آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۵۵
سه شنبه
۷ • ۱۲ • ۱۴۰۳
۲۶ شعبان ۱۴۴۶ / ۲۵ فوریه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

زیتون، میوه‌ای با خواص ضدسرطان

زیتون میوه‌ای سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، سرطان، فشارخون و آلزایمر دارد. رنگ زیتون هنگام رسیدن از سبز کمرنگ (زیتون سبز) به بنفش و سپس مشکی متمایل می‌شود. تفاوت زیتون سبز و سیاه، در خاستگاه این دو میوه و میزان روغن آنهاست؛ میزان روغن موجود در زیتون سیاه بیش از زیتون سبز است، همچنین اولئوروپین موجود در زیتون که عامل بسیاری از فواید سلامت‌بخش این میوه است، در زیتون سیاه بیشتر از زیتون سبز است. زیتون حاوی آب، پروتئین، کربوهیدات، فیبر و چربی است؛ زیتون حاوی ۱۱ تا ۱۵ درصد چربی است که ۷۴ درصد آن «اسید اولئیک» است که نوعی اسید چرب غیراشباع است. کربوهیدرات‌ها ۴ تا ۶ درصد از زیتون را تشکیل می‌دهند و بنابراین زیتون میوه‌ای کم‌کربوهیدرات محسوب می‌شود. ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در زیتون شامل ویتامین E، آهن، مس، کلسیم، پتاسیم و سدیم است. زیتون غنی از بسیاری از ترکیبات گیاهی است؛ آنتی‌اکسیدان موجود در زیتون از بروز بسیاری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی، فشار خون، دیابت، انواع سرطان‌ها و آسیب به بافت‌ها در اثر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. زیتون به‌دلیل داشتن این آنتی‌اکسیدان، سیستم ایمنی بدن را تقویت و از آن در مقابل ابتلاء به بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، محافظت می‌کند. پتاسیم و کلسیم فراوان‌ترین مواد معدنی موجود در زیتون هستند که کمبود این فلزات در بدن انسان باعث بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود و طول عمر را افزایش می‌دهد.

مفید برای فشارخون

فشارخون یکی از شایع‌ترین بیماری‌های جهان و از عوامل مرگ‌ومیر بیماران در جهان به‌شمار می‌رود. پلی‌فنل‌های موجود در زیتون با داشتن ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، باعث کاهش میزان فشارخون می‌شود. مصرف روزانه روغن زیتون در رژیم غذایی باعث کاهش چشمگیر سطح فشارخون افراد می‌شود. متخصصان پیش‌بینی کرده‌اند که تا ۳۰ سال آینده، بیماری‌های قلبی‌وعروقی عامل یک‌سوم مرگ‌ومیرهای جهانی خواهد بود. این بیماری‌ها نخستین علت مرگ در سراسر جهان به‌شمار می‌آیند. حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد زیتون را اسید اولئیک تشکیل می‌دهد که باعث کاهش فشارخون و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی می‌شود. همچنین دو ماده به‌نام‌های «هیدروکسی تیروزول» و «اولئوروپین» باعث جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها و تشکیل لخته خون می‌شود و درنتیجه منجر به کاهش خطر حمله‌های قلبی و سکته مغزی می‌شود. زیتون و روغن آن از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌شمار می‌آیند و مطالعات مختلف، تأثیر این رژیم غذایی را بر کاهش سکته‌های قلبی گزارش کرده‌اند.

کاهش کلسترول خون

زیتون از جمله میوه‌هایی است که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. زیتون و روغن آن دارای اسیدهای چرب غیراشباع و ترکیباتی نظیر ویتامین E است که شاخص‌های چربی از جمله کلسترول را کاهش می‌دهد.

جلوگیری از سرطان‌ها

زیتون و روغن آن سرشار از آنتی‌اکسیدان است که باعث مقابله با رادیکال‌های آزاد و آسیب به بافت‌ها می‌شود و خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می‌دهد. مطالعات جهانی ثابت کرده است که ۳۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری است و رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از این بیماری‌ها ایفا می‌کند. آزمایش‌های مختلف در کشورهای حوزه مدیترانه نشان می‌دهد که مصرف بالای زیتون در این کشورها باعث کاهش خطر بروز انواع سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ، پستان، پروستات، رحم و تخمدان می‌شود.

پیشگیری از سرطان کبد

ماده آنتی‌اکسیدانی موجود در روغن زیتون باعث کاهش میزان اینترلوکین ۶ می‌شود که این امر منجر به جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی کبد می‌شود، همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی زیتون باعث جلوگیری از ابتلاء به سرطان پانکراس می‌شود.

خواص ضدمیکروبی

زیتون به‌دلیل دارا بودن ترکیباتی اعم از «هیدروکسی تیروزول»، «تیروزول»، «اولئوروپین» و «دی‌کربوکسی متیل النوئیک اسید» باعث مهار فعالیت باکتری‌های بیماری‌زای منتقله از مواد غذایی می‌شود، به‌همین دلیل محققان مصرف روغن زیتون کنار سالادها و غذاها را به همه توصیه می‌کنند.

جلوگیری از پوکی استخوان

مطالعات مختلف روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داده است که ترکیبات موجود در زیتون با مهار فعالیت سلول‌های استخوان‌خوار و جلوگیری از آسیب‌های اکسیداتیو، نه‌تنها از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، بلکه موجب تراکم استخوان نیز می‌شود. اسیدهای فنولیک زیتون با داشتن خواص ضدالتهابی و تحریک‌کننده سیستم ایمنی، در ترمیم استخوان در حین شکستگی بسیار مؤثر است. ثابت شده است که علاوه بر مواد غذایی غنی از کلسیم، مواد غذایی غنی از ترکیبات فنلی مانند زیتون نیز از بروز پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. زیتون به‌دلیل دارا بودن برخی ترکیبات از جمله هیدروکسی تیروزول، باعث کاهش احساس درد می‌شود؛ این ماده با کاهش تحریک گیرنده‌های درد، نقش ضددرد خود را ایفا می‌کند.

پیشگیری از آلزایمر

بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است. این بیماری در بزرگسالان بالای ۶۰ سال شایع‌تر است و ژنتیک نیز ممکن است نقش داشته باشد. پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای حاوی زیتون و روغن آن، می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را کاهش دهد و به کاهش پیشرفت بیماری آلزایمر کمک کند.

مفید برای بارداری

مصرف زیتون در دوران بارداری منعی ندارد؛ البته باید توجه داشت که به‌دلیل خطر افزایش فشار خون باید از مصرف زیتون‌های شور و پرنمک در این دوران پرهیز کرد. زیتون سرشار از ویتامین ای است و جنین برای رشد به ویتامین E نیز نیاز دارد.

استرس می‌تواند باعث اسکیزوفرنی شود

اگرچه اسکیزوفرنی؛ استرس و اضطراب اختلالات روانی متفاوتی هستند، اما امکان ابتلا به آنها همزمان وجود دارد. استرس روانی می‌تواند برخی از علائم اسکیزوفرنی را تشدید کند، به‌ویژه اگر فرد مستعد ابتلا به این بیماری باشد.

مفهوم استرس

استرس واکنش بدن به فشارهای ذهنی، فیزیکی یا احساسی است. این فشارها می‌توانند ناشی از فعالیت‌های روزمره یا رویدادهای مهم زندگی مانند سوء استفاده یا تروما باشند. استرس مزمن می‌تواند منجر به مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی شود و بر سلامت جسمانی نیز تأثیر بگذارد. مشکلات جسمانی ناشی از استرس: بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های قلبی، اختلالات خواب، مشکلات پوستی مانند اگزما، ضعف حافظه، دردهای مزمن. کنترل استرس؛ ورزش منظم، استراحت کافی، معاشرت با دیگران، حفظ رژیم غذایی سالم، تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن و یوگا، درگیرکردن حواس چندگانه (مانند بویایی و لامسه)

اسکیزوفرنی چیست؟

اسکیزوفرنی یک اختلال روانی پیچیده است که بر نحوه تفکر، احساسات و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد. این بیماری می‌تواند توانایی تصمیم‌گیری، تشخیص واقعیت و مدیریت روابط را مختل کند.

انواع اسکیزوفرنی

پارانوئید: اسکیزوفرنی پارانوئید همراه با هذیان‌ها و توهمات پارانوئید است.
اغسردگی پس از اسکیزوفرنی: این بیماری دوره‌ای از افسردگی است که پس از تشخیص اسکیزوفرنی رخ می‌دهد.
ساده: اسکیزوفرنی ساده بدون علائم روان‌پریشی، همراه با کاهش تدریجی عملکرد است.
هبفرنی: اسکیزوفرنی هبفرنی شامل: گفتار نامنظم، رفتار غیرقابل پیش‌بینی و انزوای اجتماعی است.
کاتاتونیک: مشخصه اسکیزوفرنی کاتاتونیک شامل: مشکلات روان حرکتی، بدبینی شدید و توهمات واضح است.
باقیمانده: در اسکیزوفرنی باقیمانده علائم منفی مداوم در مراحل پیشرفته بیماری است.
تمایزنیافته: در اسکیزوفرنی تمایزیافته علائمی از انواع مختلف بدون تطابق دقیق با یک دسته دیده می‌شود.

درمان

درمان اسکیزوفرنی شامل رویکردهای چندجانبه‌ای است که هدف آن مدیریت علائم و بهبود کیفیت زندگی بیمار است. این درمان‌ها عبارتند از: داروهای ضدروان‌پریشی، درمان شناختی-رفتاری (CBT)، آموزش روانی، مداخلات خانوادگی، توانبخشی روانی-اجتماعی. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی ممکن است به حمایت در زمینه زندگی روزمره، مسکن و اشتغال نیاز داشته باشند. ارائه این حمایت‌ها برای بهبود و مدیریت مؤثر بیماری ضروری است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

یادداشت

راهکارهای پیشگیری از زوال عقل

منصور رضایی
یک‌متخصص‌تغذیه

ارتباط تغذیه و سلامت مغز تنها منحصر به سنین بزرگسالی نیست و از همان دوران جنینی شکل می‌گیرد و از همان ابتدا باید اهمیت تغذیه و نقش آن در تکامل، سلامت مغز، تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر مورد توجه قرار بگیرد به غیر از تغذیه، سبک زندگی سالم و آموزش مداوم در پیشگیری از زوال عقل و آسیب به مغز مؤثر است. غذاهای پروتئینی مانند لبنیات، تخم‌مرغ و حبوبات در سنتز انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز تأثیر گذارند. تخم‌مرغ در کیفیت تولید و ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی در بدن تأثیر دارد. علاوه بر این غذاهای خانگی مانند آش، سوپ و کتلت، کوکو و انواع غذاهای سنتی برای فعالیت مغز مناسب هستند. فست‌فودها ازجمله غذاهای مضر و محرک برای مغز هستند که به‌دلیل داشتن نمک، شکر و روغن‌های حرارت دیده توصیه نمی‌شوند. کم‌خوابی هم باعث عدم‌تمرکز و کارایی مناسب مغز می‌شود هم چنین غذاهای ناسالم و سیگار و... که باعث می‌شود مغز افراد کوچک شود و ریسک زوال عقلی و آلزایمر افزایش پیدا کند. در ادامه به چند نکته مهم اشاره می‌کنیم که مورد توجه قرار بگیرد. پرخوری می‌تواند ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. ماندن در تاریکی هم باعث افسردگی و کندی مغز می‌شود. بهتر است در معرض نورخورشید قرار بگیرید تا مغزتان به خوبی عمل کند. گوش‌دادن به موسیقی با صدای بلند به‌ویژه زمانی‌که به‌مدت طولانی از هندزفری استفاده می‌کنید، عامل آسیب به مغز است. تنهایی و کم‌حرفی هم یکی از ریسک‌فاکتورهای آسیب مغزی است. انسان‌ها به‌طور طبیعی و ذاتی موجودات اجتماعی هستند و مطالعات هم نشان داده که افراد با دایره دوستی‌های وسیع‌تر کمتر دچار آلزایمر می‌شوند. حرف‌زدن هم باعث رشد کارایی مغز است و تا جایی‌که می‌توانید از کم‌حرفی پرهیز کنید. پزشکان توصیه می‌کنند در زمان بیماری کمتر از مغز خود کار بکشید. کار سخت یا حتی مطالعه هنگام بیماری باعث افت عملکرد مغز می‌شود و نتایج منفی به دنبال دارد. با اینکه برخی توصیه می‌شود که در ماه‌های سرد سال «سر» را بپوشانید تا از شر بیماری‌های فصل سرما رها شوید، اما مطالعات نشان داده که پوشاندن سر به هنگام خواب باعث افزایش تجمع دی‌اکسیدکربن می‌شود که تأثیرات مخرب روی مغز دارد. نخوردن صبحانه یکی دیگر از عوامل آسیب‌زاست چون باعث افت قندخون و در نتیجه افت عملکرد مغز می‌شود.

درمان‌های خانگی کودکان عوارض جدی دارد

دبیر انجمن پزشکان کودکان ایران، گفت: درمان‌های خانگی می‌تواند عوارض جدی برای کودکان ایجاد کند. محمد زنوزی‌راد اظهار داشت: کودکان به‌دلیل جثه ضعیف و عدم‌توانایی در بیان دقیق ناراحتی‌های خود، ممکن است دچار مشکلاتی شوند که به اشتباه توسط خانواده‌ها تفسیر می‌شود. این تفسیر نادرست می‌تواند منجر به مداخلات اشتباه و عوارض خطرناک شود. وی افزود: بسیار دیده می‌شود که کودکان قبل از مراجعه به پزشک، داروهایی مانند کورتون دریافت کرده‌اند که می‌تواند عوارض جدی مانند خونریزی گوارشی ایجاد کند. زنوزی‌راد بیان داشت: هیچ‌گاه از پرسش و مراجعه به پزشک خجالت نکشید. بسیاری از مشکلات می‌توانند با تغییر رژیم غذایی، استراحت یا رفتار درمانی بدون نیاز به دارو حل شوند. پزشکان هنگام تجویز دارو، به تمامی محدودیت‌ها و عوارض احتمالی اشراف دارند. بنابراین مراجعه حضوری به پزشک متخصص و اجرای دقیق توصیه‌ها می‌تواند از بروز عوارض ناگوار جلوگیری کند.

چه کسانی باید در مصرف قهوه احتیاط کنند؟

متخصصان اظهارکردند: کودکان زیر ۱۲ سال کافئین مصرف نکنند و کودکان ۱۲ تا ۱۸ ساله نیز نباید بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف کنند. زنان باردار همچنین باید در مصرف قهوه احتیاط کنند. توصیه می‌شود در دوران بارداری مصرف کافئین را به کمتر از این مقدار محدود کنید. محققان می‌گویند: «مقادیر کمی کافئین» از مادر شیرده به نوزاد منتقل می‌شود؛ با این وجود مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم قهوه در روز می‌تواند برای زنان شیرده بی‌خطر باشد. سایر افرادی که باید احتیاط کنند عبارتند از: کسانی‌که بیماری‌های زمینه‌ای قلبی دارند و کسانی‌که از داروهایی استفاده می‌کنند که می‌تواند فرد را نسبت به اثرات کافئین حساس‌تر کند، مانند برخی از داروهای تیروئید و داروهای افسردگی. علاوه بر این، افرادی که مشکل خواب دارند باید مصرف کافئین را به ساعات صبح محدود کنند.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

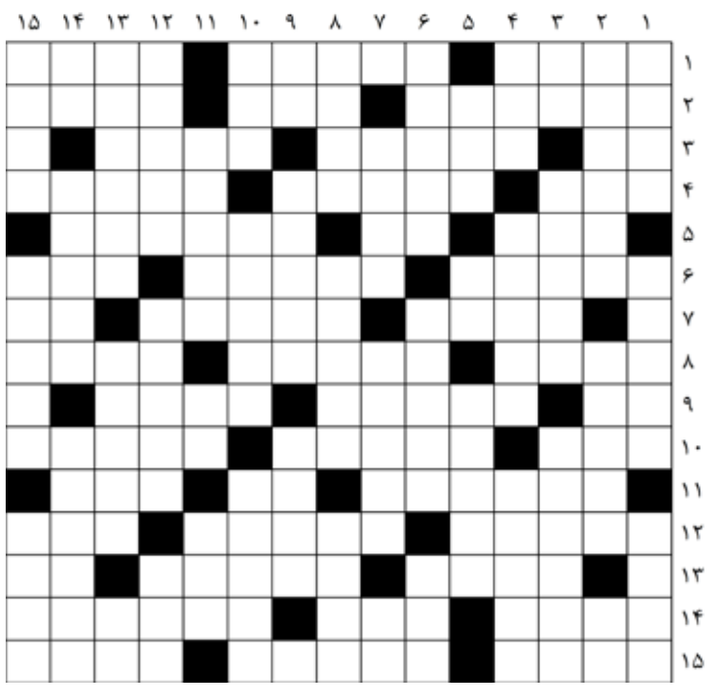
شماره ۲۰۵۵

افقی

۱- تعیین شده از سوی خدا- جنگ‌افزار قدیمی- پرنده‌ای از راسته کبوتران ۲- سریالی با بازی حسین یاری- ناگهان خودمانی- شهری در سوییس ۳- صفحه اینترنتی- زیردست- نویسنده ۴- چراگاه ایلات- واحد پول فنلاند- خوشحال و مسرور ۵- چهارچوب عکس- علامت مفعولی- خوارج ۶- هزینه درس خواندن- باردوم- ماده‌ای که برای تولید انرژی در پالایشگاه استفاده می‌شود ۷- انتظار ونگرانی- از شهرهای بزرگ ژاپن- سفید آذری ۸- شل‌ورقیق- سنگ‌های قیمتی- مخالف کلمه پایین ۹- گشوده- یاران و همراهان- دباغ ۱۰- شکاف- راه عبور چهارپایان- هم‌داستان ویس ۱۱- قفسه‌ای در آشپزخانه- اشاره به دور- سگ گزنده ۱۲- ستارگان- درست‌کردن- پیامبر ۱۳- سرگشته شدن- پیشامدها- حرف فاصله ۱۴- فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور- محصول عقل- یکی پس از دیگری ۱۵- حفره‌ای در کوه- هم‌وزن شدن- سیگار بدبوی قدیمی

عمودی

۱- تقویت‌کننده- بدبختی- شکوه و عظمت ۲- فیلمی از خیرا... تقیانی‌پور- به منزل نمی‌رسد!- شمای بیگانه ۳- خرس آسمانی- روشن نیست- فیلم مورد علاقه کودکان ۴- چرک زخم- دوست مخلص- شوخ و سرزنده ۵- نپخته- یارغم- همدل و مهربان ۶- از شهرهای زنجان- برتری- مقابل آمد ۷- ارث برندگان- پایتخت مالت- کجاست؟ ۸- اکنون- مدرسه بزرگ‌ترها- بیابان ۹- راه میانبر- ژاندارم قدیم- شیر هوای تیوپ ۱۰- گیاه مقدس زرتشتیان- اثری از کارلوس فوینتس- فاقد آرامش و امنیت ۱۱- رده بزرگی از بندپاییان- فتنه‌وبدی- تندی ۱۲- چست‌وچالاک- سایت اینترنتی- مدح و ستایش ۱۳- سرکشان- هدف متعالی- از غذاهای ایرانی ۱۴- گلسرخ- سوره هشتم قرآن کریم- از گیاهان طبی ۱۵- پهلوانان- به یکدیگر نزدیک شدن- اسب بارکش



حل جدول ۲۰۵۴