

یادداشت

صبحانه و تغذیه سالم



کلین سهراب متخصص تغذیه

اگرچه مصرف نوشیدنی‌ها و مواد غذایی شیرین انتخاب‌های محبوب افراد برای صبحانه به شمار می‌روند، مصرف زیاد از حد این مواد غذایی در وعده صبحانه، می‌تواند چالش‌هایی برای سلامت فیزیکی و روانی افراد ایجاد کند. وقتی افراد نوشیدنی‌ها و یا مواد غذایی شیرین می‌مانند، مر با و غسل را در مقادیر بالا مصرف می‌کنند، ترشح انسولین در خون به شدت افزایش پیدا می‌کند و به دنبال آن، افت سریع قندخون اتفاق می‌افتد که باعث افزایش اشتها و گرسنگی می‌شود. بنابراین با جایگزین کردن کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سبوسدار به همراه تخم‌مرغ یا پنیر به جای مواد غذایی شیرین، می‌توان از افت و خیز ناگهانی قندخون در طول روز جلوگیری کرد. اگر چه اثرات منفی مصرف مواد غذایی شیرین در وعده صبحانه ثابت شده است ولی پزشکان هرگز خودداری کامل از این نوع مواد غذایی را توصیه نمی‌کنند. مصرف مواد غذایی شیرین با آزاد ساختن سروتونین در مغز و ایجاد احساس آرامش در فرد همراه است. مصرف بیش از حد اینگونه مواد در طولانی مدت، از عوامل ایجاد افسردگی در افراد محسوب می‌شود. اولین ماده غذایی مهم تخم‌مرغ است. توصیه می‌شود سبزیجات نیز در یک صبحانه سالم حضور پر رنگی داشته باشند. یک رژیم غذایی سالم باید روزانه شامل ۴ واحد میوه (هر واحد ۱۰۰ گرم) باشد، تا ملاح و ویتامین‌های لازم بدن تأمین شود. کره بادام‌زمینی به دلیل نداشتن مقادیر بالای نمک، و داشتن اسیدهای چرب مهم، جایگزین بسیار مناسبی به جای پنیر در وعده صبحانه محسوب می‌شود، به ویژه اگر همراه با نان سبوس دار مصرف شود. یکی از انواع این رژیم‌ها، رژیم ۱۶ ساعته است که در این ۱۶ ساعت تنها ماده غذایی مجاز برای استفاده فرد، مایعات بدون کالری است. برخی از مخاطبان اصلی این رژیم‌ها عبارتند از: مبتلایان به سرطان که در حال شیمی‌درمانی هستند و می‌خواهند اثرات مطلوب‌تری از درمان خود مشاهده کنند و حتی در افرادی که در کم‌کردن وزن با مشکل روبه‌رو شده‌اند روش‌های نوین فستینگ (رژیم فستینگ یا رژیم روزه‌داری روشی برای کاهش وزن است که در آن فرد چرخه‌ای از ۲ دوره روزه‌داری و غذا خوردن را می‌گذراند. اگر این کار را درست انجام دهید، سوخت و سازتان افزایش پیدا خواهد کرد. ریشه این نوع رژیم به روزه‌داری سنتی برمی‌گردد که برای بهبود سلامت بدن از آن استفاده می‌شد) برای کودکان و نوجوانان در سن رشد و مبتلایان به دیابت اکتیدا توصیه نمی‌شود.

رفلاکس معده، علائم و درمان

ایفوگرافیک: آرمان ملی

مشکلات گوارشی بیماری‌هایی هستند که به دستگاه گوارش بدن از مری تا راست روده تأثیر می‌گذارند. کامران باقری لنگرانی، رئیس انجمن اندوسکوپیک‌های گوارشی ایران درباره شایع‌ترین بیماری گوارشی در کشور گفت: شایع‌ترین مشکل گوارشی در کشور در حال حاضر، «رفلاکس» یا همان برگشت اسید معده به مری است.

علائم

نشانه اصلی رفلاکس یا همان ترش کردن معده، سوزش سردل و برگشت مواد ترش و تلخ از معده به دهان است. برخی افراد در در قفسه سینه، خشونت صدا، مشکلات بلع و تنگی نفس صبحگاهی را تجربه می‌کنند. ممکن است احساس گیر کردن غذا در گلو، یا سرفه خشک نیز در برخی بیماران بروز پیدا کند. باقری با بیان این که رفلاکس عمدتاً تحت تأثیر عادات غذایی بروز پیدا می‌کند؛ افزود: مصرف بیش از حد غذاهای آماده، مواد غذایی حاوی کافئین، استعمال دخانیات باعث افزایش شمار مبتلایان رفلاکس در همه جهان از جمله کشور ما شده‌اند و بیماری را در صدر جدول بیماری‌های گوارشی قرار داده است.

درمان

درمان با دارو و در برخی از موارد، جراحی می‌تواند رفلاکس را درمان کند. داروهای مانند شربت آلوئینیوم MGS، امپرازول، پنتوپرازول، فاموتیدین و... با تجویز پزشک می‌توانند به درمان بیماری کمک کنند.

- ۱- از مصرف بیش از حد فست‌فودها، چای پررنگ، قهوه، نوشابه، ترشی‌جات، فلفل، غذاهای چرب و سنگین، مرکبات ترش و استفاده از سیگار و دخانیات ... اجتناب کنید.
۲- سریع غذا خوردن، مصرف آب در هنگام خوردن غذا، استفاده از نان‌های فانتزی و سفید بالا بودن وزن نیز می‌توانند از عوامل مستعد کننده ابتلا به رفلاکس باشند.
۳- افراد حداقل تا یک ساعت پس از مصرف غذا دراز نکشند و در هنگام دراز کشیدن نیز بالش خود را طوری تنظیم کنند که سرشان ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر بالاتر قرار بگیرد.
۴- انجام حرکات ورزشی برای رهایی از استرس و دوری از عوامل استرس‌زای می‌تواند از بروز رفلاکس جلوگیری کند.



ارتباط بین التهاب و بیماری آلزایمر

محققان در تلاش هستند تا مکانیسم‌های پشت بیماری آلزایمر و سایر اشکال زوال عقل را کشف کنند. محققان در یک مطالعه جدید در یافتند: التهاب با خطر ابتلاء به زوال عقل مرتبط است. «کریستینا مکلی»، نویسنده این مطالعه گفت: «ما ارتباطی بین سطوح بالاتر التهاب سیستمیک و خطر تشخیص زوال عقل را پیدا کردیم.» مکلی در ادامه افزود: «سطوح بالای التهاب ممکن است یکی از نشانگرهای زیستی باشد

تضمین ایمنی کودکان در بازی‌های تابلستانی

طی تعطیلات تابستانی یافتن فعالیت‌هایی برای مشغول نگه داشتن بچه‌ها و مقصدهایی برای بازی در دسترس، می‌تواند در فهرست بسیاری از والدین باشد. به گفته دکتر ماهر، از پوشیدن کلاه ایمنی دوچرخه گرفته تا هیدراته نگه داشتن بچه‌ها، چند راهکار وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. ماهر بیان کرد: آسیب‌های دوچرخه‌سواری اغلب در بین کودکان دیده می‌شود و یکی از اقدامات

نکته

درمان اختلالات خودایمنی با داروی دیابت

محققان کشف کردند که کانالیفلوزین، دارویی که برای درمان دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود، ممکن است کاربردهای درمانی بالقوه‌ای برای بیماری خودایمنی نیز داشته باشد. تحقیقات انجام شده توسط دانشکده پزشکی، بهداشت و علوم زندگی دانشگاه سوانزی نشان داد که کانالیفلوزین (همچنین به نام اینوکانا شناخته می‌شود) می‌تواند به طور موثر در مبارزه با اختلالات خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید و لوپوس اریتماتوز سیستمیک استفاده شود زیرا این دارو، سلول‌های تی، بخش حیاتی سیستم ایمنی را هدف قرار می‌دهد. کانالیفلوزین دارویی است که سطح قندخون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کنترل می‌کند، با این حال، محققان نقش غیرمنتظره‌ای را برای این دارو در سیستم ایمنی بدن انسان پیدا کرده‌اند. نتایج تحقیقات موجود نشان داد که هدف قرار دادن متابولیسم سلول‌های تی در خودایمنی می‌تواند به مزایای درمانی منجر شود. سلول‌های تی نوعی گلبول سفید هستند که به بدن در مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک می‌کنند اما در بیماری‌های خودایمنی مشاهده شده است که به بافت‌های سالم حمله می‌کنند. همچنین نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که کانالیفلوزین فعال‌سازی سلول‌های تی را کاهش می‌دهد و پیشنهاد می‌کند که این دارو می‌تواند به عنوان درمانی برای خودایمنی ناشی از سلول‌های تی استفاده شود. دکتر نیک جونز، محقق ارشد این تحقیق گفت: یافته‌های ما قابل توجه هستند زیرا پایه و اساس توسعه بائینی کانالیفلوزین را برای درمان برخی بیماری‌های خودایمنی فراهم می‌کنند. از آنجایی که این دارو در حال حاضر به طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد و دارای مشخصات ایمنی شناخته شده‌ای در انسان است، به طور بالقوه می‌تواند سریع‌تر از هر داروی جدید توسعه یافته به درمان‌گاہ برسد و فواید ارزشمندی را برای بیماران مبتلا به اختلالات خودایمنی به ارمغان آورد. بن جنتیکس، محقق فوق‌دکتر در دانشگاه سوانزی ابراز کرد: شناسایی نقش‌های جدید برای داروهایی که در حال حاضر در سایر زمینه‌های بیماری استفاده می‌شوند، یک حوزه تحقیقاتی هیجان‌انگیز است. با توجه به اینکه تحقیقات ما در درجه اول متابولیسم سلول‌های ایمنی را هدف قرار می‌دهد، امیدواریم که مزایای درمانی بالقوه یافته‌های ما برای طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها کاربرد داشته باشد. محققان امیدوارند که کانالیفلوزین برای درمان برخی اختلالات خودایمنی در آینده وارد یک آزمایش بالینی شود. یافته‌های این تحقیق جدید توسط شورای تحقیقات پزشکی تامین شده و به‌تازگی در مجله Cell Metabolism منتشر شده است.

جدول سودو کو

Sudoku grid with numbers 1-9 in a 9x9 format.

Another 9x9 grid containing letters and symbols.

جدول کلمات متقاطع

- ۱- به پایان رسیدن - بدرقه کردن ۲- کشوری آفریقایی - خواننده - راه رفتن کودکانه ۳- نوعی صندلی - جنگ‌ورزم - کوزه ۴- تیر پیکاندار - مجلس اعیان - تصدیق روسی - پافشاری کردن ۵- خارج کردن هوا از ریه - روشنی و پر تو - خط کش مهندسی ۶- یاری دهنده - یکای طول موج - زیرکوباهوش ۷- شگوه و عظمت - بافنده و نساج - عضو گوارشی ۸- تسخیر شده - بلندترین درجات بهشت - ترش و شیرین ۹- طرف‌وسمت - کلید خوردو - بدخوشی و عبوس ۱۰- ایالتی در آمریکا - فروغ و روشنی - گریه بچه ۱۱- ساز ضربی - از وسایل آرایشی زنان - بوی خوش ۱۲- جمع مرکز - بالای فرنگی - وسیله درو - خرس آسمانی ۱۳- زادگاه حضرت ابراهیم (ع) - مردمانی از یک شهر - کر نیست ۱۴- تکنیک‌ها - رام شده - لانه حیوانات ۱۵- دست‌خدا - ایالتی در آمریکا

حل جدول ۱۶۰۹

Grid containing the answers to the crossword puzzle.

شماره ۱۶۱۰

عمودی

- ۱- بهبود یافتن زخم - کارگردان فیلم تکخال ۲- نژادشناس - شن کنار دریا - واحد شمارش هواپیما ۳- دانه‌های ریز پوست - شقاوت - به روایت واداشتن ۴- نام دختر کوش کبیر - شامل همه می‌شود - استخوان بالای ران - برج فرانسه ۵- رویبندی سر - خوشی و خرمی - شمشکش ۶- بهشت زیر پای اوست - مردم عامی - چراغ آسمان ۷- دروازه - ظاهر شونده - جسد مردار ۸- ضمیروباتن - آبارتمان کوچک و مجیز - جانب‌وکنار ۹- نمودار آماری - سخنان بیهوده - ظاهر به نیکی ۱۰- از میوه‌های زرد رنگ - روح‌وجان - نوعی تنگ ۱۱- از طبقات جهنم - چیزها - ضمیر سوم شخص مفرد ۱۲- اسب آذری - کوچک شدن - سست‌بوی حال - فیلمی به کارگردانی ام‌نایت شیامالان ۱۳- از شهدای صدر اسلام - نام مبارک مادر امام جعفر صادق (ع) - ساخته شده از نی ۱۴- آرامگاه امامان شیعه - زنجبیل شامی - درحال دویدن ۱۵- نظریه پرداز - اذان

Large grid for the vertical crossword puzzle.