این سبزیجات کلسیم بدن را تامین می کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

لبنیات منبع اصلی استخوان‌سازی است و هر فنجان شیر، ۲۸۰ میلی گرم کلسیم دارد. اما شما می توانید برای کسب ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مورد نیاز روزانه از محصولات گیاهی نیز استفاده کنید.

بادام

بادم یک میان‌وعده مناسب است که در هر ۱ اونس، ۸۲ میلی گرم کلسیم دارد و علاوه بر کلسیم، غنی از پروتئین، روغن‌های سالم و ویتامین‌های گروه B است.

اسفناج

اسفناج حاوی کلسیم قابل توجهی است که البته میزان آن بسته به نوع پخت متفاوت است. آب‌پز کردن اسفناج باعث می‌شود که میزان کلسیم آن کاهش پیدا کند.

لوبیاسفید

لوبیاسفید سرشار از کلسیم، فیبر و پروتئین است و هر یک‌دوم فنجان از آن ۹۶ میلی گرم کلسیم دارد. باید بدانید که در همین میزان لوبیاسبز ۱۷۷ میلی گرم کلسیم وجود دارد.

پیاز

پیاز یکی از منابع انواع موادمعدنی مانند کلسیم است. ۱۰۰ گرم پیاز ۲۰ میلی گرم کلسیم دارد. این ماده غذایی پرطرفدار دیورتیک (ادرارآور) است، باعث افزایش اشتها شده و عملکرد معده را تنظیم می کند.

عدس

عدس هم یکی از منابع خوب آهن محسوب می‌شود، اما خواص این ماده غذایی به اینجا ختم نمی‌شود. عدس حاوی میزان قابل توجهی کلسیم نیز بوده و ۱۰۰ گرم عدس حدود ۵۲ میلی گرم کلسیم دارد.

دانه کنجد

کنجد در هر ۱ اونس، حاوی ۲۷۳ میلی گرم کلسیم است و مواد دیگری مانند مس و منگنز نیز دارد. دانه کنجد یک گیاه روغنی سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است.

دانستنی‌ها

بهترین و بدترین غذاها برای گوارش

آنچه در طول روز می‌خوریم بی‌شک بر نحوه هضم غذا در دستگاه گوارش‌مان تأثیر می‌گذارد. تعداد زیادی از میکروارگانیسم‌ها در دستگاه گوارش ما زندگی می‌کنند. آنها نقش اساسی در عملکردهای بدن ما از جمله ایمنی، هضم، متابولیسم و از بین بردن سموم دارند.

بهترین غذاها

غذاهای تخمیرشده: این غذاها حاوی پروبیوتیک‌هایی هستند که به تعادل باکتری‌های سالم در روده کمک کرده و در برابر باکتری‌های مضر محافظت می‌کنند. افزودن غذاهای تخمیرشده (ماست و...) به رژیم غذایی می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی داشته باشد و به کاهش نفخ کمک کند.

غلات کامل: غلات سبوس‌دار (جو دوسر، برنج قهوه‌ای و...) سرشار از مواد مغذی و فیبر هستند و به جلوگیری از یبوست کمک می‌کنند.

میوه‌ها: میوه‌ها نیز سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند که به هضم غذا کمک می‌کنند.

بدترین غذاها

سرخ‌شده‌ها: غذاهای سرخ‌شده فیبر کمی دارند و می‌توانند باعث اسهال شوند. بنابراین خوردن آنها در یک دوره زمانی می‌تواند بر سلامت روده شما تأثیر بگذارد.

فرآوری‌شده‌ها: غذاهای فرآوری شده فاقد مواد مغذی هستند. آنها همچنین قند زیاد و فیبر کم دارند و حاوی مواد نگهدارنده هستند. این عوامل می‌توانند منجر به یبوست و سایر مشکلات گوارشی شوند.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی: شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌توانند به گرفتگی شکم و اسهال منجر شوند.

حبوبات: گاهی اوقات می‌توانند باعث ناراحتی شکمی شوند. بنابراین بهتر است قبل از مصرف آنها را خیس کنید.

نکته

توصیه‌های ایمنی در خانه تکانی

رئیس کارگروه سلامت کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، چند توصیه ایمنی را افرادی که مشغول خانه تکانی می‌شوند، ارائه داد. علیرضا ابراهیمی، استفاده از دستکش و دمپایی در هنگام کار با لوازم برقی را ضروری دانست و گفت: شست‌وشوی لوسترها، چراغ‌های روشنایی، تمیزکردن کلید و پریز و اسپری آب روی آنها می‌تواند باعث بروز برق گرفتگی شود، بنابراین هنگام انجام این کار از دستکش و دمپایی استفاده کنید. وی یکی از عمده‌ترین خطرات ایمنی در خانه تکانی را سقوط از نردبان برشمرد و افزود: اگر از نردبان‌های یکطرفه استفاده می‌کنید در هنگام تکیه‌دادن به دیوار از استحکام آن مطمئن شوید. به گفته ابراهیمی، نردبان‌های دوطرفه پس از گذشت سالیان از عمر خود استحکام خود را از دست می‌دهند؛ بنابراین هنگام استفاده آن را در سطح صاف قرار دهید و اگر امکان دارد فرد دیگری نردبان را از پایین نگه دارد و دقت کنید که هرچه به سمت پله‌های بالاتر بروید از تعادل نردبان کاسته می‌شود. وی تاکید کرد: در هنگام تمیزکردن شیشه‌ها مواظب سقوط از نردبان یا شکستن شیشه‌های پنجره باشید و هنگام پاک‌کردن شیشه‌ها خم نشوید. ابراهیمی در ادامه بیان داشت: اطراف خود را شلوغ نکنید و از ریخت‌وپاش پرهیز کنید، چون ممکن است در هنگام حرکت به وسایل و ابزارآلات برخورد کنید. هرگز در هنگام نظافت از دمپایی یا کفش با کف اسفنجی استفاده نکنید، زیرا در زمین خیس و سطوحی مانند سرامیک امکان سرخوردن و آسیب دیدن شما وجود دارد. وی یادآور شد: در هنگام خانه‌تکانی سیم‌های رابط مثل چند راهی‌های برق را که برای انجام کارهایی مانند جاروبرقی یا بخارشویی استفاده می‌شوند از محل رفت‌وآمد دور کنید تا از گیرکردن پای افراد و سقوط آنها جلوگیری شود. ابراهیمی اظهارکرد: از شستن پرده و یا سطوح آغشته به مواد روغنی با مایعاتی نظیر تینر و بنزین خودداری کنید، زیرا احتمال خطر آتش‌سوزی بالاست.

کوتاه

ارتباط خواب نامنظم با یک مشکل قلبی

عادات خواب نامنظم با خطر تصلب‌شرائین در افراد مسن مرتبط است. خوابیدن در ساعات نامنظم و به خواب‌رفتن در زمان‌های مختلف خطر ابتلا به تصلب‌شرائین را در بزرگسالان بالای ۴۵ سال افزایش می‌دهد. آترواسکلروز یا تصلب‌شرائین تجمع رسوبات چربی به‌نام پلاک در دیواره شریان است. این پلاک می‌تواند باعث باریک‌شدن شریان‌ها و کاهش جریان خون، اکسیژن و سایر موادمغذی به بدن شود. بر اساس اطلاعات محققان پلاک ممکن است ترکیده و لخته‌خونی ایجاد کند که شریان را مسدود کرده و منجر به حمله قلبی یا سکته شود. این مطالعه یکی از اولین تحقیقاتی است که شواهدی از ارتباط بین مدت زمان و زمان‌بندی نامنظم خواب و تصلب‌شرائین را ارائه می‌دهد. این تجزیه و تحلیل شامل بیش از ۲هزار بزرگسال با میانگین سنی ۶۹ سال بود. بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان زن بودند. بین سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۱۳، شرکت‌کنندگان از مچ‌بندی استفاده می‌کردند که زمان خواب و بیداری را تشخیص می‌داد و همچنین یک دفترچه خاطرات خواب را برای هفت روز متوالی تکمیل کردند. بیش‌ترین بی‌نظمی در تعداد ساعات خواب شرکت‌کنندگان، تغییرات بیش از ۲ ساعت در یک هفته بود. کسانی که بیش‌ترین بی‌نظمی را در زمان خواب داشتند، زمان خوابشان را بیش از ۹۰ دقیقه در یک هفته تغییر دادند. داده‌های ارزیابی شده همچنین شامل اطلاعات سوابق و پرسشنامه‌های سلامت شرکت‌کنندگان، مانند سن، جنس، نژاد و قومیت، تحصیلات، درآمد سالانه، برنامه کاری، وضعیت سیگارکشیدن، فعالیت بدنی، شاخص توده بدنی، فشارخون، عادات خواب و برنامه‌های کاری معمول بودند. خواب ضعیف، با بیماری قلبی، فشارخون بالا، چاقی، دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است. حفظ برنامه خواب منظم و کاهش تنوع در خواب رفتار سبک زندگی و به راحتی قابل تنظیم است که نه تنها می‌تواند به بهبود خواب کمک کند، بلکه به کاهش خطر قلبی‌وعروقی برای بزرگسالان مسن نیز کمک می‌کند. خواب به توصیه‌های کلیدی محققان برای بهبود و حفظ سلامت قلب‌وعروق بهینه اضافه شده است.

یادداشت

نکاتی در مورد واریس

ایرج خسرونیا
متخصص داخلی

داخل بدن انسان دو نوع رگ سرخرگ و سیاهرگ وجود دارد، در داخل سیاهرگ‌ها، دریچه‌هایی وجود دارد که از برگشت خون جلوگیری می‌کند. هنگامی که این دریچه‌ها با مشکل مواجه و شل شوند، خون به‌جای اینکه به قلب روانه شود، به رگ برگشت می‌کند که این امر باعث تجمع خون می‌شود که به آن واریس می‌گویند که بیشتر در مری، معده، شکم و پاست. واریس پا، در داخل رگ‌های پوستِ پا، رگ‌های برجسته و پرخون هستند که دارای لکه‌های سیاه هم هست و گاهی با درد هم همراه است. واریس دو نوع سطحی و عمقی است، واریس در برخی مواقع وجود دارد؛ اما قابل مشاهده نیست و فقط درد دارد و گاهی اوقات نیز مشاهده می‌شود. واریس یعنی گشادشدن سیاهرگ‌ها چه در داخل پا و چه در سایر اندام بدن. افراد مسن بیشتر مبتلا به واریس می‌شوند. هر عاملی که فشار به رگ‌ها بیاورد و از تخلیه رگ‌ها جلوگیری کند، همچون چاقی یا حاملگی، ممکن است باعث واریس شود. رگ‌های برجسته در پا، هنگامی که صبح‌ها ورم‌شان کم باشد و در شب بیشتر باشد، این واریس است. واریس بیشتر در سیاهرگ‌ها وجود دارد و مربوط به قلب نیست، تمام بدن سیاهرگ دارد، و واریس ممکن است از هر اندامی باشد. درمان دارویی برای واریس وجود دارد که رگ‌ها را محکم می‌کند که جوراب واریس بهترین آن و در نهایت جراحی راه درمان است. کسانی که به‌طور نادرست می‌نشینند، خانم‌های باردار و افراد چاق بیشتر در معرض واریس قرار دارند و واریس در خانم‌ها بیشتر است. واریس در کودکان هم ممکن است به‌علت اشکال در عروق‌ها وجود داشته باشد.

ویژه

عوارض نوشیدن بیش از حد قهوه

در کنار فوایدی که قهوه دارد طبیعی است که مصرف بیش از حد آن عوارض جدی برای فرد به‌همراه دارد. فرد در صورت مصرف بیش از ۴۰۰ میلی گرم قهوه در روز، به عوارض منفی آن مانند به‌هم‌ریختگی ساعات خواب شبانه، ابتلا به اضطراب و استرس، عصبی شدن، ایجاد لرزش، تغییر در ریتم و ضربان قلب دچار خواهد شد. اگر میزان مصرف قهوه بیش از ۳ تا ۵ فنجان در روز نباشد، قهوه می‌تواند نقش محافظ را برای قلب ایفا کند. البته این عوارض جنبه ارثی دارد.

با کاهش این مواد غذایی مصرف نمک را کم کنید

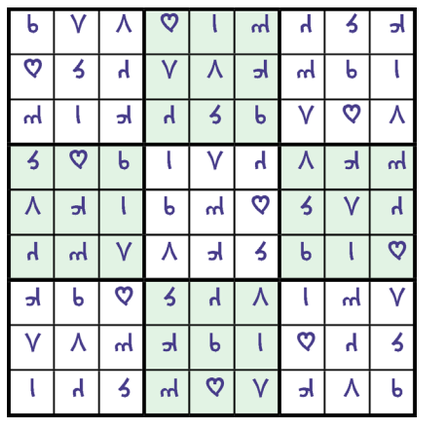
دریافت سدیم بیش از حد، یک عامل خطر برای فشارخون بالا و بیماری قلبی است. محققان اعلام کردند چندین گروه غذایی که در مصرف سدیم رژیم غذایی نقش دارند، بیش از ۵۰ درصد از کل سدیم دریافتی را تشکیل می‌دهند. پیتزا، نان‌ها، غذاهای سرد و سوپ عوامل اصلی در افزایش مصرف سدیم هستند. درصدر این لیست پیتزا با ۵.۳ درصد سدیم دریافتی رژیم‌غذایی قرار دارد و پس از آن نان‌ها با ۴.۷ درصد، غذاهای سرد و گوشت‌های پخته‌شده با ۴.۶درصد؛ سوپ با ۴.۴درصد؛ تنقلات شور با ۴,۱درصد و طیور ۴ درصد قرار دارند. محققان از داده‌های نظرسنجی استفاده کردند. در این نظرسنجی از پاسخ‌دهندگان خواسته شد آنچه را که خورده‌اند گزارش کنند. به‌گفته نویسندگان این مطالعه، کمپین‌های آموزشی و برچسب‌گذاری موادغذایی برای ترغیب مردم به کاهش مصرف نمک تأثیر کمی داشته است.

دیابتی‌های «نوع یک» الزاما لاغر نیستند

محققان در یک مطالعه دریافتند: حدود ۶۲ درصد از بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ دارای اضافه‌وزن یا چاق بودند. محققان داده‌های ۱۲۸۰۰۰ نفر را بررسی کردند. محققان دریافتند: ۳۴ درصد از بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ اضافه‌وزن داشتند. ۲۸ درصد هم چاق بودند. «مایکل فانگ»، نویسنده این مطالعه گفت: «مطالعه ما این باور را که افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ تحت‌تأثیر اپیدمی چاقی قرار نمی‌گیرند، رد می‌کند. این یافته‌ها باید زنگ خطری باشد که ما باید در رسیدگی به اپیدمی چاقی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ تهاجمی عمل کنیم.» یابت نوع ۱ یک بیماری خودایمنی است که اغلب در دوران کودکی ایجاد می‌شود. دیابت نوع ۲ در افراد مسن و افرادی که اضافه وزن دارند شایع است. در نوع ۱، سیستم ایمنی فرد به اشتباه به سلول‌های پانکراس حمله کرده و آنها را از بین می‌برد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

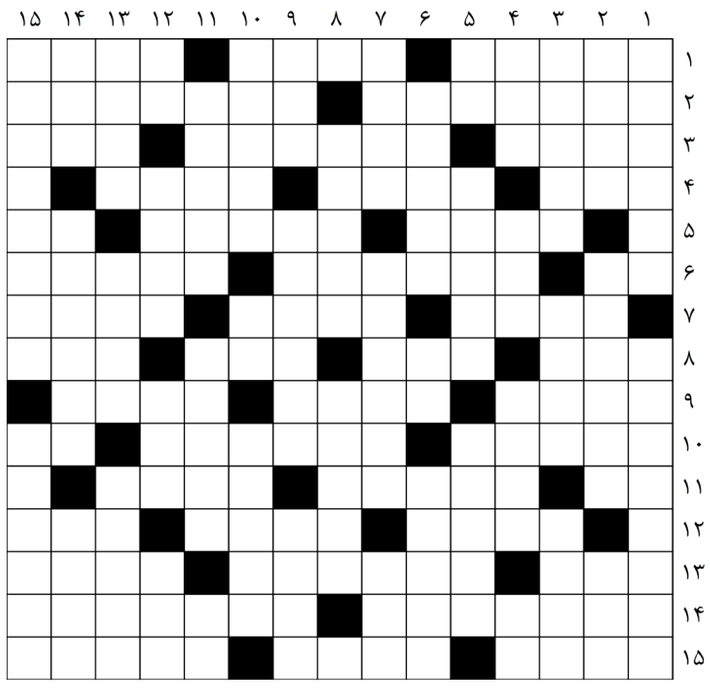
شماره ۱۵۰۱

افقی

۱- رود پرآب اروپا- نزدیکی- نمایشنامه غم‌انگیز ۲- مشتاق- پایتخت سوازیلند ۳- آهوبره- نوعی سازبادی- قرص روانگردان ۴- شیمی کربنی- گوشواره- کالابرگ ۵- تیغ دسته‌دار- برد آن معروف است- پوشش پرندگان ۶- قدم یکپا- لقب امپراتور ژاپن بود- پایتخت ویتنام ۷- ساده‌تر- سرنیزه- تاریخ‌نگار ۸- صحرایی در مغولستان- غربال- آجرخام- مرکز گیلان ۹- اشاره به جمع- نفوذکننده- جست‌وجوکردن ۱۰- شب تاریک- شبان- مقابل خوب ۱۱- نفس بلند- کمدین ایتالیایی- گیرنده امواج رادیویی ۱۲- تلفونابودی- سرپرست یک شرکت- ابرو مه غلیظ ۱۳- چین‌وچروک پوست- زوج‌الماس دریای نور- ایستاده‌وبی‌حرکت ۱۴- شهری در کانادا- کشوری درآمریکای جنوبی ۱۵- سرای نیکوکاران- تبلیغ- ایالتی در هندوستان

عمودی

۱- فیلمی از محمد عرب- از رودهای غربی کشورمان ۲- دریاچه‌ای در آسیای میانه- عاقبت جوینده- صف‌وردیف ۳- دورنیست- بسیارروان- حاشیه کتاب ۴- واحدپول کره‌جنوبی- کنیز- درخت جوان- بانگ قمری ۵- صدای کلفت- رهبر قوم هون- منزل‌ها ۶- بازاریابی شبکه‌ای- نمک هندی- تلاش‌وتقلا ۷- اندکی- بندری در دانمارک- واحد نظامی بزرگ‌تر از گردان ۸- حرکت باد یا نسیم- واحد پول قدیم هلند ۹- قایق کوچک- بازخواست‌کردن- اشعه فرابنفش ۱۰- مرکز کانزاس- سایه‌گاه- ایالتی در آلمان ۱۱- خمیرشیشه‌بری- کزاز- رایگان ۱۲- بیماری- خبروآگهی- بهشت- از عناصر فلزی ۱۳- داستان بلند- نهال نازک- معادل فارسی اندکس ۱۴- جیوه- پدرزرتشت- لباس بی‌آستر ۱۵- شهری در هلند- دارای نشان



حل جدول ۱۵۰۰