آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۷۴
چهارشنبه
۱۴۰۲•۱۲•۰۲
۱۱ شعبان ۱۴۴۵/ ۲۱ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

چه زمانی باید مکمل آنزیم گوارشی مصرف کرد؟

مردم غذاهایی را می‌خورند که دوست دارند اما گاهی برخی خوراکی‌ها، موجب بروز ناراحتی‌های گوارشی می‌شوند، درنتیجه افراد مجبور می‌شوند دنبال راهی برای درمان بگردند. این درمان گاهی به شکل مکمل‌های آنزیم گوارشی است. اما اینکه آیا باید این مکمل‌ها را مصرف کرد و این مکمل‌ها چقدر موثرند به وضع سلامت فرد، نحوه مصرف این محصولات و عوامل دیگر بستگی دارد. دکتر «کارولین تاک»، متخصص تغذیه می‌گوید: آنزیم‌های گوارشی به‌طور طبیعی در بدن موجود است. این آنزیم‌ها غذای ما را تجزیه می‌کنند. از این راه است که می‌توانیم مواد مغذی مورد نیاز برای عملکردهای بدن را جذب کنیم. به گفته متخصصان آنزیم‌های گوارشی در پانکراس، روده کوچک و معده ساخته می‌شوند. از آنزیم‌های اصلی تولیدشده در پانکراس یکی آمیلاز است که کربوهیدرات‌های پیچیده را تجزیه می‌کند، یکی لیپاز است که چربی‌ها را هضم می‌کند و دیگری پروتئاز است که چربی‌ها را تجزیه می‌کند. آنزیم‌های لاکتاز و ساکاراز که در روده کوچک ساخته می‌شوند به‌ترتیب قند و قند لبنیات را تجزیه می‌کنند و پپسین که در معده ساخته می‌شود، آنزیم اصلی در فرایند هضم پروتئین است. دکتر «آکاش گوئل»، استادیار بالینی بیان داشت: با وجود توانایی بدن در تولید آنزیم‌های گوارشی، بررسی‌ها حاکی از رونق گرفتن بازار مکمل‌ها خبر می‌دهد. بر اساس تخمین‌ها، ارزش این بازار از ۷۰۰ میلیون دلار در سال ۲۰۲۱ احتمالا به ۱.۶ میلیارد دلار در سال ۲۰۳۱ خواهد رسید. گوئل در این باره می‌گوید: تفاوت نمونه‌های مکمل تجویزی با نمونه غیرنسخه‌ای این است که سازمان غذا و داروی آمریکا، گروه اول را دارو می‌داند و به همین دلیل در فرایندی دقیق، شامل آزمایش‌های گسترده با داده‌های ایمنی واثربخشی، آزمایش و تایید می‌شود. اما مکمل‌های غیرنسخه‌ای به‌عنوان مواد غذایی تایید می‌شوند و بنابراین استانداردسازی و کنترل کیفیت بسیار کمتری از نظر مواد تشکیل دهنده در مورد آن‌ها اعمال می‌شود. در نوع تجویزی این مکمل‌ها، ماده فعال کافی برای درمان موجود است، در حالی که در نوع بدون نسخه ماده فعال کمتری وجود دارد. البته در مکمل‌های غیرنسخه‌ای عاملی به نام پوشش روده‌ای استفاده می‌شود که بسیار مهم است. پوشش روده‌ای از هضم شدن آنزیم‌ها (که نوعی پروتئین هستند) به‌وسیله اسید موجود در معده محافظت می‌کند. بنابراین، این آنزیم می‌تواند بدون مشکل به روده کوچک برسد، جایی که کار اصلی‌اش را می‌کند. صرف نظر از اینکه آنزیم گوارشی نسخه‌ای یا غیرنسخه‌ای مصرف می‌کنید، مشاوره با متخصص در مورد زمان مصرف و دز مناسب بسیار مهم است. گوئل افزود: بدن خودش باید میزانی از آنزیم‌های گوارشی تولید کند که برای جذب مواد مغذی کافی باشد، اما وقتی این طور نیست- به‌علت کمبودهایی که در آزمایش مدفوع مشخص می‌شود- آنزیم‌های گوارشی تجویزی پزشک یک راه درمانی اولیه است. به گفته متخصصان، علائم کمبود آنزیم‌های گوارشی مشکلاتی مانند اسهال، درد معده، نفخ، کاهش وزن «بی‌علت» و... را شامل می‌شود. دکتر «دبراکوهن»، دانشیار گروه علوم تغذیه بالینی در نیوجرسی، اظهارداشت: برخی از افراد سالم پس از خوردن یک وعده غذایی سنگین، مکمل آنزیم گوارشی مصرف می‌کنند، زیرا فکر می‌کنند که در هضم غذا دچار مشکل خواهند شد. در حالی‌که بدن می‌تواند یک وعده غذایی سنگین را به‌خوبی هضم کند و فقط به‌دلیل محتویات چنین غذایی ممکن است روند هضم کاهش یابد و باعث نفخ یا گاز شود. بنابراین، زیاده‌روی نکردن و حفظ تعادل در مصرف مواد غذایی مختلف بهتر از مصرف مکمل است. کوهن می‌گوید: اگر کمبود آنزیم دارید، برای بهبود میزان طبیعی آن نمی‌توان کاری کرد. در نتیجه، تنها گزینه‌ها مصرف آنزیم‌های گوارشی تجویزی یا پرهیز از خوردن غذاهایی است که به‌علت کمبود آنزیم نمی‌توانید هضم کنید. اگر فرد سالمی هستید، می‌توانید با نخوردن غذاهایی که بار زیادی روی دستگاه گوارش شما می‌گذارد سلامت هضم خودتان را بهتر کنید. چیزی که می‌شنویم این است: من در هضم غذا مشکل دارم یا معده من غذا را دیر هضم می‌کند، در حالی‌که مشکل اصلی یبوست است و آنزیم‌های گوارشی به یبوست کمکی نمی‌کنند. توصیه گوئل این است که با پرهیزکردن از خوردن غذاهای فراوری و به‌شدت تصفیه‌شده و داشتن رژیم غذایی غنی از مواد غذایی گیاهی کامل، همراه با خوردن ماهی و گوشت بدون چربی در حد اعتدال، می‌توان به دستگاه گوارشی کمک کرد. او همچنین بر توجه داشتن به فعالیت ورزشی، خواب آرام، مراقبه و مدیریت استرس تاکید می‌کند.

نکته

پایین آوردن «تب» با آبلیمو

آبلیمو و عسل به‌دلیل خواص دارویی خود شناخته شده‌اند. ویتامین C موجود در آبلیمو به بهبود ایمنی کمک می‌کند. ترکیب لیمو و عسل در کاهش تب بسیار موثر است. ترکیب کامل عسل و لیموترش برای کاهش علائم ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است. در حالی‌که عسل یک تامین‌کننده فوری انرژی است، آبلیموترش با افزایش تعریق به کاهش تب کمک می‌کند. برای تهیه این آب‌میوه، دو قاشق چایخوری عسل و لیمو را مخلوط کنید. یک قاشق چایخوری آب زنجبیل را به مخلوط لیمو و عسل اضافه کنید. حداقل سه تا چهار بار در روز از این دمنوش بنوشید. پیشنهادات برای درمان تب عبارتند از: پاراستامول یا ایبوپروفن را در دوزهای مناسب مصرف کنید تا به کاهش دمای بدن کمک کند. مایعات به‌خصوص آب زیاد بنوشید. از چای و قهوه خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند. نوشیدن مایعات زیاد و استراحت کافی، آب، آبگوشت و آب‌گرم بالیمو و عسل واقعا می‌توانند به رفع احتقان کمک کنند، چای خوب است، اما انواع بدون کافئین بهترین هستند، غرغره آب نمک بهتر از بسیاری از داروها می‌تواند به کاهش گلودرد کمک کند. مصرف روزانه 2 استکان عرق نعنا همراه با عسل و آبلیمو مدت سرماخوردگی را محدود و از عوارض این بیماری در بدن می‌کاهد. بهتر است برای درمان تب ابتدا عمل پاشویه را انجام داد و در کنار استفاده از قرص‌های تب‌بر مصرف شربت آبلیمو را مدنظر قرار داد چراکه این شربت از حرارت بدن کاسته و سبب رفع این مشکل می‌شود.

میوه‌ها و سبزیجاتی برای کاهش وزن

میوه‌ها و سبزیجات مجموعه‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، آنتی‌اکسیدان و سایر مواد مغذی ضروری را به منظور ارتقای سلامتی و طول عمر به بدن می‌رسانند. فواید کلی این گروه از مواد غذایی عبارتند از: کاهش خطر بیماری‌های مزمن (مانند بیماری قلبی، دیابت و چاقی)، بهبود سلامت روده و هضم، کاهش التهاب، افزایش انرژی و مدیریت سالم وزن. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، افزودن مواد ارگانیک همچون میوه و سبزیجات به برنامه غذایی یک روش مؤثر و سالم است. میوه‌ها و سبزیجاتی که به کاهش وزن کمک می‌کنند، عبارتند از:

سبزیجات چلیپایی
سبزیجات چلیپایی، مانند کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ و کلم بروکسل، سرشار از مواد مغذی هستند و علاوه بر اینکه فواید ضدسرطان دارند، یک گزینه مناسب برای کمک به کاهش وزن هستند زیرا کالری کم، فیبر بالا و مواد مغذی متراکم دارند.

سیب‌زمینی
سیب‌زمینی مملو از مواد مغذی، کربوهیدرات‌های سالم و فیبر است و یک مکمل سالم برای کاهش وزن محسوب می‌شود. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف سیب‌زمینی با بهبود کیفیت رژیم غذایی و دریافت مواد مغذی مرتبط است.

خیار
خیار یک میان‌وعده مناسب برای کاهش وزن به شمار می‌آید. هر یک عدد خیار متوسط حاوی ۹۶ درصد آب و ۴۵ کالری است و بدن را به خوبی آبرسانی می‌کند. هم‌چنین تحقیقات نشان می‌دهد که خیار منبع عالی آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌ها است و مصرف آن سلامت کلی را تقویت کرده و به کاهش وزن اضافی کمک می‌کند.

سیب
سیب سرشار از فیبر است و باعث می‌شود کاملا احساس سیری داشته باشید و از نظر ذهنی نیز شما را راضی می‌کند. سیب بافت بسیار عالی دارد. اگر به دنبال یک دسر خوشمزه و سالم هستید، حتی می‌توانید سیب را با کره بادام‌زمینی میل کنید و از میان‌وعده خود لذت ببرید.

کرفس
کرفس سرشار از فیبر است. مصرف کافی فیبر، بدن را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد و از این طریق می‌تواند به افرادی که سعی در کاهش وزن دارند کمک کند.

اسفناج
اسفناج به‌دلیل دارابودن مواد مغذی، آب فراوان و کالری کم می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. یک فنجان اسفناج حاوی ۲۷ گرم آب، ۷ کالری و ۱ گرم فیبر است. فیبر موجود در اسفناج به وعده‌های غذایی حجم بیشتری می‌دهد و با افزایش سیری، کاهش اشتها و کاهش دریافت کالری، از افزایش وزن جلوگیری می‌کند.

آووکادو
آووکادو نسبت به سایر میوه‌ها کالری بیشتری دارد و قطعا در دسته کم‌کالری‌ترین میوه‌ها قرار نمی‌گیرد؛ اما مصرف آن در حد اعتدال می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، زیرا اشتها را کم می‌کند. یک مطالعه نشان داد افراد دارای اضافه‌وزن که نصف آووکادو را همراه ناهار خود می‌خوردند، تا پنج ساعت بعد از ناهار احساس سیری داشتند.

یادداشت

نکاتی درباره تغذیه سالم

منصور رضایی
متخصص تغذیه

مایعات مورد نیاز بدن از 3 منبع تأمین می‌شود. اول مایعاتی هستند که حدود ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کنند که شامل آب و چای و دوغ و انواع دیگر مایعات است. دسته دوم که ۴۰ درصد بقیه را تأمین می‌کند: از مصرف مواد غذایی است که داخل آنها آب است، مانند کاهو، خیار، و انواع میوه‌ها و سومین دسته مایعاتی است که از سوخت و ساز مواد غذایی در بدن ایجاد می‌شود. انسان برای دفع مواد زائد از بدن، از طریق ادرار، خلط، عرق و صفرا و...، این کار را انجام می‌دهد، بنابراین دفع، نیازمند محیط مایع است. در نتیجه می‌توان مواد غذایی آبدار را یکی از اساسی‌ترین مواد مصرفی انسان دانست. بدن انسان، ۶ نیاز پایه دارد که شامل کربوهیدرات‌ها، قندها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح و مایعات است که یکی از این مایعات آب است. مصرف آب با حجم زیاد در یک وعده، کار صحیحی نیست و باید مصرف آب با دفعات متناوب و حجم متعادل در طی شبانه‌روز انجام شود. اگر بدن سالم و سیستم دفعی خوبی داشته باشیم، با مصرف متناوب و به‌موقع آب، املاح اضافی به‌خوبی از بدن دفع می‌شوند. به افرادی که مستعد ابتلاء به سنگ کلیه هستند، توصیه می‌شود تعداد دفعات آب خوردن خود را افزایش دهند. مصرف میوه کامل بهتر از آبمیوه است زیرا در حالتی که میوه را آب بگیریم، فیبر آن را جدا کرده‌ایم و کیفیت آن را کاهش داده‌ایم، زیرا فیبر موجود در میوه باعث نگه‌داشتن بیشتر آب و املاح در بدن می‌شود. در مصرف نوشیدنی‌ها از حداقل شیرین‌کننده‌ها استفاده کنید، زیرا مصرف شکر ذائقه افراد را به شیرینی عادت می‌دهد، البته این مساله در مورد خوردن نمک هم صدق می‌کند. از مادران درخواست می‌شود به غذای کودکان زیر یکسال هرگز نمک و شکر اضافه نکنند. به‌جای مصرف نمک و شکر در غذا، بیشتر از طعم‌دهنده‌ها و چاشنی‌های طبیعی مانند سیر، پیاز، زنجبیل، زردچوبه، آویشن و...، استفاده کنید.

پیاده‌روی و یوگا داروهای خوبی برای افسردگی هستند

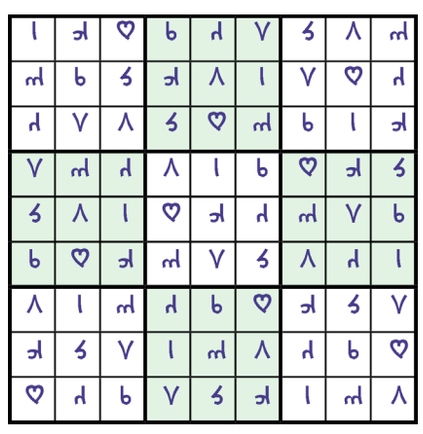
نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد پیاده‌روی، آهسته دویدن، یوگا یا تمرینات قدرتی موثرترین تمرینات برای کاهش افسردگی هستند. بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان افسردگی دارند. در این مطالعه محققان ۲۱۸ کارآزمایی را بررسی کردند و ورزش را با سایر درمان‌های افسردگی مقایسه کردند. هنگامی‌که ورزش با داروهای ضدافسردگی ترکیب شده بود، محققان فواید معنی‌داری پیدا کردند که نشان می‌داد ورزش‌کردن می‌تواند در کنار این درمان‌ها مفید است. محققان کاهش شدید افسردگی را در رابطه با انجام حرکات موزون و کاهش متوسط را در رابطه با پیاده‌روی یا دویدن آهسته، یوگا و تمرینات هوازی گزارش کردند. محققان گفتند: «ورزش به‌عنوان بخشی از دستورالعمل‌های بالینی برای افسردگی، خیلی موثر است.» «خوان آنجل بلون»، می‌گوید: «پزشکان می‌توانند ورزش، روان‌درمانی یا داروهای ضدافسردگی را به‌عنوان جایگزین‌های مستقل برای بزرگسالان مبتلا به افسردگی خفیف یا متوسط توصیه کنند.»

با این غذاها ویتامین B۳ بدن خود را تامین کنید

درخشندگی پوست، کمک به سیستم عصبی و تنظیم سطح کلسترول خون از خواص ویتامین B۳ در بدن است. ویتامین B۳ به سلامت و درخشندگی پوست کمک کرده و همچنین به سیستم عصبی کمک می‌کند. این ویتامین سطح کلسترول خون را تنظیم می‌کند. درواقع به کمک نورون‌ها رفته تا به درستی با هم ارتباط برقرار کنند و همچنین تولید هورمون‌های استروئیدی را واسطه می‌کند. هر قسمت از بدن شما برای عملکرد صحیح به B۳ نیاز دارد. در صورت مصرف دوز زیاد مکمل B۳، می‌تواند عوارض جانبی جدی ایجاد کند. می‌توانید این ویتامین را از طریق گوشت قرمز، جگرگاو، ماهی، تخم‌مرغ، برنج قهوه‌ای، غلات و نان غنی شده، آجیل و حبوبات، موز، شیر و آرد گندم دریافت کنید. علائم کمبود نیاسین عبارتند از: از دست دادن حافظه و گیجی، خستگی، افسردگی، سردرد، اسهال و مشکلات پوستی

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

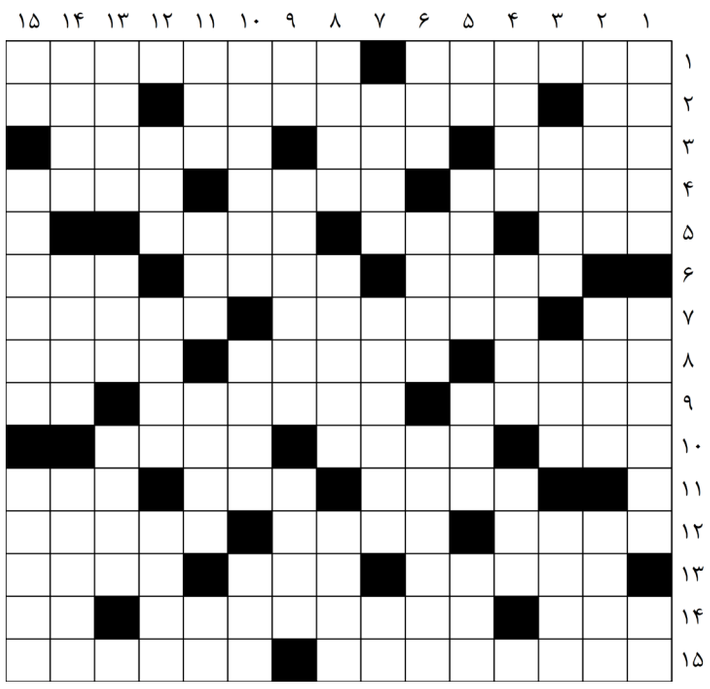
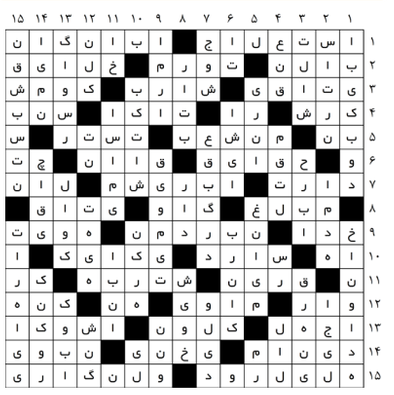
شماره ۱۷۷۴

افقی

۱- عنکبوت- از پرندگان ۲- کلام تنفر- نوعی بازی کودکانه- بز نر ۳- پوشاننده- قسمتی از جمله- مکانی روییده از نی ۴- رویارویی- تکیه‌کردن- آمد و شد ۵- منع‌کردن- مقابل رفت- پایتخت پرو ۶- تابع- بشارت- از اعضای دوگانه بدن ۷- بندگی- روز نهم محرم- سدی در استان تهران ۸- خشمگین- مثل و شبیه- کج و مایل ۹- همیشه و پیوسته- نوعی انگور- مخفف شاه ۱۰- مقابل فرع- جمع کننده- چاه مکه ۱۱- حرف مثلثی شکل یونانی- مخالف کند- قاعده و سنت ۱۲- دعوی‌کردن- از وسایل آزمایشگاه- خوبی ۱۳- گره فرش- نیتروژن- فقیر و بی‌چیز ۱۴- آداب و رسوم- درمانی- گشوده ۱۵- از سلسله‌های پادشاهی در ایران- از عبادت‌ها

عمودی

۱- کم‌کردن- همچون تندر- پسوند شباهت ۲- بهبود یافتن- کیفر متقابل- علم و فرهنگ ۳- ماشین نویسی- از وسایل باغبانی- معمولا سواد نمی‌آورد ۴- نزدیکی- پدر از دست داده- عقاب سیاه ۵- بوی رطوبت- ایالتی در ونزوئلا- زمان مرگ- اسباب و لوازم منزل ۶- از وسایل دانش‌آموز- وقت و هنگام- بیماری مزمن سلسله اعصاب ۷- از اصول دین- شهری در آلمان- حرف فاصله ۸- بزرگ‌تر از گوشی، کوچک‌تر از تبلت- سبزی خوشبو- نفرین کننده ۹- میان و وسط- از توابع هریس- پایین آمدن ۱۰- معارفه- فیلمی از تهمینه میلانی- ضمیر متصل پیوسته ۱۱- بخشی از سوره‌های قرآن کریم- نمونه و الگو- شهرنشینی- حرکت و تکان کم ۱۲- حرف ششم یونانی- پاک- کشوری آفریقایی ۱۳- خسته و کوفته- شخصیتی در شاهنامه فردوسی- خوب خوش ۱۴- محافظین ویژه- سریالی از احمدکاوری- از نام‌های مردانه ۱۵- قورباغه- روز سوم هفته- آبرسان عهد قدیم



حل جدول ۱۷۷۳