آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۹۵
یکشنبه
۱۶ • ۰۶ • ۱۴۰۴
۱۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ / ۰۷ سپتامبر ۲۰۲۵

ویتامین‌هایی برای حفظ ایمنی دهان و دندان

دندان‌ها جزو مهمترین بخش از بدن انسان است که در عملکرد جایگزینی ندارد. معمولا اولین موضوعی که در سلامتی آنها به ذهن افراد متبادر می‌شود، استفاده از مسواک و یا در نهایت نخ دندان است. اما بر اساس آخرین مطالعات این موارد نمی‌تواند کافی باشد و نیازمند مکمل‌هایی از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

ویتامین A

ویتامین A یکی از محافظان طبیعی دندان در قبال میکروب‌ها و باکتری‌های بزاق دهان است. ویتامین A نقش مهمی در سلامت بزاق و همچنین سیستم ایمنی دهان دارد. ویتامین A را می‌توان در گوشت قرمز، جگر، انواع ماهی، زرده تخم مرغ، کلم پیچ، کلم برگ، اسفناج، سبزیجات زرد رنگ، سیب‌زمینی شیرین و طالبی یافت.

کلسیم

مینای دندان که سخت‌ترین بخش بدن انسان است، بخش عمده‌ای از ساختار خود را مدیون کلسیم است. این ماده معدنی نقش اساسی در حفظ استحکام و مقاومت مینای دندان در برابر اسیدها و عوامل پوسیدگی دارد. کمبود کلسیم می‌تواند عواقب جدی برای سلامت دهان و دندان داشته باشد.

ویتامین C

ویتامین C به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، نقشی حیاتی در حفظ سلامت بافت لثه و استحکام آن ایفا می‌کند. کمبود ویتامین C می‌تواند منجر به عواقب نامطلوبی برای سلامت دهان و دندان شود. منابع ویتامین C شامل سیب‌زمینی، انواع توت‌ها، گوجه‌فرنگی، مرکبات، فلفل، سیب‌زمینی شیرین، کلم بروکلی و کلم پیچ است.

ویتامین D

ویتامین D از اثرگذارین ویتامین‌ها در موضوع سلامتی دهان و دندان است. کمبود ویتامین D اثرات نامطلوب از جمله بیماری‌های دهان، پوسیدگی دندان و عفونت لثه را در پی دارد. بهترین تامین‌کننده ویتامین D نورخوشید است اما در کنار آن می‌توان از کنسرو ماهی، جگر گاو، زرده تخم مرغ، شیر، آب پرتقال و غلات استفاده کرد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلاراده

دانستنی‌ها

برای کاهش وزن «فوق فرآوری» نخورید

یک مطالعه جدید می‌گوید: غذاهای فوق‌فرآوری شده را کنار بگذارید. محققان گزارش دادند که افراد با رژیم غذایی حاوی غذاهای کم فرآوری‌شده، دو برابر بیشتر از رژیم غذایی حاوی محصولات فوق‌فرآوری شده وزن کم کردند، حتی با اینکه هر دو رژیم از نظر تغذیه‌ای با هم مطابقت داشتند. «کریس ون تولکن»، محقق و استادیار بیان داشت: «سیستم غذایی جهانی در حال حاضر، به‌ویژه به‌دلیل دسترسی گسترده به غذاهای ارزان و ناسالم، باعث ضعف سلامت و چاقی مرتبط با رژیم غذایی می‌شود.» ون تولکن گفت: «این مطالعه علاوه بر نقش مواد مغذی مانند چربی، نمک و شکر، اهمیت فوق فرآوری را در بهبود نتایج سلامتی برجسته می‌کند.» غذاهای فوق‌فرآوری شده عمدتا از مواد استخراج شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزوده ساخته می‌شوند. این غذاها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و ماندگارتر کنند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم‌دهنده‌ها و تثبیت‌کننده‌ها. این مواد خوراکی شامل کالاهای پخته شده بسته‌بندی شده، غلات شیرین، پیتزای منجمد، سوپ‌های فوری و برش‌های سرد اغذیه‌فروشی هستند. برای این مطالعه، محققان ۵۵ بزرگسال را استخدام کردند تا به نوبت رژیم غذایی حاوی غذاهای کم فرآوری شده یا فوق فرآوری شده را مصرف کنند. به مدت هشت هفته، شرکت‌کنندگان وعده‌های غذایی با حداقل میزان فرآوری مانند بلغور جو دوسر یا اسپاگتی خانگی خوردند. سپس به مدت هشت هفته دیگر، آنها غذاهای فوق‌فرآوری شده مانند جو دوسر صبحانه یا لازانیای بسته‌بندی شده آماده مصرف کردند. وعده‌های غذایی به خانه‌های شرکت‌کنندگان تحویل داده شد و به آنها گفته شد که هر چقدر که می‌خواهند بخورند. به افراد بیشتر از نیازشان غذا داده شد و به آنها گفته نشد که میزان مصرف خود را محدود کنند. محققان گفتند که هر دو نوع رژیم غذایی از نظر تغذیه‌ای مطابق با دستورالعمل‌ها در مورد یک رژیم غذایی سالم و متعادل بودند و شامل سطوح توصیه‌شده چربی اشباع، پروتئین، کربوهیدرات، نمک، فیبر و میوه‌ها و سبزیجات بودند. اما نتایج نشان می‌دهد که افراد هنگام خوردن غذاهای کم فرآوری شده حدود ۲ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند، در حالی‌که این میزان در رژیم غذایی فوق فرآوری شده تنها ۱ دصد بود. «ساموئل دیکن»، محقق ارشد و پژوهشگر اظهارکرد: «اگرچه کاهش ۲ درصد ممکن است خیلی زیاد به نظر نرسد، اما این کاهش تنها در طول هشت هفته و بدون تلاش افراد برای کاهش فعال مصرف آنها حاصل شده است. اگر این نتایج را در طول یکسال تعمیم دهیم، انتظار داریم در رژیم غذایی با حداقل فرآوری، ۱۳ درصد کاهش‌وزن در مردان و ۹ درصد کاهش‌وزن در زنان را شاهد باشیم، اما پس از رژیم غذایی فوق فرآوری‌شده، تنها ۴ درصد کاهش‌وزن در مردان و ۵ درصد در زنان مشاهده شد. با گذشت زمان، این موضوع به یک تفاوت بزرگ تبدیل خواهد شد.» شرکت‌کنندگان در رژیم غذایی با حداقل فرآوری، روزانه ۲۹۰ کالری کمتر از حد معمول دریافت می‌کردند، اما هنگام خوردن غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، این کاهش تنها ۱۲۰ کالری بود. غذاهای فوق‌فرآوری‌شده معمولا کالری زیادی دارند، بنابراین افراد حتی اگر وعده‌های کوچک‌تری بخورند، احتمال بیشتری دارد که انرژی بیشتری دریافت کنند. محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی با حداقل فرآوری مصرف می‌کنند، در مقایسه با زمانی‌که غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مصرف می‌کردند، دو برابر بیشتر در کنترل کلی هوس‌های غذایی خود موفق بودند. دکتر «راشل باترهام»، محقق دیگر در یک بیانیه خبری گفت: «بهترین توصیه به مردم این است که با تعدیل مصرف کلی انرژی، محدودکردن مصرف نمک، شکر و چربی اشباع‌شده و اولویت دادن به غذاهای پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و آجیل، تا حد امکان به دستورالعمل‌های تغذیه‌ای پایبند باشند.» (حبوبات شامل لوبیا، عدس، نخودفرنگی خشک و موارد مشابه می‌شود.)

نکته

ارتباط کووید ۱۹ با آسم و آلرژی‌های فصلی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که عفونت کووید ۱۹ ممکن است خطر ابتلا به آسم، آلرژی‌های فصلی و مشکلات سینوسی طولانی‌مدت را در فرد افزایش دهد. با این حال، محققان گزارش می‌دهند که واکسیناسیون این خطر را کاهش می‌دهد. «فیلیپ کورمن»، محقق ارشد اپیدمیولوژی پزشکی گفت: «جالب است که می‌بینیم واکسیناسیون نه تنها در برابر خود عفونت محافظت ایجاد می‌کند، بلکه به نظر می‌رسد محافظت خوبی در برابر برخی عوارض تنفسی نیز ایجاد می‌کند.» برای این مطالعه، محققان ۹۷۴۰۰۰ نفر را که به کووید مبتلا شده بودند با بیش از ۴.۴ میلیون نفر که نه آلوده شده بودند و نه واکسینه شده بودند، مقایسه کردند. این سوابق از یک پایگاه داده بزرگ سلامت الکترونیکی ایالات متحده گرفته شد. نتایج نشان داد که بیماران کووید ۶۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به آسم قرار داشتند. محققان گفتند که آنها همچنین ۷۴ درصد بیشتر در معرض خطر التهاب مزمن سینوس و ۲۷ درصد بیشتر در معرض خطر تب یونجه (نوعی آلرژی فصلی) بودند. با این حال، محققان اظهارکردند که عفونت خطر ابتلا به بیماری‌های دیگری مانند اگزما یا التهاب مری را افزایش نمی‌دهد. کورمن گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که کووید ۱۹ می‌تواند التهاب نوع ۲ را در مجاری هوایی ایجاد کند، اما در سایر اندام‌ها چنین تأثیری ندارد.» این تیم همچنین افراد سالم را با افراد واکسینه شده علیه کووید مقایسه کرد و اثر معکوسی را مشاهده کرد؛ خطر ابتلا به آسم در مقایسه با افرادی که واکسن زده بودند، ۳۲ درصد کمتر بود. اما وقتی بیماران کووید با افراد واکسینه شده علیه کووید مقایسه شدند، اثر واضح‌تری مشاهده شد. افراد آلوده به کووید در مقایسه با افرادی که واکسینه شده بودند، بیش از دو برابر بیشتر در معرض خطر آسم یا مشکلات سینوسی و ۴۰ درصد بیشتر در معرض تب یونجه بودند. با این حال، محققان هشدار دادند که این مطالعه فقط می‌تواند یک ارتباط، نه یک رابطه علت و معلولی، بین کووید و مشکلات مجاری تنفسی را نشان دهد و مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز است.

یادداشت

علل سرطان پروستات

حسین عبدی
یک متخصص ارولوژی

چاقی و اضافه‌وزن ریسک ابتلا به سرطان پروستات را در مردان افزایش می‌دهد. طبق مطالعات سرطان پروستات از شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان است، با افزایش سن، احتمال بروز سرطان پروستات در مردان افزایش می‌یابد. هورمون‌های مردانه نقش مهمی در ایجاد و پیشرفت سرطان پروستات دارد، چاقی و افزایش‌وزن ریسک ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهد. راه‌های تشخیص سرطان پروستات: معمولا افراد با علائمی همچون تکرر ادرار و یا مشکل در دفع ادرار به پزشک مراجعه می‌کنند و پزشک نیز با انجام معاینات بالینی و آزمایش به ابتلا فرد به سرطان پروستات شک می‌کند و تشخیص قطعی نیز با نمونه‌برداری از بافت پروستات صورت می‌گیرد. خوشبختانه درمان‌های خوبی از درمان‌های انتظاری برای افراد مسن، تا جراحی، پرتو درمانی و درمان‌های هورمونی برای سرطان پروستات وجود دارد و این سرطان به خوبی قابل درمان است. شناسایی به موقع این بیماری ضرورت دارد و توصیه می‌شود مردان از سن ۵۰ سالگی به بعد به صورت سالانه تحت آزمایش خون PSA قرار گیرند. افرادی که سابقه فامیلی ابتلا به سرطان پروستات دارند، بهتر است از ۴۵ سالگی این آزمایش را انجام دهند. در خصوص برخی باورها نظیر مصرف گوجه فرنگی، تخمه کدو، چای سبز و...، شواهد محکمی در این خصوص وجود ندارد و مطالعات و مقالات متناقضی در این خصوص وجود دارد، لذا بهتر است روی بیماریابی و تشخیص سریع‌تر این بیماری تمرکز کنیم.

خبر

دیابت بارداری و ابتلا به دیابت نوع ۲

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که دیابت بارداری را تجربه می‌کنند در آینده مبتلا به دیابت نوع ۲ خواهند شد. محققان پی بردند که برخی پیش‌سازهای پروتئین دیابتی در اوایل بارداری بروزکرده و کسانی‌که به آنها مبتلا شوند با احتمال بیشتر به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. در این مطالعه، ۳۹۱ زن که مبتلا به دیابت بارداری بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند که ۵.۷ درصد از کسانی‌که دیابت بارداری داشتند به دیابت نوع یک مبتلا و ۵۰ درصد به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. در بسیاری مواقع دیابت بارداری موقتی بوده و بعد از زایمان، پایان می‌پذیرد.

کاهش خطر بیماری قلبی با رژیم غذایی «پتاسیم»

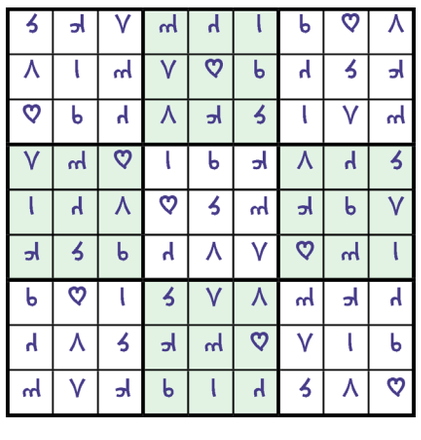
داده‌ها نشان می‌دهد مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم مانند آووکادو، موز و اسفناج، می‌تواند خطر ابتلا، بستری و حتی مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را تا ۲۴ درصد کاهش دهد. پتاسیم، میزان نمکی را که بدن شما از جریان خون خارج می‌کند، افزایش می‌دهد. پروفسور «هنینگ بوندگارد»، نویسنده ارشد گفت: بدن انسان با یک رژیم غذایی غنی از پتاسیم و کم سدیم تکامل یافته است. وی افزود: پتاسیم برای عملکرد قلب بسیار مهم است و سوال ساده‌ای که در این آزمایش پرسیدیم این بود: آیا با افزایش سطح پتاسیم در بدن به بیماران سودی می‌رسانیم؟ این آزمایش شامل ۱۲۰۰ بیمار قلبی بود. نتایج نشان داد: افزایش سطح پتاسیم خون در رژیم غذایی با «کاهش قابل توجه خطر» - ۲۴ درصد - بیماری‌های قلبی، بستری شدن در بیمارستان به‌دلایل بیماری قلبی یا مرگ به هر دلیلی مرتبط است.

ویژگی‌های عینک آفتابی استاندارد

رئیس اداره پرتوهای وزارت بهداشت هشدار داد: استفاده از عینک‌های معمولی و غیراستاندارد نمی‌تواند از ورود اشعه UV به چشم جلوگیری کند. علی گورانی، گفت: عینک محافظ باید قادر باشد اشعه UV تا طول موج ۴۰۰ نانومتر را مسدود کند و دستگاه‌های تستر موجود می‌توانند این پوشش را بررسی کنند. صرفا تاریک بودن شیشه عینک کافی نیست؛ اگر عینک تنها باعث کاهش نور شود ولی UV را مسدود نکند، در واقع خطر بیشتری ایجاد می‌کند، زیرا مردمک چشم در تاریکی بازتر شده و میزان ورود اشعه UV بیشتر می‌شود. وی خاطرنشان کرد: عینک محافظ باید لبه‌های اطراف چشم را بپوشاند، در غیر این صورت درصد زیادی از اشعه UV از اطراف وارد چشم می‌شود. مردم به‌جای استفاده از عینک‌های ساده و کم‌اثر، به عینک‌های استاندارد با پوشش کامل اطراف چشم و توانایی مسدودکردن UV تا ۴۰۰ نانومتر روی بیاورند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

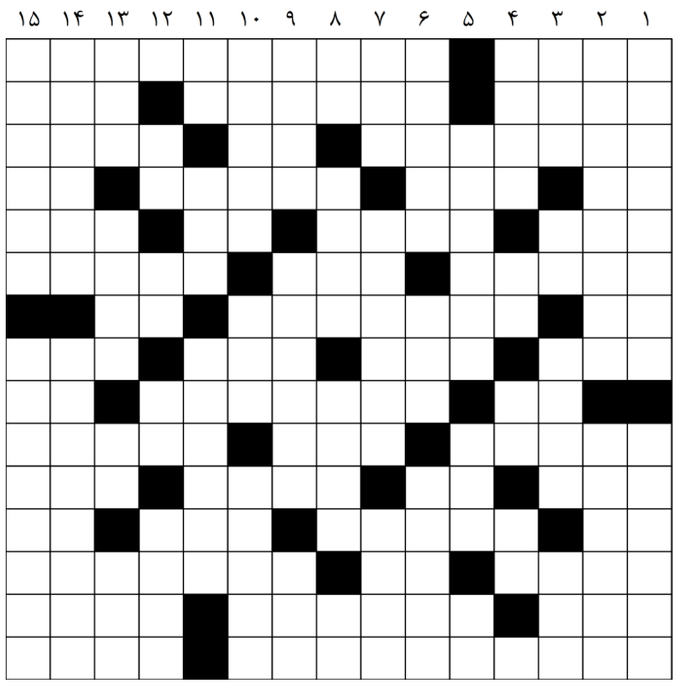
شماره ۲۱۹۵

افقی

۱- قوم ترکمنی- قراردادی در عهدقاجار ۲- عنصرطبیعی یزد- از زمین سردرآورده- همان داروست ۳- مدرسه فنی- میان‌ووسط- بی حرکت ۴- حرف همراهی- نام هندی استخوان- از شهرهای فرانسه- کالای دست‌نخورده ۵- آلوی کوهی- حنا- حرف انتخاب- نسبت دو زن با یک شوهر ۶- مدرک متوسطه- مقابل- ملاقات ۷- حرص‌وطمع- نام دیگر ازت- زمین‌شوی دسته‌دار ۸- توشه سفر- امیدواری- عضو فعال بدن- مخفف لیکن ۹- کجاست؟- دیدن ماه نو- حرف فاصله ۱۰- ازخزندگان- از حروف یونانی- نوعی پاپوش ۱۱- کلبه ترکمنی- موجودنامرئی- ساکن شدن و ایستادن- خشک مزاج ۱۲- بله روسی- بی‌سواد- حرف عصا- دوش و کتف ۱۳- نان سنتی پرطرفدار- نوعی پیشوندمضارع- قله مرتفعی در قطب جنوب ۱۴- زمان بی‌آغاز- شهري در هلند- خودرویی ایرانی ۱۵- اثر تاریخی استان قزوین- وطن و دیار

عمودی

۱- گوینده سخن درشت و نیش‌دار- باد زهرآگین کویری ۲- تابلویی از داوینچی- مشهور و سرشناس ۳- هوش‌وحافظه- بیرون دهان- از اجزای لباس- دروازه‌بان ۴- رنگین کمان- نمک هندی- سوسن زرد- دفاع فوتبال ۵- دریاچه‌ای در روسیه- دوری و جدایی- کلمه تصغیر ۶- جلوتر- تندوتیز- بی‌بهره از جوانمردی ۷- ذره باردار- کج- خوبی ۸- سازشاکی!- میان شانه و آرنج دست- سماق- علامت مفعولی ۹- از واحدهای وزن- لقب ضحاک- اسباب و لوازم منزل ۱۰- فقر و تنگدستی- تبارونژاد- زمان تولد ۱۱- مخفف شاه- فریاد- پادشاه‌وسلطان ۱۲- طرف‌وجهت- علامت مصدرجعلی- می‌دهند تا رسواکنند- گرامی ۱۳- شکلک- بانگ کبوتر- شهررازی- یار «هوی»! ۱۴- برنده جایزه نوبل فیزیک در سال ۱۹۴۹- محلی برای خواندن کتاب ۱۵- نمک‌نشناس- بی‌نظم



حل جدول ۲۱۹۴