آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۳۹
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۱۱
۱۰ شوال ۱۴۴۴ / ۰۱ مه ۲۰۲۳

مواد غذایی مفید برای آرتـــروز

اینفوگرافیک: آرمان ملی

برای آرتروز، رژیم غذایی مدیترانه‌ای یا گیاهخواری با مصرف بیشتر از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، غلات کامل و منابع امگا ۳ می‌تواند مفید باشد. به عنوان مثال روغن‌زیتون می‌تواند تولید عوامل التهابی در بدن را متوقف کند. امگا۳ موجود در روغن‌زیتون می‌تواند به تسکین علائم آرتروز کمک کند.

امگا ۳

ماهی به‌عنوان یک منبع مفید از امگا ۳ با خواص ضدالتهابی در بدن شناخته شده است. امگا ۳ می‌تواند بر روی التهابات حاد و مزمن ناشی از آرتروز تأثیرات درمانگری داشته باشد.

روغن‌زیتون

روغن‌زیتون شامل یک ماده شیمیایی است که می‌تواند تولید عوامل التهابی در بدن را متوقف کند. همچنین، امگا ۳ نیز یک عنصر دیگر در روغن‌زیتون است که می‌تواند به تسکین علائم آرتروز کمک کند.

زردچوبه

زردچوبه، به‌عنوان یک گیاه دارویی با خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی، می‌تواند در کاهش التهاب‌ها و کاهش علائم آرتروز مفید باشد.

میوه و سبزیجات

اضافه‌کردن میوه‌ها و سبزی‌ها به رژیم غذایی خود یک راه کارآمد برای کمک به کاهش التهابات در بدن است، زیرا این مواد منابع عالی از آنتی‌اکسیدان هستند.

دانستنی‌ها

تاثیر «سرکه بالزامیک» در کاهش کلسترول خون

سرکه بالزامیک طعم‌دهنده کم‌کالری است که جایگزین چاشنی‌های پرکالری شده و در کاهش‌وزن مؤثر است. سرکه بالزامیک یک سرکه قهوه‌ای است که از آب انگور تخمیر نشده تهیه می‌شود. به‌دلیل داشتن طعم‌های متمایز، پیچیده و طعم ترش معروف است. سرکه بالزامیک واقعی در بشکه‌ها برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها کهنه می‌شود و می‌تواند بسیار گران باشد. سرکه بالزامیک به یک عنصر محبوب در تهیه غذا، به‌ویژه سس سالاد تبدیل شده است. مردم از آن به‌عنوان یک افزودنی کم‌چرب و بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب استفاده می‌کنند. برخی افراد بر این باورند که سرکه بالزامیک به تنهایی برای شما مفید است. پیشنهاد شده است که سرکه بالزامیک می‌تواند به کلسترول پایین و حتی پوست درخشان کمک کند.

کاهش کلسترول

از میان تمام فواید سرکه بالزامیک، این یکی شاید مستندترین آن باشد. سرکه بالزامیک یک انتخاب عالی برای کسانی است که به‌دنبال حفظ یا کاهش سطح کلسترول خود هستند. آنتی‌اکسیدان موجود در سرکه بالزامیک سلول‌ها را که برای بدن شما سمی هستند هدف قرار می‌دهد و سطح LDL (کلسترول ناسالم) شما را کم می‌کنند. با مصرف سرکه بالزامیک به بدن کمک می‌کنید تا از خود در برابر گرفتگی عروق محافظت کمک کند.

کاهش وزن

خانواده سرکه‌ها به‌دلیل ویژگی‌های ضدچاقی خود شناخته شده‌اند و سرکه بالزامیک نیز از این قاعده مستثنی نیست. همان‌طور که در بالا ذکر شد، سرکه بالزامیک حاوی ترکیبات پروبیوتیک است که به شما کمک می‌کند احساس سیری بیشتری داشته باشید. بر خلاف سایر طعم‌دهنده‌ها مانند کره و مایونز، سرکه بالزامیک بدون چربی است. اگرچه این یک معجون کاهش‌وزن جادویی نیست، اما سرکه بالزامیک در رژیم غذایی به شما کمک می‌کند به اهداف کاهش‌وزن خود برسید. سعی کنید در رژیم غذاییتان بالزامیک را قرار دهید و از روغن صرفنظر کنید. فقط سرکه را با گیاهان و ادویه‌جات مخلوط کنید و آن را روی سبزیجات تازه بپاشید. به‌جای سس‌های سنگین، سرکه بالزامیک را روی سبزیجات کمی بخار پز یا کبابی بریزید. طعم تند بالزامیک را بدون تمام کالری دریافت خواهید کرد. همچنین می‌توانید از بالزامیک برای خواباندن گوشت و مرغ بدون چربی استفاده کنید. برای یک سالاد تابستانی شیرین، هندوانه را مکعبی خرد کنید و آن را با مقدار کمی پنیر فتا، ریحان تازه خرد شده و سرکه بالزامیک ترکیب کنید. برای کاهش‌وزن، باید کسری کالری ایجاد کنید، به این معنی که بدن شما بیش از کالری مصرفی در روز می‌سوزاند. وقتی این اتفاق می‌افتد، بدن شما شروع به سوزاندن چربی‌های ذخیره شده برای انرژی می‌کند و وزن کم می‌کنید. شما می‌توانید با کاهش کالری دریافتی، افزایش سطح فعالیت یا از طریق ترکیبی که بیش‌ترین تأثیر را دارد، این کمبود را ایجاد کنید. با ایجاد کسری کالری روزانه بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری می‌توانید با خیال راحت حدود ۱ تا ۲ پوند در هفته وزن کم کنید. انتخاب جایگزین‌های کم‌کالری مانند سرکه بالزامیک، واقعا می‌تواند برای کاهش کالری برخی از غذاهای پرکالری مورد علاقه شما کمک کند. با اعمال یکسری تغییرات در رژیم غذایی خود می‌توانید، غذای مورد علاقه‌تان را از لیست غذایی حذف نکنید و از اضافه وزنتان هم جلوگیری کنید.

بهبود گردش خون

سرکه بالزامیک حاوی پلی‌فنول‌هایی است که تحت بررسی برای کمک به سیستم قلبی‌وعروقی شما هستند. ممکن است اغلب به آن فکر نکنید، اما سرکه بالزامیک یک محصول تهیه شده از میوه است زیرا از انگور تهیه می‌شود. انگور حاوی موادی است که برای جلوگیری از تجمع پلاکت‌های خون شما مفید بوده و ممکن است از بیماری‌های قلبی جلوگیری کند. این ممکن است بخشی از دلیلی باشد که چرا فرهنگ‌های مدیترانه‌ای از سرکه بالزامیک برای قرن‌ها به‌عنوان یک ماده «شفابخش» و «ضدپیری» استفاده می‌کنند.

یادداشت

«نکاتی درباره بیماری «یوئیت»

مسعود سهیلیان
جراح شبکیه‌چشم

یوئیت یک بیماری التهابی داخل چشم و شایع است که به‌عنوان سومین عامل بیماری‌های چشمی در بیشتر کشورها شناخته می‌شود. بیماری یوئیت اثرات بدی بر روی چشم می‌گذارد، این بیماری باعث التهاب چشم در قسمت‌های قدامی و خلفی می‌شود و دید بیمار را خیلی کم می‌کند. این بیماری می‌تواند از یکسالگی تا افراد جوان و مسن را گرفتار کند. علائم اصلی این بیماری، به‌هم‌ریختن سیستم ایمنی بدن است که یکی از علل بروز آن، بیماری‌های عفونی است. ضعیف‌شدن سیستم ایمنی بدن یکی از دلایل بیماری التهاب چشم است که عوارض شدیدی دارد، بیماری‌هایی چون روماتولوژی می‌تواند روی چشم اثر بگذارد و باعث التهاب چشم شود که به‌صورت غیرعفونی ایجاد می‌شود و می‌تواند دید چشم را خیلی کم کرده و عوارض شدید ایجاد کند. درمان‌های بسیار جدید و خوبی برای یوئیت وجود دارد و هنوز هم در حال پیشرفت است، این بیماری درمان دارد و بیمار باید به‌موقع درمان شود تا بینایی چشم حفظ شود و اگر درمان نشود دیدچشم از بین می‌رود و گاها خود چشم نیز از بین می‌رود. علائم این بیماری دید کم و قرمزی چشم و چشم دردناک است که باید با مراجعه به چشم پزشک و متخصص یوئیت، بیماری تشخیص و درمان شود. کسانی که علائم این بیماری را دارند، باید تحت درمان قرار گیرند تا چشم آنها عارضه کمتری پیدا کند.

ویـــژه

پیاده‌روی برای دیابتی‌ها مفید است

داده‌های یک مطالعه نشان می‌دهد بیماران مبتلا به دیابت نوع یک برای مدیریت میزان قندخون خود باید پس از هر نیم‌ساعت نشستن، سه دقیقه راه بروند. به گفته دکتر متیو کمپبل، متخصص ارشد سوخت‌وساز این نتایج، نخستین شواهدی است مبنی بر اینکه ایجاد وقفه در دوره‌های طولانی نشستن با فعالیت‌های سبک، می‌تواند دوره زمانی ماندن قندخون را در محدوده مطلوب افزایش دهد. ابتلا به این بیماری زمانی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن به یاخته‌های تولیدکننده انسولین لوزالمعده حمله کند و به افزایش میزان قندخون منجر شود. دانشمندان می‌گویند: این مطالعه نشان داد وقفه‌های منظم پیاده‌روی در دوره‌های نشستن، به کاهش میانگین قندخون در طول ۴۸ ساعت، منجر شد. دکتر الیزابت رابرتسون گفت: ایجاد وقفه در نشستن با فعالیت‌های کوتاه‌مدت، راهی بی‌هزینه برای مدیریت قندخون است و خطرات عوارض بعدی آن را کاهش می‌دهد.

کلم‌بروکلی از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌کند

محققان می‌گویند: کلم‌بروکلی به‌عنوان یک سوپرغذا در نظر گرفته می‌شود. سوپرغذاها سرشار از مواد مغذی بوده و برای سلامتی مفید هستند. مشخص شده است که ترکیبات سولفور موجود در بروکلی ممکن است به پیشگیری از بیماری‌ها منجر شود. کلم بروکلی حاوی سولفور است که به‌عنوان فاکتور ضدالتهابی عمل می‌کند و با کاهش خطر ابتلاء به سرطان و بیماری قلبی مرتبط است. کلم‌بروکلی توانایی بالقوه برای محافظت از پوشش روده دارد که به نوبه خود ممکن است به پیشگیری از بیماری کمک کند. نویسندگان خاطرنشان می‌کنند: کلم‌بروکلی منبع عالی از ویتامین‌های C و K، فیبر و فولات است. همچنین حاوی موادمغذی گیاهی مانند سولفورافان است که نشان داده شده است خواص ضدسرطانی دارد. علاوه بر این، کلم‌بروکلی کالری کم و محتوای آب بالایی دارد و برای کسانی که به‌دنبال حفظ وزن سالم هستند، انتخابی عالی است.

نان را در فریزر نگهداری نکنید

نان به‌عنوان یکی از منابع غذایی اصلی، جایگاه خاصی در رژیم غذایی مردم دنیا دارد. نان تازه طعم دلچسب‌تری دارد. نان محصول تازه و فاسدشدنی است که از آرد، آب، مخمر و نمک تهیه می‌شود. گرچه انجماد مدت نگهداری نان را طولانی‌تر می‌کند، اما می‌تواند بر کیفیت آن تاثیر بگذارد. در زمان یخ‌زدن، نان خشک‌تر و تردتر می‌شود که در نتیجه طعم و بافت آن تغییر می‌کند. نان حاوی ریزمغذی‌هایی مانند فیبرها، ویتامین‌ها و املاح است که در زمان انجماد بخشی از آنها تغییر می‌کند. برای افزایش ماندگاری نان می‌توان آن را در کاغذ بهداشتی مواد غذایی پیچید و در محیط خشک و خنک قرار داد. در صورت ضرورت برای نگهداری نان در فریزر بهتر است نان را پس از اینکه کمی خنک شد در کیسه فریزر قرار داد و بلافاصله درون فریزر گذاشت.

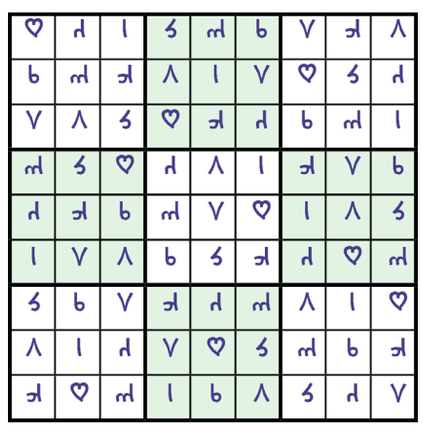
نکتـــه

اثرات فشارخون بر ذهن افراد

به گفته محققان، فشارخون بالا در دهه ۳۰ سالگی ممکن است در دهه ۷۰ به سلامت ضعیف تر مغز منجر شود. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که درمان بیماری در بزرگسالان جوان و میانسال ممکن است بعدا به‌ویژه در مردان به جلوگیری از زوال عقل و آلزایمر کمک کند. برای این مطالعه، محققان اسکن مغز بزرگسالان مسن را که در دهه ۳۰ فشارخون بالایی داشتند، بررسی کردند. آنها با افراد مسن با فشار خون طبیعی مقایسه شدند. کسانی که در گروه فشارخون بالا بودند دو نشانگر اصلی مرتبط با زوال عقل داشتند: کاهش قابل توجه حجم منطقه‌ای مغز و یکپارچگی بد ماده سفید مغز. تغییرات منفی در برخی از مناطق مغز، از جمله کاهش حجم ماده خاکستری و حجم قشر فرونتال، در مردان قوی‌تر بود. محققان گفتند که این اختلافات ممکن است مربوط به فواید حفاظتی استروژن قبل از یائسگی باشد. «کریستن جرج»، استادیار علوم بهداشت عمومی در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «درمان برای زوال‌عقل بسیار محدود است، بنابراین شناسایی خطر و عوامل محافظتی قابل اصلاح در طول دوره زندگی برای کاهش بار بیماری مهم است.» جرج خاطرنشان کرد: «فشارخون بالا یک فاکتور فوق‌العاده شایع و قابل درمان مرتبط با زوال عقل است.» وی در ادامه افزود: «این مطالعه نشان می‌دهد که وضعیت فشارخون بالا در اوایل بزرگسالی برای دهه‌های بعد برای سلامت مغز مهم است.» داده‌های این مطالعه از ۴۲۷ نفر که در مطالعات پیری که بین سال‌های ۱۹۶۴ تا ۱۹۸۵ شرکت کرده بودند، به‌دست آمد. فشارخون شرکت‌کنندگان که بین سنین ۳۰ تا ۴۰ سال ثبت شده بود، به محققان اطلاعاتی در مورد اینکه آیا فشارخون آنها زیاد است، ارائه داد. اسکن تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) که بین سال‌های ۲۰۱۷ و ۲۰۲۲ انجام شده بود، اطلاعاتی در مورد سلامت مغز شرکت‌کنندگان در اختیار تیم قرار داد. اسکن شرکت‌کنندگان که فشارخون بالایی داشتند یا در آستانه آن بودند، نشان داد که حجم ماده خاکستری مغزشان کمتر بود و حجم کمتری در قشر فرونتال داشتند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

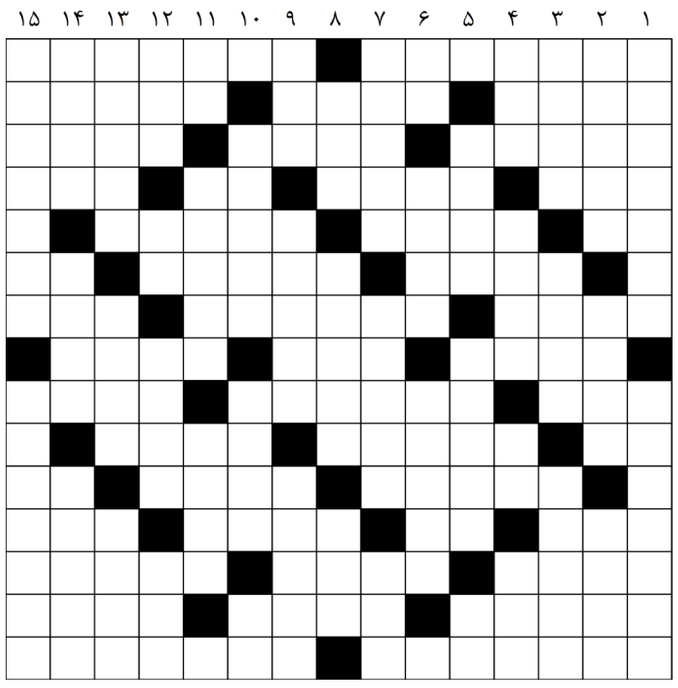
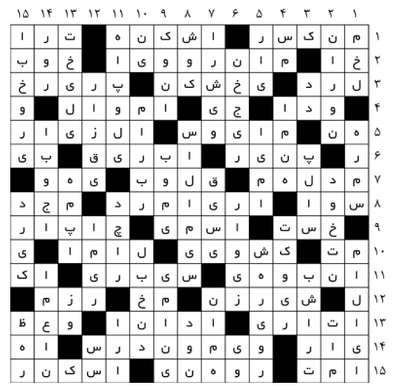
شماره ۱۵۳۹

افقـــی

۱- آنکه قایق را به حرکت درآرد- خیابانی در لندن ۲- خاکستر- خشک- از گیاهان دارویی ۳- شهری در عراق- گرزآهنی شش‌پر- از حروف مقطعه در قرآن کریم ۴- کامیون ارتشی- نزدیک- مساوی- گهواره ۵- قبل از یازده- تابستان- ماه روزه ۶- ایشان- نوعی کرم- همسرمرد ۷- زیرک- ترانه خواب کودک- گودتر از چاله ۸- آهن‌بندی زیراتومبیل که قسمت‌های دیگر روی آن قرارمی‌گیرد- قسم‌وگونه- مات‌بودن ۹- یکی از اعضای درون بدن- ماشین کشاورزی- شاه افشاری ۱۰- واحدسطح- اتاق برگزاری جشن- پوست‌پیرا ۱۱- برهنه- پیشواورهبر- پایان‌نامه ۱۲- تله- چه‌وقتی؟- خرده‌فروش تندر ۱۳- ابزاروسایل- کاغذ سفت‌وضخیم- زاینده‌آتش ۱۴- بی‌بهره از جوانمردی- نوعی پخت تخم‌مرغ- از فرشتگان شب اول قبر ۱۵- بی نظیر در تاخت‌وتاز- زیرکی

عمـــودی

۱- پیمان‌وعهد- ابدی‌وهمیشگی ۲- دستوروفرمان- دباغ- جزیره ۳- اسب‌بارکش- مایع لعابدار- سرپیچ ۴- نوعی آینه- از ورزش‌های راکتی- خیس- برادرمرگ است ۵- نوعی کباب- دانه‌به‌دانه- عددورزشی ۶- حرف ندا- شیوه‌وروش- موافق‌ومناسب طبع ۷- اندک- کیسه چرمی- گودی‌وته‌چیزی ۸- سلاح انفجاری- همراه کت می‌پوشند- ماچ ۹- پسوندشباهت- قالب شعر خیام- فسخ‌کردن ۱۰- گرانبها- همنشینان- شمای بیگانه ۱۱- مخفف آتش- خوشحالی‌وخشنودی- مخالف کلمه پایین ۱۲- پول نامشروع- مایه‌حیات- مخلوقات- نوعی برادروخواهر ۱۳- دریاچه‌ای درروسیه- وسیله‌ای برای روشنایی- زخم پشت‌گوش ۱۴- آن را در دست پستچی ببینید- بیش از اندازه- نکوهش‌وگوشمالی ۱۵- معادل فارسی پورسانت- محرم اسراربودن



حل جدول ۱۵۳۸