

دانشتنی‌ها

شاه‌توت؛ میوه‌ای ضد سرطان

مصرف متعادل شاه‌توت ضمن تقویت سیستم ایمنی، می‌تواند تا حدی ابتلا به سرطان را کاهش دهد. شاه‌توت یکی از میوه‌های خوش طعم و مقوی تابستانی و از خانواده توت‌ها است که علاوه بر طعم دلپذیر، فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد. این میوه که گاهی با اسم توت‌سیاه شناخته می‌شود و طعمی شبیه به انگور دارد، از ترکیبات مفیدی همچون فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C، پتاسیم، مس و آهن تشکیل شده است. به همین دلیل از مهم‌ترین خواص شاه‌توت می‌توان به تقویت حافظه، بهبود عملکرد قلب، کنترل قند خون و سلامت پوست اشاره کرد.

سلامت دستگاه گوارش

شاه‌توت سرشار از فیبر رژیمی است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این میوه می‌تواند حرکت روده‌ها را بهبود ببخشد و از یبوست جلوگیری کند. همچنین فیبر موجود در آن به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک کرده و برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. شما می‌توانید از خواص شاه‌توت با عسل برای این منظور استفاده کنید. از دیگر فواید این میوه می‌توان به خاصیت ضدالتهابی آن اشاره کرد.

مفید برای کبد

شاه‌توت خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی ای دارد. این میوه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند آنتوسیانین‌ها و ویتامین C به سم‌زدایی کبد کمک می‌کند. دیگر ترکیبات مفید شاه‌توت، برای کاهش التهاب کبد و محافظت از سلول‌های کبدی در برابر آسیب اکسیداتیو مؤثر هستند. همچنین این باعث افزایش تولید صفرا می‌شود و عملکرد کلی کبد را بهبود می‌بخشد.

بهبود عملکرد قلب

از ترکیبات مفید این میوه که به سلامت قلب کمک می‌کند، می‌توان به فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها اشاره کرد. همچنین پتاسیم موجود در شاه‌توت به تنظیم فشار خون کمک کرده و مانع از بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

جلوگیری از سنگ کلیه

شاه‌توت یا همان توت‌سیاه به دلیل داشتن محتوای فراوان آب و ترکیبات ضدالتهابی برای بهبود عملکرد کلیه‌ها و جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مفید است. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن از آسیب استرس اکسیداتیو در بافت کلیه جلوگیری می‌کند و موجب دفع سموم از بدن می‌شود.

تقویت مغز

آنتوسیانین‌ها و ویتامین C موجود در شاه‌توت از سلول‌های عصبی محافظت می‌کنند؛ از همین رو مصرف متعادل این میوه می‌تواند برای تقویت عملکرد شناختی و پیشگیری از آلزایمر مفید باشد. همچنین دیگر ترکیبات مفید شاه‌توت با کاهش استرس اکسیداتیو در مغز، موجب بهبود خلق و خومی شوند.

درمان دیابت

شاه‌توت شاخص گلیسمی پایینی دارد و به کنترل قندخون کمک می‌کند. ترکیباتی مانند آنتوسیانین‌ها و فیبر موجود در این میوه باعث کندتر شدن جذب گلوکز می‌شوند و از افزایش ناگهانی شاه‌توت جلوگیری می‌کنند. برخی متخصصان بهبود حساسیت به انسولین و کنترل دیابت نوع ۲ را از خواص شاه‌توت سیاه می‌دانند. البته برای بهره‌مندی از فواید شاه‌توت برای کنترل قند خون باید آن را در حد متعادل و پس از مشورت با متخصص تغذیه مصرف کنید.

سلامت پوست

مصرف متعادل شاه‌توت برای سلامتی بدن مفید است. از خواص شاه‌توت برای پوست می‌توان به جوان‌سازی، روشن‌کنندگی و جلوگیری از خشکی آن اشاره کرد. آنتی‌اکسیدان‌های این میوه با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند و مانع از پیری زودرس پوست می‌شوند. همچنین ترکیبات مغذی موجود در توت‌سیاه به کاهش لک‌های پوستی و یکدست شدن رنگ پوست کمک می‌کنند. از دیگر ترکیبات مفید میوه شاه‌توت می‌توان به محتوای فراوان آب و ویتامین E آن اشاره کرد که اثر بخشی بالایی در آبرسانی و مرطوب نگه داشتن پوست دارند.

رفع کم‌خونی

ویتامین C موجود در شاه‌توت به افزایش جذب آهن در بدن کمک می‌کند و مانع از کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌شود. همچنین ترکیباتی مانند فولات و مس در شاه‌توت باعث افزایش تولید گلبول قرمز و اکسیژن‌رسانی به بدن می‌شوند.

پیشگیری از سرطان

شاه‌توت یک میوه غنی از آنتی‌اکسیدان قوی است که برای کاهش رشد سلول‌های سرطانی مفید هستند. ترکیبات ضد سرطانی موجود در این میوه می‌توانند از آسیب DNA جلوگیری کرده و رشد تومورها را مهار کنند. مصرف متعادل میوه شاه‌توت با کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند تا حدودی ریسک ابتلاء به سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات را کاهش دهد.

مفید برای زنان

وجود کلسیم، منیزیم و ویتامین K در این میوه برای سلامت استخوان‌های زنان مفید هستند و از بیماری‌ای یوکی استخوان، به‌ویژه در دوران یائسگی جلوگیری می‌کنند.

دمنوش شاه‌توت

دمنوش ریشه و برگ شاه‌توت برای درمان برخی بیماری‌ها استفاده می‌شود. از خواص برگ شاه‌توت در طب سنتی می‌توان به کنترل دیابت و تنظیم قند خون اشاره کرد. برای این منظور می‌توانید برگ درخت شاه‌توت را به صورت دمنوش تهیه کنید. همچنین اطباء طب سنتی از خواص ریشه درخت شاه‌توت به صورت دکرده برای درمان اسهال خونی استفاده می‌کنند.

بهترین زمان مصرف

زمان مناسب خوردن این میوه به هدف شما از مصرف آن بستگی دارد. شما می‌توانید شاه‌توت را به عنوان میان‌وعده مصرف کنید و ضمن لذت بردن از طعم آن، جلوی گرسنگی و احساس ضعف شدید خود را بگیرید. دیگر زمان‌های مناسب برای مصرف این میوه می‌توان به ناشتا یا همراه با صبحانه، قبل از وعده‌های غذایی، بعد از غذا و قبل از ورزش اشاره کرد؛ لازم به ذکر است اگر معده حساسی دارید از خوردن میوه شاه‌توت با معده خالی اجتناب کنید.

مضرات

اگر بیماری خاصی دارید یا داروی شیمیایی می‌خورید، قبل از مصرف این میوه با پزشک مشورت کنید. همچنین با وجود خواص بی‌شمار شاه‌توت، مصرف بیش از حد آن می‌تواند مشکلاتی برای برخی افراد ایجاد کند. از مهم‌ترین عوارض احتمالی این میوه می‌توان به حساسیت و واکنش آلرژیک، مشکلات گوارشی مانند نفخ، دل‌درد و اسهال، افت شدید قند خون، کاهش فشارخون بیش از حد، افزایش احتمال سنگ کلیه، اثرات مضر برای کبد و تداخل دارویی اشاره کرد.

سریع‌ترین راه درمان بی‌اشتهایی

تغذیه کافی برای سلامتی ضروری است، با افزایش سن، متابولیسم بدن کندتر می‌شود و این می‌تواند جذابیت غذا را کم کند. همچنین ممکن است حس چشایی یا بویایی شما ضعیف‌شود و این مساله هم روی اشتها تأثیر بگذارد. تغییرات هورمونی ممکن است میل به غذا خوردن را کم کند و حتی وقتی غذای خورید، زودتر احساس سیری کنید. از طرف دیگر، وقایع زندگی مانند بازنشستگی، ازدست دادن شغل یا فوت همسر می‌تواند باعث تغییر در عادات غذایی شود.



نشانه‌های کم‌اشتهایی

بیشتر وعده‌های غذایی را حذف می‌کنید.
غذاهای مورد علاقه‌ی قبلی را کمتر می‌گذارید.
فقط چند لقمه در هر وعده غذای می‌خورید.

خطرات نخوردن غذا

مصرف کالری کمتر باعث کاهش وزن و تحلیل عضلات می‌شود.
اگر غذای به حد کافی نخورید ممکن است ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی ضروری را دریافت نکنید
بی‌اشتهایی می‌تواند به کاهش وزن، ضعف، کاهش فعالیت بدنی، خستگی و افت شناختی منجر شود.

راهکارها

به وعده‌های کوچک‌تر فکر کنید

اگر نمی‌توانید وعده کامل بخورید، مقدار کم‌تری از هر چیزی که معمولاً می‌خورید بردارید یا فقط نصفش را بخورید. سه وعده کوچک و سه میان وعده در طول روز هم می‌تواند کمک کند.

میوه و سبزیجات مصرف کنید

میوه و سبزیجات کم‌کالری و پر از مواد مغذی هستند، اما ممکن است خیلی زود سیرتان کنند. برای افزایش کالری، آن‌ها را با کره مغزا، ماست پرچرب، حمص بخورید.

پروتئین بخورید

پروتئین برای عضله‌سازی، مقابله با عفونت و حفظ سلامت پوست ضروری است. تخم مرغ، ماست، پنیر، ماهی، مرغ، توفو، حبوبات و کره مغزا (مانند کره بادام زمینی) گزینه‌های خوبی هستند.

از لبنیات استفاده کنید

چربی منبعی غنی از کالری است. به خصوص برای افراد بالای ۷۵ سال، کمی اضافه وزن ممکن است مفید باشد. شیر پرچرب، ماست پرچرب و کره را در برنامه غذایی بگنجانید.

یادداشت

آرامش مادر در استراحت مطلق



شمیم بیله‌وری

متخصص زنان و زایمان

دردوران استراحت مطلق بارداری که با کاهش تحرک، فشارهای جسمی و اضطراب‌های روانی همراه است، تغذیه اصولی می‌تواند نقشی حیاتی در حفظ سلامت مادر و جنین ایفاکند. استراحت مطلق یکی از تدابیر پزشکی در بارداری‌های پرخطر است که با هدف پیشگیری از عوارض احتمالی برای مادر و جنین توصیه می‌شود. این وضعیت معمولاً در مواردی چون فشارخون بالا، انقباضات زود هنگام، نارسایی دهانه رحم، خون‌ریزی با سابقه زایمان زودرس به کار می‌رود. اگرچه استراحت مطلق به کاهش فعالیت فیزیکی محدود می‌شود، اما تبعات جسمی و روانی آن در صورت ناآگاهی می‌تواند برای مادر خطرناک باشد. به همین دلیل مراجعه منظم به پزشک، دریافت مشاوره تخصصی و همراهی فعال پدر از عوامل مهم در کاهش استرس و اضطراب مادران محسوب می‌شود. ما بر نقش تغذیه در دوران کاهش تحرک تأکید داریم، در زمان استراحت مطلق، مصرف کالری باید به تناسب سطح فعالیت تنظیم شود. رژیم غذایی مادر باید سرشار از فیبر، کلسیم، آهن و پروتئین باشد و در مصرف چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها نیز دقت شود تا از افزایش وزن غیرضروری جلوگیری گردد. همدار؛ کاهش حرکت در این دوران می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی چون یبوست، لخته‌شدن خون در پاها و افزایش وزن شود، به‌ویژه برای پیشگیری از لخته‌شدن خون، انجام حرکات ساده یا حتی در بستر استراحت توصیه می‌شود. ما به بروز علائم خطر هشدار می‌دهیم، اگر انقباضات مکرر یا شدید، خون‌ریزی غیرطبیعی، یازگی کیسه آب، سردرد‌های مداوم، نشانه‌های مسمومیت بارداری یا اختلالات گوارشی پایدار، رخ داد، مادر باید در صورت مشاهده، فوراً به پزشک مراجعه کند.

خبر

کاهش چربی با «پنیر بز»

معمولاً وقتی صحبت از لاغرشدن و کاهش سایز دور شکم می‌شود، پنیر در فهرست مواد غذایی‌ای قرار می‌گیرد که باید از آن اجتناب کرد. اما همه پنیرها مضر نیستند، بلکه برای رسیدن به اهداف کاهش وزن نیز توصیه می‌شوند. تری‌تاتیوسیان، متخصص تغذیه، می‌گوید: «بسیاری از پنیرها سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم و مواد مغذی کلیدی مانند کلسیم هستند که به حفظ عضلات، سلامت متابولیک و تعادل هورمونی کمک می‌کنند. در این میان «پنیر بز» طعمی متفاوت و بافتی نرم دارد و لاکتوز کمتری نسبت به پنیرهای دیگر دارد، بنابراین برای افرادی که دچار مشکلات گوارشی هستند مناسب‌تر است. این پنیر سرشار از اسیدهای چرب زنجیره کوتاه است که می‌تواند به متابولیسم چربی کمک کند.

مراقب گرم‌زدگی در داخل خانه باشید

یاز آن استفاده نمی‌کردند. بیش از نیمی از کسانی‌که به دلیل گرم‌زدگی به بیمارستان منتقل شدند، ۶۵ ساله بودند. افراد مسن معمولاً حساسیت کمتری به گرما دارند و ممکن است از استفاده از کولر خودداری کنند. آنها همچنین ممکن است از مصرف مایعات خودداری کنند. توصیه می‌شود دماسنجی در اتاق نگه دارید و کولر گازی را زمانی روشن کنید که دمای اتاق حدود ۲۸ درجه سانتیگراد و رطوبت حدود ۷۰ درصد باشد.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- فرسودگی - خوشامد ۲- ظلم و جور- آهنگر - چشم سیاه ۳- کبودی اندک در پوست بدن - ضعف و سستی - بسته شدن ۴- پاکان - بازی کردن - بچه‌گوسفند ۵- آخرین عدد یک رقمی- نوعی ماشین حساب- کمانگیر اساطیری ایرانی - ازاشکال هندسی ۶- رشد و نمو- دودکردن - واحد بازی تنیس ۷- نوعی آشپزخانه- دیده‌بانی‌کردن- مشکین‌شهر سابق ۸- بازبین میانی فوتبال- کشوری در بریتانیا- شرکت آلمانی الاصل که زمانی‌گوشی‌های موبایل خوبی تولید می‌کرد ۹- پایتخت لهستان- همایش- ناگهان خودمانی ۱۰- شهرسازی- شیوه و روش- از حروف اضافه ۱۱- شیربیشه- رشته‌ای در شمشیربازی- بدبین و دودل - حیوان وحشی ۱۲- نام هندی استخوان- نغمه‌بانگ- مریض و ناخوش ۱۳- میهن و وطن- زمین آماده کشت- پوسیده ۱۴- واسطه میان خریدار و فروشنده- جامه یک‌لا و بی‌استر- شکلک ۱۵- کشوری که دارای تکنولوژی پیشرفته و نیروی نظامی و اقتصادی فراوان باشد- شخص دقیق و باریک بین

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۴	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰
۹	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹
۱۰	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۱۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۱۴	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۴	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰
۹	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹
۱۰	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۱۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۱۴	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳