آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۳۱
شنبه
۱۴۰۲•۰۶•۰۴
۰۹ صفر ۱۴۴۵ / ۲۶ آگوست ۲۰۲۳

اینفوگرافیک: آرمان ملی

پیشگیری از دیابت با «سیب سبز»

دیابت بیماری مزمنی است که میلیون‌ها نفر در دنیا مبتلا به آن هستند. این بیماری که اساسا با افزایش قند خون بروز پیدا می‌کند، زمینه‌ساز عوارض جدی مانند بیماری‌های قلبی‌وعروقی، نارسایی کلیوی و اختلال بینایی است. تغذیه نقش موثری در کنترل قندخون دارد و از همین‌رو توصیه می‌شود بعضی خوراکی‌ها در رژیم غذایی گنجانده شود.

حاوی پکتین

سیب سبز یکی از میوه‌های خوشمزه و مفید برای سلامت بدن است. این میوه حاوی مقدار فراوانی فیبرهای حل‌شدنی به‌خصوص پکتین است که به تنظیم قندخون و بهبود گوارش کمک می‌کند. از دیگر خواص سیب سبز برای سلامت بدن می‌توان به کالری پایین آن اشاره کرد که انتخاب خوبی برای حفظ وزن ایده‌آل و رژیم غذایی متعادل است. پکتین به تنظیم کلسترول خون نیز کمک می‌کند و از همین‌رو در سلامت سیستم قلبی‌عروقی نقش دارد. این میوه خوشمزه حاوی آنتی‌اکسیدانی نظیر ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند. سیب سبز همچنین ویتامین A دارد که برای حفظ سلامت چشم‌ها، پوست و استخوان‌ها موثر است. پتاسیم موجود در این میوه نیز در تنظیم فشار خون نقش دارد.

مقابله با دیابت

افرادی که به‌طور منظم سیب می‌خورند کمتر در معرض ابتلا به دیابت هستند که به‌گفته محققان ناشی از مقدار فراوان ترکیبات فیتوشیمیایی موجود در سیب است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. ترکیبات فیتوشیمیایی، ریزمغذی‌های با منشا گیاهی هستند که از بدن در برابر بیماری‌ها محافظت کرده و با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد و التهابات مقابله می‌کنند. از طرفی، سیب حاوی قندهای طبیعی است که منبع عالی انرژی محسوب می‌شود و به همین دلیل میان‌وعده سالم و مغذی به‌خصوص برای افرادی است که نیاز به تقویت انرژی در ساعات بعدازظهر دارند. از سیب سبز می‌توان در تهیه انواع کیک و دسر نیز به‌جای افزودن شکر استفاده کرد.

دانستنی‌ها

ورزش با معده پر یا خالی؟

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های متخصصان پزشکی ورزشی، این است که هرگز با شکم خالی ورزش نکنید. بدن ما در طول فعالیت‌های فیزیکی از گلیکوژن ذخیره شده در کبد یا عضلات برای تامین انرژی خود استفاده می‌کند. زمانی که گلیکوژن کافی در عضلات وجود نداشته باشد، بدن برای تامین سوخت مورد نیازش به سوزاندن اسیدهای چرب یا عضلات روی می‌آورد. عدم مصرف یک میان‌وعده مناسب قبل از تمرینات ورزشی نیمه‌حرفه‌ای یا حرفه‌ای می‌تواند عوارض سلامت کوتاه‌مدت یا طولانی‌مدتی را برای افراد به‌همراه داشته باشد. تهوع، ضعف، خستگی، احساس کسالت یا ازدست‌دادن بافت عضلانی جزو عوارض کوتاه‌مدت یا طولانی‌مدت ورزش کردن مداوم با شکم خالی است. به افرادی که بیش از ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در طول روز ورزش می‌کنند، توصیه می‌شود که حتما یک میان‌وعده مناسب را قبل از شروع ورزش مصرف کنند.

اختلال در بازسازی بدن

زمانی که شما با شکم خالی ورزش می‌کنید، نه‌تنها کیفیت فعالیت‌های بدنی خود را کاهش می‌دهید بلکه توانایی بدن برای بازسازی خودش را هم ضعیف می‌کنید. زمانی که فردی با شکم خالی اقدام به انجام فعالیت‌های نیمه‌حرفه‌ای تا حرفه‌ای می‌کند، احتمالا سطح قندخونش پایین است. در چنین شرایطی، بدن به‌منظور افزایش سطح گلوکز و تامین انرژی از بافت عضلات استفاده می‌کند. از طرف دیگر، بدن سعی می‌کند که به‌طور خودکار برای تنظیم سطح گلوکز خون، ذخایر گلیکوژن تمامی اندام‌ها را مصرف کند. در این وضعیت، بازسازی بدن بعد از ورزش کردن با اختلال مواجه خواهد شد و فرد در طولانی‌مدت با تحلیل عضلانی و احساس خستگی بیشتر در حین ورزش مواجه می‌شود.

بهترین زمان برای خوردن

به‌گفته متخصصان کالج پزشکی- ورزشی آمریکا، اگر می‌خواهید که سلامت خود را با ورزش کردن حفظ کنید باید به نوع خوراک خود قبل از تمرینات ورزشی توجه ویژه‌ای داشته باشید. شما باید حداقل ۳۰ دقیقه قبل از انجام فعالیت‌های فیزیکی نیمه‌حرفه‌ای تا حرفه‌ای، یک میان‌وعده غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های باکیفیت را مصرف کنید تا سطح قندخون در حین ورزش در حالت متعادلی حفظ شود. این میان‌وعده کربوهیدراتی می‌تواند شامل یک عدد موز متوسط، یک تا چند عدد میوه کوچک و شیرین، یک عدد سیب یا یک تکه نان تست سبوس‌دار همراه با نصف قاشق چای‌خوری کره بادام‌زمینی باشد.

نکته

راهکارهای مقابله با مشکلات گوارشی

تغییرات آب و هوا بر بدن و عملکرد آن اثر می‌گذارد. هوای خیلی گرم باعث کاهش عملکرد گوارشی می‌شود و احتمال مشکلات و ناراحتی‌های گوارشی مانند گرفتگی معده و درد شکم، احساس تهوع و استفراغ، اسیدیته و سوزش سردل، از دست دادن اشتها، نفخ، یبوست و... افزایش می‌یابد. گرمای طاقت‌فرسای تابستان می‌تواند برای هر کسی که در حال حاضر مشکلات گوارشی دارد ناراحت‌کننده باشد.

از قهوه پرهیز کنید

اگر عادت دارید که قهوه و نوشابه مصرف کنید، در روزهای تابستان باید محتاط‌تر باشید. این نوشیدنی‌ها می‌توانند بدنتان را دهیدراته کرده و معده‌تان را تحریک کنند.

ورزش کنید

اگر مشکلات معده یا ناراحتی گوارشی دارید پس حتما لازم است هر روز ورزش کنید. داشتن فعالیت بدنی مستمر و هر روز ورزش کردن کمک‌تان می‌کند از درد و ناراحتی معده و نفخ و گاستریت و بدهضمی خلاص شوید. وقتی هوای بیرون خیلی گرم است بهتر است داخل ورزش کنید. در خانه می‌توانید با وزنه تمرین کنید، یوگا یا تمرینات هوازی انجام دهید. با این که فعالیت بدنی منظم در تابستان خیلی مهم است؛ اما با مدت و شدت تمرین آهسته شروع کنید، بیش از ۴۵ دقیقه تمرین نکنید و حداقل نیم ساعت بعد از ورزش برای خوردن غذا صبر کنید. این زمان اجازه می‌دهد تا گردش خون منحرف شده به عضلات به معده بازگردد و به هضم مناسب غذا کمک کند.

دوغ و ماست بخورید

این مواد غذایی می‌توانند تحریکات معده را تسکین دهند و برای سلامت گوارش و تسهیل هضم مفید هستند. ضمنا این مواد، اسیدیته معده را به حداقل می‌رساند.

رژیم غذایی سالم

سعی کنید میوه‌های تازه، سبزی‌ها برگ‌دار و طالبی و سیب و گلابی و خیار و خربزه و هندوانه بیشتر بخورید. شربت نعنا و آبلیمو و سالاد کاهو و کرفس نیز برای تابستان عالی است. از خوردن غذاهای چرب و فراوری شده و کنسروی و هله‌هوله تا جایی که می‌توانید دوری کنید.

از شکر پرهیز کنید

در حالی که نوشیدن مایعات برای هیدراته ماندن بدن بسیار مهم است؛ اما از نوشیدنی‌های شیرین خودداری کنید. غذاهای حاوی قند زیاد و طعم و رنگ افزوده باعث مشکلاتی مثل نفخ و معده درد می‌شوند. غذاهای سنگین هم نخورید؛ چون به گوارشتان فشار می‌آورند. بهترین کار نوشیدن مایعات شفاف است.

پرخوری نکنید

با شروع تابستان برنامه غذایی خود را تغییر دهید و وعده‌های غذایی‌تان را کوچک‌تر و مکرر کنید؛ یعنی اندازه هر چیزی که می‌خورید را کاهش دهید، اما بهجای سه وعده اصلی، ۵ تا ۶ وعده غذایی بخورید.

پروبیوتیک بخورید

کفیر حاوی باکتری‌های مفید برای گوارش است و مشکلات گوارش را مثل اسهال که در تابستان رایج است تسکین می‌دهد. سعی کنید پروبیوتیک‌ها را در رژیم غذایی هر روزتان بگنجانید.

سرکه سیب مصرف کنید

آب سیب تخمیرشده یک راهکار بسیار خوب برای تعدیل pH معده است. مقدار کمی سرکه سیب را با آب رقیق کرده و بنوشید تا نفخ و اسیدیته و گاستریت‌تان بهتر شود. می‌توانید از سرکه سیب به‌عنوان چاشنی سالاد نیز استفاده کنید.

یادداشت

تفاوت‌های غم با افسردگی

مهدیه گلستانی
متخصص روانپزشکی

غم و اندوه یک حالت عاطفی است که با احساس ناراحتی و خلق‌وخوی بد مشخص می‌شود و یکی از احساسات اساسی انسان به حساب می‌آید؛ این احساس یک واکنش طبیعی به موقعیت‌هایی است که ناراحت‌کننده، دردناک یا ناامیدکننده هستند. گاهی اوقات این احساسات می‌توانند شدیدتر باشند، در حالی که در موارد دیگر ممکن است نسبتا خفیف درک شوند. اگر از علامت‌های تبدیل غم و اندوه به افسردگی آگاه باشید و چنانچه متوجه شدید این نشانه‌ها به مدت دو هفته یا بیشتر بر زندگی شما تاثیر داشته باید کمک حرفه‌ای بگیرید. اگر حالت غمگین، مضطرب یا اصطلاحا خالی بودن مداوم، احساس ناامیدی یا بدبینی، احساس گناه، بی‌ارزشی و درماندگی، از دست دادن علاقه یا لذت به سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که زمانی از آنها لذت می‌بردید، از جمله: کاهش انرژی، خستگی، مشکل در تمرکز، بی‌خوابی، بیدارشدن صبح زود یا پرخوابی، از دست دادن اشتها، کاهش‌وزن و یا پرخوری و یا افزایش‌وزن، افکار مرگ، بی‌قراری و تحریک‌پذیری، علامت‌های فیزیکی مداوم که به درمان پاسخ نمی‌دهند مانند سردرد، اختلالات گوارشی و درد مزمن را تجربه کردید، ممکن است تمایل داشته باشید که فقط آن را سخت کنید و صبر کنید تا از بین برود، با این حال، هر چه زودتر این علائم را تشخیص دهید، زودتر می‌توانید کمک بگیرید. اگر برخی (یا چند مورد) از علامت‌های بالا را تجربه کردید، بدانید تنها نیستید. چنانچه بیش از چند هفته است که نشانه‌های غم و اندوه یا افسردگی را تجربه کرده‌اید، برای تعیین علت و اقداماتی که می‌توانید در مورد آن انجام دهید، با پزشک خود تماس بگیرید. گاهی اوقات احساس افسردگی نتیجه ابتلا به اختلالات مربوط به روان نیست. برای مثال ممکن است یک وضعیت پزشکی مانند کم‌کاری تیروئید باشد که می‌تواند باعث علائم افسردگی شود، هنگامی که پزشک شما علل بالقوه پزشکی را رد کرد، می‌تواند گزینه‌های دیگری را برای افسردگی شما ارائه دهد یا شما را به روانپزشک یا درمانگری ارجاع دهد. برخی از عوامل خطر افسردگی شامل سابقه خانوادگی بیماری روانی، مصرف موادمخدر، سابقه ابتلا به سایر اختلالات روان، سیستم حمایت اجتماعی ضعیف، تجربه یک تروما، شرایط سلامت مزمن، عزت نفس ضعیف، رویدادهای استرس‌زای زندگی و ترومای دوران کودکی است که می‌توانند از عوامل زمینه‌ساز افسردگی باشند. افسردگی معمولا با استفاده از داروهایی به‌نام داروهای ضدافسردگی یا از طریق روان درمانی درمان می‌شود. معمولا بهترین رویکرد درمانی ترکیبی از دارو درمانی و روان‌درمانی است.

«گلوتن» گندم ممکن است باعث التهاب مغز شود

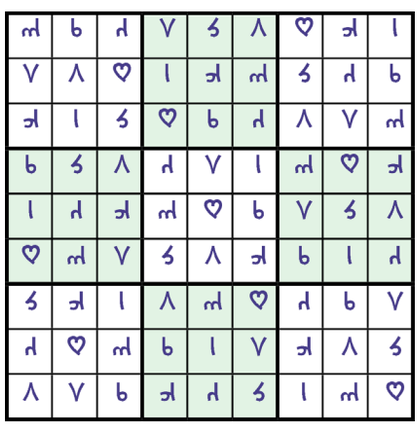
تحقیقات نشان می‌دهد که گلوتن گندم موجود در رژیم غذایی ممکن است در التهاب مغز دخیل باشد. این تحقیق التهاب سلول‌های عصبی را با شروع بیماری متابولیک مرتبط می‌کند. گلوتن پروتئینی است که در گندم، جو، چاودار و سایر غلات پرمصرف وجود دارد. همچنین به بسیاری از غذاهای فرآوری شده نیز اضافه می‌شود. به‌گفته محققان گلوتن گندم ممکن است باعث التهاب مرکزی در مغز نیز شود. دکتر «الکساندر تاپس»، گفت: «افزودن گلوتن به هر یک از رژیم‌های غذایی به افزایش قابل توجه در تعداد میکروگلیا و آستروسیت‌ها در هسته هیپوتالاموس، منطقه کلیدی مغز برای کنترل متابولیسم منجر شد.» آستروسیت‌ها و میکروگلیاها دو نوع سلول ایمنی در مغز هستند. آنها شبیه ماکروفاژها هستند که در خون یافت می‌شوند و در التهاب نقش دارند. ناحیه هیپوتالاموس مغز مسئول تنظیم عملکردهای متابولیک است.

آیا مکمل بدنسازی در بهبود حافظه موثر است؟

تحقیقات جدید روی موش‌ها نشان می‌دهد که یک نوع مکمل بدنسازی ممکن است بتواند حافظه را بهبود بخشد. محققان اثرات مکمل بدنسازی HMB را بر نشانگرهای بیماری آلزایمر در موش‌ها بررسی کردند. HMB توانایی شناختی را بهبود بخشید و تشکیل پلاک‌های آمیلوئید را در مدل‌های موش مبتلا به آلزایمر کاهش داد. تحقیقات برای توسعه درمان‌ها و استراتژی‌های پیشگیری برای آلزایمر ادامه دارد. در حال حاضر هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد. درک بیشتر در مورد چگونگی تأثیر HMB بر زوال‌شناختی می‌تواند به توسعه استراتژی‌های درمان و پیشگیری از آلزایمر کمک کند. محققان دریافتند که HMB به‌طور قابل توجهی تراکم خارهای دندریتیک را افزایش می‌دهد؛ خارها، برآمدگی‌های کوچک از نورون‌ها هستند که به آنها کمک می‌کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. خارهای دندریتی بزرگ‌تر و متراکم‌تر نشان‌دهنده عملکرد بهتر مدارهای عصبی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

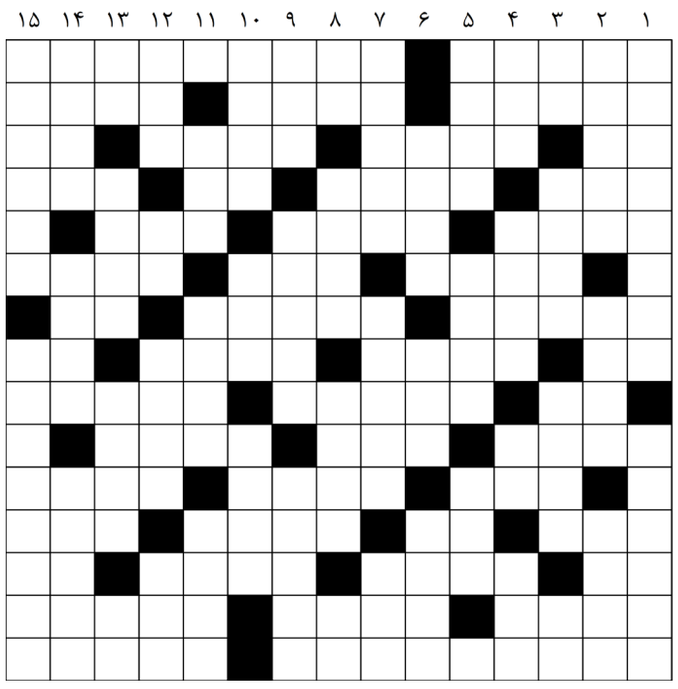
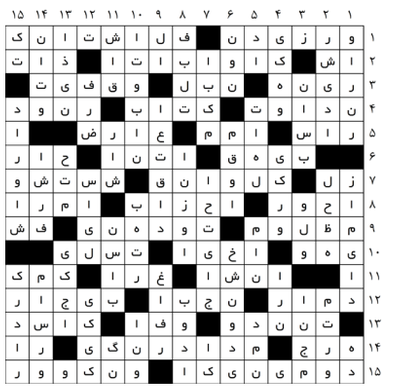
شماره ۱۶۳۱

افقی

۱- بازگردانیدن- از کشورهای آسیای میانه ۲- ارتفاع- خوار- دخترمازندرانی ۳- تصدیق روسی- ابزار لحیم‌کاری- جدا از هم- آب منجمد ۴- مقابل رفت- بهره‌مند- صدای درد- میوه‌ای خوشمزه در فصل تابستان ۵- پاره‌وکهنه- آدم آهنی- تفاله عسل ۶- از هفت‌سین- از جانوران دریایی- جزیره ۷- ده هزار مترمربع- دیرکرد- زیرپا مانده ۸- علامت مفعولی- باران کم- بزدل‌وکم‌جرأت- زدنی بهانه‌جو ۹- از افعال ربطی- مانند هم- دریاچه‌ای در روسیه ۱۰- کرانه‌های آسمان- متحیر- حشره‌کش قدیمی ۱۱- درجه حرارت- فروش به قیمت ارزان- یار داستانی عذرا ۱۲- معدن- دودلی‌وتردید- پنداشتن- خزنده گزنده ۱۳- قورباغه- موج زننده- طایفه‌ای در ایران- شماومن ۱۴- گاز مهتابی- کرم کدو- برادر حضرت موسی(ع) ۱۵- اثر تاریخی دزفول- فنا و نابودی

عمودی

۱- جاویدان‌وهمیشه- سود پول بازاری ۲- نشان‌واثر- کشف‌کننده- دسته‌وگروه ۳- اشاره‌به‌دور- صحیح و سالم- چیزی را به کسی سپردن- کلمه شگفتی ۴- پرستار کودک که زن باشد- اشاره تاکیدی- استان حومه تهران- از بازی‌های دونفره ۵- شترتندرو- قسمتی از گوش- مقدس و پاک ۶- فلانی- خیلی کم- کاراته نمایشی ۷- آب طلاکاری- کروکودیل- ذات ۸- فرمان اتومبیل- از برندهای گوشی‌همراه- دستمزد- حرف دهن‌کجی ۹- نوعی بستنی- دویدن- یار اراذل! ۱۰- پناهگاه- پول سابق ایتالیا- جاهل‌تر ۱۱- جراحت- نقشه‌کش- توهین‌آمیز ۱۲- قوم کهن تاریخ- گشوده- ورزشی رزمی- نوشیدنی داغ ۱۳- زمین‌شوی دسته‌دار- دوست صمیمی‌ویکدل- غلاف شمشیر- خاک سفالگری ۱۴- مخلوطی از تنقلات- آوای موزون- فیل باستانی ۱۵- نام دیگر گیاه «اکلیل الملک»- ورزشی آبی



حل جدول ۱۶۳۰