



یوکی استخوان با کاهش تراکم و استحکام استخوان و شکستگی‌های بعدی دیده می‌شود بنابراین شناسایی به موقع بیماری یوکی استخوان موجب می‌شود تا از سیر بیماری جلوگیری شود و بتوانیم به موقع از سرعت پیش روی آن بکاهیم. اکثر افراد در ۲۵ تا ۳۰ سالگی به حداکثر توده استخوانی می‌رسند که تغذیه کافی، مصرف مکمل ویتامین D و پرهیز از عادات نادرست مثل مصرف سیگار در جلوگیری از عدم ابتلا به یوکی استخوان و یا کند شدن روند آن جلوگیری می‌کند. اگر یوکی استخوان درمان نشود باعث افسردگی و محدودیت حرکتی می‌شود و این سیگنال معیوب ابتلا، عوارض آن را افزایش می‌دهد. مصرف روزانه ۱۴۰۰ واحد کلسیم در بانوان بالای ۵۰ سال و آقایان بالای ۷۰ سال و استفاده از مکمل ویتامین D توصیه می‌شود. افراد مبتلا به یوکی استخوان حتی بر اثر یک ضربه آهسته مانند زمین خوردن، خم شدن و در موارد شدیدتر سرفه کردن دچار شکستگی استخوان می‌شوند. استخوان به طور مداوم و همزمان خود را تخریب و بازسازی می‌کند و یوکی استخوان زمانی رخ می‌دهد که سرعت تخریب استخوان از بازسازی آن بیشتر باشد. این عارضه به عنوان مهم‌ترین علت شکستگی‌های استخوانی در زنان و مردان مسن شناخته می‌شود. در مواردی که یوکی استخوان موجب تضعیف مهره‌های ستون فقرات شود، به تدریج حالت کفیوز یا گوزبشتی در پشت بدن به وجود می‌آید. یوکی استخوان در ابتدا علائم خاصی نداشته و نشانه‌های آن مدت‌ها بعد از شروع بیماری بروز پیدا می‌کند. یکی از علائم یوکی استخوان، احساس درد در استخوان‌هاست. این درد خفیف تا متوسط است و در قسمت‌های مختلف بدن احساس می‌شود. افراد مبتلا به یوکی استخوان ممکن است شکستگی‌های مکرر در مناطق مختلف بدن را تجربه کنند و این شکستگی‌ها معمولاً در مفاصل، استخوان‌های کمر، ستون فقرات، مچ دست و پا و سایر استخوان‌ها رخ می‌دهند. از سوی دیگر تغییرات در نحوه راه رفتن نیز ممکن است نشانه یوکی استخوان باشد زیرا به دلیل کاهش تراکم و عدم توانایی تحمل کامل وزن بدن توسط استخوان‌ها، افراد مبتلا به یوکی استخوان ممکن است مشکلاتی در حرکت راه رفتن داشته باشند. عوارضی که موجب ایجاد یوکی استخوان می‌شوند از نشانه‌های آن جدی تر هستند. یوکی استخوان ممکن است باعث انحراف استخوانی و ایجاد محدودیت حرکت در اندام‌ها شود.

تقویت «کبد» با این مواد غذایی

کبد یکی از ارگان‌های حیاتی بدن است که عملکردهای مختلفی دارد. از جمله کمک‌رسانی به گوارش و متابولیسم غذاها، ذخیره‌سازی ویتامین‌ها و مواد معدنی، پاکسازی سموم از خون و سافت پروتئین. تحقیقات علمی هم نشان داده‌اند که بسیاری از گروه‌های غذایی مخصوصاً سبزیجات، برای حفظ سلامت کبد مفید هستند. در ادامه با مواد غذایی مفید برای کبد آشنا می‌شوید.

چغندر

چغندر به عنوان یکی از خوراکی‌های سرشار از مواد مغذی به تقویت سلامت کبد کمک می‌کند. آب چغندر خاکی می‌تواند بیشتر از خود این سبزی برای حفظ سلامت کبد و پیشگیری از بروز بیماری‌ها مفید باشد. این نوشیدنی غنی حتی از کبد در برابر بعضی از عوامل سرطان‌زا نیز محافظت می‌کند. آنتی‌اکسیدان موجود در آن از خاصیت ضد التهابی و ضد سرطان‌زا برخوردار است. این مزیت مهم فقط در چغندر قرمز یا لیبو یافت می‌شود.

کلم بروکلی

همه انواع سبزیجات برای سلامت بدن مفید هستند اما ترکیبات مغذی خاصی که در سبزیجات چلیپایی مثل کلم بروکلی یافت می‌شود، از مزیت‌های بیشتری برای حفظ سلامت کبد برخوردارند. مصرف بروکلی، شاخص‌های مثبت کبد را ارتقا می‌دهد و احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را پایین می‌آورد. البته مکانیسم دقیق این اثرگذاری هنوز از سوی محققان تایید نشده است اما ترکیبات موجود در بروکلی در این اثرگذاری دارای نقش مهمی هستند.

کلم بروکسل

کلم بروکسل می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را تقویت کند و مقادیر بالایی از ویتامین‌ها و مواد معدنی را به بدن برساند. این کلم حاوی ترکیبات گیاهی ویژه‌ای است که در ارتقای عملکرد کبد ثابت شده است. مصرف کلم بروکسل خام به افزایش سطح آنزیم‌های سم‌زدا در کبد و ریه‌ها کمک می‌کند. البته کلم بروکسل پخته هم چنین اثری را دارد اما قایل به مقایسه با اثرگذاری بروکسل خام نیست.

سبزیجات برگ‌دار

کلم کیل و اسفناج که در گروه سبزیجات برگ‌دار جای می‌گیرند، اثر بخشی بالایی در جهت افزایش سلامت عمومی بدن و از جمله سلامت کبد دارند. سبزیجات برگ‌دار سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند و از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. مصرف اسفناج خام به کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب کمک می‌کند و هر چقدر میزان مصرف اسفناج در برنامه منظم غذایی بیشتر باشد، این خطر بیشتر کاهش خواهد یافت.

دانشته‌ها

درد‌ها را با این روش کاهش دهید

بسیاری از مردم به مدیتیشن روی می‌آورند تا به آنها کمک کند درد مزمن خود را مدیریت کنند، تمرینی که قرن‌هاست مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این حال، این یک سوال باز است که آیا مدیتیشن به جای فرونشاندن درد، صرفاً به عنوان دارونما عمل می‌کند. اکنون، یک مطالعه جدید شامل اسکن مغز نشان داده است که اینطور نیست. به گفته محققان، مدیتیشن ذهن آگاهی مکانیسم‌های مغزی مشخصی را برای کاهش درد درگیر می‌کند و این مکانیسم‌ها بخشی از پاسخ دارونما نیستند. «فادال زیدان»، سرپرست تیم تحقیق گفت: این دو پاسخ مغز کاملاً متمایز هستند که از استفاده از مراقبه ذهن آگاهی به عنوان مداخله مستقیم برای درد مزمن به جای راهی برای تأثیر دارونما پشتیبانی می‌کند. برای این مطالعه، محققان ۱۱۵ فرد سالم را انتخاب کردند و آنها را به طور تصادفی در چهار گروه درمانی مختلف قرار دادند: یک تمرین مراقبه ذهن آگاهی واقعی که شامل تمرکز بر نفس کشیدن بود. یک تمرین مدیتیشن ساختگی که فقط شامل تنفس عمیق بود. یک گرم دارونما که به بیماران آموزش داده شده بود تا باور کنند درد را کاهش می‌دهد. یک گروه کنترل که به یک کتاب صوتی گوش می‌دادند.

سپس این تیم یک محرک حرارتی بسیار دردناک اما بی‌ضرر را در پشت پای هر فرد اعمال کردند و مغز آن‌ها را اسکن کردند تا ببینند هر کدام چگونه به درد واکنش نشان می‌دهند. گرم دارونما و تمرین مدیتیشن ساختگی هر دو درد را کاهش دادند، اما نتایج نشان داد مدیتیشن ذهن آگاهی به طور قابل توجهی در کاهش درد افراد مؤثرتر بود. اسکن‌های مغزی نشان داد که داروی تمرکز حواس باعث کاهش هماهنگی بین نواحی مغز درگیر در درون بینی، خود آگاهی و تنظیم هیجانی می‌شود. این بخش‌های مغز سیگنال درد عصبی را تشکیل می‌دهند، یک الگوی مستند از فعالیت مغز که تصور می‌شود در بین افرادی که انواع مختلف درد را تجربه می‌کنند، رایج است. در مقابل، محققان دریافتند که گرم دارونما و مدیتیشن ساختگی شبکه NPS را در مقایسه با گروه دارونما تغییر قابل توجهی نداد. در عوض، آنها مکانیسم‌های مغزی کاملاً مجزا را با همپوشانی کمی، درگیر کردند. زیدان اظهار کرد: از مدت‌ها پیش تصور می‌شد که اثر دارونما با مکانیسم‌های مغزی ایجاد شده توسط درمان‌های فعال مانند مدیتیشن ذهن آگاهی همپوشانی دارد، اما این نتایج نشان می‌دهد که وقتی صحبت از درد می‌شود، ممکن است اینطور نباشد. محققان خاطرنشان کردند که در پزشکی مدرن، درمان‌های جدید معمولاً در صورتی مؤثر و قابل اعتماد در نظر گرفته می‌شوند که از دارونما بهتر عمل کنند. مرحله بعدی آزمایش مدیتیشن ذهن آگاهی در افراد مبتلا به درد مزمن است تا مشاهده شود آیا اثرات آن ماندگار می‌ماند یا خیر. زیدان گفت: «ذهن فوق العاده قدرتمند است و ما هنوز در تلاشیم تا بفهمیم چگونه می‌توان با مطالعه مغز از آن برای مدیریت درد استفاده کرد. مدیتیشن ذهن آگاهی می‌تواند مستقیماً نحوه تجربه درد را به گونه‌ای تغییر دهد که نه دارویی مصرفی، نه هزینه‌های داشته‌ها باشد و می‌توان آن را در هر جایی تمرین کرد.»

مکمل‌هایی برای پیشگیری از سرطان

مغز، ملامت، مثانه و غیره شد. «یوچن ژانگ»، محقق ارشد گفت: «افراد عادی باید روی دریافت بیشتر این اسیدهای چرب در رژیم غذایی خود تمرکز کنند.» این مطالعه مبتنی بر داده‌های بیش از ۲۵۲۰۰ شرکت‌کننده بود. این اسیدهای چرب در ماهی‌های چرب، آجیل و روغن‌های آشپزی گیاهی وجود دارند. محققان خاطرنشان کردند که سطوح بالای امگا ۳ می‌تواند با خطر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط باشد.

این آفت‌کش‌ها سرطان‌زا هستند

یک تحلیل جدید نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض هر یک از ۲۲ آفتکش ممکن است احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهد. محققان داده‌های ۲۹۵ آفتکش را بررسی کردند. گروه تحقیق داده‌ها را با میزان سرطان پروستات مقایسه کردند. در مجموع، ۲۲ آفتکش با افزایش خطر سرطان پروستات ارتباط داشتند. محققان گزارش کردند که از ۲۲ آفتکش، ۱۰ مورد علف‌کش بودند، در حالی‌که بقیه شامل قارچ‌کش‌ها و حشرکش‌ها،

نکته

فواید مصرف روغن کنجد

روغن کنجد طعمی غنی دارد و در عین حال چندین فواید سلامتی ارائه می‌دهد. این روغن از گذشته در غذاهای ایرانی به ویژه انواع و اقسام غذاهای نذری و شیرینی‌ها و نان‌های ایرانی، آسیاب‌ی و خاوریانه استفاده می‌شد و بسیار سالم محسوب می‌شود. دانه‌های کنجد سرشار از مواد مغذی است و این روغن مملو از اسیدهای چرب ضروری، آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضد التهابی است. استفاده از آن چند بار در هفته هنگام پخت و پز فواید سلامتی مختلفی را به ارمغان می‌آورد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- دست به جنایت‌زدن - سازمانی در قوه قضائیه
۲- از گیاهان دارویی - نوعی غذای یونانی
۳- پسر - پیروزرزشی - طرف وجهت - خاندان و قوم
۴- دوست و یار - شهری در باخترهند - طعام و خوراک
۵- خزانه دار - از گروه‌های خوئی - ارضفات خداوند
۶- نماد شیمیایی گوگرد - هال - تظاهر به نیکی - حرف همراهی
۷- آدم سست عنصر - تحریک کردن
۸- فرار - بادلیل و برهان ثابت‌شده - لقب پادشاهان فرانسه بود
۹- این جهان - عمومی حضرت ابراهیم (ع)
۱۰- رفوزه - به دریای می‌ریزد - ناز و غمزه - اینزدیک به زمین
۱۱- بلندتر - تکان کم - زانوی در
۱۲- اماوولی - اثری از نیمایوشیج - بلندترین شب سال
۱۳- رمق آخر - شماومن - دوخطی که به هم نرسند - از پوشاک زمستانی
۱۴- اصطلاحی در سربازی - پهنه‌ای آبی در سمت غربی دریای مدیترانه
۱۵- سیستمی که قبل از زنگ خوردن موبایل باعث لرزش آن می‌شود - اطمینان و امیدواری

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

جدول سودوکو

								۹	۵
									۶
									۳
									۷
									۷
									۳
									۹
									۸
									۳
									۵

افقی

۱- هاگ - نویسنده سوسک طلایی
۲- مهربان - افسانه - از نیروهای سه‌گانه ارتش
۳- سرگذشت پیشینیان - سوی چشم - آرواره - روزنیست
۴- کلمه تصغیر - از بازیگران فیلم اخراجی‌ها - گریزگاه
۵- نزاکت و تربیت - پارچه طلایی - مقابل زیر - خردمند و فاضل
۶- لقب اشرافی اروپایی - کمک‌خواه - نام قدیم یزد
۷- لوس و از خودراضی - زنجبیل شامی - زنی خودستا
۸- هدیه دادن - عتیقه - محصول زلزله
۹- بدون آن زندگی میسر نیست - گودی ته دره - قوم باستانی ایران
۱۰- حافظ‌های در تلفن همراه - ماه چهارم میلادی - غذای نذری
۱۱- گامت ماده - آب منجمد - مخفف هم‌او - سال ترکی
۱۲- درخت تسبیح - قیلمی از مسعود کیمیایی - گندم
۱۳- حرف انتخاب - خودبین - روشنائی - شهری در لرستان
۱۴- سخنان ناراست - اسب چاپار - جاوید و پایدار
۱۵- یکی از اتاق‌های زیبای کاخ گلستان تهران - دروغگی

حل جدول ۱۹۶۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۸	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۳	۶	۱
۲	۳	۷	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۳
۳	۷	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۳	۶
۴	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۳	۶	۱
۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۳	۶	۱	۵	۲
۶	۳	۷	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۳
۷	۴	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۳	۶
۸	۳	۷	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۳
۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵
۱۰	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷
۱۱	۴	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۲	۹	۶
۱۲	۳	۷	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۲	۹
۱۳	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴
۱۴	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۲	۹	۶	۳
۱۵	۸	۳	۷	۱	۵	۲	۹	۶	۳	۷	۴	۱	۵	۲

سرشار از چربی سالم

این روغن سرشار از چربی‌های اشباع نشده مانند اسیدهای چرب امگا ۶ است. از سلامت قلب پشتیبانی می‌کند و در فرآیندهای خود به طور طبیعی عمل می‌کند. از آنجایی که روغن‌های دیگر از رشد کلسترول خوب بیشتر حمایت می‌کنند، جایگزینی آن‌ها در برخی از غذاهای پخته شده با استفاده از روغن کنجد برای بدن مفید است زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان زیادی است.

حاوی آنتی‌اکسیدان

روغن کنجد حاوی آنتی‌اکسیدان خاصی مانند سزاملول و سزاملینول است که تصور می‌شود استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش می‌دهند. استرس اکسیداتیو باعث آسیب سلولی، التهاب و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود. افزودن روغن کنجد به رژیم غذایی دوز طبیعی آنتی‌اکسیدان را ارائه می‌دهد که با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و به سلامتی طولانی مدت کمک می‌کند.

سلامت استخوان‌ها

روغن کنجد حاوی تمام مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم، روی و مس است که برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری هستند. افزودن روغن کنجد به رژیم غذایی یک یا دو بار در هفته ممکن است با افزایش تراکم استخوان به تقویت استخوان‌ها کمک کند و این امکان دارد برای افرادی که نگران یوکی استخوان یا ضعیف شدن استخوان‌های مرتبط با افزایش سن هستند، مفید باشد.

هضم بهتر غذا

روغن کنجد به هضم غذا کمک کرده و سلامت روده را حفظ می‌کند. روغن کنجد حاوی چربی‌های خوبی است که به تحریک تولید صفرا و تجزیه ویتامین‌های محلول در چربی کمک می‌کند، بنابراین جذب آن‌ها توسط بدن آسان‌تر می‌شود. اگر چند بار در هفته روغن کنجد را همراه با وعده‌های غذایی مصرف می‌کنید، این مزیت گوارشی می‌تواند برای هضم راحت‌تر و جذب مواد مغذی عالی عمل کند.