آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۵۰۹
دوشنبه
۱۴۰۱•۱۲•۱۵
۱۳ شعبان۱۴۴۴/ ۰۶مارس۲۰۲۳

مصرف «چای سبز» در این زمان‌ها ممنوع است

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

اگر از مشکلات بی‌خوابی رنج می‌برید، شما نباید پیش از خواب چای سبز بنوشید. اگرچه چای سبز حاوی فواید بسیار زیادی است که می‌تواند سلامت انسان را تقویت کند. اما نوشیدن آن در زمان‌های خاصی توصیه نمی‌شود.

پیش از خواب

اگر از مشکلات بی‌خوابی رنج می‌برید، شما نباید پیش از خواب چای‌سبز بنوشید. چای‌سبز حاوی ماده کافئین است و می‌تواند ترشح ملاتونین را کاهش دهد که این موضوع مانع از خواب راحت و مناسب خواهد شد.

هنگام بیدارشدن از خواب

شاید تا به‌حال گمان می‌کردید نوشیدن چای‌سبز با معده خالی می‌تواند به آغاز فرآیند متابولیسم و سوخت‌وساز غذا منجر شود، اما واقعیت غیر از این است؛ به‌گونه‌ای که آنتی‌اکسیدان قوی و پلی‌فنول موجود در چای‌سبز اسیدمعده را افزایش می‌دهد که این حالت ممکن است باعث ناراحتی معده شود.

بلافاصله پس از استفاده دارو

اگر عادت دارید داروهایتان را با یک فنجان چای میل کنید، باید این کار را متوقف کنید، چون خوردن دارو همراه یا پس از نوشیدن چای‌سبز مناسب نیست. ترکیب موادشیمیایی موجود در داروها با چای‌سبز موجب ترش کردن می‌شود. بنابراین همیشه توصیه می‌شود داروهایتان را فقط با آب میل کنید.

همراه یا پس از غذا خوردن

چای‌سبز به فرآیند هضم غذا کمک می‌کند، اما اگر شما همراه غذا یا بلافاصله پس از آن چای‌سبز بنوشید مانع از جذب عناصر غذایی برای بدن و در درازمدت منجر به کمبود بسیاری از موادمغذی و مورد نیاز در بدن‌تان خواهد شد. در نتیجه توصیه می‌شود بین وعده‌غذایی و نوشیدن چای‌سبز یکساعت فاصله بیندازید.

دانستنی‌ها

استرس، کلسترول خون را بالا می‌برد

وقتی بدن با استرس مواجه می‌شود، واکنش‌های فیزیولوژیکی خاصی رخ می‌دهد، از جمله تغییراتی در سطح هورمون‌ها و مؤلفه‌های خون. هر دوی این اتفاق‌ها می‌توانند منجر به افزایش کلسترول خون شوند. دانشمندان دقیقا نمی‌دانند استرس و کلسترول چه ارتباطی باهم دارند، اما چند تئوری وجود دارد. وقتی با استرس مواجه می‌شوید، بدنتان به‌طور خودکار عضلات و قلب و دیگر ارگان‌ها و عملکردها را برای یک واکنش پُرانرژی در فاز جنگ یا گریز آماده می‌کند. اینکه تصمیم بگیرید بدوید و فرار کنید یا بمانید و بجنگید، بدنتان به روش‌های به‌خصوصی واکنش نشان خواهد داد. بدن در این شرایط هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین و نوراپی‌نفرین ترشح می‌کند. آدرنالین، قلب را وادار می‌کند سخت‌تر کار کند و منجر به افزایش ضربان قلب و تنفس و فشارخون خواهد شد. سطح این هورمون‌ها معمولا تا وقتی که موقعیت استرس برانگیز برطرف شود بالا می‌ماند؛ اما گاهی سطح استرس پایین نمی‌آید یا زمان می‌برد تا کاهش پیدا کند. این فاکتورها می‌توانند هم در بلندمدت و هم در کوتاه‌مدت منجر به افزایش کلسترول شوند.

استرس و کلسترول

مطالعه‌ای نشان داد افرادی که استرس شغلی‌شان زیاد بود، کلسترول خون‌شان در سطوح ناسالمی قرار داشت. مطالعه دیگری نیز دریافت استرس فیزیولوژیکی منجر به افزایش تری‌گلیسرید و کلسترول بد و کاهش کلسترول خون شده بود. دانشمندان تئوری‌هایی در این باره ارائه داده‌اند که واکنش‌های استرسی چگونه می‌توانند کلسترول را بالا ببرند.

افزایش غلظت خون

وقتی با استرس روبه‌رو می‌شوید احتمال اینکه غلظت خونتان بالا برود زیاد است. وقتی غلظت خون بالا می‌رود در نتیجه مؤلفه‌های خون از جمله کلسترول، متراکم‌تر می‌شوند و این یکی از راه‌هایی است که استرس موجب بالاتر رفتن سطح کلسترول در کوتاه‌مدت می‌شود. یک دلیل احتمالی این اتفاق این است که با بالارفتن فشارخون در اثر استرس، مایع از رگ‌های خونی به سمت فضای بینابینی اطراف آنها می‌رود. وقتی با استرس روبه‌رو می‌شوید احتمال اینکه غلظت خون‌تان بالا برود زیاد است. وقتی غلظت خون بالا می‌رود در نتیجه مؤلفه‌های خون از جمله کلسترول، متراکم‌تر می‌شوند و این یکی از راه‌هایی است که استرس موجب بالاتر رفتن سطح کلسترول در کوتاه‌مدت می‌شود.

کورتیزول

افرادی که استرس بلندمدت یا مزمن را تجربه می‌کنند احتمالا کلسترول خونشان مدام بالاست و این می‌تواند ناشی از هورمون کورتیزول باشد. کورتیزول زیاد می‌تواند چاقی اطراف شکم را افزایش دهد که دلیل آن تجمع بیشتر چربی است، بر چربی در دیگر قسمت‌های بدن اثر بگذارد و اشتها را افزایش دهد. در زمان استرس افراد سراغ غذاهای ناسالم می‌روند و غذاهای شیرین و دم‌دستی را ترجیح می‌دهند؛ زیرا این مواد غذایی ظاهرا احساس استرس و اضطراب را کاهش می‌دهند. مصرف زیاد از حد غذاهای کربوهیدراتی می‌تواند سبب افزایش وزن و چاقی شود. کلسترول بالا اغلب نتیجه افزایش وزن است. دانشمندان دریافته‌اند استرس اثر معکوس بر سیستم ایمنی بدن دارد و می‌تواند منجر به التهاب شود؛ مثلا افرادی که به انواعی از بیماری‌های کبدی دچارند، کلسترول‌شان بالا می‌رود. محققان این‌طور توضیح می‌دهند که اثر التهاب طولانی‌مدت ممکن است سطح لیپید خون را افزایش داده و منجر به چاقی در کسانی بشود که اختلالات اضطرابی شدید و افسردگی دارند. سیگارکشیدن هم می‌تواند عاملی در این میان باشد.

اسیدهای چرب

اگر بدن طی شرایط استرس‌برانگیز، اسیدهای چرب و گلوکز جهت انرژی ترشح کند و شما نتوانید از آنها به‌عنوان انرژی استفاده نمایید، کلسترول خونتان بالا خواهد رفت.

تئوری واکنش قلبی‌وعروقی

محققان دریافته‌اند سیستم قلبی‌وعروقی بعضی از افراد نسبت به بقیه، در مقابل استرس واکنش شدیدتری نشان می‌دهد. مثلا فشارخون برخی از افراد در زمان استرس بیشتر بالا می‌رود. تئوری واکنش قلبی‌وعروقی می‌گوید استرس می‌تواند ریسک بیماری‌های قلبی را در عده‌ای افزایش دهد. اغلب کسی که کلسترول بالایی دارد خودبه‌خود در معرض بیماری‌های قلبی مانند حمله قلبی هست و استرس هم می‌تواند چنین حادثه‌ای را محتمل‌تر کند. وقتی کلسترول خونتان بالاست، دیواره عروق دچار تغییراتی می‌شوند. گاهی این تغییرات باعث می‌شوند عروق انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهند، بنابراین در واکنش به استرس نمی‌توانند آن‌طور که باید باز شوند.

اثرات استرس

دانشمندان یک درک منطقی از اثرات غیرمستقیم استرس بر سطح کلسترول دارند؛ مثلا آنها می‌دانند وقتی کسی استرس دارد، دست به رفتارهایی می‌زند که می‌توانند کلسترول را افزایش یا کاهش دهند. فاکتورهایی که می‌توانند به‌طور غیرمستقیم کلسترول را بالا ببرند شامل موارد زیر می‌شوند:

تغییرات غذایی: کسی که استرس دارد ممکن است در این زمان تمایلی به غذا خوردن نداشته باشد؛ اما اثرات هورمونی استرس می‌تواند اشتهای او را افزایش دهد.

ورزش‌نکردن: فعالیت بدنی مستقیما بر کلسترول اثر می‌گذارد. اگر شخصی تحت استرس روانی قرار بگیرد، از میزان فعالیت بدنی‌اش کم می‌شود و سطح کلسترولش بالا می‌رود.

چند توصیه

بیشتر ورزش کنید. ثابت شده که ورزش کردن باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد (LDL) می‌شود.

سیگار را ترک کنید: سیگار هم می‌تواند کلسترول خوب را کاهش داده و کلسترول بد را افزایش دهد.

از فوق‌فرآوری‌ها پرهیز کنید: غذاهای آماده و فرآوری‌شده دارای چربی‌های ترانس هستند که کلسترول بد را بالا برده و کلسترول خوب را کاهش می‌دهند.

رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنید: چربی‌های تک غیراشباع مانند روغن زیتون و آووکادو می‌توانند کلسترول بد را کاهش داده و کلسترول خوب را افزایش دهند.

امگا۳ مصرف کنید: ماهی‌های چرب مانند ساردین و سالمون حاوی امگا۳ هستند، کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهند.

غلات کامل بخورید: غلات کامل حاوی فیبر و نیاسین هستند که هر دو کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهند.

یادداشت

تماشای تلویزیون در کودکان

سمانه حقیری
روانشناس

در حال حاضر گروهی از متخصصان، تلویزیون را وسیله‌ای برای نابودی افراد به‌خصوص کودکان در نظر می‌گیرند. گروه دیگر اظهار می‌کنند، تلویزیون وسیله‌ای است که باعث افزایش توانمندی‌های کودک شده و سرعت یادگیری کودک را ارتقا می‌دهد؛ از این رو به‌طور کلی نمی‌توانیم اظهار کنیم این وسیله کاملا خوب یا بد است. تلویزیون یک وسیله خنثی است که در یک شرایطی برای یک کودک سودمند و در شرایط دیگر برای کودک دیگر زیان‌آور است. امروزه با توجه به مشغله کاری والدین و سبک شهرنشینی، تلویزیون ابزاری برای پرکردن اوقات فراغت کودکان محسوب می‌شود. تلویزیون علاوه بر سرگرمی می‌تواند میزان یادگیری و دایره لغات کودکان را افزایش دهد؛ به‌عنوان مثال تلویزیون می‌تواند اطلاعاتی در زمینه حیات وحش، طبیعت و حتی تغذیه سودمند ارائه دهد. همچنین می‌تواند میزان جامعه‌پذیری کودکان را نیز افزایش دهد. درباره اثرات منفی تلویزیون می‌توان گفت تلویزیون در انجام فعالیت‌های کودکان اختلال ایجاد می‌کند و میزان تحرک آنها را کاهش می‌دهد. معمولا برنامه‌های کودکان نیز گزینشی انتخاب نمی‌شود و اغلب کودکان همان برنامه‌های بزرگسالان را مشاهده می‌کنند که این امر باعث افزایش روحیه خشونت‌آمیز در کودکان می‌شود. خشونت و پرخاشگری اکتسابی است و کودکان از طریق مشاهده تلویزیون می‌توانند آن را فرا بگیرند. گاهی در برخی از برنامه‌های گروه سنی بزرگسال واژه‌ها، اصلاحات و رفتارهایی خشونت‌آمیزی از تلویزیون پخش می‌شود که کودک با تقلید از آن برنامه‌ها، رفتارها و گفتارهای هنرپیشه‌ها را در ذهنش نهادینه می‌کنند. کودکان این رفتارها و گفتارها را می‌توانند در زندگی آینده و حتی دوران کودکی‌شان نیز به‌کار ببرند. شاید یکسری از رفتارها در دوران بزرگسالی پرخاشگری محسوب نشود؛ اما به‌علت اینکه رفتار کودک باید آرام‌تر و موقرتر باشد، پرخاشگری به‌حساب می‌آید، بنابراین کودکان باید برنامه‌هایی که مختص گروه سنی خودشان است را مشاهده کنند.

علائم اولیه بیماری «پارکینسون»

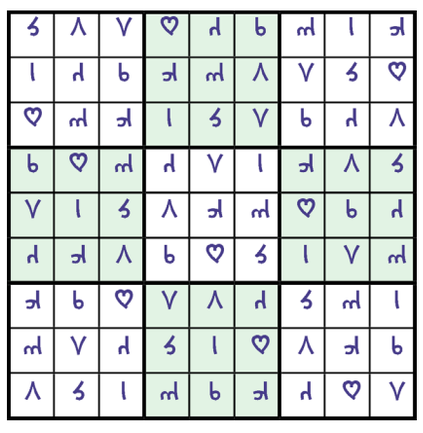
فردی که لرزش قابل توجهی را در یک دست خود می‌بیند می‌تواند شاهد اولین علائم بیماری پارکینسون باشد. پارکینسون هم‌چنین می‌تواند باعث سفتی یا حرکت کُند هم شود. علائم بیماری اغلب از یک‌طرف بدن شروع می‌شوند. لرزش یا لرزش ریتمیک معمولا از دست یا انگشتان شروع می‌شود. فرد ممکن است انگشت شست و سبابه خود را به روی هم بمالد. از علائم رایج دیگر، کُندی حرکت است که برادی کینزی هم نامیده می‌شود. این امر زمانی دیده می‌شود که کارهای ساده سخت‌تر می‌شوند: ممکن است قدم‌ها کوتاه‌تر باشند، بلندشدن از صندلی دشوار باشد، یا هنگام راه‌رفتن، فرد پاهایش را بکشد. سفتی عضلانی می‌تواند در هر بخشی از بدن رخ دهد، ممکن است دامنه حرکت را محدود کند و دردناک باشد. ممکن است پلک‌زدن، لبخندزدن یا تکان‌دادن دست‌ها دشوارتر شود. گفتار همچنین می‌تواند تغییر کند، آهسته‌تر، سریع‌تر، نامفهوم یا همراه با تردید شود.

مادران خودسرانه برای کودک ویتامین ندهند

دبیر اجرایی هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، نسبت به بروز مسمومیت براثر استفاده بیش از حد از ویتامین‌ها در کودکان هشدار داد. ناصر کلانتری، گفت: متأسفانه برخی از مادران، برای کودک خود از انواع ویتامین‌ها و مکمل‌ها استفاده می‌کنند که با عارضه همراه است. وی افزود: استفاده از ویتامین‌ها برای کودک، بدون تجویز متخصص انجام می‌شود. کلانتری افزود: مصرف ۳ تا ۶ ماه ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین‌های محلول و چربی، منجر به بروز مسمومیت در کودک می‌شود. کلانتری ادامه داد: رسوب این ویتامین‌ها در کبد و مغز منجر به عوارض خطرناک می‌شود که بهتر است مادران از اقدام خودسرانه برای کودک خود امتناع کنند. وی افزود: بهتر است فقط از یک مکمل آن هم با تجویز پزشک برای کودک استفاده شود. کلانتری گفت: برخی از مادران از مکمل‌هایی هم استفاده می‌کنند که با کاهش اشتها همراه است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

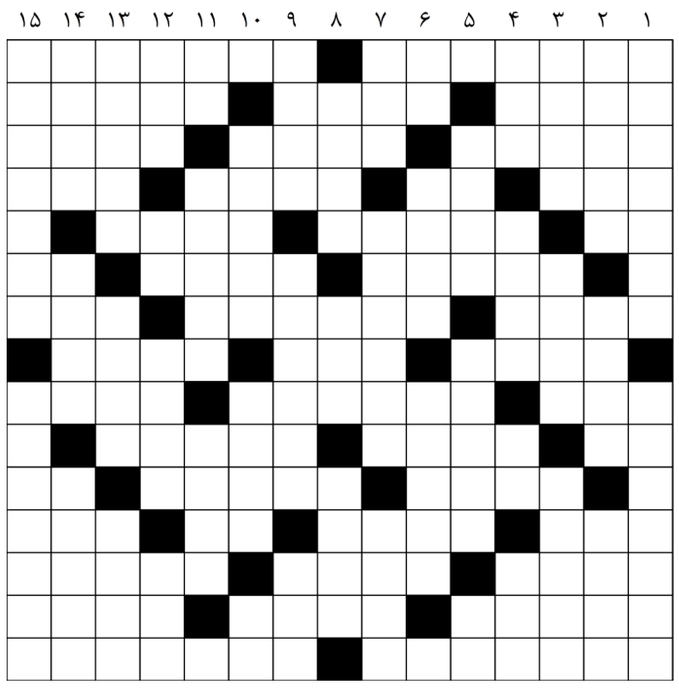
شماره ۱۵۰۹

افقی

۱- بلندطبع- تابلویی از لوکاس کراناک ۲- ابریشم فروش- سریالی از کیومرث پوراحمد- بازارها ۳- تلاش‌وتقلا- رسیدها- پایتخت بنگلادش ۴- امر به آمدن- طول عمر- زیرک‌وباهوش- ثبت‌کردن ۵- گشوده- تردیدها- فریادرس ۶- نمای ساختمان- دانشمند- بله‌روسی ۷- باران کم- به‌خصوص- ترس‌وبیم ۸- نردبان- یقه پیراهن- نوعی پارچه لطیف ۹- شیارداخل لوله تفنگ- گه‌گاه- جلگه وسیع ۱۰- خشکی- مهربان- طلا ۱۱- سنگ طلق- از فرزندان چنگیزخان- چوب خوشبو ۱۲- از شهرهای مازندران- آب نیمه‌گرم- بی‌مهار- دوست‌ورفیق ۱۳- محافظان ویژه- نخستین عددچهاررقمی- مأمورسفارتخانه ۱۴- توکل‌کردن- کندن و دورریختن گیاهان هرزه- بر جوانان عیب نیست ۱۵- جذب‌کننده- فیلمی از فدریکو فلینی

عمودی

۱- فیلمی از جلیل سامان- فردی که خبر تهیه می‌کند ۲- پاکان- آرامگاه- نویسنده ۳- از برندهای گوشی همراه- پروتئین پنیر- واحدپول فنلاند ۴- نیتروژن- متصدی نمایشگاه- چهارمن تبریزی- چینه دیوار ۵- دندانه کلید- شعرژاپنی- نمک هندی ۶- گرداگرد لب‌ودهان- درخت جوان- سپرده ۷- از جهات اصلی- سخنان بیهوده‌ودروغ- شیارهای درون مهره ۸- پیامبری- سازمان جاسوسی آمریکا- هدف تیر ۹- برادر- دارای عیب‌وایراد- کامیون ارتشی ۱۰- شیردرنده- ازسازهای زهی- برج فرانسه ۱۱- شماومن- استان مرزی کشورمان- واحدپول ساموآ ۱۲- مروارید- رئیس جیمزباند- ازفرزندان یعقوب(ع)- تیره‌وکدر ۱۳- پیشامدها- دو تن که به یک اندازه عمر کنند- واحدطول انگلیسی ۱۴- عصای معلولان- سعادت‌وطالع- زن نافرمان ۱۵- اثری از محمود گلابدره ای- بی‌اساس



حل جدول ۱۵۰۸