دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی که برای «قلب» مضرند

رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی‌تحرکی، استرس کنترل‌نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد از این‌رو با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد. در ادامه به چند مورد از مواد غذایی که برای سلامت قلب مضرند، خواهیم پرداخت.

شکر، نمک، چربی

با گذشت زمان مصرف مقادیر زیاد نمک، شکر، چربی‌های اشباع شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده خطر حمله قلبی یا سکته را افزایش می‌دهد. اگر نگران قلب خود هستید، بهتر است این خوردنی‌ها را از رژیم غذایی خود دور نگه دارید. با این حال به جای تمرکز روی یک غذای مضر، عاقلانه‌تر این است که روی رژیم غذایی خود تمرکز کنید. اگر بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات مفید برای قلب، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و لبنیات کم‌چرب استفاده می‌کنید، همچنان این مواد غذایی را نیز می‌توانید به میزان متعادل و کنترل‌شده مصرف کنید.

گوشت قرمز

خوردن بیش از حد گوشت گاو و... ممکن است احتمال ابتلا به بیماری قلبی و دیابت را افزایش دهد. ممکن است به این دلیل باشد که این گروه از مواد غذایی دارای چربی اشباع بالایی هستند که می‌تواند کلسترول را افزایش دهد. بنابراین توصیه می‌شود که مصرف گوشت قرمز خود را محدود و گوشت چرخ کرده بسیار کم چربی مصرف کنید.

نوشابه

داشتن مقادیر کمی شکر اضافه مضر نیست اما یک قوطی نوشابه بیشتر از آنچه متخصصان برای یک روز کامل توصیه می‌کنند، قند افزوده دارد. افرادی که نوشابه می‌نوشند بیشتر وزن اضافه می‌کنند و احتمال چاقی و دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و بیماری قلبی در آنها بیشتر است. در حالی‌که داده‌های علمی هنوز در مورد نوشیدنی‌های رژیمی مبهم است، برخی تحقیقات آنها را با افزایش وزن و سکته مغزی مرتبط می‌کند.

شیرینی‌ها

کوکی‌ها، کیک‌ها و کلوچه‌ها را کمتر مصرف کنید. آنها معمولا مملو از قند اضافه شده هستند که منجر به افزایش وزن می‌شود. آنها همچنین با سطوح بالاتر تری‌گلیسیرید مرتبط هستند و این فاکتور می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود. ماده اصلی آنها معمولاً آرد سفید است که ممکن است قند خون را افزایش دهد و شما را بیشتر گرسنه کند.

فرآوری‌شده‌ها

هات داگ، سوسیس و... بدترین نوع گوشت‌ها برای قلب هستند. آنها مقادیر زیادی نمک دارند و بیشتر آنها حاوی چربی اشباع شده بالایی هستند. به‌جای گوشت‌های فرآوری شده می‌توانید از گوشت بوقلمون استفاده کنید با این حال در مصرف آن نیز زیاده‌روی نکنید.

برنج سفید، نان و پاستا

برنج، نان، ماکارونی و تنقلات تهیه شده از آرد سفید فاقد فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی سالم هستند. غلات تصفیه شده به سرعت به قند تبدیل می‌شوند که بدن شما آن را به عنوان چربی ذخیره می‌کند. رژیم غذایی سرشار از غلات تصفیه شده می‌تواند باعث ایجاد چربی شکم شود که مطالعات می‌گویند مرتبط با بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ است. سعی کنید حداقل نیمی از غلات خود را از غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جو دوسر و گندم کامل تهیه کنید. هنگام خرید به‌دنبال عبارت ۱۰۰ درصد غلات کامل باشید.

پیتزا

اگر پیتزا را به طرز صحیحی درست کنید می‌تواند سالم باشد، اما بیشتر پیتزاها دارای مقادیر زیاد سدیم، چربی و کالری هستند که همگی می‌توانند خطر حمله قلبی را افزایش دهند. در صورت سفارش پیتزا، پنیر کمتری بخواهید و از پپرونی یا سوسیس که پر از نمک هستند صرفنظر کنید. برای مصرف سالم‌ترین پیتزا، خودتان آن را درست کنید.

کره

کره، سرشار از چربی اشباع شده است که می‌تواند کلسترول بد را افزایش دهد و احتمال بیماری قلبی را تشدید کند. بهتر است کره را با روغن زیتون یا روغن‌های گیاهی جایگزین کنید.

سیب‌زمینی سرخ‌کرده

سیب‌زمینی‌های سرخ شده رستوران‌ها و فست‌فودها چربی و نمک زیادی دارند که خبر بدی برای قلب شماست. داده‌های یک مطالعه نشان داد افرادی که دو تا سه بار در هفته سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌خورند، احتمال مرگ زودهنگام بیشتری دارند. اگر قصد مصرف سیب زمینی سرخ‌کرده دارید، سعی کنید آن را با دیگران سهیم شوید و مقدار کمی از آن مصرف کنید. همچنین سعی کنید خودتان در خانه سیب‌زمینی سرخ کرده را با استفاده از روغن زیتون تهیه کنید.

مرغ سوخاری

سرخ‌کردن مرغ، کالری، چربی و سدیم را به یک غذای سالم اضافه می‌کند. مطالعات، غذاهای سرخ‌شده را با دیابت نوع ۲، چاقی و فشارخون بالا مرتبط دانسته‌اند که همگی احتمال نارسایی قلبی را افزایش می‌دهند. می‌توانید به‌جای سرخ‌کردن مرغ آن را در فر بپزید.

سوپ کنسروشده

سوپ می‌تواند راهی آسان برای دریافت سبزیجات، پروتئین و فیبر بیشتر باشد. اما مراقب مواد ناسالم باشید. سوپ کنسرو شده اغلب مقدار زیادی سدیم دارد که می‌تواند باعث فشارخون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی شود. هر سوپ خامه‌ای دارای چربی اشباع شده ناسالم است. اگر سوپ آماده می‌خرید، برچسب آن را برای حداقل نمک و چربی بررسی کنید.

ادویه‌های گرمابخش در زمستان

این روزها که سرمای هوا به اوج رسیده، نیاز به توصیه‌های مختلف برای گرم نگه‌داشتن بدن نیز بیشتر احساس می‌شود. در کنار پوشیدن لباس مناسب، گنجاندن بعضی از ادویه‌ها و سبزیجات معطر به برنامه غذایی روزانه نیز اهمیت پیدا می‌کند تا گرمای درونی بدن افزایش یابد. این ادویه‌ها علاوه بر احساس گرمابخشی، از بروز و وخامت بیماری‌های این فصل نیز پیشگیری می‌کنند.

زنجبیل

زنجبیل یکی از ادویه‌های گرمابخش است. ترکیب تند آن به‌نام جینجرول عملکرد ضدعفونی و ضدالتهاب دارد که به بهبود سرماخوردگی، سرفه، برونشیت و گلودرد کمک می‌کند. زنجبیل در بهبود حالت تهوع ناشی از بیماری‌های گوارشی ویروسی موثر است. زنجبیل را می‌توان به‌شکل دمنوش همراه با دارچین تهیه کرد یا به انواع غذاها و دسرها افزود.

میخک

میخک ادویه‌ای عالی در روزهای سرد زمستان است زیرا محرک قوی محسوب می‌شود. همچنین خواص ضددرد، ضدعفونی، ضدالتهاب و ضدویروس دارد که برای مقابله با بیماری‌های فصل سرما بی‌نظیر است. میخک را می‌توان به‌شکل کامل یا پودر در تهیه دمنوش استفاده کرد.

دارچین

دارچین طعم عالی به غذاها می‌بخشد و تانن‌های موجود در آن خواص ضدعفونی بسیار مفیدی برای مبارزه با اختلالات روده و اسهال دارد. معمولا برای احساس گرمابخشی در روزهای سرد توصیه می‌شود دارچین به‌تنهایی یا همراه با گیاهان و میوه‌های خشک به‌شکل دمنوش تهیه شود.

زردچوبه

زردچوبه در کنار رنگ خوشایندی که به غذاها می‌بخشد، در فصل سرما بسیار مفید است زیرا با سرماخوردگی و عوارض آن همچنین بیماری‌های التهابی و دردهای مفصلی ناشی از رطوبت زیاد مقابله می‌کند. شیر زردچوبه موسوم به شیر طلایی یکی از بهترین کاربردهای این ادویه است.

آویشن

آویشن خواص ضدعفونی، ضداسپاسم، ضدویروس و خلط‌آور را دارد. دمنوش آویشن معروف‌ترین دمنوش در روزهای سرد است که تاثیر عالی در مقابله با بیماری‌های مجاری تنفسی و بهبود گلودرد دارد. البته توصیه می‌شود آویشن شب‌ها میل نشود زیرا ممکن است در کیفیت خواب تاثیر بگذارد.

سیر

سیر به درمان علائم سرماخوردگی مانند سرفه، تب، گلودرد یا گرفتگی بینی کمک می‌کند. سیر همچنین به‌دلیل ضدعفونی و ضدمیکروبی شهرت دارد. سیر بدن را گرم نگه می‌دارد و یک منبع آنتی‌اکسیدان عالی محسوب می‌شود.

یادداشت

آسیب‌های درددل با افراد

شبنم مقتدری
عضو سازمان نظام روان‌شناسی

روان، مانند عینک ما است. با یک عینک شکسته نمی‌توان زیبایی‌های دنیا را دید و از آن‌ها لذت برد. روان‌درمانی یا درمان روانشناختی یا صحبت درمانی راهی برای کمک به افرادی است که دچار انواع مختلفی از بیماری‌های روانی و اختلالات عاطفی هستند. صحبت با دوستان، نزدیکان تحت عنوان درددل بسیار اتفاق می‌افتد، اما آسیب‌هایی را می‌تواند به‌دنبال داشته باشد مثل اینکه فرد مقابل قضاوت کند یا رازداری را رعایت نکند و آن را به سایرین مطرح کند. نکته حائز اهمیت این است که حتی اگر فرد شنونده خوبی هم باشد، اما اگر راه‌حل‌هایی که تجربیات خود در زندگی‌اش بوده است را بیان کند، آن‌ها می‌تواند برای فرد آسیب‌زا باشد و یا حتی مشکل را افزایش دهد. در حوزه مسائل روانشناختی ارائه‌دادن راه‌حل نیاز به آگاهی و دانش کامل این حیطه را داراست، وقتی افراد غیرمتخصص به ارائه راهکار در این زمینه می‌پردازند در واقع از ذهنیت و دیدگاه خودشان به موضوع نگاه می‌کنند پس بیان راه‌حل توسط فرد غیرمتخصص می‌تواند آسیب‌زا باشد. روان‌شناسی علم گسترده‌ای است حتما باید روان درمانگری انتخاب شود که متخصص همان مشکل و همان سن فرد دارای مشکل باشد. مثلا اگر زوجین نیاز به مراجعه داشتند مراجعه به زوج درمانگر لازم است یا اگر مشکل در درون خانواده است خانواده درمانگر و اگر مثلا فرد استرس بالایی دارد نیاز هست که به روان درمانگری که تخصصی در حوزه استرس و اضطراب و اختلال‌های مرتبط با آن فعالیت داشته است، مراجعه کند. روان درمانگر مانند یک راهنما مسیر را روشن می‌کند و در این مسیر کنار فرد است، فرد را به سمت آگاهی سوق می‌دهد، شیوه صحیح تصمیم‌گیری را به فرد می‌آموزد. اینکه رابطه درمانی بین روان درمانگر و مراجعه‌کننده شکل گیرد و تشخیص، برنامه‌ریزی صحیح و اصولی توسط روان درمانگر می‌تواند ازعواملی باشد که جلسات ادامه یابد. لازم است در جلسه ابتدایی مشکل یا مشکلات شفاف مطرح شود و اگر مراجعه‌کننده دغدغه‌ای دارد بیان کند. جلسات را پیوسته ادامه دهد و آنچه روان درمانگر از او خواسته را انجام دهد. مشکلات بسیاری هستند که شکل‌گیری آن‌ها از سال قبل شروع شده است و الان مشکلات بسیاری را برای فرد به دنبال داشته است پس متناسب با آن برای درمان زمان نیاز است.

ارتباط التهاب معده با آلزایمر

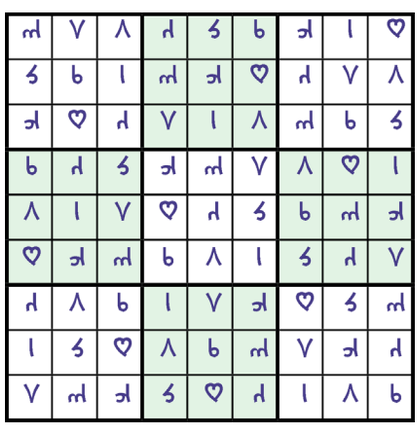
پزشکان دریافتند نوع شایعی از التهاب معده که براثر یک عفونت باکتریایی روی می‌دهد، افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را در پی دارد. باکتری «هلیکوباکترپیلوری» که در معده دو سوم جمعیت جهان یافت می‌شود، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد. متخصصان اطلاعات سلامت چهار میلیون فرد را بررسی کردند. آن‌ها دریافتند: افرادی که به نوعی عفونت شایع معده به‌نام «هلیکوباکترپیلوری» مبتلا شده بودند، ۱۱ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار گرفته بودند. عفونت ناشی از این باکتری می‌تواند باعث سوءهاضمه، التهاب معده و زخم معده شود و گاهی نیز می‌تواند باعث ابتلا به سرطان معده شود. دکتر «پل براسارد»، نویسنده ارشد گفت: «در حال حاضر روش‌های درمانی کمی برای این گروه از اختلالات و بیماری‌های ذهنی وجود دارد.» انتظار می‌رود تعداد مبتلایان به زوال عقل در آینده افزایش یابد.

دویدن در سرما فواید بیشتری دارد

محققان می‌گویند دویدن در هوای سرد به‌دلیل برخی از عوامل از جمله تلاش و تقلا بیشتر، فشار متابولیک و چربی قهوه‌ای سوزاننده کالری، باعث فواید بیشتر نسبت به دویدن در هوای گرم می‌شود. دکتر «جاشوا بلومگرن»، متخصص پزشکی ورزشی گفت: «دویدن یک ورزش قلبی‌وعروقی خوب است. آنچه بدن برای حفظ دمای بدن در دویدن در هوای سرد از سر می‌گذرد، کمی متفاوت است.» یکی از مزایای دویدن در هوای سردتر، تقویت ذهنی و عاطفی است که به‌کاهش اثرات اختلال عاطفی فصلی در طول ماه‌های زمستان کمک می‌کند. یکی از عوامل جذاب در دویدن در هوای سرد، گرمازایی است، فرآیندی که از طریق آن بدن گرما را در دماهای سرد تولید و حفظ می‌کند. بدن از نظر حفظ گرما در هوای سرد فرآیند متفاوتی را طی می‌کند. دویدن در زمستان نیاز به کفش و لباس مناسب دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

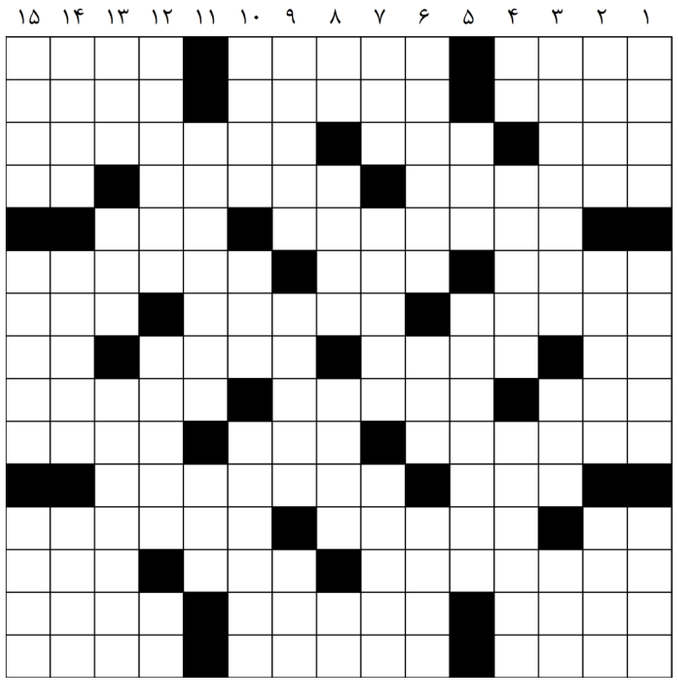
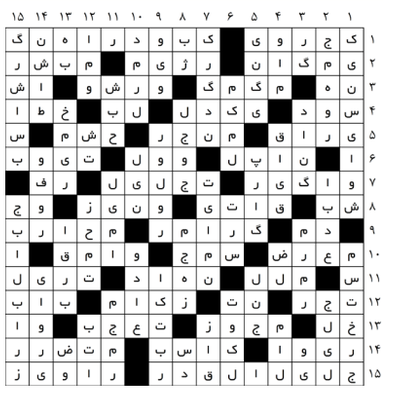
شماره ۱۷۳۷

افقی

۱- حرکت و جابه‌جایی- نوعی نوار چسب صنعتی- عجله ۲- قرض‌ووام- زنده‌ها و جانداران- کشف رازی ۳- جزیره ایتالیایی- مرکز البرز- توجه‌کردن به‌جایی ۴- رسوب و درد- موسیقی- از افعال ربطی ۵- از کشورهای اروپایی به پایتختی کپنهاگ- معلق ۶- فالگیر- ردپا- مراقب و پاسدار ۷- مثل‌وشبیه- دومین شهر بزرگ فلات تبت- در مرتبه نخست ۸- حرف نازی‌ها- بخش‌های نرم بدن جانوران که زیرپوست قرار دارد- بیماری مفاصل- قومی ایرانی ۹- از القاب اروپایی- غمخوار و مشفق- بایگانی ۱۰- چهارنعل رفتن اسب- نغمه‌وبانگ- جاودان و همیشگی ۱۱- تقطیر گیاهان- هرچیز آمیخته شده با طلا ۱۲- نقشه انگلیسی- وحشی خوی- یکی از دریاهای افغانستان ۱۳- کالری‌متر- یکساعت- جانوربیابانی ۱۴- منافذپوستی- اثری از کارلوس فوینتس- شکننده ۱۵- دورزدن- پشت‌سرهم قرار گرفتن- گیرنده امواج رادیویی

عمودی

۱- آدم آهنی- فالگیری- شخصیتی کارتونی ۲- جمع دلیل- پایتخت لسوتو- سؤال ۳- شهری در خراسان‌جنوبی- زره و لباس جنگی- پایان شطرنج ۴- ازضمایرانگلیسی- نمد اسب- کنایه از گناه‌کار ۵- دشمنی- فیلمی از جین کمپیون ۶- وبسایت- آش برنج- واحدپول آذربایجان ۷- ماربی‌آزار- یکی از آزمون‌های مورد قبول و معتبر زبان انگلیسی- بند ۸- درهم پیچیدن- از گیاهان دارویی- سریالی از احمدکاوری- گشوده ۹- زگیل- گوشه‌نشینی- شکننده ۱۰- نوعی ظرف- شیوه- کورشدن ۱۱- معروف‌ترین آبشار جهان- نوبت بازی ۱۲- از کوه‌های گرگان- سرمست- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۳- خروس مازندرانی- پیامبر- مرحوم و آمرزیده ۱۴- حیوان دورگه- تاج و افسر- ترس ۱۵- مقابلِ کوتاه- پادشاه زمان حضرت ابراهیم(ع)- غیر دوست



حل جدول ۱۷۳۶