آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۴۴
چهارشنبه
۱۴۰۳ • ۱۱ • ۲۴
۱۳ شعبان ۱۴۴۶ / ۱۲ فوریه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

موادغذایی موثر در کاهش «پیری»

برخی غذاها به کاهش اثرات پیری در هر قسمت از بدن شما، از پوست گرفته تا مغز، قلب و مفاصل کمک می‌کنند. تلاش برای مبارزه با پیری قدمت بسیاری دارد و انسان‌ها برای کاهش آثار پیری همواره تلاش کرده‌اند. برخی تلاش کرده‌اند که به بررسی غذاهای ضدپیری بپردازند و این غذاها را در رژیم غذایی خود بگنجانند. در مجموع فرمول خاصی برای این امر وجود ندارد اما ترکیب برخی از غذاه در رژیم غذایی بهترین راه برای کمک به این هدف است. متخصصان معتقدند که برترین غذاهای ضد پیری غذاهای دارای آنتی اکسیدان بالا و غذاهای ضدالتهابی هستند که برخی از آنها عبارتند از:

شکلات تلخ

مقادیر متوسط شکلات تلخ به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند مزایای ضد پیری را به‌همراه داشته باشد. به دلیل اینکه شکلات تلخ کالری بالایی دارد، خوردن یک تکه کوچک با بالاترین درصد کاکائو (۷۰ تا ۹۰ درصد) برای کمک به کاهش اثرات پیری کافی است.

آجیل

آجیل به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند با کمک به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و زوال شناختی، طول عمر را افزایش دهد. آجیل حاوی چربی‌های غیراشباع با یک یا چند باند دوگانه است و هر دو ترکیب با کاهش بیماری قلبی و خطر دیابت نوع ۲ مرتبط هستند. از آنجایی که وضعیت سلامت عروقی بر توانمندی شناختی موثر است، آجیل ممکن است پتانسیل کاهش زوال شناختی را در افراد مسن داشته باشد. برخی از بهترین آجیل‌ها با اثرات ضدپیری شاه بلوط، گردو، بادام، گردوی گرمسیری هستند.

انجیر

انجیر سرشار از فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌ها است که خواص آنتی‌اکسیدانی قوی دارد و به پیشگیری از بیماری‌های مختلف مرتبط با استرس اکسیداتیو مانند مشکلات کبدی و عصبی کمک می‌کند.

پروتئین کلاژن

کلاژن، مهم‌ترین و فراوان‌ترین پروتئین بدن است که آن را برای مدت طولانی سالم و جوان نگه می‌دارد و به‌ویژه برای پوست مفید است. در یک مطالعه دیده شد شرکت‌کنندگانی که روزانه پپتیدهای کلاژن را به مدت هشت هفته مصرف کرده‌اند در مقایسه با گروه مصرف‌کننده دارونما، بهبود قابل توجهی در قابلیت ارتجاعی پوست دارند. همچنین نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که مصرف روزانه پپتیدهای کلاژن با وزن مولکولی کم به مدت ۱۲ هفته منجر به افزایش هیدراتاسیون پوست، انعطاف‌پذیری و کاهش چین و چروک در شرکت‌کنندگان در این تحقیق شده است. در مطالعه دیگری نشان داده شد در شرکت‌کنندگانی که روزانه به مدت هشت هفته از کلاژن هیدرولیز شده حاوی مواد فعال زیستی مصرف می‌کردند، رطوبت و خاصیت ارتجاعی پوست صورت افزایش یافته و علائم پیری صورت کاهش یافته است. علاوه بر این، کلاژن دریایی با محتوای آنتی اکسیدانی بالایی که دارد، در محصولات زیبایی به منظور ترمیم یا جلوگیری از آسیب‌های ناشی از عوامل محیطی یا روند پیری استفاده شده است.

ماهی قزل‌آلا

ماهی قزل‌آلا دارای مقادیر زیادی آستاگزانتین است، یک آنتی اکسیدان فوق العاده و کاروتنوئید که به دلیل مزایای منحصر به فرد ضدپیری آن شناخته شده است. آستاگزانتین توسط جلبک‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها تولید می‌شود و در طول زنجیره غذایی بیشتر متمرکز می‌شود، زیرا این تولیدکنندگان اولیه برای غذای سایر جانداران مصرف می‌شوند. امگا ۳ از بهترین چربی‌ها برای افزایش طول عمر هستند. علاوه بر این، ماهی قزل‌آلا و سایر ماهی‌های چرب - مانند ماهی تن، ماهی خال مخالی و... منابع برتر امگا ۳ هستند.

عصاره استخوان

عصاره استخوان حاوی بیش از ۱۹ اسید آمینه ضروری و غیرضروری (که واحدهای سازنده پروتئین‌ها هستند)، کلاژن / ژلاتین (که به تشکیل بافت همبند کمک می‌کند) و مواد مغذی که از عملکردهای گوارشی، سلامت مغز و سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کنند، می باشد که به راحتی جذب می‌شود. همچنین حاوی کندروئیتین سولفات و گلوکزآمین است، ترکیباتی که به کاهش التهاب، درد مفاصل و آرتریت کمک می‌کنند.

زردچوبه

زردچوبه خاصیت ضدپیری و روشن‌کنندگی پوست دارد و قرن‌هاست که از آن در تولید محصولات آرایشی استفاده می‌شود. بر اساس تحقیقات گسترده کورکومین موجود در زردچوبه ممکن است در برابر پیری مفاصل، مغز و سایر بیماری‌های تحلیلی عصبی موثر باشد.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن است، یک آنتی‌اکسیدان قوی که از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه ماوراءبنفش محافظت می‌کند و از سلامت قلب حمایت می‌کند. مطالعات نشان داده است که مصرف گوجه‌فرنگی بافت پوست را بهبود می‌بخشد و خطر آفتاب‌سوختگی را کاهش می‌دهد. یک مطالعه نشان داد که لیکوپن شدت آفتاب سوختگی را کاهش می‌دهد و سلامت پوست را در شرکت‌کنندگان بهبود می‌بخشد.

عسل

عسل که به دلیل خواص ضد میکروبی و قدرت آبرسانی خود به پوست شناخته شده است همچنین به تسکین پوست و بهبود زخم کمک می‌کند. عسل حاوی آنتی‌اکسیدان و خواص ضدباکتریایی است که به التیام پوست کمک می‌کند. عسل یکی از بهترین مواد غذایی ضدپیری است.

ماست

ماست سرشار از پروبیوتیک‌ها است و از سلامت روده حفاظت می‌کند که برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی و شفافیت پوست ضروری است. مطالعات نشان داده اند که پروبیوتیک‌ها می‌توانند عملکرد سد حفاظتی پوستی را بهبود بخشیده و التهاب را کاهش دهند.

رئیس بخش اطفال بیمارستان شهدای تجریش تأکید کرد: تغذیه مناسب با تأمین کالری و ویتامین‌ها، نقشی اساسی در رشد و سلامت کودکان دارد. علی اصغر حلیمی اصل گفت: تغذیه مناسب در دوران کودکی یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر رشد جسمانی، فعالیت‌های روزانه و سلامت عمومی کودک است. تأمین کالری و مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی نقش اساسی در رشد و تکامل کودکان دارد، به‌ویژه در دو سال نخست زندگی که سرعت رشد بالاترین میزان خود را تجربه می‌کند.

تغذیه در دوران رشد

وی افزود: از شش ماهگی تغذیه کمکی آغاز می‌شود تا نیازهای تغذیه‌ای کودک تأمین شود. کودکان در دو سال اول زندگی، بیشترین رشد وزنی را دارند و از وزن حدود ۳ کیلوگرم در هنگام تولد به حدود ۱۲ کیلوگرم در دو سالگی می‌رسند. پس از این دوره، هر سال حدود ۲ کیلوگرم به وزن کودک اضافه می‌شود.

مقابله با بیماری‌ها

این متخصص ادامه داد: عفونت‌ها و بیماری‌ها می‌توانند تأثیر منفی بر رشد کودکان داشته باشند. به گفته پزشکان، بیماری‌هایی مانند عفونت ادراری، اسهال و استفراغ می‌توانند موجب کاهش اشتها، کمبود مایعات و کاهش رشد شوند. در این شرایط، تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین A، ویتامین D و زینک ضروری است. در زمان ابتلاء به بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا، مصرف مایعات بیشتر، تأمین ویتامین A و ویتامین D و کاهش تب از اولویت‌ها است.

اهمیت مکمل‌ها

حلیمی اصل خاطرنشان کرد: تغذیه کودکان از بدو تولد شامل مکمل‌های ویتامینی نیز می‌شود. از روز پنجم تولد، مکمل‌های ویتامین A و D به نوزاد داده می‌شود و پس از شش ماهگی، مولتی‌ویتامین جایگزین می‌شود. همچنین، از شش ماهگی، مصرف قطره آهن برای پیشگیری از کم‌خونی آغاز و تا دو سالگی ادامه می‌یابد. استفاده از قطره‌های آهن لیپوزومال که موجب سیاه شدن دندان‌ها نمی‌شوند، از سوی پزشکان توصیه می‌شود. نکته مهم اینکه اجازه دادن به کودکان برای غذاخوردن به‌صورت مستقل می‌تواند به بهبود اشتهای آنها کمک کند و توجه به این اصول و رعایت نکات تغذیه‌ای می‌تواند تأثیر بسزایی در رشد و سلامت کودکان داشته باشد.

شایع‌ترین علل خونریزی بینی

متخصص و جراح گوش و حلق و بینی، تأکید کرد که خونریزی بینی در بیشتر موارد با اقدامات ساده خانگی قابل کنترل است. پرفسور ابراهیم رزم‌پا گفت: در کودکان، دو مورد است: عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی که باعث تحریک و التهاب مخاط بینی می‌شوند و دستکاری بینی که به‌دلیل عادت کودکان به انگشت‌کردن در بینی اتفاق می‌افتد. اما در بزرگسالان، معمولا به‌دلیل فشارخون بالا یا بیماری‌های قلبی رخ می‌دهد. این جراح گوش، حلق و بینی افزود: حدود ۸۰ تا ۸۵ درصد از خونریزی‌های بینی با اقدامات ساده خانگی قابل کنترل است. افراد می‌توانند با فشاردادن قسمت نرم بینی به مدت چند دقیقه خونریزی را متوقف کنند. شست‌وشو با آبسرد یا استفاده از کمپرس سرد نیز کمک می‌کند. اگر خونریزی بینی مکرر باشد، باید جدی گرفته شود. وی ادامه داد: افراد از قرارگرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنند.

چرا موز آلرژی می‌دهد؟

بعضی از افراد مبتلا به آلرژی ممکن است با خوردن موز فقط دچار خارش زبان و دهان و گلو یا خارش پوست و اگزما شوند، بعضی‌ها علاوه بر این علائم دچار مشکلات گوارشی هم می‌شوند، اما عده‌ای ممکن است دچار تنگی‌نفس، خس‌خس سینه، گرفتگی حاد بینی و حتی شوک ناشی از حساسیت (آنافیلاکسی) که مورد خطرناکی در علم پزشکی محسوب می‌شود، شوند. آلرژی به موز گاهی آن قدر خطرناک است که معمولا به زنان باردار توصیه می‌شود که قبل از مصرف آن حتما با پزشک خود مشورت کنند. دلیل اصلی حساسیت زا بودن موز، وجود پروتئین‌هایی در ساختار آن است که سیستم ایمنی برخی افراد به اشتباه، آنها را به‌عنوان مهاجم شناسایی می‌کند و علیه آنها به مبارزه برمی‌خیزد. پروتئین‌های موجود در موز شباهت زیادی به آلرژن‌های موجود در گرده گیاهان دارد. این شباهت می‌تواند در افراد مستعد، واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند.

یادداشت

نکاتی درباره ابتلا به فشارخون

منوچهر قارونی
متخصص قلب و عروق

فشارخون بالا به زبان خیلی ساده، به فشاری گفته می‌شود که خون به دیواره‌های رگ‌ها وارد می‌کند. وقتی قلب پمپاژ می‌کند، خون را از طریق رگ‌ها به تمام بدن می‌فرستد. اگر این فشار از حد طبیعی بالاتر برود، به آن فشارخون بالا یا پرفشاری خون گفته می‌شود. دلایل زیادی هم برای پرفشاری خون وجود دارد اما مهم‌ترین آنها از نظر متخصصان اول ژنتیک و در مرحله بعد افزایش سن، رژیم غذایی ناسالم، نداشتن فعالیت بدنی کافی، اضافه‌وزن و چاقی، مصرف سیگار و الکل و داشتن بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های کلیه است. عامل اصلی ابتلا به فشارخون بالا ارثی و ژنتیک است و افرادی که فشارخون بالا را در ژن خود ندارند، نیاز نیست نگران این عارضه باشند. البته همین افراد هم اگر مصرف کم‌نمک، تغذیه سالم و تحرک کافی را رعایت نکنند، در معرض خطر خواهند بود. بسیاری از افراد فعالیت بدنی کافی ندارند که همین منجر به افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل فشارخون بالاست. بنابراین افراد باید روزانه حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا سایر ورزش‌ها را در برنامه خود داشته باشند. فشارخون نرمال ۱۲ روی ۸ است و اگر بالاتر از آن باشد، یعنی شخص به فشارخون بالا مبتلا شده یا در معرض ابتلا به آن است. برای اینکه بفهمیم فشارخون بالا داریم یا نه، باید ۳ بار در ۳ روز متفاوت فشارخون اندازه‌گیری شود. صبح‌ها هم بهترین زمان برای اندازه‌گیری فشارخون است، چون هنوز فعالیت‌های روزانه شروع نشده است.

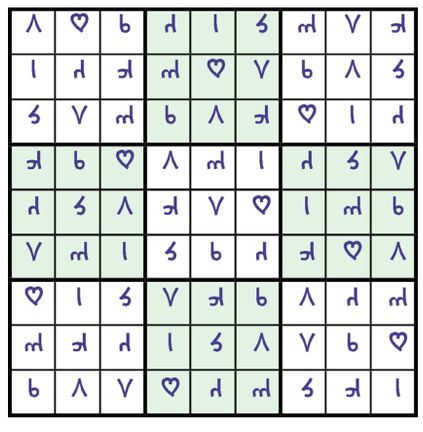
یادداشت

نقش امگا ۳ در جوانی اندام‌ها

بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های یک کارآزمایی بالینی که در آن بیش از ۷۰۰ سالمند در یک دوره ۳ ساله شرکت داشتند، مصرف یک گرم امگا ۳ در روز ممکن است سرعت پیری اندام‌ها را کاهش دهد. متخصصان دریافتند که مصرف امگا ۳ به طور متوسط پیری بیولوژیکی را در چندین ساعت اپی‌ژنتیک تا ۴ ماه کاهش می‌دهد. هم چنین ترکیب امگا ۳، ویتامین D و ورزش حتی بهتر عمل می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۰۴۴

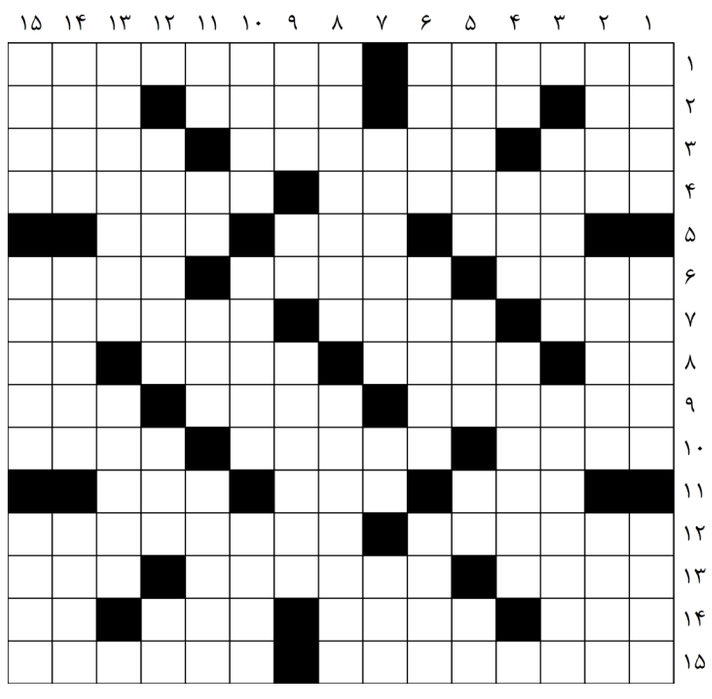
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- کسی را به جلوراندن - پایان کاری ۲- صفحه اینترنتی - موی نرم - بزرگ - جهت و طرف ۳- اهلی و دست‌آموز - نوعی یاقوت سرخ - جواب داده ۴- نقشه و هدایت عملیات جنگی - شهری در فارس ۵- زیان و نقصان - شهری در آلمان - عام نیست ۶- مغزحرام - شریک جرم - جسارت ۷- بزرگ‌ترین عضو درونی بدن - امان - بی‌مثل و بی‌نظیر ۸- گشوده - بخشی از قطار - از لبنیات که در صبحانه می‌خورند - طرف‌وجهت ۹- حشره قطاری - جایگاه - پسوند شباهت ۱۰- پرنده سندباد - سپاسگزار - فرزند چهارپایان ۱۱- گروه و فوج مردم - دود از آن بلند می‌شود - بزرگی نمودن ۱۲- سنگ آتش‌فشانی دانه‌ریز و تیره‌رنگ - ایالتی در آمریکا ۱۳- از اقمار سیاره اورانوس - ناآرام و بی‌تاب - سلاح سرد قدیمی ۱۴- گردنبند مروارید - اهلی نیست - کیف سفری - نام ترکی ۱۵- بهترین مکان نزد خداوند - از اقمار اورانوس

عمودی

۱- فریادتشویق - ملامت و سرزنش - به اتفاق ۲- جامه‌ورخت - نانوایی - مرکز استان مرکزی ۳- ضدیکدیگر - پایتخت الجزایر ۴- بالای فرنگی - یک چهارم - شهری در باختر هند ۵- نگهبان در - نوعی سبک موسیقی - نیمه دیوانه - قورباغه ۶- خوشی و خرمی - موقع و زمان - مهارت و استادی ۷- فوج و هنگ فرانسوی - حرف فاصله - سنگ سبزقیمتی ۸- استراحت‌کننده - گنبدی در کرمان ۹- مراسم سوگواری - حرف نازی‌ها - از گیاهان دارویی ۱۰- نغمه‌خوانی - قوی جثه - نسب شناس ۱۱- تاخت اسب - از مهره‌های شطرنج - بی‌سواد قدیمی - حکومت اتحادیه‌ای ۱۲- رویارویی - نوعی پارچه - چه‌وقتی؟ ۱۳- از آثار تاریخی استان قم - استراحت مسافر وسط راه ۱۴- آهسته و آرام - نام دختر کورش کبیر - مظهر ۱۵- بزرگی و شکوه - چپاول و یغما - هدیه دادن



حل جدول ۲۰۴۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ص	ط	ف	ی	■	ک	ی	م	ی	ا	و	خ	ا	ک
۲	ت	و	ب	ی	خ	■	ب	ا	چ	خ	و	ر	■	ی	ا
۳	ف	ا	ن	ش	ت	■	ب	ر	ی	ن	■	پ	س	ت	ر
۴	ق	ب	ا	■	ک	و	ر	س	و	■	س	ی	ا	ت	ل
۵	■	ک	ل	ن	و	ش	■	ح	م	■	ک	چ	ا	ت	پ
۶	س	و	و	ا	■	م	د	ن	■	ح	چ	ر	ه	■	و
۷	ی	ا	س	■	ت	ن	■	س	ی	ب	ر	ی	■	م	ل
۸	ا	ک	ت	ب	ر	■	ش	ت	ر	■	ا	ز	ا	د	ی
۹	ه	■	س	ا	و	ا	م	ر	■	م	ت	■	پ	ر	ن
۱۰	چ	■	ز	و	ا	ر	■	ن	ر	س	■	س	ی	ن	گ
۱۱	ا	ل	ا	ن	■	ش	ت	■	ن	ر	ت	و	ر	ک	■
۱۲	م	ا	ی	د	ه	■	ی	ه	و	د	ا	■	ا	ر	ت
۱۳	گ	ر	ل	■	ا	م	ر	ا	■	ل	ی	ل	■	ک	ر
۱۴	ا	و	■	و	ر	ز	ن	د	ه	■	ل	ن	د	و	ک
۱۵	ن	س	ل	ل	چ	ا	د	و	ی	ی	■	ر	ا	ن	ه