

یادداشت

نکاتی در مورد مصرف «چای»

سمیرا بیعی
متخصص تغذیه

افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگ‌های کلیوی و خانم‌های باردار از مصرف چای پررنگ باید اجتناب کنند. چای حاوی میزان بالایی کافئین است، هرچه چای مصرفی پررنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود. کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود. فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود. کافئین، مدر یاادرآور است، بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل بی‌بوست مواجه می‌کند. نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود. کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود. افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یکساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند. تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد. باید در نظر داشت نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری، بی‌خوابی می‌شود. افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم‌های باردار، مبتلایان به ریفلاکس و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کنند.

ویژه

میوه‌ای با خواص گرانبها

سنگد منبع بسیار عالی از مواد معدنی، فلاونوئیدها، اسیدهای چرب و ویتامین‌های A، E و C است. ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در سنگد در کنار خواص آنتی‌اکسیدانی، این میوه را به یک تقویت‌کننده عالی سیستم ایمنی بدن تبدیل کرده است. ترکیب سنگد و شیر برای درمان بیماری‌های مرتبط با مفاصل استفاده می‌شود. از ترکیب پودر سنگد و عسل می‌توانید دارویی عالی برای بهبود سلامت روده‌ها به دست آورید. فیبر زیادی که در سنگد وجود دارد اشتها را کم می‌کند و همین موضوع آن را به یک خوراکی عالی برای لاغری تبدیل کرده است.



مواد غذایی مفید برای گردش خون

خون مانند بزرگراه در سرتاسر بدن انسان جاری است و مواد مغذی مهم و اکسیژن را به همه اندام‌ها و بافت‌ها از قلب و مغز گرفته تا ماهیچه‌ها و پوست می‌رساند. داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از راه‌های بهینه‌سازی گردش خون یا جریان خون است. برخی از غذاها در کنار سایر عادات‌های سالم نظیر ورزش کردن، مصرف کافی آب، مدیریت وزن و سیگارنکشیدن می‌توانند به بهبود گردش خون کمک کنند. در ادامه به چند مورد از این مواد غذایی که به گردش خون کمک می‌کنند، می‌پردازیم:

توت‌ها



انواع توت‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند از جمله آنتی‌اکسیدانی موسوم به «آنتوسیانین» که به ویژه برای رگ‌های خونی مفید است. آنتوسیانین می‌تواند به محافظت از دیواره شریان‌ها در برابر آسیب و جلوگیری از سخت شدن آنها کمک کند. به علاوه، آنتوسیانین باعث آزاد شدن اکسید نیتریک می‌شود که به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

گردو



گردو با پوست چروک سرشار از «اسید آلفا لینولنیک»، نوعی اسید چرب امگا ۳ است که ممکن است به حرکت روان خون کمک داشته باشد و فشارخون را کاهش می‌دهد.

انگور



انگور به سالم نگه داشتن شریان‌ها و بهبود جریان خون کمک می‌کند. یک مطالعه نشان داد که آنتی‌اکسیدان موجود در انگور، رگ‌های خونی را آرام می‌کند و باعث می‌شود کارآمدتر عمل کنند. به علاوه، این میوه مولکول‌های التهابی و دیگر مولکول‌های موجود در خون را که می‌توانند خون را چسبناک کنند، مهار می‌کند.

زردچوبه



این ادویه زرد طلایی به دلیل خواص ضدالتهابی خود، عمدتاً به لطف «کورکومین»، ترکیبی که در زردچوبه یافت می‌شود، شناخته شده است. کورکومین تولید اکسید نیتریک را افزایش می‌دهد که می‌تواند به گشادتر شدن رگ‌های خونی شما کمک کند. این وضعیت به نوبه خود جریان خون و رسیدن آن به عضلات و سایر بافت‌ها را آسان‌تر می‌کند.

پیاده‌روی ممکن است برای کمردرد معجزه‌کنند

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بعد از بهبود کمردردشان، پیاده‌روی را شروع کردند، نسبت به افرادی که آن را انجام ندادند، برای طولانی مدت از دوره‌های مکرر کمردرد بدور ماندند. «مارک هنکاک»، نویسنده ارشد گفت: «ما نمی‌دانیم که چرا پیاده‌روی برای پیشگیری از کمردرد بسیار مفید است، اما احتمالاً شامل ترکیبی از حرکات توسانی ملایم، تقویت ساختارها و عضلات ستون فقرات، آرامش و کاهش استرس و آزاد شدن هورمون احساس خوب است.» محققان بیش از ۸۰۰ میلیون نفر مورد بررسی قرار دادند. یکی دیگر از محققان اظهار کرد: فواید پیاده‌روی فراتر از این بردن درد است. او گفت: «پیاده‌روی نه تنها کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشد، بلکه نیاز آنها را هم به مراقبت‌های بهداشتی و هم مدت زمان مرخصی از کار تقریباً به نصف کاهش داد.» برنامه پیاده‌روی نیز بدون عارضه و ارزان بود.

نتایج مثبت شیمی درمانی سرطان پانکراس

تحقیقات نشان می‌دهد که انجام شیمی درمانی سرطان پانکراس چه قبل و چه بعد از عمل جراحی برداشتن تومور، نتایج بهتری نسبت به زمانی که داروها را فقط بعد از جراحی دریافت می‌کردند، داشت. هدف از این مطالعه این بود که حداقل ۵۰ درصد از بیماران به مدت ۱۲ ماه بدون پیشرفت سرطان زندگی کنند. در این مطالعه ۴۶ بیمار مورد مطالعه قرار گرفتند. این کارآزمایی از هدف محققان فراتر رفت: ۶۷ درصد از بیماران حداقل ۱۲ ماه بقای بدون پیشرفت را تجربه کردند و ۵۹ درصد حداقل به مدت دو سال پس از رویکرد شیمی درمانی دوگانه زندگی کردند. دکتر «مایکل سچینی» گفت: «ما به دنبال آن بودیم که شیمی درمانی را در رژیم درمانی آنها ارتقا دهیم و آن را قبل از عمل جراحی انجام دهیم تا ببینیم آیا می‌توانیم نتیجه را برای بیماران خود بهبود بخشیم یا خیر.»

شماره ۱۸۶۷

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- امکان پذیر و شدنی - فراگرفته شده - از پرنندگان ۲ - روایت‌کننده - مقابل خروجی - نوعی بیسکویت ۳ - هر کدام - عید باستانی ایرانیان - کم‌دین سیرک ۴ - چیره شونده - فیلمی به کارگردانی مسعود اطیابی ۵ - دیرکرد - امر به نگرستن ۶ - از اقوام فارسی زبان - سرخورده - شلوار جنگی قدیمی ۷ - گازمه‌تایی - مثلث اسرارآمیز - ذهن و خاطر ۸ - جواب مثبت - پسوند شباهت - پست و فرومایه - دیوار کوتاه ۹ - پسوند نسبت - بی‌فید - بازگازانان ۱۰ - دارای ذوق سلیقه - دانه نهانزایان - از شاعران ایرانی ۱۱ - جناح لشکر - درجات ۱۲ - مدعی العموم - عود هندی ۱۳ - پایتخت غنا - پوشیدنی و جامه - تسمه و رکاب ۱۴ - فدا کردن - صفرابر سنتی - محافظان ویژه ۱۵ - مقابل سردی - از شهرهای استان فارس - کیک معروف

افقی

۱- داروی مالیدنی - نوبت گذاشتن - یک ششم از سهم چیزی ۲ - ماه سوم میلادی - خبرگزاری رسمی ایران ۳ - کشوری آسیایی و عربی - آنچه زیر دندان خرد شده باشد - نمایشنامه غم‌انگیز ۴ - سم سیگار - سرباز چریک ۵ - خانه سنگ پست - بلندترین قله دنیا ۶ - شهر مهم آلمان - مرد ترش‌روی - پایتخت بولیوی ۷ - پوست بزغاله - هدفمندی آن در حال اجراست - میوه نرسیده ۸ - دانش‌کش بی‌آزار - چرک زخم - قدم - دشوار ۹ - بسیارمهربان - کاسب و تاجر - به جز ۱۰ - از اسیدآمین‌های ضروری - مخالف نزدیک - شمایل و تضایر روی سیستم‌های عامل ۱۱ - دلواپس و مضطرب - کشتن ۱۲ - زیگول - تشعشع و پرتوافشانی ۱۳ - محصول سینما - لاک‌پشت کارتونی - پروانه کسب ۱۴ - مقابل عمودی - دوستان - داخل ۱۵ - نهادی قانونی با فعالیت‌های مخصوص بازگانی - فقر و تنگدستی - چاپکی

حل جدول ۱۸۶۶

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

جدول سودوکو

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

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰

نکته

ارتباط تنهایی با خطر سکته مغزی در سالمندان

یک پژوهش جدید نشان داد خطر سکته مغزی در سالمندانی که به‌طور پیوسته تنها هستند، بالاتر است. متخصصان دانشگاه در این تحقیق داده‌های بیش از ۱۲ هزار بزرگسال ۵۰ ساله را بررسی کردند. بررسی‌ها نشان داد شرکت‌کنندگانی که در اوایل ارزیابی «تنها» شناسایی شدند، در مقایسه با کسانی که تنها نبودند، ۲۵ درصد بیشتر احتمال داشت که دچار سکته مغزی شوند. همچنین خطر سکته مغزی در کسانی که در هر دو ارزیابی به‌عنوان افرادی «تنهایی مداوم» طبقه‌بندی شدند، ۵۶ درصد بیشتر بود. «ینی سو» از اعضای تیم تحقیق می‌گوید: اکنون تنهایی بیش از هر زمانی به‌عنوان یک مساله مهم بهداشت عمومی در نظر گرفته می‌شود و یافته‌های ما نشان می‌دهد که چرا چنین است. او می‌افزاید: تنهایی، ممکن است نقش مهمی در بروز سکته مغزی داشته باشد که در حال حاضر یکی از علل اصلی ناتوانی طولانی مدت و مرگ و میر در سراسر جهان است. در این تحقیق، افرادی که تنهایی موقتی را تجربه کرده بودند از چه در ابتدا یا در ادامه تحقیق (افزایش واضحی در خطر سکته مغزی نشان ندادند. ینی سو می‌گوید: ارزیابی‌های مکرر وضعیت «تنهایی» افراد ممکن است به شناسایی افرادی که به‌طور مرمز تنها هستند و بنابراین در معرض خطر بیشتری برای سکته هستند، کمک کند. اگر ما نتوانیم احساس تنهایی آنها را در مقیاس کوچک و کلان برطرف کنیم، ممکن است با پیامدهای سنگین این مشکل برای سلامتی روبرو شویم. او تأکید دارد که در این بررسی‌ها، باید به‌طور خاص مساله تنهایی هدف گرفته شود که یک ادراک ذهنی است و نباید آن را با «انزوای اجتماعی» ترکیب کرد.