مواد غذایی مفید برای دیابتی‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

دیابت نوع یک معمولا در سنین پایین‌تر و به‌دنبال عوامل ژنتیکی بروز می‌کند ولی دیابت نوع دو معمولا در سنین بالاتر و به‌دنبال پیروی از الگوی زندگی نادرست مانند کم‌تحرکی، چاقی و رژیم غذیی نامناسب به‌وجود می‌آید. رژیم غذایی نقش مهمی در پیشگیری و مدیریت دیابت دارد. در ادامه به مواد غذایی مفید برای افراد مبتلا به دیابت می‌پردازیم:

ماهی‌های چرب

ماهی سالمون، ساردین، شاه‌ماهی و خال‌مخالی منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ محسوب شده که برای سلامت قلب مفید است. دریافت میزان کافی از این چربی‌ها در یک رژیم غذایی منظم برای افراد مبتلا به دیابت اهمیت دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف ماهی چرب به تنظیم قندخون کمک می‌کند. ماهی همچنین منبع غنی از پروتئین بوده و در کمک به حس سیری و تثبیت سطوح قندخون موثر است.

سبزیجات برگ سبز

این سبزیجات سرشار از موادمغذی با کالری نسبتا پایین و میزان کم کربوهیدرات هستند، بنابراین مصرف آنها تاثیر قابل توجهی بر سطوح قندخون نخواهند داشت. اسفناج، کلم و سایر سبزیجات برگ سبز منبع خوبی از ویتامین‌ها و موادمعدنی به‌ویژه ویتامین C هستند.

تخم‌مرغ

مصرف منظم تخم‌مرغ در یک رژیم غذایی مغذی و سالم می‌تواند به کاهش خطر بروز بیماری قلبی و سکته در افراد دیابتی کمک کند. تخم‌مرغ باعث کاهش التهاب، بهبود حساسیت به انسولین، افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد خواهد شد. مصرف تخم‌مرغ به‌عنوان صبحانه به‌دلیل میزان کربوهیدرات پایین این ماده غذایی به مدیریت قندخون در طول روز در افراد دیابتی کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

عوارض مصرف بیش از حد ویتامین D

ویتامین D برای سلامت بدن بسیار مهم است و چندین نقش را در سالم نگه‌داشتن سلول‌های بدن و عملکرد صحیح آنها ایفا می‌کند. بسیاری از مردم به میزان کافی ویتامین D دریافت نمی‌کنند به همین دلیل استفاده از مکمل‌های این ویتامین متداول است. اگرچه کمبود ویتامین D شایع است اما گاهی اوقات تولید بیش از حد این ویتامین سبب مسمومیت در بدن می‌شود. در این قسمت به معرفی عوارض جانبی مصرف بیش از حد این ویتامین مهم پرداخته‌ایم.

مشکلات کمبود ویتامین D

ویتامین D در جذب کلسیم، عملکرد ایمنی بدن و محافظت از سلامت استخوان، عضله و قلب نقش دارد. این ویتامین به‌طور طبیعی در برخی مواد غذایی وجود دارد و هنگامی که پوست در معرض نورخورشید قرار دارد می‌تواند توسط بدن تولید شود. با این وجود به‌غیر از ماهی‌های چرب، غذاهای کمی وجود دارند که غنی از ویتامین D هستند. علاوه بر این، بیشتر افراد در معرض آفتاب قرار ندارند تا بدن این ویتامین را تولید کند. بنابراین کمبود ویتامین D بسیار شایع است و در حقیقت تخمین زده می‌شود که حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان با کمبود ویتامین D مواجه هستند. مکمل‌های ویتامین D دردسترس هستند و می‌توانند به شکل مکمل D۲ و D۳ مصرف شوند. ویتامین D۳ در واکنش به مواجهه با نورخورشید تولید شده است و در محصولات حیوانی یافت می‌شود در حالی که ویتامین D۲ در محصولات گیاهی یافت می‌شود. مشخص شده است که ویتامین D۳ سطح خون را به میزان قابل توجهی بیش از D۲ افزایش می‌دهد.

مسمومیت با ویتامین D

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف روزانه هر ۱۰۰ IU ویتامین D۳ سطح ویتامین D خون را به میزان ۲.۵ نانومول در لیتر افزایش می‌دهد. با این حال مصرف مقادیر بسیار زیاد ویتامین D۳ برای مدت طولانی ممکن است منجر به تجمع بیش از حد در بدن شما شود. مسمومیت با ویتامین D هنگامی رخ می‌دهد که سطح خون از ۱۵۰ نانوگرم برمیلی‌لیتر (۳۷۵ نانومول بر لیتر) افزایش یابد. از آنجا که این ویتامین در چربی بدن ذخیره شده و به آرامی در جریان خون آزاد می‌شود اثرات سمیت ممکن است چندین ماه پس از قطع مصرف مکمل‌ها هم ادامه داشته باشد. نکته مهم اینکه مسمومیت ویتامین D معمول نبوده و تقریبا در افرادی رخ می‌دهد که مکمل‌ها را به مدت طولانی و با دوز بالا و بدون نظارت بر سطح خون خود مصرف می‌کنند در مقابل امکان دریافت بیش از اندازه ویتامین D از طریق رژیم غذایی و قرار گرفتن در معرض خورشید به تنهایی وجود ندارد. در ادامه با برخی عوارض جانبی استفاده بیش از حد ویتامین D بیشتر آشنا خواهید شد.

افزایش گلبول‌های قرمز

دستیابی به مقادیر کافی از ویتامین D در خون ممکن است به تقویت ایمنی بدن کمک کرده و شما را در برابر بیماری‌هایی مانند پوکی‌استخوان و سرطان محافظت کند. اگر چه به‌طور معمول سطح ویتامین D، ۳۰ نانوگرم بر میلی لیتر در نظر گرفته می‌شود اما شورای ویتامین D حفظ سطوح ۴۰-۸۰ نانوگرم برمیلی‌لیتر (۱۰۰-۲۰۰ نانومول بر لیتر) را توصیه می‌کند و اعلام کرده است که هر چیزی بالاتر از ۱۰۰ نانوگرم بر میلی لیتر (۲۵۰ نانومول بر لیتر) ممکن است مضر باشد. یک مطالعه اخیر داده‌های بیش از ۲۰۰۰۰ نفر را در طی یک دوره ۱۰ ساله بررسی کرده است و نتایج نشان می‌دهد که فقط ۳۷ نفر دارای سطوح بالای ۱۰۰ نانوگرم در میلی‌لیتر بودند و فقط یک نفر با ۳۶۴ نانوگرم در میلی‌لیتر (۸۹۹ نانومول برلیتر) مسمومیت واقعی داشت. اگر چه فقط دوزهای بسیار زیاد می‌توانند به سرعت باعث مسمومیت شوند اما طرفداران سرسخت این مکمل‌ها حد بالای ۱۰۰۰۰ IU در روز را توصیه می‌کنند.

تکرر ادرار

سطح نرمال کلسیم خون ۸.۵-۱۰.۲ میل گرم در دسی لیتر (۲.۱-۲.۵ میلی مول بر لیتر) است.

تهوع و استفراغ

بسیاری از عوارض جانبی بیش از حد ویتامین D مربوط به کلسیم بیش از حد در خون است. این موارد شامل حالت تهوع، استفراغ و اشتهای کم است. با این حال این علائم در همه افراد با افزایش سطح کلسیم رخ نمی‌دهد. نکته مهم این است که این نشانه‌ها در واکنش به دوزهای بسیار بالا از ویتامین D رخ می‌دهد که سطوح کلسیم را به بیش از ۱۲ میلی گرم در دسی‌لیتر (۳.۰ میلی‌مول بر لیتر) افزایش می‌دهند.

یبوست

درد شکمی، یبوست و اسهال از علائم رایج دستگاه گوارش است که اغلب مربوط به عدم تحمل غذا یا سندروم روده تحریک پذیر می‌شود. با این حال این علائم می‌تواند نشانه افزایش سطح کلسیم ناشی از مسمومیت با ویتامین D نیز باشد. این علائم ممکن است در کسانی که دوز های بالایی از ویتامین D را برای اصلاح کمبود آن دریافت می‌کنند، ایجاد شود.

تحلیل استخوان‌ها

از آنجا که ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم و متابولیسم استخوان دارد دریافت کافی آن برای حفظ استحکام استخوان‌ها بسیار مهم است اما با این حال مصرف ویتامین D زیاد می‌تواند برای سلامت استخوان‌ها مضر باشد. اگر چه بیشتر نشانه‌های مصرف بیش از حد ویتامین D با سطوح بالای کلسیم در خون مرتبط هستند اما برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مگادوزهای این ماده مغذی ممکن است به سطوح پایین ویتامین K۲ در خون منجر شود. یکی از مهمترین عملکردهای ویتامین K۲ حفظ کلسیم در استخوان‌ها و خارج از خون است. اعتقاد به این است که سطوح بالای ویتامین D ممکن است فعالیت ویتامین K۲ را کاهش دهد. به منظور محافظت از استخوان‌ها و تحلیل رفتن آنها، از مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین D پرهیز کنید و مکمل ویتامین K۲ مصرف کنید و همچنین مواد غذایی سرشار از ویتامین K۲ از جمله لبنیات و گوشت را مصرف نمایید.

نارسایی کلیوی

مصرف بیش از حد ویتامین D می‌تواند به آسیب کلیوی منجر شود. اکثر مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته است آسیب متوسط تا شدید کلیه در افرادی را گزارش کرده‌اند که با سمیت ویتامین D روبه‌رو شده بودند. نارسایی کلیوی با هیدراتاسیون خوراکی یا داخل وریدی و دارو درمان می‌شود.

یادداشت

نکاتی مهم در مورد کلیه‌ها

منوچهر امینی
متخصص بیماری‌های کلیه

در یک شبانه‌روز حدود ۱۵۰ الی ۱۸۰ لیتر خون از کلیه‌ها عبور می‌کند که این میزان ۴۰ برابر میانگین خونی است که از دیگر اعضای بدن عبور می‌کند. در هنگام عبور این میزان مایع از توبول‌های کلیه، مقداری تبدیل به ادرار و بقیه باز جذب خون می‌شود. تمام ذرات خون از جمله سدیم، پتاسیم، گلوکز، کلسیم و فسفر هنگام عبور از کلیه‌ها باید به‌طور مداوم و در هر لحظه تنظیم شوند. تنظیم آب بدن از دیگر کارکردهای کلیه است بسیار مهم است که حجم آب خون تنظیم شود اگر در مصرف مایعات زیاده‌روی کنیم ساختار دقیقی که در محور مغز کلیه وجود دارد، بازجذب آب را کاهش می‌دهد تا آب بیشتری از کلیه‌ها خارج شود. زمانی که آب خون ما کم شود (کاهش ۱ الی ۲ درصد) هورمون ضدادراری ترشح می‌شود و بازجذب آب از لوله‌های ادراری را افزایش می‌دهد و اجازه دفع آب از بدن داده نمی‌شود، اگر کم‌شدن آب خون به ۲ الی ۳ درصد برسد، مرکز تشنگی که در مغز قرار دارد فعال می‌شود و فرد را به نوشیدن آب وادار می‌کند. فشارخون دارای مکانیزم‌های کنترل کننده پیچیده‌ای است که کلیه‌ها بخشی از این تنظیم هستند. فشارخون دومین عامل آسیب‌زننده به کلیه‌هاست اولین و شایع‌ترین عامل آسیب‌زننده به کلیه‌ها بیماری دیابت است. دیابت اعضای مختلف بدن از جمله کلیه‌ها را درگیر می‌کند. افرادی که در خانواده‌های داری افراد مبتلا به دیابت و فشارخون زندگی می‌کنند، با رعایت سبک زندگی سالم از بروز این بیماری پیشگیری کنند. شایع‌ترین بیماری‌هایی که سلامت کلیه‌ها را تهدید می‌کنند، دیابت و فشارخون است، افراد باید عوامل پیشگیری کننده از این دو بیماری را به خوبی بشناسند و آنها را به‌خوبی رعایت کنند، در بیماری‌های کلیوی نه تنها باید علت تشخیص داده شود بلکه حتما باید فشارخون بالا تحت کنترل باشد. آنچه فشارخون و دیابت را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد نوع تغذیه فرد است، اگر در غذای روزانه بیش از حد لازم کربوهیدرات، نشاسته و همچنین نمک استفاده کنیم بیشتر در معرض خطر ابتلاء به این دو بیماری قرار خواهیم داشت. مورد بعدی وزن است، افراد باید وزن خود را به‌خوبی کنترل کنند، بدن انسان به‌گونه‌ای طراحی شده است که با فعالیت بیشتر به سمت سلامت بیشتر پیش می‌رود. متأسفانه در بعضی افراد مدت‌ها قندخون بالای بدون علامت وجود دارد که منجر یه بروز علائمی مانند از فشارخون و دفع آلبومین از کلیه‌ها می‌شود، از بین بردن این عوارض به‌راحتی امکان‌پذیر نیست و گاهی برای همیشه در فرد باقی می‌ماند.

خطرات زیاده‌روی در مصرف «سیر»

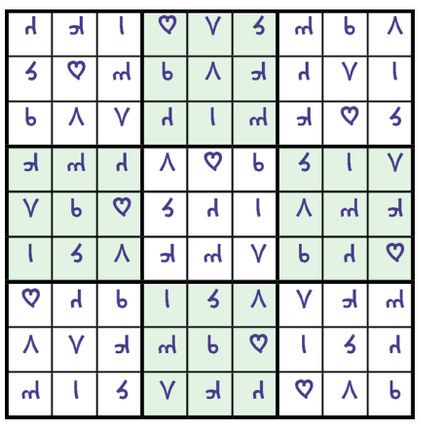
متخصصان اکنون می‌دانند که ترکیبات گوگرد موجود در سیر دلیل اصلی اثرات مفید آن برای سلامتی است. با بریدن، خردکردن یا چرخ‌کردن حبه‌های سیر، مواد شیمیایی تیوسولفینیت موجود در آنها به آلیسین تبدیل می‌شود. آلیسین یک ماده فوق‌العاده است. با این حال خوردن زیاد سیر به مدت‌طولانی می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای افراد شود. محققان هشدار دادند که مصرف زیاد سیر به‌ویژه برای افرادی که از بیماری‌های چشمی رنج می‌برند خطرناک است، زیرا ممکن است باعث گرفتگی و تاری‌دید شود. تاری‌دید در نتیجه خوردن زیاد سیر همراه غذا برای مدت‌طولانی اتفاق می‌افتد. علاوه بر این، افزایش مقدار سیر در رژیم غذایی می‌تواند باعث وزوز گوش، خشکی دهان، احساس سنگینی سر، اختلال در حافظه و از دست دادن آن شود. محققان می‌گویند: خوردن سیر در حد متوسط برای سلامتی بسیار مفید است؛ به‌گونه‌ای که به کاهش سطح قندخون کمک می‌کند.

ارتباط آنفلوآنزا با حمله قلبی

مطالعه‌ای نشان می‌دهد افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند تا «یک هفته» پس از تشخیص این ویروس، بیشتر در معرض خطر حمله قلبی هستند. کارشناسان سلامت می‌گویند که این خطر در هفت روز اول پس از مثبت‌شدن جواب آزمایش ابتلا به ویروس در یک فرد، می‌تواند بیشتر باشد. متخصصان نتایج آزمایش‌های ۱۶ آزمایشگاه را تجزیه‌وتحلیل کردند. براساس این مطالعه بیش از یک سوم (۳۵ درصد) از بیمارانی که دچار حمله قلبی شدند به‌هر دلیلی طی یکسال پس از تشخیص آنفلوآنزا، جان خود را از دست دادند. پژوهشگران محاسبه کردند که احتمال حمله قلبی در افراد، هفت روز پس از تشخیص آنفلوآنزا ۶.۱۶ برابر بیشتر از سال قبل یا بعد از آن بود و همچنین زمانی که آنها داده‌ها را از سوابق مرگ‌ومیر حذف کردند، افزایش خطر حمله قلبی ۲.۴۲ برابر بیشتر از سال قبل بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

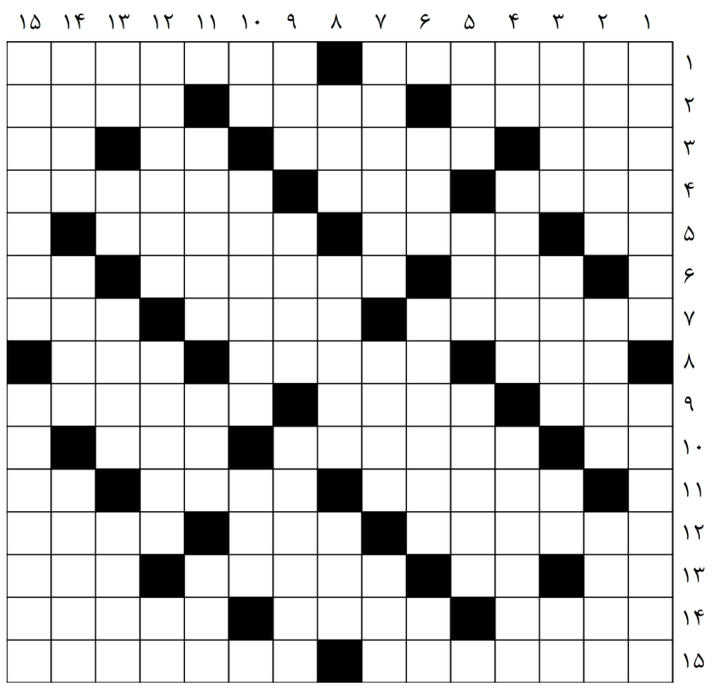
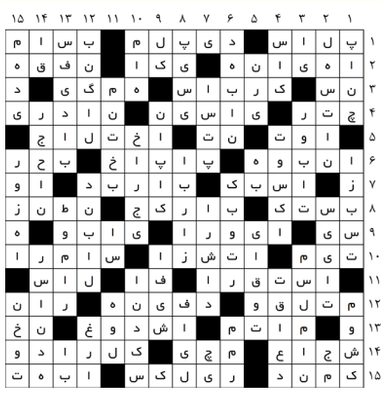
شماره ۱۵۲۱

افقی

۱- برداشته شده- بشاش‌وجوانمرد ۲- از جزایر گروینلند- از لبنیات- ضروری‌ولازم ۳- مویی بر سر ندارد- رایج‌شدن- علامت مفعولی- حرف پیروزی ۴- پهلوان شاهنامه- قدیمی- پادشاه مقدونی ۵- یارشلوار- باسکول- لوح سنگی ۶- اماوولی- هواپیمای بی‌موتور- عضوصورت ۷- باغ تاریخی شیراز- خارج- چینه دیوار ۸- آخرین سوره قرآن کریم- گل لاله- رخنه در کار ۹- واحدتوان الکتریکی- سران‌وبزرگان- ذکر ۱۰- قومی ایرانی- نامه‌نوشتن- هوش‌وحافظه ۱۱- پشت‌سر- موجودی خیالی و ترسناک- عضورونده ۱۲- توسل جستن به دیگری- گمان- گیاهی پیچنده ۱۳- بله روسی- رفوزه- کشاورزی- منظره و نما ۱۴- منسوب به تاریخ هجرت پیامبر(ص)- مرهم- شجاع و دلیر ۱۵- تأدیب- از مراحل عرفان هندی

عمودی

۱- زشت و ناپسند- فیلمی از فدریکو فلینی ۲- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت- میوه هزاردانه- دارنده ۳- انفصال- واژه‌ها- شماومن- گوجه پخته‌شده ۴- حرف پوست‌کنده- وسیله سنجش- کاراگاه قدیمی تلویزیون ۵- مردن و ازدنیارفتن- بسیار ناراحت- حدنصاب ورزشی ۶- پیشونده‌تایی- فراری- مخالف ۷- موافق- خدای آتش یونان باستان- روزگار ۸- معلق- پیچک‌وعشقه- غاری که پیامبر اکرم(ص) در آنجا مبعوث شدند ۹- شکستگی پوسته‌زمین- فعال و پرتلاش- کسی را به جلو راندن ۱۰- پراکندگی- کشوری در قاره سیاه- فراخی ۱۱- آمدن‌وواردشدن- نخست‌وآغاز- نهیب ۱۲- از صورفلکی- پادشاه- شمای بیگانه ۱۳- از نشانه‌های جمع فارسی- آخرین عدد یک‌رقمی- معشوق- حصار ۱۴- لامپ صنعتی دوالکترودی- خواب کودکانه- پخته‌شدن ۱۵- پاکسازی قنات- خون‌آشام سینما



حل جدول ۱۵۲۰