آرمان ملّی
سال پنجم
شماره ۱۷۰۴
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۹•۰۵
۱۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۲۶ نوامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

بهترین زمان استفاده از ویتامین‌ها

برخی از ویتامین‌ها مانند آهن، زینک، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B، کلسیم، منیزیم و... بیش از سایر مکمل‌های غذایی، مورد استفاده عموم قرار می‌گیرند. در بسیاری از موارد با داشتن رژیم غذایی سالم و کامل می‌توان ویتامین‌ها و ریزمغذی‌های مورد نیاز را تامین کرد. امروزه به علت سبک زندگی پراسترس و شرایط زندگی متفاوت نمی توان این اقدام را به‌صورت کامل پیش برد؛ بنابراین استفاده از مکمل‌ها در کنار تغذیه مناسب می‌تواند تغذیه فرد را به‌خصوص در دوران‌های حساس و خاص مثل بارداری و شیردهی تکمیل کند. یکی از مهمترین نکات برای استفاده از مکمل های تغذیه‌ای زمان مصرف آنها است؛ زیرا در صورت استفاده در زمان اشتباه، ممکن است عملکرد ویتامین یا ریز مغذی کاهش پیدا کند.

چه ساعتی چه ویتامینی بخوریم؟

در مصرف ویتامین‌ها اولین چیزی که اهمیت دارد این است که آیا بدن نیاز به این ویتامین دارد یا خیر؟ هر فردی طبق خورد و خوراک و شرایط جسمانی که دارد، ممکن است در یک ویتامینی کمبود داشته باشد. بنابراین بهتر است که هر شخصی در هر سن و شرایطی قبل از استفاده از هرگونه مکمل‌های غذایی با پزشک خود مشورت کرده و در صورت نیاز آزمایش دهد. استفاده به اندازه از ویتامین‌های مورد نیاز بدن می‌تواند کیفیت عملکرد مغز و جسم را افزایش دهد. اما زمان مصرف هر نوع از داروهای ویتامین اهمیت دارد. هر ویتامین را چه ساعتی بخوریم؟

آهن

بالاترین میزان جذب آهن با معده خالی است. اما به‌دلیل اینکه بسیاری از املاح آهن می‌تواند باعث بروز عوارض گوارشی از جمله سوزش سر معده و یا یبوست شود، استفاده از آهن‌های غیر لیپوزومال بهتر است. بنابراین بهتر است این ویتامین همراه با ناهار و یا شام مصرف شود. علاوه بر این گفتنی است مصرف مکمل آهن با لبنیات چای و قهوه تداخل دارد. هم چنین مصرف هم زمان آن با مکمل کلسیم و زینک توصیه نمی‌شود اما در مقابل ویتامین C جذب آهن را بالا می‌برد. بنابراین بهتر است هم زمان با آهن از نوشیدنی‌هایی با مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود.

منیزیم

منیزیم به‌عنوان یک مکمل آرامش‌بخش شناخته می‌شود. این ریز مغذی در کاهش اسپاسم عضلانی و کاهش استرس موثر است. بنابراین بهترین زمان برای مصرف آن شب‌ها نیم ساعت قبل از خواب است.

کلسیم

مصرف مکمل کلسیک به دوز آن بستگی دارد. مصرف دوز بالا ۱۰۰۰ - ۸۰۰ میلی گرم برای جلوگیری از رسوب در کلیه بهتر است. در این شرایط باید نصف دوز صبح و نصف آن شب مصرف شود. همچنین این ریز مغذی با آهن و نوشیدنی‌هایی نظیر چای و قهوه تداخل دارد. مصرف هم زمان کلسیم با ویتامین C میزان جذب آن را افزایش می‌دهد.

زینک

با توجه به اثر زینک بر افزایش متابولیسم، بهترین زمان مصرف آن در معده دو ساعت بعد از صبحانه است. همچنین مصرف زینک با کلسیم و آهن می‌تواند تداخل داشته باشد؛ بنابراین رعایت فاصله زمانی الزامیست.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی با خاصیت افزایش سطح انرژی است. بهترین زمان مصرف آن صبح‌ها و یا در طول روز است. این ویتامین به علت خاصیت اسیدی که دارد، در صورت مصرف با معده خالی می‌تواند عوارض گوارشی نظیر سوزش سر معده ایجاد کند. در نتیجه اگر با معده پر مصرف شود بهتر است. همچنین این ویتامین محلول در آب است بنابراین می‌توان از آن در دوزهای بالاتر به‌صورت جوشان استفاده کرد.

ویتامین B

ویتامین‌های گروه B همانند ویتامین C محلول در آب هستند و می‌توانند سطح متابولیسم بدن را بالا برده و انرژی را افزایش دهند. بنابراین بهتر است در طول روز و یا قبل از فعالیت روزانه مصرف شوند. با توجه به عدم عوارض گوارشی لزومی به استفاده همراه با غذا در مورد این دسته از ویتامین‌ها وجود ندارد. ویتامین‌های E، A و K: این ویتامین‌ها از دسته ویتامین‌های محلول در چربی هستند. بنابراین جذب آن‌ها با چربی بالاتر می‌رود. بنابراین توصیه می شود این ویتامین‌ها با چرب‌ترین وعده غذایی میل شوند.

ویتامین D

عموما ویتامین D در بدن توسط نور خورشید ساخته می‌شود. روز بهترین زمان دریافت ویتامین در بدن است زیرا نورخورشید می‌تابد. بنابراین بهترین زمان مصرف ویتامین دی در روز است. جالب است بدانید که ویتامین D برعکس ملاتونین در بدن عمل می‌کند. ملاتونین در شب‌ها بیشتر می‌شود و دریافت آن در آن بازه از شبانه‌روز بهتر است. در حالیکه ویتامین دی را باید در روز دریافت کنید.

امگا ۳

با توجه به سرعت پایین متابولیسم چربی‌ها در بدن، مصرف مکمل امگا۳ مطلقا قبل از فعالیت‌های جسمانی و ورزش توصیه نمی‌شود. در حالی که جذب آن همراه با کم چرب ترین وعده غذایی افزایش می‌یابد.

راهکارهایی برای تسکین دیسک گردن

علائم

درد مداوم در پشت و گردن شایع است و ممکن است در محل یا محل آسیب دیسک احساس شود. دیگر علائم شایع اختلال دیسک نوجوانی عبارتند از: دردی که با استراحت از بین می‌رود، اما پس از نشستن طولانی مدت افزایش می‌یابد. دویدن، راه رفتن یا اغلب تغییر وضعیت درد را کاهش می‌دهد. درد هنگام پیچاندن، برداشتن اجسام سنگین یا خم شدن افزایش می‌یابد. درد به نواحی دیگر سرایت می‌کند.

درمان دیسک گردن

درمان‌های معمول ابتدا برای افراد مبتلا به اختلال دیسک نوجوانی توصیه می‌شود. طیف گسترده‌ای از درمان‌ها در دسترس هستند و اغلب این یک فرآیند آزمون و خطا است تا ببینیم چه چیزی در مدیریت درد موثرتر است.

ورزش

افراد مبتلا به اختلال دیسک نوجوانی نیازی به محدود کردن فعالیت‌های بدنی خود ندارند و می‌توانند در ورزش شرکت کنند مگر اینکه باعث درد شود. یک برنامه ورزشی متعادل شامل حرکات کششی روزانه همسترینگ، تمرینات قدرتی و فعالیت هوازی بهترین است. ورزش به ساخت عضلات مرکزی شکم و پشت کمک می‌کند و گردش خون را تقویت می‌کند که به سلامت کلی ستون فقرات کمک می‌کند. نوجوانانی که غیر فعال هستند، به دلیل بی‌حالی و ضعیف‌تر شدن، میزان کمردرد یا گردن درد بیشتری دارند.

درمان ممکن است شامل تمرینات هدفمند، از جمله فیزیوتراپی باشد. علاوه بر ایجاد یک برنامه تمرینی فردی، فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند در آموزش «مکانیک بدن» به بیماران، بهترین حرکات و وضعیت‌های بدن برای جلوگیری از درد مفید باشند.

حفظ وضعیت مناسب بدنی

عدم حفظ وضعیت بدنی مناسب، به خصوص برای دوره‌های طولانی در یک زمان، ستون فقرات شما را از حالت طبیعی خود خارج می‌کند. این باعث افزایش فشار روی دیسک‌های ستون فقرات می‌شود که می‌تواند منجر به ایجاد پارگی‌های حلقوی شود. اطمینان حاصل کنید که هنگام نشستن طولانی مدت، از پشتیبانی ارگونومیک مناسبی برخوردار باشید و در هنگام ایستادن، وضعیت بدن شما صحیح باشد.

داشتن وزن مناسب

افزایش وزن باعث می‌شود که وزن اضافی در قسمت جلویی بدن شما جمع شود و این نیز مانند وضعیت نامناسب بدنی، ستون فقرات شما را از راستای درست خود خارج می‌کند. این باعث ایجاد فشار بر روی دیسک‌های ستون فقرات شما می‌شود. شرکت در نوعی ورزش منظم و رعایت رژیم غذایی برای جلوگیری از افزایش وزن از این امر جلوگیری می‌کند.

مراقبت از روش بلند کردن اجسام

هنگام بلند کردن اجسام سنگین، مهم است که با پاها بلند شوید، در حین نگه داشتن جسم سنگین از خم شدن یا چرخش خودداری کنید. بلند کردن نادرست، خواه یک جعبه سنگین یا وزنه باشد، می‌تواند با افزایش وزن بر روی دیسک هایتان، در حالی که به روش‌هایی که به دیسک هایتان آسیب می‌زند، حتی در هنگام انجام فعالیت‌های عادی، آسیب وارد کند.

یادداشت

نکاتی درباره اضافه‌وزن

مریم مظاهریون
دکترای تغذیه

نکته‌ای که خیلی از مردم نمی‌دانند، این است که اگر کودک با چاقی یا اضافه‌وزن وارد دوره بزرگسالی شود، ممکن است دیگر هرگز نتواند لاغریِ باثباتی را تجربه کند. چراکه سلول‌های چربی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیادی هستند. این ناآگاهی موجب می‌شود که افراد وقتی به سن بزرگسالی رسیدند، تازه به‌دنبال رژیم‌های لاغری می‌روند و تصمیم به حفظ سلامت خود می‌گیرند. زمانی که ممکن است دیگر خیلی دیر باشد. یک موضوع مهم که درباره چاقی و لاغری کودکان باید مورد توجه قرار گیرد، اهمیت‌دادن به دو گروه سنی است؛ یکی ۴ تا ۵ سالگی و دیگری سن بلوغ که بین ۱۴ تا ۱۵ سالگی اتفاق می‌افتد. در این دو سن، بدن دچار یک جهش رشدی می‌شود. بنابراین کنترل وزن در زیر این سنین برای ما بسیار بسیار مهم است. چون بعد از گذشت این سنین، دیگر افزایش تعداد رشد سلول‌ها در فرد صورت نمی‌گیرد. کودکی که با وزن طبیعی وارد دوران جهش رشد می‌شود، مثلا اگر ۱۰ سلول چربی داشته باشد، بعد از دوران جهش رشد تعداد این سلول‌ها می‌شود ۲۰ عدد. اما اگر کودک با چاقی وارد دوران جهش رشد شود، اگر مثلا تعداد سلول‌های چربی در بدنش ۵۰ عدد باشد، می‌شود ۱۰۰ سلول چربی. ما در دوران بزرگسالی دیگر افزایش تعداد سلول نداریم و فقط حجم سلول‌ها بزرگ و کوچک می‌شود. درنتیجه فردی که ۱۰۰ سلول چربی دارد، نسبت به کسی که تعداد سلول‌های چربی‌اش ۲۰ عدد است، چاق محسوب می‌شود و چنین افرادی تبدیل می‌شوند به بزرگسالانِ همیشه چاق. سلول‌های چربی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیادی هستند. این که بعضی‌ها می‌گویند «ما آب هم می‌خوریم، چاق می‌شویم»، یا «چاقی ما ارثی و ژنتیک است»، درواقع برمی‌گردد به همان موضوع افزایش تعداد سلول‌های چربی که قبل از دوران جهش رشد رخ داده و همان موقع کنترل نشده است وگرنه این حرف که ما آب هم می‌خوریم، باز چاق می‌شویم، اصلا مبنای علمی ندارد و درست نیست. اولین و مهم‌ترین کار برای جلوگیری از چاقی در دوران بزرگسالی، کنترل چاقی قبل از دوران جهش رشد است. درواقع ما نباید اجازه بدهیم کودک‌مان همراه با چاقی وارد دوران بزرگسالی بشود. راهش هم همان است که در بالا گفتم؛ به دو گروه سنی زیر ۵ سال و نیز ۱۴ تا ۱۵ سالگی اهمیت ویژه بدهیم و با بی‌تفاوتی از کنار چاقی فرزندمان در این دو گروه سنی نگذریم.

کیسه‌های نیکوتین در ترک سیگار موثر نیستند

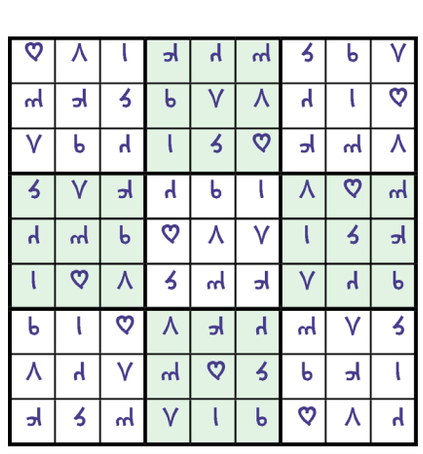
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کیسه‌های نیکوتین خوراکی ممکن است به‌عنوان جایگزینی برای سیگار به بازار عرضه شوند، اما برای کاهش میل به نیکوتین در افراد سیگاری تاثیر چندانی ندارند. نتایج نشان داد که سیگاری‌های فعلی با یک پُف سیگار نسبت به زمانی که از کیسه‌های نیکوتین با دوز کم یا زیاد استفاده می‌کنند، افزایش نیکوتین بسیار بیشتر و تسکین شدیدتری از علائم ولع مصرف دارند. «بریتنی کلر همیلتون»، محقق ارشد گفت: «افزایش نیکوتین ناشی از سیگار در حدود پنج دقیقه اتفاق می‌افتد.» محققان نگران این هستند که این کیسه‌ها می‌توانند برای جوانان جذاب باشند و اعتیاد به نیکوتین را در جمعیت جوان‌تر افزایش دهند و در عین حال هیچ کاری برای جلوگیری از خطر ابتلاء به سرطان در میان سیگاری‌ها انجام ندهند. به‌گفته کلر همیلتون، «کیسه‌های کوچک برای افراد سیگاری جذاب هستند زیرا سموم کمتری دارند.»

کمبود ویتامین B۶ سبب چاقی می‌شود

طبق تحقیقات اخیر سطح پایین ویتامین B۶ سطح سرتونین مغز را کاهش می‌دهد و همین موضوع بر افزایش اشتها تأثیر می‌گذارد. از طرف دیگر برخی از افراد مولتی ویتامین‌ها را بر افزایش‌وزن و یا لاغری مقصر می‌دانند و به سبک زندگی و برنامه غذایی خود توجه نمی‌کنند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که کمبود ویتامین D می‌تواند باعث کاهش اشتها و افزایش ریسک ابتلا به کاهش‌وزن شود. بنابراین، مصرف ویتامین D به‌صورت معتدل و بر اساس توصیه پزشک ممکن است در افزایش اشتها و وزن مفید باشد. مهم است بدانید که تعدادی عوامل دیگر نیز می‌توانند بر روی اشتها تأثیر بگذارند، از جمله فعالیت بدنی منظم، روزمره، تنوع رژیم غذایی، مصرف غذاهای پرکالری، تغذیه متعادل و سلامت عمومی بدن. به همین دلیل، بهتر است با متخصص تغذیه یا پزشک مشورت کنید تا رژیم غذایی به شما توصیه کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۷۰۴

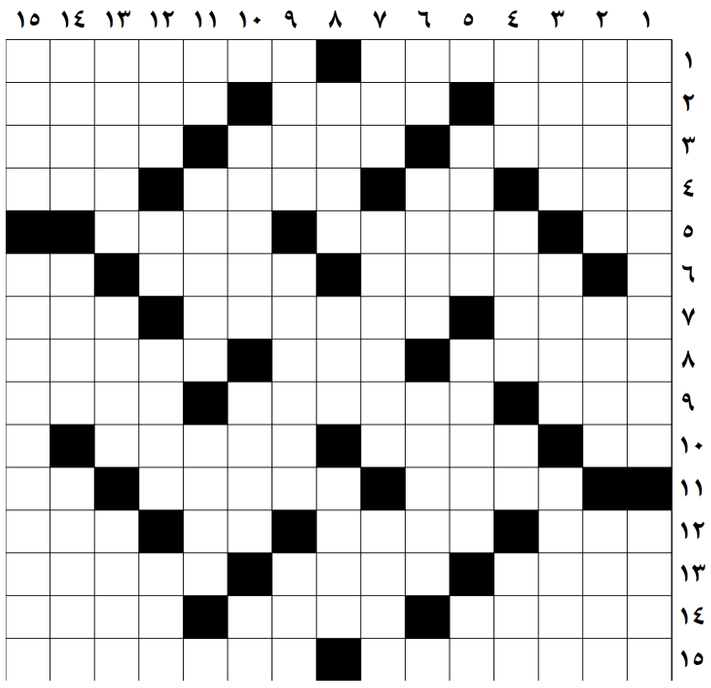
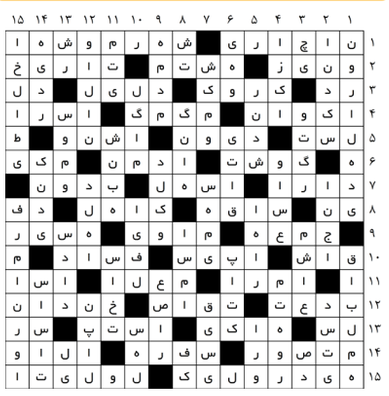
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱ - مواد آلی ارزشمند - هافبک و کاپیتان تیم پرسپولیس ۲ - ابزار و وسیله - لاستیک ماشین - آگاهی داشتن ۳ - مجموعه اجزای سازنده - بهترین انتقام! - مثل ۴ - گل نومیدی - تنیس بین‌المللی - بیهوده - زینت ناخن ۵ - وقت خواب - لقب وزیران قاجاری - نوعی کلاه ۶ - صدای شلوغی جمعیت - کوبنده خانگی - ضمیر جمع ۷ - از محله‌های قدیمی تهران - پنهان - اخلاق پسندیده ۸ - ای خدا زاری ز تو مرهم ز تو، هم دعا از تو،... هم ز تو - زدنی در موتور ماشین! - بدحال ۹ - چوبه قالی - اثری از «مرتضی مؤدب‌پور» رمان‌نویس خوش قلم ایرانی - نام دخترانه ۱۰ - دختر کارتونی - حمایت و زنهار - دهنه ۱۱ - محلی در زورخانه - غارت - سطح و رویه ۱۲ - بت - وجود - خطاب بی‌ادبانه - اولین قوم ایرانی ۱۳ - عمل شمارش - جیره غذای روزانه - آکندگی معده ۱۴ - جوجه‌تیغی - پیروز - بزرگ داشته شده ۱۵ - کشور ممتاز در روابط بین‌الملل - دوره دبستان

عمودی

۱ - اقدام به انجام کار - بیابان ۲ - پی‌جوی - مردان عرب - نسب‌شناس ۳ - خوراک کفش - فریادبلند - وسیله تهیه چای ۴ - نوعی ارزدیجیتال - گروهی از آغازیان هستند - انباشته و مملو - با زرق آید ۵ - از تقسیمات زمان - به معنی بی‌قرار هم آمده است - اسم ترکی ۶ - هنوز انگلیسی - پایین لباس - یکی از مناطق برتر کشور به لحاظ طبیعت‌گردی ۷ - خالص - شعر وصف فصل اول - اسپری حالت دهنده مو ۸ - یک نوع دسرمنجمد - خم و تاب - یوزپلنگ ۹ - بالای کشتی - موسیقی رپ - بعد از آلفا ۱۰ - درختی همیشه سبز که چوب آن در صنعت استفاده می‌شود - آسایش - دوستی ۱۱ - جوال - جزیره‌ای در جنوب ایران - گوشت گیاهی ۱۲ - رفیق مشهدی - قلم انگلیسی - آرزوها - مدد کننده ۱۳ - شاعر «هوای تازه» - اصطبل - بالش ۱۴ - از پیام‌رسان‌های ایرانی - گردآوری شده - میزان انرژی مواد غذایی ۱۵ - دشنام‌گو - از آثار زیبای استان فارس



حل جدول ۱۷۰۳