

یادداشت

نکاتی در مورد درمان کبد چرب

دکتر سیدمیدعلویان

فوق تخصص
گوارش و کبد

باور اینکه اگر شام نخوریم، لاغر می‌شویم کاملاً غلط است. اصولاً بهتر است فاصله شام تا خواب حدود دو ساعت باشد. باید دانست که میزان کالری دریافتی در طول شبانه‌روز مهم است. میزان سوخت آنها با انجام فعالیت‌های ورزشی از اهمیت بیشتری برخوردار است. همچنین باور درمان کبد چرب با حذف کامل مواد کربوهیدرات و برنج کاملاً غلط است. کم کردن میزان مواد نشاسته‌ای دریافتی توصیه می‌شود اما حذف آنها امکان‌پذیر نیست. نان، برنج و سیب‌زمینی حاوی کربوهیدرات هستند و میزان قابل توجهی فیبر را هم به بدن می‌رسانند. پس حذف کامل آنها مفید نیست اما مواد قندی صنعتی و حاوی شکر را باید از رژیم غذایی خود حذف کرد. توصیه می‌شود تا هنگام غذاخوردن تمام هوش و حواس خود را معطوف به غذاخوردن کنید. تمام غذاها را مزه مزه کنید و آرام بجوید. اگر در هنگام غذاخوردن به بشقاب خود توجه کنید و به تماشای تلویزیون یا کارهای دیگر مشغول باشید، دیرتر احساس سیری می‌کنید و در نتیجه بیشتر غذا می‌خورید. این باور که اگر به جای غذا از میوه بیشتر استفاده کنیم تا لاغر شویم نیز کاملاً غلط است؛ هرچند مصرف بیشتر میوه و جایگزینی مواد نشاسته‌ای به بیماران کبد چرب توصیه می‌شود، اما باید دقت کرد برخی میوه‌ها به دلیل داشتن قند بالا می‌توانند سبب چاقی شوند.

ویژه

خواص باور نگر دنی مصرف روزانه پیاز

پیاز دارای خواص دارویی فراوانی برای بدن است این گیاه دارویی به صورت پخته یا خام خواص بی نظیری دارد. اگر چه هر نوع سبزی فوایدی برای سلامتی دارد اما برخی از سبزیجات مانند پیاز خواص بسیار خاصی دارند. پیاز برای سلامت قلب، استخوان و روده شناخته شده است. اگر به پیاز حساس هستید قبل از استفاده با پزشک مشورت کنید. افزایش باروری، کمک به سینوس‌ها، جلوگیری از پوسیدگی دندان، جلوگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا و درمان گوش درد از جمله خواص شگفت‌انگیز پیاز است.



ریسک کووید طولانی مدت برای مبتلایان به سرطان

مبتلا به کووید طولانی اغلب خستگی، اختلالات خواب، درد عضلانی و علائم گوارشی را گزارش می‌کنند. محققان خطر نشان کردند، افراد مبتلا به فشارخون بالا کمتر در معرض ابتلا به کووید طولانی مدت بودند. نویسندگان می‌گویند که ارتباط بین فشارخون بالا و خطر شدید کووید به دلیل اتصال پروتئین اسپایک کروناویروس به آنزیمی است که هدف بسیاری از داروهای کاهش دهنده فشارخون بالاست.

به گفته محققان، بسیاری از بیماران سرطانی که به کووید ۱۹ آلوده می‌شوند، علائم طولانی مدت در آنها باقی می‌مانند. در این مطالعه جدید، محققان بیمارانی را در مرکز سرطان که مبتلا به کووید تشخیص داده شده بودند، دنبال کردند. داده‌های ۳۱۲ بیمار سرطانی نشان داد که ۶۰ درصد مبتلا به کووید طولانی مدت هستند. میزان ابتلای بیماران زن به کووید طولانی مدت بیشتر از مردان بود، ۶۳ درصد در مقایسه با ۵۱ درصد. بیماران

کاهش استرس با «شکلات تلخ»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

به گفته محققان مصرف روزانه حدود ۴۰ گرم شکلات تیره به مدت دو هفته، سطوح هورمون‌های استرس در افراد دارای استرس بالا را کاهش می‌دهد. شکلات سرشار از چربی و کربوهیدرات‌ها است و هر ۱۰۰ گرم شکلات، ۵۰۰ کالری انرژی دارد. بهتر است روزانه حدود ۳۰ گرم شکلات تلخ (حداقل ۷۰ درصد)، مصرف کنید. غلظت نسبی فلاوونول در شکلات تیره بالاتر است به همین دلیل حدس زده می‌شود که شکلات تیره برای بهبود سلامت قلب و عروق بسیار مفید باشد.



فشارخون پایین



مصرف کاکائو و شکلات تیره منجر به افزایش اکسیدانتریک می‌شود. اکسیدانتریک یک ماده شیمیایی است که به طور طبیعی در بدن ما وجود دارد و بر روی گیرنده‌های کوچک در رگ‌های خونی تأثیر گذاشته و باعث انقباض عروق می‌شود. این فرایند کاهش فشارخون را به همراه دارد. فشارخون بالا در عوض با بسیاری از بیماری‌های قلبی در ارتباط است.

کاهش استرس

افزودن کمی شکلات تلخ به رژیم غذایی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. شکلات تلخ حاوی فلاوونول است. برخی محققان اعتقاد دارند نقش شکلات تلخ در سلامت مغز به خاطر مزه آن است که می‌تواند خلق و خو را بهبود بخشد. خوردن شکلات تلخ می‌تواند سطح سروتونین را افزایش دهد و از این طریق استرس منجر به اضطراب را کاهش دهد.

بهبود سلامت عروق



تحقیقات نشان داده فلاوونوئیدها منجر به پیشگیری از سفتی شریان‌ها و پدیده چسبندگی گلبول‌های سفید خون به دیواره عروق می‌شوند. به گفته دانشمندان، خوردن روزانه یک قطعه شکلات تلخ لازم است و حتی می‌توان به عنوان یک دارو از آن استفاده کرد.

کاهش کلسترول

افراد مبتلا به کلسترول بالا با خطر افزایش LDL یا کلسترول «بد» مواجه هستند. فلاوونول موجود در شکلات تیره منجر به کاهش جذب کلسترول در مسیر دستگاه گوارش و همچنین سنتز کلسترول LDL می‌شود. مصرف این شکلات با افزایش لیپوپروتئین‌ها یا HDL نیز در ارتباط است؛ کلسترولی که منجر به محافظت در برابر بیماری قلبی می‌شود.

شیر از جمله منابع اصلی ویتامین D

شیر از جمله منابع اصلی تامین کلسیم، ویتامین D و فسفر برای کودکان سنین ۲ تا ۱۸ سال است و به طور متوسط ۳۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین D، ۱۹ درصد از نیاز روزانه به کلسیم و ۹ درصد از نیاز روزانه به فسفر برای افراد بالای ۲ سال تامین می‌کند. توصیه می‌شود از شیرهای کم چرب یا بدون چربی برای کودکان ۲ سال و بیشتر استفاده شود. با توجه به اینکه شیر گاو برای

شیر از جمله منابع اصلی تامین کلسیم، ویتامین D و فسفر برای کودکان سنین ۲ تا ۱۸ سال است و به طور متوسط ۳۵ درصد از نیاز روزانه به ویتامین D، ۱۹ درصد از نیاز روزانه به کلسیم و ۹ درصد از نیاز روزانه به فسفر برای افراد بالای ۲ سال تامین می‌کند. توصیه می‌شود از شیرهای کم چرب یا بدون چربی برای کودکان ۲ سال و بیشتر استفاده شود. با توجه به اینکه شیر گاو برای

جدول سودوکو

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

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

دانستنی‌ها

به این دلایل صبح‌ها «زنجبیل» بخورید

زنجبیل از جمله طعم‌دهنده‌های نوشیدنی چای به حساب می‌آید. کارشناسان تغذیه و سلامت، مصرف زنجبیل را به دلایل پزشکی متعددی توصیه می‌کنند از جمله اینکه می‌توان با افزودن زنجبیل به صبحانه، روز خود را تغییر داد. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و افزودن زنجبیل که سرشار از مواد مغذی است، این وعده غذایی را سالم‌تر می‌کند. از جمله دلایلی که به مصرف زنجبیل در هنگام صبح توصیه می‌شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

سلامت پوست و مو

مصرف مرتب آب زنجبیل هر روز صبح به حفظ سلامت پوست و مو کمک کرده چرا که آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های موجود در آن برای پوست و مو مفیدند. همچنین از بدن در برابر عفونت‌های پوستی و بیماری‌ها محافظت می‌کند.

تقویت گوارش

با مصرف زنجبیل بیشتر اختلالات گوارشی برطرف می‌شود. افزودن این گیاه خوراکی به وعده صبحانه سیستم گوارشی را تقویت می‌کند.

کاهش التهاب

زنجبیل به دلیل داشتن خواص ضدالتهابی نیز شناخته شده است. مصرف مرتب زنجبیل هنگام صبح در طولانی مدت به کاهش التهاب منجر می‌شود.

کاهش وزن

زنجبیل به کنترل اشتها کمک می‌کند. هر روز صبح با مصرف زنجبیل احساس نیاز به خوردن کمتر می‌شود. بهترین روش مصرف زنجبیل به منظور کاهش وزن، جوشانده زنجبیل یا آب زنجبیل است. برای تهیه جوشانده زنجبیل لازم است ابتدا مقداری آب را جوشانده و سپس دو تکه زنجبیل را به آن اضافه کنید. این مخلوط را مدتی بجوشانید و سپس از صافی رد کنید تا آماده مصرف شود. همچنین مصرف این جوشانده هنگام صبح به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند.

کنترل سطح کلسترول

زنجبیل همچنین سطح کلسترول بد خون را کنترل می‌کند. افزایش سطح کلسترول بد خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد و برای سلامت قلب زیان‌آور است. با مصرف این چاشنی خوراکی می‌توان سطح کلسترول بد خون را کاهش داد.

نکته

ورزش برای از بین بردن چربی‌های اطراف کبد موثر است

اکنون محققان گزارش داده‌اند که راهبرد دیگری را یافته‌اند که می‌تواند به کاهش چربی کبد در افراد مبتلا به این بیماری، که تقریباً ۳۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، کمک کند. متاآنالیز جدید نشان داد که ورزش با شدت متوسط حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته، به طور قابل توجهی باعث کاهش چربی کبد در بیماران می‌شود. دکتر «جانا تان استاین» محقق ارشد از مرکز پزشکی میلتن در پنسیلوانیا، گفت: من زمان زیادی را صرف تلاش برای کمک به بهبود زندگی بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب می‌کنم. در این برهه از زمان، ما هنوز درمان دارویی تأیید شده برای این بیماری نداریم. در حالی که تحقیقات نشان داده بود که ورزش می‌تواند چربی کبد، آمادگی جسمانی، ترکیب بدن و کیفیت زندگی را بهبود بخشد، میزان مشخصی از ورزش وجود نداشت که این تأثیر را نشان دهد. برای این مطالعه، محققان کاهش نسبی ۳۰ درصدی چربی کبد را که با اسکن MRI اندازه‌گیری می‌شد به عنوان بهبود معنی‌دار در نظر گرفتند. سپس، ۱۴ کارآزمایی با مجموع ۵۵۱ نفر مبتلا به کبد چرب را بررسی کردند. محققان دریافتند که مستقل از کاهش وزن، ورزش ۵.۳ برابر بیشتر احتمال دارد که به این کاهش ۳۰ درصدی در چربی کبد در مقایسه با مراقبت‌های استاندارد کمک کند. سپس دوز بهینه ورزش را تعیین کردند و دریافتند که ۹۰ درصد از بیمارانی که به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته یا بیشتر ورزش می‌کردند، در مقایسه با ۲۶ درصد از بیمارانی که کمتر از آن ورزش می‌کردند، پاسخ درمانی قابل توجهی داشتند. استاین ادامه داد: شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش، حتی اگر یک گرم هم وزن کم نکنید، اثرات مفید زیادی دارد. استاین افزود: «بیک مثال از ورزش متوسط می‌تواند پیاده‌روی سریع باشد که در آن فرد ممکن است شروع به عرق کردن کند اما همچنان می‌تواند با یک همراه در پیاده‌روی هم صحبت کند. مثال دیگر دوچرخه‌سواری سبک است.» چربی در کبد در نهایت منجر به التهاب می‌شود و می‌تواند در طول زمان به فیبروز کبدی، سیروز، بیماری کبدی مرحله نهایی یا سرطان کبد تبدیل شود.

کوتاه

این غذاها باعث غلظت خون می‌شوند

مواد غذایی حاوی قند به هیچ عنوان باعث افزایش غلظت خون در افراد نخواهند شد. برنج همانند نان و ماکارانی نوعی کربوهیدرات به شمار می‌آید. مصرف برنج و کربوهیدرات‌ها هیچ ارتباطی نمی‌تواند با غلظت خون افراد داشته باشد، برای مثال اگر برنج در غلظت خون نقش داشته باشد، نان و ماکارانی هم در این زمینه بی‌تأثیر نخواهد بود و عملکرد یکسانی خواهد داشت. مواد غذایی‌ای که باعث افزایش خونسازی می‌شوند در غلظت خون نقش دارند، برای مثال مصرف انواع گوشت‌ها، مصرف زیاد جگر و مصرف بیش از اندازه چربی نسبت به سایر مواد غذایی تأثیر بیشتری در افزایش غلظت خون خواهند داشت، اما مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها که برنج را هم شامل می‌شوند باعث بروز چنین اتفاقی نمی‌افتد. اصولاً قندها باعث افزایش غلظت خون نمی‌شوند، برنج یا نان و ماکارانی روی انسداد مجاری ادراری، سنگ کلیه و صفری هم نمی‌توانند اثر بگذارند؛ چرا که سنگ‌های کلیوی سنگ‌هایی هستند که یا اسیداوریکی یا اگزالاتی (شایع‌ترین سنگ‌های کلیوی) هستند؛ به همین علت مواد حاوی کلسیم با پروتئین‌ها محدود می‌کنند. کربوهیدرات‌ها در انسداد عروق و کانال‌های نخاعی تأثیر دارند. کاهش الایسبستی رگ‌ها معمولاً به علت افزایش سن، تجمع تجربی در داخل رگ‌ها ایجاد می‌شود و می‌تواند پلاک‌هایی را با عنوان پلاک‌های قلبی و عروقی در داخل عروق ایجاد کرده و فرد را مستعد انسدادهای قلبی کنند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- آنچه در موقع خوابیدن بر روی خود می‌اندازند- بزرگ‌ترین شهر گامبیا ۲- مقابل فرعی- سوغات گجرات- برگزیدن ۳- پرنده سیاه‌رنگ- نام وزیر دارا پادشاه ایرانی- آبکی ۴- صابون خیاطی- هذیان بیمار- مهارشتر- مرغ سنگ‌خوار ۵- از حیوانات درنده- گریختن- بانو ۶- بیماری التهاب مفاصل- رشد کردن- ابزارلحم‌کاری ۷- ردیا- ارجمندعزیز- مساوی- مخلوط آب و صابون ۸- پدیدآوردن چیز جدید- شخصیتی در شاهنامه ۹- حرف نازی‌ها- خون‌نفس- شرح کردن- از نمازهای یومیه ۱۰- اشعه مجهول- پایه‌اعتبار- نویسنده ۱۱- سرگرمی- ناشناخته- واژه کلمه ۱۲- خوش‌پوش- فوتبالی آمریکایی- خوشه انگور نارسیده- ضربه‌سردفوتبال ۱۳- ترش‌وشیرین- بازیگر «انتقام‌جویان»- ای دل ۱۴- فلزی در دندانسازی- امربه‌ویدن- نانی از جو ۱۵- تعمیرگاه اتومبیل- از جزایر خلیج فارس

حل جدول ۱۴۹۹

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

شماره ۱۵۰۰

عمودی

۱- فیلمی از عباس رافعی- بوییدن ۲- پیوستن- سنجش- دانشی که به بررسی خواص ماده‌انرژی می‌پردازد ۳- عقاب- میان بهشت و جهنم- نوعی زردآلوی وحشی- رمق آخر ۴- گیاه مرادب- خشک‌مزاج- دین‌داری- انجام یافتن ۵- فریاد- میوه‌ای از نوع خربزه- ظرف فلزی ۶- از گازهای آلی- دیوار کوتاه- کلرید سدیم- روزگار- گروهی از مردم- از پرندگان ۸- از فیلم‌های محمدحسین لطیفی- شهری در افغانستان ۹- طرف و جهت- بلیتی که برای یک مسیر باشد- صدازدن ۱۰- معادل فارسی کامپیوتر- نخ‌بریشم- مقابل طلوع ۱۱- جایگاه درندگان- هوس زن باردار- گل تمحوض ۱۲- خطی در دایره- گل زردخوشبو- پوششی برای محافظت از پا- تکان کم ۱۳- همراه سوزن- از آن کوه می‌سازند!- پنددهندگان- خودروی کرایه‌ای ۱۴- دارابودن- آتشکده- پروانه ماشین‌هواپیما ۱۵- رمانی از ایوان گنچاروف- عمران‌وسازندگی

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