



شهاب اولیایی
متخصص تغذیه

آهن یکی از مواد معدنی بسیار با اهمیت محسوب می‌شود. همچنین اهمیت فیزیولوژیکی آهن نقش اساسی است که در تنفس سلولی کاربرد دارد. کم‌خونی یکی از دلایل کمبود آهن محسوب می‌شود. در مراحل اولیه آن فقر آهن، افراد متوجه این موضوع نخواهند شد؛ چرا که به تدریج علائم خفیف همراه آهن، از به‌تیر شدن به علائم تیر آهن می‌توان به رنگ پریدگی پوست، لب‌ها و ناخن، احساس خستگی و ضعف، سردی رگچه، تنگی نفس، ضربان سریع قلب، عدم تمرکز، خواب‌آلودگی و بی‌حوصلگی و در نهایت ریزش مو اشاره کرد. کمبود آهن تغذیه‌ای، خونریزی، مشکلات ژنتیکی، بیماری‌های مزمن و مسمومیت‌های دارویی از علل کم‌خونی محسوب می‌شوند. منابع غذایی آهن به دو دسته حیوانی و گیاهی تقسیم‌بندی می‌شود. با توجه به اینکه جذب آهن از منابع حیوانی بسیار راحت‌تر و بیشتر از منابع گیاهی انجام می‌شود؛ توصیه می‌کنیم حتماً در برنامه غذایی خود از منابع حیوانی آهن استفاده کنید. انواع و اقسام گوشت، میوه‌های خشک، سبزیجات، تخم‌مرغ، نان و غلات از جمله منابع تامین آهن هستند. توصیه ما این است در کنار منابع آهن از ویتامین C استفاده کنید تا باعث جذب بیشتر و بهتر آهن شود. همچنین افرادی که مصرف فقر آهن هستند، باید به استناد از مصرف چای و قهوه نیز دقت به زمان‌های وعده‌های اصلی غذا خودداری کنند. در واقع سعی کنید نیم‌ساعت قبل و تا دو ساعت بعد غذا، از مصرف قهوه و چای پرهیز کنید. آهن یکی از منابعی است که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش بسیار مهمی دارد. توصیه ما این است در ابتدا از منابع غذایی حاوی آهن و آهن‌مهم منابع حیوانی و در ادامه با تشخیص پزشک متخصص از مکمل‌های آهن استفاده کنید. باید به این نکته توجه داشته باشید مصرف افراطی مکمل آهن باعث سبب آهن در یافت‌های بدن به خصوص رسد می‌شود. افراد مبتلا به کم‌خونی به منابع آهن و ویتامین B12 و اسید فولیک توجه ویژه داشته باشند؛ از آن‌های دارای جوش شیرین استفاده نکنید؛ چرا که می‌تواند باعث قلیایی شدن سیستم گوارش و ممانعت از جذب آهن شود. توجه داشته باشید لبنیات را به‌همراه غذا استفاده نکنید چرا که کلسیم و آهن بر سر جذب آهن رقابت دارند و معمولاً کلسیم در جذب آهن موفق‌تر است و باعث عدم جذب آهن می‌شود.

نشانه‌های ریفلاکس معده

سوزش سردل، یکی از نشانه‌های شایع ریفلاکس معده است. اما این عارضه نشانه‌های خاموش دیگری هم دارد که شاید کمتر متوجه آنها شده باشید. ریفلاکس معده زمانی رخ می‌دهد که اسید و سایر محتویات معده از دریچه پایینی مری به مری باز می‌گردند. دریچه پایینی مری دریچه‌ای عضلانی به شکل حلقه است که در انتهای مری و ابتدای معده قرار دارد. با باز شدن این دریچه، غذا از انتهای مری وارد معده می‌شود و سپس این دریچه بسته می‌شود تا از بازگشت غذا به درون مری جلوگیری کند. زمانی که این دریچه ضعیف شده یا آسیب دیده باشد ممکن است به درستی عمل نکند و همین موضوع باعث ریفلاکس معده می‌شود. گلودرد، مشکلات دهان و دندان و... از علائم ریفلاکس است.

گلودرد



گلودردی که از بین نمی‌رود و همراه با نشانه‌های سرماخوردگی هم نیست، می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به ریفلاکس اسید معده به مری باشد. در واقع این اسید معده است که گلو را تحریک می‌کند. ترشح بیش از حد بزاق، سسکسه، تهوع و استفراغ از علائم دیگری هستند که با شیوع کمتر دیده می‌شوند.

سرفه مداوم



سرفه مداوم اغلب در بیماران مبتلایه آسم دیده می‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلایه ریفلاکس اسید باشد.

مشکلات دندان



ایجاد حفره در دندان، هابه علت فرسایش مینای دندان و یا تغییر رنگ دندان‌ها می‌تواند ناشی از ریفلاکس اسید باشد. اسید معده می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد.

زنگ گوش‌ها



رنگ گوش ها به خصوص بعد از اثر تأثیر ریفلاکس روی سینوس ها و یا حتی قسمت داخلی گوش باشد. همچنین، ریفلاکس معده می تواند لوزه سوم و غدد لنفاوی کوچک را نیز تحت تأثیر قرار دهد. تورم در لوزه سوم منجر به تجمع مایع در سینوس ها و گوش می شود و این تجمع مایع می تواند در گوش و غفونت را به همراه داشته باشد.

کاهش استرس با خوراکی‌ها

یکی از سبزی‌هایی که می‌تواند به اضطراب کمک کند اسفناج است. تخم‌مرغ به دلیل محتوای بالای مواد مغذی، اغلب به عنوان مولتی ویتامین طبیعی شناخته می‌شود. تخم‌مرغ کامل دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی، اسیدهای آمینه و آنتی‌اکسیدان است که همه آنها برای واکنش سالم به استرس لازم هستند. تخم‌مرغ کامل به‌ویژه دارای کولین بالاست. کولین برای سلامت مغز مفید بوده و ممکن است عامل حفاظتی در مقابل استرس باشد.

معمای چاقی حل شد!

متابولیسم ما را تحریک می‌کند تا به حالت کم مصرف
برود و کنترل اشتها را از دست بدهد اما غذاهای چرب
منبع اصلی کالری هستند که باعث افزایش وزن می‌شوند.
محققان بیان کردند: سطح انرژی انسان هنگام مصرف
غذاهای غنی از فروکتوز کاهش می‌یابد. اگر چه چربی
مخزن انرژی ذخیره شده است اما غذاهایی با فروکتوز بالا
از مصرف این انرژی ذخیره شده جلوگیری می‌کنند. این
مطالعه در مجله **Obesity** منتشر شده است.

نکته

نشانه‌های گردش خون ضعیف

گردش خون انتقال اکسیژن و مواد مغذی ضروری در سراسر بدن تسهیل می‌کند. گردش خون برای نجات انسان ضروری است؛ زیرا حمل و نقل اکسیژن و مواد مغذی ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند. گردش خون برای این گردش خون ضعیف می‌تواند برخی به مشکلات مختلف برای سلامتی شود. در این گزارش برخی از علائم گردش خون ضعیف معرفی شدند: سردی مداوم دست‌ها و پاها، حتی در محیط‌های گرم، ممکن است نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که جریان خون به اندام‌های حیاتی را در اولویت قرار دهد و باعث اندام‌های شما سرد و بی‌حس شوند، اگر به‌طور مکرر علائم را مشاهده می‌کنید، ارزش بررسی سلامت سیستم گردش خون خود را دارد.

◀ تورم پا و ساق پا

آدم با تورم در پاها و مچ پا می تواند نشانه ای از گردش خون ضعیف باشد. زمانی که خون برای بازگشت به قلب شما می کند، مایع می تواند در اندام های تحتانی جمع شود و باعث تورم قابل توجهی شود. نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی می تواند این وضعیت را تشدید کند. تورم مدام دارد، به یک متخصص مراقبت های بهداشتی مراجعه کنید.

خستگی و ضعف شدید

احساس خستگی و ضعف بیش از حد، حتی پس از اقل فعالیت بدنی، ممکن است با گردش خون ضعیف تبط باشد. هنگامی که جریان خون کافی نیست، سلول‌ها نمی‌توانند اکسیژن و مواد مغذی لازم برای عملکرد طبیعی را دریافت کنند و در نتیجه احساس خستگی دائمی داشته باشید. اگر گردش خون درگیر شدن فعالیت‌های شدید، به‌طور غیرعادی خسته هستید، موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

احساس بی حسی و گزگز

سوزن سوزن شدن یا بی حسی، به‌ویژه در دست‌ها، نا‌ایمانی اندام‌ها، می‌تواند نشانه‌ای از فشرده‌گی عصبی یا بی‌ایمانی از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که جریان خون محدود می‌شود، اعصاب ممکن است اکسیژن کافی دریافت نکنند و این احساسات ناخوشایند را ایجاد کند. مایع سریع برای رسیدگی به مسائل بالقوه مرتبط با بی‌ایمانی حیاتی است.

جدول سود و کو

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

« افقى

- ۱- از سخت‌افزارهای رایانه - جای ادب آموختن
- ۲- سنگ زنی ساختمان - جانور حمام - رسانه صوتی
- ۳- شخص و زنی - اراده قوی - نوجو بیماری - نگاه
- ۴- خیره ۵- بشقاب بزرگ - زو نخست همته - بی پرور
- ۵- ایزات و آلات - جادوگری ۶- وسیله‌ای برای بهره
- ۶- سرگردن خمیر - نوعی بستنی - پست و فرومایه ۷- مقابل
- ۷- فرسکلی - جامه‌لباس - از صفات اربابعی ۸-
- ۸- پدرت - آموزش‌گاه - ایپان چیزی ۹- روم - دیدنی
- ۹- روزه - کلمه آرزو - بارم ۱۰ - علاقه‌پویند - اسب بی
- کرده - خمیدگی ۱۱ - آروزی بزرگ - پرستاری از بیمار
- ۱۲ - فلزادرم - زدن پنهانگیر - محل وجا - آب و بارانگیر
- ۱۳ - معیر دوم شخص مفرد - کار کردن - پایتخت
- ۱۴ - حریف نذا ۱۵ - مقابل خوبازی - رسیدن -
- ۱۵- ایچ پنجم ۱۶ - معادل فارسی کامپیوتر - فکر کردن

حل جدول ۱۶۷۷

[illegible][illegible]

3	l	d	♥	3	m	Λ	b	V
3	b	♥	V	Λ	3	d	m	l
V	Λ	m	l	b	d	3	♥	3
♥	d	b	3	m	l	V	3	Λ
m	3	l	Λ	d	V	♥	3	b
Λ	V	3	3	♥	b	m	l	d
b	3	V	d	3	♥	l	Λ	m
d	♥	3	m	l	Λ	b	V	3
l	m	Λ	b	V	3	d	♥	