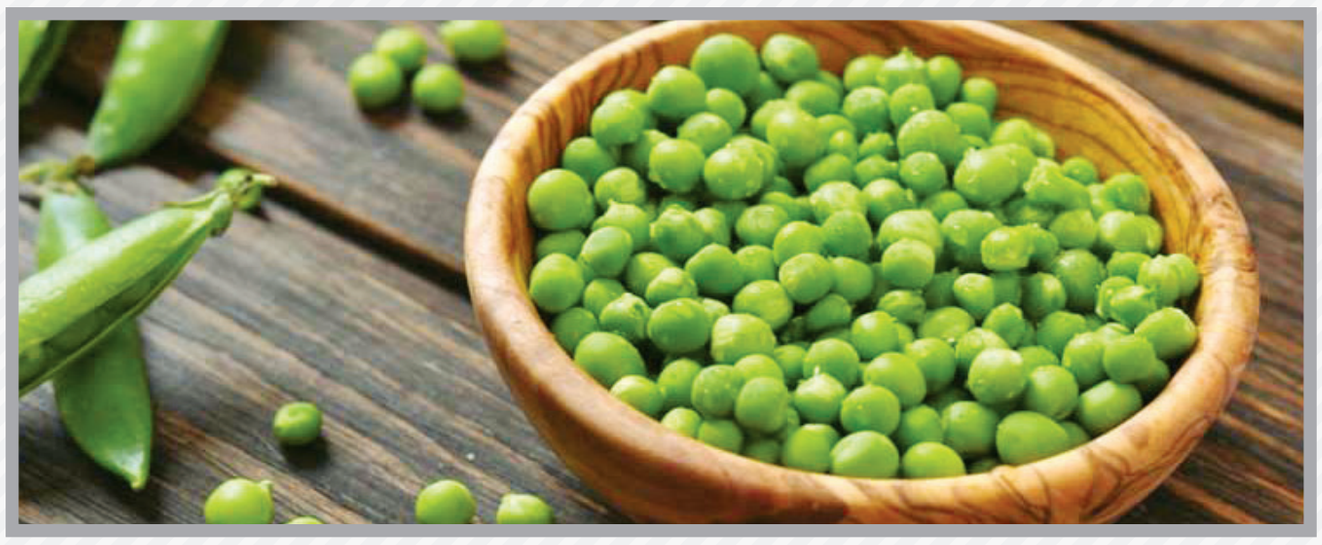
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۷۳
پنجشنبه
۱۴۰۱•۱۰•۲۹
۲۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴/ ۱۹ ژانویه ۲۰۲۳

از مصرف «نخود سبز» در زمستان غافل نشوید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بررسی‌ها نشان می‌دهد، نخودفرنگی از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا کنترل سطح قندخون و سطح کلسترول، منبع خوب آهن و سایر مواد معدنی است که می‌تواند سلامت افراد را تامین کند. خواص نخودفرنگی بسیار زیاد است و نباید از قراردادن آن در رژیم غذایی روزانه غافل شد. تعداد کمی از مردم از مزایای نخود سبز برای سلامتی آگاه هستند.



تشکیل گلبول‌های قرمزخون

نخودسبز نوعی سبزیجات است. می‌توان نخودفرنگی را یکی از حبوبات پرطرفدار نیز به‌شمار آورد؛ زیرا مانند لوبیا، نخود و عدس از غلاف‌های گیاهی خارج می‌شود. با توجه به اینکه منبع گیاهی خوبی از آهن است می‌تواند در تشکیل گلبول‌های قرمزخون و انتقال اکسیژن در سراسر بدن نیز موثر باشد.

کنترل قندخون

نخودفرنگی دارای شاخص گلیسمی (GI) پایینی دارد که می‌تواند به کنترل سطح قندخون کمک کند. فیبر و پروتئین نخودفرنگی همچنین می‌تواند به شما کمک کند بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنید، نخودفرنگی همچنین حاوی منیزیم، ویتامین‌های B و ویتامین C است که همگی به کنترل قندخون کمک می‌کنند.

حفظ سلامت گوارش

نخودسبز سرشار از فیبر است که برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر باکتری‌های خوب روده را رشد می‌دهد، از رشد باکتری‌های مضر جلوگیری و درنهایت این روند به پیشگیری از بیماری التهابی روده، سندرم روده تحریک‌پذیر و سرطان روده بزرگ کمک می‌کند.

مناسب برای پوکی استخوان

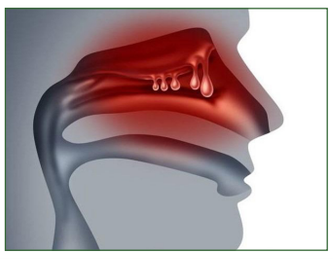
نخودفرنگی منبعی سرشار از ویتامین K و D است که به جذب کلسیم و جلوگیری از پوکی‌استخوان کمک می‌کند و باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود. همچنین نخودفرنگی با دارابودن ویتامین K باعث دوری از بیماری‌هایی نظیر ورم مفاصل و آلزایمر در افراد می‌شود.

یادداشت

پولیپ بینی، علل و درمان

مسعود حسن‌پور
متخصص گوش حلق و بینی

پولیپ‌ها، کویته‌های استخوانی حاوی هوا در اطراف بینی هستند و کارشان تهویه هواست؛ اگر در داخل سینوس‌ها که باید هوا پر باشد، از رطوبت، ترشح و...، پُر شود درواقع ما واژه سینوزیت را به‌کار می‌بریم که به مفهوم التهاب سینوس‌هاست. سینوزیته به ۳ دسته تقسیم می‌شود، -۱ حاد که در عرض چهار هفته نمود پیدا می‌کند. -۲ سینوزیت‌های تحت حاد که چهارهفته تا سه‌ماه است. -۳ سینوزیت بالای سه‌ماه را مزمن می‌نامیم. پولیپ بیماری‌ای است که در رده سینوزیت‌های مزمن طبقه‌بندی می‌شود، پولیپ‌ها بافت‌های ژله‌ای، خوشه انگوری یا توده‌ای هستند که معمولا بدون حس هستند و خون‌رسانی قوی ندارند. این پولیپ‌ها، توده‌هایی هستند که داخل حفره بینی و داخل سینوس‌ها را پُرمی‌کنند و رشدی هستند که از پوشش مخاطی پوشاننده دیواره سینوس‌ها به‌وجود می‌آیند که دو علت مهم دارد یکی عفونت‌ها و دیگری آلرژی‌ها. علائم آن، همان علائم سینوزیت مزمن است؛ یعنی طیف بسیاری از علائم را داراست که عمده علائم آن شامل گرفتگی‌بینی، ترشحات پشت حلق و گاها اگر پولیپ وسیع باشد احساس درد و فشار هم در ناحیه سینوس‌ها وجود دارد و به‌خاطر گرفتگی بینی هم بیمار ممکن است دچار اختلالات بویایی شود. اگر پولیپ کنترل و درمان نشود، رابطه نزدیکی با آلرژی، حساسیت‌های دارویی مثل آسپرین و آسم دارد و لذا عدم درمان و کنترل پولیپ می‌تواند بیماری‌های ریوی مثل آسم را به‌وجود بیاورد. درمان‌های پولیپ بستگی به میزان و شدت دارد و اگر خفیف باشد با دارو درمان می‌شود در غیر این صورت عمل باید شوند. پولیپ وقتی وسیع می‌شود میاد پشت بینی دهانه لوله عملکردی بینی و گوش که ارتباط دارند را می‌گیرد. در مواقعی که پولیپ وسیع است و رشد می‌کند آن دهانه بسته می‌شود و کار دهانه مختل می‌شود و در پرده‌گوش تبادل هوا مناسبی برقرار نمی‌شود و احساس گرفتگی گوش می‌کنیم. استفاده از هدبند برای کاورکردن پیشانی، خیلی مؤثر و کاملا علمی است؛ زیرا هوای سرد مخاط را غلیظ‌تر می‌کند و باعث تحریک سینوس‌ها می‌شود و لذا درد و فشار ایجاد می‌کند و کاورکردن و پوشاندن کاملا علمی است.



دانستنی‌ها

اسیداوریک با ریسک ضربان نامنظم قلب مرتبط است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سطح بالای اسیداوریک در میانسالی ممکن است به‌طور قابل‌توجهی خطر ابتلا به نوع جدی ضربان نامنظم قلب را در دهه‌های بعدی عمر افزایش دهد. به گزارش مدیسن نت، این مطالعه نشان می‌دهد که اسیداوریک ممکن است نقش مهمی در ایجاد فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان نامنظم قلب که می‌تواند منجر به لخته‌شدن خون، سکته‌مغزی، نارسایی قلبی و سایر عوارض قلبی شود، داشته باشد. «موژو دینگ»، محقق ارشد این مطالعه از مؤسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد، گفت: «افرادی که سطح اسیداوریک بالایی دارند ممکن است از معاینات منظم قلبی‌وعروقی برای تسهیل تشخیص زودهنگام فیبریلاسیون دهلیزی تازه شروع شده بهره ببرند.» اسیداوریک یک ماده شیمیایی است که با تجزیه پورین‌ها توسط بدن تولید می‌شود و به مقدار زیاد در مواد غذایی مانند گوشت‌قرمز و برخی از انواع غذاهای دریایی مانند ساردین و صدف یافت می‌شود. اسیداوریک بیشتر به‌دلیل ارتباط آن با نقرس، یک نوع دردناک آرتریت، و سنگ کلیه شناخته شده است. اما مطالعات سطح بالای اسیداوریک را با افزایش خطر ابتلاء به فشارخون بالا، دیابت و بیماری قلبی هم مرتبط دانسته‌اند. در این مطالعه، محققان ۳۳۹۶۰۴ شرکت کننده از سوئد را به طور متوسط به مدت ۲۶ سال دنبال کردند. شرکت‌کنندگانی که از سال ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۶ جذب شدند، ۳۰ تا ۶۰ سال سن داشتند و در زمان ثبت‌نام فاقد بیماری قلبی‌وعروقی بودند. اسیداوریک حداقل یکبار با استفاده از آزمایش خون اندازه‌گیری شد. سپس شرکت‌کنندگان به گروه‌هایی تقسیم شدند و سطح اسیداوریک را از پایین‌ترین به بالاترین رتبه‌بندی کردند. این مطالعه نشان داد که با افزایش سطح اسیداوریک، خطر فیبریلاسیون دهلیزی افزایش یافت. به‌طورکلی، افرادی که بالاترین سطح اسیداوریک را داشتند، ۴۵ درصد بیشتر از افرادی که کمترین سطح را داشتند، با خطر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی روبه‌رو بودند. افزایش سطح اسیداوریک خطر فیبریلاسیون دهلیزی را حتی در میان شرکت‌کنندگانی که در طول دوره پیگیری به فشارخون بالا، دیابت، بیماری عروق کرونر قلب یا نارسایی قلبی مبتلا نشده بودند، افزایش داد. دینگ افزود: «این بدان معناست که اسیداوریک نه تنها ممکن است از طریق مکانیسم‌های متابولیک قلبی برای افزایش خطر فیبریلاسیون دهلیزی عمل کند، بلکه ممکن است از طریق مکانیسم‌های دیگر تأثیر مستقیمی بر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی داشته باشد.»

نکته

چه میزان کاهش‌وزن در ماه بی‌خطر است؟

به‌گفته محققان، افرادی که موفق به کاهش‌وزن می‌شوند این کار را به‌تدریج با حدود نیم تا یک کیلوگرم در هفته انجام می‌دهند که به معنای ۲ تا ۴ کیلوگرم در ماه است. از آنجا که کاهش‌وزن ایمن یک فرآیند تدریجی است، ۵.۱۳ کیلو کاهش‌وزن ممکن است شش ماه یا بیشتر طول بکشد. اما به گفته متخصصان، وقتی سبک زندگی خود را تغییر می‌دهید و ظاهر و احساس بهتری دارید، ارزشش را دارد. کاهش‌وزن دائمی در واقع به تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی بستگی دارد. بهترین راه تعیین اهداف ایمن و قابل دستیابی است که بتوانید به آن‌ها دست پیدا کنید. «سامانتا هلر»، متخصص تغذیه در دانشگاه نیویورک، گفت: «رژیم‌های غذایی مد روز، براساس استانداردهای امروزی، کارساز نیستند.» پس از کاهش‌وزن، از یک رژیم غذایی سالم و ورزش برای حفظ کاهش وزن پیروی کنید. اولین قدم برای یک برنامه کاهش‌وزن موفق، نگاه دقیق به رژیم غذایی است. محققان گفته‌اند که یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و محصولات لبنی است. همچنین انواع پروتئین‌ها مانند غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و مرغ، تخم‌مرغ، لوبیا و نخود، محصولات سویا، آجیل و دانه‌ها را شامل می‌شود. یک رژیم غذایی سالم باید حاوی مقادیر کمی قند، نمک، چربی‌های اشباع و ترانس و کلسترول باشد. اما مهم این نیست که چه می‌خورید، بلکه مهم این است که چقدر می‌خورید. افزایش‌وزن و کاهش‌وزن به مقدار کالری که می‌خورید در مقابل کالری‌ای که می‌سوزانید بستگی دارد. تحقیقات نشان داده است که حدود ۳۵۰۰ کالری معادل حدود نیم کیلوگرم چربی است؛ بنابراین سوزاندن یا کاهش ۵۰۰ کالری در روز ممکن است منجر به کاهش نیم کیلوگرم در هفته شود. اما این مساله برای همه صادق نیست. اکثر زنان به ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز نیاز دارند در حالی که مردان به حدود ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری نیاز دارند. اما اگر اضافه‌وزن یا چاق هستید، احتمالا بیش از حد توصیه شده غذا می‌خورید. یکی از راه‌های کاهش کالری این است که غذاهای پرکالری را با غذاهای کم کالری جایگزین کنید. به عنوان مثال، یک فنجان قهوه لاته حدود ۲۶۸ کالری دارد، در حالی که قهوه سیاه تنها ۵ کالری دارد. یک فنجان بستنی شکلاتی ۲۹۲ کالری دارد، در حالی که یک فنجان توت فرنگی تنها ۶۰ کالری دارد؛ و نیم لیتر نوشابه دارای ۲۰۰ کالری است، در حالی که همین مقدار آب گازدار ۰ کالری دارد. شما می‌توانید این کار را با اکثر غذاها انجام دهید و با کاهش مصرف کالری، وزن کم کنید.

کوتاه

کاهش بیماری قلبی با ۶۰۰۰ قدم پیاده‌روی

تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده‌روی بیش از ۶۰۰۰ قدم در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را برای بزرگسالان مسن کاهش دهد. مطالعه جدید محققان دانشگاه وندربیلت ایالت تنسی نشان می‌دهد که پیاده‌روی بین ۶۰۰۰ تا ۹۰۰۰ قدم در روز با خطر چشمگیر بیماری قلبی‌وعروقی برای بزرگسالان مسن مرتبط است. هر ۱۰۰۰ قدم اضافی که روزانه انجام می‌شود، به‌ویژه برای افرادی که در حال حاضر کمتر از ۳۰۰۰ قدم در روز قدم می‌زنند، کاهش قابل‌توجهی در خطر قلبی‌وعروقی است. این مطالعه داده‌های بیش از ۲۰ هزار نفر در ایالات‌متحده و ۴۲ کشور دیگر را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است. در مقایسه با افرادی که روزانه ۲۰۰۰ قدم پیاده‌روی می‌کردند، محققان دریافتند افرادی که روزانه بین ۶۰۰۰ تا ۹۰۰۰ قدم می‌زنند، ۴۰ تا ۵۰ درصد با خطر کمتر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی، از جمله حملات قلبی و سکته مغزی روبه‌رو هستند.

غذاهای مخصوص روزهای سرد

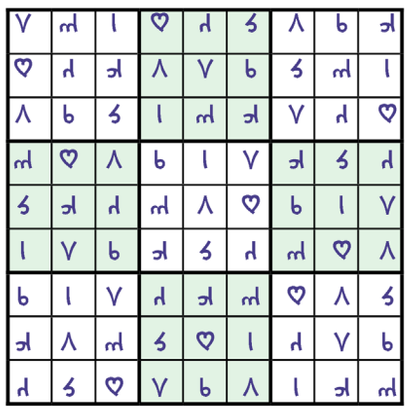
هوا که سرد می‌شود، لازم است قوای جسمانی نیز تحمل سرما را داشته باشد. از همین‌رو، خوردن غذاهای ویژه این روزها، توصیه می‌شود. جودوسر یکی از بهترین غذاهای مناسب فصل سرد و یکی از غلات کامل است. علاوه بر این جودوسر یکی از منابع خوب پروتئین گیاهی هم هست. هم‌چنین آش لوبیا و فلفل، یکی دیگر از بهترین غذاهای مناسب فصل سرد است. فلفلی که در این آش می‌ریزید، حاوی کپسایسین است. لوبیا حاوی پروتئین است و می‌تواند در عضله‌سازی به شما کمک کند. رب گوجه‌فرنگی هم سرشار از لیکوپن است و پیاز آنتی‌اکسیدان‌های خاصی را به بدن شما می‌دهد. هم‌چنین اضافه‌کردن زنجبیل به چای می‌تواند درد شما را کمتر کند. کدوخورشتی هم کلسیم و ویتامین C و مقدار زیادی پتاسیم دارد. کدوخورشتی ویتامین A زیادی دارد و فیبر موجود در آن از گرسنگی جلوگیری می‌کند.

علائم کووید خفیف یکسال بعد از بین می‌رود

یک مطالعه بزرگ و جدید، اخبار اطمینان‌بخشی را برای افرادی که علائم طولانی کووید مانند مشکل تنفسی، مه‌ذهنی و... دارند، ارائه داد. به‌گفته محققان، اکثر این مشکلات در طی یکسال برای کسانی که عفونت خفیف کووید داشتند برطرف می‌شوند. دکتر «ویلیام شافنر»، متخصص بیماری‌های عفونی گفت: «این مطالعه طولانی‌ترین پیگیری‌های ما را از بیماران طولانی‌مدت کووید ۱۹ ارائه می‌کند و نشان می‌دهد بسیاری از این علائم در طی حدود یک سال بهبود خواهند یافت.» بررسی‌ها نشان داد افراد مبتلا به کووید بیشتر احتمال دارد از دست دادن بویایی و چشایی، مشکلات تنفسی، تپش قلب، سرگیجه و مه مغزی را گزارش کنند، اما این مطالعه نشان داد که اکثر این علائم در طی ۱۲ ماه برای کسانی که عفونت خفیف داشتند بهبود یافتند. این مطالعه نشان داد افرادی که واکسینه شده بودند، خطر کمتری داشتند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۴۷۳

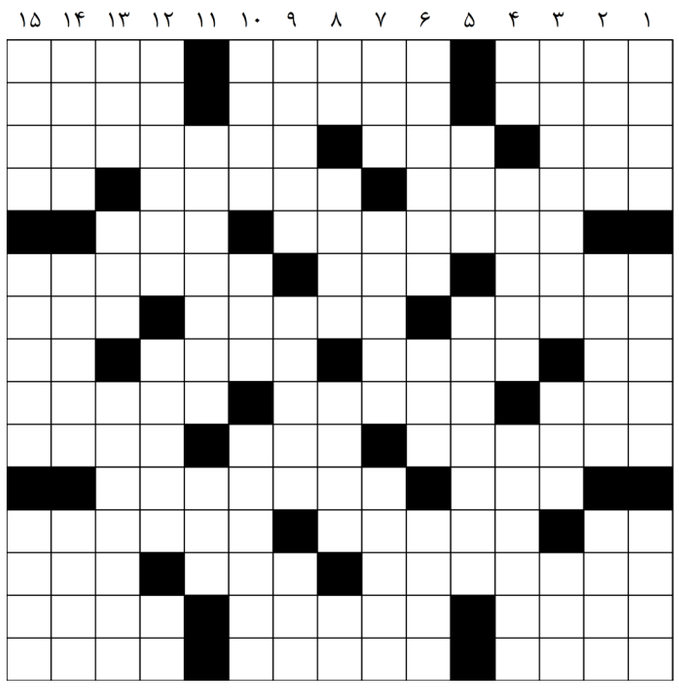
آ د م ا ن ا م ل ی

افقی

۱- تابش‌وفروغ- راهنمایی کردن- پایتخت لهستان ۲- ای‌خدا- به شک‌انداختن- گل گندم ۳- تیردان- محصول چغندر- پل تاریخی بندرعباس ۴- گاومیش- گشادگی- همراه فراوان! ۵- تابلویی از لوکاس کراناک- راه‌روشن ۶- لکنت زبان- از عناصر فلزی- لقب ضحاک ۷- تنگه‌ای در ایتالیا- همسر اردشیراول- صورت ۸- خاندان‌وقوم- ساده‌تر- از سازهای بادی- ساز شاکی! ۹- بزنر- ضروری- یکه‌سوار ۱۰- آسمان بی‌ابر- پرچم- دعوت شده ۱۱- باطل کردن- از جاذبه‌های طبیعی در کرمانشاه ۱۲- سازضربی- سرگذشت پیشینیان- نوشیدنی مقوی ۱۳- فیلمی از حمیدنژاد- روش- دیوارکوتاه ۱۴- چیره‌وغالب- جاودانگی- اندیشه ۱۵- مردان دانا- منطقه سردروسیه- پیشرفت

عمودی

۱- شبی که گذشت- نظرکردن به چیزی- دورکننده ۲- یک‌خوراک فرانسوی- پیشینیان- تنگی ۳- اوهام‌پرست- استخوانی در بدن- ازوسایل دانش‌آموز ۴- روزنیست- از شهرهای ترکیه- طلب آب‌کردن ۵- وسیله نوشتن- واحد انگلیسی اندازه‌گیری توان ۶- ازبرندهای آلمانی- یار «هوی»!- کندررومی ۷- سوی چشم- گرداگرد و پیرامون- نوعی رای دادگاه ۸- نفس بلند- منطقه‌ای در تهران- پوست‌کن- خرس آسمانی ۹- بندری در اوکراین- فرمان‌وامر- سلطان جنگل ۱۰- مالیده‌شدن دوچیز به‌هم- جوش ریز- بی‌حیا ۱۱- از توابع مثلثاتی- یک‌چهارم ۱۲- وارث سلطنت- آستین‌ها- واحد بازی تنیس ۱۳- به دریا می‌ریزد- نادانی- از عوامل تهیه فیلم ۱۴- هرچیز لطیف و نازک که از پشت آن چیزهای دیگر دیده شود- خشنودکردن- کاغذفروش ۱۵- بارکش شهری- از شهرهای ژاپن- ستاره دنباله‌دار



حل جدول ۱۴۷۲