آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۹۱
چهارشنبه
۱۴۰۲•۱۲•۲۳
۰۲ رمضان ۱۴۴۵/ ۱۳ مارس ۲۰۲۴

مبتلایان به دیابت این سه را از خودتان دور کنید

هنگامی که بدن تحت فشار استرس است، هورمون هایی ترشح می کند که باعث افزایش سطح گلوکز خون می شوند. این اتفاق ممکن است باعث بروز علائم نامطلوبی در افراد مبتلا به دیابت شود. به طور کلی استرس برای افراد مبتلا به دیابت، یک ریسک فاکتور جهت افزایش سطح گلوکز خون است. استرس جسمی و روحی می تواند باعث ترشح آدرنالین و کورتیزول در خون شود و در پی آن، بالارفتن سطح گلوکز خون را در بر داشته باشد. افزایش غیرمنتظره قند خون ممکن است بر مدیریت دیابت تأثیر منفی بگذارد و منجر به بروز علائم نامطلوب شود. حذف وعده های غذایی یا فراموش کردن مصرف داروها سبب افت قند شدید در این افراد می شود که خطرناک است.

علائـــــم

۱- گاهی اوقات، علائم استرس پنهان هستند و ممکن است متوجه آنها نشوید. استرس می تواند بر سلامت روانی، عاطفی و سلامت جسمی شما تأثیر بگذارد.
۲- سردرد، درد یا تنش عضلانی، زیاد یا کم خوابیدن، احساس بیماری، خستگی از علائم استرس هستند.
۳- استرس هم چنین ممکن است باعث شود شما احساس بی انگیزگی، تحریک پذیری، افسردگی و بی قراری داشته باشید.

راهکارهـــا

۱- به طور منظم ورزش کنید. ۲- فعالیت های آرامش بخش مانند یوگا انجام دهید. ۳- تکنیک های تمرکز حواس مانند مدیتیشن را تمرین کنید. ۴- از عوامل استرس زا یا موقعیت های اجتماعی پراسترس اجتناب کنید. ۵- مصرف کافئین را کاهش دهید.

توصیـــــه

دیابت ممکن است مجموعه‌ای از چالش ها را به همراه داشته باشد، اما می توان آن را به طور موثر مدیریت کرد و یک سبک زندگی شاد و سالم داشت. می توانید تمرینات ساده ورزشی را به برنامه روزانه خود اضافه کنید تا از استرس خود بکاهید. هم چنین گذراندن چند جلسه مشاوره با یک روانشناس کمک بزرگی در زمینه کاهش استرس به شما می کند.

دانستنی ها

تاثیر هورمون استرس بر توانایی های شناختی کودکان

محققان موسسه روان‌پزشکی ماکس پلانک آلمان بررسی کرده‌اند که چگونه هورمون های استرس بر رشد اولیه سلول های مغزی در قشر مغز جنین تاثیر می گذارند. به گزارش مدیکال اکسپرس، قشر مغز، ناحیه حیاتی مغز برای تفکر است و محققان توانستند پیوندهای علی بین هورمون های استرس و ساختار مغزی تغییر یافته که به سطوح بالاتر تحصیلات در آینده مربوط می شود را نشان دهند. گروه هورمونی گلوکوکورتیکوئیدها برای تنظیم متابولیسم و پاسخ ایمنی بدن همچنین برای رشد اندام هایی مانند مغز و ریه ها قبل از تولد بسیار مهم است. هورمون ها در پاسخ به استرس ترشح می شوند و می توانند از مادر به جنین برسند. یکی از شناخته شده‌ترین هورمون های استرس، کورتیزول است که برای کمک به بلوغ ریه های جنین، اشکال مصنوعی آن تجویز می شود، به‌عنوان مثال، در حاملگی هایی که در معرض خطر بالای زایمان زودرس هستند. آنتی سی کرونتیرا پیشتاز این تحقیق اظهارکرد: ما دریافتیم که گلوکوکورتیکوئیدها، زمانی که در اوایل بارداری در سه ماهه اول یا اوایل سه ماهه دوم وجود داشته باشند، تعداد نوع خاصی از سلول های مغزی را که در مراحل اولیه رشد تشکیل می شوند (به‌نام سلول های پیش‌ساز پایه) افزایش می دهند. اینها سلول هایی هستند که برای رشد قشر مغز مهم هستند. دانشمندان از اندامک های مغزی برای تحقیقات خود استفاده کردند. این اندامک ها، مدل هایی از مغز در حال رشد هستند که از پوست یا سلول های خونی انسان مشتق شده‌اند و در یک ظرف کشت بالغ می شوند. دانشمندان مراحل اولیه رشد مغز را بازتولید می کنند و بینش هایی را در مورد اولین مراحل در رشد مغز انسان ارائه می دهند. گلوکوکورتیکوئیدها از طریق پروتئینی به‌نام ZBTB۱۶ برای تغییر رشد قشر مغز عمل می کنند و این منجر به تولید نورون های بیشتری می شود. محققان با جزئیات به بررسی یک نوع ژنتیکی پرداختند که منجر به افزایش سطح ZBTB۱۶ در پاسخ به گلوکوکورتیکوئیدها می شود. آنان رابطه علی با تغییر ساختار مغز و پیشرفت تحصیلی بالاتر را در مراحل بعدی زندگی پیدا کردند. این ارتباط بیشتر توسط داده های یک تحقیق که زنان باردار و فرزندان آنان را دنبال می کرد، پشتیبانی شد. نتایج بسیاری از تحقیقات گذشته نشان داده‌اند که گلوکوکورتیکوئیدها زمانی که در اواخر بارداری، در سه ماهه سوم وجود داشته باشند، اثرات نامطلوبی برای فرزندان از جمله از دست دادن ارتباطات عصبی و افزایش خطر ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی در آینده ایجاد می کنند. آنتی سی کرونتیرا توضیح داد که تحقیق ما نشان می دهد که همان هورمون ها در اوایل بارداری می توانند اثر معکوس داشته باشند. این امر به عصب‌زایی، فرآیند تولید نورون از سلول های پیش‌ساز، که در اوایل بارداری فعال است، اما نه در اواخر بارداری، مربوط می شود. کرونتیرا اظهار کرد: «ما دریافتیم که گلوکوکورتیکوئیدها در اوایل بارداری سلول های پیش‌ساز و نورون ها را افزایش می دهند و این به فنوتیپ های مفید برای فرزندان مانند افزایش توانایی های شناختی مربوط می شود.» نتایج یکسان برای گلوکوکورتیکوئیدها در اواخر بارداری امکان‌پذیر نخواهد بود زیرا در این صورت تولید نورون از سلول های پیش‌ساز دیگر اتفاق نمی افتد. الیزابت بایندر، مدیر موسسه روان‌پزشکی ماکس پلانک افزود: تحقیقات ما مسیری را در سطح سلولی و مولکولی کشف کرد که چگونگی تاثیر گلوکوکورتیکوئیدها بر رشد قشر انسان، با پیامدهای بالقوه برای توانایی های شناختی و ساختار مغز در آینده را توضیح می دهد. آگاهی از این مراحل اولیه رشد بسیار مهم است زیرا می تواند رویکردهای درمانی را در چنین مراحل اولیه رشد انسان از طریق مادر امکان‌پذیر کند.

یادداشت

توصیه‌های تغذیه‌ای در ماه رمضان

احمد اسماعیل‌زاده
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

توجه به مواد غذایی مصرفی به هنگام سحر، افطار و شام در ماه مبارک رمضان می‌تواند به حفظ یک الگوی صحیح غذایی در این ماه کمک کند. روزه‌داران می‌توانند با مصرف غذای سبک در وعده افطار، شام نیز میل کنند. یک اصل کلی در مورد تغذیه آن است که تمامی گروه‌های اصلی غذایی (5 گروه نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات، گوشت‌ها و...) باید در سه وعده سحری، افطار و شام به مقدار کافی دریافت شود. متاسفانه دیده می‌شود که برخی از افراد بدون سحری روزه می‌گیرند که این برخلاف اصول تغذیه‌ای بوده و توصیه می‌شود که وعده سحری به مقدار کافی و مناسب میل شود. توصیه می‌شود در وعده سحری دو عدد خرما، شیر، نان سبوس‌دار (سنگک، تافتون، بربری، نان جو کامل و سایر نان‌های سبوس‌دار) دو عدد گردو، یک عدد تخم مرغ و دو عدد میوه فصل استفاده شود. استفاده از لیموترش تازه در وعده سحری به منظور پیشگیری از احساس تشنگی در ساعات بعدی روز مفید است. جهت پیشگیری از نفخ بهتر است چند ساعت قبل از مصرف، حبوبات را در آب خیس کرده و آب آنها را دور ریخته و سپس حبوبات را در غذا مصرف کنیم. در وعده افطار بهتر است دو عدد خرما، یک لیوان شیر ولرم (نه داغ و نه سرد)، آب جوشیده ولرم، سبزی خوردن تازه، پنیر، نان سبوس‌دار، مربا، یا شله زرد، بیسکویت سبوس‌دار، چای کم‌رنگ، سبزی و یا خیار و گوجه مصرف شود. در فاصله بین وعده افطار و سحری، دو تا سه واحد میوه فصل مصرف شود تا فیبر لازم به بدن رسیده و از ایجاد یبوست پیشگیری شود. در وعده شام می‌توان از هر یک از غذاهای اصلی و سنتی ایران نظیر چلو مرغ، چلوکباب، انواع خورشت‌ها، خوراک‌ها، آش و سوپ استفاده کرد؛ در واقع شام فرصتی است برای دریافت انواع پروتئین‌های گیاهی و حیوانی و انواع سبزیجات. بهتر است وعده شام و افطاری یکی نشود؛ چراکه افطار سنگین به معده و دستگاه گوارش فشار می‌آورد. قبل از خواب نیز مصرف یک عدد میوه فصل توصیه می‌شود. به منظور پیشگیری از بروز ناراحتی‌های گوارشی، ترش‌کردن و سوزش سرمعده از مصرف غذاهای سرخ‌کرده و پرچرب نیز پرهیز شود.

تجمع آهن در مغز پس از ضربه مغزی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که دچار ضربه مغزی شده و سپس دچار سردرد شده‌اند، تجمع آهن در مغزشان نشان داده می‌شود. «سیمونا نیکولوا»، محقق ارشد خاطرنشان کرد: «ذخایر اضافی آهن مغز نشانه آسیب است. تجمع آهن می‌تواند بر نحوه تعامل نواحی مغز با یکدیگر تأثیر بگذارد.» تحقیقات جدید شامل ۶۰ نفر بود که همگی پس از ضربه مغزی دچار سردرد شدند. به طور مثال ضربه‌های مغزی ناشی از زمین‌خوردن 45 درصد درصد بود. اسکن مغز از ۶۰ بیمار گرفته شد. اسکن‌ها نشان داد افرادی که سابقه ضربه‌مغزی داشتند سطوح بالاتری از آهن در مغز داشتند. با گذشت زمان پس از ضربه‌مغزی، سطح آهن افزایش می‌یابد. نیکولوا گفت: «تجمع آهن در مغز می‌تواند به‌عنوان نشانگر زیستی می‌تواند به ما در درک فرآیندهای زمینه‌ای که در این شرایط رخ می‌دهد کمک کند.»

افزایش ابتلا به دیابت در افرادی که کم می خوابند

تحقیقات نشان می‌دهد کم‌خوابی در شب علاوه بر اینکه شما را در تمام طول روز گیج می‌کند، می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت را نیز افزایش دهد. محققان دریافتند در مقایسه با افرادی که هفت یا هشت ساعت در شب می‌خوابند، افرادی که به طور معمول ۵ ساعت در شب می‌خوابیدند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری قندخون بودند. «کریستین بندیکت»، محقق خواب می‌گوید: «نتایج ما این سوال را مطرح می‌کند که آیا یک رژیم غذایی سالم می‌تواند کمبود خواب را از نظر خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ جبران کند یا خیر» این یافته‌ها نشان داد: خواب نقش مهمی در سلامتی دارد. مطالعه جدید بر اساس داده‌های ۲۴۸ هزار نفر انجام شد. گروه تحقیق تفاوت کمی در خطر دیابت برای افرادی که 6 ساعت در شب می‌خوابیدند مشاهده کردند.

نکتـه

مصرف روغن زیتون باعث کاهش وزن می شود؟

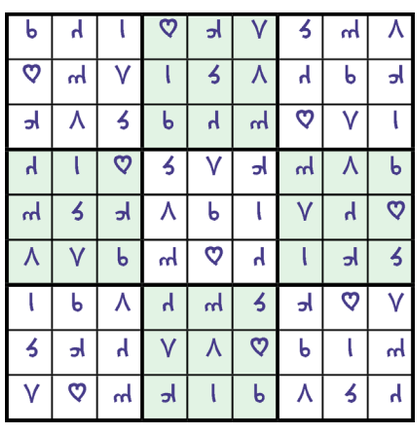
بعید است که مصرف روزانه یک فنجان روغن زیتون به خودی خود منجر به کاهش وزن شود. در حالی که روغن زیتون می‌تواند افزودنی سالم به رژیم غذایی شما باشد، کاهش وزن از طریق ترکیبی از عوامل کلیدی از جمله رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و انتخاب کلی سبک زندگی سالم به دست می‌آید. افزایش محبوبیت رژیم مدیترانه‌ای منجر به رونق تولید برندهای مختلف روغن زیتون شده است. بر اساس یک مطالعه کسانی که هر روز روغن زیتون را به‌عنوان بخشی از صبحانه پرچرب به جای روغن سویا مصرف می‌کردند، کاهش قابل توجه چربی و همچنین کاهش فشارخون داشتند. با این حال، این نوع مصرف روغن زیتون با یک هشدار همراه است. بعید است که مصرف روزانه یک فنجان روغن زیتون به خودی خود منجر به کاهش‌وزن شود. شما برای کاهش وزن باید رژیم غذایی متنوعی داشته باشید که سرشار از مواد مغذی و غذاهای پر فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل، دانه‌ها و همچنین پروتئین های بدون چربی است. علاوه بر این، روغن زیتون یک چربی است که نسبت به سایر درشت مغذی ها کالری بیشتری در هر گرم دارد؛ بنابراین مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. طبق دستورالعمل‌های غذایی برای آمریکایی‌ها، بزرگسالان باید تنها 20 تا 35 درصد از کالری روزانه خود را از چربی‌ها دریافت کنند. در حالی که چربی کالری زیادی دارد، بسیار سیرکننده است؛ افزایش سیری می‌تواند منجر به کاهش دریافت کالری کلی شود که برای کاهش وزن مفید است. این بدان معناست که از آنجایی که شما سیرتر هستید، احتمال کمتری دارد که در طول روز از غذاهای بدون کالری استفاده کنید. علاوه بر این، روغن زیتون به وعده‌های غذایی طعم و مزه می‌بخشد.

فواید

روغن زیتون علاوه بر فواید بالقوه کاهش وزن، سرشار از چربی‌های تک غیراشباع است که در صورت استفاده به جای چربی‌های اشباع و ترانس، می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند. روغن زیتون همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی است که ممکن است به کاهش التهاب در بدن و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان و دیابت کمک کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

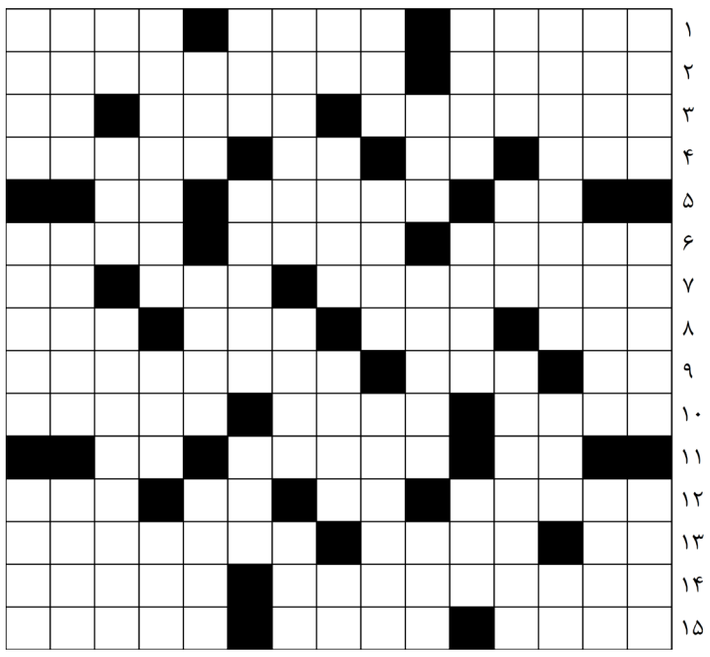
شماره ۱۷۹۱

افقی

۱- ردشده- ماهی‌فروش- از بیماری‌ها ۲- آغازها- قصه‌گو ۳- مراسم تذکره- اسلحه- روحانی زرتشتی ۴- از وسایل حمام- چه‌زمانی؟- قیمت بازاری- گرفتن ۵- آب‌بند- فیلسوف قربانی شوکران- گوجه پخته‌شده ۶- چوب دستی قلندر- جرقه آتش- برتروبهتر ۷- فیلمی از هاواردهاکس- قسمت جلوی زین اسب- صفحه اینترنتی ۸- فارسی امروزی- توده‌چیزی- بزرگ‌ترین عضو درونی بدن- واحد شمارش چلوکباب ۹- ضمیرفرانسوی- امر به آمدن- عارضه جغرافیایی بلند آسیا ۱۰- شرکت خودروساز معروف ژاپنی- آوازدهنده- امتحان و آزمون ۱۱- معاون هیتلر- پیمان‌ها و قرارها- مخالف کهنه ۱۲- از شهرهای استونی- دشنام- شامل‌شدن- نمی‌تواند صحبت کند ۱۳- رایحه- زنجبیل شامی- شادروان ۱۴- از فلزات واسطه- جمع موج ۱۵- مثل و مانند- آزارواذیت- پمپ

عمودی

۱- خواستار و علاقه‌مند- صدمه‌دیده- ضایع و خراب ۲- روح و جان- عیدباستانی ایرانیان- زادگاه انیشتین ۳- از وزارتخانه‌ها- روزگار- بانگ قمری ۴- منظره و نما- بیابان و صحرا- از غذاهای آستارا ۵- کیسه‌کش حمام- پاکتر- کلام درد ۶- نخ تابیده- استدعاوالتماس- آداب و رسوم ۷- از جشن‌های باستانی- قدواندام- مرگ موش ۸- شماومن- شاعر لب دوخته- دوست خاموش!- گشوده ۹- آخرین پادشاه سلسله ماد- نوعی خط قدیمی- آرزو ۱۰- استخوانی در بدن- ییلاق مشهد- مزه ۱۱- مادرترکی- ابزار و وسایل- آیینه ۱۲- حجار- گل و لای- در پی کسی رفتن ۱۳- خاک سفالگری- آگاهی و اطلاع- نفت ۱۴- محصول نخل- نوعی پاپوش- رسوم و سنن ۱۵- بر روی آن می‌نویسند- شعری که در زندان گفته شود- گویش



حل جدول ۱۷۹۰