آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۵۷
شنبه
۱۴۰۳ • ۰۴ • ۰۲
۱۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۵/ ۲۲ ژوئن ۲۰۲۴

مکمل‌های غذایی با این خوراکی‌ها تداخل دارند

هرچند در مورد اثربخشی استفاده از مکمل‌های غذایی برای کسانی‌که کمبود غذایی ندارند، نظرات متفاوتی وجود دارد، مطالعات اخیر نشان داده است که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین به بهبود حافظه سالمندان کمک می‌کند یا مصرف میزان بالای ویتامین B کمپلکس می‌تواند میزان انرژی و همچنین سلامت جسم و روان را افزایش دهد. اگر جزو افرادی هستید که مکمل‌های غذایی مصرف می‌کنید، لازم است بدانید سبک زندگی و برخی داروها بر آنها اثر می‌گذارد و گاهی می‌تواند خطرناک باشد.

چای و قهوه

مصرف قهوه و چای همراه مکمل‌های گیاهی حاوی ترکیب‌های مشابه کافئین می‌تواند به افزایش بیش از حد میزان مواد محرک منجر شود و عوارض جانبی مانند سردرد، لرزش و افزایش ضربان قلب در پی داشته باشد.

داروهای آنتی‌بیوتیک

اگر آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، شاید بهتر است تا پایان دوره درمان از مصرف پروبیوتیک صرف‌نظر کنید. آنتی‌بیوتیک با برخی مکمل‌های غذایی مانند پروبیوتیک تداخل پیدا می‌کند که حاوی باکتری زنده برای بهبود سلامت روده و دستگاه گوارش است.

گیاهان و ادویه‌ها

برخی گیاهان و ادویه‌ها مانند سیر و زردچوبه ممکن است بر داروها و مکمل‌ها اثر بگذارند. مصرف این مواد همراه برخی داروها یا مکمل‌ها احتمال بروز عوارض جانبی را افزایش و اثربخشی دارو یا مکمل را کاهش می‌دهند.

داروهای ضدافسردگی

اگر داروی ضدافسردگی مصرف می‌کنید، از مصرف مکمل‌ها بپرهیزید، زیرا با دارو تداخل ایجاد می‌کند. مصرف این نوع مکمل‌ها همراه داروهای ضدافسردگی باعث بروز سندروم سروتونین می‌شود و عوارضی مانند گیجی، اضطراب و حتی تشنج در پی دارد.

علائم تداخل

علایم اصلی تداخل منفی مکمل‌های غذایی عبارتند از: تهوع، استفراغ، سرگیجه، خستگی، سردرد، جوش یا کهیر، دل‌درد یا دل‌پیچه و تغییر ضربان قلب. اگر دچار هر کدام از این علایم شدید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

دانستنی‌ها

رابطه بین مصرف نمک و تشدید اگزما

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد نمک نیز ممکن است به اگزما، یک بیماری التهابی مزمن پوست منجر شود و به آن دامن بزند. یکی از مواد موجود در رژیم غذایی ما نمک است. در حالی‌که برای عملکردهای مختلف بدن ضروری است، مصرف بیش از حد نمک با چندین مشکل سلامتی از جمله فشارخون بالا، بیماری های قلبی‌وعروقی و مشکلات کلیوی مرتبط است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد نمک نیز ممکن است به اگزما، یک بیماری التهابی مزمن پوست منجر شود و به آن دامن بزند. اگزما یا درماتیت آتوپیک وضعیتی است که با قرمزی، خارش و التهاب پوست مشخص می‌شود. این بیماری میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند به طور قابل‌توجهی بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. علت دقیق اگزما هنوز مشخص نیست، اما اعتقاد بر این است که از ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی ناشی می‌شود. یک مطالعه پیشگامانه که در مجله تحقیقات پوستی منتشر شده است، یک عامل محیطی جدید یعنی مصرف بیش از حد نمک را بررسی کرده است. محققان دریافتند که مصرف زیاد نمک می‌تواند علائم اگزما را تشدید کند و به طور بالقوه شیوع آن را افزایش دهد. مطالعه‌ای که روی موش‌ها انجام شد نشان داد که رژیم غذایی سرشار از نمک منجر به افزایش سلول‌های ایمنی به نام سلول‌های Th۲ می‌شود که نقش مهمی در ایجاد اگزما دارند. پوست بزرگترین اندام بدن است و به‌عنوان اولین خط دفاعی در برابر عوامل تحریک‌کننده خارجی و عوامل بیماری‌زا عمل می‌کند. حفظ یکپارچگی پوست برای سلامت کلی ضروری است. هنگامی‌که سد پوستی آسیب می‌بیند، مانند اگزما، بیشتر مستعد التهاب و عفونت می‌شود. این مطالعه نشان داد که سطوح بالای نمک می‌تواند پاسخ ایمنی پوست را تغییر دهد. به نظر می‌رسد نمک تولید سیتوکین‌ها را افزایش می‌دهد، پروتئین‌هایی که به سیستم ایمنی سیگنال می‌دهند تا پاسخ التهابی را آغاز کند. در افرادی که مستعد ابتلا به اگزما هستند، این پاسخ ایمنی افزایش یافته می‌تواند باعث تحریک یا بدتر شدن این بیماری شود. علاوه بر این، محققان خاطرنشان کردند که نمک می‌تواند به طور مستقیم بر سلول‌های پوست تأثیر بگذارد. غلظت بالای نمک باعث اختلال در عملکرد کراتینوسیت‌ها، نوع سلولی غالب در اپیدرم می‌شود. این سلول‌ها برای حفظ سد پوستی و ترمیم پوست آسیب دیده حیاتی هستند. اختلال در عملکرد کراتینوسیت می‌تواند منجر به افزایش خشکی پوست، تحریک و التهاب شود که همه علائم بارز اگزما هستند.

تاثیر رژیم غذایی

یافته‌های این مطالعه بر اهمیت انتخاب‌های غذایی در مدیریت و پیشگیری بالقوه اگزما تاکید می‌کند. در حالی که قبلا شناخته شده است که برخی از غذاها می‌توانند باعث تشدید اگزما در برخی افراد شوند، این تحقیق نشان می‌دهد که کاهش مصرف نمک می‌تواند یک استراتژی مفید برای کسانی باشد که از این بیماری رنج می‌برند.

نکات کاربردی

کاهش نمک در رژیم غذایی به معنای کاهش طعم یا لذت نبردن از غذا نیست. در اینجا چند نکته عملی وجود دارد که به شما کمک می‌کند مصرف نمک خود را به طور موثر مدیریت کنید:

برچسب‌ها را بخوانید

غذاهای فرآوری شده و بسته‌بندی شده اغلب حاوی مقادیر زیادی نمک هستند. برچسب‌های تغذیه را بررسی کنید و در صورت امکان گزینه های کم سدیم را انتخاب کنید.

در خانه آشپزی کنید

تهیه غذا در خانه به شما این امکان را می‌دهد که میزان نمک موجود در غذا را کنترل کنید. از گیاهان، ادویه‌ها و سایر چاشنی‌ها برای افزایش طعم و مزه بدون تکیه بر نمک استفاده کنید.

فرآوری‌ها را محدود کنید

غذاهایی مانند سوپ های کنسرو شده، وعده های غذایی یخ‌زده و میان وعده‌ها به طور معمول سرشار از نمک هستند. به جای آن غذاهای تازه و کامل را انتخاب کنید.

حواستان به سس‌ها باشد

بسیاری از سس‌ها و چاشنی‌ها دارای نمک بالایی هستند. از آنها کم استفاده کنید یا به دنبال جایگزین‌های کم سدیم باشید.

کنسروها را بشویید

اگر از سبزیجات یا لوبیاهای کنسرو شده استفاده می‌کنید، آنها را زیر آب بشویید تا مقداری از نمک آنها از بین برود.

درآخر

در حالی که نمک یک ماده مغذی ضروری است، اعتدال کلید حفظ سلامتی است. مطالعه اخیر که مصرف زیاد نمک را با اگزما مرتبط می‌کند، بر تأثیرات گسترده تر رژیم غذایی بر سلامت پوست تأکید می‌کند. برای کسانی‌که با اگزما دست و پنجه نرم می‌کنند، اتخاذ یک رژیم غذایی کم سدیم می‌تواند یک استراتژی ساده اما موثر برای مدیریت علائم و بهبود وضعیت کلی پوست باشد. همانطور که تحقیقات برای کشف پیچیدگی‌های اگزما ادامه دارد، یک نکته اساسی وجود دارد: آنچه می‌خوریم عمیقا نه تنها بر سلامت داخلی بلکه بر سلامت پوست ما نیز تأثیر می‌گذارد. بنابراین، دفعه بعد که به سراغ نمکدان می‌روید، به یاد داشته باشید که کمی نمک کمتر ممکن است باعث راحتی بیشتر و پوست سالم‌تر شما شود

یادداشت

نکاتی در مورد ویتامین D

زهرا باقری
متخصص تغذیه

ویتامین D یکی از ویتامین‌های لازم برای بدن و از ویتامین‌های محلول در چربی است که به رشد و استحکام استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می‌کند. با قرارگرفتن کافی در معرض نورخورشید بدن می‌تواند مقدار مورد نیاز ویتامین D را با تبدیل پیش‌ساز این ویتامین در پوست به نوع فعال آن تبدیل کند. افرادی که شب‌کار هستند و روزها می‌خوابند، کسانی‌که در آب و هوای سرد زندگی می‌کنند و مجبورند داخل منزل بمانند و اشخاصی که تمام بدن خود را با لباس می‌پوشانند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند. نقش ویتامین D در پیشگیری از برخی بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، برخی سرطان‌ها، بیماری MS، کاهش سطح ایمنی و بروز انواع آلرژی از جمله آسم به‌خصوص در کودکان ثابت شده است. ویتامین D موجب پیشگیری از بروز بیماری‌هایی مانند راشیتیسم در کودکان و پوکی استخوان در سالمندی می‌شود. شیر غنی‌شده با ویتامین D و ماهی تن از منابع مفید ویتامین D است. زرده تخم‌مرغ حاوی ویتامین D است و به همین دلیل توصیه می‌شود زرده و سفیده تخم‌مرغ حتما با هم مصرف شوند. جگر گاو نیز منبع ویتامین D است. با توجه به ابلاغ برنامه کشوری مکمل‌یاری ویتامین D و کلسیم برای گروه‌های سنی مختلف، میزان مورد نیاز برای دیگر گروه‌های سنی متفاوت است. به کودکان زیر دو سال از سه تا پنج روز بعد از تولد ۴۰۰ IU/Day معادل یک سی‌سی قطره D + A یا مولتی ویتامین داده شود. در گروه سنی دو تا هشت ساله هم هر دو ماه یک بار یک پرل IU ۵۰۰۰۰ مگا دوز ویتامین D داده شود که معادل ۸۰۰ IU/Day است. در افراد هشت تا ۱۸ ساله برای دانش‌آموزان سنین ابتدایی هر دو ماه یک بار و برای دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم هر ماه یک پرل IU ۵۰ هزار مگادوز ویتامین D داده شود. گروه سنی ۱۹ تا ۵۹ ساله هم هر ماه یکبار مگا دوز IU ۵۰ هزار ویتامین D مصرف کنند. گروه سنی ۶۰ سال به بالا هر دو هفته یک مگا دوز IU ۵۰ هزار ویتامین D داده شود. کلیه مادران باردار باید از ابتدای بارداری تا هنگام زایمان، روزانه IU۱۰۰۰ ویتامین D مصرف کنند.

زنگ خطر سلامت قلب به صدا در آمد

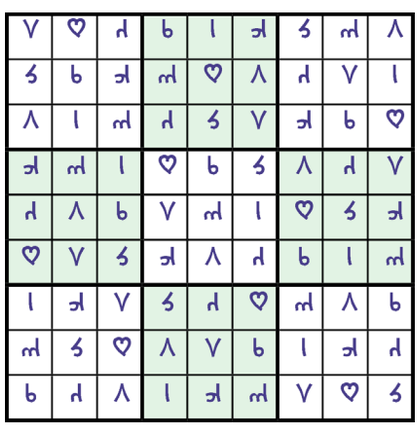
تغییرات آب‌وهوایی خطرات سلامت قلب‌وعروق را به خطر می‌اندازد. به‌رغم پیشرفت‌ها در پیشگیری، درمان و مداخله بیماری قلبی، تغییرات آب‌وهوا تهدیدی برای معکوس‌کردن این دستاوردهاست. تحقیق جدید به ارتباط بین عوامل استرس‌زای محیطی مرتبط با تغییرات آب‌وهوایی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی پرداخته است. این یافته‌ها ارتباط قوی بین دمای شدید، طوفان‌ها و... بروز بیماری‌های قلبی را نشان می‌دهد. قرارگرفتن در معرض گرمای شدید می‌تواند بر ضربان قلب و فشارخون تأثیر منفی بگذارد. طوفان‌ها و سیل‌ها ممکن است از طریق قطع برق و اختلال در زنجیره تامین، ارائه خدمات درمانی را مختل کنند. محققان دریافتند که قرارگرفتن در معرض دمای شدید با افزایش بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است. پزشکان باید خطرات قلبی‌وعروقی مرتبط با آب‌وهوا را گوشزد کنند. محققان هشدار دادند: برای کاهش خطرات قلب‌وعروقی مرتبط با تغییرات آب‌وهوایی، اقدام فوری لازم است.

مقصر ابتلا به ذات‌الریه در نزدیکی شماست

کارشناسان اظهار کردند: باکتری‌هایی که با آنها می‌خوابید می‌توانند باعث عفونت در بدن شما شوند. باکتری مسری از جمله «اشریشیا کلی» می‌تواند باعث عفونت پوست و در برخی موارد ذات‌الریه شود. همیشه هنگام بیدارشدن از خواب به مدت ۳۰ دقیقه تخت خود را در معرض هوا قرار دهید و ملحفه رختخواب خود را هر هفته عوض کنید. زیرا کنه‌ها و باکتری‌ها به تشک شما علاقه دارند، اما هوای خنک و نور برعکس چیزی است که آنها نیاز دارند. هرگز در رختخواب غذا نخورید. از قراردادن هر چیز خیس روی تشک خودداری کنید. خوردن و آشامیدن در رختخواب می‌تواند توجه موجودات ناخوشایندی یعنی مگس‌ها، مورچه‌ها و... را به رختخواب شما جلب کند. در حالت ایده‌آل، درست قبل از خواب دوش بگیرید. زیرا تغییر دما از دوش آبگرم به اتاق خنک می‌تواند دمای بدن شما را نیز کاهش دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

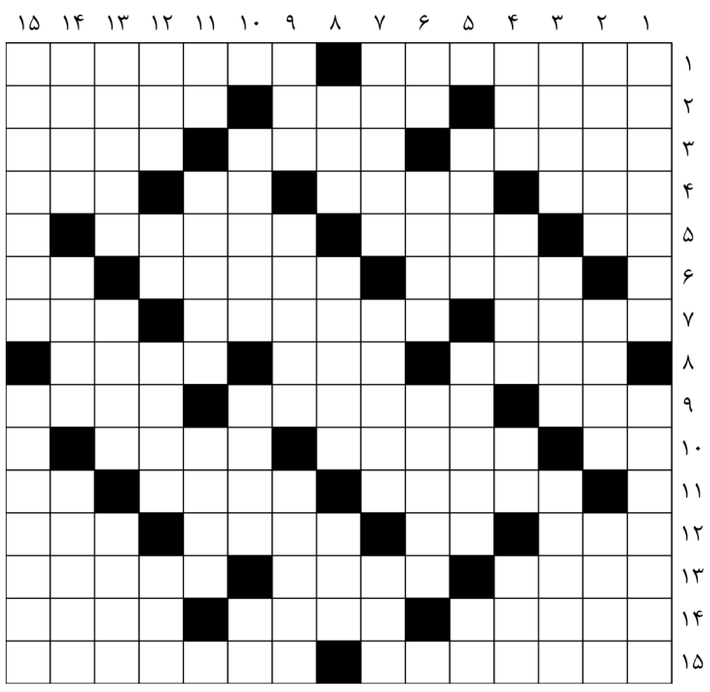
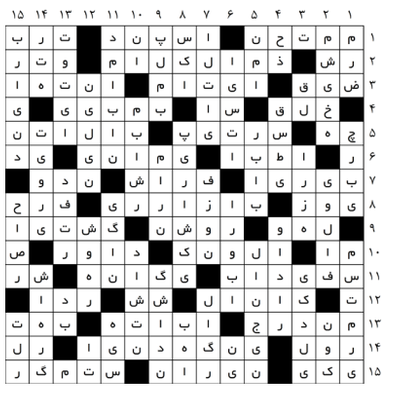
شماره ۱۸۵۷

افقی

۱- علم تشریح- معاون آدولف هیتلر ۲- خواهر- ممنوع را گویند- بندری در سوئد ۳- شهری در استان اصفهان- باشگاه- تباه ۴- جوش ریز بدن- از غذاهای ایرانی- رطوبت- شکل و ریخت ۵- زیرپا مانده- سعی و کوشش- مربا ۶- شهری در استان یزد- رخنه و شکاف- هالوژن نمک طعام ۷- جدید و تازه- روانپزشک اتریشی- محله و برزن ۸- روییدن گیاه- پایه و اعتبار- از جزایر ژاپن ۹- بهانه و دستاویز- نوعی هواپیمای جنگی- جنگ و پیکار ۱۰- کلام تعجب بانوان- واحد پول سورینام- ظرفیت و توان ۱۱- نام کشور عزیزمان- پاینده و جاوید- واحدسطح ۱۲- گرفتن- شامل همه می‌شود- کرسی وعظ- بالاپوش قدیمی ۱۳- کیسه بزرگ جوال- تباه‌کننده- هم‌وزن ۱۴- نمایندگی- نوعی غذا با مرغ- ملایمت ۱۵- لاجوردی- ایالتی در مکزیک

عمودی

۱- فصل بهاران- متنوع ۲- قوه رشد و حافظه- گاونر- نوعی کرم ۳- مزدور- بزرگ آذری- ذلیل کردن ۴- ماه چهارم شمسی- درنگ- پسوند حاصل مصدر- میوه‌ای خوشمزه در فصل تابستان ۵- دارای تکلیف- نوزادحشرات- حرارت و گرمی ۶- روحانی زرتشتی- داننده و آگاه- آژیر ۷- نوعی کشتی- طردکردن- تکنیکی ۸- گزافه‌گویی- خالق کتاب مگس‌ها- شبانگاه ۹- خودرویی کوچک- موریانه- عبودیت ۱۰- گیاهی با برگ‌های پهن- جواب داده- داخل ۱۱- خون و نفس- فشرده شده و له‌شده- مدال مقام دوم ورزشی ۱۲- خودستایی به دروغ- صدای درد- غیرمطلق- کوهی در مکه ۱۳- غذای لبنانی- به قتل رسیده- تنگدستی ۱۴- شریک زندگی- اشعه فرابنفش- مظهر قنات ۱۵- منفعت و فایده- سمی



حل جدول ۱۸۵۶