

یادداشت

کاهش وزن در افراد دیابتی



اسد... رجب

رئیس انجمن دیابت ایران

براساس یک قاعده کلی، یک کیلو گرم چربی بدن برابر با ۹۰۰ کیلو کالری مواد غذایی است، بنابراین اگر شما ۹۰۰ کیلو کالری کمتر از آن میزان که میل می کنید، غذا بخورید، معادل یک کیلو گرم، چربی بدن خود را کاهش خواهید داد. افراد چاق برای کاهش وزن خود باید بدانند نیاز روزانه شان تقریباً چه مقدار کالری است. غذای روزانه این افراد باید متنوع و حاوی مقدار کافی سبزیجات باشد. به عنوان قاعده کلی بپذیرید که مواد غذایی لازم برای بدن مانند نان، سیب زمینی، برنج، گوشت بدون چربی و ... باید به اندازه و تقسیم شده در وعده های روزانه تهیه شوند. هر چه از مصرف مواد غذایی نامناسب (مانند غذاهای پرچرب و با غذاهایی که با شکر آماده مصرف شده اند و ...) دوری کنید، در کاهش وزن خود موفق ترید. باید تلاش اصلی، کاهش حداقل هفته ای نیم کیلو وزن باشد، برای این منظور باید مواد غذایی میل شود که روزانه در مجموع تقریباً حاوی ۱۵۰۰ کیلو کالری باشند. در این مورد، پزشک شما با همکاری متخصص تغذیه، به شما خواهد گفت که روزانه چه میزان کالری باید میل کنید. قابل ذکر است که ما مخالف هر گونه رژیم غذایی هستیم که وزن شما را به طور ناگهانی پایین می آورد زیرا این روش در دراز مدت موفقیت آمیز نخواهد بود. افراد دیابتی که مایل به کاهش وزن هستند، حتماً باید با پزشک خود مشورت کنند، زیرا در صورت کاهش مصرف مواد کربوهیدرات دار باید مقدار انسولین مورد نیاز نیز با شرایط جدید تطبیق شود. اگر می خواهید مقدار کمتری کربوهیدرات میل کنید باید به این نکته توجه کنید؛ لازم است انسولین خود را با مقدار غذای مصرفی خود مصرفی خود تنظیم کنید. در این صورت دچار هیپوگلیسمی می شوید.

ویژه

ارتباط بین افسردگی و کمبود خواب

یک نظرسنجی جدید در مورد خواب و سلامت روان نشان داده است که بیش از ۹۰ درصد از بزرگسالانی که گزارش داده اند خواب خوبی دارند، علائم افسردگی نیز ندارند. نظرسنجی همچنین نشان داد که حدود ۶۵ درصد از بزرگسالانی که از تجربه خواب خود ناراضی بودند، سطح خفیف یا بیشتر از علائم افسردگی را داشتند. کسانی که فقط دو شب در هفته مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب را داشتند، سطوح بالاتری از علائم افسردگی داشتند. حدود ۵۰ درصد از همه بزرگسالانی که کمتر از هفت تا نه ساعت توصیه شده در شب می خوابند، سطوح خفیف یا بیشتر از علائم افسردگی را تجربه کردند. محققان توصیه می کنند اگر افراد نمی توانند بخوابند و قبلاً برخی از اقدامات اولیه خواب سالم را انجام داده اند، با یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی صحبت کنند.

رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به MS

استادیار عصب شناسی می گوید: «رژیم غذایی مدیترانه ای یک اصطلاح گسترده است که بر مصرف میوه ها، سبزیجات، روغن زیتون، آجیل، ماهی و غلات کامل تاکید دارد و مصرف گوشت به ویژه گوشت قرمز محصولات پخته شده و غذاهای بسیار فرآوری شده را محدود می کند.» کاترساند افزود: در این مطالعه، ما به ارتباط مثبت معناداری بین سطح همسویی رژیم غذایی با الگوی مدیترانه ای و شناخت بهتر در افراد مبتلا به MS پی بردیم.»

راهکارهای پیشگیری از بروز سنگ کلیه

لینفوکرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

تصور اشتباهی وجود دارد مبنی بر اینکه مصرف زیاد کلسیم می تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد. این در حالی است که برای جلوگیری از بروز سنگ کلیه باید نکات تغذیه ای دیگری را رعایت کنید. یک تصور اشتباه که می گوید مصرف زیاد کلسیم می تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد. این در حالی است که غذاهای غنی از کلسیم در رژیم غذایی، مانند شیر، ماست، پنیر، شیر غنی شده، لوبیا سفید، بادام و دانه چیا در واقع خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می دهند. در واقع، کلسیم قبل از رسیدن به کلیه ها به اگزالات (مولکول هایی که به صورت طبیعی و به میزان زیادی در گیاهان و بدن انسان ها به وجود می آیند) متصل شده و از ایجاد سنگ جلوگیری می کند. سنگ کلیه، جسم سختی است که از کلسیم، اگزالات، اورات، سیستین، کراتنین و فسفات موجود در ادرار ساخته می شود. در بیشتر افراد، سایر مواد شیمیایی موجود در ادرار، تشکیل سنگ را متوقف می کنند یا مصرف مایعات موجب دفع مواد شیمیایی از کلیه می شوند. اگر سنگی تشکیل شده و نتواند از طریق ادرار دفع شود، باعث ایجاد درمی شود. شایع ترین نوع سنگ کلیه اگزالات کلسیم است.



عوامل خطر

برای ایجاد سنگ کلیه عواملی مانند: سابقه خانوادگی سنگ کلیه، مصرف ناکافی آب، تحرک فیزیکی (ورزش) خیلی زیاد یا کم، دریافت زیاد شکر یا نمک و ... تأثیر گذار هستند.

راهکارهای پیشگیری

- هفته ای چند بار به جای گوشت، حبوبات را به عنوان جایگزین پروتئین انتخاب کنید. مصرف زیاد پروتئین حیوانی می تواند خطر ابتلا به سنگ را افزایش دهد. به اندازه کافی آب بنوشید.
- مصرف میوه و سبزیجات خود را افزایش دهید. این باعث افزایش PH می شود و احتمال تشکیل سنگ را کاهش می دهد.
- مصرف غذاهای فرآوری شده حاوی شکر و نمک را کاهش دهید. برچسب های روی غذاهایی مانند سس، نان، غلات را با هم مقایسه کنید تا مارک هایی را بیابید که قند و نمک کمتری دارند.
- از منابع خوب کلسیم در رژیم غذایی روزانه استفاده کنید.
- اگر سنگ کلیه اسیداوریکی داشته اید، ممکن است لازم باشد مصرف گوشت قرمز یا صدف را محدود کنید.
- از مصرف مکمل های ویتامین C خودداری کنید. زیرا ویتامین C اضافی می تواند به اگزالات بیش از حد تبدیل شود که ممکن است منجر به سنگ کلیه شوند.

آلودگی هوا روند پوکی استخوان را سریع می کند

خواهد بود. محققان بر این باورند که این اثرات از طریق مرگ سلول های استخوانی از طریق آسیب اکسایشی و مکانیسم های دیگر رخ می دهد. دکتر «دیدیر پرادا»، محقق ارشد، گفت: «کیفیت پایین هوا ممکن است یک عامل خطر برای از دست دادن استخوان باشد.» پرادا افزود: «ما شواهدی داریم که نشان می دهد اکسیدهای نیتروژن عامل اصلی آسیب استخوان هستند و ستون فقرات کمری یکی از مستعدترین مکان های این آسیب است.»

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد قرار گرفتن در معرض سطوح بالای آلاینده های هوا یا آسیب های استخوانی در زنان مرتبط است. سطوح بالای اکسیدهای نیتروژن در هوا تأثیرات پیری طبیعی بر تراکم استخوان در ستون فقرات را دو برابر می کند. محققان داده های ۱۶۱۰۰۰ زن را بررسی کردند. محققان می گویند که میزان تأثیر اکسیدهای نیتروژن بر تراکم ستون فقرات کمری به میزان ۱.۲۲ درصد آسیب های سالانه

نکات تغذیه ای برای مبتلایان به دیابت

به افراد دیابتی توصیه می شود با پیروی از یک رژیم اصولی و سالم وزن خود را حدود هفت الی ۱۰ کیلو کاهش دهند. همچنین کاهش چاقی شکمی یکی از اهداف مهم درمانی در افراد دیابتی است. در نتیجه نقص در ترشح انسولین یا نقص در عملکرد انسولین یا هر دو اتفاق می افتد. دیابت نوع دو رایج ترین نوع دیابت در جامعه است. ریسک فاکتورهای دیابت نوع دو شامل سن، نژاد، چاقی به خصوص چاقی شکمی، نداشتن فعالیت فیزیکی، نسبت درجه یک با افراد دیابتی، سابقه دیابت بارداری، فشار خون، زنان با سندرم تخمدان پلی کیستیک، سابقه بیماری قلبی و عروقی و ... هستند. باید توجه کرد که به طور کلی به افراد دیابتی توصیه می شود با پیروی از یک رژیم اصولی و سالم، وزن خود را حدود هفت تا ۱۰ کیلو کاهش دهند. همچنین کاهش چاقی شکمی یکی از اهداف مهم درمانی در افراد دیابتی است. براساس مطالعات انجام شده مصرف بیشتر از گروه سبزیجات، حبوبات، میوه ها، مغزها، مصرف متوسط غذاهای دریایی، مصرف بیشتر غلات کامل مانند نان های سبوس دار، کاهش میزان مصرف یا حذف نوشیدنی های شیرین و قندهای ساده، مصرف لبنیات کم چرب و ... با شیوع کمتر دیابت ارتباط دارد. یکی از راهکارهای بسیار موثر در کنترل بیماری دیابت در کنار درمان های پزشکی، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و اصولی تحت نظر متخصصان تغذیه است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در یک رژیم اصولی هیچ وعده ای حذف نمی شود، بلکه این رژیم بر اساس شرایط شما تنظیم شده و در صورت حذف یک ماده غذایی، جایگزین آن به شما معرفی می شود. همچنین وعده معجزه آسا بودن رژیم و کاهش وزن های غیرمعتدل به شما داده نمی شود. در یک رژیم اصولی تبلیغ محصول گیاه یا پکیج های گیاهی خاصی به شما نمی شود.

نکات کاربردی

- وزن خود را به محدوده نرمال نزدیک کنید. چاقی، به خصوص چاقی شکمی با افزایش مقاومت به انسولین روند درمانی شما را دچار اختلال می کند.
- بر اساس نوع انسولین یا قرص تجویزی پزشک وعده های غذایی خود را تنظیم کنید تا در ساعات اوج اثر، دچار افت قند خون نشوید.
- مصرف میان وعده در رژیم افراد دیابتی از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ زیرا باعث جلوگیری از افت قند خون شده و همچنین با دریافت غذا از ولع بیش از حد فرد در وعده بعدی پیشگیری می کند.
- فرد دیابتی باید همیشه همراه خود یک آبنبات یا شکلات داشته باشد تا در صورت افت قند خون بلافاصله میل کند. بعد از مصرف قندهای ساده مانند شکلات، آبنبات یا آب قند، مصرف کربوهیدرات پیچیده مانند یک لقمه نان جهت جلوگیری از افت مجدد قند خون توصیه می شود.
- در کنار غذای خود حتماً از انواع سبزیجات استفاده کنید.
- توصیه می شود میزان مصرف حبوبات در افراد دیابتی افزایش یابد. پخت برنج به صورت مخلوط پلوهای مانند لوبیا پلو، عدس پلو و ... ضمن افزایش تنوع غذایی به کنترل وزن و قند خون کمک می کند.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز کنید؛ بهتر است غذاها را به صورت آبپز، بخارپز یا کبابی میل کنید.
- در رژیم غذایی روزانه، بهتر است از نان های سبوس دار استفاده کنید.
- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ و پوست ماهی و لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، کره، خامه، شیرینی های خامه ای، مربا، بیسکویت های کرمدار، شکلات، چیپس و پفک، سوسیس و کالباس خودداری کنید.
- روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی را در برنامه ریزی های خود لحاظ کنید.

نکته

دارچین در بهبود یادگیری و حافظه موثر است

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که دارچین ممکن است بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت بگذارد، اما تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است. محققان در این مطالعه به بررسی ۴۰ مطالعه در مورد چگونگی تأثیر دارچین بر عملکرد شناختی پرداختند. آنها دریافتند که مصرف دارچین ممکن است یادگیری و حافظه را بهبود بخشد. مطالعات نشان می دهد که دارچین دارای فواید شناختی و خواص ضد التهابی، ضد سرطانی و تعدیل کننده سیستم ایمنی است. برخی تحقیقات نشان می دهد که دارچین به طور بالقوه دارای اثرات محافظت کننده عصبی، از جمله در برابر بیماری آلزایمر است. به عنوان مثال، ترکیبی در دارچین موسوم به سینامالدئید وجود دارد که از تجمع پلاک های آمیلوئید بتا در مغز جلوگیری می کند که یکی از نشانه های کلیدی آلزایمر است. محققان با متآنالیز ۴۰ مطالعه، به بررسی اثرات دارچین بر عملکرد شناختی پرداختند. آنها دریافتند که دارچین به طور قابل توجهی عملکرد شناختی را که در قالب یادگیری و حافظه توصیف می شود، بهبود می بخشد. برای شروع، محققان مطالعات مربوط به عصاره یا پودر دارچین را تجزیه و تحلیل کردند. در یک مطالعه بالینی، محققان دریافتند که جویدن آدامس دارچین به مدت ۴۰ روز بر حافظه نوجوانان تأثیر مثبت دارد. با این حال، مطالعه بالینی دیگر، هیچ تغییر قابل توجهی در حافظه هنگام مصرف خوراکی گزارش نکرد. اکثر مطالعات آزمایشگاهی نشان دادند که دارچین بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت دارد. با این حال، یک مطالعه نشان داد که دارچین باعث کاهش یادگیری و حافظه کوتاه می شود. در همین حال، یک مطالعه دیگر نشان داد که عصاره متانولی حاصل از پوست دارچین می تواند تولید آمیلوئید بتا را مهار کند. سپس، محققان اجزای دارچین مانند اوژنول، اسیدسینامیک و سینامالدئید را بررسی کردند. آنها دریافتند که اوژنول به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و توانایی آن در مهار پلاک های آمیلوئید، دارای اثرات محافظتی شناختی است. آنها همچنین دریافتند که ترکیباتی به نام سینامالدئید و ترانس سینامالدئید دارای اثرات ضد مرگ سلولی و اثرات ضد التهابی هستند که از اختلالات شناختی در مدل های حیوانی محافظت می کنند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- بهره برداری- از دوران زمین شناسی ۲-

۳- مسیحی- جهنم- دلبروشجاع ۳- بلندشدن- از شهرهای

استان قزوین- گنگ ۴- پایین- نوعی پارچه لطیف-

سفیدآذری- از درختان جنگلی ۵- درخت زبان گنجشک-

کشاورز- سرزنش کردن ۶- سرافسندیدار- بازارها- کشنده

بی صدا ۷- نوعی رنگ بنفش- بخشی از مسجد- پارچه

معیوب ۸- همد- صفت چای مطبوع- رنگ سبز تند

۹- بالای کوه- یکی پس از دیگری- صمغ پادام کوهی

۱۰- همراه فراوان- مقابل تشنه- سرزنشگر و نگویند

۱۱- نام دیگر مرغ- اسب سرکش- کله ۱۲- تند- ضمیر

سوم شخص مفرد- صاحبان و مالکان- برداشت محصول

۱۳- آب نیمه گرم- نهادهای قانونی با فعالیت های مخصوص

بازرگانی- دزدیدن ۱۴- شیوه وروش- قالی نامرغوب-

پایتخت جمهوری چک ۱۵- هرعلامتی که برای یادآوری

قرار بدهند- داروی فراموشی!

حل جدول ۱۵۱۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۷	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۸	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۹	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۱۰	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱۲	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۱۴	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۱۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

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

۳	۴	۱	۷	۶	۵	۸	۲	۹	۱۰
۷	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸	۲	۹
۱	۶	۵	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸
۷	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸	۲	۹
۱	۶	۵	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸
۷	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸	۲	۹
۱	۶	۵	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸
۷	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸	۲	۹
۱	۶	۵	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸
۷	۸	۲	۱	۷	۶	۵	۸	۲	۹