آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۳۷
شنبه
۱۴۰۲•۰۶•۱۱
۱۶ صفر ۱۴۴۵ / ۰۲ سپتامبر ۲۰۲۳

زنجبیل ادویه‌ای با خواص کم‌نظیر

اینفوگرافیک: آرمان ملی

زنجبیل که گیاهی زردرنگ و دارای طبع گرم است، یکی از مواد خوراکی پرمصرف در رژیم غذایی مردم دنیا محسوب می‌شود و از ریشه آن به‌صورت خشک‌شده یا به‌صورت پودر به‌عنوان ادویه‌ای مفید در غذاهای مختلف و برخی نوشیدنی‌ها و دمنوش‌ها استفاده می‌شود.

کاهش علائم آرتریت

زنجبیل خاصیت ضدالتهابی دارد و برای تسکین علائم «روماتیسم مفصلی» و «آرتروز» مفید است. مصرف خوراکی زنجبیل یا استعمال موضعیِ آن روی نقاط ملتهب و دردناک بدن ممکن است درد و تورم را تسکین دهد.

تسکین درد عضلانی

هر چند زنجبیل، درد عضلانی را سریعا از بین نمی‌برد اما ممکن است به مرور زمان درد را تسکین دهد. در برخی از مطالعات، افرادی که درد عضلانی ناشی از ورزش داشتند و زنجبیل مصرف کردند، روز بعد درد کمتری داشتند.

تسکین سوءهاضمه

اگر با سوءهاضمه مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید، زنجبیل می‌تواند تا حدودی این عارضه را تسکین دهد.

کاهش قندخون

زنجبیل ممکن است به بدن شما در استفاده بهتر از انسولین کمک کند. با این حال، مطالعات بزرگتری مورد نیاز است تا ببینیم آیا زنجبیل می‌تواند به بهبود سطح قندخون در بدن کمک کند یا خیر.

کاهش تهوع

زنجبیل به کاهش درد معده به‌خصوص در دوران بارداری کمک می‌کند. همچنین زنجبیل در از بین بردن گاز انباشته شده در روده‌ها نقش مفید دارد. این ماده غذایی در رفع دریازدگی یا حالت تهوع ناشی از شیمی درمانی نیز تاثیرگذار است.

مبارزه با میکروب‌ها

برخی از ترکیبات شیمیایی موجود در زنجبیلِ تازه به بدن شما در دفع میکروب‌ها کمک می‌کند. آنها به‌ویژه در متوقف کردن رشد باکتری‌هایی مانند «اشریشیا کلی» و «شیگلا» خوب عمل می‌کنند و همچنین ممکن است ویروس‌هایی مانند «ویروس سین‌سیشیال» تنفسی (RSV) را نیز از شما دور نگه دارند.

کمک به سلامت دهان

قدرت ضدباکتریایی زنجبیل ممکن است لبخند شما را نیز درخشان کند. برخی از ترکیبات فعال موجود در زنجبیل از رشد باکتری‌های دهان هم جلوگیری می‌کنند. این باکتری‌ها همان باکتری‌هایی هستند که می‌توانند باعث بیماری «پیوره»، یک عفونت جدی لثه شوند.

کاهش کلسترول

مصرف روزانه زنجبیل ممکن است به شما در مبارزه با سطوح کلسترول بد یا LDL کمک کند. داده‌های یک مطالعه اخیر نشان داد که مصرف پنج گرم زنجبیل در روز به مدت سه ماه، کلسترول LDL افراد را به طور متوسط کاهش داده است.

دانستنی‌ها

علل افتادگی پلک چشم

اگر دنبال راهکاری برای پیشگیری از افتادگی پلک یا علل آن هستید در ادامه به طور کامل به سوالات شما جواب داده شده است.

کهولت سن

عضله «بالابر» پلک شما را بالا نگه می‌دارد. پوست و بافت اطراف آن با افزایش سن کشیده و ضعیف‌تر می‌شود و ممکن است به مرور زمان باعث افتادگی پلک‌های شما شود. ممکن است نیازی به درمان نداشته باشید. اما اگر به‌خوبی نمی‌بینید یا از ظاهر آن خوشتان نمی‌آید، می‌توانید برای بالابردن پلک خود جراحی پلک انجام دهید.

آسیب چشم

ممکن است شما به طور تصادفی به عضله بالابر خود آسیب بزنید یا آن را ضعیف کنید. اگر کسی یا چیزی به چشم شما برخورد کند ممکن است این عارضه اتفاق بیفتد. استفاده از لنزهای تماسی برای چندین سال یا مالش زیاد چشم نیز می‌تواند باعث آن شود. اگر افتادگی به خودی خود بهتر نشد، به پزشک خود اطلاع دهید.

جراحی چشم

چشم شما ممکن است پس از جراحی آب‌مروارید، گلوکوم یا لیزیک افتادگی پیدا کند. پزشکان مطمئن نیستند که چرا این اتفاق می‌افتد. برخی فکر می‌کنند ابزاری که در حین جراحی پلک شما را عقب نگه می‌دارد ممکن است عضلات چشم شما را کشیده یا آسیب برساند. جراحی می‌تواند باعث تورم پلک شما شود. اگر بعد از ۶ ماه بهتر نشد، با پزشک خود صحبت کنید.

مشکل مادرزادی

برخی از نوزادان با یک یا دو پلک افتاده به‌دنیا می‌آیند. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه نگهدارنده پلک به درستی شکل نگیرد. کودکان مبتلا به پتوز ممکن است دید کمتری در قسمت بالای چشم خود داشته باشند. گاهی ممکن است سر خود را به عقب خم کنند تا بهتر ببینند. و گاهی نیز به آمبلیوپی یا تنبلی چشم مبتلا می‌شوند. در این حالت امکان دارد پزشک شما جراحی را برای بالا بردن پلک پیشنهاد دهد.

سندرم هورنر

سندروم هورنر زمانی است که آسیب به مسیرهای عصبی خاصی باعث افتادگی پلک شما می‌شود. چشم آسیب‌دیده ممکن است مردمک کوچک‌تری داشته باشد و بخشی از صورت شما عرق نکند. برخی از افراد با سندرم هورنر متولد می‌شوند. اما تومورهای غیرسرطانی (خوش خیم) یا سرطانی، مانند تومورهای مغز، سر یا ریه‌ها نیز می‌توانند به این اعصاب آسیب بزنند. پزشک شما بیماری‌هایی را بررسی می‌کند که جریان خون را در سر و گردن شما محدود می‌کند.

سردردهای جدی

اگر میگرن یا مشکلی در عصب سه قلو دارید، ممکن است علائم سندرم هورنر را داشته باشید. این عصب عصبی است که از صورت و فک شما عبور می‌کند. با برطرف شدن سردرد، چشم شما احتمالا به حالت عادی باز می‌گردد. اما گاهی اوقات ممکن است در بین حملات فروکش کند. با پزشک خود در مورد داروها یا سایر روش‌های درمانی برای مدیریت علت سردرد خود صحبت کنید.

تومور پلک

پزشک شما ممکن است تورمور پلک را پتوز مکانیکی بنامد؛ یعنی وجود چیزی که پلک شما را سنگین می‌کند. اگر یک اختلال ژنتیکی به‌نام نوروفیبروماتوز داشته باشید، ممکن است تومور روی پلک شما رشد کند. این معمولا سرطانی نیست، اما ممکن است برای خلاص شدن از شر آن به جراحی یا پرتو درمانی نیاز داشته باشید.

عفونت چشم

چشم صورتی (ورم ملتحمه) یا گل مژه می‌تواند چشم شما را متورم کند. احتمالا با بهبودی پلک شما به حالت عادی باز می‌گردد. ممکن است ۱ تا ۲ هفته یا بیشتر طول بکشد. خودتان باید به خودی خود بهتر شوید. اگر چشم شما متورم شده است یا درد، چرک یا تب دارید، با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است برای تخلیه مایعات به آنتی‌بیوتیک یا جراحی نیاز داشته باشید. در این بین، اشک مصنوعی یا کمپرس گرم یا خنک ممکن است به احساس بهتر چشم شما کمک کند.

سکته

اگر رگ خونی پاره شده یا توسط لخته مسدود شود، مغز شما نمی‌تواند اکسیژن و مواد مغذی کافی دریافت کند. این عارضه باعث سکته و افتادگی یک طرف صورت شما از جمله پلک‌ها می‌شود. در عرض ۳ ساعت پس از اولین علائم کمک بگیرید. مراقب بی‌حسی یا ضعف حتی مشکل در صحبت کردن، دیدن یا راه رفتن باشید. برای کاهش احتمال سکته، ورزش کنید و خوب غذا بخورید. برای مدیریت دیابت، کلسترول و فشارخون با یک پزشک کار کنید. و اگر سیگار می‌کشید، آن را ترک کنید.

مشکلات عضلانی

افتادگی پلک می‌تواند نشانه‌ای از دیستروفی عضلانی چشمی باشد. این یک بیماری عضلانی در چشم و گلوی شما است. شما با آن متولد شده‌اید، اما علائم ممکن است تا بعد از ۴۰ سالگی ظاهر نشود. هر دو پلک ممکن است افتادگی داشته باشند. ممکن است نتوانید به خوبی ببینید و مشکلات زبان و گلو ممکن است غذا خوردن را سخت کند. جراحی می‌تواند به رفع پتوز شما کمک کند.

دیابت

با گذشت زمان، قندخون بالا می‌تواند به عروق خونی و اعصاب داخل و اطراف چشم آسیب برساند. ممکن است همراه با دوبینی دچار افتادگی پلک شوید. این عارضه می‌تواند با فلج عصب سوم دیابتی اتفاق بیفتد. ممکن است پزشک جراحی را پیشنهاد کند.

میتوکندری

بیماری‌های ژنتیکی می‌تواند کار میتوکندری را سخت کند. این همان چیزی است که به اکثر سلول‌های بدن شما نیرو می‌دهد. چشم‌ها و پلک‌های شما ممکن است ضعیف شوند. حتی شاید باعث مشکلات خفیف بینایی در بزرگسالان شود. کودکان مبتلا به مشکلات میتوکندری باید اغلب معاینه چشم انجام دهند. پزشک ممکن است مکمل‌های غذایی مانند کراتین، کارنیتین یا کوآنزیم Q۱۰ را برای کمک به میتوکندری به شما بدهد. تحقیقات بیشتری برای دانستن اینکه این مکمل‌ها چقدر خوب کار می‌کنند مورد نیاز است.

یادداشت

نکاتی در مورد مصرف ماهی

رضا امانی
عضو هیات علمی دانشکده تغذیه

مصرف مواد غذایی با میزان جیوه بیشتر از حد استاندارد در زنان باردار برای رشد جنین، خطرناک است. میزان تجمیع جیوه در برخی ماهی‌ها به‌ویژه از نوع شکارچی مانند کوسه و اره‌ماهی، بالاست، تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که در بین ماهی‌های دریاهای ایران این موضوع در ماهی شوریده بیشتر نمود دارد. مسائلی مانند آلودگی‌های صنعتی و زیست محیطی در بالارفتن تجمیع عناصر سنگین مانند جیوه در آبزیان تاثیر دارد. ماهی، منبع پروتئین، ویتامین و امگا ۳ است که مصرف آن ۲ بار در هر هفته و هر بار ۱۲۰ تا ۱۳۰ گرم توصیه می‌شود. ماهی‌های آب‌های آزاد، سردابی و پر چرب از جمله قزل‌آلا، ساردین، شاه‌ماهی و سالمون دارای اسید چرب (امگا ۳) بیشتری هستند، بیشتر ماهی‌هایی که به اسم سالمون در کشورمان عرضه می‌شود، واقعی نبوده و شبیه آن هستند. مواد غذایی گیاهی مانند روغن کانولا، کلزا، سویا و گردو نیز امگا ۳ دارند، اما مساله مهم این است که امگای ۳ موجود در آنها باید در بدن انسان به ۲ نوع ضروری از (امگا ۳) EPA و DHA تبدیل شوند که ویژگی مثبت بیولوژیکی (زیستی) را نشان دهند. ۲ نوع امگا ۳ فقط در ماهی وجود دارد، ضریب تبدیل اسید چرب گیاهی در بدن به ۲ نوع ضروری مذکور کمتر از ۱۰ درصد است که این موضوع اهمیت مصرف ماهی را به‌عنوان منبع سرشار و مطمئنی از امگا ۳ نشان می‌دهد. توان تبدیل اسید چرب امگا ۳ گیاهی به ۲ نوع ضروری مذکور در زنان بیشتر از مردان است. بهترین روش طبخ ماهی کباب کردن، بخارپز و گریل کردن آن است سرخ کردن ماهی به لیل اکسید شدن اسیدچرب امگا ۳ آن توصیه نمی‌شود.

ویژه

کاهش استرس با مصرف «زینک»

کمبود ویتامین‌ها موجب ایجاد اختلالات روانی و تضعیف سیستم عصبی می‌شوند. تقریبا یک پنجم از جوانان در جهان دچار کمبود ویتامین هستند و بسیاری از افراد در دنیا احساس اضطراب و افسردگی و دیگر مشکلات ذهنی را دارند. «زینک» سلامت عملکرد مغز را تقویت می‌کند همچنین می‌تواند سیستم عصبی مرکزی و جانبی را فعال کند و نقش مهمی را در پروسه تعادلی هورمون‌ها ایفا می‌کند. کمبود زینک باعث افسردگی، اضطراب و اختلالات غذا خوردن و اسکیزوفرنی می‌شود. توصیه می‌شود زینک را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

نشانه روانشناختی از کمبود امگا ۳

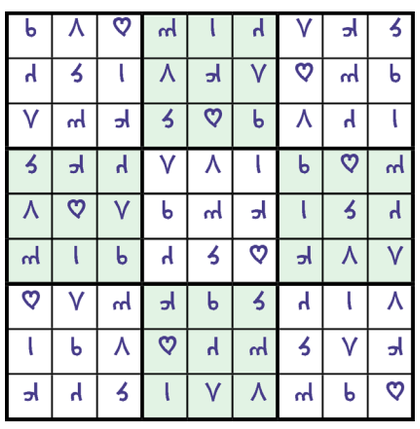
اسیدهای چرب امگا ۳ برای ما ضروری هستند اما بدن ما نمی‌تواند آنها را بسازد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که احساس افسردگی می‌تواند نشانه یک رژیم غذایی نامناسب باشد. غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ شامل گردو، دانه چیا، سویا، دانه شاهدانه، سالمون، ماهی قزل‌آلا، ماهی ساردین و... است. در حالی که درمان استاندارد افسردگی، داروهای ضدافسردگی است اما بسیاری از مردم به‌دلیل ترس عوارض جانبی، مصرف آنها را قطع و درمان‌های جایگزین را آغاز می‌کنند. دکتر فرانسوا لسپرانس که اثرات امگا ۳ بر افسردگی را مورد بررسی قرار داده است در این مورد اظهار کرد: ارزیابی اثربخشی امگا ۳، به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین رویکردهای جایگزین، مهم است. این مطالعه شامل ۴۳۲ فرد افسرده بود. نتایج نشان داد که برای افرادی که افسرده بودند، اسید چرب امگا ۳ در کاهش بیماری موثر بود.

اهمیت طبخ غذا با روغن‌های خوراکی گیاهی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر استفاده از روغن‌های خوراکی گیاهی در طبخ غذا تاکید کرد. منصور رضایی، با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به‌عنوان منبع غنی ویتامین E، گفت: در طبخ و فرآوری غذاها حتما از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود. این دکترای تغذیه افزود: گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به‌عنوان منابع خوب ویتامین E به شمار می‌آیند اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند. رضایی، سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین C برشمرد و گفت: این ویتامین به‌دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها می‌شود. وی ادامه داد: مهم‌ترین منابع ویتامین C: مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی و... هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

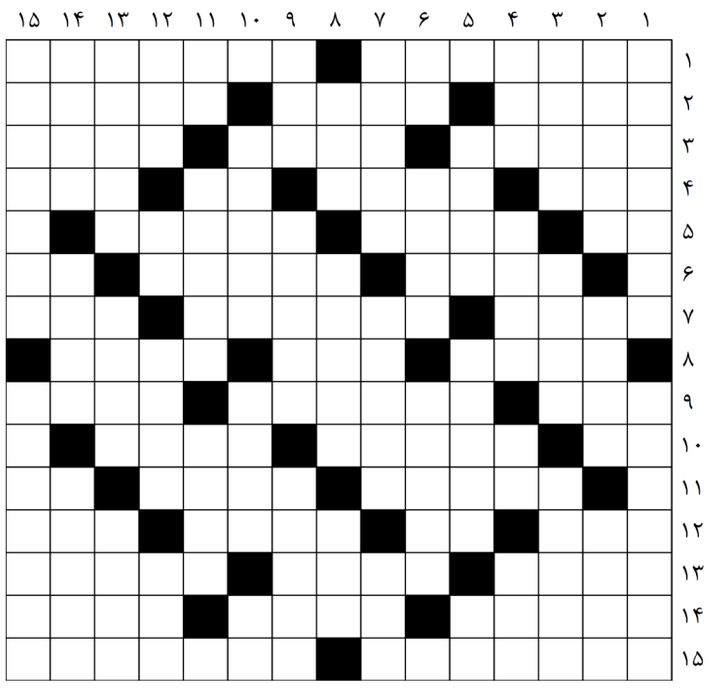
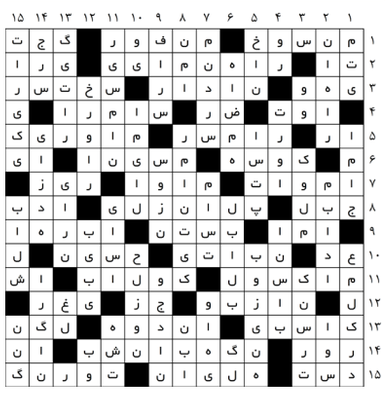
شماره ۱۶۳۷

افقی

۱- آلبومی از علیرضا افتخاری- از شهرهای البرز ۲- نام مادر امام مهدی(عج)- بخت‌واقبال- رمانی از منیرو روانی‌پور ۳- مفتش- از پادشاهان اشکانی- از وسایل آرایشی زنان ۴- امیدواری- سبزی پلویی- مادرعرب- رکن اصلی نماز ۵- از ماه‌های زمستان- مقابلِ بیگانه- در آن هنگام ۶- رشته پهن- مرحبا- واحد پولِ ژاپن ۷- بیزاری- واحد پردازش مرکزی در رایانه- به دریا می‌ریزد ۸- اصل‌ونژاد- شکلک- دایره مانند ۹- کمیاب- آن را در قنادی بیابید- اندام تنفسی ماهی ۱۰- گذشتن بر چیزی- نام سوریه قدیم- فیلمی از یدا... صمدی ۱۱- کافروملحد- بهشت- نت چهارم موسیقی ۱۲- سپس- هزارکیلوگرم- عهده‌دار کاری‌شدن- جرقه آتش ۱۳- صورت خود را در آن می‌بینیم- بانگ کبوتر- مردودشده ۱۴- معادل فارسی تکنولوژیست- تخته نوشتاری- نان آبگوشتی ۱۵- یک‌دفعه- شلاق

عمودی

۱- ابزارمکانیکی- از صنایع دستی ۲- پرحرفی- محبوب‌ودلبر- معمولا سواد نمی‌آورد ۳- بخش‌ها- تأثیرذهنی- رسواوبی‌آبرو ۴- درخت تسبیح- بیماری جذام- از ضمایر انگلیسی- خورشید عالمتاب ۵- پایتخت فیجی- دلیری- عریان ۶- از اعضای تنفسی- نشانی- معده ۷- از غذاهای تبریز- دوستان- شکم‌پرست ۸- آلوی کوهی- به روز کردن برنامه‌های رایانه- توانایی ۹- پسوندشباهت- زمان‌ها- آنچه باعث خیر و صلاح است ۱۰- برحسب تصادف- ترکیب ید و عنصر دیگر در آن- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۱- تنها- نوعی کُلت- تابناک و نوردهنده ۱۲- نزد ایرانیان است و بس- اسب آذری- خوردنی بیمار- جوانمرد ۱۳- چهره خود را در آن می‌بینیم- پول رایج روسیه- کنکاش ۱۴- نوعی ژانر فیلم- هجوم و حمله- وزیر شطرنج ۱۵- خوشبخت و سعادتمند- فیلمی از حمید زرگرنژاد



حل جدول ۱۶۳۶