، سرطان و بیماری‌های تنفسی مرتبط بود.

«چاقی» در مردان خطرناک‌تر است

محققان تفاوت‌های شگفت‌انگیزی در سلول‌هایی که رگ‌های خونی را در بافت چربی موش‌های نر و ماده می‌سازند، مشاهده کردند. پروفیسور «تارا هاس»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «مردان بیشتر از زنان به بیماری‌های مرتبط با چاقی مانند بیماری‌های قلبی‌عروقی و دیابت مبتلا می‌شوند.» «هاس» و تیم او مشاهده کردند که وقتی موش‌ها چاق می‌شوند، در موش‌های ماده رگ‌های خونی جدید زیادی رشد می‌کند

تا بافت چربی در حال گسترش را با اکسیژن و مواد مغذی تأمین کنند، در حالی که در موش‌های نر رشد بسیار کمتری اتفاق می‌افتد. هاس در ادامه می‌افزاید: «میزان فرآیندهای مرتبط با التهاب که در مردان شایع بود بسیار قابل توجه بود.» یافته‌ها می‌تواند به محققان کمک کند تا درک بهتری از اینکه چسرا چاقی در مردان و زنان متفاوت است، به دست آورند. سلول‌های اندوتلیال مرادنه حساسیت بیشتری به یک محرک التهابی نشان می‌دهند.

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- منجم- از شهرهای گیلان ۲- از سایل سفره‌غذا- بسیار زیاد- پیمان‌ها ۳- بی‌مهار- سریالی از «مدیری»- یک کلمه را تشکیل می‌دهند ۴- وسایل زندگی- قطب منفی باتری- نام- خدای مصری ۵- از سازهای ضربی- پسوند حاصل مصدر- نوعی نی که در آب می‌روید- معادل ۱۲ ماه ۶- سرزمین- مخلوقات ۷- مؤدب- باقی گذاشتن- بلند ۸- شن‌وریک نرم- از احزان بارید- صدای بلند و واضح ۹- جنگ در راه خدا- پدر- سوغاتی قم ۱۰- بازیگر «شاهین مالت»- مالیده‌شدن دو چیز به هم ۱۱- نخستین امپراتوری جهان- نوعی رشته- بریدن از بیخ- قصدکننده ۱۲- درهم پیچیدن- عبادت- مامور کنترل- صندلی سوارکاری ۱۳- از روده‌های مرزی- داروی فراموشی!- علامت مفعولی ۱۴- غرامت- چرک زخم- رودی در سیرم ۱۵- اسایش یافتن- در چین جزو گیاهان مقدس است

حل جدول ۱۴۶۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

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

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