آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۵۳
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۷•۰۴
۱۰ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۲۶ سپتامبر ۲۰۲۳

با فواید و مضرات آب پرتقال آشنا شوید

«مضرات»

افزایش وزن

آب پرتقال سرشار از کالری، فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین است که امکان دارد باعث افزایش و کاهش قندخون و در نهایت منجر به افزایش‌وزن شود.

خطر ابتلا به دیابت

بر اساس تحقیقات انجام گرفته مصرف بیش از حد آب پرتقال می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

افت فشار خون

طبق تحقیقات انجام گرفته، مصرف زیاد آب پرتقال ممکن است منجر به افت فشار خون شود. به گفته متخصصان، افراد دارای اضافه‌وزن در مقایسه با دیگران بیشتر مستعد ابتلا به این عارضه هستند.

آلرژی پوست

در برخی موارد، مصرف بیش از حد آب پرتقال ممکن است منجر به حساسیت پوستی شود.

بی‌خوابی

در برخی موارد، مصرف زیاد آب پرتقال ممکن است منجر به بی‌خوابی و افزایش بی‌قراری شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

«فواید»

سرشار از ویتامین C

در کنار این مضرات این نوشیدنی ممکن است برای سلامت قلب، سلامت شناختی و عملکرد سیستم ایمنی مفید باشد. همچنین ممکن است به محافظت در برابر سنگ کلیه کمک کند. زمانی که آب پرتقال به نسبت مناسب مصرف شود، محتوای منیزیم موجود در آن به مدیریت فشار خون کمک می‌کند. همچنین سرشار از پتاسیم و ویتامین C است و خواص ضدسرطانی دارد که به سلامت پوست، ریه‌ها و متابولیسم کلی کمک می‌کند. بهتر است روزانه خود را به ۲۴۰ میلی‌لیتر آب پرتقال محدود کنید.

حفاظت از سیستم ایمنی

یک لیوان آب پرتقال تمام ویتامین C مورد نیاز شما را در یک روز تامین می‌کند. همچنین سرشار از فولات (ویتامین B) است که به تولید گلبول‌های قرمز خون و رشد و نمو سالم کمک می‌کند. ویتامین C و فولات برای حفاظت از سیستم ایمنی شناخته شده‌اند.

پیشگیری از سنگ کلیه

آب پرتقال می‌تواند سطح سیترات و HP ادرار را افزایش دهد که ممکن است به پیشگیری از سنگ کلیه کمک کند. برخی شواهد نشان می‌دهد که آب پرتقال در محافظت در برابر سنگ کلیه موثرتر از آبلیمو است.

آب پرتقال برای بدن، بسیار مفید است ولی این نوشیدنی پرطرفدار، خطراتی را برای سلامتی افراد به‌دنبال دارد. آب پرتقال یک نوشیدنی انرژی‌زای سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آب پرتقال تازه دارای خواص ضدالتهابی است. اما، درست مانند هر غذای دیگری، زمانی که بیش از حد مصرف شود، ممکن است منجر به برخی مشکلات سلامتی شود.

دانستنی‌ها

یک نوع رژیم غذایی کاهش‌وزن برای دیابتی‌ها

رژیم جدید ارائه شده توسط محققان، کاهش وزن بسیار موثر برای بیماران دیابتی و افراد مبتلا به پیش دیابت به همراه دارد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب چاق یا دارای اضافه وزن و فشارخون بالا هستند؛ با این حال، برای مبارزه با این سندرم متابولیک، اولین قدم، کاهش وزن است. چندین برنامه رژیم غذایی موثر برای کمک به افراد مبتلا به این بیماری وجود دارد اما هنوز مشخص نیست که کدام رژیم غذایی بهتر عمل می‌کند. نتایج تحقیق بر روی بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داده است که غذاخوردن با محدودیت زمانی (TRE) موثرتر از رویکرد محدود کردن کالری روزانه (CR) است. غذاخوردن با محدودیت زمانی نوعی روزه متناوب است که فقط اجازه می‌دهد ۸ تا ۱۲ ساعت غذا بخورید و در ساعات باقی‌مانده روزانه ناشتا باشید. گروه غذاخوردن با محدودیت زمانی در این مطالعه اجازه داشتند بین ظهر تا ۸ شب غذا بخورند در حالی که گروه دیگر از رویکرد محدودکردن کالری روزانه پیروی کردند. شرکت‌کنندگان در رژیم غذاخوردن با محدودیت زمانی وزن و چربی بدن بیشتری از دست دادند و شاهد افزایش (کلسترول خوب) در مقایسه با کسانی بودند که کالری کمتری مصرف کردند با این حال، سطح قندخون در هر دو گروه به طور مشابه بهبود یافت. ویکی پاولو گفت: بسیاری از مردم شمارش کالری را در دراز مدت سخت می‌دانند اما نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که تماشای ساعت ممکن است راهی ساده برای کاهش کالری و کاهش وزن باشد. اگرچه خوردن محدود زمانی به‌طور فزاینده‌ای محبوب می‌شود اما هیچ مطالعه دیگری به این مورد ۸ ساعته غذا خوردن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ توجه نکرده است. پروفسور کریستا وارادی و گروه وی می‌خواستند بدانند که آیا افراد دیابتی از رویکرد غذاخوردن با محدودیت زمانی بیشتر از برنامه رژیم غذایی محدود کردن کالری روزانه سود خواهند برد یا خیر. ۵۷ بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق مبتلا به دیابت نوع ۲ به گروه‌های محدودیت کالری، غذاخوردن با زمان محدود و کنترل تقسیم شدند. به گروه غذاخوردن با محدودیت زمانی اجازه داده شد به مدت ۸ ساعت (از ظهر تا ۸ بعد از ظهر) غذا بخورند، گروه محدودکردن کالری، روزانه می‌توانست در هر زمانی غذا بخورد اما کالری دریافتی روزانه خود را شمارش می‌کرد اما گروه کنترل می‌توانست هر زمان و به اندازه‌ای که دوست داشت غذا بخورد. در مقایسه با گروه کنترل و گروه محدودکردن کالری روزانه در مدت ۶ ماه، شرکت‌کنندگان در رژیم غذا خوردن با محدودیت زمانی حدود ۴ درصد از وزن خود را از دست دادند که معادل کاهش پنج کیلوگرم برای یک فرد با وزن ۱۲۵ کیلوگرم است. سطح هموگلوبین A۱c HbA۱c برای قندخون مورد آزمایش قرار گرفت، محدوده طبیعی چهار تا ۵.۶ درصد است اما سطح آن در افراد دیابتی ۶.۵ درصد بود. نتایج نشان می‌دهد که سطوح HbA۱c برای گروه غذاخوردن با محدودیت زمانی ۹۱ درصد و برای گروه محدودکردن کالری روزانه ۹۵ درصد کاهش یافته است. برای مشاهده هر گونه بهبودی در عوامل خطر متابولیک قلبی، حداقل ۵ درصد کاهش وزن لازم است از آنجایی که این امر محقق نشد، گروه نتوانست آنها را ارزیابی کند. پاولو افزود: نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که خوردن محدود زمانی می‌تواند جایگزین خوبی برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ باشد که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند و قندخون خود را بهبود بخشند با این حال، انواع مختلفی از داروها برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ وجود دارد که برخی از آنها می‌توانند باعث کاهش قندخون شوند و برخی نیز باید با غذا مصرف شوند بنابراین، هنگام اجرای این رویکرد رژیم غذایی، همکاری نزدیک با یک متخصص تغذیه یا پزشک مهم است.

یادداشت

نکاتی در مورد سرطان کبد

سید موید علویان
فوق تخصص گوارش و کبد

رشد غیرطبیعی و خارج از کنترل سلول‌های بدن که موجب تخریب سلول‌های طبیعی می‌شوند را سرطان می‌نامند. سرطان در واقع تکثیر لجام‌گسیخته سلول‌های بدن است. کبد یا جگرسیاه که یکی از بزرگ‌ترین ارگان‌های بدن است نیز به سرطان مبتلا می‌شود. شیوع این بیماری در کشورهای آفریقایی و آسیایی به‌خصوص آسیای جنوب‌شرقی، ژاپن و چین بسیار شایع‌تر است. بیماری معمولا مردان را و در سنین بالای ۵۰ سال درگیر می‌کند. مهم‌ترین علت شناخته شده سرطان کبد عبارت است از بیماری سیروز، تنبلی کبد، عفونت مزمن با ویروس هپاتیت «B» و هپاتیت «C»، است. بیماری سیروز تنبلی کبد در نتیجه پیشرفت التهاب کبدی و تخریب بافت آن و ایجاد جوشگاه در آن ایجاد می‌شود. محققان دریافته‌اند یکی از علل مهم سرطان کبد ابتلا به هپاتیت سی است. این موضوع در ژاپن، ایتالیا، اسپانیا، جنوب آفریقا و آمریکا صادق است. حدود ۵ درصد مبتلایان به هپاتیت C که دچار تنبلی کبد شده‌اند، دچار سرطان کبد خواهند شد و این حالت معمولا سال‌ها طول می‌کشد. کسانی که مبتلا به گونه B۱ هستند، دچار بیماری شدیدتر شده و خطر بروز سرطان کبد در آنها بیشتر است. برای بروز سرطان کبد، بروز سیروز (تنبلی کبد) ضروری است. علائم و نشانه‌های سرطان کبد در مراحل اولیه غیراختصاصی است و شامل ضعف، لاغری و بی‌اشتهایی می‌شود اما در مراحل پیشرفته زردی و آب آوردن شکم بروز می‌کند. برای تشخیص سریع‌تر سرطان کبد، انجام آزمایش خونی آلفافتوپروتئین aFP به‌صورت دوره‌ای (طبق نظر پزشک) و سونوگرافی شکم ضروری است. توصیه می‌شود سیگار نکشید؛ استعمال دخانیات عامل مساعد کننده بروز سرطان است.. از مصرف بادام‌زمینی و پسته انبار شده که احتمال آلودگی با آفلاتوکسین در آنها وجود دارد خودداری کنید. هپاتیت C طبق دستور پزشک انجام می‌شود. حذف ویروس و کاهش شدت ضایعات کبدی می‌تواند از بروز سرطان جلوگیری کند. در حال حاضر درمان شامل برداشتن تومور به روش جراحی شیمی‌درمانی از راه شریان کبدی همراه با آمبولیزاسیون وی، انجام پیوند کبد است. لازمه این امر کشف سرطان کبد در مراحل ابتدایی بیماری است. میزان عود این سرطان نیز بالاست. یکی از شیوه‌های درمانی، تزریق الکل خالص به داخل توده سرطانی است. این کار باعث کشته شدن سلول سرطانی می‌شود.

نکته

داروی «ام‌اس» در درمان آلزایمر موثر است

محققان دریافتند داروی ام اس ponesimod می‌تواند به درمان بیماری آلزایمر نیز کمک کند. این مطالعه که بر روی سلول‌های مغز انسان و مدل‌های موش مبتلا به آلزایمر انجام شد، محققان دریافتند دارویی که برای درمان ام.اس استفاده می‌شود می‌تواند به‌عنوان درمانی برای بیماری آلزایمر نیز استفاده شود. هم بیماری ام‌اس و هم بیماری آلزایمر، بیماری‌هایی هستند که بر سیستم عصبی مرکزی که شامل مغز نیز می‌شود، تأثیر می‌گذارند. در مورد ام‌اس، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سیستم عصبی مرکزی حمله می‌کند و باعث التهاب می‌شود. این التهاب بر رشته‌های عصبی تأثیر می‌گذارد و پیام‌های الکتریکی مغز را برای رسیدن به سایر نقاط بدن دشوار می‌کند. علائم اصلی ام‌اس شامل ضعف عضلانی، بی‌حسی در صورت و اندام‌ها و مشکلات حرکتی است. با این حال، افراد مبتلا به ام‌اس ممکن است علائم اختلال شناختی مشابه علائم مرتبط با بیماری آلزایمر را تجربه کنند، از جمله از دست دادن حافظه، مشکلات یادگیری و مشکلات چندوظیفه‌ای. اگرچه دانشمندان هنوز دقیق نمی‌دانند که دقیقا چه چیزی باعث بیماری آلزایمر می‌شود، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که التهاب در مغز ممکن است به نورون‌ها و سلول‌های مغز آسیب برساند و منجر به این بیماری شود. در حالی که علائم اصلی آلزایمر شامل از دست دادن حافظه و نقایص شناختی است، فرد مبتلا به این بیماری نیز می‌تواند مشکلات حرکتی مشابه علائم ام‌اس، از جمله مشکلات تعادل و هماهنگی را تجربه کند. با پیشرفت بیماری، افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است توانایی ایستادن، راه‌رفتن و غذاخوردن را از دست بدهند. مطالعه‌ای در ۲۰۲۳ نشان داد که افراد مبتلا به ام‌اس در معرض خطر بیشتر ابتلاء به هر نوع زوال عقل هستند، از جمله بیماری آلزایمر که خطر ابتلاء به آن دو برابر بیشتر است. مطالعه دیگری، شواهدی را ارائه کرد که نشان می‌دهد ام‌اس و بیماری آلزایمر از طریق اشتراک یک عامل محیطی مشترک، مانند عفونت ویروسی، و از دست دادن غلاف‌های میلین که از رشته‌های عصبی محافظت می‌کنند، مرتبط هستند. برای این مطالعه، محققان بر روی دارویی به‌نام ponesimod تمرکز کردند که برای درمان ام‌اس تأیید شده است. دکتر «ارهارد بیبریک»، نویسنده اصلی این مطالعه، توضیح داد: ponesimod یک مسیر سیگنال‌دهی سلولی خاص را که باعث التهاب عصبی در بیماری ام‌اس می‌شود، مسدود می‌کند. ما استدلال کردیم که این دارو و همچنین التهاب عصبی در بیماری آلزایمر را نیز متوقف می‌کند.

راهکارهایی برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان

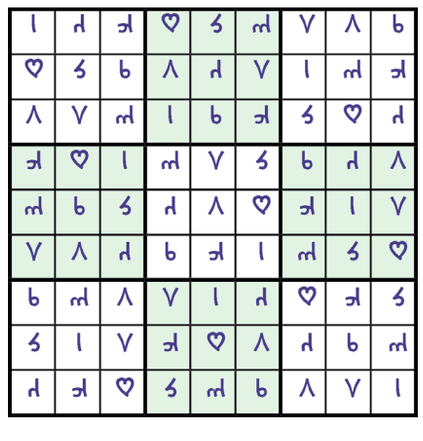
با آغاز سال تحصیلی جدید مراقبت از بهداشت روانی دانش‌آموزان که وارد محیط‌های آموزشی و مدرسه جدید می‌شوند، اهمیت زیادی پیدا می‌کند. والدین و معلمان می‌توانند از روش‌های زیر برای افزایش آرامش کودکان خود کمک بگیرند: ۱- محیطی آرام برای حفظ آرامش دانش‌آموزان فراهم کنید. ۲- دانش‌آموزان برنامه‌ریزی منظم انجام دهند. ۳- زمانی مشخص برای تفریح دانش‌آموزان تعیین نمایید. ۴- برای صحبت‌کردن با دانش‌آموزان وقت بگذارید. ۵- کودکان و نوجوانان همیشه به‌راحتی در مورد احساسات خود صحبت نمی‌کنند، پس از آن‌ها به طور مستقیم در مورد احساسات و نگرانی‌هایشان سوال کنید. ۶- مقررات مدرسه را باید به دانش‌آموزان آموزش داد. ۷- تغییر در رفتار، اشتها و الگوی خواب می‌تواند سطح اضطراب یا ناراحتی کودک را نشان دهد. معلمان و والدین وظیفه دارند از طریق سیستم مشاوره مدرسه به وضعیت روانی دانش‌آموزان رسیدگی کنند.

رشد مغزی در گرو حرکت پاهاست

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از ماهیچه‌های پا به رشد سلول‌های جدید مغزی سالم کمک می‌کند. پاها فقط پیام‌هایی از مغز در مورد زمان حرکت دریافت نمی‌کنند. حرکات پا پیام‌های حیاتی را به مغز ارسال می‌کنند. دکتر رافائلا آدامی، محقق اول گفت: افرادی که قادر به انجام تمرینات تحمل بار نیستند مانند بیمارانی که در بستر هستند یا حتی فضانوردانی که در سفر طولانی‌مدت به سر می‌برند، نه تنها توده عضلانی خود را از دست می‌دهند، بلکه شیمی بدن آنان در سطح سلولی نیز تغییر می‌کند حتی سیستم عصبی آنان نیز تحت‌تاثیر نامطلوب قرار می‌گیرد. این نتایج حاصل از مطالعه‌ای است که در آن پاهای موش‌ها به مدت ۲۸ روز محدودیت حرکتی داشتند. دکتر آدامی افزود: راه‌رفتن، دویدن، خم شدن برای نشستن و استفاده از عضلات پا برای بلند کردن وسایل حیاتی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

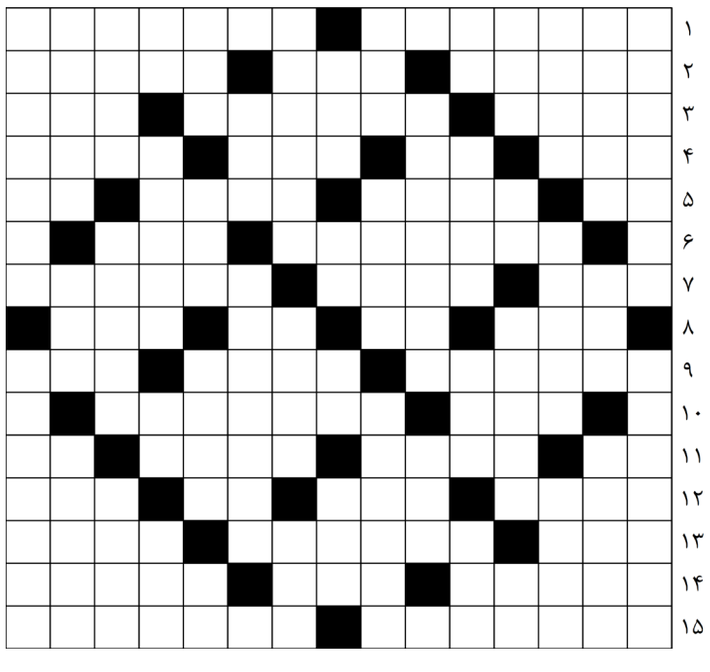
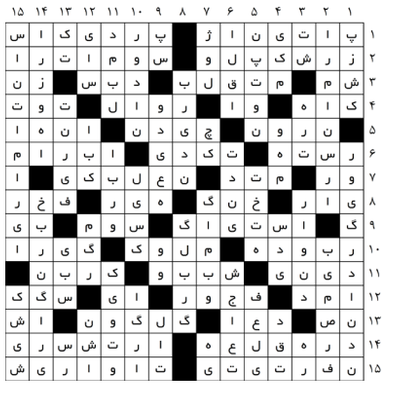
شماره ۱۶۵۳

افقی

۱- کربن‌گیری- فیلمی از فریدون جیرانی ۲- زیبارویی- از شهرهای همدان- هاون ۳- هم‌سخن و هم‌زبان- از شهرهای استان کرمان- سیم متصل به زمین ۴- از کلمات سوالی- آب‌بند- فریاد- پیروزی‌ها ۵- یار خل!- کرم کدو- غالب- خمیدگی کاغذ ۶- از گیاهان دارویی- جوی آب ۷- بی‌سوادقدیمی- اشخاص- چرب‌زبانی ۸- چاشنی شور- موضوع‌وزمینه- واحدسطح- وسیله درو ۹- باشکوه‌ومجلل- مجال‌ومهلت- سرپرست‌وقیم ۱۰- مقصودومراد- فیلمی با بازی پرویز پرستویی ۱۱- روحانی زرتشتی- نوعی نان فرانسوی- کشوراورست- پیش‌شماره ۱۲- از پوشاک بانوان- نرمی‌ونازکی- عضوصورت- دانه نهانزایان ۱۳- آش برنج- لابیرنت- پدر ۱۴- صفرابرسنتی- روشنایی- نامه سرگشاده ۱۵- هماهنگی- از موجودات تک‌سلولی

عمودی

۱- یک نوع نان ایتالیایی- آخرین شاه ایران از دودمان قاجار ۲- بزرگداشت- خوی‌وسرشت- اکثراوقات ۳- ضروری‌ولازم- جایزه فیلم‌فجر- زمام شتر ۴- قسمت- خیس- کاغذکپی- تکیه‌دادن ۵- الفبای موسیقی- از بیماری‌ها- کیهان- نسبت دو زن با یک شوهر ۶- سدی در مرز ایران‌وترکمنستان- سلاح رستم ۷- پارچه طلایی- سخن‌وبیان- خواهان ۸- رنگ موز- واحدپول ژاپن- اجاق کیک‌پزی- خیسی ۹- ازحشرات- ازکشورهای عربی- ازجامه بانوان ۱۰- شکلک- ازغذاهای ایرانی که خلال‌های پسته سبز و بادام و پوست مرکبات در آن است ۱۱- مکان بی‌خطر- خطایی در فوتبال- توبه‌کنندگان- گذشتن برچیزی ۱۲- راه میانبر- دلداده شیرین- هلاکی و گمراهی- ساختمان‌ساز ۱۳- شهری در افغانستان- از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه- شکننده ۱۴- از فرشتگان مغضوب- تبار و نژاد- خواب ترسناک ۱۵- دگرگونی- به رسم یادبود می‌دهند



حل جدول ۱۶۵۲