

دانستی‌ها

از سلامت قلب تا بهبود خلق و خو با «منیزیم»

منیزیم بهترین دوست سیستم قلب و عروق شماست و کمک می‌کند ضربان قلب تان منظم باشد و فشارخونتان در سطح نرمالی حفظ شود. منیزیم، کلسترول بد و تری‌گلیسرید را کاهش می‌دهد و کلسترول خوب را بالا می‌برد. این ترکیب منحصربه‌فرد، فواید بی‌ظنیری برای سلامت قلب و عروق شما دارد. مطالعه‌ای نشان داد مصرف منیزیم می‌تواند ریسک بیماری‌های قلبی کرونری را ۲۲ درصد و ریسک بیماری قلبی ایسکمی را ۱۰ درصد کاهش بدهد. شواهدی نیز وجود دارد که منیزیم ریسک آریتمی‌های مضر را پایین می‌آورد.

کاهش اضطراب

منیزیم یک ماده معدنی مهم برای خلق و خوست، چون در ساختن فراسان‌های عصبی مثل سروتونین نقش دارد. منیزیم به تنظیم فراسان‌های عصبی مؤثر در خلق و خو کمک می‌کند. برخی مطالعات نشان می‌دهند مصرف مکمل منیزیم به کاهش اضطراب و علائم افسردگی کمک می‌کند و عاملی برای خواب بهتر است.

تولید انرژی

منیزیم برای تبدیل غذایی که می‌خوریم به انرژی ضروری است. بدون منیزیم کافی، بدن ما نمی‌تواند به درستی از اکسیژن استفاده کند و تولید انرژی در بدنمان دچار اختلال خواهد شد. پس عجیب نیست که کمبود منیزیم باعث افت سطح انرژی ما شود. محققان توضیح دادند که چرا پایین بودن سطح منیزیم در بدن افراد باعث می‌شود احساس خستگی کنند. وقتی غذا می‌خورید، کالری‌های غذا به واسطه یکسری از واکنش‌های شیمیایی تجزیه می‌شوند و این واکنش‌ها نیاز به آنزیم‌ها و فاکتورهای برای عملکرد درست دارند. منیزیم کمک می‌کند آنزیم‌هایی که انرژی را از غذا می‌گیرند و به سلول‌ها می‌رسانند فعال شوند. در واقع درست مثل یک استارت برای راه افتادن انرژی سلولی و روند درست مصرف انرژی توسط سلول‌ها. بدون منیزیم این آنزیم‌ها نمی‌توانند کار خود را درست انجام بدهند و ما احساس خستگی و بی‌انرژی بودن می‌کنیم. فزونی از اینها، منیزیم به بدن کمک می‌کند طی متابولیسم انرژی، بهینه‌سازی کندری‌هاست که منبع انرژی در درون سلول‌ها هستند. وقتی میتوکندری‌ها بتوانند اکسیژن‌ها را به درستی به کار ببرند، سطح انرژی شما نیز بهینه خواهد بود. پس اگر می‌بینید اغلب احساس خستگی دارید یا وسط روز انرژی کم می‌آورید، بهتر است مصرف منیزیم‌تان را بیشتر کنید. شارژ کردن ذخایر منیزیم بدن می‌تواند مثل سوخت‌رسانی به موتور بدنتان باشد. منیزیم یک ماده مغذی اساسی برای بقا و دوام است، اما یادتان باشد خستگی می‌تواند علت‌های بسیار زیادی داشته باشد، پس بهتر است با پزشک مشورت کنید تا با او علت‌های ممکن احساس خستگی خود را بررسی نمایید.

تقویت استخوان‌ها

بیش از ۶۰ درصد منیزیم در بدن ما در استخوان‌های ما ذخیره می‌شوند. از این رو منیزیم با کلسیم و ویتامین D در جهت سلامت استخوان‌ها همکاری می‌کند. اما چرا منیزیم این قدر برای سلامت استخوان مهم است؟ استخوان‌های ما طی فرایندی مداوم به نام بازسازی قوی می‌شوند. بافت قدیمی استخوان تخریب می‌شود و بافت جدیدی شکل می‌گیرد تا جایگزین آن شود. منیزیم از دو طریق به بازسازی استخوان کمک می‌کند. اول اینکه منیزیم به تنظیم هورمون‌های کنترل‌کننده متابولیسم استخوان کمک می‌نماید و زمینه را برای کلسیم و ویتامین D جهت استخوان‌سازی فراهم می‌کند. منیزیم حتی تحریک‌کننده سلول‌های مسئول تشکیل استخوان جدید (اوستئوبلاست) است. بدون منیزیم کافی، استخوان‌های ما به مرور زمان ضعیف و شکننده می‌شوند. زیرا کمبود منیزیم فرایند بازسازی استخوان را مختل می‌کند. اگر بافت قدیمی استخوان تخریب شود بدون اینکه استخوان جدید به اندازه کافی شکل بگیرد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ وقتی برای مدت طولانی منیزیم کافی به بدن نمی‌رسانید، استخوان‌ها تدریجاً ضعیف‌تر و شکننده‌تر می‌شوند و نتیجه آن اصلاً خوشایند نیست. طی سال‌ها، عدم مصرف کافی منیزیم، تراکم معدنی استخوان کاهش می‌یابد و این اتفاق می‌تواند در نهایت منجر به پوکی استخوان و ایجاد حفره‌هایی در بافت استخوان شود و استخوان به راحتی بشکند. به طور خلاصه، منیزیم به استخوان‌های ما قدرت لازم برای مقاومت در برابر خود را می‌دهد. اسکلت ما به این ماده معدنی نیاز دارد تا تراکم خود را حفظ کند و بتواند در برابر ضربه‌هایی که به آن وارد می‌شود تاب بیاورد.

تنظیم قند خون

منیزیم به انتقال گلوکز به سلول‌ها برای تأمین انرژی کمک می‌کند. منیزیم کافی در بدن می‌تواند جلوی افت و خیزهای ناگهانی قند خون را در افراد مبتلا به دیابت یا پیش دیابت بگیرد. منیزیم برای انتقال گلوکز به سلول‌ها ضرورت دارد و می‌تواند آنزیم‌هایی را که به گیرنده‌های انسولین در غشای سلولی اجازه کار می‌دهند فعال نماید تا به درستی با انسولین جفت شوند و به گلوکز اجازه ورود به سلول بدهند. سطح پایین منیزیم می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین، اختلال در ترشح انسولین و بالا رفتن قند خون شود. این اتفاق، ریسک پیش دیابت و دیابت را افزایش می‌دهد. افرادی که دیابت دارند اغلب سطح منیزیم بدنشان پایین است. افزایش دفع منیزیم از ادرار که در هایپرگلیسمی رخ می‌دهد، کمبود منیزیم را تشدید می‌نماید. دریافت منیزیم کافی می‌تواند جلوی افت و خیزهای خطرناک قند خون را بگیرد، خصوصاً افرادی که پیش دیابت یا دیابت دارند.

در پایان

منیزیم این ماده مغذی نه چندان معروف دارای عملکردهای گوناگونی در بدن است که همه آنها اهمیت ویژه‌ای دارند. اسفنج و دیگر سبزی‌های برگی، مغزها، حبوبات و غلات کامل منابعی از منیزیم غذایی هستند. به گزارش وبگاه تبیان، مواد غذایی منیزیم‌دار را بخشی از رژیم غذایی روزانه خود کنید تا بدنتان عملکرد خوبی داشته باشد و احساس تندرستی و سلامتی کنید.

تنظیم فشار خون

مواد معدنی موجود در گوجه‌فرنگی، با تنظیم فشارخون، لخته‌شدن خون و انقباض عضلانی از بیماری قلبی جلوگیری می‌کنند. آنتی‌اکسیدان و مولکول‌های کوچکی که ترکیبات فنولی نامیده می‌شوند، از آسیب‌های قلبی‌عروقی و فشارخون بالا جلوگیری می‌کنند. محتویات فیبر موجود در گوجه‌فرنگی نیز برای سلامت بدن بسیار اهمیت دارد.

مقابله با دیابت

باور بر این است که اجزای تشکیل‌دهنده گوجه‌فرنگی مانند آنتی‌اکسیدان، فیبرهای غذایی، کاروتنوئیدها و ترکیبات فنولی به مقابله با دیابت کمک می‌کنند. لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی با بهبود عملکرد کلیه از آسیب این عضو جلوگیری می‌کند. همچنین کوئرستین موجود در گوجه‌فرنگی، به تنظیم قندخون کمک می‌کند. این ماده علائم ر ایچ دیابت مانند درد مفاصل، سوزش و بی‌حسی را کاهش می‌دهد و همچنین در برابر کبد نقش محافظتی دارد.

سلامت چشم

هویج از دیرباز به دلیل پر خور داری از سطوح بالای کاروتنوئید، با سلامت چشم در ارتباط بوده است. گوجه‌فرنگی هم سطوح بالایی از کاروتنوئید دارد و با توجه به تحقیقات از آسیب چشم ناشی از نور و آب مروارید جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از سرطان

بر اساس تحقیقات، مصرف منظم میوه‌ها و سبزیجات با آنتی‌اکسیدان بالا، مانند گوجه‌فرنگی، از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی به در مان یا کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان کمک می‌کند. از جمله: پروستات، ریه، معده، روده بزرگ، مری و... همچنین مصرف گوجه‌فرنگی از پیشرفت بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون جلوگیری می‌کند.

گوجه فرنگی خام یا پخته؟

اینکه بین گوجه‌فرنگی خام یا پخته کدام بهتر است، چندان فرقی نمی‌کند. پختن آن، عناصر غذایی موجود برای جذب و استفاده بدن را تغییر نمی‌دهد. از آنجا که روش‌های پخت گوجه‌فرنگی بسیار متفاوت است، پاسخ به این سوال ساده نیست.

با «گوجه‌فرنگی» به جنگ بیماری‌ها بروید

گوجه‌فرنگی خواص بسیاری دارد و فرقی نمی‌کند که آن را به صورت خام یا پخته مصرف کنیم. متخصصان از این میوه به عنوان «ابر غذا» یاد می‌کنند که اصطلاحی غیر تخصصی برای مواد غذایی است که عناصر کلیدی و مغذی دارند. گوجه‌فرنگی لیکوپن و بتا کاروتن دارد که در بهبود سلامت نقش بسیار مهمی دارد. این میوه همچنین در برابر سرطان، بیماری آلزایمر، دیابت، حمله قلبی و غیره، نقش محافظتی ایفا می‌کند. یک گوجه‌فرنگی متوسط حدود ۲۲ کالری انرژی، ۱.۸ گرم پروتئین، ۴.۷۸ گرم کربوهیدرات، ۱.۴۸ گرم فیبر غذایی، ۱۲.۳ میلی‌گرم کلسیم، ۱۳.۵ گرم منیزیم، ۲۹۲ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۶.۹ میلی‌گرم ویتامین C دارد. این ماده مغذی همچنین منبع خوبی برای ویتامین A و ویتامین K به شمار می‌رود.



یادداشت

نکاتی در مورد سلامت گوش



سعید ملایری
شنوایی‌شناس

بعضی از عادت‌ها به طور ناخواسته به گوش شما آسیب می‌رساند. مسکن‌هایی که بدون نسخه دریافت می‌کنید، مانند اسپرین یا ایبuprofen باعث آسیب به گوش می‌شود. کم‌شدن شنوایی معمولاً بر اثر استفاده از این داروها رایج است. اگر مدام عادت به مصرف اسپرین بچه یا بعضی از مسکن‌ها دارید، باید بیشتر مراقب شنوایی خود باشید. کاهش سطح شنوایی می‌تواند عوارض جانبی یک دارو باشد. بعضی از داروهای خاص برای بیماری قلبی، شیمی‌درمانی یا حتی آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند عاملی برای آسیب به گوش باشند پس بهتر است با پزشک در این رابطه صحبت کنید. ششواری که نزدیک گوش گرفته شود، به دلیل صدای بالایی که دارد، به گوش آسیب وارد می‌کند. پس بهتر است که تعداد دفعات استفاده از شنواری را کاهش دهید. هر چقدر که بیشتر از آن استفاده کنید و مدت زمان استفاده هم طولانی‌تر باشد، آسیب بیشتری به گوش وارد خواهد شد. کسانی که خیلی از هدفون استفاده می‌کنند و صدای موسیقی را روی ولوم بالا تنظیم می‌کنند، باعث می‌شوند که گوش‌شان آسیب ببیند. این آسیب‌ها خطرناک هستند. مشکلات مربوط به خون، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و کلسترول بالا، همگی سلول‌های بدن را درگیر می‌کند که شامل گوش هم می‌شود. کلاس‌های ورزشی به خصوص باشگاه‌های بدنسازی سر و صدای زیادی دارند. موسیقی‌ای که در این مکان‌ها پخش می‌شود، معمولاً قدرتی بسیار بالایی دارد و ممکن است به گوش آسیب وارد کند. می‌توانید از محافظت‌کننده‌های گوش استفاده کنید تا از بلندی موسیقی کم‌کند. لوازم برقی داخل آشپزخانه مانند مخلوط‌کن، یاقه‌وساز یا چرخ‌گوشت صدای زیادی دارند و ممکن است عاملی برای آسیب به گوش شما باشد که بهتر است باز هم از محافظت‌کننده‌های گوش استفاده کنید.

لوازم برقی مانند دریل، صدای کامیون و دستگاه چمن‌زنی جزو لوازمی هستند که اگر بیش از حد در معرض صدای آنها قرار بگیرید، سردرد می‌گیرد یا به شنوایی‌تان آسیب وارد می‌شود که حتماً باید از محافظت‌کننده گوش استفاده کنید یا اگر برایتان مقدور است، نقل عمومی پر سر و صدا هستند. نشستن داخل قطار یا اتوبوس از محل کار تا خانه قطعاً به دلیل اینکه هر روز تکرار می‌شود، به شنوایی آسیب وارد می‌کند و بهتر است از محافظت‌کننده گوش استفاده کنید که کار خجالت‌آوری نیست. به سلامت خود اهمیت دهید.

کودکان چاق با مشکل قلبی در جوانی روبه‌رو هستند

بررسی شد. سپس سلامت آنها به مدت ۱۳ سال پیگیری شد. یافته‌ها نشان داد: بچه‌های کم‌تحرک با بالا رفتن سن، بیشتر کم‌تحرک‌تر می‌شوند. گروه تحقیق بی‌برد این کمبود فعالیت بدنی باعث افزایش ۷۰ درصدی کلسترول در همان دوره زمانی شد. آگیاچه گفت: «درگیر شدن در فعالیت بدنی سبک به مدت ۲ تا ۴ ساعت در روز ممکن است راهی مؤثر برای جلوگیری از مشکلات سلامت قلب در آینده باشد.»

یک مطالعه نشان می‌دهد ساعت‌ها نشستن در مقابل تلویزیون یا خیره شدن به صفحه نمایشگر تلفن در کودکی می‌تواند سلامت قلب را در بزرگسالی به خطر اندازد. دکتر «اندرو آگیاچه»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «افزایش زمان بی‌تحرکی در دوران کودکی ممکن است باعث افزایش کل کلسترول افراد در بزرگسالی باشد.» در این مطالعه، به کودکان ۱۱ ساله ردیاب‌های فعالیت تعبیه شد و همچنین سطح کلسترول آنها

سیگار کشیدن مغز را کوچک می‌کند

دوازده عامل خطر زوال عقل هستند، دانشمندان بی‌برند عامل سومی نیز وجود دارد که باید در نظر گرفته شود: زنتیک. هم اندازه مغز و هم رفتار سیگار کشیدن تحت تأثیر زنتیک است. در واقع، حدود نیمی از خطر سیگار کشیدن افراد را می‌توان به ژن آنها نسبت داد. متأسفانه به نظر می‌رسد این کوچک شدن غیرقابل برگشت باشد. به گفته محققان، «افراد می‌توانند از ایجاد آسیب بیشتر جلوگیری کنند.»

یک مطالعه جدید هشدار داد که سیگار کشیدن مغز انسان را کوچک می‌کند و هنگامی که توده مغزی از بین رفت، برای همیشه از بین می‌رود. اسکن مغز بیش از ۳۲۰۰ نفر، ارتباط قوی‌ای بین سابقه مصرف سیگار با کاهش تدریجی حجم مغز نشان می‌دهد. «لورا بیروت»، نویسنده ارشد گفت: «کاهش حجم مغز با افزایش سن مطابقت دارد. این موضوع با افزایش سن جمعیت مهم است، زیرا پیری و سیگار کشیدن هر

شماره ۱۷۲۵

جدول کلمات متقاطع

عمودی

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

افقی

- کنیه مبارک امام زمان (عج) - گشایش طلبیدن
- پایتخت استونی - پرس اسب - سوره - ۷ قرآن کریم
- محکم - نوبت بازی - صاحبان چند کارخانه - نام قدیم بزد ۴ - پشت سرو عقب - بیننده - گذاشته شدن - دیوار کوتاه ۵ - چپ دست - همسر عزیز مصر - آرزوها ۶ - از گیاهان دارویی - پایتخت گابن - رودی در فرانسه - قسمتی از ترازو - کلید قطع و وصل - مادر بزرگ ۸ - سوره ۴ قرآن کریم - تکه پارچه کهنه - شهری در عربستان ۹ - از گناهان کبیره - کلفت - پندار و تصور - اشاره به دور ۱۰ - کوهی در نیشابور - پیوندگامی ۱۱ - زادگاه پدر شعر پارسی - جنگل را بین‌هود - پایتخت پرو ۱۲ - موجود خیالی ترسناک - معبر خون - جست‌وجو کردن - همکار صندلی ۱۳ - طرف‌وجهت - نوعی دانشگاه - پارچه مشبک - رطوبت ۱۴ - نوعی کامیون - دلیل ویران - شاهزاده مغو ۱۵ - یک میزان - از زیور آلات خانم‌ها

حل جدول ۱۷۲۴

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	ک	ا	م	ر	و	ز	ر	ب	ا	ب	ا	ب	ا
۲	ک	ا	م	ر	و	ز	ر	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۳	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۴	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۵	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۶	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۷	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۸	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۹	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۱۰	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۱۱	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۱۲	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۱۳	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۱۴	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
۱۵	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب

جدول سودوکو

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

۳	۱	۴	۸	۱	۵	۶	۷	۸	۹
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱