آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۵۰۷
شنبه
۱۴۰۱•۱۲•۱۳
۱۱ شعبان۱۴۴۴/۰۴مارس۲۰۲۳

# خوراکی‌های سرشار از مواد معدنی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

**ویتامین‌ها، موادمعدنی، اسیدهای آمینه، عناصر کمیاب از جمله موادمغذی هستند که بدن ما برای حفظ سلامت ذهنی و جسمی به آنها نیاز دارد. تامین روزانه تمام این موادمغذی مهم، ضروری است. اینها بیشتر از طریق غذا وارد بدن می‌شوند. اما هر غذایی سرشار از ریزمغذی‌ها و درشت مغذی‌ها نیست.**

## شاهی

شاهی یک گیاه معجزه‌گر واقعی است. مصرف این سبزی کل نیاز روزانه به تمام موادمغذی مهم از جمله ویتامین‌های A، B۶، C، E و K، کلسیم، آهن، ریبوفلاوین، نیاسین، تیامین، فولات، روی و پتاسیم را تامین می‌کند. شاهی علاوه بر مواد مغذی فراوان، سرشار از فیبر نیز هست.

## گندم سیاه جوانه‌زده

گندم سیاه جوانه‌زده حاوی ترکیبات گیاهی روتین و کورستین است که در برابر سرطان اثر محافظت‌کننده دارند. علاوه‌براین، این نوع گندم سرشار از ویتامین‌های B و C و کوآنزیم Q۱۰ است. کوآنزیم Q۱۰ که در محصولات آرایشی و بهداشتی نیز از آن استفاده می‌شود، سلول‌های بدن را جوان می‌کند.

## کلم‌پیچ

مصرف یک وعده کلم‌پیچ نیاز روزانه انسان به ویتامین C و ویتامین K را تامین می‌کند. ویتامین K برای لخته‌شدن خون مهم است. سبزیجات چلیپایی همچنین حاوی ترکیبات زیست فعال مختلفی مانند ایندول ۳--کاربینول هستند که می‌توانند اثرات ضدسرطانی داشته باشند.

## ماهی قزل آلا

ماهی قزل آلا هم یک منبع واقعی از مواد مغذی است. ۱۰۰ گرم از این ماهی چرب ۲۰ گرم پروتئین دارد. همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در این نوع ماهی، برای سلامت مغز و قلب ما مهم هستند. قزل آلا حاوی منیزیم، پتاسیم و سلنیوم و همچنین ویتامین‌های B۱۲ و D است.

## دانستنی‌ها

### طولانی‌شدن علائم شبیه سرماخوردگی را جدی بگیرید

یک فوق‌تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: نمای کلی سرطان خون ممکن است شبیه سرماخوردگی یا بیماری‌های عفونی باشد؛ به شکلی که روند بیماری طولانی می‌شود و بیمار به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهد. دکتر سیدامیر شیخ‌الاسلامی با بیان اینکه سرطان خون انواع مختلفی دارد، افزود: به‌طورکلی در سرطان خون، مغز استخوان به‌صورت غیرعادی، مقدار بسیار زیادی سلول خونی تولید می‌کند، این سلول‌ها با سلول‌های خون نرمال و عادی متفاوت هستند و درست عمل نمی‌کنند. وی ادامه داد: زمانی که فرد به سرطان خون مبتلا می‌شود تولید طبیعی سلول‌های سفیدخون متوقف می‌شود و توانایی فرد برای مقابله با بیماری‌ها از بین می‌رود. این بیماری براساس رده‌های مختلف می‌تواند مبتلایان را درگیر کند. درگیری سلول‌های سازنده خونی به‌خصوص در مغزاستخوان‌ساز، با نام لوسمی‌ها شناخته می‌شود. لوسمی براساس نوع گویچه سفیدخون که دچار تاریختگی و سرطان شده به دو دسته لنفوئیدی یا لنفوبلاستی و میلوئیدی تقسیم می‌شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی اظهارداشت: دو دسته لوسمی به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می‌شود. لذا چهار نوع شایع لوسمی داریم که شامل مزمن میلوئیدی، لوسمی حاد میلوئیدی، لوسمی‌مزمن لنفوئیدی و لوسمی‌حاد لنفوئیدی است. وی با تاکید بر اینکه بسته به نوع بیماری نشانه‌ها در مبتلایان متغیر است، خاطرنشان کرد: لوسمی‌های حاد و مزمن براساس طیف، شدت و سرعت پیشرفت روند بیماری باهم متفاوتند. لوسمی‌ها از جمله بیماری‌های پرسرو صداست و نوع حاد آن ظرف چند روز و در نهایت چند هفته علامت‌های اختصاصی از خود بروز می‌دهند. شیخ‌الاسلامی گفت: لوسمی‌های مزمن نیز معمولا به‌تدریج پیشرفت می‌کنند، ولی در سیر بیماری معمولا نشانه‌های حاد را از خود نشان می‌دهند. اکنون شایع‌ترین نشانه‌های لوسمی‌های لنفوسیتی مزمن (CLL) است و در این بیماری لنفوسیت‌های خون دچار تغییر شکل، ساختار و کارکرد می‌شوند و در ادامه به فرم‌های بدخیم تبدیل می‌شوند. این فوق‌تخصص خون و آنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با تاکید بر اینکه لوسمی‌لنفوبلاستی حاد، شایع‌ترین نوع لوسمی در اطفال و سنین زیر ۲۰ تا ۲۵ سال تظاهر می‌کند، ادامه داد: گروه سنی ۶۰ سال به بالا گروه دیگری هستند که در مقابل این بیماری بیش از بقیه آسیب‌پذیر هستند. وی اظهارداشت: نمای کلی مبتلایان به این بیماری ممکن است شبیه سرماخوردگی یا بیماری عفونی باشد. معمولا این علائم همزمان است و مبتلایان به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهند و یا بیماری بسیار طولانی می‌شود. طولانی‌شدن علامت‌ها می‌تواند در تشخیص بیماری کمک‌کننده باشد. سرطان خون ضمن اختلال در عملکرد گلبول‌های سفید، مبتلایان را با ضعف سیستم ایمنی روبه‌رو می‌کند. خطر عفونت به‌خصوص عفونت‌های غیرمعمول و فرصت‌طلب در مبتلایان به سرطان خون افزایش می‌یابد. شیخ‌الاسلامی کم‌خونی‌های زمینه‌ای، ضعف، رنگ‌پریدگی، افت پلاکت خون، ریسک ابتلا به بیماری‌های خونریزی‌دهنده، خونریزی زیرپوستی، خون دماغ یا افزایش خونریزی‌های قاعدگی را از جمله نشانه‌های ابتلا به سرطان خون دانست و بیان داشت: بزرگ‌شدن غدد لنفاوی، طحال و کبد نیز نمای تشخیص این بیماری به حساب می‌آید که در معاینات اولیه دیده می‌شود. وی افزود: لمس غدد لنفاوی در ناحیه زیربغل، کشاله‌های ران یا گردن نیز می‌تواند در مراحل ابتدایی ابتلا به سرطان خون ایجاد شود؛ هر چند بزرگ‌شدن غدد لنفاوی معمولا جنبه‌های خوش‌خیم دارد و در صورت ایجاد حتما باید با پزشک معالج مشورت شود.

## نکته

### شلغم؛ بهترین خوراکی ضدسرطان زمستانی

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، شلغم را یک سبزی بسیار مغذی برشمرد که دارای خواص گوناگون ضدمیکروبی، ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و... است و مصرف آن در زمستان بسیار مفید است. مینا کاویانی گفت: شلغم یا Brassica Rapa از دسته گیاهان ریشه‌ای بسیار مغذی است و با سبزی‌هایی مانند کلم‌برگ، گل‌کلم و کلم‌بروکلی هم خانواده است. وی با اشاره به موادمغذی موجود در شلغم، تصریح کرد: شلغم در دسته سبزی‌های بسیار کم‌کالری قرار دارد و هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۲۸ کیلوکالری انرژی دارد. همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است (حدود ۱/۸ گرم در هر ۱۰۰ گرم) و در بهبود عملکرد دستگاه گوارش موثر است. مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه، ویتامین C را از دیگر مواد مغذی موجود در شلغم نام برد و افزود: این ویتامین که جزو ویتامین‌های محلول در آب است و با خاصیت آنتی‌اکسیدانی نقش مهمی در از بین بردن عوامل زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند سرطان دارد. این ویتامین ضمن کاهش التهاب، باعث تقویت ایمنی بدن نیز می‌شود. به‌گفته وی، هر ۱۰۰ گرم شلغم دارای حدود ۲۱ میلی‌گرم ویتامین C است که می‌تواند تقریبا یک سوم نیاز روزانه بدن فرد را تامین کند. وی ادامه داد: شلغم فاقد هرگونه چربی مضر مانند کلسترول و اسیدهای چرب ترانس است و همچنین مقداری ویتامین‌های گروه B مانند اسیدفولیک را داراست. کاویانی با اشاره به موادمعدنی موجود در این سبزی، اظهارکرد: شلغم حاوی موادمعدنی مانند کلسیم، پتاسیم و سدیم و منیزیم است. در هر ۱۰۰ گرم از این سبزی ریشه‌ای ۳۰ میلی‌گرم کلسیم و ۱۹۱ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد که می‌تواند بخشی از نیازهای روزانه افراد را تامین کند. مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه همچنین شلغم را دارای ترکیبات شیمیایی عنوان کرد و ادامه داد: شلغم دارای خاصیت ضدالتهابی و ضدمیکروبی است و رشد باکتری‌ها را مهار می‌کند و به همین دلیل است که از دیرباز در فصل زمستان و ماه‌های سرد سال از شلغم پخته به منظور تسکین علائم عفونت‌های تنفسی، سرماخوردگی، سینوزیت (التهاب در حفره‌های سینوسی اطراف بینی)، بهبود سرفه و گرفتگی صدا استفاده می‌شده است. او در بخش دیگری از سخنان خود، خاطرنشان کرد: برگ‌های سبز شلغم نیز از ارزش غذایی زیادی برخوردار هستند. به این معنی که برگ‌های سبز شلغم سرشار از ویتامین‌های A، C، K هستند. به گفته وی، ریشه و برگ‌های سبز شلغم حاوی مقدار کمی اسیداگزالیک هستند (۲۱ درصد گرم در هر ۱۰۰ گرم) که این ماده طبیعی در بعضی سبزی‌های متعلق به خانواده براسیکا (کلمیان) یافت می‌شود.

## یادداشت

### رتینوپلاستی دیابتی

بهرام بحرانی
فوق‌تخصص شبکیه‌چشم

رتینوپلاستی دیابتی یکی از عوارض متعدد دیابت است که در اثر آسیب عروق شبکیه به وسیله قندخون بالا ایجاد می‌شود و اگر تشخیص و اقدامات مورد نیاز در زمان مناسب انجام نشود متاسفانه می‌تواند موجب نابینایی شود. در سنین ۷۴-۲۴ سالگی علت اصلی نابینایی در سراسر جهان رتینوپلاستی دیابتی است. بسیاری از افراد دیابتی در مراحل اولیه درگیری رتینوپلاستی دیابتی علائمی ندارند و وقتی علامت‌دار می‌شوند معمولا آسیب شدید شبکیه دارند. همین موضوع اهمیت ویزیت دوره‌ای بیماران دیابتی را حتی بدون ایجاد علائم چشمی نشان می‌دهد. توصیه می‌شود اولین معاینه چشم پزشکی در بیماران دیابتی نوع یک، پنج سال بعد از تشخیص دیابت و در بیماران دیابت نوع ۲ بلافاصله بعد از تشخیص انجام شود. براساس شدت درگیری شبکیه معاینات چشم پزشکی از هر چند ماه تا یکسال مجددا صورت گیرد تا اگر اقدامی موردنیاز است به‌موقع انجام شود تا از کاهش دید بیشتر و یا از عوارض غیر قابل بازگشت جلوگیری شود. عدم کنترل قندخون، بالابودن چربی، بالابودن فشارخون، کشیدن سیگار و بارداری احتمال ایجاد رتینوپلاستی دیابتی را افزایش می‌دهد. بنابراین همزمان با کنترل قندخون، کنترل فشارخون، چربی خون و نکشیدن سیگار اهمیت زیادی در جلوگیری از ایجاد و همچنین بدتر شدن رتینوپلاستی دیابتی دارد. درگیری شبکیه به‌صورت درگیری اولیه و پیشرفته تقسیم‌بندی می‌شود. در درگیری اولیه جدار عروق ضعیف شده و خون از طریق جدار ضعیف شده عروق خارج می‌شود و وارد بافت شبکیه می‌شود و همچنین ممکن است به‌دلیل انسداد عروق آسیب‌دیده خون‌رسانی به بافت شبکیه مختل شود و دید بیمار را کاهش دهد. در مراحل پیشرفته برای جبران انسداد عروق آسیب‌دیده، عروق جدیدی تشکیل می‌شود که این عروق شکننده و غیرطبیعی هستند و احتمال خونریزی داخل چشم را افزایش می‌دهند که ممکن است نیاز به جراحی داخل چشمی داشته باشند. اغلب این عروق جبرانی همراه با بافت غشا مانندی هستند که این بافت می‌تواند با کشیدن شبکیه باعث کندگی شبکیه از قسمت‌های زیرین شوند و نیاز به جراحی پیدا کنند. درمان‌هایی که در رتینوپلاستی دیابتی استفاده می‌شدند براساس شدت و نوع آسیب می‌توانند متفاوت باشد، از تزریقات داخل چشمی، لیزر شبکیه و عمل جراحی ویترکتومی برای درمان عوارض رتینوپلاستی دیابتی استفاده می‌شود.

## مصرف دارو با آبمیوه به هیچ وجه توصیه نمی‌شود

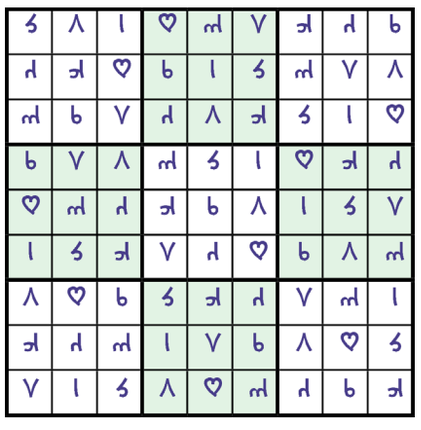
به‌گفته یک متخصص تغذیه، مصرف دارو با آبمیوه به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. دکتر منصور رضایی افزود: اولین کاری که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند آرامش و خواب کافی است. فردی که می‌خواهد بیمار نشود و یا اگر بیمار شد زودتر بهبود پیدا کند، باید خواب کافی و آرامش داشته باشد و غذاهای خوب و آبدار مغذی و ایمنی بخش مصرف کند. وی بیان داشت: اگر داروهای سرماخوردگی با فاصله از آبمیوه خورده شود تأثیر دارو را بیشتر می‌کند؛ لذا مصرف داروهای سرماخوردگی با آبمیوه به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. رضایی همچنین مصرف مواد پروتئینی مانند ماست، پنیر، تخم‌مرغ، حبوبات، دانه‌ها و آجیل‌ها و مغزها را به‌عنوان غذاهای سهل‌الهضم و سرشار از پروتئین‌های گیاهی و... توصیه کرد و ادامه داد: مصرف کله‌پاچه و آبگوشت در این ایام به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

## واکسن کووید۱۹ حمله قلبی را کاهش می‌دهد

تحقیقات نشان می‌دهد که واکسن کووید۱۹ فقط برای محافظت در برابر کروناویروس نقش ندارد و تاثیرات بیشتری به‌همراه دارد. محققان واکسیناسیون کووید را با حملات قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات قلبی‌وعروقی کمتر در میان افرادی که بعدا به کووید۱۹ مبتلا شده‌اند مرتبط دانستند. محققان از داده‌های پایگاه داده ملی بیش از ۱.۹ میلیون بیمار کرونایی که واکسن کووید دریافت کرده بودند، استفاده کردند. دکتر «گیریش نادکارنی»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «ما به‌دنبال شفاف‌سازی تأثیر واکسیناسیون بر روی حوادث قلبی‌وعروقی در میان افرادی بودیم که به کووید۱۹ مبتلا می‌شوند و متوجه شدیم که به‌ویژه در میان افرادی که بیماری‌های همراه، مانند دیابت نوع ۲، کلسترول بالا، بیماری کبد و چاقی دارند، واکسن با ریسک کمتر عوارض بیماری مرتبط است.» نادکارنی ادامه داد: «واکسیناسیون کووید۱۹ ممکن است اثرات مفیدی بر انواع عوارض پس از این بیماری داشته باشد.»

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

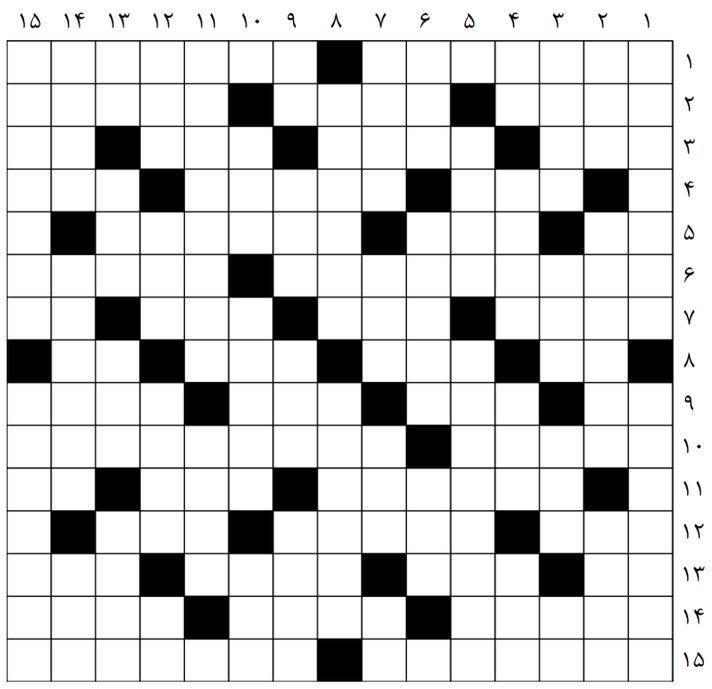
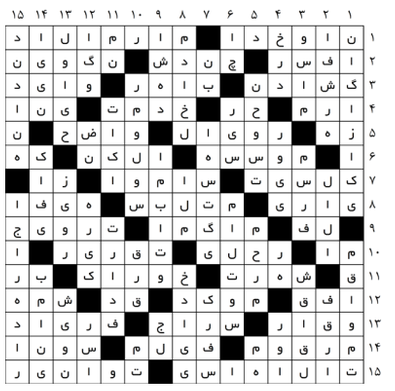
شماره ۱۵۰۷

### افقی

۱- بیماری زوال‌عقل- شهری درخوزستان ۲- نام دیگر سیاره بهرام- خاکروبه- گریختن حیوان ۳- هرجسمی دارد- زمستانی- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- حرف دهن‌کجی ۴- نسبت دو زن با یک شوهر- یکه‌سوار- بهبودی از بیماری ۵- مزه خرمالو- بیماری پوستی- مخالف سبکی ۶- نوعی آبگوشت- چشم روشنی عروس ۷- حلقه فلزی کنار زین اسب- پیام آسمانی- جوانمرد- درون دهان ۸- ریشه- آداب‌ورسوم- زبانه آتش- نت چهارم موسیقی ۹- رمق آخر- لباس رزم- حیوان شیرده- بی‌نیازکردن ۱۰- حوزه فرمانروایی- بازیگر زن فیلم مگ ۱۱- کمال مطلوب- تظاهر به نیکی- همگی‌وتمام ۱۲- جواب منفی- آش خرده خمیر- مثل‌ومانند ۱۳- عددتنها- کابوی خوش‌شانس- نژادشناس- نوعی یقه ۱۴- خلاصه‌گویی- کوچکتر- قفل قدیمی ۱۵- پل تاریخی بندرعباس- هماهنگی

### عمودی

۱- معلم- اثری از لیلا شیرازی ۲- رعشه- فارغ‌وآسوده- همگی ۳- نردبان- لباس اتاق‌عمل- خزنده‌گزنده- هم‌بازی پت ۴- صدای درد- لازم‌بودن- پارچه طلایی- گل ته‌حوض ۵- آشوب- فیلمی از علی قوی‌تن ۶- پایان بازی شطرنج- خمیرشیشه‌بری- پرده‌دری ۷- سستی- آهنگ سخن- واحد شمارش شیشه- بخیه درشت ۸- ویندوزمحبوب- فیلمی از رخشان بنی‌اعتماد ۹- مرض ریوی- قسمتی از درخت- گودال- پیداکرده‌شده ۱۰- دانه نهانزایان- اسب‌تندرو- نظریات ۱۱- فیلمی از باشه‌آهنگر- شبی که گذشت ۱۲- پارچه مالیدنی- مدت زمان فوتبال- بازگشتن- زیادنیست ۱۳- پسوندحاصل‌مصدر- ازحروف فارسی- گل‌حنا- زودباور ۱۴- صف‌ورسته- یکی ازشاخه‌های فیزیک- امتحان ۱۵- فیلمی از کوین رینولد- کشوری در قاره‌سبز



### حل جدول ۱۵۰۶