آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۵۱۹
دوشنبه
۱۴۰۱/۰۱/۱۴
۱۲ رمضان ۱۴۴۴/ ۰۳ آوریل ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

استرس چاق می‌کند

نایب‌رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: استرس‌های ناشی از شغل و روزمرگی‌های زندگی سبب عدم کنترل اشتها و ولع کاذب شده و افراد را چاق می‌کند. سیدضیا مظهری افزود: بسیاری از افراد وقتی دچار استرس شده و احساس عدم تمرکز می‌کنند، بلافاصله به سراغ قهوه و چای می‌روند و به‌همراه آنها انواع بیسکویت و کیک‌های آماده را مصرف می‌کنند که به مرور منجر به بروز چاقی می‌شود. وی افزود: کارکنان ادارات و شرکت‌ها در طول ساعات کاری خود با این تصور که کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها می‌تواند مقدار زیادی خستگی جسمی‌وروحی آنها را برطرف سازد، حتی تا ۱۰ بار در روز این مواد را مصرف می‌کنند؛ در حالی که استفاده بیش از اندازه این مواد سبب تقویت و ماندگاری اثر هورمون‌های استرس‌زا می‌شوند. مظهری اظهارداشت: از سوی دیگر مواد موجود در چای و قهوه باعث کم‌خوابی شده و انرژی بدن را از بین می‌برد. همچنین عادت به نوشیدن قهوه و چای زیاد، نیاز به مصرف موادقندی و شیرینی و شکلات را نیز افزایش می‌دهد و تلفیق این مواد با یکدیگر یعنی شکر با کافئین تاثیر دوپینگ را دارد که باعث می‌شود آخرین انرژی‌های ذخیره شده بدن نیز به مصرف برسند. این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: بدخوری و بیش‌خوری، عدم استفاده از گروه‌های مختلف هرم غذایی شامل نان و غلات و فرآورده‌های جایگزین آنها، سبزی‌ها و میوه‌جات، شیر و لبنیات کم‌چربی، گوشت‌های سفید و قرمز یا حبوبات، دانه‌ها و مغزها، تخم‌مرغ و پنیر، باعث گسترش شدید گرسنگی‌های پنهانی یا سلولی ناشی از عدم استفاده کافی و لازم از ریزمغذی‌های متعدد می‌شود و تغییرات چشمگیری در رفتار و کردار و خلق‌وخوی افراد در همه گروه‌های سنی ایجاد می‌کند. مظهری تصریح کرد: این تغییرات در هر فرد به‌صورت استرس، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و حتی خودآزاری بروز می‌یابد؛ در حالی که مصرف برخی از موادغذایی بر استرس و اضطراب غلبه می‌کند. به گفته این متخصص تغذیه، جایگزینی شکلات، شیرینی و کربوهیدرات‌های ساده، استفاده از منابع حاوی پروتئین‌ها به میزان حداقل ۱۰ تا حداکثر ۱۸ درصد کل انرژی دریافتی روزانه با کاهش میزان استفاده از گوشت‌قرمز و فرآوری‌شده و مصرف آبزیان به‌صورت تنوری، فرپز، بخارپز، استفاده به‌جا، به‌موقع و به اندازه از ویتامین‌های گروه B کمپلکس و ویتامین C و گروه‌های غذایی حاوی مواد معدنی مانند ید، آهن، پتاسیم، روی و غیره جهت مدیریت استرس توصیه می‌شود.

تاثیر مثبت شیرگرم

وی افزود: گنجاندن شیر و لبنیات در برنامه صبحانه بروز سستی، بی‌حالی، بی‌حوصلگی و عصبانیت در طول روز را کاهش می‌دهد و عدم انگیزه، افسردگی و استرس را تعدیل می‌کند. همچنین استفاده از دانه‌ها و مغزهای تازه و خام به مقدار ۳۰ گرم در روز به جای هله‌هوله ضمن تامین انرژی کافی سرشار از مواد معدنی بسیار مفید مثل آهن، روی، پتاسیم، سلنیوم، منیزیم و مس دارای اسیدهای چرب هستند که بدن قادر به ساخت آن نیست. مظهری ادامه داد: سبزیجات مختلف با رنگ‌های گوناگون نه تنها به‌عنوان پاک‌کننده و عامل سم‌زدایی از بافت‌ها و ارگان‌های بدن تلقی می‌شوند، بلکه با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد، طراوت و سرزندگی را ایجاد کرده و به رفع اندوه، غم، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

تاریخچه استرس

واژه استرس را اولین‌بار هانس سلی در دهه چهل میلادی (حدود هفتاد سال قبل) به‌کار برد. او لغت استرس را از حوزه فیزیک و مکانیک اقتباس کرد. البته بعدها نوشت که لغتی که او مد نظر داشته تنش یا Stress نبوده و بیشتر منظورش Strain یا کرنش بوده اما به علت ضعف در زبان، در درک معنی آنها اشتباه کرده است. به هر حال امروز معنا و مفهوم استرس بسیار فراتر از یک استعاره مکانیکی است. بنابراین دیگر چندان مهم نیست که هانس سلی در ابتدا مفهوم این کلمه را درست درک کرده است یا نه. معمولا در تعریف استرس به سبک هانس سلی، استرس و انواع آن را با تقسیم استرس به استرس مثبت و استرس منفی آغاز می‌کنند.

استرس چیست؟

استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست. استرس مزمن، خواب ما و میزان قندخون ما را مختل می‌کند. این امر به افزایش گرسنگی و خوردن خوراکی‌هایی منجر می‌شود که خوردن آنها لذت بخش و آرام‌کننده است ولی معمولا کالری زیادی دارد. همین موضوع باعث مختل‌شدن بیشتر خواب و حتی افزایش استرس و بالارفتن میزان قندخون می‌شود. این روند علاوه بر اینکه می‌تواند سطح چربی خون را به اندازه‌ای که برای سلامت شخص مضر است برساند، موجب دیابت از نوع دوم نیز می‌شود. گاهی زمانی که دچار استرس می‌شویم، تمایل داریم غذاهای خانگی که چربی یا قند بالایی دارند، بخوریم. محققان معتقدند که ممکن است هورمون‌های خاصی مانند سروتونین، کورتیزول یا نوروپپتید Y در این روند نقش داشته باشند. محققان معتقدند هنگامی که کربوهیدرات مصرف می‌کنیم، میزان ترشح هورمون سروتونین در بدن بیشتر می‌شود. سروتونین به لحاظ شیمیایی حس خوبی در بدن ایجاد می‌کند و باعث می‌شود حالمان خوب شود و احساس بهتری داشته باشیم. آنها می‌گویند بیشتر کربوهیدرات‌هایی که افراد به سمت آنها می‌روند مانند کلوچه، شیرینی، شکلات و کوکی‌ها پر از چربی هستند. آنها می‌گویند استرس مزمن باعث بالارفتن بیش از حد هورمون کورتیزول در بدن می‌شود، هورمونی حیاتی که مدیریت ذخیره‌سازی چربی و مصرف انرژی بدن را به عهده دارد. کورتیزول هورمونی است که به عنوان افزایش‌دهنده اشتها شناخته می‌شود و ممکن است باعث شود، هوس کنیم غذاهای چرب و شیرین بخوریم. همچنین مطالعات نشان می‌دهد بدن ما در مواقع استرس ممکن است مواد غذایی را به نوعی متفاوت پردازش کند. مطالعه‌ای که در این زمینه صورت گرفته است، نشان می‌دهد موش‌های آزمایشگاهی که تحت رژیم پرچربی و پرشیرینی قرار دارند، زمانی که در فشار استرس قرار می‌گیرد بیشتر مواد غذایی که وارد بدنش شده است تبدیل به چربی می‌شود.

خوراکی‌هایی برای درمان زانو درد

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

هنگامی که در حال بالارفتن یا پایین آمدن از پله هستید، وقتی رانندگی می‌کنید و مدت‌هاست که پشت فرمان اتومبیل خود نشسته و زانوهایتان را حرکت نداده‌اید و... به احتمال خیلی زیاد درد زانو به سراغتان می‌آید. دردهای زانو با مراقبت و استراحت به‌طور کامل برطرف می‌شوند اما بعضی دردها هم نیاز به پیگیری‌های جدی‌تر و حتی مراجعه به پزشک دارند. با این حال برخی گزینه‌های غذایی نیز هستند که درست مانند داروهای بدون نسخه، می‌توانند تاثیر زیادی در کاهش درد زانو داشته باشند.

هویج

خوردن هویج برای کاهش دردزانو، یک درمان باستانی چینی است. این گیاه سرشار از بتاکاروتن و ویتامین A است؛ دو ترکیب ضد التهابی قدرتمند.

روغن خردل

روغن خردل را می‌توان به‌طور موضعی نیز بر روی نقطه دردناک با اضافه کردن روغن زیتون و روغن نارگیل ماساژ داد. همچنین، مصرف این روغن باعث افزایش جریان خون در مناطق آسیب دیده زانو می‌شود.

گردو

اسیدهای چرب امگا۳ و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گردو، تسکین‌دهنده درد زانو است. مصرف گردو همچنین در کاهش وزن موثر است. افزایش وزن؛ خود عاملی برای افزایش استرس در زانوها و دردناک شدن آنهاست.

فلفل قرمز

فلفل قرمز حاوی ویتامین است. این ماده مغذی باعث افزایش تولید کلاژن در بدن می‌شود و باعث تقویت استخوان‌ها و مفاصل می‌شود.

سرکه سیب

مصرف روزانه دو قاشق غذاخوری سرکه سیب، می‌تواند سمومی که در زانو منجر به بروز التهاب و درد می‌شوند را از بین ببرد.

آووکادو

آووکادو مقادیر زیادی چربی‌های غیراشباع سالم دارد و مطالعات نشان می‌دهد که مصرف آن می‌تواند التهاب را کاهش دهد. علت درد زانو هرچه باشد،

یادداشت

تغذیه در مبتلایان به سیروز کبدی

سید موید علویان
فوق‌تخصص گوارش و کبد

یکی از مهمترین مسائل در رابطه با بیماران مبتلا به سیروز کبدی، تبعیت آنها از رژیم غذایی مناسب است. یک رژیم غذایی مناسب در بسیاری از موارد باعث تحول شدیدی در بیماری و بهبود حال شخصی بیماران می‌شود. صبحانه: بهتر است این افراد در وعده صبحانه، دو برش نان برشته(تقریبا ۱۶ گرم و ترجیحا نان سبوس دار نظیر نان سنگک)، کره مارگین(۳۰ گرم) یا پنیر کم نمک و کم چربی(۲۰ گرم)، یک فنجان چای یا یک عدد خرما یا شیرینی دیگر، یک عدد هلوی بزرگ(۱۵۰ گرم) میل کنند. غذای نیمروزی: غذای نیم روز این بیماران نیز می‌تواند یک قطعه نان برشته همراه با یک لیوان شیر معمولی(قبل ظهر و در صورت تحمل شیر) باشد. ناهار: این بیماران می‌توانند در وعده ناهار، ۱۲۰ گرم برنج، قرمه سبزی(شامل ۴۰ گرم سیب‌زمینی، ۳۰ گرم پیاز، ۱۰۰ گرم سبزیجات مربوطه)، سالاد (در حد تحمل) میل کنند. مصرف دو تکه گوشت کوچک(حداکثر ۵۰ گرم) نیز بلامانع است. یک عدد میوه نیز می‌توانند به‌عنوان دسر مصرف کنند. شام: وعده شام این افراد می‌تواند فیله ماهی ۸۰ گرم(بهتر است آب پز یا کباب شده باشد)، سیب‌زمینی ۱۰۰ گرم، سالاد بدون نمک(خیار، گوجه فرنگی، کاهو، دو قاشق مرباخوری روغن زیتون) و یک عدد پرتقال به‌عنوان دسر باشد. غذای آخر شب: بیماران در آخر شب نیز می‌توانند دو برش نان برشته، یک پیمانه ماست کم چربی(۲۰ گرم)، یک بشقاب کوچک اسفناج پخته(بورانی) مصرف کنند. در برخی شرایط که بیماری کبدی شدت بیشتری پیدا می‌کند پزشک ممکن است برای مدتی از میزان پروتئین مصرفی بکاهد و سپس به صورت تدریجی مجددا مقدار پروتئین را بیفزایید. برخی بیماران ممکن است نتوانند مقدار پروتئین رژیم غذایی فوق را تحمل کنند. در چنین شرایطی مقدار پروتئین دریافتی توسط پزشک معالج یا متخصص تغذیه تنظیم خواهد شد.

توصیه‌هایی برای کاهش خشکی پوست

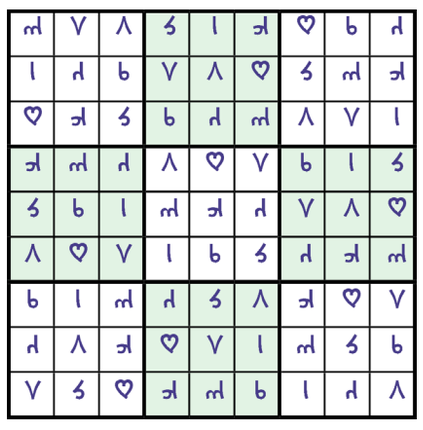
خشکی پوست از مشکلات جسمی است. روش‌هایی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و دنبال کردن رژیم‌های غذایی سالم و حاوی خوراکی‌های مفید برای سلامت پوست اشاره کرد. در صورت بروز خشکی شدید پوست می‌توانید از روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان استفاده کنید. سیب‌زمینی شیرین حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست کمک می‌کند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد. مغزها و دانه‌ها دارای آنتی‌اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقشی اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریزمغذی‌ها در بدن دارند. آووکادو دارای بافت کَره‌ای و رایحه‌ای است. آووکادو منبع غنی از آنتی‌اکسیدان، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا۳، ویتامین C و E است و می‌تواند خشکی را از بین ببرد.

زنان مبتلا به M.S بیشتر دچار بی‌خوابی می‌شوند

در حالی که زوال فکر می‌تواند یکی از علائم رایج بیماری ام‌اس در زنان باشد، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کمبود خواب می‌تواند شرایط را بدتر کند. دکتر «تیفانی برالی»، محقق ارشد توضیح داد: «اختلالات خواب به‌دلیل نقش‌شان در زوال شناختی، که تا ۷۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری ام‌اس را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به رسمیت شناخته شده‌اند.» محققان با استفاده از داده‌های بیش از ۶۰۰۰۰ زن دریافتند که زنان مبتلا به ام‌اس بیشتر اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب، بی‌خوابی و خواب‌آلودگی را گزارش می‌کنند. این مطالعه نشان داد که آپنه خواب ۳۴ درصد از کل تأثیر بین ام‌اس و توانایی پیروی از دستورالعمل‌ها را به خود اختصاص می‌دهد. برالی خاطرنشان کرد که مداخلات بموقع برای به تأخیرانداختن مسائل مربوط به تفکر ممکن است در مراحل پیش علامتی یا اولیه علائم مؤثرتر باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

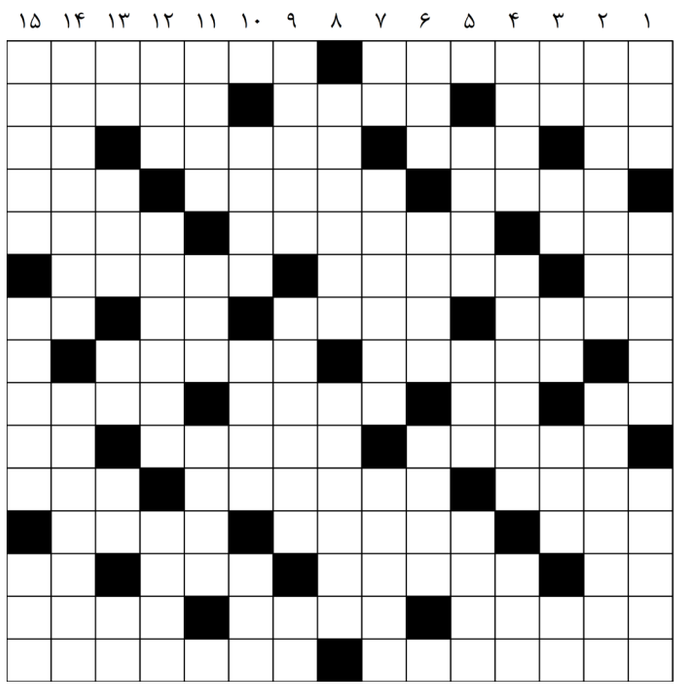
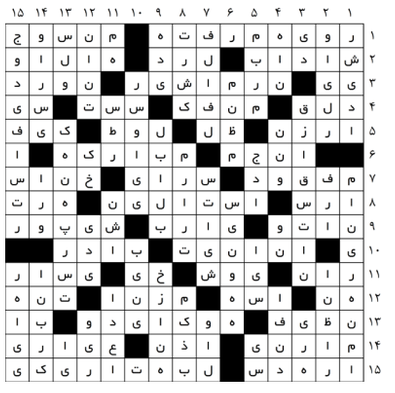
شماره ۱۵۱۹

افقی

۱- از صنایع دستی- خوشبخت ۲- سازرهی- ورق قلع اندود- دالان ۳- کله- شب گذشته- پسرخسرو انوشیروان- شماومن ۴- پایتخت غنا- پارچه‌ای که نوزاد را در آن می‌پیچند- جامه‌ای بی‌آستین ۵- دشواری‌وتنگی- از پوشاک- نیروی یاری‌رسان ۶- الفبای موسیقی- از ادیان‌الهی- تطهیر ۷- شبیه اسب- از پرندگان جنگلی- حرف همراهی- مقابل خوب ۸- فروغ‌وپرتو- الک ۹- خارروی دیوار- کالای دست‌نخورده- راهنما- کاغذ فروش ۱۰- فیلمی از پل بوگارت- شهری در فرانسه- مرض ریوی ۱۱- کرخت- سدی در کردستان- حق ناحق سازمان‌ملل متحد ۱۲- گردن- نماد ویژه روی کالاها- واحد پولی در اروپا ۱۳- دشمن سرسخت- نام قدیم کربلا- عموی حضرت ابراهیم(ع)- خاندان‌وقوم ۱۴- مفتش- انتظار و نگرانی- میوه ۱۵- استانی با مرکز سنندج- غاری‌حومه بهشهر

عمودی

۱- شهرفردوسی- خالق منظومه وامق‌وعذرا- از شهرهای لبنان ۲- متن پالایش یافته ادبی- مالک ۳- فرمان اتومبیل- نمی‌شنود- مساوی- سزاوارتر- حرف آخر انگلیسی ۴- لنگرگاه- پیست اسکی سرعین- پرستار ۵- عقب‌ودنبال- فرم‌وریخت- نمره عالی ۶- ناسزا- پهلوانان- رژیم گیاهخواری ۷- پهلوان- شیرینی سنتی تبریز- امتحان ۸- فیلمی از علیرضا صمدی- اتومبیل جهانگردی ۹- عددی بین ده تا بیست- رفت‌وآمد- روحانی زرتشتی ۱۰- علم و فرهنگ- خانه کنار دریا- نظریات و عقاید ۱۱- ساز و برگ اسب- علت و انگیزه- شهری روی آب ۱۲- فریاد- شخصیتی در شاهنامه- میراث‌خواران ۱۳- میوه خوب!- طلای قالبی- طلا- طرف و جهت- روییدنی سر ۱۴- نوعی ماشین کشاورزی- جزیره‌ای در نیوزیلند ۱۵- پشت‌سرهم بودن- توامان- مایه بازی و سرگرمی



حل جدول ۱۵۱۸