آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۲۲
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۵•۲۴
۲۸ محرم ۱۴۴۵ / ۱۵ آگوست ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

بیشتر قدم بزنید تا بیشتر عمر کنید

مستندات مطالعات علمی محققان نشان می‌دهد که سبک زندگی بی‌تحرک ممکن است منجر به افزایش بیماری‌های قلبی‌وعروقی و کوتاه‌تر شدن طول عمر شود. این مطالعه نشان داد که حداقل سه هزار و ۹۶۷ قدم پیاده‌روی در روز خطر مرگ به هر دلیلی و ۲ هزار و ۳۳۷ قدم در روز خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی وعروقی را کاهش می‌دهد. با این حال، تجزیه و تحلیل جدید ۲۲۶ هزار و ۸۸۹ نفر از ۱۷ مطالعه مختلف در سراسر جهان نشان داده است که هر چه بیشتر پیاده‌روی کنید، مزایای بیشتری برای سلامتی شما خواهد داشت؛ به‌طوری که با هر ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ قدم اضافی که راه می‌روید، خطر مرگ به‌هر دلیل یا مرگ براثر بیماری قلبی‌وعروقی به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. افزایش هزار قدم در روز با کاهش ۱۵ درصدی خطر مرگ به هر دلیل و افزایش ۵۰۰ قدم در روز با کاهش هفت درصدی مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. پروفسور Banach رهبر این پژوهش و استاد قلب و عروق می‌گوید: «مطالعه ما تایید می‌کند که هر چه بیشتر راه بروید، بهتر است. ما متوجه شدیم که این امر برای مردان و زنان، صرفنظر از سن و صرف نظر از زندگی در یک منطقه معتدل، نیمه گرمسیری، نیمه قطبی یا منطقه‌ای با آب و هوای ترکیبی، صدق می‌کند. تجزیه و تحلیل ما نشان می‌دهد که برای کاهش چشمگیر مرگ و میر ناشی از هر علتی به چهار هزار قدم در روز و حتی کمتر برای کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی نیاز است. مستندات قطعی نشان می‌دهد سبک زندگی بی‌تحرک ممکن است منجر به افزایش بیماری‌های قلبی‌وعروقی و کوتاه‌تر شدن طول عمر شود. مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت بدنی ناکافی بیش از یک چهارم جمعیت جهان را تحت‌تاثیر قرار داده است. زنان بیشتر از مردان (۳۲ درصد در مقابل ۲۳ درصد) و افراد در کشورهای با درآمد بالاتر در مقایسه با کشورهای کم درآمد (۳۷ درصد در مقابل ۱۶ درصد) فعالیت بدنی کافی ندارند. بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت، فعالیت بدنی ناکافی چهارمین علت شایع مرگ و میر در جهان است و سالانه ۳.۲ میلیون مرگ مربوط به کم تحرکی گزارش می‌شود. از طرفی همه‌گیری COVID-۱۹ منجر به کاهش فعالیت بدنی شد و دو سال بعد از آن نیز سطح فعالیت بهبود نیافته است. دکتر Ibadete Bytyçi از مرکز بالینی دانشگاه کوزوو پریشتینا، نویسنده ارشد مقاله، می‌گوید: «تاکنون مشخص نشده بود که تعداد بهینه گام‌ها و تاثیر آن بر سلامتی چقدر است. با این حال، باید تاکید کنم که اطلاعات محدودی در مورد تاثیرچشمگیر ۲۰ هزار قدم در روز وجود دارد، بنابراین همچنان نیاز است این نتایج در گروه‌های بزرگ‌تری از مردم تایید شود.» این متاآنالیز اولین موردی است که نه تنها تأثیر پیاده‌روی تا ۲۰ هزار قدم در روز را ارزیابی می‌کند، بلکه به بررسی این موضوع می‌پردازد که آیا بسته به سن، جنس یا محل زندگی افراد در جهان، میزان این تاثیر تفاوت می‌کند یا خیر. محققان به طور متوسط هفت سال وضعیت شرکت‌کنندگان را پیگیری کردند. میانگین سنی آن‌ها ۶۴ سال بود و ۴۹ درصد شرکت‌کنندگان زن بودند. در افراد ۶۰ سال یا بیشتر، میزان کاهش خطر مرگ کمتر از افراد کمتر از ۶۰ سال بود. در افراد مسن‌تر، ۴۲ درصد کاهش خطر در افرادی که بین ۶ هزار تا ۱۰ هزار قدم در روز راه می‌رفتند مشاهده شد، در حالی که در بزرگسالان جوانی که بین ۷ هزار تا ۱۳ هزار قدم در روز راه می‌رفتند، ۴۹ درصد کاهش خطر مشاهده شد. پروفسور Banach بیان داشت: «در دنیایی که داروهای پیشرفته‌ای برای مقابله با بیماری‌های خاص قلبی‌وعروقی در دسترس است، معتقدم همیشه باید بر تغییر سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی و ورزش که قهرمان اصلی تحلیل ما بود، تاکید شود، چراکه ممکن است حداقل در کاهش خطرات قلبی‌وعروقی و افزایش عمر موثرتر باشد.

نکته

ارتباط نوشیدنی‌های شیرین با کبدچرب

تحقیقات جدید ارتباط بین مصرف برخی نوشیدنی‌ها و خطر ابتلا به بیماری کبدچرب را نشان می‌دهد. مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده، خطر ابتلا به بیماری کبدچرب را افزایش می‌دهد و شامل داده‌های ۱۳۶هزار و ۲۷۷ شرکت‌کننده بدون سابقه بیماری کبدی و بر تأثیر نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی و آبمیوه خالص بر توسعه بیماری کبدچرب متمرکز بود. در این تحقیق مقطعی، بیماری کبدچرب با استفاده از شاخص کبدچرب، با نمره کوچکتر و مساوی ۶۰ که نشان‌دهنده وجود بیماری است، تعریف شد. محققان از رگرسیون لجستیک برای تحلیل مقطعی و رگرسیون خطر متناسب کاکس برای بررسی طولی استفاده کردند. مدل آماری رگرسیون برای متغیرهای وابسته دوسویی مانند بیماری یا سلامت، مرگ یا زندگی استفاده می‌شود. یافته‌ها نشان داده است که مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی و آبمیوه خالص همگی با خطر بیماری کبدچرب مرتبط هستند. افرادی که این نوشیدنی‌ها را مصرف نمی‌کردند در مقایسه با کسانی که یک تا دو لیتر یا بیشتر در هفته مصرف می‌کردند، به‌طور قابل توجهی احتمال ابتلا به بیماری کبدچرب بیشتر بود. مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی ارتباط معنادارتری با خطر ابتلا به بیماری کبدچرب نشان داد. در مقابل، مصرف آبمیوه خالص ارتباط ضعیفی با این بیماری دارد. علاوه بر این، تحقیق شرکت‌کنندگان را به‌مدت ۱۰ سال و دو ماه بررسی کرد که در آن ۱۰۴۳ مورد ابتلا به بیماری کبدچرب بستری در بیمارستان ثبت شد. مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی در سطوح یک تا دو لیتر در هفته و بیش از دو لیتر در هفته به ترتیب با ۲۲ درصد و ۳۵ درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری کبدچرب بستری در بیمارستان مرتبط بود. نتایج این تحقیق یک روند نگران‌کننده را برجسته می‌کند که نشان می‌دهد مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین ممکن است به پیشرفت بیماری کبدچرب کمک کند.

خوراکی‌هایی برای رشد مغز کودکان

اینفوگرافیک: آرمان ملی

والدین اغلب به‌دنبال بهترین راه‌ها برای قوی و سالم نگه داشتن فرزندان خود هستند. بزرگ‌ترین چالشی که در این زمینه وجود دارد، تغذیه کودک است که چه بخورد تا باهوش‌تر و قوی‌تر شود؟ تحقیقات زیادی در این زمینه صورت گرفته که کودکان در حال رشد چه غذاهایی مصرف کنند تا تمام مواد مغذی مورد نیاز برای داشتن سلامت جسمانی را دریافت کنند. در خصوص تغذیه لازم برای تقویت مغز هم باید گفت غذایی جادویی‌ای وجود ندارد که یک‌شبه کودک را به یک نابغه تبدیل کند، اما غذاهایی وجود دارند که مصرف منظم آنها، به رشد مغز و تقویت توانایی‌های شناختی در کودکان کمک می‌کند.

توت‌ها

یکی از بهترین خوراکی‌هایی که به تقویت عملکرد مغز کودکان کمک می‌کند، خانواده توت‌ها هستند. تحقیقات نشان می‌دهد خوردن توت سفید با تقویت قدرت مغز و حافظه مرتبط است. توت‌ها منبع خوبی از چربی‌های امگا ۳ هستند. مصرف توت‌فرنگی نیز می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند.

سیب

سیب می‌تواند به کاهش آسیب‌های شیمیایی در سلول‌های مغز کمک کند. سیب حاوی کوئرستین است که یک آنتی‌اکسیدان مفید برای بهبود مهارت‌های ذهنی محسوب می‌شود. اگر کودک شما روزانه یک سیب مصرف کند، ذهن پویاتری خواهد داشت.

تخم‌مرغ

خوردن تخم‌مرغ به‌عنوان وعده صبحانه در کودکان، اسیدهای امگا۳ مورد نیاز را تأمین می‌کند و باعث تقویت انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز کودک می‌شود. هم‌چنین تخم‌مرغ حاوی ویتامین □ است که به مبارزه با افسردگی کمک می‌کند. تخم‌مرغ منبع خوبی از مواد مغذی برای رشد و نمو است و به‌طور قابل توجهی فرایند رشد را در کودکان خردسال بهبود می‌بخشد.

گیاهان و سبزیجات

اسفناج، کلم پیچ و کلم سرشار از ویتامین‌های ۱۲□، ۶□، آهن و فولات هستند. مطالعات نشان می‌دهد خوردن تنها یک وعده سبزیجات برگ‌دار در روز خطر زوال عقل و پیری مغز را تا چهار سال کاهش می‌دهد.

یادداشت

مراقبت از پوست در مقابل خورشید

شهرام آریایی
متخصص پوست‌ومو

یکی از علت‌هایی که باعث افزایش سرطان‌های پوست می‌شود، قرارگرفتن در معرض اشعه UV است. ما توصیه می‌کنیم که از زمان بیداری تا زمان خواب هر سه ساعت از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید. درصد SPF ضدآفتاب‌ها تفاوت چندانی در اثرگذاری آن‌ها ایجاد نمی‌کند. آنچه اهمیت دارد، استفاده مدام هر سه ساعت است تا بتوان مانع تخریب، پیری و سرطان‌های پوستی شد. منبع اشعه تنها آفتاب نیست و مانیتورها، تلویزیون، گوشی‌های تلفن‌همراه و لامپ‌ها می‌توانند با شدت کمتر آسیب‌زا باشند بنابراین توصیه ما استفاده از ضدآفتاب از صبح تا تاریکی کامل در شب است. مردان هم باید استفاده از ضدآفتاب را جدی بگیرند، در برخی مشاغل افراد در معرض مدام آفتاب قرار دارند و این دسته افراد باید علاوه بر استفاده از ضدآفتاب، استفاده از کلاه را جدی بگیرند. قرارگرفتن در معرض UV باعث تخریب رشته‌های الاستین پوست می‌شود که همین موضوع یکی از علت‌های پیری است و این آسیب‌ها غیرقابل برگشت هستند.

ویژه

پیشگیری از زوال عقل با روغن زیتون

یک مطالعه اولیه نشان می‌دهد افرادی که با افزایش سن به‌دنبال تیزبینی ذهنی و ذهن فعال هستند بهتر است مارگارین را با روغن زیتون جایگزین کنند. این مطالعه بر روی بیش از ۹۰۰۰۰ نفر نشان داد که دوستداران روغن زیتون در طول سه دهه بعد کمتر به‌دلیل زوال عقل جان خود را از دست می‌دهند. افرادی که بیش از نیم قاشق غذاخوری در روز از این روغن مصرف می‌کردند، ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از زوال عقل بودند. به گفته محققان، یک تغییر کوچک رژیم غذایی می‌تواند تفاوت قابل‌توجهی ایجاد کند: مصرف روزانه یک قاشق چایخوری روغن زیتون به‌جای همان مقدار روغن مارگارین ممکن است خطر مرگ ناشی از زوال عقل را تا ۱۴ درصد کاهش دهد. مطالعات گذشته نشان داده‌اند که رژیم غذایی غنی از روغن زیتون می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد.

فواید کره بادام برای سلامتی

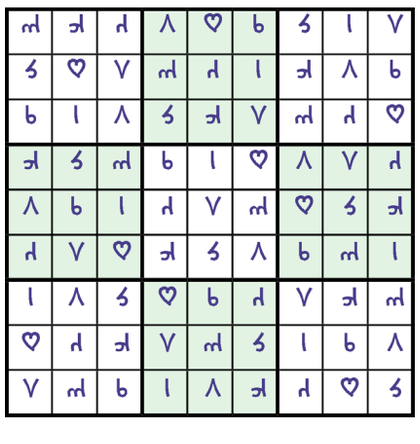
کره بادام مقادیر قابل توجهی ویتامین E ارائه می‌کند. کره بادام سرشار از انواع ریزمغذی‌ها است، اما به‌دلیل محتوای ویتامین E آن متمایزتر است. کره بادام همچنین در پیشگیری از بیماری قلبی مفید است. کره بادام حاوی حدود ۴ میلی‌گرم ویتامین E در هر وعده است که ۲۶ درصد از مصرف روزانه توصیه شده برای بزرگسالان است. شاید متوجه شده باشید که کره بادام دارای چربی بسیار بالایی است، اما همه انواع چربی برابر نیستند. کره بادام سرشار از چربی‌های اشباع نشده است که سلامت قلب را تقویت می‌کند. به افزایش HDL (معروف به کلسترول خوب) و کاهش LDL (معروف به کلسترول بد) کمک می‌کنند. محتوای چربی همچنین به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری سیر بمانید و به طور بالقوه به شما کمک می‌کند تا میان‌وعده‌ها و انتخاب‌های غذایی دقیق‌تری داشته باشید.

نشانه‌های ریفلاکس معده

سوزش سرِدل، یکی از نشانه‌های شایع ریفلاکس معده است، اما این عارضه نشانه‌های خاموش دیگری هم دارد. رفلاکس معده زمانی رخ می‌دهد که اسید از دریچه پایینی مری به مری باز می‌گردند. گلودردی که از بین نمی‌رود و همراه با نشانه‌های سرماخوردگی هم نیست، می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به ریفلاکس اسیدمعده به مری باشد. سرفه مداوم یا خس‌خس سینه، این علائم که اغلب در بیماران مبتلا به آسم دیده می‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به ریفلاکس اسید باشد. ایجاد حفره در دندان‌ها به‌علت فرسایش مینای دندان و یا تغییر رنگ دندان‌ها می‌تواند ناشی از ریفلاکس اسید باشد. اسیدمعده می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد. بوی بد دهان، اگر با مسواک زدن و یا کشیدن نخ دندان هنوز هم مشکل بوی بد دهان را تجربه می‌کنید، برای تشخیص ریفلاکس معده به مری با دندانپزشک‌تان تماس داشته باشید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

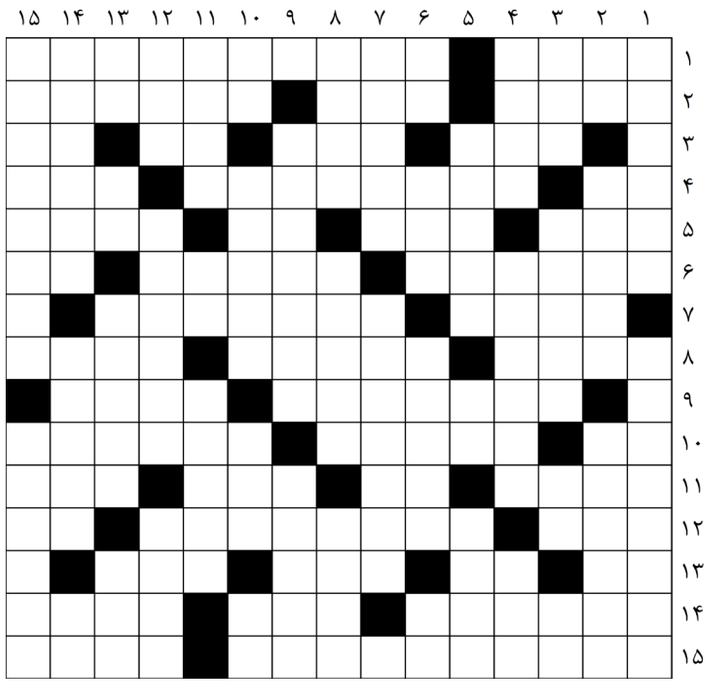
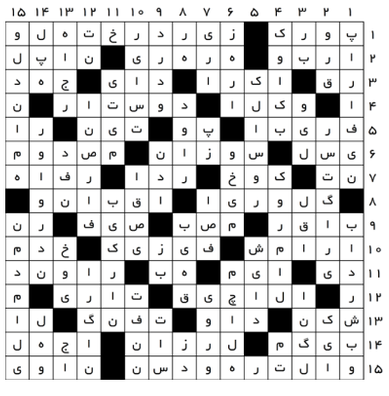
شماره ۱۶۲۲

افقی

۱- گردآمدن مردم در قیامت- بازیگر خانم فیلم فلورانس فاستر جنکینز ۲- تیردان- حیوان شیرده- یک بازی رمزگشایی ۳- اثرچربی- از گل‌های زیبا- آخرین عدد یک رقمی- عریان ۴- کالای دست‌نخورده- جای آموختن و درس دادن- کشتی جنگی ۵- واحد شمارش گاو- صندلی سوارکاری- حرص‌وطمع- پادشاه سلجوقی ۶- اثر تاریخی بندرگناوه- سرانگشتان- خمیدگی کاغذ ۷- محافظان ویژه- هوای تاریک و روشن ۸- گرداگرد خانه- جانشین هارون‌الرشید- بیماری کم‌خونی ۹- استانی در ارمنستان- زشت و ناپسند ۱۰- نخستین کلمه آموزشی- نوعی عدسی- خراب و ویران کردن ۱۱- طنازوعشوه‌گر- یارکارتونی پت- رواندار- قیمت ۱۲- تازی- برگشتن- نت چهارم موسیقی ۱۳- بزرگ قبیله- پیمودن- بی‌نظمی- رشدکردن ۱۴- زمین را خالی کردن- چپ چشم- جذب کننده آب ۱۵- فیلمی از خسرو معصومی- غیردائمی

عمودی

۱- نزدیک به هم- ترانزیت ۲- آزاده کربلا- رنجبروزحمتکش- از شهرهای بلغارستان ۳- فرم‌وریخت- خصلت‌ها- غرور و تکبر- لبه شمشیر ۴- زخم پشت گوش- رودی در استان‌همدان- فرمانبردار ۵- هم‌سن‌وسال- شماومن- اندک و کم ۶- مخفف مگابایت- پایتخت اتریش- گدازه آتش‌فشانی- سایه‌گاه ۷- مشاور- از آثار تاریخی استان زنجان ۸- آهسته و آرام- از پیامبران- طایفه‌ای از ایل بختیاری ۹- گیاهی است علفی و یکساله از تیره بادنجانیان- جوانه روییده در پای درخت ۱۰- کلام تنفر- آزمایش- جزء کوچک ماده- چه چیزی ۱۱- کسانی که در جایی ساکن شده‌اند- تکیه دادن- گوش کردن ۱۲- سبزی خردکردنی- استخوان کاسه سر- باران کم ۱۳- خداوند- الفبای موسیقی- گوش‌دادن- از حروف الفبای فارسی ۱۴- بدون معطلی- علوم‌ها- محکم ۱۵- خاصیت رادیواکتیویته- ناسازگاری



حل جدول ۱۶۲۱