آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۷۹
چهارشنبه
۱۴۰۲•۱۲•۰۹
۱۸ شعبان ۱۴۴۵/ ۲۸ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

غذاها چگونه بر سلامت قلب تاثیر می‌گذارند؟

میان‌وعده ازجمله مواد غذایی افزودنی به رژیم غذایی است. در صورت انتخاب درست میان‌وعده‌ها می‌توانیم مواد مغذی و انرژی لازم را برای بدن فراهم کنیم. غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، دانه‌ها و غلات کامل به‌دلیل داشتن فیبر، آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و ویتامین‌ها از جمله میان‌وعده‌هایی هستند که سلامت قلب را بهبود می‌بخشند. بیماری قلبی یکی از عوامل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. اصطلاح «بیماری قلبی» برای شرایطی به‌کار می‌رود که قلب یا ساختار آن مانند شریان‌ها، دریچه‌ها، عروق و سیستم الکتریکی دچار مشکل و نارسایی شود. انواع بیماری‌های قلبی عبارتند از: کاردیومیوپاتی، بیماری عروق کرونر، آریتمی قلبی، نارسایی قلبی، بیماری دریچه قلب و بیماری پریکاردیت یا التهاب پرده دور قلب. غذایی که می‌خوریم بر عواملی مانند فشارخون، تری‌گلیسیرید (نوعی چربی یا لیپید در خون، سطح کلسترول و التهاب تاثیرگذار است و همین امر ضرورت انتخاب میان‌وعده‌های سالم برای قلب را برجسته می‌کند. در ادامه میان‌وعده‌هایی که برای سلامت قلب مفیدند اشاره می‌شود. این میان‌وعده‌های خوشمزه، کم‌کالری و سرشار از فیبر در هضم غذا و مدیریت وزن نقش مهمی ایفا می‌کنند.

سیب

تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن دو عدد سیب کامل در روز به‌دلیل داشتن فیبر محلول و پلی‌فنول، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و همچنین فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. سیب همچنین حاوی ویتامین‌های B۱، C، K، E، B۶، مس و پتاسیم است. یک سیب متوسط ۱۰۴ کالری و پنج گرم فیبر دارد. خوردن سیب با کره بادام زمینی یا در اسموتی میان‌وعده‌ای سالم و پر فیبر برای قلب محسوب می‌شود.

کرفس

کرفس که در خانواده چتریان یا کرفسیان قرار می‌گیرد، نوعی سبزی کم‌کالری، سرشار از ویتامین، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. طبیعت پرآب و فیبر این سبزی برای سلامت قلب مفید است. این سبزی را می‌توان به تنهایی یا به همراه کره آجیل مانند کره بادام یا کره بادام‌زمینی مصرف کرد.

نخود سوخاری

طبق پژوهشی در سال ۲۰۱۹، مصرف لوبیا و حبوبات ازجمله نخود، خطر بیماری قلبی را تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد. بیشترین توصیه‌ها برای مصرف حبوبات به دلیل فیبر فراوان موجود در آنهاست. حبوبات همچنین به دلیل دارا بودن استرول‌های گیاهی، سطح کلسترول را کاهش می‌دهند و در سلامت قلب موثرند. نخود سوخاری میان وعده‌ای مغذی و ترد است که می‌توانید آن را در خانه تهیه یا از فروشگاه‌ها خریداری کنید، اما از مصرف انواعی که محتوای سدیم یا قند بالا دارند اجتناب کنید.

خوراک حمص

حمص غذای باستانی خاورمیانه است و نخود ماده اصلی تشکیل دهنده آن به شمار می‌رود. این خوراک با نخود، ارده، آبلیمو، سیر و روغن زیتون درست می‌شود و به‌دلیل داشتن روغن زیتون منبع عالی از چربی‌های سالم و مفید برای قلب است. حمص را می‌توانید با سبزیجات مفید برای قلب مانند هویج، کرفس، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، گل کلم و گوجه‌فرنگی مصرف کنید. اما مشکل حمص سدیم بالای آن است که برای قلب ضرر دارد. بنابراین آن را کنار سایر میان‌وعده‌ها و در حد متعادل مصرف کنید.

ماست و توت

نتایج پژوهشی نشان داد که ماست به‌دلیل داشتن قند کم و پروتئین بالا، خطر ابتلا به بیماری قلبی را در افرادی که فشار خون بالا دارند، کاهش می‌دهد. بلوبری از فیبر، پتاسیم، B۹، ویتامین‌های C و B۶ و آنتوسیانین‌ها سرشار است که بر بهبود سلامت قلب تاثیر دارد.

اسموتی‌ها

اسموتی‌ها با داشتن ترکیبی از فیبر، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و ... در سلامت قلب نقش مهمی را ایفا می‌کنند. اسموتی‌ها را می‌توان از ترکیب میوه‌های یخ‌زده یا تازه با مواد مفید برای قلب مانند شیر و ماست کم‌چرب، کره بادام، دانه چیا یا بذر کتان، سس سیب و آبمیوه طبیعی تهیه کرد.

آجیل‌ها و دانه‌ها

اکثر آجیل‌ها و دانه‌ها حاوی چربی‌های سالم، ویتامین E و مواد طبیعی دیگری هستند که برای قلب مفید است. برخی از آجیل‌ها مانند گردو منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ محسوب می‌شوند. دانه‌هایی که باید به‌عنوان یک میان‌وعده سالم برای قلب مصرف کنید عبارتند از: دانه کتان، شاهدانه، چیا یا کنجد. این دانه‌ها را می‌توانید با ماست یونانی یا یک اسموتی سالم ترکیب و مصرف کنید. البته در مصرف آجیل باید درباره افزودنی‌هایی مانند نمک و سدیم احتیاط کنید، چراکه برای قلب مضرند.

دمنوش

دمنوش ماچا نوعی چای سبز است که از «اپی گالوکاتچین گالا» سرشار است. این ماده نوعی پلی‌فنول در چای ماچا است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد. تحقیقات بر روی اپی گالوکاتچین گالات نشان می‌دهد که این ماده از تصلب شرایین یعنی تجمع مواد چرب روی دیواره رگ‌ها، جلوگیری می‌کند و همچنین ممکن است باعث کاهش التهاب و آسیب سلولی شود.

روغن زیتون

ساردین‌هایی که در روغن زیتون بسته‌بندی و ارائه می‌شوند، میان‌وعده‌های غذایی سالم و سرشار از چربی‌های سالم، پروتئین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. ساردین ماهی کوچکی است که از اسیدهای چرب امگا ۳ سرشار است. تحقیقات نشان می‌دهد که چربی‌های امگا ۳ و روغن زیتون در بهبود سلامت قلب نقش موثری ایفا می‌کنند. رژیم غذایی غنی از امگا ۳ خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد، سطح کلسترول را کم می‌کند و فواید ضد التهابی دارد. نتیجه پژوهشی در سال ۲۰۲۰ تاکید می‌کند که به جای مارگارین، کره و سس مایونز، روغن زیتون را جایگزین کنید.

بهترین ادویه‌ها برای حفظ سلامتی

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، در فصل زمستان با چالش بیشتری مواجه هستند زیرا تغییرات آب و هوایی روی آنها بیشتر اثر می‌گذارد و این تغییرات باعث می‌شود که بسیاری از افراد درگیری بیشتری هم داشته باشند. ادویه‌ها جزو ضروری مواد غذایی هستند، نه تنها طعم خوبی دارند، بلکه خواص ضدمیکروبی آنها باعث می‌شود تا مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها تغییر پیدا کند. ادویه‌ها قدرت سیستم ایمنی را بالا می‌برند، به مبارزه با مشکلاتی مثل سرماخوردگی، سرفه و تب در ماه‌های سرد زمستانی می‌پردازند و باعث می‌شوند که در چنین فصلی احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

هل

هل قدرت سیستم ایمنی را بالا می‌برد، حاوی ویتامین C است، از بدن در برابر سرماخوردگی محافظت می‌کند، گوارش را بهبود می‌بخشد، دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است و باعث بهبود سوخت و ساز می‌شود. ادویه هل مشکلات گوارشی مانند سوزش معده، رفلاکس اسید و اسهال را کاهش می‌دهد.

دارچین

دارچین انتخابی عالی برای فصل‌های زمستانی است. دارچین سطح کلسترول را کاهش می‌دهد، از آرتروز جلوگیری می‌کند، با سرماخوردگی مبارزه کرده و گوارش را بهبود می‌بخشد. دارچین سطح قندخون را پایین می‌آورد، به کاهش‌وزن کمک کرده و اگر آن را به نوشیدنی‌هایی مثل کاکائو یا قهوه اضافه کنید، طعم بسیار عالی می‌دهد. می‌توانید پودر دارچین را روی سالاد، میوه یا ماست هم اضافه کنید.

زنجبیل

زنجبیل بهترین ادویه‌ای است که می‌توانید آن را در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید، زیرا بدن‌تان را گرم می‌کند. زنجبیل قدرت آنتی‌اکسیدانی بسیار عالی دارد، دارای خواص ضدالتهابی است می‌توانید چای زنجبیل را هنگام صبح در روزهای زمستانی استفاده کنید. بهتر است که زنجبیل را وارد رژیم غذایی خود کنید یا دمنوش آن را بعد از ورزش بنوشید.

زعفران

زعفران خواص بی‌شماری دارد. حاوی مواد معدنی و ترکیباتی مثل آهن، منیزیم، پتاسیم، کلسیم، زینک و غیره است که بدن را گرم نگه می‌دارد و از خشکی بدن محافظت و جلوگیری می‌کند. گرمای موجود در زعفران باعث می‌شود که بدن‌تان در برابر آنفلوآنزا، سرفه و سرماخوردگی مقاوم باشد.

یادداشت

نکاتی درباره رژیم کتوژنیک

گلبن سهراب
متخصص تغذیه

رژیم کتوژنیک برای فردی تجویز می‌شود که قبلا با رژیم مقداری کاهش‌وزن را تجربه کرده اما در حال حاضر با رژیم‌های معمولی نمی‌تواند وزن خود را کاهش دهد. در موارد پیش‌دیابتی، مقاومت به انسولین تجویز رژیم کتوژنیک برای یک دوره کوتاه‌مدت می‌تواند مفید باشد. رژیم کتوژنیک یک برنامه غذایی شامل ۷۰ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین و ۱۰ درصد کربوهیدرات است. به عبارت دیگر در این رژیم مصرف کربوهیدرات بسیار محدود شده و چربی افزایش می‌یابد تا بدن به‌جای قند از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند. در این رژیم به‌دلیل اینکه بدن وارد فاز کتوزیس می‌شود، روزهای اول فرد یک کاهش‌وزن زیادی را تجربه می‌کند که دلیل آن از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن است. میزان کاهش‌وزن اولیه در این رژیم در افراد مختلف فرق دارد، در بلندمدت از نظر کاهش‌وزن این رژیم نیز تفاوت چندانی با سایر رژیم‌های لاغری ندارد. در رژیم کتوژنیک بسیاری از انواع مواد غذایی از برنامه غذایی حذف می‌شوند در این رژیم مصرف انواع قندهای ساده، شکر، گروه نان و غلات، لبنیات به‌جز پنیر، انواع میوه‌ها، سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب‌زمینی و هویج و سس‌های قرمز مجاز نیست. فرد در این رژیم مجاز است از روغن‌های سالم‌تر، گوشت‌ها و تخم‌مرغ، انواع مغز به میزان محدود و سبزی‌های برگ سبز به مقدار محدود استفاده کند. همچنین می‌تواند خامه، کره و مقداری پنیر نیز در برنامه غذایی خود داشته باشد. از عوارض این رژیم می‌توان سرگیجه و احساس خستگی را نام برد که باعث می‌شود فرد نتواند فعالیت بدنی مناسبی داشته باشد و از سبک زندگی سالم فاصله می‌گیرد. یبوست شدید از دیگر عوارض این نوع رژیم است که به‌دلیل حذف یکسری مواد مغذی ایجاد می‌شود. رژیم کتوژنیک برای افرادی که می‌توانند با سایر رژیم‌های معمولی وزن‌شان را کاهش دهند توصیه نمی‌شود. یکی از عللی که باعث اقبال عمومی بالا نسبت به این نوع رژیم شده است عدم وجود کالری شماری است که در آن اجباری نیست کالری مورد مصرف فرد دائما شمارش شود. افرادی که تمایل به استفاده از رژیم کتوژنیک دارند حتما با مشورت یک متخصص تغذیه اقدام کنند تا رژیم علمی و صحیح برای آنها طراحی شود و با تجویز مکمل‌های مناسب از بروز عوارض کمبود مواد مغذی پیشگیری شود.

بیش‌فعالی؛ اختلال یا مزیت تکاملی؟

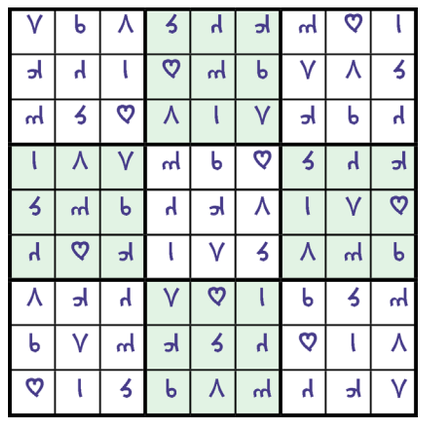
ADHD نوعی بیماری رفتاری رایجی است که حدود ۱۱ درصد کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در حدود ۴ درصد افراد با نشانه‌هایی از جمله حواس‌پرتی، بی‌قراری، فراموشی، شتاب‌زدگی و بیش‌فعالی تا بزرگسالی ادامه دارد. امروزه این نشانه‌ها ممکن است برای کودکان در مدرسه مشکلاتی ایجاد کند و موجب کاهش عزت نفس شود و یا برای بزرگسالان در روابط یا محل کار موانعی ایجاد کند. کودکان مبتلا به ADHD ممکن است در کلاس درس مدام بین منابع اطلاعات سردرگم شوند یا در خانه دنبال انواع انگیزه جدید بگردند. در مطالعه جدید حدود ۲۰۰ نفر از این ۴۵۷ نفر با ADHD مثبت غربال شدند. به گفته پژوهشگران این موضوع در جوامع کوچ‌نشین امروزی مانند قبیله «آریال» آفریقا که به اکتشاف علاقه‌مندند و با جهش‌های ژنتیکی دخیل در بروز ADHD مشخص می‌شوند نیز ثبت شده است.

یک داروی موثر در درمان سرطان مغز

پزشکان امیدوارند «داروی روغن زیتون» بتواند «گلیوبلاستوما»، نوع مرگباری از سرطان مغز را درمان کند. این دارو دیواره‌های سلول‌های تومور را تغییر می‌دهد و جلو رشد یا گسترش سرطان را می‌گیرد. دکتر «میشل عفیف»، مدیر خیریه تومور مغز گفت: درمان گلیوبلاستوما بسیار دشوار است، ما از مرحله سوم آزمایش‌های بالینی روی افراد مبتلا به این بیماری مهلک استقبال می‌کنیم، زیرا در سال‌های اخیر درمان‌های جدید بسیار معدود بوده است. نتایج آزمایشات نشان داد این داروی خوراکی که با آب مخلوط و روزی سه بار مصرف می‌شد روی حدود یک چهارم از ۵۴ بیمار شرکت‌کننده اثر مثبت داشت و یکی از آن‌ها بیش از سه سال زنده ماند. تهوع، استفراغ و اسهال شایع‌ترین عوارض جانبی بود که گزارش شد. «میشل ترین»، بیمار ۴۲ ساله مبتلا به گلیوبلاستوما می‌گوید: حالم خوب است و هنوز می‌توانم کارهایم را انجام دهم.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

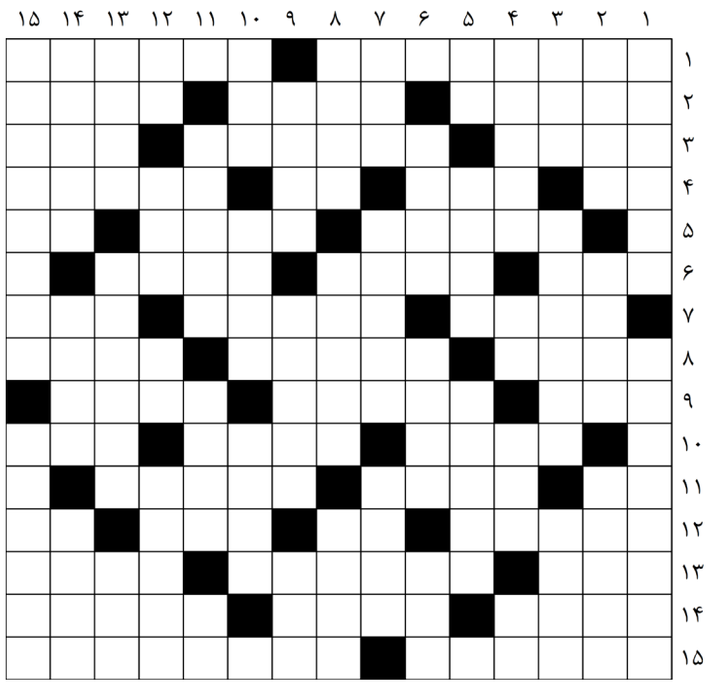
شماره ۱۷۷۹

افقی

۱- رشته کوهی در انگلستان- درستی‌وراستی ۲- سنگ چاقوتیزکنی- معین- پرهیزکاری ۳- آب بینی- از نام‌های تاریخی افغانستان- قسمتی از دوربین ۴- زیادنیست- رازنهفته- مرغابی- ثمره‌ودستاورد ۵- پایتخت قرقیزستان- تیرانداز- خدای درویش ۶- بالیدن- سازچنگ- خانه‌کوچک و محقر ۷- بزرگتر- مانندها- سلطان جنگل ۸- ورقه چاپی تبلیغاتی- بر عهده گیرنده- مرکز برنامه‌ریزی ۹- در نجاری زیاد است- هماهنگی- تعیین شده ۱۰- ظرف سرخ‌کردنی- گرو گذارنده- بخشنده ۱۱- آب منجمد- کشور اورست- از درختان ۱۲- از اقوام فارسی زبان- شمای بیگانه- زن شوهرمرده- نمایش ۱۳- پسوند دارندگی- صاحب منصبی در ارتش- روح و جان ۱۴- نمد که از پشم گوسفند مالند- تکیه‌گاه- قالب شعر خیام ۱۵- مراسم بزرگداشت- پرورش حیوانات اهلی

عمودی

۱- پیروز- فیلمی از دنیس دوگان ۲- بزرگوارتر- شفادهنده- دریاچه‌ای در روسیه ۳- شبانگاه- بدشکل و بدقیافه- تازه ۴- پیل الکتریکی- از اعضای دستگاه تنفسی- فوری و سریع- غرور و تکبر ۵- رودی در فرانسه- مرکز خراسان‌رضوی- مرکز ایالت کانزاس ۶- پاکیزه گردانیدن- تفریق- موی فر ۷- حکم و فرمان- ایالتی در جنوب کشور هند- موزون و متناسب ۸- سرازیری- عقب- دوستی و محبت ۹- اندیشه- نوعی آبگوشت- شکلک ۱۰- قلعه محکم- تپه‌ها و پشته‌ها- اشاره تاکیدی ۱۱- سرانگشتان- نویسنده و دبیر- از سبک‌های موسیقی ۱۲- اسب آذری- سرگشته- سقف دهان- کسی که فرمان می‌برد ۱۳- کوچک‌وجالب- شهری در آذربایجان شرقی- از حروف فارسی ۱۴- از خوراک چهارپایان- دستبند زنانه- کسی که شعر می‌گوید ۱۵- ناشی و آماتور- کشوری در آسیا



حل جدول ۱۷۷۸