آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۹۰
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۱۴
۱۶ ذی‌الحجه۱۴۴۴/ ۰۵ جولای ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

میوه را قبل از غذا بخوریم یا بعد از غذا؟

بعضی عادات غذایی هستند که ممکن است غلط یا درست باشند، مثل خوردن میوه بعد از صرف غذا که مخالفان و موافقانی دارد. رعایت درست رژیم غذایی یکی از راهکارهای حفظ سلامتی است. کسانی که ساعاتی قبل از سر رسیدن وقت صرف غذا، میوه می‌خورند؛ غافل از اینکه با این کار ممکن است دچار یکی از این دو حالت بشوند: میوه در بدن باعث ترشح انسولین می‌شود. انسولین ماده‌ای است که اشتها ایجاد می‌کند. پس هر چه تعداد میوه‌ها بیشتر باشند، بر میزان اشتها افزوده خواهد شد و فرد غذای بیشتری خواهد خورد. اگر بدن به آن مقدار کالری‌ای که دریافت کرده نیاز نداشته باشد، طبیعتا کالری‌های اضافی را ذخیره خواهد کرد. در نتیجه به تدریج و در مدت زمان کوتاهی، عادت میوه خوردن قبل از صرف غذا منجر به بروز عارضه چاقی می‌شود. چاقی به نوبه خود زمینه مناسبی را برای ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی فراهم می‌کند. ضمن اینکه داشتن اضافه‌وزن در بیماران مبتلا به آرتروز عامل تشدیدکننده محسوب می‌شود. بهترین راه برای حفظ سلامتی این است که میانه‌روی را پیشه کنیم. به این ترتیب که میوه در میان‌وعده‌ها مصرف شوند. میان‌وعده یعنی زمان مشخصی بین صبحانه - ناهار و ناهار - شام. بستگی به اینکه هر کس چه ساعتی صبحانه، ناهار و شام می‌خورد، خودش باید این ساعت را تعیین کند. گاهی به اشتباه تصور می‌شود خوردن میوه تحت هر شرایطی هیچ آسیبی را متوجه سلامتی نمی‌کند. این باور غلط است. میوه‌ها بر اساس سن و نوع بیماری‌ها یا مشکلاتی که فرد دارد، دسته‌بندی می‌شوند و فرد باید در خوردنشان احتیاط کند. میوه‌ها مقدار معینی قند ساده دارند. هر چه میوه آبدارتر باشد، قند میوه بهتر و راحت‌تر جذب بدن می‌شود. بنابراین خوردن این میوه‌ها پیش از صرف غذا ممکن است منجر به بی‌اشتهایی شود. در این صورت فرد نمی‌تواند غذا بخورد. اگر این حالت تکرار شود، بازهم به یک عادت غذایی تبدیل می‌شود. بعد از مدتی بدن که مواد ضروری موردنیاز خود را فقط از راه غذا به دست می‌آورد دچار کمبودهایی می‌شود و عوارض و مشکلاتی مثل ابتلا به ضعف و بیماری‌ها پیش می‌آید. میوه‌های شیرین و آبدار، قند نسبتا زیادی دارند و آب آن باعث جذب سریع قند در بدن می‌شود. میوه‌هایی مثل خربزه، هندوانه، انبه، خرما، طالبی و انواع انگور گلایسمیک بالایی دارند یعنی قندشان زود شکسته می‌شود و سریعا باعث بالارفتن قندخون می‌شوند. افراد مبتلا به دیابت و چاقی باید به مقدار کمی از این میوه‌ها میل کنند. تقریبا همه بعد از خوردن غذا احساس می‌کنند دلشان می‌خواهد خوراکی شیرینی بخورند و تا آن را نخورند، غذایشان هضم نمی‌شود و احساس آسودگی نمی‌کنند. متابولیک بدن، خود به خود چنین فرمانی را صادر می‌کند. خیلی‌ها به این دلیل بعد از غذا میوه می‌خورند. میوه‌های شیرین قند بالایی دارند و باعث افزایش حس سیری می‌شوند و می‌توانند عملکردی معکوس داشته باشند. یعنی نه‌تنها باعث هضم غذا نمی‌شوند بلکه فرد با خوردن آنها احساس سنگینی بیشتری می‌کند و گمان می‌کند هنوز به قدر کافی میوه نخورده است و ناراحتی‌هایی - هرچند کوتاه‌مدت- برای خودش ایجاد می‌کند. میوه‌هایی با گلایسمیک پایین، باید جایگزین میوه شیرین بشوند. موز کمتر رسیده، گیلاس، آلبالو، پرتقال، خیار، نارنگی و گلابی گزینه‌های مناسبی هستند. ممکن است بدن انسولین ترشح کند و اشتهای مجدد ایجاد شود. آن وقت فرد می‌خواهد دوباره غذا بخورد. باز کالری اضافی باید ذخیره شود. متعاقبا چاقی بروز کند و خدای ناکرده بیماری‌های مرتبط با چاقی به‌دنبالش بیاید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

فواید «کدو سبز» برای سلامتی

کدو سبز خوردنی کم‌کالری و حاوی مقادیر بسیار زیادی مواد مغذی است. در حالی که اغلب کدو سبز به‌عنوان یک سبزی در نظر گرفته می‌شود اما از نظر گیاه‌شناسی در واقع یک میوه نارس است و به‌عنوان انواع کدو حلوایی تابستانی، آن را در حالی که هنوز نرسیده، برداشت و مصرف می‌کنند. کدو سبز سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان است. کدو سبز محتوای فیبر بالا و کالری کمی دارد. فیبر نقش مهمی در هضم دارد و ممکن است احتمال ابتلا به انواع مشکلات گوارشی را محدود کند.

پیشگیری از دیابت

کدو سبز سرشار از ویتامین B6 است. تحقیقات نشان می‌دهد که این ویتامین می‌تواند به تنظیم گلوکز خون کمک کند. این ویتامین حتی ممکن است نقش محافظتی در برابر دیابت داشته باشد.

بهبود سلامت چشم

ترکیباتی مانند لوتئین و زآگزانتین با فیلتر کردن طول موج‌های نور آبی از سلول‌های چشم محافظت می‌کنند. رژیم غذایی غنی از این ترکیبات ممکن است خطر ابتلا به آب مروارید یا سایر مشکلات سلامتی مرتبط با چشم را کاهش دهد.

پیشگیری از سرطان

کدو سبز حاوی زآگزانتین و چندین ترکیب دیگر است که می‌توانند در جلوگیری از استرس اکسیداتیو نقش داشته باشند. این ویژگی به نوبه خود ممکن است احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

سرشار از مواد مغذی

کدوسبز سرشار از مواد مغذی از جمله لوتئین و زآگزانتین است. با وجود اینکه کدو سبز حاوی چندین ماده مغذی مهم است، کالری، چربی و قند کمی دارد. کدو سبز همچنین منبع فوق‌العاده‌ای از فولات، پتاسیم و ویتامین A است. به گفته متخصصان، در عین حال آلرژی به کدو سبز نیز به طرز شگفت‌آوری شایع است و علائم آلرژی به آن می‌تواند شامل اسهال، حالت تهوع و... باشد.

یادداشت

سندروم بینایی استفاده از کامپیوتر

تقی نقدی
عضو هیات‌مدیره
انجمن علمی اپتومتری

سندروم بینایی استفاده از کامپیوتر یکی از اختلالات بینایی است که با دیجیتالی شدن زندگی و آموزش‌ها شاهد افزایش شیوع آن در بین دانش‌آموزان، دانشجویان و همه افرادی هستیم که با توجه به شغل خود به نحوی با صفحات دیجیتالی در ارتباط هستند. سندروم بینایی استفاده از کامپیوتر (CVS) به مجموعه اختلالات بینایی و چشمی اشاره دارد که افراد حین استفاده از صفحات دیجیتالی مانند کامپیوتر، تبلت و موبایل تجربه می‌کنند. این اختلال صرفا مختص کاربران کامپیوتر نیست و با توجه به افزایش آموزش‌های مجازی و تبدیل شدن این نوع آموزش به یکی از روش‌های تدریس در سیستم آموزشی کشور توجه به این ختلال بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند. این اختلال همراه با یکسری علائم بینایی مثل تاری دید، حساسیت به نور، خستگی چشم و گردن و شانه، پخش نور از صفحات دیجیتالی، سردرد، چشم درد، گاهی پلک زدن بیش از حد، خشکی چشم و سوزش چشم برزو می‌کند. طبق جدیدترین مطالعات اپیدمیولوژی شیوع این اختلال به بیش از ۷۰ درصد در بین کاربران صفحات دیجیتالی می‌رسد. استفاده از عینک‌های غیر استاندارد بدون معاینه چشم، ساخت غیراصولی و غیر علمی عینک طبی در مراکز غیرمجاز، عدم اصلاح عیوب انکساری، مطالعه در فواصل کم بینایی، تمرکز بیش از حد به صفحات دیجیتالی، عدم استفاده از عدسی‌های عینک مناسب و پلک نزدن باعث تشدید سندروم بینایی استفاده از کامپیوتر در بین کاربران صفحات دیجیتالی می‌شود. یک راه کم هزینه برای کاهش احتمال بروز این سندروم پیروی از قانون ۲۰/۲۰/۲۰ است، این قانون ساده بیان می‌کند که به ازای هر ۲۰ دقیقه مطالعه و کار نزدیک به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ فوت که تقریبا همان ۶ متر است، نگاه شود. البته در تعداد زیادی از افراد نیاز به مداخله درمانی لازم است. کاربران صفحات دیجیتالی در صورت بروز این مشکل با مراجعه به همکاران اپتومتریست به‌عنوان مراقبان اول بینایی و همکاران چشم پزشک، ضمن معاینه چشمی و بررسی سندروم بینایی کامپیوتر، می‌توانند توصیه‌ها و اقدامات درمانی لازم را دریافت و در صورت نیاز با ساخت اصولی و علمی عینک طبی و انتخاب عدسی مناسب با نیاز بینایی فرد تحت نظر همکاران اپتومتریست باعث کاهش مشکلات ثانویه و افزایش اثر بخشی عینک ساخته شده شوند.

نکته

تأثیر رژیم غذایی بر تولید سنگ کلیه

سنگ کلیه از بیماری‌های شایع در سراسر جهان است و برآورد می‌شود که بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند. متخصصان، وراثت را اصلی‌ترین عامل خطر در تشکیل سنگ‌های سیستم ادراری می‌دانند و می‌گویند: منطقه زندگی نیز در شیوع این عارضه نقش دارد به‌گونه‌ای که در مناطق گرم و خشک که مصرف مایعات، کمتر و تعریق، بیشتر است احتمال سنگ‌سازی به مراتب افزایش می‌یابد. همچنین باید توجه داشت که عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی، میزان آب مصرفی، فعالیت بدنی و مدیریت بیماری‌های مزمن می‌تواند در کاهش خطر تولید سنگ کلیه مؤثر باشد. مطالعات درباره تأثیر تغذیه بر سنگ کلیه نشان می‌دهد که تغییر در رژیم غذایی می‌تواند به‌عنوان یکی از روش‌های پیشگیری از تولید سنگ کلیه مؤثر باشد. برخی از تحقیقات درباره تأثیر تغذیه بر سنگ کلیه به این شرح است:

۱- آب: مصرف مقدار کافی آب به شما کمک می‌کند تا از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری کنید. برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف آب در حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز می‌تواند به‌عنوان یکی از روش‌های پیشگیری از سنگ کلیه مؤثر باشد.

۲- کلسیم: مصرف کلسیم در حد متعادل در رژیم غذایی می‌تواند به‌عنوان یکی از روش‌های پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه مؤثر باشد.

۳- سدیم: مصرف بیش از حد سدیم هم در رژیم غذایی می‌تواند ریسک تولید سنگ کلیه را افزایش دهد.

۴- مواد شیرین: مصرف بیش از حد مواد شیرین می‌تواند ریسک تولید سنگ کلیه را افزایش دهد. برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مواد شیرین مصنوعی، مانند آسپارتام و ساکارین، می‌تواند ریسک تولید سنگ کلیه را افزایش دهد.

۵- مصرف مواد غذایی با اسیدهای چرب: مصرف بیش از حد مواد غذایی با اسیدهای چرب می‌تواند ریسک تولید سنگ کلیه را افزایش دهد. با این حال، با توجه به اینکه رژیم غذایی می‌تواند به شیوع سنگ کلیه در افراد مختلف بستگی داشته باشد، باید با پزشک خود مشورت کنید تا بتوانید رژیم غذایی مناسب برای خودتان تعیین کنید.

توصیه‌هایی برای مراقبت کودک در فصل گرما

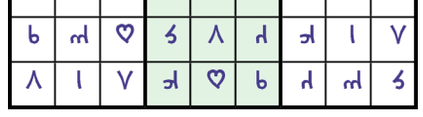
همزمان با فصل گرما کودکان هم مانند بزرگسالان و حتی بیشتر نیاز به مراقبت در برابر اشعه‌های مضر خورشید دارند. «مگا تولفسون» متخصص پوست کودکان، گفت: «نوزادان نسبت به بچه‌های بزرگتر در برابر آفتاب سوختگی آسیب‌پذیرتر هستند، بنابراین محافظت از آنها در برابر اشعه ماوراء بنفش ضروری است.» محافظت در برابر نورخورشید در ۲۰ سال اول زندگی برای کم‌کردن خطر ابتلا به سرطان پوست ضروری است. توصیه می‌شود در ساعات اوج آفتاب از بردن نوزادان زیر نور آفتاب خودداری کنید. اگر این امکان وجود ندارد، کودک را با لباس آستین بلند و کلاه بپوشانید. همچنین استفاده از کرم ضدآفتاب توصیه می‌شود. هنگام انتخاب کرم ضدآفتاب برای نوزاد به‌دنبال دی‌اکسید تیتانیوم و اکسید روی باشید و هر دو ساعت یکبار یا بلافاصله پس از تعریق آن را دوباره استفاده کنید.

راهکاری برای افزایش مهارت گفتاری کودکان

نوزادان با صداهایی مانند جیغ، غرغر یا صداهای کوتاه مانند «دا» و «با» یا... حرف می‌زنند. این صداها ممکن است به‌نظر ارزشمند نرسند اما اجزای سازنده گفتار هستند. محققان متوجه شدند که نوزادان بیشتر به وسایل خانه علاقه‌مند هستند. آنان بیشتر ترجیح می‌دهند با لیوان، کفش و... بازی کنند. هم‌چنین ویژگی‌های اشیاء بر نحوه ارتباط کودکان خردسال تأثیر دارد. دکتر ویولت گیبسون، محقق این بررسی اظهار کرد که وسایل خانه طوری طراحی شده‌اند که به روش‌های خاصی مورد استفاده قرار گیرند. از سوی دیگر، اسباب‌بازی‌ها برای جلب توجه کودک ساخته شده‌اند. گیبسون افزود: نوزادان به اشیای طبیعی بسیار کمتر علاقه دارند و به والدین خود نگاه می‌کنند تا ارزش آنها را ارزیابی کنند. دکتر مارینا داویلا راس، روانشناس هم اظهار کرد: نتایج تحقیق نشان داد که چگونه اشیاء تأثیر زیادی بر مهارت‌های ارتباطی دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

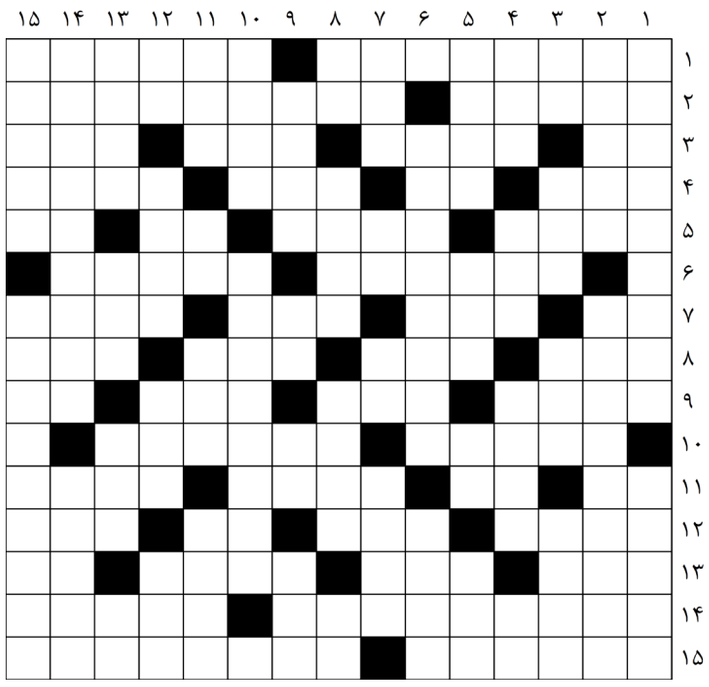
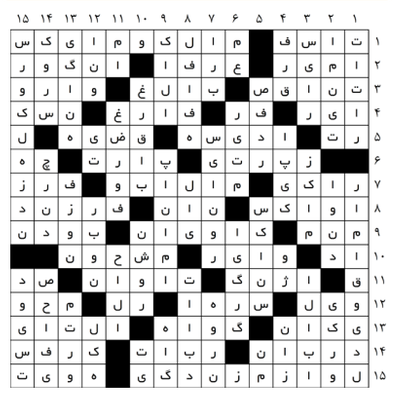
شماره ۱۵۹۰

افقی

۱- شهری در استان اصفهان- ازوسایل هواشناسی ۲- چاه فاضلاب- پایتخت کشور بنین ۳- نفس چاق- بخشی از پرچم گل- ابزاری برای تولیدصدا- نظریات ۴- واحد توان‌الکتریکی- خرس آسمانی- خجسته‌ومبارک- نشان هرکشور ۵- ازشهرهای آذربایجان‌شرقی- پنجره مشبک رو به حیاط- زنده- شامل همه می‌شود ۶- مایع زردخون- اصطلاحی در کشتی ۷- گفت‌وگوی خودمانی- بعدازاول- گله گوسفندان- فیلمی از مرحوم ملاقلی‌پور ۸- شیربیشه- شفقت- غربال- نمی‌تواند صحبت کند ۹- بیم‌وترس- زبانه آتش- زمین آماده‌کشت- مقابل زیر ۱۰- حکمرانی- پایان‌پذیر ۱۱- خودم- سایه‌گاه- یک‌ششم از سهم چیزی- استوار ۱۲- تیرانداز- آداب‌ورسوم- گندم- امتحان‌وتجربه ۱۳- سنگ- سلطان میوه‌ها- یک کلمه راتشکیل می‌دهند- حرف‌ندا ۱۴- فیلمی به کارگردانی محمدحسین لطیفی- درخشندگی ۱۵- صدای ساعت- فیلمی به کارگردانی منیژه حکمت

عمودی

۱- وقت‌وبی‌وقت- لطف ۲- ازکشورهای عربی- فیلمی ازمجید قاری‌زاده ۳- پوشش پرندگان- از جامه بانوان- تله- مردکوچک ۴- زن شوهرمرده- سوره ۹۰ قرآن‌کریم- ظرفی برای پذیرایی- الفبای موسیقی ۵- ملعون ابدی تاریخ- زادگاه ابراهیم(ع)- باران اندک- آبرسان ۶- پوشش افرادبومی- محل نمایش دلقک‌بازی ۷- رشته‌ای در شمشیربازی- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- ابرنزدیک به زمین- پیه‌وچربی ۸- مخالف کهنه- سمت چپ- فیلمی آمریکایی به کارگردانی مارک فارستر- برجستگی لاستیک ۹- نوعی تخم‌مرغ- شماومن- هزارکیلو- شرم‌وآزرم ۱۰- از مصالح ساختمانی- بی‌اعتنا به‌کار ۱۱- ازماه‌های میلادی- آزاده کربلا- مرزبان- شاعر نامدارآلمانی ۱۲- آقای اسپانیایی- شغل‌وکار- بزرگتر ازروستا- سوره ۱۱۳ قرآن‌کریم ۱۳- رشته پهن- طایفه چادرنشین- دوست‌ورفیق- نام‌ترکی ۱۴- فیلمی به کارگردانی شاهد احمدلو- جمله پرسشی ۱۵- دستورات- از فلزات واسطه



حل جدول ۱۵۸۹