آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۹۲
دوشنبه
۱۴۰۱•۱۱•۲۴
۲۲ رجب ۱۴۴۴/ ۱۳ فوریه ۲۰۲۳

کاهش قند خون با مصرف «ترخون»

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

«ترخون» کالری و کربوهیدرات کمی دارد و حاوی موادمغذی متنوعی است که می‌توانند برای سلامتی مصرف کنندگان مفید باشند. در یک مطالعه محققان به بررسی تاثیر «ترخون» بر کنترل قندخون در ۲۴ فرد مبتلا به اختلال تحمل گلوکز پرداختند. افرادی که ۱۰۰۰ میلی گرم ترخون قبل از صبحانه و شام دریافت کردند، عملکرد قابل ملاحظه‌ای را در متعادل نگه‌داشتن سطح قندخون خود طی روز نشان دادند.

کاهش قندخون

عواملی مانند رژیم غذایی و التهاب می‌توانند منجر به افزایش سطح گلوکز خون شوند. در یک مطالعه تصادفی ۹۰ روزه محققان به بررسی تاثیر ترخون بر حساسیت به انسولین، ترشح انسولین و کنترل قندخون در ۲۴ فرد مبتلا به اختلال تحمل گلوکز پرداختند. افرادی که ۱۰۰۰ میلی‌گرم ترخون قبل از صبحانه و شام دریافت کردند، عملکرد قابل ملاحظه‌ای را در متعادل نگه‌داشتن سطح قندخون خود طی روز نشان دادند.

تنظیم الگوی خواب

خواب ناکافی با پیامدهای متعدد سلامتی مرتبط است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند: دیابت نوع ۲ و قلبی‌وعروقی را افزایش دهد. ترخون به‌عنوان دارو برای درمان اختلالات خواب مفید است. در یک پژوهش مشخص شد که گیاهانی مانند ترخون دارای اثر آرام‌بخشی هستند و به تنظیم الگوهای خواب کمک می‌کنند.

افزایش اشتها

از دست‌دادن اشتها می‌تواند به‌دلایل مختلفی مانند: سن، افسردگی یا شیمی درمانی رخ دهد. اگر این اختلال درمان نشود، می‌تواند در ادامه منجر به سوءتغذیه و کاهش کیفیت زندگی شود. یک مطالعه نقش عصاره ترخون را در تحریک اشتها بررسی کرد. یافته‌ها نشان داد: عصاره ترخون به افزایش احساس گرسنگی کمک می‌کند.

خاصیت ضدباکتریایی

در یک مطالعه اثرات اسانس ترخون بر استافیلوکوکوس اورئوس و E. coli ؛۲ باکتری که باعث بیماری‌های ناشی از غذا می‌شوند، بررسی شد. برای انجام این تحقیق به پنیرسفید ایرانی اسانس ترخون افزوده شد. نتایج نشان داد که تمام نمونه‌ها با اسانس ترخون در مقایسه با دارونما تاثیر ضدباکتریایی معناداری روی دوسویه باکتریایی مذکور داشتند. محققان به این نتیجه رسیدند که ترخون یک نگهدارنده موثر برای موادغذایی مختلف مانند پنیر است.

دانستنی‌ها

راه‌های جلوگیری از آسیب چشم ناشی از قندخون

بالابودن قندخون می‌تواند باعث آسیب به چشم شود؛ بنابراین یادگیری راهکارهای مقابله با قندخون بالا برای محافظت از چشم مهم است. با مدیریت مناسب قندخون، سطح کلسترول و فشارخون، می‌توان از مشکلات سلامتی بزرگ و طولانی‌مدت مانند از دست‌دادن بینایی، بیماری قلبی و بیماری کلیوی جلوگیری کرد یا آنها را به تأخیر انداخت. دیابت می‌تواند تأثیر منفی جدی بر روی چشم داشته باشد و می‌تواند منجر به نابینایی یا اختلال بینایی شود. این بدان دلیل است که قندخون بالا می‌تواند مویرگ‌های ظریف‌ترین بافت‌های چشم که سیگنال‌ها را به مغز منتقل می‌کند و دید واضح را امکان‌پذیر می‌کند، از بین ببرد. از دست‌دادن دائمی بینایی ممکن است در نتیجه این آسیب شبکیه ناشی از فشارخون بالا باشد. با این حال با نظارت و تنظیم سطح قندخون طبق توصیه پزشک می‌توان از آسیب چشمی عمده جلوگیری کرد. مدیریت قندخون بالا با یکسی از اقداماتی برای کمک به محافظت از بینایی در طول دیابت مهم محسوب می‌شود.

مراقب اعداد باشید

هنگامی که سطح قندخون افزایش می‌یابد، رگ‌های خونی ظریفی که ظریف‌ترین نواحی چشم را تغذیه می‌کنند، اغلب اولین بخش‌هایی هستند که آسیب می‌بینند. قندخون بالا به‌طور خاص به شبکیه آسیب می‌رساند. بافت نازکی که حدود ۶۵ درصد از پشت چشم را تشکیل می‌دهد شبکیه نامیده می‌شود. بسیاری از سلول‌های حساس به نور در آنجا قرار دارند و به چشم‌ها اجازه می‌دهند اطلاعات بصری را از طریق عصب بینایی به مغز منتقل کنند. رگ‌های خونی که شبکیه را تامین می‌کنند با افزایش سطح قندخون آسیب می‌بینند. ممکن است تاری‌دید موقت یا دائمی در نتیجه این امر ایجاد شود. تشخیص و مداخلات به موقع می‌تواند چنین عوارضی را به حداقل برساند. با پیگیری سطح قندخون، می‌توان خطر ابتلا به این شرایط دزدی بینایی را کاهش داد.

سیگار نکشید

هر سیستم فیزیولوژیکی با سیگار آسیب می‌بیند، اما دیابتی‌ها در برابر سیگار آسیب‌پذیر هستند. استعمال دخانیات به سیاهرگ‌ها، شریان‌ها و مویرگ‌های بدن آسیب می‌زند و آسیب چشمی مرتبط با دیابت را تشدید می‌کند. توصیه می‌شود از سیگار اجتناب کنید.

ورزش کنید

ورزش برای همه افراد مفید است، پس حرکت کنید! بعد از ناهار مقداری پیاده‌روی کنید، چند قدم اضافی بردارید و در انتهای پارکینگ پارک کنید تا مجبور باشید بیشتر پیاده‌روی کنید. ورزش منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری چشم دیابتی را کاهش دهد، زیرا سطح قندخون را کاهش می‌دهد. هر هفته آن را در تقویم خود قرار دهید. قبل از شروع هر برنامه تمرینی، آن را با پزشک خود در میان بگذارید تا از تمریناتی که او توصیه می‌کند مطلع شوید.

تغذیه سالم داشته باشید

شما همان چیزی هستید که می‌خورید. این حرفی است که از زمان جوانی به همه ما گفته‌اند. تغذیه سالم منجر به سلامت چشم می‌شود. یک رژیم غذایی متعادل و حاوی ویتامین‌های A، C، E، بتاکاروتن، لوتئین، اسیدهای چرب امگا ۳، روی و زآگزانتین داشته باشید. مصرف یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی‌تن، آجیل‌هایی مانند گردو و بادام، لوبیا، عدس و قارچ به شما کمک می‌کند تا به این هدف برسید.

معاینه سالیانه چشم

یکبار در سال یا در صورت توصیه بیشتر از یکبار معاینه کامل چشم خود را انجام دهید تا مطمئن شوید که تلاش شما برای کنترل قندخون به حفظ سلامت بینایی شما کمک می‌کند. ممکن است در این ویزیت غربالگری آب‌مروارید، گلوکوم و رتینوپاتی دیابتی انجام شود. پزشک شما می‌تواند رتینوپاتی دیابتی را در مراحل اولیه آن مدت‌ها قبل از اینکه علائمی داشته باشید، با بررسی این بافت‌های حساس شناسایی کند.

یادداشت

نکاتی در مورد مصرف مکمل‌ها

غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

مکمل‌ها همانطور که از اسم آنها مشخص است تکمیل کننده هستند و نباید جایگزین دریافت مواد غذایی شوند. افرادی که دچار بیماری، کمبود ماده مغذی یا آلرژی غذایی نیستند و از یک رژیم غذایی سالم پیروی می‌کنند، نیازی به دریافت مکمل‌های مولتی ویتامین مینرال ندارند. دوران نوزادی، کودکی و بارداری، ابتلاء به بیماری‌های مزمن (دیابت، نارسایی کلیوی و...)، ابتلاء به آلرژی‌های غذایی، ابتلاء به سوءتغذیه، برخی افراد گیاهخوار، برخی ورزشکاران، افراد بستری در بخش مراقبت‌های ویژه را از جمله مواردی است که با تجویز پزشک ممکن است مصرف مکمل‌ها ضرورت داشته باشد. قطره حاوی ویتامین‌های A و D اولین مکملی است که براساس دستورالعمل کشوری برای نوزادان پس از تولد تجویز می‌شود. قطره آهن نیز با شروع تغذیه تکمیلی برای کودکان آغاز می‌شود. مکمل ویتامین D تنها مکملی است که برای اکثر افراد جامعه (پس از انجام آزمایش و سنجش سطح سرمی آن) تجویز می‌شود زیرا منابع غذایی این ویتامین بسیار محدود است. میزان و مدت زمان مصرف این ویتامین بر اساس غلظت سرمی آن و سن فرد (کودک یا بزرگسال) توسط پزشک تعیین می‌شود. مصرف خودسرانه مکمل‌ها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است منجر به ایجاد تداخل با برخی داروها و یا بروز عوارض در افراد شود. مثلا مصرف دوزهای بالای مکمل ویتامین C ممکن است منجر به ایجاد سنگ کلیه شود یا مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی ممکن است منجر به مسمومیت در فرد شود. برخی مطالعات نشان داده است مصرف طولانی‌مدت مولتی‌ویتامین مینرال‌ها می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

ویژه

تعداد قدم‌های مورد نیاز برای کاهش‌وزن

به گفته محققان، پاسخ به اینکه چند قدم برای کاهش‌وزن لازم است، چندان ساده نیست. ۱۰۰۰۰ قدم در روز به‌همراه یک رژیم غذایی با کالری محدود با کاهش‌وزن مرتبط است «آماندا پالوچ»، استادیار حرکت‌شناسی می‌گوید: «هر هفته حدود ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط تا شدید برای کاهش‌وزن مؤثر است.» به‌گفته پالوچ، «این میزان به‌طور متوسط ۲۲ دقیقه در روز در سطح پایین و ۴۵ دقیقه در سطح بالاست و ما می‌دانیم که برای کاهش‌وزن و حفظ وزن، واقعا باید به سطح بالاتر رسید.» نتایج یک مطالعه نشان داده است که ۱۰۰۰۰ قدم در روز به‌همراه یک رژیم غذایی با کالری محدود با کاهش‌وزن مرتبط است.

«زنجبیل» نفخ را درمان می‌کند

زنجبیل ناراحتی‌های گوارشی را تسکین می‌دهد. هم‌چنین مکمل‌های زنجبیل ناراحتی‌های گوارشی را تسکین داده و گرفتگی روده، نفخ و گاز را کاهش می‌دهد. این مطالعات به‌جای چای با عصاره یا کپسول مایع انجام شده است. در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است ترکیبات مفید موجود در زنجبیل در چای آن نیز وجود دارد. برای تهیه چای یک‌چهارم تا یک دوم قاشق چای‌خوری زنجبیل خشک شده (یا یک عدد چای کیسه‌ای) پودرشده در هر فنجان معادل ۲۴۰ میلی‌لیتر آب جوشانده استفاده کنید و اجازه دهید به مدت پنج دقیقه دم بکشد. می‌توان از یک قاشق غذاخوری معادل ۶ گرم زنجبیل تازه و برش‌خورده در هر فنجان معادل ۲۴۰ میلی‌لیتر آب استفاده کرد تا به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کرده و بنوشید. طعم تند چای زنجبیل را می‌توان با آبلیموترش و عسل کاهش داد.

ورزش سبک، برای آرتروز زانو مفید است

محققان اعلام کردند که حتی دوره‌های کوتاه ورزش سبک می‌تواند به فرد مبتلا به آرتروز زانو کمک کند. استئوآرتریت زانو، نوع ساییدگی و پارگی این بیماری، زمانی رخ می‌دهد که غضروف بین استخوان‌ها شکسته شده و باعث درد، سفتی و تورم می‌شود. محققان در یک مطالعه جدید، ورزش با میزان بالا و میزان کم را در ۱۸۹ فرد مبتلا به استئوآرتریت زانو مقایسه کردند. ورزش‌ها شامل دوچرخه‌سواری داخل سالن و تمرین‌های مختلف پایین‌تنه مانند کشش زانو و... بود. افراد گروه تمرین با میزان کم، ۵ تمرین را در جلسات ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای انجام دادند. «ویلهلموس یوهانس آندریاس گروتن»، فیزیوتراپیست گفت: ورزش بخشی ضروری از درمان آرتروز زانو است. وی ادامه داد: بسیاری از مردم نگرانند که ورزش آرتروززانو را بدتر کند، اما این درست نیست. ورزش باید آسان باشد. پیاده‌روی راه خوبی برای شروع است.

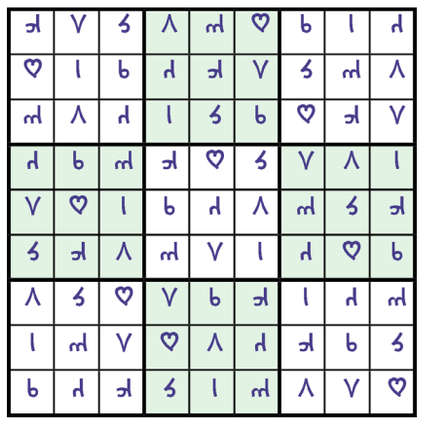
نکته

علائم نشان‌دهنده سرعت پیشروی «آلزایمر»

از دست‌دادن حافظه شایع‌ترین علامت مرتبط با بیماری آلزایمر است. طبق یک مطالعه جدید، افرادی که در اوایل آلزایمر یا زوال‌عقل، حافظه خود را از دست می‌دهند، در واقع نسبت به افرادی که علائم دیگر را زودتر نشان می‌دهند، سرعت پیشرفت بیماری‌شأن کمتر است. محققان دریافتند مشکل در ساختن جملات، برنامه‌ریزی، حل مشکلات یا تعیین فضا و فاصله از جمله علائمی هستند که از سرعت بیشتر پیشرفت بیماری در مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل نسبت به مشکلات اولیه حافظه خبر می‌دهند. دکتر «جاگان پیلای»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز کلینیک کلیولند اوهایو، می‌گوید: «افرادی که تغییرات حافظه دارند در واقع نسبت به افرادی که علائم دیگر مانند مشکلات زبانی یا قضاوتی دارند، از نظر توانایی عملکرد و مراقبت از خود، سرعت پیشرفت بیماری‌شأن کمتر است.» پیلای افزود: «آزمایش‌های آتی داروی آلزایمر می‌تواند با توجه به علائم اولیه افراد و علائمی که انتظار کاهش سریع‌تری دارند، انجام شود.» برای این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های بیش از ۲۴۰۰ فرد مبتلا به زوال عقل را تجزیه و تحلیل کرد. مشکلات حافظه شایع‌ترین علامت اولیه آلزایمر و زوال عقل است. نتایج نشان می‌دهد که تقریبا ۸۰ درصد مواقع، از دست دادن حافظه به‌عنوان اولین در نظر گرفته می‌شود که کاملا اشتباه است. پیلای بیان داشت: «وقتی کسی به بیماری آلزایمر فکر می‌کند، به این فکر می‌کند که فردی دچار از دست‌دادن حافظه شده که به مرور زمان بر سایر بخش‌های عملکرد یا تفکر او تأثیر می‌گذارد. برای عموم مردم کمتر شناخته شده است که آلزایمر می‌تواند در ابتدا با علائم دیگری همراه باشد.» محققان دریافتند تقریبا ۱۰ درصد از بیماران مبتلا به آلزایمر در ابتدا علائم مربوط به عملکرد اجرایی دارند. پیلای ادامه داد: «آنها ممکن است در قضاوت کردن مشکل داشته باشند. آنها نمی‌توانند روز خود را برنامه‌ریزی کنند یا کاری مانند ورود به کامپیوتر را انجام دهند.» ۱۰ درصد دیگر ابتدا با علائم مربوط به زبان مراجعه می‌کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

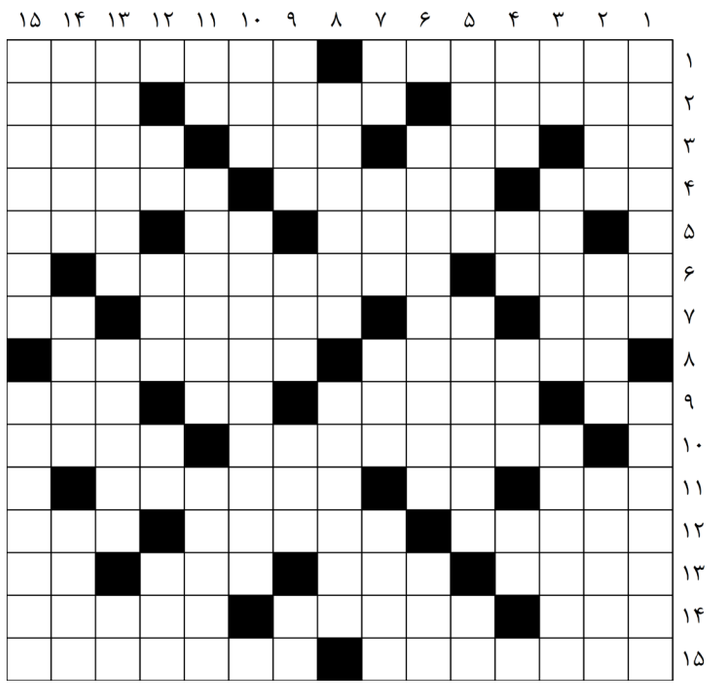
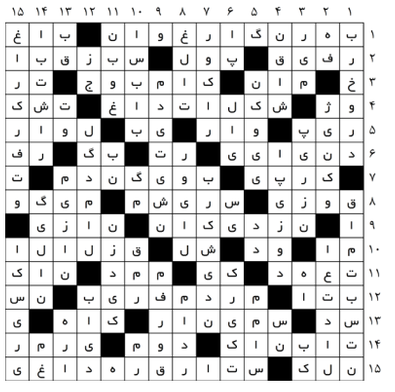
شماره ۱۴۹۲

افقی

۱- از جزایر ایرانی- ناخوشایند ۲- هرچیز دوررختنی- غارت- کمیاب ۳- رمق آخر- هوش‌وحافظه- شهرصنعتی آلمان- گرانمایه ۴- لاغرونحیف- از پرندگان- موقع‌وزمان ۵- ازگیاهان دارویی از تیره نعناعیان- دنبالش نگردید!- خودرویی کوچک ۶- خریدغیرنقدی- مقدمه‌ودیباچه ۷- شکننده- عدد ماه- فیلمی از سیروس الوند- زیرپامانده ۸- جنگ‌وهیاهو- جزیره ایتالیا ۹- حیوانات دارند- زمان تولد- مقابل خوب- از پرندگان شکاری ۱۰- بازیگر فیلم رابین‌هود- فناوری روزدنیا ۱۱- شخصیتی در شاهنامه- سازشاکی!- پایتخت گامبیا ۱۲- راهنمایی کردن- حداد- گوسفندقربانی ۱۳- شهری در استان اردبیل- آنچه که نثارمی‌شود- سال‌ترکی- نام‌ترکی ۱۴- عمیق- از خودروهای «سایپا»- منافق‌ودورو ۱۵- یک‌میزان- گردشگاهی در مشهد

عمودی

۱- از توابع مثلثاتی- مغایرت‌واختلاف ۲- دیوانگی‌وجنون- پی‌درپی- رودی در اردن ۳- بت- زدن نبض و قلب- به‌جوش آمدن ۴- آینه مقعر- کلمه شگفتی- توپ چوگان- اشاره‌به‌دور ۵- اما و از این‌جهت- پیرومسن- عضورونده ۶- پیاده‌روی- خجسته‌ومبارک ۷- نوعی کشتی- حرف چهاردهم الفبای یونانی- غرض‌ومقصود- ابزاروسایل ۸- گورستانی در پاریس- نوعی کباب ۹- سرباز نیروی دریایی- چرک جامه- معدن- راندن مزاحم ۱۰- زادگاه حضرت ابراهیم (ع)- اثر تاریخی خرم‌آباد ۱۱- صابون خیاطی- حریف جنگ- نشریه ۱۲- صنعت و هنر- یاری‌دهنده- مخالف کهنه- نر ۱۳- شهرستانی در هرمزگان- از ابزار هندسی- رودی در فرانسه ۱۴- رودی در مرز تاجیکستان و افغانستان- شهری در فرانسه- یک ششم از سهم چیزی ۱۵- بهانه روا- آشفتگی



حل جدول ۱۴۹۱