آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۸۵
چهارشنبه
۱۴۰۲•۱۲•۱۶
۲۵ شعبان ۱۴۴۵/ ۰۶ مارس ۲۰۲۴

این میوه زمستانی در بدن معجزه می‌کند

«لیمو» در گروه مرکبات قرار می‌گیرد و سرشار از ویتامین C و B9 است که با مهار استرس اکسیداتیو (تنش اکسایشی ناشی از افزایش مولکول‌های ناپایدار یا همان رادیکال‌های آزاد)، کاهش التهاب و کمک به واکنش‌های ایمنی بدن نقشی حیاتی در تقویت سیستم ایمنی ایفا می‌کنند. مصرف زیاد مرکبات خطر ابتلا به سرطان ریه را تا ۹ درصد کاهش می‌دهد. لیمو با فراهم بودن زیستی آهن (مقدار آهن موجود در بدن) و دسترسی زیستی آهن (مقدار آهن موجود در بدن برای جذب) را افزایش می‌دهد که به دلیل میزان زیاد ویتامین C در مرکبات است.

کاهش سکته مغزی

رژیم غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل در افزایش خطر سکته مغزی است، اما با اصلاح سبک زندگی می‌توان این خطر را تا ۸۰ درصد کاهش داد. فلاونوئیدهای (مواد مغذی در گیاهان) موجود در مرکبات خطر سکته مغزی ایسکمی، لخته شدن خون در رگ منتهی به مغز در زنان را کاهش می‌دهند.

کاهش فشارخون

فلاونوئیدها و عصاره پوست لیمو ممکن است باعث کاهش فشارخون شوند. مصرف لیمو بر فشارخون سیستولیک- عدد بزرگ‌تر در آزمایش فشار خون- اثر منفی می‌گذارد و آن را کاهش می‌دهد.

جلوگیری از سرطان

نتایج به‌دست‌آمده از فراتحلیل (متاآنالیز) نشان می‌دهد که مصرف زیاد مرکبات خطر ابتلا به سرطان ریه را تا ۹ درصد کاهش می‌دهد. جذب آهن را افزایش می‌دهد. لیمو فراهم بودن زیستی آهن (مقدار آهن موجود در بدن) و دسترسی زیستی آهن (مقدار آهن موجود در بدن برای جذب) را افزایش می‌دهد که به دلیل میزان زیاد ویتامین C در مرکبات است.

کمک به کاهش وزن

لیمو باعث می‌شود حس سیری سریع‌تر سراغتان بیاید. متخصصان دریافتند که آب‌لیمو در مقایسه با آب، باعث افزایش ۱.۵ برابری حجم معده می‌شود و در کاهش اشتها موثر است.

دانستنی‌ها

هشدار به افرادی که ناخن می‌کارند

یک متخصص قارچ‌شناسی، نسبت به شدت بروز قارچ در ناخن‌های کاشت‌شده هشدار داد. سهام انصاری، با بیان اینکه علل فیزیولوژیک یا بیماری‌های ژنتیکی یا عفونی می‌تواند منجر به تغییر رنگ و شکل ناخن‌ها شود، گفت: بین ۳۰ تا ۵۰ درصد تغییر شکل ناخن‌های دست و پا به‌دلیل ابتلاء به عفونت قارچی است که این موارد در افرادی که ناخن کاشت دارند به مراتب بیشتر دیده می‌شود. وی با اشاره به اینکه یکی از دسته‌های مهم ایجادکننده بیماری‌های عفونی قارچ‌ها هستند، اظهار کرد: قارچ‌ها به‌صورت میکروسکوپی در محیط و یا در سطح بدن وجود دارند. انصاری افزود: از لحاظ ساختاری و بیماری‌زایی قارچ‌ها به دو گروه تک سلولی یا مخمرها و پرسلولی یا کپکی تقسیم می‌شوند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه بخش عمده‌ای از عفونت‌ها و ناهنجاری ناخن‌ها مربوط به عفونت‌های قارچی است، خاطرنشان کرد: این عفونت‌ها توسط هر دو گروه قارچ‌های مخمری و کپکی ایجاد می‌شود که معمولا این عفونت‌های قارچی ناخن‌های دست و پا را درگیر می‌کند. انصاری با اشاره به اینکه میزان درگیری با عفونت‌های قارچی در ناخن‌های پا در مقایسه با دست به مراتب بیشتر است، گفت: شیوع بیماری‌های ناخن که توسط قارچ‌های کپکی ایجاد می‌شود نیز از مخمرها بیشتر است. این متخصص قارچ‌شناسی به علاقه روز افزون نسبت به زیبایی ناخن‌ها در جامعه اشاره کرد و ادامه داد: توصیه اکید این است که حتما برای دریافت خدمات زیبایی ناخن به مراکز معتبری که مسائل بهداشتی را رعایت می‌کنند مراجعه کنید. وی هشدار داد: افرادی که ناخن می‌کارند نباید این مواد را بیش از سه ماه روی دست یا پای خود داشته باشند و بین هر دوره کاشت ناخن بین یک تا دو ماه زمان تنفس برای ناخن را در نظر داشته باشند. انصاری به علامت‌های ایجاد قارچ ناخن اشاره کرد و ادامه داد: عفونت‌های قارچی ناخن با توجه به عوامل ایجادکننده می‌تواند متفاوت باشد. علاوه بر تغییر رنگ، شکل و بدبویی ناخن‌ها که از بارزترین نشانه‌های ابتلاء به این عفونت‌ها است، ممکن است بافت اطراف ناخن هم درگیر این عفونت‌ها شود، تا جایی که منجر به قرمزی، تورم و دردناکی بافت اطراف شود. به گفته متخصص قارچ‌شناسی، برخلاف قارچ‌های مخمری قارچ‌های رشته‌ای هم از شایع‌ترین عوامل بیماری قارچی ناخن هستند، این قارچ‌ها بیشتر ناخن‌های پا را درگیر می‌کنند و دردناک هم نیستند. بد شکلی، ضخیم شدن یا شکنندگی ناخن‌ها از نشانه‌های این عفونت است. وی با بیان اینکه عفونت‌های قارچی ناخن هم در افراد سالم و هم در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند ایجاد می‌شود، عنوان کرد: در افراد سالم بدون بیماری زمینه‌ای رطوبت زیاد، رعایت نکردن بهداشت، ضربه و یا تروما می‌تواند باعث ایجاد قارچ شود. انصاری ادامه داد: افرادی که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مثل انواع سرطان‌ها، دیابت و یا دچار مشکلاتی در سیستم ایمنی هستند و یا حتی سالمندان مستعد ابتلاء به عفونت‌های قارچی هستند. دکترای تخصصی قارچ‌شناسی در پاسخ به اینکه آیا قارچ‌ها مسری هستند، گفت: با توجه به اینکه عوامل ایجادکننده بسیاری از عفونت‌های قارچی ناخن‌ها هم متفاوت است، برخی عفونت‌های قارچی قابلیت سرایت دارند و زمانی‌که فردی را آلوده می‌کنند توانایی زنده ماندن تا بیش از یکسال را هم دارند بنابر این ضایعات ناخن و یا پوست آلوده این افراد اگر در محیط باشد می‌تواند سایرین را به عفونت قارچی مبتلا کند. وی با اشاره به اینکه درمان عفونت‌های قارچی ناخن طولانی مدت و پیچیده است، تاکید کرد: شانس بیشتر با کسانی است که درمان را زودتر و به موقع پیگیری می‌کنند. انصاری در ادامه گفت: درمان قطعی باید توسط پزشک متخصص انجام شود و اقداماتی که به‌صورت فردی مثل ضدعفونی کردن، خشک، کوتاه‌کردن و تمیز نگه‌داشتن انجام می‌شود، صرفا پیشگیرانه است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه عفونت‌های قارچی ناخن‌ها به کندی رشد می‌کند، ادامه داد: بافت ناخن معمولا به درمان داروهای ضد قارچی سخت پاسخ می‌دهد بنابراین باید به محض مشاهده در تغییر شکل، رنگ، دردناک شدن، بوی بد و ضخامت ناخن‌ها برای درمان اقدام کرد. وی با تاکید بر اینکه کراتین موجود در ناخن منبع اصلی تغذیه قارچ‌ها است، مصرف مکمل‌های دارویی را برای پیشگیری از روند کاهشی قارچ‌ها بی‌اثر عنوان کرد. انصاری تاکید کرد: افرادی که مدام با آب سروکار دارند باید توجه داشته باشند که مدام ناخن‌هایشان خیس نباشد و مرتبا دست و ناخن خود را خشک و تمیز کنند. همچنین اگر برای کاشت ناخن به سالن‌های زیبایی مراجعه می‌کنید مراکزی را انتخاب کنید که نسبت به رعایت اصول بهداشتی این مراکز مطمئن هستید. وی افزود: اگر درمان عفونت‌های قارچی جدی گرفته نشود، این عفونت ادامه‌دار و منجر به جداشدن ناخن می‌شود.

نکته

پیشگیری از سرطان روده بزرگ

غذاهای ناسالم به اندازه ورزش نکردن، چاقی و... خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد افزایش می‌دهد. دکتر «متیو کالادی»، محقق ارشد می‌گوید: «ما می‌دانیم که غربالگری کولونوسکوپی با تشخیص بیماری در مراحل اولیه و اغلب پیش سرطانی، جان انسان‌ها را نجات می‌دهد، اما در حال حاضر برای افراد در معرض خطر نسبی این بیماری، قبل از ۴۵ سالگی این غربالگری توصیه نمی‌شود.» این مساله عادات سبک زندگی پیشگیرانه را برای بزرگسالان جوان بسیار مهم می‌کند. کالادی اظهارکرد: «برای مردم مهم است که درک کنند که عوامل زیادی در خطر ابتلا به سرطان کولورکتال نقش دارند و هرگز برای ایجاد تغییرات برای کمک به کاهش خطر در جایی که توانایی انجام این کار را دارید دیر نیست.» «کالادی» توصیه می‌کند که افراد رژیم غذایی حاوی فیبر، مقادیر کم چربی و گوشت قرمز، با چهار تا شش وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنند. کالادی گفت: «این تغییرات نه تنها بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر می‌گذارد، بلکه احتمالا سلامت شما را به طور کلی بهبود می‌بخشد.»

یادداشت

نکاتی درباره قهوه

میناکاویانی
کارشناس تغذیه

قهوه یکی از نوشیدنی‌های محبوب در جهان است که امروزه تبدیل به صنعت بسیار پر درآمدی شده است. کافئین عمده‌ترین ماده موجود در قهوه است که نوعی محرک بوده و با مصرف مقدار متعادل قهوه در کوتاه مدت سبب رفع خواب‌آلودگی می‌شود و جایگاه ویژه‌ای در صبحانه و محل کار بسیاری از افراد دارد. قهوه حاوی آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی متعدد (پتاسیم، کلسیم، منیزیوم و فسفر) و مواد ضدالتهاب است. نوشیدن مقدار متعادل از قهوه بدون شکر می‌تواند در سوخت‌وساز قندها و کاهش خطر دیابت نوع دوم نقش داشته باشد. قهوه به‌واسطه داشتن مواد معدنی نظیر منیزیم و پتاسیم می‌تواند به کاهش خطر پرفشارخون و بیماری‌های قلبی‌وعروقی کمک کند. مصرف مقدار متعادل قهوه با توجه به داشتن کافئین در کوتاه‌مدت سطح هوشیاری را افزایش داده، فعالیت قلب، سیستم عصبی و عضلات را بالا می‌برد اما مصرف طولانی‌مدت قهوه به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود زیرا اثراتی مشابه استرس طولانی‌مدت به‌دنبال دارد. مصرف مقدار متوسط و متعادل قهوه اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضدسرطانی و محافظت از اعصاب دارد و با بهبود نشانگرهای زیستی استرس اکسیداتیو و التهاب در افرادی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند، مرتبط است. این امر به واسطه کاهش فشارخون و شاخص توده بدن، بهبود حساسیت به انسولین و برخی نشانگرهای مرتبط با کاهش خطر بیماری قلبی‌وعروقی حاصل می‌شود. قهوه و اجزای زیست فعال آن همچنین در تنظیم متابولیسم چربی نقش دارند. با توجه به اینکه کافئین قهوه می‌تواند موجب وابستگی شود، از مصرف بیش از حد قهوه خودداری کنید. برای پیشگیری از سقط جنین و زایمان زودرس، بانوان باردار از نوشیدن قهوه پرهیز کنند. برای پیشگیری از عوارض کافئین مانند استفراغ، ناآرامی و بی‌خوابی در نوزادان، بانوان شیرده از مصرف قهوه خودداری کنند. هم‌چنین از مصرف بی‌رویه قهوه که احتمال بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد، بپرهیزید. از افراط در نوشیدن قهوه برای پیشگیری از افزایش کلسترول و پوکی استخوان، خودداری کنید. اگر به مصرف زیاد قهوه عادت کرده‌اید، به تدریج آن را کاهش دهید. افراد دارای شرایط خاص مانند بیماران مبتلا به دیابت یا افرادی که اختلال خواب دارند باید در صورت عادت به مصرف زیاد قهوه، نوشیدن آن را به یک یا دو فنجان در روز محدود کنند.

غم و اندوه جسم را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد

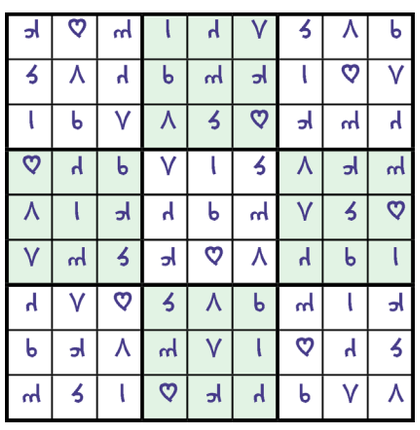
تحقیقات نشان می‌دهد غم و اندوه می‌تواند بدن را نیز ضعیف کند و فرد را در معرض بیماری قرار دهد. «جورج اسلاویچ»، محقق ارشد توضیح داد: «به‌عنوان انسان، ما به شدت انگیزه داریم که به‌دنبال روابط اجتماعی گرم، قابل اعتماد، دوستانه و حمایت‌کننده باشیم.» او در ادامه افزود: «از دست دادن یکی از نزدیکانمان می‌تواند بدن را در معرض خطر فزآینده‌ای از نظر فیزیکی قرار دهد.» از دست دادن یکی از نزدیکان، مغز و بدن طوری واکنش نشان می‌دهند که گویی یک خط دفاعی کلیدی را از دست داده‌اند. سیستم ایمنی محافظت خود را در برابر ویروس‌ها کاهش می‌دهد. اسلاویچ خاطرنشان کرد: مردم وقتی تحت‌تأثیر غم و اندوه یا سایر عوامل استرس‌زا قرار می‌گیرند در برابر سرماخوردگی و آنفلوانزا آسیب‌پذیر می‌شوند. درد فیزیکی هم ممکن است ناشی از غم و اندوه باشد.

چربی اطراف پانکراس و احتمال ابتلا به آلزایمر

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که چربی اضافی در اطراف پانکراس (لوزالمعده) می‌تواند برای سلامت مغز مضر باشد. «مایکل اشنایدر بیری»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «در مردان میانسالی که در معرض خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر هستند؛ چربی بیشتر در اطراف لوزالمعده با کاهش قدرت شناختی و کاهش حجم مغز مرتبط است که نشان‌دهنده ارتباط بالقوه جنسیت بین چربی شکمی و سلامت مغز است.» در مطالعه جدید ۲۰۴ فرد میانسال سالم شرکت کردند. تیم تحقیق اسکن‌های MRI را به‌منظور بررسی رسوبات چربی در اطراف پانکراس، کبد و شکم هر شرکت‌کننده انجام دادند. محققان دریافتند که تجمع بیش از حد چربی در داخل و اطراف پانکراس با بدترشدن حجم مغز و عملکرد شناختی مرتبط است. این شرایط مختص مردان بود. محققان افزودند: یافته‌ها می‌تواند پیامدهایی برای چگونگی اندازه‌گیری چربی از نظر سلامت مغز داشته باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

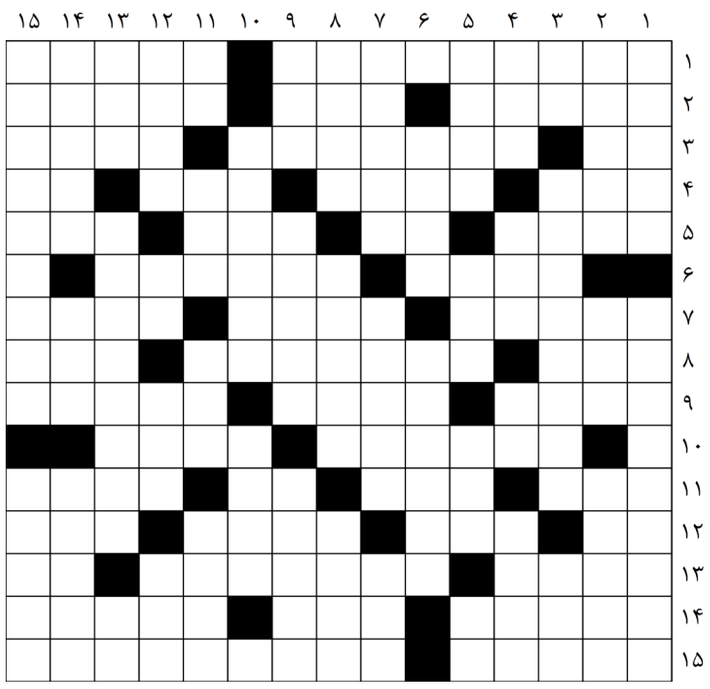
شماره ۱۷۸۵

افقی

۱- انبوه‌ساز- مخلوط غذا و شیره‌معده ۲- واحدسنجش زلزله- جرقه آتش- صدمه‌دیده ۳- گندم- حامی مالی- فریاد ۴- کوره آجرپزی- ندادهنده- روش‌وشیوه- تکان ۵- هرکدام- یارشلوار- آفرین- اقامتگاه مسافر ۶- فزون‌شونده- دریاچه‌ای در کردستان ۷- از شهرهای کردستان- باقی گذاشتن- اسرار ۸- امر به زدن- از روی میل و اراده- عقل و هوش ۹- واحد فرکانس- آهوبره- مورخ آلمانی تاریخ روم باستان ۱۰- روزانه‌وهمیشگی- ایالت داوطلب ۱۱- خوردنی متعجب- پسران- صدای درد- کنایه از آدم اهل گردش ۱۲- باران اندک- جمع قاری- علم ستاره‌شناسی- نسبت دو زن با یک شوهر ۱۳- پدر- شهری در ایالت اوهایو- همسرمرد ۱۴- ازدحام- پدرآذری- کمپانی مشهور انیمیشن‌ساز ۱۵- مخفیانه و پنهانی- فیلمی از فرهاد مهران‌فر

عمودی

۱- خرده فلز- فیلمی از فرزاد مؤتمن ۲- دشمن سلامتی- کوه بلند- امتدادودنباله هرچیزی ۳- ازغذاهای ایرانی- غذای محلی گیلان- پرچم ۴- حرف ششم یونانی- کلام آرزو- بازی نفس‌گیر!- نهی و منع ۵- کف با انگشتان- ارزش جنس- خشن- حرف دهن‌کجی ۶- تمیزی- عصبانی ۷- دلیری- وسیله بازی قدیمی- ابریشم پست ۸- چرم شفاف و براق- زن هارون‌الرشید- از وسایل گرمازا ۹- بدخویی- از شهرهای فارس- آراسته و پیراسته ۱۰- چوپان- خیال‌پردازی ۱۱- بخیه‌درشت- کمان تیراندازی- خجسته و مبارک- مقابل کندی ۱۲- سرکش و نافرمان- واحد سطح- مروارید- مذهب ۱۳- حیله و نیرنگ- سازه‌ای از مصر باستان- کله ۱۴- ضرورت و نیاز- کشت و زرع- سوراخ کوچک ۱۵- بحث‌کردن و گفت‌وگوکردن- شهری در کنگو



حل جدول ۱۷۸۴