

دانشتیی‌ها

دیابتی‌ها می‌توانند گیلاس بخورند؟

گیلاس، میوه‌ای پرخاصیت است که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد، سلامت قلب را تقویت کرده و حافظه را بهبود می‌بخشد. این میوه خوشمزه و خوش طعم فواید زیادی برای سلامتی دارد. گیلاس با ظاهری قرمز رنگ، براق و اندازه کوچک نه تنها زیبایی و طعم یک‌های مورد علاقه شما را افزایش می‌دهد بلکه سرشار از املاح معدنی و مواد مغذی است. گیلاس برای سلامت قلب و مغز مفید است و همچنین می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. «سینا انصاری»، متخصص ارشد رژیم غذایی و تغذیه گفت: گیلاس می‌تواند یک افزودنی خوشمزه و مغذی برای رژیم غذایی متنوع و متعادل باشد که فواید زیادی دارد. بنابراین توصیه می‌شود از این میوه به شکل تازه، منجمد یا خشک شده استفاده کنید و آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. با این حال این متخصص تغذیه در کنار این همه فواید به بیماران دیابتی توصیه می‌کند که در مصرف این میوه زیاده روی نکنند. وی هشدار داد: گیلاس را می‌توان در رژیم غذایی افراد دیابتی به میزان متعادل گنجانید. این میوه شاخص قند خونی متوسطی دارد و می‌تواند روی سطح قندخون تاثیر گذار باشد و بنابراین باید در مقدار مصرف آن احتیاط کرد. وی افزود: برای افراد مبتلا به دیابت مهم است که مصرف قند و کربوهیدرات خود را کنترل کنند و تعادل کلی وعده‌های غذایی خود را هنگام مصرف گیلاس در نظر بگیرند. این متخصص همچنین چند نکته تغذیه‌ای دیگر در مورد این میوه خوشمزه تالیستانی مطرح کرده است از جمله اینکه:

۱- واکنش‌های بدن هر فرد به مصرف گیلاس ممکن است متفاوت باشد و مهم است که به واکنش بدن خود مثل تاثیر این میوه بر میزان قند خون توجه کنید.

۲- در حالی که این میوه فواید سلامتی زیادی دارد اما باید به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شود و نه به عنوان تنها راه حل برای در مان یک عارضه یا بیماری.

۳- اگر نگرانی یا شرایط خاص سلامتی دارید، همیشه بهتر است در مورد نحوه تغذیه خود با یک متخصص مراقبت‌های پزشکی مشورت کنید.

چند واقعیت درباره دیابت

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که شمار موارد ابتلا به بیماری دیابت در سطح جهان بدون اقدام موثر برای مهار آن، طی ۳۰ سال آینده افزایش قابل ملاحظه‌ای خواهد یافت. در حال حاضر ۵۲۹ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی با افزایش بیش از دو برابری به حدود ۱.۳ میلیارد نفر برسد. اکثر موارد ابتلا را دیابت نوع ۲ تشکیل می‌دهد؛ این نوع بیماری با چاقی و افزایش وزن مرتبط و تا حد زیادی قابل پیشگیری است. به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می‌شود.

مضرات سیگار

سفت شدن شریان‌ها: سیگار کشیدن باعث سفت شدن شریان‌ها در بیماران دیابتی و تشدید علائم این بیماری می‌شود. مشکلات قلبی: افرادی که دیابت دارند و همزمان دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

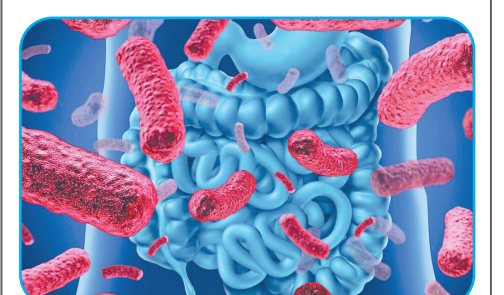
مشکلات کلیوی: سیگار کشیدن در بیماران دیابتی می‌تواند بیماری‌های فعلی آنها را تشدید کند. افراد دیابتی که سیگار می‌کشند نیز ممکن است دچار مشکلات کلیوی و عفونت چشم شوند.

آلبومینوری: کشیدن سیگار در افراد دیابتی همچنین منجر به آلبومینوری (پروتئین موجود در ادرار) و افزایش خطر آسیب به عصب و تأخیر بیشتر در بهبود زخم‌ها می‌شود.

نکته

نکاتی برای پیشگیری از ابتلا به «وبا»

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه گرم شدن هوا شرایط را برای رشد میکروب «وبا» فراهم می‌کند، گفت: در صورت ابتلا به این بیماری سریعاً به پزشک مراجعه کنید، چرا که تأخیر در روند درمان، خطر جانی به دنبال دارد. دکتر محمدرضا سهرابی با اشاره به اینکه بیماری وبا از جمله بیماری‌های بسیار مسری، منتقله از راه آب و مواد غذایی است، اظهار کرد: وبا بیماری است که قدمت آن به سال‌های دور بازمی‌گردد و تا به امروز علت بروز بسیاری از همه‌گیری‌هاست. وی با اشاره به راه‌های انتقال وبا، افزود: میکروب وبا از طریق مصرف آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع انسان آلوده، سرایت می‌کند. همچنین در مواردی از طریق عدم رعایت بهداشت فردی انتقال انسان به انسان نیز ممکن است صورت گیرد. به گفته سهرابی، از آنجا که آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع مهم‌ترین راه ورود میکروب به بدن انسان است باید در پیشگیری از بیماری نهایت دقت را داشت. وی به علامت‌های ابتلا به وبا اشاره کرد و افزود: اسهال حاد آبکی و ناگهانی، عطش فراوان، استفراغ بدون حالت تهوع قلبی، احساس پری و غرغر شکم، گرفتگی ساق یا فقدان دل درد و دل پیچه از نشانه‌های ابتلا به بیماری وباست. در صورت مشاهده علامت‌های مذکور باید در اسرع وقت به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کرد؛ چرا که تأخیر در روند درمان می‌تواند تهدید جدی برای جان بیمار باشد. سهرابی شست‌وشوی با دقت سبزی، صیفی و میوه‌جات (پاکسازی، انگل‌زدایی، گندزدایی، شست‌وشو و آبکشی)، شستن دست‌ها پیش از صرف غذا، عدم استفاده از آب‌های سطحی برای مصرف خوراکی و یا شست‌وشوی ظروف و همچنین شستن کردن در آب‌های آلوده را از مهمترین اقدامات در پیشگیری از بیماری وبا عنوان کرد. سهرابی توصیه کرد: از خرید و مصرف مواد غذایی تهیه شده توسط فروشندگان دوره‌گرد خودداری و در مراکزی که به رعایت اصول بهداشتی آن اطمینان ندارید، پرهیز کنید.



راهکارهای پیشگیری از آلزایمر

اینفوگرافیک: آرمان ملی

آلزایمر، زوال عقلی پیش‌رونده و غیر قابل درمانی است که با اختلال در حافظه و فکر همراه است. این بیماری باعث بروز مشکلاتی مانند افسردگی، گوشه‌گیری، عدم توانایی تشخیصی زمان، از دست دادن حافظه موقت و قدرت تکلم در فرد بیمار می‌شود. آلزایمر در صورت تشدید، با آسیب به سلول‌های مغزی، به مرگ فرد مبتلا می‌انجامد. به همین خاطر هم باید پیش از ابتلا، حداکثر تلاش خود را برای پیشگیری از آلزایمر به کار بگیریم.



ورزش



نتایج ۱۱ مطالعه نشان داد که خطر ابتلاء به آلزایمر برای افراد میان‌سالی که به طور منظم ورزش می‌کردند تا ۴۵ درصد کاهش می‌یابد. محققان نشان دادند نوعی هورمون اثرات مثبتی بر شناخت و التهاب عصبی در مغز دارد. محققان ۳۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط، سه تا چهار روز در هفته توصیه می‌کنند.

ترک سیگار



سموم شیمیایی‌ای در سیگار وجود دارد که می‌تواند التهاب مغز را افزایش دهد، باعث خونریزی عروقی شود و به سلول‌ها استرس اضافه کند که همگی با پیشرفت بیماری آلزایمر مرتبط هستند. محققان می‌گویند: سیگار کشیدن ممکن است خطر ابتلاء به آلزایمر را ۳۰ تا ۵۰٪ افزایش دهد.

رژیم غذایی سالم



مشخص شده است رژیم غذایی مدیترانه‌ای به جلوگیری از آلزایمر با کاهش پیشرفت آن کمک می‌کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که دو رژیم غذایی مدیترانه‌ای و MIND به کاهش علائم بیماری آلزایمر و کاهش سطح پلاک آمیلوئید در مغز کمک می‌کند. این رژیم‌ها شامل: غلات کامل، سبزیجات برگ‌سبز، ماهی، لوبیا، روغن زیتون، آجیل.

حفظ ارتباطات اجتماعی



به گفته محققان، ارتباط اجتماعی بیشتر به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند. در حالی که دلایلی که چرا معاشرت به کاهش خطر کمکی می‌کند هنوز نامشخص است، اما انجمن آلزایمر می‌گوید که ارتباطات اجتماعی ممکن است اتصالات سلول‌های عصبی را در مغز تقویت کرده و حافظه و تفکر را بهبود بخشد.

یادداشت

مهارت تصمیم‌گیری



سیده معصومه طباطبایی

روانشناس

تصمیم‌گیری مهارت بسیار مهمی است که موفقیت یا عدم موفقیت ما را در طول مسیر زندگی به آن وابسته است. ما در موقعیت‌های متفاوت با شرایطی مواجه می‌شویم که چند راه پیش پایمان وجود دارد و باید برای آن‌ها تصمیم‌گیری کنیم. انتخاب‌های ما در صورتی که مهارت تصمیم‌گیری را یاد بگیریم، هوشمندانه خواهد بود. ما در بعضی از مواقع با دید «هر چه پیش آید، خوش آید» پیش می‌رویم که این صراحتاً عدم توانایی ما در تصمیم‌گیری را نشان می‌دهد. عموماً ترس از تغییر و مواجهه با موقعیت‌های جدید است که تصمیم‌گیری را برای ما دشوار می‌سازد. لذا باید این موضوع را در نظر داشته باشیم که تابع بار آوردن کودکان، توانایی تصمیم‌گیری را از انسان می‌گیرد. به همین جهت خوب است که کودک را در موقعیت‌های تصمیم‌گیری کوچک قرار دهیم تا بتواند این مهارت اکتسابی را یاد بگیرد. در تصمیم‌گیری اولین گام این است که مساله را به خوبی شناسایی کنیم. بعد از آن لازم است که گزینه‌های مختلف را به خوبی بررسی کنیم. در این بخش ساده‌ترین روش این است که با یک جدول سودها و زیان‌ها، جوانب خوب و بد هر مورد را بسنجیم. در قدم بعدی برای بررسی موقعیت‌های پیچیده‌تر، می‌توانیم از جدول SWOT استفاده کنیم که همه خوبی‌ها، بدی‌ها، فرصت‌ها و خطراتی که این تصمیم پیش رویمان می‌گذارد را بسنجیم. استفاده از این روش باعث می‌شود که ما به شکل استدلالی پیش روییم و در کنار تصمیم‌گیری شهودی، به‌خوبی مساله را از همه جوانب بررسی کنیم. در مساله ازدواج این مشکل وجود دارد که دل‌بستگی، انسان را بسیار تک‌بعدی می‌کند و باعث می‌شود که نتواند جوانب مختلف را بررسی کند. در چنین شرایطی بهترین کاری که خانواده‌ها می‌توانند انجام دهند، این است که فرزند خود را به سراغ یک مشاور متخصص بفرستند که بتواند به‌خوبی در این راه هدایت شود و در نهایت تصمیمی کمترین ضربه خطا بگیرد.



بهترین خوراکی‌ها برای سلامت قلب

بر اساس مطالعات دانشمندان می‌توان با تغییرات کوچک در رژیم غذایی از ۵۰ درصد کل مرگ‌ومیرهای ناشی از حمله قلبی، پیشگیری کرد. در ادامه با چند خوراکی مفید برای جوانی قلب آشنا می‌شوید. بادام زمینی علاوه بر محتوای چربی موناوشباع نشده، حاوی سایر مواد مغذی نظیر ویتامین E فولاد، پروتئین و منگنز است که همگی موجب بهبود سلامت قلب می‌شوند. مواد مغذی موجود در سبزی‌زمینی شیرین به‌نام کاروتنوئید؛ آنتی‌اکسیدانی است

که سطح قندخون و مقاومت به انسولین را پایین می‌آورد. این یعنی شما کمتر در معرض ابتلا به دیابت قرار می‌گیرید و در نتیجه سلامت قلب‌تان را بیشتر تضمین می‌کنید. گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. افرادی که گوجه‌فرنگی را بیشتر از سایر سبزیجات غیرنشاسته‌ای مصرف می‌کنند و این گزینه خوبی است، زیرا گوجه‌فرنگی منبع غنی از آنتی‌اکسیدانی به‌نام لیکوپن است.

قهوه بهترین ماده مفید برای کبد است

برخی مواد غذایی وجود دارند که باعث بهبود سلامت می‌شوند و در مقابل برخی به آن آسیب می‌رسانند. الکساندر میاسنیکوف، متخصص تغذیه روس، موادی غذایی را نام برده است که مصرف برخی از آن‌ها به حفظ سلامت کبد کمک می‌کند. میاسنیکوف گفت: مطالعات ثابت کرده قهوه بهترین ماده مفید برای کبد است. این پزشک متخصص با اشاره به اینکه مصرف تعدادی از داروها به کبد آسیب می‌زند، ادامه

داد: همه ما این دارو را مصرف می‌کنیم، هر چند که عامل نیمی از موارد نگرورز کشنده کبد است. این دارو پاراستامول (استامینوفن) است که مصرف بیش از حد آن منجر به مسمومیت کبدی می‌شود؛ بنابراین همه شما به یاد داشته باشید که دوز روزانه این دارو نباید از چهار گرم بیشتر شود. میاسنیکوف اضافه کرد: پاراستامول به طور کلی یک داروی بی‌خطر و غیر خطرناک است.

جدول کلمات متقاطع

۱- ناراحت‌شدن - فیلمی از اسپایکلی ۲- فرمان‌روا - مردان داناواگاه - میوه خوشه‌ای ۳- از هم کاستن - به بلوغ رسیدن - یار پشتک در ژیمناستیک ۴- جوش ریز بدن - اجاق کبک‌پزی - آسوده‌و خلاص - عبادت ۵- عریان - شاهکاری از هومر یونانی - ماجرا ۶- بی‌دوام - قومی باستانی - کلمه پرسشی ۷- فیلم برنده اسکار ۱۹۷۶ میلادی - پایتخت گینه استوایی - چاپک ۸- هواپیمایی جاسوسی آمریکایی - پختنی شاطر - بچه‌والاد ۹- زدن خودستا - درفش معروف - حضورداشتن ۱۰- نام ترکی - برق‌رسان اتومبیل - مملو ۱۱- موج کوچک روی آب - غرامت - اولین عدد سه‌رقمی ۱۲- چاه جنم - رئوس - فرمان اتومبیل - از بین بردن ۱۳- اولین رقم از سمت راست عدد - شاهد - رشته‌کوهی در آسیای مرکزی ۱۴- نگهبان در - آدم آهنی - سبزی خورشتی ۱۵- اسباب معیشت - شخصیت‌و ذات

حل جدول ۱۵۸۸

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
 ۱ ا س ن م ه ش م ا م ا م ن ن ا پ د ر ا ا م
 ۲ ت و ر م م م ن ب ر م ن و ا ی ی
 ۳ ا ع ت م ش م م م م ا ا ر ج
 ۴ ا س ا م ک ع ب م م م م م م م
 ۵ ا م د م م م م م م م م م م م م م
 ۶ ز م م م م م م م م م م م م م م م
 ۷ ی و ر ت ل و ر ا س ب م ک ف ه
 ۸ ا ن ن ک ر ا د م د ب و ر
 ۹ پ ن د م م م ا ی ا ل ا ل ح ق
 ۱۰ د ف ر و ر ر ا ع ل م ص
 ۱۱ د ف د ا ن ا ر ز ش ف ه
 ۱۲ ی ا ن ی و س ی و ل ا ل پ
 ۱۳ ک ا ل ا ل ا ج ی ل ک ی ر ا ر
 ۱۴ ا م ن ا ف ف ر ا ا ق م ی و خ ی
 ۱۵ س ا ی ا م ا م ا م و ن ا ن ا ن

جدول سودو کو

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

۱	۸	۱	۸	۱	۷	۳	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

شماره ۱۵۸۹

عمودی

۱- قوم مغول - کارگردان فیلم چاقی ۲- در امان بودن - لوله گیاهی - دوست‌مخلص و بی‌ریا
 ۳- متحرک - سرماخوردگی - استانی در شمال اسپانیا ۴- اختلاف‌داشتن - حماسی - خشم‌وقهر - از جزایر ایرانی خلیج فارس ۵- صف‌شکن - اصطلاحی در فیلم - رطوبت ۶- گداخته‌شدن - ضربه‌بگ - از حروف الفبای فرانسه ۷- حاجت‌و مقصود - فیلمی از بهروز شعبانی - دریاچه‌ای در کانادا
 ۸- پارچه‌ای که روی چیزی پوشند - گل ته‌حوض - فیلمی از میلاد کی‌مرام ۹- جنس - کشوری در آمریکای مرکزی - دانه نهانزایان ۱۰- قسمت عمیق دریا و مانند آن - زنده‌شدن مردگان - زمین‌شوی دسته‌دار ۱۱- شماوم - استخوان نرم - اکنون ۱۲- رب‌النوع سومریان - علامت مصدر جعلی - بی‌عانه - اثر چربی ۱۳- بی‌همتا - زیاد - قطار زیرزمینی ۱۴- مسابقه اسب‌دوانی - بیهوده - جلد کردن کتاب ۱۵- گفت‌وگو کردن - دو برابر صد

