آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۲۹
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۲ • ۲۵
۰۵ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۱۴ مه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

با مصرف این کره التهاب را کاهش دهید

سیستم ایمنی بدن، وقتی صحبت از پاتوژن‌ها و مواد مضر به میان می‌آید، کاملا در حال مبارزه است و هر لحظه، تمام تلاش خود را می‌کند تا تعادل را به‌عنوان سیستم تنظیم‌کننده حفظ کند؛ همچنین هر زمانی‌که آسیب‌های احتمالی را تشخیص دهد به درستی کار می‌کند. هنگامی که سرماخوردگی دارید، سیستم ایمنی بدن شما سلول‌های التهابی را برای مقابله با آن می‌فرستد. همچنین ممکن است وقتی به انگشت شما ضربه وارد شود، متوجه تورم و درد ناشی از التهاب شوید و این مورد به‌عنوان التهاب حاد شناخته می‌شود زیرا موقتی است. مشکلات زمانی رخ می‌دهد که التهاب مزمن داشته باشید. سیستم ایمنی سخت‌کوش به مبارزه ادامه می‌دهد و در برخی موارد ممکن است با سلول‌های سالم مبارزه کند و منجر به اختلال خود ایمنی شود. التهاب مزمن همچنین می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، آرتریت و آلرژی شود. شما با رژیم غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده و قند تصفیه شده بدن خود را در معرض خطر التهاب مزمن قرار می‌دهید. از آنجاکه کره بادام‌زمینی دارای برخی مواد مغذی است که برای کاهش التهاب شناخته شده هستند، می‌تواند بخشی از رژیم غذایی ضدالتهابی باشد.

حاوی مواد مغذی

کره بادام‌زمینی ۲۶ درصد از میزان توصیه شده روزانه نیاسین یا همان ویتامین B۳ برای بدن را داراست و می‌تواند گردش خون را تقویت کرده و التهاب را کاهش دهد. تقریبا ۲ میلی‌گرم ویتامین D در کره بادام‌زمینی یافت می‌شود. کمبود ویتامین D ممکن است با افزایش التهاب مرتبط باشد و مکمل‌های ویتامین D التهاب را کاهش می‌دهند. سلنیوم، ماده معدنی مهم است که در کره بادام‌زمینی یافت می‌شود و ممکن است با سرطان، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و زوال شناختی مرتبط باشد. سلنیوم همچنین از سیستم ایمنی بدن شما پشتیبانی می‌کند بنابراین می‌توانید ۲۴ درصد از مقدار روزانه سلنیوم خود را از کره بادام‌زمینی دریافت کنید. خواص ضدالتهابی احتمالی کره بادام‌زمینی ممکن است به اسیدهای چرب آن مرتبط باشد. بیشتر چربی تک غیراشباع موجود در کره بادام‌زمینی از اسیداولئیک به دست می‌آید که همان اسید چرب موجود در روغن زیتون است. ۶.۳ گرم اسید اولئیک موجود در کره بادام‌زمینی می‌تواند التهاب و کلسترول را کاهش دهد. کره بادام‌زمینی نسبتا غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. ۱۰۰ گرم کره بادام‌زمینی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی را برای بدن ما فراهم می‌کند که شامل ویتامین E، ویتامین B۳، ویتامین B۶، فولات، منیزیم، مس، منگنز همچنین سرشار از بیوتین است البته دارای میزان مناسبی از ویتامین B، آهن، پتاسیم، روی و سلنیوم نیز است. توجه کنید که ۱۰۰ گرم کره بادام‌زمینی در مجموع ۵۹۷ کالری دارد، بنابراین کره بادام‌زمینی در مقایسه با غذاهای گیاهی کم کالری مانند اسفناج یا کلم بروکلی مغذی نیست.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

مانند بسیاری از غذاهای دیگر، کره بادام‌زمینی حاوی مقدار زیادی مواد مغذی فعال بیولوژیکی است که می‌تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد. کره بادام‌زمینی سرشار از آنتی‌اکسیدانی مانند اسید پی-کوماریک است که ممکن است آرتریت را کاهش دهد البته نتایج بر پایه آزمایش بر روی موش‌هاست. همچنین حاوی مقداری رسوراترول است که با خطر کمتر بیماری قلبی و سایر بیماری‌های مزمن در حیوانات مرتبط است. رسوراترول فواید بالقوه بسیاری دارد، اگرچه شواهد انسانی آن هنوز محدود است.

منبع پروتئین

کره بادام‌زمینی منبع انرژی نسبتا متعادل است، ۱۰۰ گرم کره بادام‌زمینی حاوی کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی است. اگرچه کره بادام‌زمینی نسبتا غنی از پروتئین است، اما اسیدآمینه ضروری متیونین آن کم است. بادام‌زمینی از خانواده حبوبات است که شامل لوبیا، نخود و عدس نیز می‌شود. پروتئین حبوبات در مقایسه با پروتئین حیوانی از نظر متیونین و سیستئین بسیار کمتر است. کمبود متیونین معمولا با کمبود کلی پروتئین یا بیماری‌های خاص همراه است. کمبود متیونین برای افرادی که به‌طور کلی از سلامت خوبی برخوردار هستند بسیار نادر است. از سوی دیگر، تصور می‌شود که مصرف کم متیونین فوایدی برای سلامتی دارد. اگرچه کره بادام‌زمینی کاملا مغذی است، حاوی موادی از جمله آفلاتوکسین است که برای بدن مضر است به این دلیل که بادام‌زمینی در زیر زمین رشد می‌کند و جایی است که کپک گسترده به‌نام آسپرژیلوس در آن فعال است. این کپک منبع آفلاتوکسین است و برای سلامتی مضر تلقی می‌شود. به گفته موسسه ملی سرطان، هیچ شیوع بیماری مرتبط با آفلاتوکسین در ایالات متحده گزارش نشده است، با این حال، نگرانی‌هایی در مورد اثرات بلندمدت آفلاتوکسین‌ها بر سلامتی، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه وجود دارد. در واقع، برخی از مطالعات انسانی انجام شده در کشورهای در حال توسعه، قرارگرفتن در معرض آفلاتوکسین را با سرطان کبد، کاهش رشد در کودکان و تاخیر در رشد ذهنی مرتبط دانستند. خوشبختانه، پردازش بادام‌زمینی به کره بادام‌زمینی می‌تواند میزان آفلاتوکسین موجود در محصول نهایی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

کاهش التهاب

دانشکده پزشکی هاروارد رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رژیم غذایی دش (DASH) و رژیم ضدالتهابی را از نظر مبارزه با التهاب جزو بهترین‌ها می‌داند زیرا این رژیم‌ها بر ماهی، میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌ها و آجیل به‌دلیل خواص ضدالتهابی آنها تاکید دارند. اگرچه آجیل‌هایی مانند بادام، گردو و پسته بومی مدیترانه هستند اما کره بادام‌زمینی در رژیم غذایی ضدالتهابی کجا قرار می‌گیرد؟ نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳ شواهد متناقضی را نشان داد که آجیل‌ها به‌طور کلی می‌توانند التهاب را کاهش دهند و آجیل‌های خاص مانند بادام و گردو ممکن است آجیل‌های ضدالتهابی قوی‌تری باشند. در این تحقیق هرگز کره بادام‌زمینی به دلیل توانایی خاص آن در مبارزه با التهاب ذکر نشده است و تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف آجیل پنج بار یا بیشتر در هفته با سطوح پایین‌تر نشانگرهای التهابی خاص مرتبط است.

کمبود این ویتامین سبب ابتلا به دیابت می‌شود

ضعف ماهیچه‌ها

هنگامی‌که به اندازه کافی تیامین دریافت نمی‌کنیم، متابولیسم گلوکز تحت تاثیر قرار می‌گیرد و ممکن است در نتیجه آن ضعف عضلانی، خستگی، کاهش حافظه، کاهش وزن و کاهش اشتها را تجربه کنید.

آسیب دیدن دستگاه عصبی

از دیگر علائم و نشانه‌های کمبود تیامین می‌توان به تحت تاثیر قرارگرفتن عصب‌های حرکتی اشاره کرد. کمبود این ویتامین، اگر به حال خود رها شود، باعث آسیب‌دیدن دستگاه عصبی خواهد شد.

تغییر در ضربان قلب

ضربان قلب، با مشخص‌کردن تعداد دفعات تپیدن قلب در طول یک دقیقه مشخص می‌شود و میزان تیامین موجود در بدن می‌تواند باعث تغییر آن شود. کمبود تیامین موجب پایین‌آمدن سرعت ضربان قلب می‌شود.

از دست دادن اشتها

تیامین (B۱) بر هیپوتالاموس مغز، غده‌ای که مسئول اشتها و گرسنگی است، تاثیر دارد. با کمبود تیامین، شما دچار کمبود اشتها و احساس سیری می‌شوید.

ابتلا به دیابت

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ احتمالا دچار کمبود تیامین B۱) هستند. این امکان وجود دارد که کلیه مبتلایان به این بیماری، تیامین بیشتری دفع کنند.

خستگی

ویتامین B۱ برای تولید انرژی از مواد غذایی ضروری است. برای همین است که خستگی مداوم می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود تیامین باشد.

یادداشت

جوش سر سیاه

فاطمه عندلیب
متخصص پوست و مو

جوش‌های سر سیاه گونه‌ای از جوش‌ها هستند که در سطح پوست رشد می‌کنند. این عارضه هنگامی به وجود می‌آید که چربی و باکتری‌ها، زیر پوست به‌دام افتاده‌اند و معمولا بر روی صورت گردن و کمر مشاهده می‌شوند. این جوش‌ها در معرض نور و هوا، دی‌اکسید می‌شوند و به رنگ تیره و سیاه تغییر رنگ خواهند داد. هرچند هر نوع پوستی ممکن است دچار جوش سر سیاه شود؛ اما این جوش‌های سرسیاه بیشتر در پوست‌های چرب تجمع می‌کنند. برجستگی‌های تیره در پوست مشخصه اصلی جوش‌های سرسیاه است. آنها درد نداشته و احساس ناراحتی ایجاد نمی‌کنند، درنتیجه معمولا احساس نمی‌شوند. به‌دلیل رنگ تیره، جوش‌های سرسیاه به‌راحتی روی پوست دیده می‌شوند. این عارضه به‌عنوان رایج‌ترین عارضه پوستی در دنیا شناخته می‌شود؛ اما خوشبختانه روش‌های بسیاری برای درمان آن وجود دارد. وجود نقاط سیاه روی بینی یا Trichostasis Spinolosa یک مشکل پوستی شایع است که معمولا با جوش‌های سرسیاه اشتباه گرفته می‌شود. این نقاط سرسیاه درواقع منافذ فولیکول‌های موی روی بینی هستند که موی آنها معمولا رشد نمی‌کند، ولی با تجمع چربی در این منافذ و اکسید شدن چربی نقاط سیاه ایجاد می‌شود. احتمال بروز این جوش‌ها در همه افراد وجود دارد؛ اما در افراد با پوست چرب، شدت آن بیشتر است. بعضی از عواملی که شانس ایجاد جوش‌های سرسیاه را افزایش می‌دهند عبارت هستند از: تجمع باکتری‌های پروپیونی باکتریوم آکنه روی پوست. تحریک فولیکول‌های مو، به‌ویژه هنگامی‌که سلول‌های روپوست ریزش پیدا نمی‌کنند. مصرف داروهای خاص از جمله کورتیکواستروئیدها، لیتیوم یا آندروژن‌ها. مسدودشدن منافذ پوست توسط لوازم آرایشی و لباس. تعریق شدید. اصلاح‌کردن و سایر فعالیت‌هایی که فولیکول‌های مو را باز می‌کنند. رطوبت و چربی بالا در محیط. بعضی از شرایط بهداشتی مانند استرس و... داروهایی که باعث تحرک سریع گردش سلول‌های پوستی می‌شوند. محققان هنوز نتوانسته‌اند که ارتباط معناداری بین تغذیه و تشکیل جوش سرسیاه پیدا کنند؛ اما اعتقاد دارند مواد غذایی که باعث افزایش قندخون می‌شوند مثل لبنیات می‌توانند در تحریک ایجاد آکنه پوستی مؤثر باشند. این جوش‌ها به‌دلیل ظاهر سیاه رنگ و برجسته خود به‌راحتی قابل تشخیص هستند. جوش‌های سرسیاه معمولا از نوع التهابی نیستند، بنابراین دردی هم برای شخص به وجود نخواهند آورد.

شایع‌ترین عوامل ایجاد سنگ کیسه صفرا

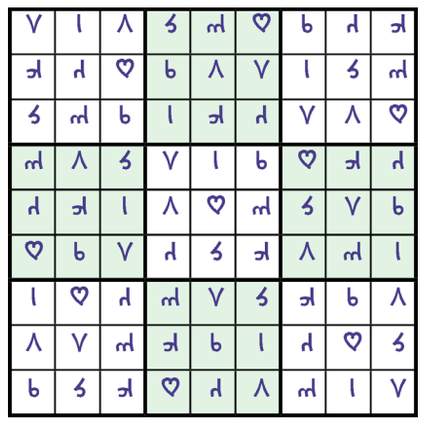
کیسه صفرا عضوی در بخش تحتانی کبد است که صفرای ترشح شده از کبد در آن تجمع یافته و هنگام نیاز از طریق مجرای صفراوی مشترک (CBD) به روده باریک ریخته می‌شود. دکتر «ایروینگ خورخه»، جراح عمومی می‌گوید: افرادی که درد و سایر علائم ناشی از سنگ‌های صفراوی را تجربه می‌کنند، معمولا نیاز به جراحی برداشتن کیسه صفرا دارند. دکتر خورخه افزود: سنگ‌های صفراوی به‌دلیل عدم تعادل در ترکیب شیمیایی صفرا در داخل کیسه صفرا ایجاد می‌شوند. اگر فردی اضافه‌وزن و دیابت داشته باشد و زیاد چربی مصرف کند، در معرض خطر بیشتری قرار دارد. در صورت مشاهده علائمی مانند: درد مکرر در ناحیه شکم، اسیدیته شدن بیش از حد، حالت تهوع، استفراغ و... به پزشک مراجعه کنید. این متخصص اظهارکرد: وقتی سنگ کیسه صفرا داشته باشید، آنها خود به خود از بین نمی‌روند.

عوامل خطرِ «زوال عقلِ زودرس»

در حالی‌که زوال عقل در افراد مسن بسیار شایع‌تر است، سالانه صدها هزار نفر به زوال عقل زودرس (YOD) در سنین جوانی مبتلا می‌شوند. پژوهش جدید عوامل مختلف مربوط به سبک زندگی و سلامتی را که با خطر ابتلا به زوال عقل زودرس مرتبط هستند، شناسایی کرد. محققان داده‌های ۳۵۶ هزار فرد زیر ۶۵ سال را تجزیه و تحلیل کردند. در این مطالعه عواملی چون انزوای اجتماعی، آسیب شنوایی، سکته مغزی، دیابت، بیماری قلبی و افسردگی، همگی با خطر بالای زوال عقل زودرس مرتبط بودند. کمبود ویتامین D نیز به معنای خطر بالاتر ابتلا است. این مطالعات نشان داد افرادی با سطوح بالاتر تحصیلات و قدرت بدنی بیشتر با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل روبه‌رو هستند. «استیوی هندریکس»، عصب‌شناس گفت: این واقعیت که بسیاری از این عوامل قابل تغییرهستند، می‌تواند موجب ایجاد خوش‌بینی برای درمانگران و مبتلایان به این بیماری شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

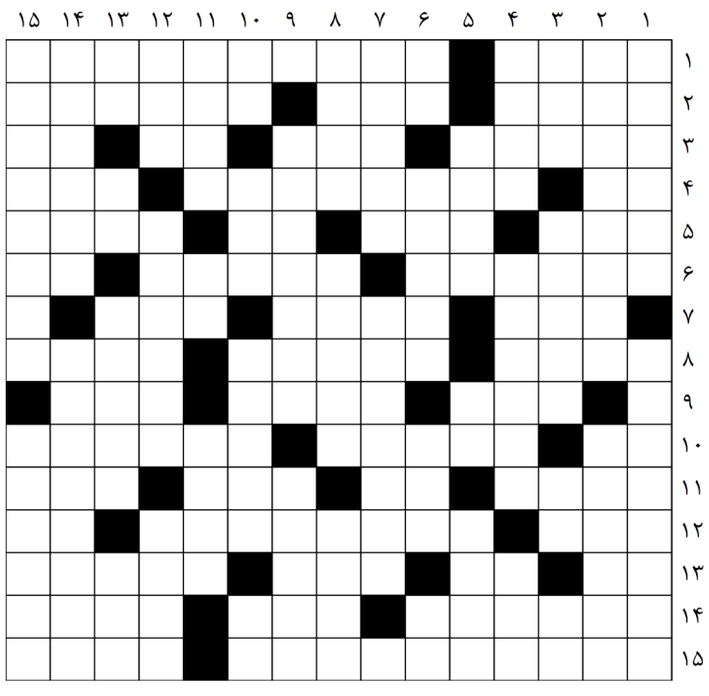
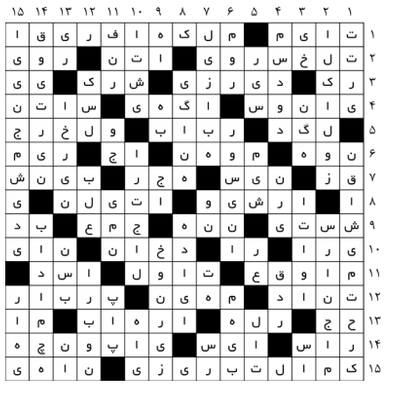
آرمان ملی — شماره ۱۸۲۹

افقی

۱- ضدیگانگی- ناپدید و گم‌شده ۲- مرکز استان مرکزی- لوس و ازخودراضی- از ورزش‌های رزمی ۳- از شهرهای گیلان- از کلمات سوالی- برگ برنده- منقار کوتاه ۴- ناشنوا- مناجات- از عناصر فلزی ۵- پول نقد- بخشی از بدن- خط کش مهندسی- سرودونغمه ۶- محل تفریحی لاهیجان- زراعت کردن- خدای درویش ۷- خوراک طیور- غیرممکن و نشدنی- محکمی و تنگی ۸- فریادتشویق- کتابی از تالکین- تلف و نابودی ۹- فرزوزرنگ- شکارچی- ناپدری ۱۰- شمای بیگانه- نشاسته- سنگین و متین ۱۱- حریرساده- از مهره‌های شطرنج- ماشین پنبه پاک کنی- دستی ۱۲- جنگ و پیکار- از بازیگران هالیوود- شخص‌ونفر ۱۳- رنج و زحمت- صدای درد- حرف ششم یونانی- شهری در استان اصفهان ۱۴- تظاهر- نخ تابیده- به هیچ وجه ۱۵- واتگری- دندانساز

عمودی

۱- پرنده نجار- نوع جدیدی از حمل و نقل ۲- کنایه از آدم پرحرف- جانور قوی شخم‌زنی ۳- ذهن‌وخاطر- دارای ارزش برابر- رطوبت- گرداگرد لب و دهان ۴- تمام و همگی- نام قدیم مشهد- گروهی از مردم ۵- سوار- تکیه‌دادن- برادر ۶- خودم- سخن زیرلب- دعای زیر لب- آقای اسپانیایی ۷- معادل فارسی تکنولوژیست- زمین پرآب ۸- همسروهمدم- اتاق کوچک در کشتی- قطارزیرزمینی ۹- کشور برج‌پیزا- جمع جایزه ۱۰- خون‌ونفس- زمین آماده کشت- چاره‌اندیشی- عددماه ۱۱- نغمه و آهنگ- مخفف آتش- گرانمایه‌تر ۱۲- زدنی به بستنی- چهره‌ای بشاش دارد- کبوترصحرایی ۱۳- اسب آذری- رودی در فرانسه- دیدارکردن- خشک مزاج ۱۴- در مرتبه دوم- عمران ۱۵- پایتخت ایسلند- طناب



حل جدول ۱۸۲۸