آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۹۹
چهارشنبه
۱۴۰۳•۰۵•۲۴
۹ صفر ۱۴۴۶/ ۱۴ آگوست ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

رژیم غذایی سالم به سلامت مغز کمک می‌کند

مطالعات جدید در زمینه نقش تغذیه بر سلامت جسم و حافظه تایید می‌کنند که انتخاب یک برنامه غذایی سالم بر بهبود سلامت مغز تاثیر چشمگیر دارد. رژیم غذایی سرشار از قند و غذاهای فرآوری شده می‌تواند عملکرد مغز را ضعیف کرده و بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد. مغز شما به غذاهای سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و گوشت بدون چربی نیاز دارد تا عملکرد مطلوب خود را حفظ کند. مغز و روده از طریق مسیری به‌نام محور روده- مغز ارتباطات قابل توجهی دارند. عصب واگ، مغز و معده شما را به هم متصل می‌کند و به آنها اجازه می‌دهد مستقیما با هم ارتباط برقرار کنند. به دلیل این ارتباط گاهی اوقات به دستگاه گوارش شما لقب «مغز دوم» داده می‌شود. این پیوند در زندگی روزمره ما دیده می‌شود. علاوه بر این، میکروبیوم که پر است از ارگانیسم‌های میکروسکوپی که در روده ما زندگی می‌کنند می‌تواند به طور قابل توجهی بر خلق و خو و سلامت روان ما تأثیر بگذارد. این موجودات زمانی رشد می‌کنند که شما رژیم غذایی غنی از فیبر را از غذاهای کامل مصرف کنید. از رابطه بین رژیم غذایی و عملکرد مغز خود استفاده کنید و این «غذاهای مفید برای مغز» را بخورید تا هوشیاری ذهنی و خلق و خوی خود را افزایش دهید. توت‌ها: توت‌ها سرشار از فلاوانول هستند که با بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند. فلاوانول‌ها به بهبود جریان خون در مغز کمک می‌کنند. علاوه بر این، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در توت به محافظت از سلول‌های مغز در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کند. تحقیقات ارتباط بین مصرف منظم انواع توت‌ها و کاهش خطر ابتلا به برخی اختلالات شناختی مانند آلزایمر و زوال عقل را نشان داده است. ماهی: اسیدهای چرب امگا۳ نقش مهمی در تقویت سلامت مغز دارند. آنها التهاب را کاهش می‌دهند و ارتباط بین سلول‌های مغز را بهبود می‌بخشند. امگا ۳ همچنین به رشد و ترمیم بافت مغز کمک می‌کند که عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد. این چربی‌های سالم را می‌توان در غذاهای دریایی یافت. سبزی‌های برگدار: سبزی‌های برگ دار به‌دلیل داشتن مواد مغذی بالا جزء اصلی هر رژیم غذایی سالم هستند. اسفناج، کلم پیچ و گل کلم سرشار از ویتامین‌های A و C هستند و فیبر و فولات بالایی دارند. تحقیقات نشان داده است که مصرف منظم سبزیجات برگدار ممکن است منجر به کاهش سرعت زوال شناختی و بهبود حافظه با افزایش سن شود. سعی کنید این مواد مغذی را به پاستا، سوپ‌ها و اسموتی‌ها اضافه کنید تا از مزایای تغذیه‌ای اضافی بهره ببرید.* آجیل: آجیل‌هایی مانند گردو، پسته و بادام برای سلامت کلی مغز شما مفید هستند. بادام به بهبود حافظه کمک می‌کند. پسته می‌تواند به التهاب کمک کند و ممکن است به عملکرد شناختی مغز کمک کند. گردو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و DHA است، یک اسید چرب که ممکن است توانایی یادگیری را بهبود بخشد. مراقبت از سلامت مغز به معنای مراقبت از روده نیز هست. همان‌طور که عنوان شد، یک میکروبیوم سالم و متعادل با کاهش خطر ابتلا به اختلالات مختلف سلامت روان و بهبود حافظه و شناخت مرتبط است. با خوردن این غذاها از سلامت روده خود مراقبت کنید: غذاهای پروبیوتیک: غذاهای پروبیوتیک به تولید یک میکروبیوم سالم کمک می‌کنند که مسئول تولید مواد شیمیایی مانند سروتونین و دوپامین است. این ترکیبات به تنظیم خلق و خو و حمایت از سلامت مغز کمک می‌کند. غذاهای پروبیوتیک شامل ماست، دوغ، سبزیجات تخمیری مانند کلم ترش و برخی پنیرها هستند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم غذاهای پروبیوتیک با کاهش خطر اضطراب و افسردگی مرتبط است و حافظه و توانایی‌های یادگیری را افزایش می‌دهد. غذاهای پری بیوتیک: غذاهای پری بیوتیک مانند سیر، پیاز و موز به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کنند و به نوبه خود از سلامت مغز حمایت می‌کنند. این غذاها به تولید ترکیباتی مانند اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه کمک می‌کنند که نقش مهمی در کاهش التهاب برای حمایت از عملکرد مغز دارند. برای حفظ روده سالم و محافظت از مغز خود، با خوردن فیبر فراوان از میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل و حبوبات مانند لوبیا یا نخود، میکروبیوم خود را تامین کنید. بزرگسالان باید ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز مصرف کنند. مغز حدود ۲۰ درصد خون بدن را استفاده می‌کند. خون، اکسیژن و مواد مغذی را به اندام‌ها و ارگان‌های مختلف می‌رساند. این بدان معناست که فشار خون بالای کنترل نشده با کاهش یا مسدود کردن جریان خون و محدود کردن انرژی رسانی به مغز آسیب می‌رساند. اگر فشار خونتان بالا است حتما با متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید تا با راه‌هایی مانند پیروی از رژیم غذایی سالم و کم‌نمک، ورزش منظم و مدیریت استرس بتوانید آن را کنترل کنید. همچنین استراحت و خواب مفید برای سلامت مغز حیاتی است. دکتر «سولانا میسرا»، پزشک مراقبت‌های اولیه در کالیفرنیا، می‌گوید: خواب مغز را تغذیه می‌کند و فرصتی برای پردازش و ذخیره خاطرات است. وقتی نمی‌خوابید سلامتتان به میزان قابل توجهی تحت تاثیر قرار می‌گیرد. آن دسته از بیمارانم که شب‌کارند تا حدی در رنج و عذاب هستند و از آنجا که برخلاف ساعت زیستی بدنشان کار می‌کنند به مه مغزی دچار می‌شوند. متخصصان بر خواب باکیفیت ۷ تا ۹ ساعت تاکید می‌کنند و می‌گویند که برنامه منظمی برای خواب داشته باشید، همچنین مطمئن شوید که محل خوابتان راحت و برای خواب مفید مناسب است. متخصصان همواره بر داشتن روابط اجتماعی سالم و دوری از انزوا تاکید می‌کنند. نتیجه پژوهشی وسیع در سال ۲۰۲۳ با بیش از ۱۲ هزار شرکت‌کننده نشان داد که تنهایی و انزوا خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۴۰ درصد افزایش می‌دهد. آنها توصیه می‌کنند روابط خانوادگی باکیفیت، روابط دوستانه و تعامل منظم با افرادی را در اولویت قرار دهیم که کمک می‌کنند احساس کنیم جزئی از یک کل بزرگ‌تریم. این امر در تقویت سلامت مغز و سلامت کلی جسم در تمام سنین نقش مهمی دارد.

آسیب‌های استرس به دهان و دندان

استرس برای بدن، پوست و ذهن خوب نیست با این حال استرس در طولانی مدت می‌تواند روی لبخند هم تاثیر منفی داشته باشد و ظاهر آن را بد کند محققان رابطه‌ای بین استرس و سلامت دهان و دندان پیدا کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که استرس بیشتری دارند، معمولا سلامت دهان آنها ضعیف‌تر است. بعضی از مشکلات دهان و دندانی وجود دارند که با استرس تشدید پیدا می‌کنند.

دندان قروچه

دندان قروچه که به آن براکسیسم هم گفته می‌شود، وضعیتی است که شخص در حالت ناخودآگاه دندان‌هایش را روی یکدیگر فشار می‌دهد و یکی از رایج‌ترین واکنش‌ها نسبت به ترس، اضطراب و استرس است. استرس می‌تواند عاملی برای دندان قروچه مداوم باشد و در نتیجه علائمی مثل کج شدن فک، شکستگی دندان، درد در صورت و... را به وجود می‌آورد.

التهاب لثه

افرادی که تحت تاثیر شرایط استرس‌زا هستند، معمولا بیشتر در معرض خطر بیماری پریودنتال یا دندانی و لثه‌ای قرار می‌گیرند. هنگامی‌که بدن استرس داشته باشد، هورمون کورتیزول بیشتر ترشح می‌شود زیرا می‌خواهد خاصیت ضدالتهابی خود را به جا بگذارد. هنگامی‌که این هورمون بیشتر در لثه‌ها تولید شود، التهاب لثه و بیماری لثه افزایش پیدا می‌کند. این بیماری ممکن است روی استخوان اطراف دندان هم اثرگذار باشد و باعث درد در این ناحیه شود.

خشکی دهان

هنگامی‌که استرس شدید باشد، بدن علائم ریفلاکس اسید معده را بیشتر نشان می‌دهد. این اسید روی غده‌های بزاق اثرگذار است و باعث می‌شود که تولید بزاق کاهش پیدا کند و دهان خشک شود. خشکی بیش از حد دهان عاملی برای ایجاد احساس چسبندگی، بد شدن طعم دهان، بدبویی و افزایش خطر ابتلا به پوسیدگی دندان است.

قفل شدن مفصل فک

بدن ما دارای سیستم‌های دفاعی است که معمولا متوجه آن نمی‌شویم. تنش عضلانی یک واکنش بازتابی بدن در برابر استرس است تا از آسیب و درد محافظت کند. اگر استرس مزمن را تجربه می‌کنید، کشش مداوم ماهیچه‌ها در فک شما می‌تواند منجر به فک‌های دردناک یا TMJD شود. TMJD یا اختلال عملکرد مفصل گیجگاهی فکی شرایطی است که شامل درد یا مشکل در حرکت فک شما می‌شود.

یادداشت

نکاتی در مورد ضد آفتاب

رؤیا مرجانیان
پزشک مشاوره دارویی

ماندگاری فرآورده‌ها با SPF بالا به اندازه SPF پایین است و استفاده از فرآورده‌ها با SPF بالا این امکان را نمی‌دهد که زمان بیشتری روی پوست ماندگاری داشته باشند. از آنجا که بسیاری از افراد تنها حدود ۲۰ تا ۵۰ درصد از مقدار مورد نیاز ضدآفتاب را برای دستیابی به مقدار SPF روی برچسب استفاده می‌کنند، برخی معتقدند استفاده از کرم‌های ضدآفتاب با SPF بالا به جبران مصرف کم آن، کمک می‌کند. علاوه بر استفاده از ضدآفتاب بر روی پوستی که با لباس پوشانده نشده است، متخصصان توصیه می‌کنند از لباس‌های پوشیده و عینک آفتابی استفاده شود، همچنین در محیط‌های باز در سایه مانده و زمان ماندن در برابر نور خورشید به خصوص بین ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر محدود شود. هیچ راه ایمنی برای برنزه‌کردن پوست وجود ندارد، با هر بار که برنزه شدن پوست آسیب‌دیده و ضمن تسریع در روند پیری پوست، خطر ابتلاء به انواع سرطان پوست افزایش می‌یابد.

ویژه

مهم‌ترین عارضه اشعه فرابنفش

مسئول بهداشت پرتوهای مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، بر لزوم محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید تاکید کرد. ابوذر سوری گفت: اشعه ماوراء بنفش خورشید عامل ۱۰ درصد از ابتلاء به آب و مروارید چشم و همچنین ابتلاء به سرطان غیر رنگدانه‌ای پوست و اختلال در سیستم ایمنی بدن است. وی افزود: سرطان غیر رنگدانه‌ای پوست رتبه چهارم سرطان‌های شایع در کشور را به خود اختصاص داده است. مسئول بهداشت پرتوهای مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت ادامه داد: استفاده از لباس‌های آستین بلند و پوشیده کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی برای محافظت از پوست و چشم در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید مناسب است. سوری گفت: استفاده از کرم ضدآفتاب با حداقل ۳۰ درصد ماده محافظ و تمدید آن هر دو ساعت یک بار برای آن بخش از پوست که به صورت مستقیم در برابر تابش اشعه خورشید قرار می‌گیرد، ضروری است.

غم و اندوه افراد را پیر می‌کند

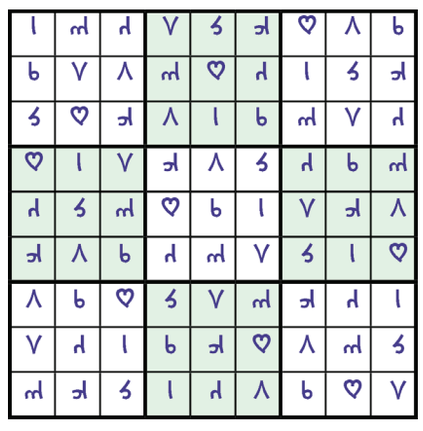
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که از دست دادن یکی از نزدیکان‌تان می‌تواند شما را سریع‌تر پیر کند. محققان گزارش دادند افرادی که والدین، شریک زندگی، خواهر یا برادر یا فرزند خود را از دست دادند، علائم سن بیولوژیکی بالاتر را نشان دادند. «آلیسون آیلو»، محقق ارشد گفت: «مطالعه ما ارتباط قوی بین از دست دادن عزیزان در طول زندگی از کودکی تا بزرگسالی و پیری بیولوژیکی سریع‌تر را نشان می‌دهد.» محققان داده‌های نزدیک به ۴۵۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. افرادی که در طول زندگی خود دو مورد یا بیشتر از دست دادن عزیزان‌شان را تجربه کرده بودند، سن بیولوژیکی بالاتری داشتند. آیلو، خاطرنشان کرد: «برخی از مراحل زندگی ممکن است در برابر خطرات سلامتی مرتبط با از دست دادن آسیب پذیرتر باشند.» وی گفت: این مورد به تحقیقات بیشتری نیاز است.

ورزش آسیب زیاد نشستن را جبران می‌کند

یک مطالعه جدید ادعا می‌کند که افراد می‌توانند هر هفته ساعت‌های نشستن خود را با چند دقیقه ورزش فعال جبران کنند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که روزانه هشت ساعت یا بیشتر بی‌تحرک هستند، اگر هر هفته ۱۴۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهند، می‌توانند خطر کلی مرگ و به‌خصوص خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش دهند. «ساندرا آلبرشت»، محقق ارشد گفت: «این نتایج اهمیت تشویق مردم به ورزش کردن در هفته را نشان می‌دهد، به‌ویژه برای افرادی که شرایط زندگی آنها مستلزم نشستن طولانی‌مدت است، مانند رانندگان یا کارکنان اداری.» محققان داده‌های بیش از ۶۳۰۰ فرد را بررسی کردند. محققان می‌گویند فعالیت‌های با شدت متوسط می‌تواند شامل پیاده‌روی سریع، انجام ایروبیک در آب، بازی تنیس دو نفره یا چمن‌زنی باشد. فعالیت‌های شدید شامل دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری سریع بازی تنیس است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

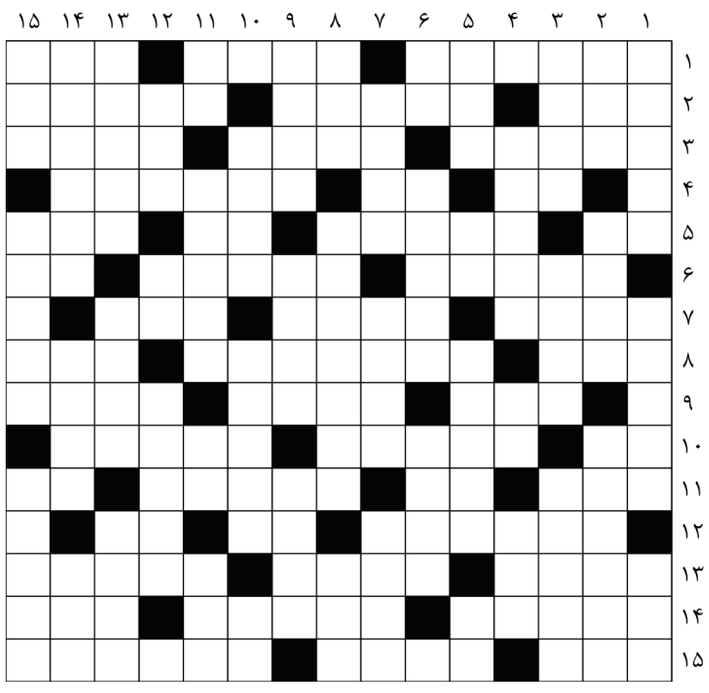
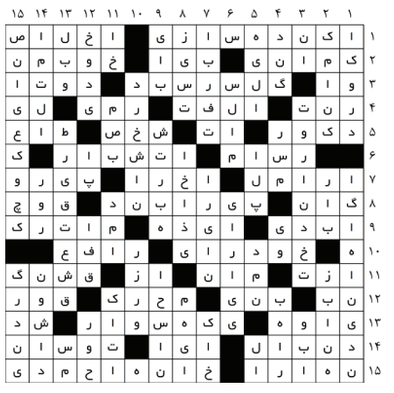
شماره ۱۸۹۹

افقی

۱- معادل فارسی انترناسیونال- از پادشاهان اشکانی- محل نگهداری لباس ۲- جسد حیوان مرده- شهر بندری اوکراین- نرمال ۳- کیسه چرمی- تمام‌کننده- کبوترصحرایی ۴- دانه خوشبو- ویتامین انعقاد خون- تصفیه‌کردن ۵- تپانچه- آماده‌سازی- قدم یکپا- سیم متصل به زمین ۶- ملامت و سرزنش- سپاهی- هزارکیلوگرم ۷- آرنج- واگیر- در مرتبه نخست ۸- مدح‌وستایش- از وسایل بازی در پارک‌های بزرگ- تندر ۹- صدای بلند و واضح- مقابل آمدن- یک جهت ۱۰- ادا و اطوار- دسته جمعی- از سازهای موسیقی ۱۱- سیلاب- صدای کوبیدن در- دومین شهر بزرگ فلات تبت- حرف فاصله ۱۲- زایمان غیرطبیعی- میزان عمر- بچه می‌کشد ۱۳- مقابل رفتن- شامل و دربردارنده- ریاضیدان آثار علمی با نام احمد ۱۴- ببر به انگلیسی- کشوری آفریقایی- خجسته و مبارک ۱۵- بیماری آبله- سرشته شده- شبیخون

عمودی

۱- بدبختی- سندضامن- پدرآذری ۲- بالای پا- سرنیزه- طناب ۳- شبیه‌تر- بسیارحمله برنده- دورنیست ۴- طلا- نگهبان گله- علامت تجاری ۵- گودال و مغاک- قبل از یازده- نوعی بلیت هواپیما- خدای مصری ۶- شمای بیگانه- شهرخراسان رضوی- گستاخ و بی‌شرم ۷- از روزگار درمی‌آورند- کاربی‌مزد و اجرت- بنام و مشهور ۸- همراه چفت- سبزینه- واحد پول کره‌جنوبی ۹- از وسایل روشنایی- نوبت کاری- یخ ۱۰- صاحب- در حال شلیدن- حرف انتخاب ۱۱- رود پرآب- شعر تغزلی لاتین- بله انگلیسی- بسیارزیاد ۱۲- امر به آمدن- عدد نخستین- نگهبان و کشیکچی ۱۳- شیمی قدیم- شهری در سومالی- افسوس ۱۴- با هم زندگی‌کردن- تنگدستی- ضمیر مؤدبانه ۱۵- کشت به امید باران- عنکبوت- پویشگر رایانه



حل جدول ۱۸۹۸