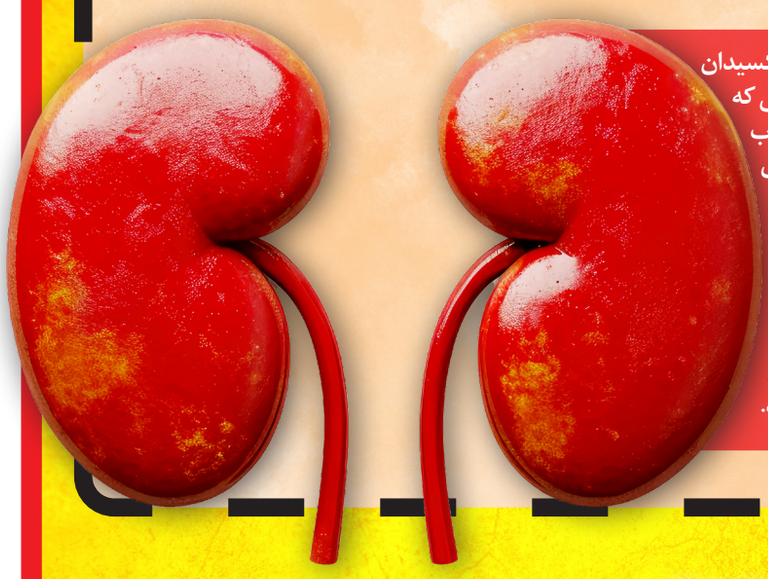
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۶۸
دوشنبه
۱۴۰۳ • ۰۸ • ۲۱
۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۱۱ نوامبر ۲۰۲۴

میوه‌های مفید برای دفع سنگ کلیه



گفته می‌شود که میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان هستند که به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، دو عاملی که می‌توانند بر عملکرد کلیه تأثیر منفی بگذارند کمک می‌کنند. انتخاب یک رژیم غذایی درست و رعایت اصول تغذیه نقش بسیار زیادی در بهبود سنگ کلیه دارد و می‌تواند روی کاهش علائم این بیماری تاثیر داشته باشد. میوه‌ها به دلیل محتوای غنی از مواد مغذی و محتوای آب بالا، نقش کلیدی در حفظ سلامت کلیه‌ها دارند. همچنین گفته می‌شود که برخی از میوه‌ها به هضم غذا و به تنظیم سطح قند خون و در نهایت از عملکرد کلیه حمایت می‌کنند. خواص هیدراتاسیون (آبرسانی) طبیعی میوه‌ها به دفع سموم و حفظ تعادل مناسب مایعات در بدن انسان کمک می‌کند.

هندوانه

ثابت شده که هندوانه سرشار از آب است که با لیکوپن و پتاسیمی که دارد به دفع سموم و به عملکرد کلیه‌ها کمک می‌کند.

توت‌ها

توت‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان و دارای خواص ضدالتهابی هستند که به جلوگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری کمک کرده و سلامت کلی کلیه‌ها را تقویت می‌کنند.

آناناس

آناناس سرشار از ترکیبی به نام بروملین است که می‌تواند به کاهش التهاب و حمایت از سلامت کلیه‌ها کمک کند.

سیب

ثابت شده که سیب سرشار از فیبر و ویتامین C است که به عملکرد کلیه کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی را کاهش می‌دهد. همچنین گفته می‌شود که سیب کلسترول و قند خون را کاهش می‌دهد و به تقویت سلامت کلیه‌ها کمک می‌کند.

انار

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و امکان دارد به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کلیه کمک کند.

انگور

به گفته متخصصان، انگور حاوی آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به کاهش التهاب در کلیه‌ها کمک کند.

نشانه‌ها

برخی از سنگ‌های کلیه به اندازه یک دانه شن کوچک هستند. برخی دیگر به بزرگی یک سنگریزه هستند. هرچه سنگ بزرگتر باشد، علائم آن بیشتر قابل توجه است. علائم، درد شدید در دو طرف کمر، درد معده که از بین نمی‌رود، خون در ادرار، حالت تهوع یا استفراغ، تب و لرزو ادراری که با کدر به نظر می‌رسد.

دانستنی‌ها

سالم‌ترین میوه‌های خشک را بشناسید

میوه‌های خشک برای مصرف در محل کار و محل تحصیل عالی هستند، اما آیا همان فواید سلامتی میوه‌های خام را نیز دارند؟ هنگامی که آب از میوه‌های تازه حذف شود، کالری باقی مانده آن بیشتر می‌شود و فرآیند خشک‌کردن نیز ممکن است بخش قابل توجهی از محتوای ویتامین میوه‌ها را حذف کند. با این حال، میوه‌های کم‌آب می‌توانند به داشتن یک رژیم غذایی سالم کمک کنند. در اینجا سالم‌ترین و مفیدترین میوه‌های خشک آورده شده است.

زردآلو

زردآلو یک میوه هسته‌دار غنی از مواد مغذی است و شکل خام آن سرشار از ویتامین C و ویتامین A است. آنتی‌اکسیدان موجود در این میوه از سیستم ایمنی، سلامت پوست، چشم و مبارزه با استرس مخرب مفید است. بنابراین، جای تعجب نیست که بسیاری از مردم هنگام مصرف میوه‌های خشک، زردآلو خشک را انتخاب می‌کنند. زردآلو بخش قابل توجهی از ویتامین C خود را در طول فرآیند خشک شدن از دست می‌دهد، اما زردآلو خشک شده همچنان غنی از سایر مواد مغذی است و منبع خوبی از پتاسیم و مس است. پتاسیم در حفظ رطوبت بدن و انقباض عضلات نقش دارد و مس برای تشکیل گلبول‌های قرمز خون ضروری است.

آلو

آلو نیز مواد مغذی مشابهی با زردآلو دارد و اغلب به دلیل نقشش در سلامت دستگاه گوارش و استخوان برجسته شناخته می‌شود. آلو منبع خوبی از فیبر محلول و نامحلول است که هضم سالم غذا و حرکات منظم روده را ممکن می‌کنند. محتوای ویتامین K موجود در آلو به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی آن به جلوگیری از تحلیل استخوان و روند استخوان‌سازی کمک می‌کند. آلو همچنین سرشار از ویتامین B۶ است که یک ماده مغذی مهم برای رشد مغز و حفظ سلامت سیستم ایمنی و عصبی است.

انجیر

وقتی انجیر کم‌آب می‌شود، به یک میان وعده نرم و شیرین تبدیل می‌شود که سرشار از مواد مغذی است. انجیر اثری ملین دارد و بسیاری از مردم برای حمایت از دستگاه گوارش آن را مصرف می‌کنند. در حالی که یک وعده نصف فنجانی مقدار قابل توجهی مواد مغذی برای بدن فراهم نمی‌کند، مقداری کلسیم، پتاسیم و منیزیم برای بدن تأمین می‌کند. این مواد معدنی از جنبه‌های مختلف سلامتی مانند استخوان، قلب و عروق و ماهیچه‌ها حمایت می‌کنند.

سیب

سیب خشک ممکن است به اندازه سایر میوه‌های خشک حاوی مواد مغذی نباشند، اما کالری کمتری دارند. سیب خشک یک خوراکی مناسب و پرحجم برای کسانی است که نگران میزان کالری مصرفی خود هستند. سیب خشک همچنین میزان مناسبی مس برای بدن فراهم می‌کند که از سلامت سیستم ایمنی و تشکیل گلبول‌های قرمز خون حمایت می‌کند.

زغال اخته

رنگ زغال اخته تازه و همچنین خشک شده نشان‌دهنده آنتی‌اکسیدان مفید آن است که با رادیکال‌های آزاد مخرب مبارزه می‌کند و به طور کلی برای سلامتی مفید است. زغال اخته همچنین سرشار از مواد مغذی مهم دیگری نیز است. با البته زغال اخته خشک برخی از این مواد مغذی را در طول فرآیند خشک شدن از دست می‌دهد. با این حال، آنها همچنان حاوی مقدار مناسبی از ویتامین C و فیبر است.

انبه

انبه یک میوه گرمسیری است که طعم شیرین و فواید زیادی برای سلامتی دارد. این میوه فصلی است و سریع فاسد می‌شود، اما می‌توان در تمام طول سال از فواید انبه خشک بهره‌مند شد. انبه خشک ماندگاری بسیار طولانی‌تری نسبت به انبه تازه دارد و شامل مواد مغذی موجود در انبه تازه نیز می‌شود. به عنوان مثال، یک وعده نصف فنجانی، ۳۳ درصد از مصرف توصیه شده برای ویتامین C در طول روز را تأمین می‌کند.

کشمش

کشمش با وجود اندازه کوچکش بسیار مغذی است و حاوی بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و همچنین مقدار مناسبی فیبر است. کشمش معمولاً قند و کالری بالایی دارد، اما زمانی که آگاهانه مصرف شود، می‌توانند از سلامت دستگاه گوارش، افزایش سطح آهن خون و سلامت استخوان‌ها حمایت کند.

خرما

به دلیل شیرینی خرمای خشک، اغلب به عنوان یک عامل شیرین‌کننده در کنار نوشیدنی‌ها یا طرز تهیه شیرینی و غذا استفاده می‌شود. خرمای خشک ماندگاری طولانی دارد و معمولا رنگی طلایی یا قرمز دارد که نشانه‌ای از محتوای آنتی‌اکسیدان زیاد آن و تأثیر بالقوه آن بر سیستم ایمنی بدن است.

گلابی

گلابی خشک، حتی پس از خشک شدن، بسیاری از مواد مغذی مشابه گلابی تازه را ارائه می‌دهد. گلابی خشک حاوی بسیاری از مواد مغذی گیاهی مانند آنتی‌اکسیدان و فلاونوئید هستند که چندین فواید سلامتی ارائه می‌دهند. به علاوه، هر نصف فنجان گلابی خشک تقریبا ۴ گرم فیبر دارد که می‌تواند به هضم بهتر غذا کمک کند، با التهاب مبارزه کند و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

گیلاس

گیلاس خشک نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان است. گیلاس تازه فواید زیادی از جمله کاهش استرس مخرب، بهبود تغذیه و خواب دارد. گیلاس سرشار از ویتامین C است و گیلاس خشک شده مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان دارد.

موز

موز خشک هم می‌تواند یک میان وعده لذیذ باشد. بیشتر محتوای کالری آنها از کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود. با این حال، یک وعده استاندارد موز خشک حاوی مقدار کمی پروتئین است. موز خشک منبع خوبی از فیبر است که از سلامت روده و قلب حمایت می‌کند. یک وعده نصف فنجان موز خشک ۱۶ درصد از میزان توصیه شده مصرف روزانه پتاسیم را فراهم می‌کند که یک الکترولیت لازم برای عملکرد سلول‌ها است.

یادداشت

کم ماهیچگی یا «سارکوپنیا»

امیرحسین حقیر
فوق‌تخصص جراحی ستون فقرات

کم ماهیچگی یا «سارکوپنیا» یک بیماری است که به طور متوسط در ۱۰ درصد افراد مسن رخ می‌دهد ولی در تمام افراد شاهد تحلیل عضلانی (آتروفی عضلانی) هستیم. با افزایش سن، چربی‌ها جایگزین ماهیچه‌ها در عضلات شده و اصطلاحا دچار آتروفی یا تحلیل عضلانی می‌شود، در مواردی این کاهش حجم عضلات و ماهیچه‌ها شدیدتر است و حتی علاوه بر کاهش حجم سلول‌های عضلانی شاهد از بین رفتن سلول‌های عضلانی و کاهش تعداد آن هستیم که به این رخداد سارکوپنیا یا کم ماهیچگی می‌گویند. کم ماهیچگی، نیازمند مراجعه پزشکی و درمان دقیق است و بین هشت تا ۱۱ درصد افراد مسن دچار آن می‌شوند. از آنجا که عضلات، نقش اصلی در نگه داشتن ستون فقرات دارند، این ضعف و تحلیل ماهیچه‌ها که با افزایش سن اتفاق می‌افتد، منجر به افزایش فشار بر استخوان‌ها و دیسک‌ها می‌شود. با ضعف ماهیچه‌ها دیسک‌های بین مهره‌ای بیشتر تحلیل می‌روند و فشار بیشتر بر استخوان‌ها وارد می‌شود و مجموعه این رویدادها منجر به تسریع روند ساییدگی و یا همان آرتروز ستون فقرات می‌شود. بررسی‌ها نشان داده که تغذیه و مصرف مکمل‌های پروتئینی اثر محدود و کمی در پیشگیری از تحلیل عضلانی دارد و بهترین راه در پیشگیری از تحلیل عضلانی ورزش منظم روزانه است. بهترین توصیه برای پیشگیری از تحلیل عضلانی سالمندان، انجام ورزش روزانه منظم کم فشار به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته یا به عبارتی پنج جلسه ۳۰ دقیقه‌ای با ترکیب ورزش‌های کششی، قدرتی و هوازی است. «ورزش کم فشار» شرایطی است که فرد در طی مدت ورزش می‌تواند صحبت کند ولی نمی‌تواند آواز بخواند. در طول ورزش پرفشار، شدت تنفس در حدی است که بیشتر از چند کلمه نمی‌تواند صحبت کند و فرد نفس نفس می‌زند. در سالمندان به طور کلی ورزش‌های کم فشار که نیروی کمتری به مفاصل وارد می‌کند، توصیه می‌شود. یوگا و ورزش‌های کششی در حالت نشسته، پیلاتس، راه‌رفتن در آب، پیاده‌روی که از تعداد کم شروع و تا ۱۰ هزار قدم در روز باشد، دوچرخه سواری و ورزش‌های قدرتی با وزنه‌های کم وزن از جمله ورزش‌های کم فشار است. اگر سالمندان بخواهند ورزش پرفشار انجام دهند حتما باید قبل از آن بررسی قلبی و ریوی توسط متخصص مربوطه انجام شود؛ چرا که ممکن است منجر به عوارض قلبی در آنها شود.

نشانه خاص ابتلا به دیابت نوع ۲

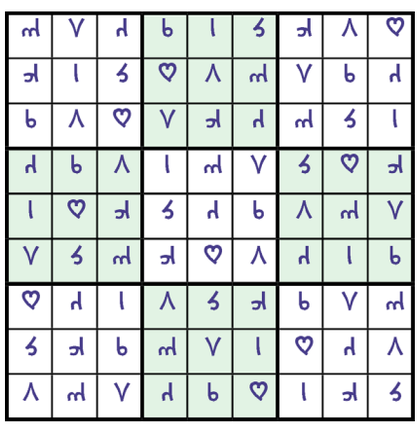
یک مطالعه هشدار می‌دهد زنان مسن با گرگرفتگی مکرر و تعریق شبانه بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. «مونیک هدرسون»، محقق ارشد گفت: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد زنانی که این علائم شدید را دارند، به نظر می‌رسد مشکلات سلامتی دیگری نیز در آنها وجود دارد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۷۰۰ زن را تجزیه و تحلیل کردند. این زنان در سنین بین ۴۲ تا ۵۲ سال سن داشتند. محققان دریافتند زنان مبتلا به گرگرفتگی مداوم و تعریق شبانه - ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به دیابت هستند. محققان خاطرنشان کردند که بیماری قلبی گاهی با خطر دیابت همراه است، زیرا هر دو بیماری دارای التهاب، کیفیت خواب ضعیف و افزایش وزن هستند. این تیم اظهارکرد که تحقیقات آتی باید بر روی زنانی متمرکز شود که گرگرفتگی شدیدتر دارند.

زیاد ننشینید قلب‌تان آسیب می‌بیند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که زمان زیاد نشستن روی مبل و صندلی به قلب آسیب می‌زند، حتی در میان افرادی که حداقل مقدار توصیه شده روزانه ورزش را انجام می‌دهند. «چاندرا رینولدز»، محقق ارشد گفت: «پیاده‌روی سریع بعد از کار ممکن است برای جبران خطرات سلامتی ناشی از نشستن کافی نباشد.» محققان داده‌های بیش از ۱۰۰۰ شرکت‌کننده بررسی کردند. به نظر می‌رسد افزودن ورزش شدید (به عنوان مثال، دویدن یا دوچرخه سواری) برای حدود ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز به مقابله با آسیب‌های ناشی از نشستن کمک می‌کند. نتایج نشان داد: با افزایش زمان نشستن، پیری قلب نیز افزایش یافت. اما با زهم آن آسیب‌ها را به صفر نمی‌رساند. پیشنهادات محققان این است: سعی کنید در محل کار از میز ایستاده استفاده کنید، حداقل ۳۰ دقیقه ورزش شدید در روز داشته باشید یا در روزهای تعطیل خود تمرینات شدید ورزشی انجام دهید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

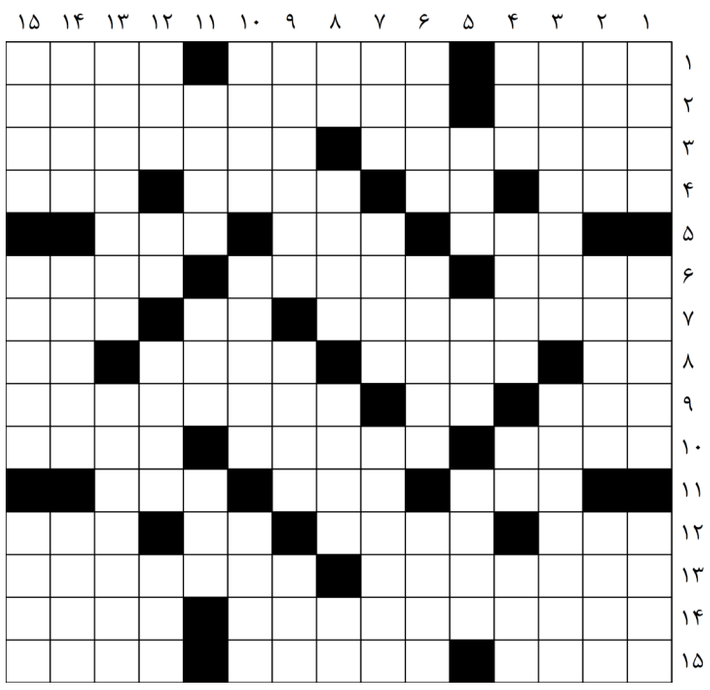
شماره ۱۹۶۸

افقی

۱- گاوآهن- میدان جنگ و نمایش- بازکننده قفل ۲- مسافر- از آثار قزوین ۳- بهره‌برداری- صفتی برای نوزادان پسر ۴- پدربزرگ و جد- شامل شدن- جلال و بزرگی- از کلمات سوالی ۵- سلاح انفجاری- پدرآذری- پایتخت سوئیس ۶- تاریخ‌نگار- شرکت آلمانی که زمانی گوشی‌های موبایل خوبی تولید می‌کرد- سربها ۷- کتابی از مرحوم کلینی- می‌دهند تا رسوا کنند- همه دارند ۸- نت چهارم موسیقی- گفتنی مبصر- رسم‌کننده- قورباغه ۹- سرخورده- ویتامین انعقاد خون- از شهرهای گیلان ۱۰- لکنت زبان- اولاد پیامبراکرم(ص)- شجاع ۱۱- زادگاه نیما- برق غیرفاز- ضایع شده ۱۲- آلت موسیقی- نام قدیم دیفتری- کجاست؟- مکان بی‌خطر ۱۳- اثر تاریخی دامغان- انیمیشینی از جان لستر ۱۴- از آثار تاریخی استان تهران- روزها ۱۵- شهری در استان کرمان- صندلی کلاس- یار پیچ

عمودی

۱- از توابع کاشان- آنچه از دست رفته- ضخیم و درشت ۲- نوعی رنگ بنفش- جمع وصیت- نمایش همراه با شعر و موسیقی ۳- آلبومی از شهرام ناظری- سرکش و لجوج ۴- شادمانی- ناخن پرندگان شکاری- ضمیر سوم شخص مفرد- سوره ۵۹ قرآن‌کریم ۵- دشوار- پشم نرم- خصوصی ۶- رتبه و پایگاه- لاستیک یدک- استخوان نازک روی سرانگشت دست و پا ۷- علت‌ها- وفاکردن به عهد- هرج‌ومرج و بی‌نظمی ۸- خدای مصری- قطعی- شهری در استان یزد- صدای کلفت ۹- آسمان دره- شیوه و روش- پادشاه ۱۰- جود و بخشش- تندرستی- وسیله‌ای برای پرواز ۱۱- مدرسه قدیم- فراخی- نیکو ۱۲- اندازه- طاقچه بالا- از نام‌های مبارک امام دوازدهم(عج)- اسب چاپار ۱۳- تکان دادن- نام قدیم زنجان ۱۴- کمک- امدادرسانی- زمام شتر ۱۵- جهان- هم‌پیشه- آن را در دست پستچی ببینید



حل جدول ۱۹۶۷