آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۳۹
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۳ • ۰۸
۱۹ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۲۸ مه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

کدام رژیم غذایی بیماری را دور می‌کند؟

محققان دریافتند که رژیم‌های گیاهی خطر ابتلا به اکثر بیماری‌ها را کاهش می‌دهند. در سال‌های اخیر، رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه به‌دلیل فواید بالقوه سلامتی مورد توجه قرار گرفته‌اند. تحقیقات گسترده‌ای که در دو دهه اخیر انجام شده است نشان می‌دهد که سبک زندگی گیاه‌خواری می‌تواند با بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف ازجمله سرطان مرتبط باشد. این تحقیق که شامل بررسی جامع از ۴۹ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳ است، بینش‌های جدیدی را در این مورد ارائه می‌کند که چگونه رژیم غذایی بر نتایج درازمدت سلامتی تأثیر می‌گذارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که رابطه آماری قوی بین رژیم‌های گیاه‌خواری و وگان و مدیریت بهتر چندین عامل خطر، ازجمله فشار خون، سطح قند خون و شاخص توده بدنی (BMI) وجود دارد. نکته قابل توجه این است که رژیم‌های غذایی گیاهی با کاهش خطر ابتلا به بیماری ایسکمیک قلبی و همچنین سرطان‌های دستگاه گوارش و پروستات مرتبط است. این تحقیق اشاره کرد که در بین زنان باردار، رژیم‌های گیاه‌خواری در مقایسه با رژیم‌های غیر گیاهی، به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت بارداری و فشار خون را تغییر نمی‌دهد. به‌رغم این یافته‌های امیدوارکننده، محققان نسبت به تایید عمده رژیم‌های غذایی گیاهی برای همه هشدار می‌دهند. تفاوت در نتایج در بین مطالعات، به دلیل تفاوت در ویژگی‌های رژیم غذایی، جمعیت‌شناسی شرکت‌کنندگان و مدت زمان مطالعه است که نشان می‌دهد که مزایای کلی رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه نیاز به تعریف واضح‌تری دارد. علاوه بر این، برخی از رژیم‌های گیاه‌خواری یا وگان ممکن است منجر به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری شود که نشان‌دهنده معایب احتمالی است که باید در نظر گرفته شود. مطالعه ما تاثیرات مختلف رژیم‌های غذایی بدون حیوانات را بر سلامت قلب و عروق و خطر سرطان ارزیابی می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه یک رژیم گیاه‌خواری می‌تواند برای سلامت انسان مفید باشد و یکی از راهبردهای پیشگیری موثر برای دو بیماری مزمن موثر بر سلامت انسان در جهان باشد.

رژیم گیاهی و بیماری

در حال حاضر، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و سرطان عامل اصلی مرگ‌ومیر و ناتوانی در سراسر جهان هستند. مطالعات انجام شده بر روی گروه‌های بزرگ در سراسر جهان چندین عامل خطر قابل تغییر و غیر قابل تغییر را شناسایی کرده‌اند. محققان توضیح دادند که در میان آنها، شواهد قوی از رژیم غذایی به‌عنوان، عامل خطر اصلی قابل تغییر حمایت می‌کند. رژیم غذایی نامناسب که با مصرف ناکافی میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل همراه با مصرف بیش از حد گوشت (به ویژه قرمز و فرآوری شده)، نمک، غلات تصفیه شده و شکر مشخص شده است، به‌طور قابل توجهی میزان مرگ‌ومیر را افزایش می‌دهد. با گذشت زمان، این انتخاب‌های غذایی منجر به افزایش نگران‌کننده در مسائل مربوط به سلامتی شده است. این تجزیه‌وتحلیل تصویری به‌طور کلی مثبت از رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه نشان می‌دهد و آنها را با مزایای سلامتی قابل توجهی مرتبط می‌کند، با این حال، پیچیدگی‌ها و تغییرات یافت شده در مطالعات نیازمند رویکردی ظریف‌تر به توصیه‌های غذایی است. رژیم غذایی مبتنی بر گیاه در درجه اول بر غذاهای مشتق شده از گیاهان تمرکز دارد و این نه تنها شامل میوه‌ها و سبزیجات، بلکه آجیل، دانه‌ها، روغن‌ها، غلات کامل، حبوبات و لوبیا نیز می‌شود. رژیم‌های غذایی گیاهی نه تنها با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های جدی برای سلامت انسان مفید هستند، بلکه نسبت به رژیم‌های غذایی غنی از محصولات حیوانی از نظر زیست‌محیطی پایدارتر هستند، زیرا از منابع طبیعی کمتری استفاده می‌کنند و با آسیب زیست محیطی بسیار کمتری همراه هستند.

نکته

چرا برخی سرطان‌ها دوباره عود می‌کنند؟

تشخیص ابتلا به سرطان، زندگی را تغییر می‌دهد و می‌تواند باعث ایجاد طیف وسیعی از نگرانی‌ها در مورد سلامتی شود. ترس از بازگشت و عود مجدد سرطان یکی از مهم‌ترین نگرانی‌ها برای افرادی است که سابقه ابتلا به این بیماری را داشته‌اند. با این حال، مدیریت این ترس بخش مهمی از درمان سرطان است. دوره عود سرطان می‌تواند روزها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها باشد. سرطان جدید همان نوع سرطان اصلی است، اما گاهی اوقات می‌تواند در یک مکان جدید از طریق فرآیندی به نام متاستاز رشد کند. دلیل دقیق بازگشت سرطان بسته به نوع سرطان و درمان دریافتی متفاوت است. در حال حاضر تحقیقات برای شناسایی ژن‌های مرتبط با بازگشت سرطان ادامه دارد و یافته‌های احتمالی این دست از مطالعات ممکن است در نهایت به پزشکان اجازه دهد تا درمان‌هایی را برای افراد در معرض خطر برنامه‌ریزی کنند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) هشدار داده است بار سرطان در جهان در حال افزایش است و این آژانس سازمان ملل متحد پیش‌بینی می‌کند تا سال ۲۰۵۰ میلادی موارد ابتلا به سرطان در جهان ۷۷ درصد افزایش یابد. یکی از مقامات سازمان جهانی بهداشت در این باره گفت: نظرسنجی جهانی جدید از سوی سازمان جهانی بهداشت نابرابری‌های عمده و عدم حمایت مالی از سرطان در سراسر جهان را روشن می‌کند و به‌ویژه در کشورهای کم درآمد، افراد قادر به دسترسی به اصول اولیه مراقبت از سرطان نیستند.

خطر بازگشت متفاوت است

خطر بازگشت سرطان در بین سرطان‌ها و بین انواع فرعی همان سرطان متفاوت است. به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، غربالگری و گزینه‌های درمانی جدید، کاهشی در میزان عود برای بسیاری از انواع سرطان داشته است. برای مثال بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۹ میلادی خطر عود سرطان روده بزرگ بین ۳۱ تا ۶۸ درصد کاهش یافت. مهم است به یاد داشته باشید که فقط تیم درمانی یک فرد می‌تواند خطر بازگشت سرطان فرد را ارزیابی کند.

کمبود این ویتامین مانع بهبود زخم‌ها می‌شود

اسیدهای چرب تشکیل دهنده ویتامین F به شکل‌های مختلفی در بدن استفاده می‌شوند. در واقع آن‌ها جزء اصلی غشاهای سلولی هستند. اگر به ویتامین F فکر کنید، احتمالا اول از همه تصور می‌کنید که این ماده همان‌طور که از اسمش بر می‌آید، یک ویتامین است. اول از همه، اینکه ویتامین F بر خلاف اسمش واقعا یک ویتامین نیست، بلکه شامل دو نوع چربی به نام‌های آلفالینولنیک اسید (ALA) و لینولئیک اسید (LA) است. این را هم بدانید که بدون این اسیدهای چرب نمی‌توان زندگی سالمی داشت.

سلامت قلب

به‌نظر می‌رسد که مصرف مقادیر بالای آلفالینولنیک اسید و لینولئیک اسید با کاهش خطر بیماری عروق کرونر قلب و به‌طور کلی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است.

رفع التهاب

رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله آلفالینولنیک اسید، به کاهش التهاب در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی کمک می‌کند و منجر به کاهش درد و سفتی مفاصل می‌شود.

منابع

اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی یافت می‌شوند. البته آلفالینولنیک اسید بیشتر در مواد غذایی گیاهی موجود است، در حالی که لینولئیک اسید را می‌توانید در روغن‌های گیاهی، مغزها، دانه‌های روغنی، گوشت و تخم مرغ پیدا کنید.

علائم کمبود

برخی از علائم کمبود ویتامین F عبارتند از: کندی فرآیند بهبود زخم، بثورات پوستی خشک و پوسته‌پوسته، کاهش رشد کودکان و نوزادان، آسیب‌پذیری بیشتر در مقابل عفونت‌ها و اختلال شناختی.

یادداشت

نشانه‌های اختلالات سازگاری

فهیمه رضایی
دکترای روانشناسی

برای خودتان یا دوستانتان پیش آمده باشد که برای یک دوره زمانی با مشکلات و چالش‌های گوناگونی در زندگی روبه‌رو شده و نتوانید بر سختی‌ها پیروز شوید. برای نمونه فردی از کار اخراج شده و مشکلات شدید مالی او را نگران کند. افرادی که دچار این مشکلات می‌شوند اندوهگین و افسرده هستند ناامید می‌شوند مضطرب، نگران و عصبی هستند. این‌ها می‌تواند نشانه‌های اختلال سازگاری یا Adjustment Disorder باشد. اختلالات سازگاری شاخه‌ای از اختلالات مرتبط با تروما و استرس هستند. فردی که به این اختلال روان‌شناختی دچار می‌شود نمی‌تواند با یک رویداد استرس‌زا یا تروماتیک مانند: اخراج از کار، پذیرفته نشدن در کنکور و... سازگار شود. چنین افرادی ممکن است اندوهگین و افسرده باشند زودرنج می‌شوند. مضطرب، ناامید، عصبی و نگران هستند و پیاپی گریه می‌کنند. آستانه تحمل کسانی که دچار اختلالات سازگاری هستند بسیار کم است و به سادگی خشمگین می‌شوند. تفاوت اختلالات سازگاری با اختلالات اضطرابی در این است که در اختلالات اضطرابی هیچ عامل یا منبع استرس‌زایی وجود ندارد اما در اختلالات سازگاری عواملی استرس‌زا فرد را دچار مشکل کرده‌اند. در استرس حاد و استرس پس از سانحه PTSD، عوامل استرس‌زا شدیدتر و نیرومندتر از اختلالات سازگاری هستند. پس برای تشخیص این اختلال روانی باید پیش روان‌شناس رفت. در ادامه گونه‌های فرعی اختلال سازگاری بیان می‌شوند. به همراه اضطراب: زودرنجی، عصبی بودن، نگرانی و اضطراب جدایی در فرد به چشم می‌خورد. به همراه ترکیبی از خلق افسرده و اضطراب: ترکیبی از افسردگی و اضطراب را می‌توان در فرد دید. به همراه مشکلات سلوک: مشکلات در سلوک (رفتارهای انضباطی-اخلاقی) در فرد دیده می‌شود. به همراه مشکلات هیجانی و رفتاری: در این حالت فرد هم نشانه‌های هیجانی مانند افسردگی و اضطراب را دارد و هم اختلال در رفتار را می‌توانیم در او ببینیم. ناشناخته: اینگونه برای واکنش‌های ناسازگارانه‌ای به کار برده می‌شود که در هیچکدام از گونه‌های فرعی دیگر جای نمی‌گیرند. درمان اختلالات سازگاری با روان‌درمانی و دارودرمانی انجام می‌پذیرد. اما باید به یاد بسپاریم که نقش روان‌درمان نیز مهم است.

ویتامین A برای سلامت دندان و پوست لازم است

ویتامین A یکی از ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت بدن است. این ویتامین برای سلامت چشم، رشد عمومی بدن، سلامت دندان و پوست لازم است. کمبود آن مشکلاتی فراوانی را ایجاد می‌کند. برای مثال کمک به ترمیم بافت‌های بدن از جمله پوست و مو از فواید مهم این ویتامین است. این ویتامین در حفظ رطوبت پوست و مو تاثیر زیادی دارد. نام دیگر ویتامین A، بتاکاروتن است و بیشتر در میوه‌ها و سبزیجات نارنجی و زرد یافت می‌شود. ویتامین A را می‌توانید از کدوتنبل، هویج، سیب‌زمینی و زردآلو دریافت کنید. هم چنین یکی از فواید ویتامین A کمک به ایمنی کودکان است. دادن مکمل ویتامین A به کودکان دچار فقر این ویتامین می‌تواند شدت و عوارض سرخک را کمتر کند. کودکان دچار فقر ویتامین A بیشتر در معرض ابتلا به عفونت و سرخک هستند.

دهانشویه چای سبز در مقابله با بیماری لثه موثر است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که چای سبز پتانسیل پیشگیری از بیماری لثه را دارد. محققان یک گروه ۴۵ نفری مبتلا به بیماری لثه را مورد بررسی قرار دادند. محققان خاطرنشان کردند: چای سبز ممکن است کاربرد بالینی برای پیشگیری و درمان بیماری لثه داشته باشد. به گفته محققان، از چای سبز در مراسم سنتی و برای طعم‌دادن به نوشیدنی‌ها و شیرینی‌ها استفاده می‌شود. محققان می‌گویند که گیاه چای سبز به‌دلیل پتانسیل آن برای مبارزه با باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها مدت‌هاست مورد مطالعه قرار گرفته است. در این تحقیق کسانی که از دهانشویه چای سبز استفاده می‌کردند، بر اساس آزمایشات بزاق، کاهش قابل توجهی در سطح باکتری‌های عامل بیماری لثه داشتند. محققان خاطرنشان کردند که بیماری لثه می‌تواند منجر به از دست دادن دندان افراد شود و همچنین با دیابت، زایمان زودرس، بیماری قلبی، آرتریت روماتوئید و سرطان مرتبط است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

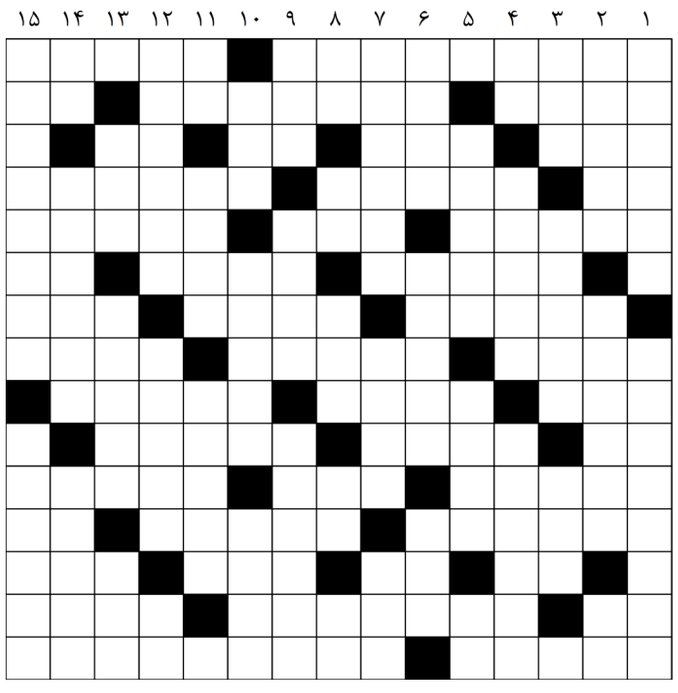
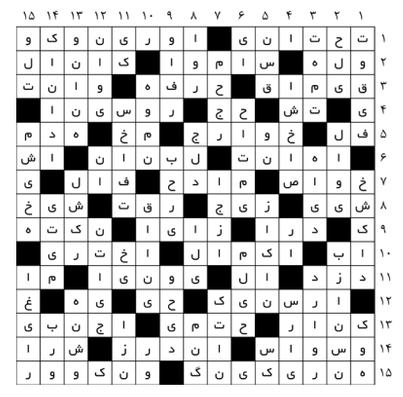
شماره ۱۸۳۹

افقی

۱- به‌ویژه- از درجات نظامی ۲- نوعی نوشیدنی- نوع خاصی لنز دوربین با قابلیت فوکوس در فاصله‌های دور است- پسوندشباهت ۳- شهری در آلمان- گله گوسفندان- برانگیختن- فتنه‌وبدی ۴- نام ترکی- آتش‌افروخته- وضعیت دشوار ۵- بی‌بهره از جوانمردی- گمان- جنگ‌ورزم ۶- مجموعا- بخیل و کنس- میان‌ووسط- پایتخت کانادا- از سیارات کوتوله- جهت‌وطرف ۸ – جنگ‌وستیز- آخروپایان- کرخت ۹- بدل- صاحبخانه- اخم ۱۰- حرف همراهی- اسب کوتوله- خبرگزاری دانشجویی ۱۱- بین دویدن و راه‌رفتن- سوره ۹۰ قرآن کریم- ماشین حمل مایعات ۱۲- امپراتوری روم شرقی- معادل فارسی بارم- مادرعرب ۱۳- گرداگرد لب‌ودهان- سوره بیستم قرآن کریم- شهرحرم حضرت دانیال نبی(ع)- فرار کردن ۱۴- گلسرخ- عنصرفلزی که عدد اتمی آن ۴۲ است- ازفرزندان حضرت یعقوب(ع) ۱۵- شهری در هند- اثری از دهخدا

عمودی

۱- برهنگی- اثری از تونی موریسون ۲- از ذرات بنیادی- نوعی جنون- تیزی آرنج ۳- شهری در آلمان- ریاضت‌کش هندی- هرجسمی دارد ۴- حرف ندا- شاعر، نمایشنامه‌نویس و رمان‌نویس قرن نوزدهم فرانسوی- مایع زردخون ۵- از وسایل ارتباط جمعی- توهین‌آمیز- بانگ قمری ۶- گیاهی از تیره پنیرکیان- دریاچه‌ای در شهرستان زابل- از وسایل نقاش ساختمان ۷- در اعیاد متداول است- پاک‌نژادواصیل- پوچ‌وتوخالی ۸- کلمه شگفتی- ضربه سر در فوتبال- ماده بیهوشی قدیمی- سست و بی‌حال- خشکی ۹- پهنای شمشیر- کار بی‌مزدواجرت- به معنی اصلاح شدن ۱۰- دست نماز- دیپلماتیک- لوله گیاهی ۱۱- واحدبازی تنیس- یاروهمدم- رواج و توسعه ۱۲- معروف- جوان- گونه صورت ۱۳- ترمیم فرش- از مصالح پرمصرف ساختمانی- سگ گزنده ۱۴- بله انگلیسی- الگووسرمشق- پرآب‌ترین رود ایران ۱۵- فیلم علی عطشانی- شهری در فارس



حل جدول ۱۸۳۸