آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۱۹
شنبه
۱۴۰۳•۰۶•۲۴
۱۰ ربیع الاول ۱۴۴۶/ ۱۴ سپتامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

تقویت «قلب» با گوجه‌فرنگی پخته

گوجه‌فرنگی، سرشار از مواد مغذی همچون پروتئین، ویتامین C، آهن، فیبر و پتاسیم است که هرکدام نقشی حیاتی در سلامتی دارند. اما آیا می‌دانستید که پختن گوجه‌فرنگی می‌تواند خواص آن را افزایش دهد؟ برخلاف تصور عمومی که پختن مواد غذایی ممکن است ارزش غذایی را کاهش دهد، حرارت دادن گوجه‌فرنگی در واقع باعث آزادشدن لیکوپن بیشتر می‌شود، که یک آنتی‌اکسیدان قوی با خواص ضد سرطانی است.

تقویت قلب

گوجه‌فرنگی پخته به دلیل محتوای بالای لیکوپن، بتاکاروتن و فلاونوئیدها به بهبود سلامت قلب کمک می‌کند. لیکوپن می‌تواند کلسترول بد خون را کاهش داده و از انسداد عروق جلوگیری کند، در نتیجه خطر سکته قلبی و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. همچنین، فلاونوئیدها با مهار تجمع پلاکت‌ها، قلب را در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کنند.

محافظ دستگاه گوارش

کلرید موجود در گوجه‌فرنگی پخته برای سلامت معده ضروری است و به عملکرد صحیح شیره‌های گوارشی کمک می‌کند. علاوه بر این، گوجه‌فرنگی پخته حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش التهاب و جلوگیری از آسیب به پوشش داخلی معده کمک می‌کنند. برخلاف گوجه‌فرنگی خام که ممکن است معده را تحریک کند، گوجه‌فرنگی پخته مناسب‌تر است و از رفلاکس معده جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از سرطان

مصرف گوجه‌فرنگی پخته به دلیل محتوای لیکوپن، نقش موثری در کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان پروستات، معده و سینه دارد. لیکوپن به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی از آسیب سلولی جلوگیری کرده و با تقویت سیستم ایمنی، از رشد تومورهای سرطانی ممانعت می‌کند.

کنترل دیابت

گوجه‌فرنگی پخته حاوی ویتامین‌های C و E و آهن است که به تنظیم سطح قندخون کمک می‌کند. این ویتامین‌ها به کاهش التهاب ناشی از دیابت و کاهش سطح استرس اکسیداتیو کمک کرده و به این ترتیب، در پیشگیری و مدیریت دیابت موثر هستند.

تقویت چشم

لیکوپن و بتاکاروتن موجود در گوجه‌فرنگی پخته به سلامت چشم‌ها کمک می‌کنند و با کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، از بروز بیماری‌هایی مانند دژنراسیون ماکولا جلوگیری می‌کنند. این مواد همچنین در تقویت بینایی و حفظ سلامت عمومی چشم‌ها نقش دارند.

حفظ استحکام استخوان‌ها

گوجه‌فرنگی پخته به دلیل داشتن ویتامین‌های A، C و K، برای تقویت استخوان‌ها مفید است. ویتامین A از رشد و تقویت استخوان‌ها حمایت کرده و ویتامین K به افزایش تراکم استخوان‌ها کمک می‌کند. مصرف منظم گوجه‌فرنگی پخته می‌تواند به پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی‌های مرتبط کمک کند.

مبارزه با یبوست

فیبر موجود در گوجه‌فرنگی پخته به بهبود حرکت روده و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند. این ماده غذایی طبیعی به عنوان یک ملین ملایم عمل کرده و با بهبود عملکرد دستگاه گوارش، به تنظیم حرکات روده کمک می‌کند.

کاهش وزن

مصرف گوجه‌فرنگی پخته به دلیل داشتن فیبر بالا، احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند. این امر به کاهش میل به خوردن و مصرف کالری کمتر منجر می‌شود، که در نتیجه به کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین، کالری کم این ماده غذایی آن را به یک گزینه مناسب برای رژیم‌های کاهش وزن تبدیل می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی

گوجه‌فرنگی پخته به دلیل سرشار بودن از ویتامین C و بتاکاروتن، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. ویتامین C تولید گلبول‌های سفید را افزایش داده و بتاکاروتن نیز با تبدیل به ویتامین A به مبارزه با عفونت‌ها و تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند.

کاهش التهاب

لیکوپن و بتاکاروتن موجود در گوجه‌فرنگی پخته دارای خواص ضدالتهابی قوی هستند. این ترکیبات به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند و از بروز بیماری‌های مرتبط با التهاب مانند آرتروز جلوگیری می‌کنند.

حافظ سلامت مغز

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه‌فرنگی پخته از مغز در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل را کاهش می‌دهند. این مواد با تقویت عملکرد مغز به بهبود حافظه و جلوگیری از مشکلات شناختی کمک می‌کنند.

جمع بندی

گوجه‌فرنگی پخته با دارابودن لیکوپن، ویتامین‌های A، C و بتاکاروتن، فواید بسیاری برای سلامت قلب، دستگاه گوارش، کنترل قند خون، تقویت سیستم ایمنی و بهبود بینایی دارد. همچنین، مصرف آن به پیشگیری از سرطان، کاهش التهاب، تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت پوست کمک می‌کند.

علت اصلی سردردهای سینوسی

یکی از علت‌های شایع برای بروز سردرد سینوسی عفونت است. عفونت‌ها با منشا ویروسی و قارچی موجب ایجاد تورم در بافت‌ها می‌شود و توانایی تخلیه سینوس‌ها را کم می‌کند. از طرف دیگر التهاب در بافت‌ها نیز با افزایش تولید مایعات و عدم توانایی تخلیه آن‌ها موجب بروز سردرد سینوسی می‌شود. سردردهای سینوسی به علت التهاب و تورم سینوس‌ها اتفاق می‌افتد و علائم آن مشابه سردردهای میگرنی یا تنشی است. افرادی که به طور مکرر شنا یا غواصی می‌کنند یا به ارتفاعات می‌روند، سابقه آلرژی یا آسم دارند بیشتر در معرض ابتلا به سردرد سینوسی هستند.

علت

با توجه به اینکه در اغلب موارد سردردهای سینوسی با سینوزیت همراه است، در کودکان هم انتظار می‌رود بروز علائم سینوزیت با بی‌حالی، تب، ورم اطراف بینی و چشم و ترشحات بینی به رنگ زرد یا سبز همراه باشد. با اینکه عفونت‌های سینوس با منشا ویروسی اغلب بدون درمان از بین می‌رود، اما عفونت‌های باکتریایی باید با آنتی‌بیوتیک درمان شود.

نشانه‌ها

اولین علامت سردرد سینوسی درهای ضربان‌دار و مبهم در نواحی سینوسی است که با تکان دادن سر تشدید می‌شود. همچنین افراد مبتلا به سردردهای سینوسی ممکن است در پشت یا زیر چشم هم دردهای مبهمی را احساس کنند. یکی از ویژگی‌های سردرد سینوسی این است که به تغییرات دمایی حساس است، یعنی وقتی از یک اتاق گرم بیرون می‌روید که هوا سرد است، میزان سردرد تشدید می‌شود. همچنین در مواقعی که فرد سر خود را حرکت دهد و به طرف پایین خم کند شدت سردرد بیشتر می‌شود. اولین اقدام پزشک گرفتن شرح حال از بیمار است. درصورتی‌که شواهد کافی از علت ابتلا به سردرد سینوسی ارائه نکند، لازم است از تصویربرداری سی‌تی‌اسکن یا MRI استفاده شود.

اقدامات پیشگیری

درصورتی‌که غذا یا ادویه خاص، کافئین یا دخانیات سردردهای شما را تشدید می‌کند باید از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

سبک زندگی سالم با رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش و خواب کافی، کنترل استرس از عوامل مهم و تاثیرگذار در پیشگیری از بروز سردرد سینوسی است.

برای انجام فعالیت‌های هوازی باید اول بدن خود را گرم کنید تا از بروز سردرد جلوگیری شود.

یادداشت

نقش واکسیناسیون در پیشگیری از هپاتیت

میترا مولائی نژاد
دکترای تخصصی بهداشت

هپاتیت یک عفونت ویروسی است که باعث التهاب کبد می‌شود و می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی جدی مانند سیروزکبدی، سرطان کبد و نارسایی کبد شود. انواع مختلفی از ویروس‌های هپاتیت وجود دارد که شایع‌ترین آنها هپاتیت A، B و C است. واکسیناسیون نقش مهمی در پیشگیری از هپاتیت A و B ایفا می‌کند و به طور قابل‌توجهی گسترش این عفونت‌ها را کاهش می‌دهد. با این حال، هنوز چالش‌هایی برای دستیابی به کنترل جهانی هپاتیت وجود دارد. هپاتیت A معمولا از طریق مصرف غذا یا آب آلوده منتقل می‌شود. واکسن هپاتیت A بسیار مؤثر است و معمولا در دو دوز به فاصله شش ماه تجویز می‌شود. این واکسن در جلوگیری از شیوع بیماری، به ویژه در مناطقی که بهداشت ضعیفی دارند، بازی را تغییر داده است. از زمان معرفی واکسن هپاتیت A، تعداد عفونت‌های جدید در سطح جهان کاهش چشمگیری داشته است. هپاتیت B عفونت جدی‌تری است که می‌تواند از طریق خون و مایعات بدن منتقل شود. واکسن هپاتیت B در سه تا چهار دوز در مدت شش ماه تجویز می‌شود. دریافت این واکسن برای نوزادان بسیار مهم است، زیرا در صورت ابتلا در سنین پایین در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به هپاتیت مزمن قرار دارند. به لطف برنامه‌های گسترده واکسیناسیون، بروز هپاتیت B به طور قابل‌توجهی کاهش یافته است، به‌ویژه در کشورهایی که واکسن بخشی از برنامه ایمن‌سازی معمول برای کودکان است. باوجود موفقیت برنامه‌های واکسیناسیون هپاتیت A و B، چالش‌های متعددی در مبارزه با هپاتیت باقی مانده است. متاسفانه در برخی از نقاط جهان، انتشار اطلاعات نادرست درباره واکسیناسیون و تردید دسته‌ای از مردم، موانع قابل‌توجهی برای دستیابی به پوشش بالای واکسیناسیون ایجاد می‌کند. پرداختن به این نگرانی‌ها از طریق کمپین‌های آموزشی و بهداشت عمومی برای بهبود نرخ واکسیناسیون ضروری است. بسیاری از مردم هنوز از خطرات مرتبط با هپاتیت و مزایای واکسیناسیون بی‌اطلاع هستند. برای تشویق افراد بیشتر به واکسینه شدن، تلاش‌های بیشتری در آموزش عمومی و کمپین‌های آگاهی لازم است.

رژیم غذایی و ورزش از دیابت ارثی پیشگیری می‌کند

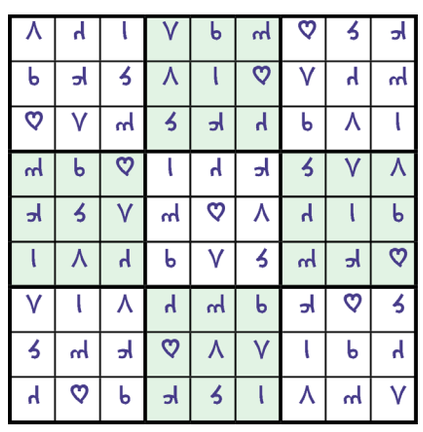
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد می‌توانند با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم بر خطر ژنتیکی دیابت نوع ۲ غلبه کنند. «ماریا لانکینن»، محقق ارشد گفت: «این یافته‌ها همه را تشویق می‌کند تا تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنند که سلامتی را ارتقا می‌دهد.» در این مطالعه ۱۰۰۰ مرد ۵۰ تا ۷۵ ساله شرکت داشتند. نتایج نشان می‌دهد مردانی که راهنمایی‌های سبک زندگی دریافت کردند کیفیت رژیم غذایی خود را به میزان قابل‌توجهی بهبود بخشیدند. آنها فیبر، میوه، سبزیجات و چربی‌های سالم بیشتری می‌خوردند. نتایج نشان می‌دهد که مردان عادت‌های ورزشی خوبی داشتند و تمایل به کاهش وزن داشتند. کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که دیابت نوع ۲ را می‌توان با تمرکز بر رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی در مردان میانسال و مسن، به تأخیر انداخت یا از آن پیشگیری کرد.

شست‌وشوی بینی با آب نمک در سرماخوردگی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آب نمک می‌تواند طول مدت سرماخوردگی کودک را تا دو روز کاهش دهند. دکتر «استیو کانینگهام»، پروفسور طب تنفسی کودکان گفت: «ما دریافتیم کودکانی که از قطره‌های بینی آب نمک استفاده می‌کردند به‌طور متوسط به مدت ۶ روز علائم سرماخوردگی داشتند، در حالی‌که کسانی‌که مراقبت‌های معمول را داشتند به مدت هشت روز علائم سرماخوردگی داشتند.» برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۴۰۰ کودک ۶ ساله یا کمتر را انتخاب کردند. محققان گفتند کودکان حداقل چهار بار در روز با استفاده از محلول آب شوری که در خانه با نمک دریا درست می‌کردند، بینی‌شان را شست‌وشو دادند. کاهش مدت سرماخوردگی در کودکان به این معنی است که افراد کمتری در خانه آنها به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند و می‌توانند به فعالیت‌های معمول خود مانند مدرسه و کار بازگردند، دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

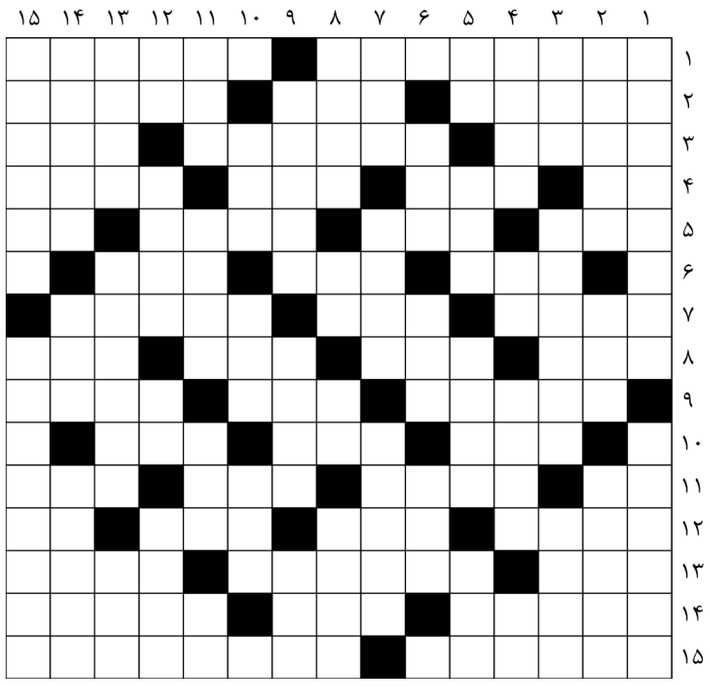
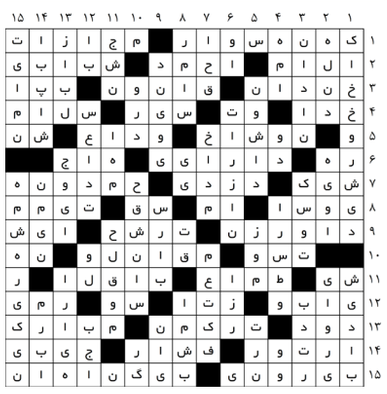
شماره ۱۹۱۹

افقی

۱- سریالی از سیروس مقدم- فیلمی از حمید زرگرنژاد ۲- کج و مایل- سنگسارکردن- آنچه زیردندان نرم شود ۳- چرخ رسن تابی- آشکارونمایان- از وسایل اعدام ۴- رفوزه- یکی از مزه‌ها- جاده‌ومسیر- تکنیکی در فوتبال ۵- دردوالم- از نمازهای یومیه- روح‌وجان- موضوع و زمینه ۶- نخست‌وآغاز- کابوی خوش‌شانس- عبادت ۷- بخشی از اوستا- از مشتقات نفتی- نوعی پاپوش ۸- از وسایل ورزشی- تابع‌وپیرو- درخت کنار- بیماری ۹- از صیفی‌جات- گمراه- دانش‌آموزی که ازجانب معلم به حفظ نظم می‌پردازد ۱۰- نوعی ویندوز- واحدتحصیلی- ناگهان خودمانی ۱۱- از سبک‌های موسیقی- گرانمایه- ازدعاهای معروف- پاداش نیکی یا بدی ۱۲- خروش جمعیت انبوه- دود از آن بلند می‌شود- قبل از افاده می‌آید!- برج فرانسه ۱۳- مقدس‌وپاک- مقابل پرداخت- به هیچ وجه ۱۴- مأمورتحقیق- از وسایل باغبانی- پنبه حلاجی شده ۱۵- سواربی‌همتا- واکنش

عمودی

۱- اثری از محمود اعتمادزاده- اردک ۲- گریختن حیوان- تازیانه- پوشیدنی و جامه ۳- سال ترکی- معادل فارسی بادی‌گارد- غلاف پنبه ۴- ابزاروسایل- گشوده- گل گندم- هواپیمای سریع ۵- یک خودمانی- سنگی‌گرانبها- خدای ما- همان داروست ۶- تقسیم- نوعی آینه- محافظ گل ۷- زردچوبه- الفت‌گرفته- نظم و آراستگی ۸- مزدور- طرف‌وجهت- زیان‌رساندن- گسترش‌یافته ۹- اسناد- شنونده- آسمان ۱۰- از جانوران زیباچشم- ستیزه- تعداد آیات سوره ماعون ۱۱- از مصالح ساختمانی- روشن‌تر- دستی- شما و من ۱۲- خدای درویش- مارکی بر اتومبیل- ابر نزدیک به زمین- کناره دریا ۱۳- اندک و کم- کشوری آسیایی- به گلوفروبردن ۱۴- تباه‌شدن- لکه‌سفید روی‌پوست- فیلمی از سیروس الوند ۱۵- شیطان- تعیین وقت برای ادای دین



حل جدول ۱۹۱۸