آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۷۶
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۵•۲۰
۱۷ صفر ۱۴۴۷ / ۱۱ آگوست ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

چگونه بادام به کاهش چربی کمک می‌کند؟

توجه به کاهش چربی احشایی از سلامت طولانی‌مدت محافظت می‌کند و داشتن ظاهری لاغر را حفظ می‌کند. چربی احشایی اضافی، نوعی که اندام‌های داخلی را احاطه کرده است، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های مزمن مرتبط است. طبق گفته EatingWell، خوردن یک مشت ساده از هر نوع آجیل می‌تواند تفاوت واقعی ایجاد کند. استیسی لافتون، متخصص تغذیه، می‌گوید: بادام یک بسته غذایی کامل را ارائه می‌دهد که شامل چربی‌های سالم برای قلب، پروتئین‌های گیاهی و فیبر است. او می‌افزاید: بادام به شما کمک می‌کنند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و بر نحوه ذخیره چربی بدن، به‌خصوص در اطراف کمر، تأثیر می‌گذارند. بادام می‌تواند از یک ترکیب بدنی سالم پشتیبانی کند و خاوی مواد مغذی زیادی است:

احساس سیری

بادام باعث ایجاد سیری می‌شود. احساس پری که به تنظیم گرسنگی و جلوگیری از پرخوری و در نتیجه به کاهش چربی احشایی کمک می‌کند. این امر عمدتا به‌دلیل محتوای فیبر، پروتئین و چربی آنهاست. هر یک از این مواد مغذی در کند کردن هضم و ارسال سیگنال به مغز مبنی بر اینکه فرد به اندازه کافی غذا خورده است، نقش دارند. لافتون اظهارکرد: «با حدود ۶ گرم پروتئین و ۳ گرم فیبر در هر مشت (حدود ۲۸ گرم)، بادام دو ماده مغذی قدرتمند را فراهم می‌کند که شما را سیر کرده و قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد.»

تثبیت قند خون

مقاومت به انسولین نقش کلیدی در نحوه تجمع چربی احشایی در اطراف اندام‌های شما دارد. بادام حاوی چربی‌های تک غیراشباع، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E و پلی‌فنول‌ها است که همگی برای پشتیبانی از حساسیت به انسولین و تنظیم سطح قند خون با هم کار می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن بادام تأثیر مفیدی بر متابولیسم گلوکز دارد. لافتون ادامه داد: «منیزیم در صدها فرآیند متابولیک، از جمله نحوه پردازش گلوکز و انسولین توسط بدن، نقش دارد. بادام منبع شگفت‌آوری خوبی است و حدود ۲۰٪ از نیازهای روزانه شما را تنها با یک مشت تأمین می‌کند.» ارین گویت، متخصص تغذیه، تأیید می‌کند: «فیبر و چربی‌های سالم موجود در بادام، هضم غذا را کند کرده و افزایش ناگهانی انسولین را کاهش می‌دهند که برای سلامت متابولیک ضروری است.»

جذب کم چربی

از نظر تئوری، بادام کالری بالایی دارد، اما همه این کالری‌ها در دسترس بدن نیستند. ساختار آنها هضم آنها را دشوار می‌کند، که اگر سعی در کاهش چربی احشایی و در عین حال حفظ سیری و تغذیه دارید، خبر خوبی است. لافتون می‌گوید: «بررسی متون علمی در سال ۲۰۲۳ نشان داد که انرژی قابل سوخت و ساز (تعداد کالری که بدن واقعا جذب و استفاده می‌کند) بادام کامل تقریباً ۲۰ تا ۲۵ درصد کمتر از آن چیزی است که برچسب‌های تغذیه‌ای نشان می‌دهند.» لافتون می‌گوید: «گنجاندن بادام در یک رژیم غذایی متعادل از سلامت متابولیک پشتیبانی می‌کند و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و می‌تواند بخشی از یک استراتژی موفق مدیریت وزن باشد.»

کاهش استرس اکسیداتیو

بادام علاوه بر فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی با خواص ضد التهابی نیز هست. گویت توضیح می‌دهد: ویتامین E و پلی‌فنول‌های موجود در بادام به مبارزه با التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. این ترکیبات به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند که می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند و التهاب مزمن را تشدید کنند.

نکته

بیماری‌هایی که بدن را دچار کم‌آبی می‌کنند!

احساس تشنگی مداوم، ادرار پررنگ، سرگیجه یا خشکی پوست می‌تواند نشانه ساده‌ای از کم‌آبی باشد اما اگر این حالت‌ها مدام تکرار شوند، احتمال دارد پای یک بیماری جدی در میان باشد. بعضی از بیماری‌ها بی‌سروصدا باعث از دست رفتن آب بدن یا ناتوانی در جذب مایعات می‌شوند و اگر به موقع تشخیص داده نشوند، می‌توانند سلامت اندام‌های حیاتی مثل قلب و کلیه را به خطر بیندازند. در ادامه با بیماری‌های مهم آشنا می‌شوید که می‌توانند بدن شما را در پشت پرده دچار دهیدراته شدن (کم‌آبی) کنند. بعضی از بیماری‌ها با ایجاد اختلال در جذب یا دفع مایعات، می‌توانند بدن را در معرض «کم‌آبی» (دهیدراته شدن) قرار دهند. شرایطی که بر کارکرد اندام‌هایی مانند قلب و کلیه‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. دیابت، بیماری شوگرن و اختلالات گوارشی مانند سلیاک از جمله این بیماری‌ها هستند.

سلیاک

یک بیماری خودایمنی است که باعث تخریب پرزهای روده باریک در اثر مصرف گلوتن می‌شود. اسهال ناشی از سوءجذب در سلیاک می‌تواند منجر به کم‌آبی، کاهش وزن و در موارد نادر، بحران سلیاک شود. علائم: درد شکم، نفخ، اسهال مزمن، یبوست، تهوع و...

کرون

کرون نوعی دیگر از بیماری‌های التهابی روده است. اسهال و استفراغ ناشی از کرون می‌تواند به سرعت باعث کم‌آبی شدید شود.

فیبروز کیستیک

فیبروز کیستیک جهش ژنی که باعث از دست رفتن بیش از حد نمک در عرق می‌شود. در هوای گرم یا هنگام فعالیت بدنی، این افراد بیشتر در معرض کم‌آبی قرار دارند.

بیماری شوگرن

شوگرن یک بیماری خودایمنی مزمن که غدد تولیدکننده بزاق و رطوبت را هدف قرار می‌دهد. خشکی شدید دهان و چشم‌ها و کاهش رطوبت بدن باعث دهیدراته شدن می‌شود. دیگر علائم این بیماری: خستگی، درد مفاصل و عضلات، خشکی پوست، سرفه و تنفس سخت است.

دیابت

در دیابت، افزایش قند خون باعث افزایش ادرار و در نتیجه از دست رفتن زیاد مایعات می‌شود. علائم همراه: تشنگی شدید، خستگی، تاری دید، ادرار مکرر، عفونت‌های مکرر.

سندرم POTS

سندروم POTS؛ اختلال گردش خون که با افت فشار و افزایش ضربان قلب پس از ایستادن همراه است. مشکل در حفظ مایعات در بدن باعث دهیدراته شدن بیماران می‌شود.

داروهایی که با دانه چیا تداخل دارند

دانه‌های چیا سرشار از فیبر، اسیدهای چرب امگا-۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که فواید متعددی برای سلامت قلب و گوارش دارند. این دانه‌ها به کاهش التهاب، تنظیم فشارخون، بهبود کلسترول و افزایش سیری کمک می‌کنند. اما در کنار تمام این مزایا، دانه چیا ممکن است با برخی داروها تداخل ایجاد کند و اثر آن‌ها را تشدید یا تضعیف کند؛ به‌ویژه داروهای مربوط به فشارخون، دیابت و رقیق‌کننده‌های خون.

داروهای فشارخون

دانه چیا به‌طور طبیعی اثراتی مشابه داروهای مهارکننده ACE دارد و ممکن است باعث کاهش بیشتر از حد انتظار فشارخون شود. اگر از داروهای کاهنده فشارخون استفاده می‌کنید، مصرف زیاد چیا می‌تواند باعث افت فشار شدید گردد.

ضدانعقاد و ضدپلاکت

چیا ممکن است خاصیت ضدانعقاد طبیعی داشته باشد و مانع از لخته شدن خون شود، اما اگر همراه با داروهای رقیق‌کننده خون (مثل وارفارین یا آسپرین) مصرف شود، خطر خونریزی افزایش می‌یابد.

دیابت

فیبر موجود در دانه چیا سرعت هضم غذا را کاهش می‌دهد و موجب تنظیم قند خون می‌شود. اما اگر داروی کنترل قند خون مصرف می‌کنید، چیا می‌تواند باعث کاهش بیش از حد قند خون شود. در این صورت ممکن است نیاز به تنظیم دوز دارو داشته باشید.

توصیه‌ها

با پزشک یا داروساز مشورت کنید اگر از داروهای فشارخون، دیابت یا رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید. در صورت شروع مصرف دانه چیا، با مقدار کم شروع کنید و به تدریج میزان آن را افزایش دهید. تغییرات رژیم غذایی خود را با نظر متخصص انجام دهید، به‌ویژه در صورت استفاده هم‌زمان از مکمل‌ها یا داروهای حساس.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

علائم دیسک کمر

محمدحسین دلشاد
فلوشیپ درد

یکی از رایج‌ترین دردها در ناحیه کمر ابتلاء به عارضه فتق یا دیسک کمر است، اضافه‌وزن، نوع شغل و ژنتیک خانوادگی از عوامل مؤثری هستند که ریسک ابتلاء به دیسک را افزایش می‌دهند.

ابتلاء به عارضه دیسک کمر دارای علل گوناگونی است و زمانی رخ می‌دهد که بخش نرم داخلی دیسک بین مهره‌ای از جای خود بیرون بزند و روی اعصاب اطراف فشار وارد کند، این وضعیت می‌تواند منجر به درد زیاد، بی‌حسی یا ضعف در پاها یا بازوها شده و زندگی روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

احتمال ایجاد دیسک کمر در هر قسمت از ستون فقرات وجود دارد، گاهی برخی از افراد هیچ علائمی از فتق دیسک کمر را احساس نمی‌کنند و به همین جهت متوجه این بیماری نخواهند شد.

علائم ابتلاء به دیسک کمر: درد در پا یا بازو، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن در قسمت عصب آسیب دیده، ضعف عضلانی، و تشدید درد هنگام عطسه، سرفه یا نشستن طولانی از علائم و نشانه‌های ابتلاء به دیسک کمر است که معمولا درد در یک طرف بدن احساس و شدت آن به محل قرارگیری دیسک و میزان فشار بر دیسک در هر فرد متغییر است.

درد ناشی از دیسک معمولا به‌صورت دردی عمیق، تیرکشنده یا سوزشی در ناحیه پایین کمر احساس می‌شود که می‌تواند به ران، پشت ساق یا حتی تا کف پا گسترش پیدا کند و ممکن است با نشستن طولانی مدت یا بلندکردن اجسام بدتر شود.

اما در موارد پیشرفته‌تر، ممکن است فرد در راه‌رفتن، ایستادن یا خم‌شدن دچار مشکل شود.

این درد معمولا با استراحت بهبود موقتی پیدا می‌کند؛ اما بدون درمان مناسب توسط متخصص درد، می‌تواند مزمن یا شدیدتر شود.

اضافه‌وزن و چاقی، نوع شغل، ژنتیک خانوادگی و مصرف دخانیات از عوامل مؤثری هستند که ریسک ابتلاء به دیسک کمر را افزایش می‌دهند.

راه‌های درمان: تغییر سبک زندگی، استراحت و کاهش فعالیت‌های سنگین، دارودرمانی، لیزردیسک، فیزیوتراپی، تزریق اپیدورال و جراحی دیسک از راه‌های درمانی هستند که نسبت به وضعیت بیمار برای درمان در نظر گرفته می‌شود.

پوکی استخوان از دهه چهارم زندگی شروع می‌شود

یک متخصص ارتوپدی با اشاره به روند خاموش و تدریجی بیماری پوکی استخوان گفت: فرآیند کاهش تراکم استخوان معمولا از سن ۳۰ سالگی به بعد آغاز می‌شود، به‌ویژه در خانم‌های مسن و در آقایان بالای ۶۵ سال شدت بیشتری پیدا می‌کند. دکتر محمد شیبانی با تأکید بر اینکه پیشگیری باید از دوران جوانی آغاز شود، بیان داشت: تغذیه مناسب سرشار از کلسیم و ویتامین D، پرهیز از مصرف دخانیات، ورزش منظم مانند پیاده‌روی و ورزش‌های تحمل وزن و دوری از کم‌تحرکی، از مؤثرترین راهکارهای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان هستند. وی افزود: برای تشخیص دقیق این بیماری، انجام سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری (DEXA Scan) به‌ویژه برای افراد بالای ۵۰ سال یا کسانی که سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارند، توصیه می‌شود. شیبانی اظهار داشت: درمان پوکی استخوان زمانی بیشترین اثر را دارد که پیش از بروز شکستگی آغاز شود.

یبوست ناگهانی در سنین بالا را جدی بگیرید

یک فوق تخصص گوارش و کبد بالغین گفت: یبوست ناگهانی در سنین بالا می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی باشد و نباید نادیده گرفته شود. امیرحسین کاظمی، بیان داشت: یبوست به‌تنهایی یک بیماری نیست، بلکه نشانه‌ای است که باید در بستر سن، سابقه بیماری، داروهای مصرفی و شرایط روانی بیمار تحلیل شود. وی ادامه داد: اگر یبوست به‌صورت ناگهانی در فردی با سن بالا آغاز شود، حتما باید مورد بررسی تخصصی قرار گیرد. کاظمی اظهارکرد: دیابت، کم‌کاری تیروئید، و برخی بیماری‌های عصبی می‌توانند باعث اختلال در حرکات دستگاه گوارش شوند. همچنین مصرف داروهایی مانند ضدافسردگی‌ها، داروهای فشارخون و مکمل‌های آهن از عوامل دارویی مؤثر در ایجاد یبوست هستند. این فوق تخصص گوارش توصیه کرد: یبوست مزمن در مواردی که با علائم جدید، کاهش وزن یا تغییر ناگهانی در اجابت مزاج همراه است، باید حتما بررسی‌های تخصصی انجام شود.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

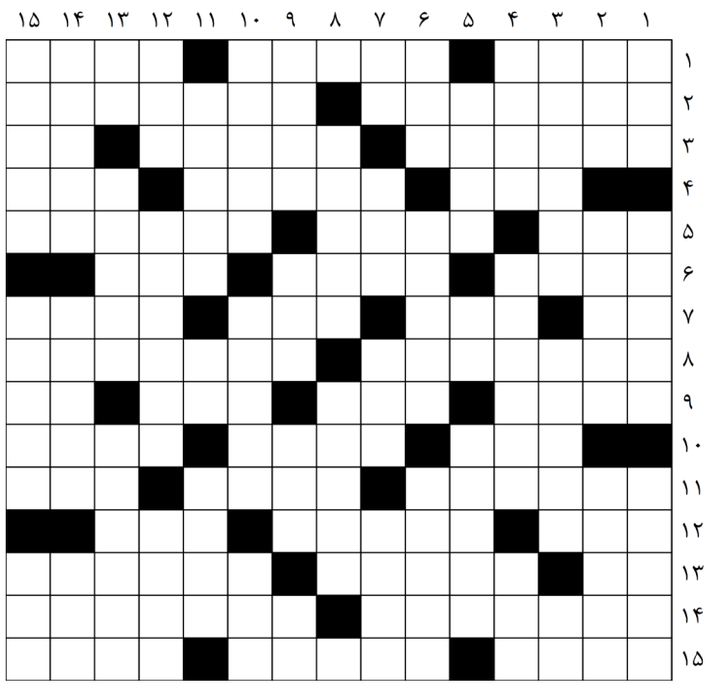
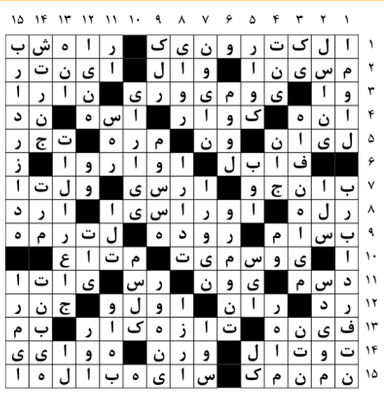
شماره ۲۱۷۶

افقی

۱- جدید ترکی- برادران مخترع سینما- غالب ۲- شهری در استان خراسان شمالی- مرکز ایالت جورجیای آمریکا ۳- خوشبخت و نیکبخت- لوازم- حرص و طمع ۴- جای قرار و آرام- از گل‌ها- پاره‌ای از چیزی ۵- سوره ۳۴ قرآن کریم- پسرنیست- کشوری آفریقایی ۶- میدان بوکس- مغازه- نوبت بازی ۷- نماد شیمیایی گوگرد- منع کردن- قیمت- برای اینکه ۸- اثری از آنتوان سن اگزوپری- شهری در چهارمحال و بختیاری ۹- جمله دستوری- جنگ و پیکار- تندر- غرور و تکبر ۱۰- بوی نامطبوع- یکی از لوازم خانگی برای مخلوط کردن- نی‌نواز ۱۱- از شهرهای افغانستان- هم‌اندازه- گردن ۱۲- پختنی نانوا- دریاچه‌ای در شهرستان زابل- بزرگترین جزیره یونان ۱۳- محل ورود- از جزایر غیرمسکونی ایران- سلاح مردم استرالیا ۱۴- کاشف دو قمر بهرام- فرمانروایی و پادشاهی ۱۵- خشکاد- تباه شدن- پنهان

عمودی

۱- ضایع و بیهوده- قد و بالا- پارچه‌ای که نوزاد را در آن می‌پیچند ۲- باطل کردن- از وسایل مخابراتی- کوتاه و ناقص ۳- مباحثه- مجموعه نمایش خانگی به کارگردانی کیارش اسدی‌زاده- واحد سطح ۴- ساز و برگ اسب- جای نگاه داشتن چیزهای گرانبها- لب ۵- رزم و جنگ- نفس چاق- مصیبت ۶- پول سابق ایتالیا- پادشاه و یگانه عصر- ردیاب ۷- درخت زبان گنجشک- ترشح آب- گناه و جرم- تولیدکننده ۸- همسران- مهر و موم شده ۹- قانون مغولی- پرستار- روزگار- از ضمایر انگلیسی ۱۰- لقب شاهان افغان بود- قصری که سنمار ساخت- خاموش و متحیرماندن ۱۱- بی‌بند و بار- خدای مصری- مجموعه اثاثیه ۱۲- چهارچوب عکس- گشایش یافتن- پوسیده ۱۳- اشاره به دور- گسترش دادن- خرده‌گرفتن ۱۴- پرده‌دری- شلوار جنگی قدیمی- لطیف ۱۵- اسرار- ابزار سنتی تقطیر مایعات- گرفتگی و مانع



حل جدول ۲۱۷۵