آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۳۶
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۰۷
۶ شوال ۱۴۴۴ / ۲۷ آوریل ۲۰۲۳

خوراکی‌های خوب برای پوست

اینفوگرافیک: آرمان ملی

اولین و مهم‌ترین چیزی که می‌توانید به بدنتان برسانید تا پوست‌تان زیباتر و سالم‌تر شود، آب است. هرچه آب بیشتری بنوشید مواد مضر بیشتری از بدنتان دفع شده و ظاهر پوست‌تان بهتر می‌شود.

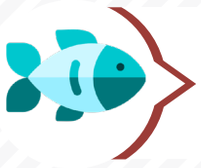
چای سبز

پلی‌فنول‌های انباشته‌شده در چای‌سبز از آن نوشیدنی پرخاصیتی ساخته‌اند. سعی کنید روزانه ۴ فنجان چای‌سبز بنوشید؛ سرد یا گرمش هم تفاوتی نمی‌کند.

آووکادو

آووکادو سرشار از بیوتین است و برای جلوگیری از خشکی پوست، سستی مو و شکنندگی ناخن بسیار مفید است. استفاده موضعی از این میوه می‌تواند سوختگی را التیام بخشد.

ماهی



ماهی حاوی کاروتنویید‌ی به‌نام آکستانتین است که به پوست خاصیت الاستیسیته می‌بخشد.

گوجه‌فرنگی

مصرف موضعی رب گوجه‌خانگی همراه روغن‌زیتون از آفتاب‌سوختگی پوست جلوگیری می‌کند. گوجه‌فرنگی سرشار از لیکوپن و کاروتنویید است.

گریپ‌فروت

گریپ‌فروت میوه‌ای سرشار از ویتامین C است که پوست نیاز مبرمی به آن دارد.

انواع توت

توت‌فرنگی، توت سفید، توت قرمز، تمشک و... منابع بی‌نظیری برای دریافت آنتی‌اکسیدان هستند. این میوه‌ها را به‌عنوان میان‌وعده میل کنید.

دانستنی‌ها

معرفی یک رژیم غذایی ضدسرطان

شیوه زندگی فرد از جمله رژیم غذایی، می‌تواند تاثیری چشمگیر در کمک به روند بهبودی سرطان داشته باشد. برخی از غذاها، می‌توانند موجب افزایش ریسک خطر ابتلا به سرطان باشند، حال آن‌که برخی دیگر باعث تقویت و افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. با انتخاب درست موادغذایی، فرد می‌تواند از سلامتی خود محافظت کرده، احساس شادابی بیشتری داشته باشد و توانایی جسمی خود را در مقابله با سرطان یا هر نوع بیماری دیگر افزایش دهد. همه مشکلات مربوط به سلامتی قابل پیشگیری نیستند، اما بیش از آنچه تصور می‌کنید بر آنها تسلط دارید. تحقیقات نشان می‌دهند که درصد بالایی از بیماری‌های مرتبط با سرطان، با برخی عادات بد شما مثل کشیدن سیگار، کم‌تحرکی و یک رژیم غذایی ناسالم مرتبط هستند. اعمالی چون ترک سیگار، و... یک برنامه ورزشی منظم مقدمه خوبی برای مقابله با سرطان خواهند بود. اما همچنان توجه به عادات غذایی بهترین کمک به بهبود بیماری است.

تمرکز بر غذاهای گیاهی

بهترین رژیم برای مقابله یا جلوگیری از ابتلا به سرطان، رژیمی است مبتنی بر سبزیجات متنوع، میوه‌جات و غلات. منظور از رژیم با پایه گیاهی، غذاهایی است که از گیاهان تهیه می‌شوند مثل سبزیجات، میوه‌ها، مغزها، غلات و دانه‌ها. راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید این مواد را به رژیم روزانه‌تان اضافه کنید. اگر هر وعده غذایی را یک بشقاب در نظر بگیرید، باید دوسوم آن را با سبزیجات، غلات کامل، میوه و دانه‌ها پر کنید. لبنیات، ماهی و گوشت قرمز نباید بیشتر از یک‌سوم آن را اشغال کنند. این مطلب را به ذهن خود بسپارید که نیازی نیست به طور کامل گیاهخوار شوید، در عوض بر غذاهایی با منشأ طبیعی و ارگانیک تمرکز کرده و مصرف غذاهای آماده را به حداقل برسانید. به‌جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، خود سیب را با پوست آن میل کنید یا یک کاسه بلغور جو را به‌جای کلوچه‌های تهیه شده از آن مصرف نمایید.

استفاده فراوان از فیبر

فیبر بخشی از بافت گیاه است که در میوه، سبزی، غلات و دانه‌های خوراکی به وفور یافت می‌شود. البته بدن شما قادر به هضم آن نیست. فیبر نقش مهمی در پاکیزگی و سلامت دستگاه گوارش شما بازی می‌کند. فیبر به حرکت مواد غذایی در مسیر گوارش کمک کرده، همچنین ترکیبات سرطانی را قبل از اینکه آسیبی ایجاد کنند از بدن دفع می‌کند. فیبر به طور طبیعی در سبزیجات، غلات کامل و میوه‌ها یافت می‌شود ولی در گوشت، لبنیات، شکر، آرد برنج و گندم و نیز در پاستا، اثری از آن نیست.

کاهش مصرف گوشت

تحقیقات نشان داده که گیاه‌خواران ۵۰درصد کمتر از گوشت‌خواران به سرطان مبتلا می‌شوند. دلیل اول کمبود فیبر و نیز سایر مواد مغذی در گوشت است. دلیل دیگر مربوط به مقادیر بالای چربی‌های اشباع‌شده در فرآورده‌های گوشتی است. درواقع رابطه مستقیمی بین میزان بالای چربی و ابتلا به سرطان وجود دارد و چربی‌های اشباع شده قطعا خطرناک هستند. تنها کافی است به این نکات توجه کنید: در رژیم روزانه‌تان از موادغذایی با پایه حیوانی کمتر استفاده کرده و مرغ، ماهی و بوقلمون را جایگزین گوشت‌قرمز کنید، البته بهتر است بیشتر از فرآورده‌های ارگانیک استفاده کنید. حجم گوشت را کاهش داده و سعی کنید مقدار مصرفی‌تان از یک کف دست تجاوز نکند. از گوشت به‌عنوان مکمل غذایتان استفاده کرده و آن را به شکل وعده کامل به‌کار نبرید. همچنین می‌توانید از سویا و سایر فرآورده‌های گیاهی برای تامین میزان پروتئین مورد نیازتان استفاده کنید.

دقت در مصرف چربی‌ها

مهم‌ترین فایده کاهش مصرف گوشت‌قرمز، کاهش مصرف چربی‌های مضر است. البته قطعا مصرف چربی به تنهایی راه حل مناسبی به شمار نمی‌آید چرا که برخی از انواع چربی‌ها مفید بوده و برای حفظ سلامت لازمند. در نتیجه بهترین راهکار استفاده درست از چربی‌هاست. دو گونه خطرناک از چربی‌ها، چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس هستند. چربی‌های اشباع شده در فرآورده‌های حیوانی نظیر گوشت‌قرمز، لبنیات و تخم‌مرغ وجود دارند. چربی‌های ترانس که با نام روغن‌های هیدروژنه نیز معرفی می‌شوند از اضافه‌کردن هیدروژن به روغن‌های گیاهی تهیه شده تا این روغن‌ها بیشتر حالت جامد داشته باشند تا مایع. این محصولی ایده‌آل برای کارخانجات موادغذایی و فرآورده‌ای مضر برای سلامت شماست. اما دسته‌ای از چربی‌ها برای حفظ سلامت لازمند. این چربی‌ها که با نام چربی‌های اشباع نشده شناخته می‌شوند از منابع گیاهی به دست آمده و در دمای اتاق به‌صورت مایع در می‌آیند. روغن‌زیتون، روغن کانولا و روغن‌های به‌دست آمده از مغزهای گیاهان و نیز آووکادو از این دسته به‌شمار می‌آیند. همین‌طور روغن ماهی که سرشار از اسید چرب و امگا۳ است از این دسته است که به سلامت قلب و مغز کمک شایانی می‌کند. همچنین ماهی آزاد، ماهیِ تُن و تخم کتان منابع خوبی از امگا۳ هستند.

روش‌های سالم پخت غذا

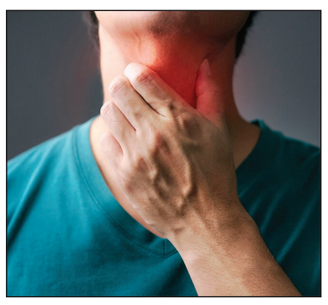
انتخاب غذاهای سالم به‌تنهایی فاکتوری تعیین‌کننده نیست و نحوه پخت و نگهداری غذاها نیز به همان اندازه حائز اهمیت است. گاهی اوقات مواد غذایی مثل سبزیجات یا میوه‌ها را به‌صورت خام مصرف کنید. با این روش شما می‌توانید مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی به بدن خود برسانید. هر چند برخی سبزیجات به‌صورت پخته دارای خواص بیشتری بوده و مفیدترند. به‌جای استفاده از سبزیجات آب‌پز، آنها را بخارپز کنید. پخت بیش از اندازه سبزیجات باعث به هدررفتن مواد مغذی آنها شده، خاصیت‌شان را از بین می‌برد. اگر سبزیجات را می‌پزید می‌توانید از آب‌شان جهت تهیه سوپ یا سایر خوراکی‌ها استفاده کنید. سوزاندن یا برشته‌کردن بیش از اندازه گوشت باعث ایجاد ترکیباتی سرطان‌زا در آن می‌شود. اگر از منقل برای کباب‌کردن گوشت استفاده می‌کنید، آن را بیش از اندازه یا با حرارت بالا نپزید. روغن‌های پخت‌وپز را در مکان‌هایی تاریک و خنک نگه‌داری کنید. از گوشت تازه به‌جای انواع دودی یا خشک کرده آن استفاده کنید و نهایتا به‌جای پوشش پلاستیکی از کاغذهای مومی برای آماده‌کردن موادغذایی در مایکروویو استفاده کنید. با رعایت نکات فوق در انتخاب، تهیه و مصرف موادغذایی می‌توانید رژیمی ضدسرطان را برای خود داشته باشید که علاوه بر کمک به پیشگیری از بروز انواع سرطان، به سلامت و تناسب جسمی شما نیز می‌افزاید.

یادداشت

حفظ و مراقبت از صدا

سمیرا آقادوست
عضو هیات علمی دانشگاه

در ابتدای کتاب‌های صدا و حنجره ذکر می‌شود که صدای هر فرد بیانگر شخصیت اوست، از همین‌رو؛ حفظ و مراقبت از صدا به‌عنوان ابزار ارتباطی، خیلی مهم است. صدای افراد نباید خشن و گرفته باشد و همچنین باید زیر و بم و بلندی صوتی مناسبی داشته باشد که گویای سن و جنس آن فرد باشد. رعایت مواردی از بهداشت صوتی مانند مرطوب سخن‌گفتن و نوشیدن آب، برای مراقبت از حنجره در صدای تولید شده تأثیر دارد و می‌تواند مانع گرفتگی و خشونت صوتی شود. افرادی که از صدای خود به‌صورت تخصصی و به‌عنوان بخشی از شغل‌شان استفاده می‌کنند مانند قاریان قرآن، خواننده‌ها و بازیگران، معلمان و...، نیاز به مراقبت بیشتری از صدای خود دارند تا کیفیت صوتی خود را بتوانند در حالت بهتری حفظ کنند و دچار خشونت یا گرفتگی صدا نشوند. اگر گرفتگی صدا در پی بیماری یا به‌صورت ناگهانی شروع شود، بیش از ۲ هفته طول بکشد، باید به متخصص گوش و حلق و بینی یا فوق تخصص حنجره مراجعه کنیم و اگر لازم باشد، پزشک آنها را به گفتاردرمانگر ارجاع می‌دهند. بهداشت صوتی به سلامت حنجره ما کمک می‌کند و اگر رعایت نکنیم، باعث می‌شود تارهای صوتی ما آسیب دیده و صدای ما دچار اختلال شود. هر ۱۵ دقیقه یک جرعه آب بنوشیم تا رطوبت حنجره ما از بین نرود. همچنین، استفاده کمتر از کافئین، خواب کافی و کمتر فست‌فود خوردن و با صدای بلند حرف‌نزدن، می‌تواند به داشتن حنجره خوب کمک کند. باید متوجه این موضوع باشیم که برای درمان انواع گرفتگی صدا، به گفتاردرمانگر که دارای تخصص صوت درمانی است، مراجعه کنیم. ممکن است گرفتگی صدا مربوط به وجود ضایعه‌ای در حنجره باشد که نوع خوش خیم و بدخیم آن بدون تصویربرداری از حنجره و انجام کارهای تشخیصی امکان‌پذیر نیست. اما اگر گرفتگی صدا بیش از دو هفته طول کشید باید مورد معاینه پزشک متخصص قرار بگیرد.



علائم ابتلا به آلرژی فصلی

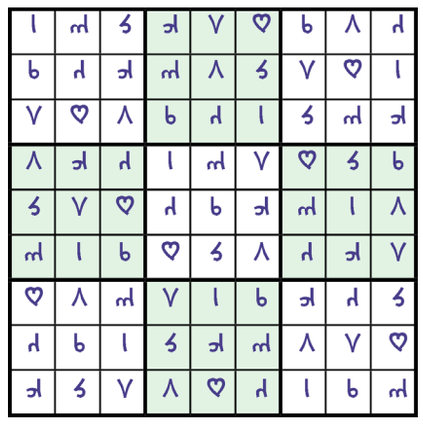
طبق مطالعات، تغییرات اقلیمی موجب تشدید فصل آلرژی می‌شود. «کاتلین.می»، محقق ارشد و ایمونولوژیست گفت: گرده‌افشانی بیشتر به‌معنای رنج بیشتر برای مبتلایان به آسم و علائم آلرژی است. دمای گرم‌تر، فصول طولانی‌تر و کاهش کیفیت هوا همه نقش خود را ایفا می‌کنند. شخصی که به آلرژی‌های فصلی مبتلاست ممکن است عطسه، احتقان بینی، آبریزش بینی، آبریزش چشم، خارش گلو و چشم و خس خس را تجربه کند. گرده‌ها همچنین می‌توانند علائم آسم را تشدید کنند. متخصصان آلرژی می‌توانند به افراد کمک کنند تا تمام این علائم را تحت کنترل خود به‌دست آورند. واکسن‌های آلرژی می‌توانند به بدن شما کمک کنند تا نسبت به گرده حساسیت کمتری داشته باشند. برای کسانی که از آلرژی تب‌یونجه رنج می‌برند، قرص‌هایی که در زیر زبان حل می‌شوند گزینه دیگری هستند. بهتر است ۱۲ هفته قبل از شروع علائم این روش‌ها را شروع کنید.

تاثیرات باکتری بر روندپیری

مطالعات نشان داد کلنی‌سازی میکروبیوم (نوعی باکتری) در اوایل زندگی بر روند پیری تاثیر می‌گذارد. اثرات میکروبیوم بر روند پیری و پتانسیل دستکاری میکروبیوم برای ترویج پیری سالم نامشخص است. نویسندگان شواهد در مورد اثرات و نقش میکروبیوم در پیری و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را مورد بحث قرار دادند. مطالعات در مدل‌های حیوانی بدون میکروب (GF) از نقش میکروبیوم در تعیین طول عمر میزبان حمایت کرده‌اند. تحقیقات در سیستم‌های مدل نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض میکروبیوم در اوایل زندگی برای افزایش طول عمر مفید است. شواهد حاکی از آن است که کلونی‌سازی باکتری‌ها در طول رشد جنینی مگس سرکه باعث افزایش طول عمر می‌شود. از طرف دیگر یافته‌ها نشان داده که میکروبیوم می‌تواند طول عمر حیوانات مسن را کاهش دهد. علاوه بر این، تحقیقات روی مدل‌های موش پتانسیل افزایش طول عمر را نشان داده است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

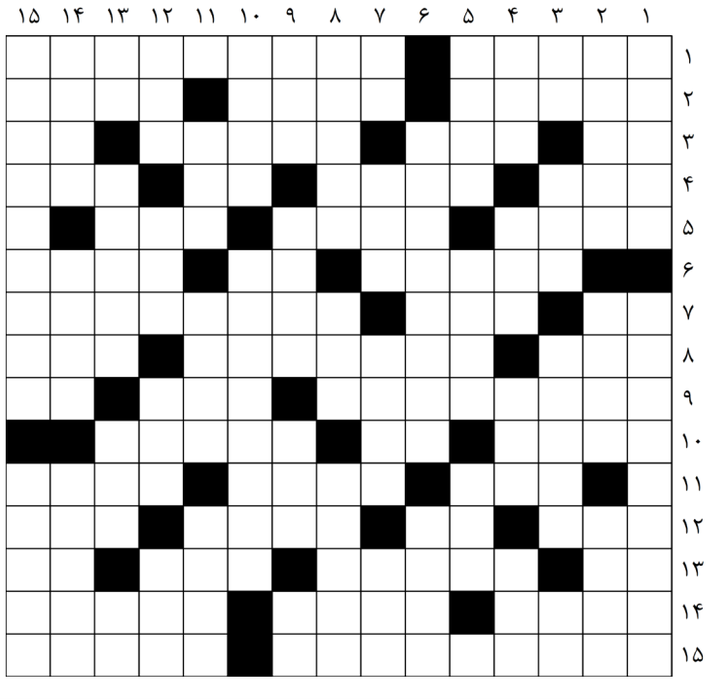
شماره ۱۵۳۶

افقی

۱- شهری در استان فارس- پایتخت هائیتی ۲- لجوج‌وسرکش- سخن درگوشی- نوعی پرنده آبی ۳- گیره‌سرخانم‌ها- سردمطبوع- کفش چرخدار- صدای درد ۴- ننر- نام درختی هندی- غوزه‌پنبه- وقت معین ۵- محصول سینما- تیغ دسته‌دار- ستایش ۶- نوعی نان دراز- وترکمان- پدربزرگ بخاری! ۷- آزاده کربلا- کاشتن نهال- جای دیدنی پاریس ۸- نیروی حیات- قله مرتفعی در قطب‌جنوب- جمع قاری ۹- یکی از اثرات گزارش شده رازک- جنگ‌وپیکار- نفس‌چاق ۱۰- پسر کوچک فریدون- حرف انتخاب- توقیف‌شده ۱۱- واحد توان الکتریکی- نوعی حریر- شرفیاب‌شدن ۱۲- پسوندنسبت- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- ستارگان- نوعی لباس مردانه بلند ۱۳- بله‌روسی- پتک آهنگران- متعصب- طرف‌وجهت ۱۴- دستکم- پوشه- فیلمی با بازی پارسا پیروزفر ۱۵- سریالی از اصغر نعیمی- شهادت‌دادن

عمودی

۱- گوناگون- اولین‌وآخرین حضور حضرت محمد(ص) در مراسم حج ۲- از شاعران ایرانی- خشنود- ناتمام ۳- آب‌بند- جداکردن‌وکندن- پادشاه عهد ابراهیم(ع)- قومی ایرانی ۴- باطل‌کردن- همسرخروس!- پرسش از مکان- اختراعی از گوتنبرگ ۵- حنا- کوچکترین ایالت آلمان- دیواربلند ۶- امداد- کفایت‌دهنده ۷- قلم انگلیسی- گل ته‌حوض- مرد سنگ‌انداز- کلام درد ۸- زیبارویی- شهرخانه‌خدا- اندک ۹- نژادمردم روسیه- شیارهای درون مهره- شهرها- قدم یکپا ۱۰- کتلت مکزیکی- رشته‌کوهی در کشورمان ۱۱- سنگ‌سبز قیمتی- یکی از لوازم‌خانگی برای مخلوط‌کردن- شخصیتی کارتونی ۱۲- اداره نامه‌رسانی- ستون کشتی- مرگ- شهرخراسان‌قدیم ۱۳- شهررازی- افروخته‌شده- دلدادگی- پسوندشباهت ۱۴- جداکننده خوب‌وبد- قسمتی از قرآن- دزدیده‌شده ۱۵- سریالی با بازی امین‌حیایی و محمدرضاگلزار- زبان‌شیرین



حل جدول ۱۵۳۵