آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۵۱۶
پنجشنبه
۱۴۰۱•۱۲•۲۵
۲۳ شعبان ۱۴۴۴/ ۱۶ مارس ۲۰۲۳

مهمترین خواص «لوبیا قرمز»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

لوبیاقرمز جزو کامل ترین مواد غذایی به‌شمار می آید و قراردادن آن در رژیم غذایی در حفظ و افزایش سلامتی بدن بسیار موثر است. انواع لوبیاها همچون گوشت حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین هستند و غذایی سالم که خواص درمانی هم دارند. مواد و ترکیبات موجود در لوبیا شامل پروتئین، کلسیم، کربوهیدرات، منیزیم، نشاسته، پتاسیم، فیبر، ویتامین‌های B۳ و B۵، آهن و اسیدفولیک است.

رفع مشکلات گوارش

انواع لوبیاها منبع خوبی از فیبر محلول و نامحلول هستند. مقدار فیبر در پوست لوبیاها بیشتر است. فیبر نامحلول به تقویت دستگاه گوارش و عملکرد بهتر روده‌ها کمک می‌کند.

تنظیم کلسترول خون

از خواص لوبیا قرمز می‌توان به نداشتن کلسترول و چربی اشاره کرد که این امر برای قلب‌وعروق مفید است. این منبع عالی پروتئین گیاهی جایگزین خوبی برای گوشت است.

کمک به کاهش وزن

یکی دیگر از خواص لوبیاقرمز همچون حبوبات دیگر موثربودن در کنترل و کاهش‌وزن است. لوبیاقرمز به‌دلیل دارابودن حجم بالایی از پروتئین، نشاسته مقاوم و فیبر، شخص را تا مدت طولانی تری سیر نگه می‌دارد.

نکته

مصرف لوبیا به‌دلیل حجم بالای پروتئین برای افرادی مبتلا به نقرس و یا کسانی که اسیداوریک خونشان بالاست، توصیه نمی‌شود. توصیه می‌شود قبل از پخت حبوبات حداقل به مدت ۱۲ ساعت آنها را بخیسانید تا نفخ آنها گرفته شود.

کنترل قندخون

معمولا موادغذایی که برای سلامت قلب‌وعروق و کنترل وزن مناسب هستند از ابتلا به بیماری‌های دیابت هم جلوگیری می کنند. لوبیاقرمز هم شامل این نوع موادغذایی می‌شود که این امر به نشاسته مقاوم و فیبر موجود در این ماده غذایی مربوط می‌شود.

دانستنی‌ها

محافظت از قلب با خوردن تخم‌مرغ

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن یک تا سه تخم‌مرغ در هفته می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را تا بیش از نصف کاهش دهد. مطالعه‌ای که اخیرا منتشر شده است، چگونگی تأثیر مصرف تخم‌مرغ بر سلامت قلب را مورد بررسی قرار داده است و نویسندگان مقاله یافته‌های قابل توجهی را گزارش کرده‌اند. این مطالعه نشان می‌دهد که خوردن یک تا سه تخم‌مرغ در هفته با کاهش ۶۰ درصدی خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است. در واقع، این مطالعه نشان داد که خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی حتی ۷۵ درصد برای افرادی که ۴ تا ۷ تخم‌مرغ در هفته می‌خورند، کمتر است. محققان به این نتیجه رسیدند که مصرف تخم‌مرغ زمانی که در رژیم غذایی سالم با مصرف کم اسیدهای چرب اشباع قرار می گیرد، ممکن است نقش محافظتی در برابر بیماری‌های قلبی‌وعروقی داشته باشد. تخم‌مرغ موادمغذی باکیفیتی مانند پروتئین‌ها، موادمعدنی، ویتامین‌های محلول در چربی، آهن و کاروتنوئیدها را تأمین می کند. همچنین حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب اشباع شده و مقادیر قابل‌توجهی کلسترول است که برای قلب مضر هستند. در نتیجه تشخیص اینکه تخم‌مرغ برای قلب مفید است یا مضر دشوار است. به‌گفته محققان، تخم‌مرغ منبع غنی ویتامین B۲،B۱۲ و سلنیوم است که محافظ قلب هستند. ویتامین B۲ و B۱۲ موجود در تخم‌مرغ می‌تواند به عادی‌سازی سطوح هموسیستئین کمک کند که در صورت افزایش، ممکن است باعث ایجاد پلاک‌های شریانی شود. همچنین سلنیوم تخم‌مرغ به مبارزه با استرس اکسایشی که یکی از اجزای اصلی بیماری قلبی است، کمک می کند.

نکته

ورزش راهکار اصلی درمان افسردگی

ورزش باید به‌عنوان درمان اولیه افسردگی و سایر شرایط رایج سلامت روان درنظر گرفته شود. جامع‌ترین بررسی تحقیقات تا به امروز نشان می‌دهد که علائم خفیف تا متوسط افسردگی، اضطراب و ناراحتی روانی را می‌توان با فعالیت بدنی کاهش داد. طبق تحقیقات دانشمندان، ورزش ۱.۵ برابر موثرتر از مشاوره و داروهای برتر است. این مطالعه نشان داد که مداخلات ورزشی ۱۲ هفته‌ای یا کوتاه تر، علائم مربوط به مشکلات سلامت روان را کاهش می‌دهد. بن سینگ، نویسنده اصلی گفت: «تحقیقات نشان می‌دهد که برای ایجاد تغییر مثبت در سلامت روانی نیاز به ورزش بسیار زیاد هم نیست.» اختلالات سلامت روان عامل اصلی مشکلات سلامت در سراسر جهان است. سلامت روانی ضعیف برای افراد و جامعه به طور کلی پرهزینه است و مطالعات اخیر نشان می دهد که از هر ۵ مورد یک نفر در طول میانسالی سطوح بالاتری از پریشانی روانی را تجربه می کند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که بیمارانی که از افسردگی، اضطراب یا سایر اَشکال پریشانی روانی رنج می‌برند، به همان اندازه که روان‌درمانی یا درمان دارویی برای آنها کارساز است از فعالیت بدنی نیز بهره می‌برند. تیم تحقیقاتی تمام مطالعات واجد شرایط منتشر شده قبل از سال ۲۰۲۲ را از ۱۲ پایگاه داده الکترونیکی استخراج کرد. به طور کلی، آنها ۹۷ بررسی را تجزیه و تحلیل کردند که شامل ۱۰۳۹ کارآزمایی با بیش از ۱۲۸۱۱۹ شرکت کننده بود. محققان هنگام مقایسه اثرات ورزش با مراقبت‌های معمول در همه جمعیت‌ها، دریافتند که ورزش علائم افسردگی، اضطراب و ناراحتی روانی را ۱.۵ برابر بهتر از گفت‌وگو درمانی یا دارو بهبود می‌بخشد. سینگ اظهار کرد: «ما همچنین دریافتیم که همه انواع فعالیت‌های بدنی و ورزش مفید هستند، از جمله ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، تمرینات مقاومتی، پیلاتس و یوگا.» به نظر می‌رسید که برخی از انواع ورزش به روش‌های مختلف کمک‌کننده باشد. به عنوان مثال، یوگا و سایر تمرینات ذهن و بدن بیشترین کمک را به کاهش اضطراب کردند، در حالی که ورزش مقاومتی بیشترین کمک را به بهبود افسردگی کرد. سینگ اعلام کرد که ورزش با شدت بالا بهبود بیشتری برای افسردگی و اضطراب داشت و مدت‌های طولانی‌تر در مقایسه با دوره‌های کوتاه و متوسط، تأثیرات کمتری داشت. زنان باردار یا آن هایی که به تازگی زایمان کرده اند، افراد مبتلا به افسردگی و بیماری کلیوی و افراد سالم بیشترین بهره را از ورزش بردند. ورزش کردن به‌عنوان راهی برای درمان چاقی نیز شناخته شده است و پیش از این دانشمندان کشف کرده بودند که ورزش در اواخر صبح می‌تواند از نظر افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی مؤثرتر از ورزش اواخر عصر باشد و این می‌تواند برای افرادی که اضافه وزن دارند، مفید باشد.

کوتاه

ویتامین D در کاهش حملات آسم تاثیر ندارد

ویتامین D یک ریزمغذی است که به سلامت استخوان و متابولیسم کلسیم کمک می کند. به گزارش مدیکال نیوز، پیش از این، محققان فکر می کردند که ویتامین D به محافظت در برابر حملات آسم کمک می کند. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که افراد می‌توانند آن را از طریق رژیم غذایی، مکمل‌ها و قرارگرفتن در معرض نورخورشید دریافت کنند. ویتامین D نقش مهمی در سلامت استخوان، رشد فیبر عضلانی و متابولیسم کلسیم دارد. بیماری آسم وضعیتی است که بر ریه‌ها و تنفس تأثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به آسم در مواقعی بیماری‌شأن به‌دلیل محرک‌های خاص بدتر می‌شود. درمان می‌تواند بر مدیریت علائم و اجتناب از محرک‌های آسم متمرکز شود. در یک بررسی در سال ۲۰۱۶، نتایج چندین مطالعه نشان داد که ویتامین D می‌تواند به محافظت در برابر حملات آسم کمک کند. پس از این بررسی، داده‌های جدیدی پدیدار شد و محققان به دنبال ارزیابی مجدد تحقیق و چگونگی آن در مقایسه با یافته‌های قبلی بودند. محققان در بررسی فعلی به دنبال این بودند که ببینند آیا ویتامین D به کاهش خطرات تشدید آسم یا به بهبود کنترل علائم آسم کمک می کند. تشدید آسم به این معنی بود که علائم آنقدر بد بود که نیاز به درمان با کورتیکواستروئیدهای سیستمیک داشت.

یادداشت

عوامل ابتلا به التهاب «لوزه»

محمد پورحاجی
متخصص گوش،حلق‌وبینی

ابتلا به التهاب لوزه در بیشتر موارد ارثی بوده و درمان آن نیز بی‌درد، امکان‌پذیر است. در انتهای سر و ابتدای گردن ۳ گره لنفاوی وجود دارد که یکی لوزه زبانی بوده و دیگری لوزه کامی است که در چپ و راست حلق قرار دارد. سومین گره لنفاوی هم در سقف حلق به‌وجود می‌آید، اما شایع‌ترین التهاب لوزه، لوزه کامی بوده که در کودکان بسیار رایج است. لوزه کامی در دو حالت می‌تواند اتفاق بیفتد، یکی در کودکان ۳ تا ۱۰ سال و دیگری در بزرگسالانی که هیچ سابقه‌ای در کودکی نداشته‌اند و عفونت در آنها شروع شده و ادامه می‌یابد. عفونت‌ها به ۳ دسته حاد، مزمن، باکتریال و یا ویروسی تقسیم می‌شوند که عفونت‌های حاد مواردی بوده که بیماری چندین روز با آن درگیر است و در برخی موارد با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شوند، اما پس از مدتی دوباره حاد می‌شود. درعفونت‌های مزمن بیمار ماه‌های طولانی دچار گلودرد می‌شود و این درد در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها نیز مقاوم است. عفونت باکتریال و یا ویروسی که نوع دیگر عفونت‌ها است در فصل زمستان معمولا عفونت‌های ویروسی بسیار شایعی وجود دارد که در برخی موارد نیازی به درمان آنتی‌بیوتیک ندارد و با سرم آب‌نمک و یا مسکن قابل درمان است. عفونت‌ها باکتری‌هایی هستند که معمولا منشأ دردها از همین عفونت‌هاست و می‌تواند باعث بزرگی لوزه شده و سپس باعث اختلال در تنفس شود که یکی از عوارض‌های آن خرپف‌های شبانه و در دماغ حرف‌زدن است. عفونت ویروسی خود را با بزرگ‌کردن لوزه نشان می‌دهد. شایع‌ترین علائم لوزه دردهای هنگام بلعیدن غذاست که با خوردن غذا و بلعیدن آن این غده‌ها به داخل فشرده شده و باعث درد می‌شوند. عوارض بعدی علائم التهاب لوزه تب، بی‌حالی، بوی بددهان و دلیل چرک و افزایش عفونت فرد بیمار دچار گوش درد شدید می‌شود. التهاب لوزه در برخی موارد می‌تواند زمینه ارثی و ژنتیکی نیز در آن دخیل باشد. باتوجه به اینکه برخی بیماران که در ژن و ارثشان همچین بیماری داشته‌اند، این مورد نیاز به پیشگیری ندارد، زیرا هیچ اقدام پیشگیرانه‌ای در این بیماران وجود ندارد. درمان این بیماری اگر بسیار حاد نباشد می‌تواند به‌صورت درمان خانگی رفع شود اما در بیشتر موارد به‌دلیل عود عفونت در این بیماران باید حتما به‌صورت عمل، عفونت لوزه را از حلق بیمار خارج کرد.

افسردگی را جدی بگیرید

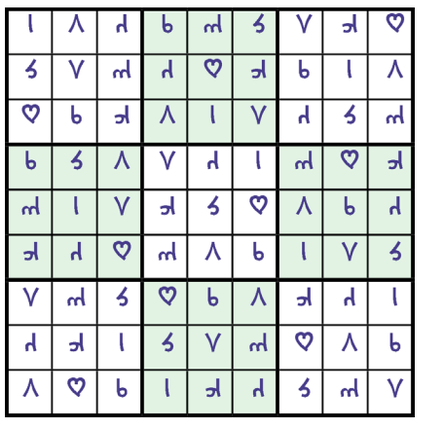
افسردگی خطر سکته‌مغزی را افزایش می‌دهد. محققان با استفاده از داده‌های ۲۶ هزار و با هدف شناخت عوامل خطر سکته‌مغزی دریافته‌اند، افرادی که علائم افسردگی دارند بیشتر در معرض سکته‌مغزی حاد هستند و پس از آن بهبودی کمتری دارند. رابرت مورفی، نویسنده اصلی اظهار کرد: افسردگی، افراد را در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند طیف وسیعی از تأثیرات را در زندگی آنان داشته باشد. مطالعه ما نشان می‌دهد که علائم افسردگی با افزایش خطر سکته‌مغزی مرتبط و این خطر در گروه‌های سنی مختلف و در سراسر جهان مشابه است. در این مطالعه شرکت کنندگانی که سه تا چهار علامت و آنهایی که یک یا دو علامت را گزارش کردند، در معرض خطر بیشتری بودند. این تحلیل‌ها نشان می‌دهند که شناسایی و مدیریت مؤثر افسردگی نیز ممکن است با کاهش خطر سکته‌مغزی همراه باشد، اگرچه به‌طور قطعی درست نیست.

علائم گوارشی و ماندگار کووید۱۹

در سال‌های بعد از شروع همه‌گیری کووید، طیف وسیعی از علائم ماندگار این بیماری از افسردگی گرفته تا ریزش مو و... برای مبتلایان باقی مانده است. مطالعات نشان می‌دهد عارضه مزمن برگشتن اسیدمعده یا رفلاکس، نفخ و معده درد سایر علائمی هستند که تا یک‌سال بعداز ابتلا به کووید در بدن افراد باقی می‌مانند. این نتایج براساس سوابق ۱۱ میلیون نفر انجام شد که ۱۵۴ هزارنفر از آنها به کرونا مبتلا شده بودند. متخصصان دریافتند مبتلایان به کووید نسبت به افرادی که به آن مبتلا نشده بودند، یکسال بیشتر علائم گوارشی داشتند. «زیاد العلی»، نویسنده ارشد گفت: شواهد آشکار نشان می‌دهد دستگاه گوارش مخزنی برای ذخیره کووید۱۹ است. این مطالعه نشان داد ابتلا به کووید۱۹ باعث می‌شود افراد ۵۴ درصد بیشتر در معرض علائم سندروم روده تحریک‌پذیر و علائم گوارشی مانند یبوست، نفخ و اسهال قرار بگیرند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

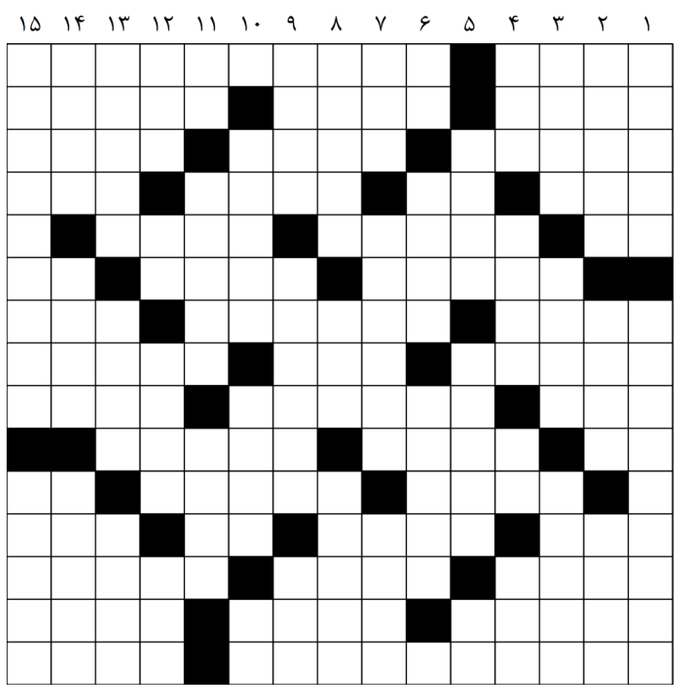
شماره ۱۵۱۶

افقی

۱- از انواع حج- یکی از آثار تاریخی اصفهان ۲- دستکاری روی عکس- یک خوراک فرانسوی- فرستادن ۳- به‌دار آویختن- از لبنیات- چشم‌روشنی ۴- قسمتی از ترازو- ازاعضای تنفسی- امر به نوشتن- ابزار کبابی ۵- خودم- جانماز- ظرف فلزی ۶- صاحبان چند کارخانه- شهری روی آب- نفس چاق ۷- فرصت- شهری در استان اردبیل- مقابل رفت ۸- خانه محقر- ازامپراتوری‌های باستان- شهربندری اوکراین ۹- خوراک طیور- وظایف است و جمع تکلیف- اسرار ۱۰- برگ برنده- اهرم- گوش کردن ۱۱- اسب خاکستری- جای گل- شخص‌ونفر ۱۲- درخت انگور- شترتندرو- اولین کلمه سوره فلق- کلام نهفته ۱۳- هویداوآشکار- ویران‌کننده- دارای شکل ۱۴- سیاره زحل- ترمزکشتی- اسب بارکش ۱۵- از ورزش‌های قدرتی- نیکوروخوبرو

عمودی

۱- انباشتگی‌وانبوهی- موزه دیدنی لندن ۲- گندیده- یونان قدیم- شروع ۳- جمعیت مردم- قفل قدیمی- خردکردن ۴- از نمازهای یومیه- نوعی پارچه نخی- آبادی- سبزی خردکردنی ۵- درخت دار- لوح سنگی- غروروتکبر ۶- نمی‌شنود- فضاپیمای بالدار- بخشی از الموت قزوین ۷- از تیغه‌های آزمایشگاهی- معشوق- پدر ۸- بی‌همتا- ترس‌وبیم- سبزی تره ۹- نورکم- نوعی سوپ- الا ۱۰- دریایی در اروپا- ازخوراک سنجاب- شهررازی ۱۱- حرف تردید- دانه سیاه- شیفته‌وشیدا ۱۲- استخوان بالای ران- خار روی دیوار- شهرفرانسه- جوان‌ودلیر ۱۳- بنیادی- مشک خالص- مرد سنگ‌انداز ۱۴- ندا دهنده- در یک جهت- تجارت و داد و ستد ۱۵- در مثل، پاداشش سنگ است!- فلزی گرانبهاتر از طلا



حل جدول ۱۵۱۵