آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۵۵
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۷•۰۶
۱۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

راهکار افزایش جذب ویتامین D

با رسیدن پاییز و زمستان، کوتاه‌ترشدن روزها و کاهش ساعاتی که خورشید در آسمان می‌تابد و در عین حال کاهش تمایل اغلب افراد به ماندن در فضاهای باز در روزهای سرد، مدت زمان قرارگرفتن در معرض آفتاب در طول روز نیز کمتر می‌شود و این شرایط می‌تواند بدن را با کمبود ویتامین D مواجه کند. ویتامین D اغلب به‌عنوان «ویتامین آفتاب» هم شناخته می‌شود و قرارگرفتن در معرض نورخورشید، اولین گزینه برای جذب مقدار کافي این ویتامین در بدن است. کمبود ویتامین D پدیده‌ای رایج است و بسیاری از افراد حتی از کمبود آن در بدن خود مطلع نیستند. برای بررسی میزان ویتامین D در بدن، باید سالی یک‌بار به پزشک مراجعه کرد. از آنجا که کمبود این ویتامین بر سلامت استخوان‌ها نیز اثرگذار است و مشکلاتی نظیر درد استخوان، کاهش تراکم استخوان، و نرم شدن استخوان‌ها را به‌دنبال دارد، نخستین نشانه‌های کمبود استخوان با تشدید استخوان‌درد ظاهر می‌شود. کاهش مداوم تراکم استخوان، یا همان پوکی استخوان، نگرانی جدی در افراد مسن‌تر است و به شکستگی استخوان منجر می‌شود. خستگی و کمبود انرژی از دیگر نشانه‌های کمبود ویتامین D است. آیا ویتامین D کافی به بدن‌تان می‌رسانید؟ پاسخ کارشناسان این است که میلیون‌ها نفر ویتامین D کافی به بدنشان نمی‌رسانند. افرادی که روزانه در خانه یا سایر فضاهای سرپوشیده مشغول به کار هستند از دریافت این ویتامین محرومند. دکتر «کوین کوک»، پزشک کلینیک‌های اویو با سابقه پزشکی داخلی و خانوادگی که در حوزه نیازهای غذایی و تغذیه بیماران تخصص دارد، دراین‌باره می‌گوید: ما خیلی بیرون از خانه و در فضای آزاد نمی‌رویم. قرارگرفتن در معرض آفتاب، رژیم غذایی مناسب و عملکرد پوست بدن شما به فعال‌سازی ویتامین D کمک می‌کند. بدین ترتیب، افرادی که به‌دلیل ماهیت کارشان در خانه هستند یا در فصل زمستان کمتر در معرض آفتاب قرار می‌گیرند، با کاهش چشمگیر ویتامین D در بدن روبه‌رو می‌شوند. بنابر داده‌های وب‌سایت کتابخانه ملی پزشکی مؤسسه ملی سلامت آمریکا، در ایالات متحده حدود ۳۵ درصد از بزرگسالان به کمبود ویتامین D دچارند. بر اساس تخمین‌ها، بخشی از این ۳۵ درصد شامل افراد سالمند در مراکز نگهداری از سالمندان و افراد بستری‌شده در بیمارستان است. دکتر کوک افزود: این گروه با افزایش سن با تغییراتی در پوست و معده مواجه هستند و در معرض خطرهای بیشتری ناشی از کمبود ویتامین D قرار دارند. همچنین بنابر اطلاعات کتابخانه ملی پزشکی و کلینیک «کلیولند»، افرادی که پوست تیره‌تری دارند بیشتر در معرض خطر کمبود این ویتامین هستند. برخی اختلالات و شرایط پزشکی از جمله چاقی یا ابتلا به بیماری‌های کبد و کلیه، نیز به کمبودویتامین D منجر می‌شود.

چرا ویتامین D مهم است؟

دکتر کوک اظهارکرد: نقش اصلی ویتامین D کمک به بدن برای حفظ کلسیم و استخوان است اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که در جاهای دیگر بدن نیز نقش‌های مهمی ایفا می‌کند. به گفته او، بسیاری از مطالعات جدیدتر حاکی از آن است که کمبود ویتامین D باعث کاهش انرژی و بد شدن خلق‌وخو می‌شود که این تغییرات احتمالا با اختلال عاطفی فصلی همراه است. داده‌های جدید درباره اختلال عاطفی فصلی یا افسردگی در ماه‌های زمستان منطقی به نظر می‌رسد زیرا بسیاری از افراد به ویژه در نیمه شمالی در کشور آمریکا در معرض آفتاب کمتری قرار دارند.

افزایش جذب ویتامین D

بهترین راه جبران کمبود ویتامین D قرارگرفتن در معرض آفتاب و داشتن رژیم غذایی مناسب است. البته کرم یا اسپری ضدآفتاب را فراموش نکنید. حدود ۵۰ تا ۹۰ درصد ویتامین D از طریق پوست و با جذب نورخورشید به‌دست می‌آید. بقیه نیز در غذاهای سرشار از ویتامین D یا غنی‌شده با این ویتامین- مانند شیر و ماست و ماهی‌های چرب خاص- یافت می‌شود. مکمل‌های ویتامین D و روغن کبد ماهی نیز به افزایش میزان ویتامین D در بدن کمک می‌کنند ولی باید با راهنمایی و توصیه پزشک مصرف شوند.

نکته

زمان خواب ضریب هوشی را فاش می‌کند

سحرخیزها زودتر از خواب بیدار می‌شوند در حالی‌که شب‌زنده‌دارها تا دیروقت بیدار می‌مانند و هر کدام از این افراد، قسمتی از روز در بهترین احساس ممکن هستند، بنابراین آن زمان را برای خود طولانی‌تر می‌کنند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سحرخیزها بهره هوشی کلامی بالایی دارند. افرادی که صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند، افرادی هستند که ترجیح می‌دهند کارهای سخت را زودتر از شروع روز انجام دهند، در حالی‌که افراد شب‌زنده‌دار و علاقه‌مند به بیداری در عصرها بهترین زمان خود را اواخر روز می‌دانند. نتایج این تحقیق به‌عنوان مخالفت با سایر مطالعاتی است که برعکس این نتایج را یافته‌اند، یعنی شب‌زنده‌دارها افرادی محسوب می‌شوند که از مزیت ضریب هوشی برخوردار هستند. دکتر استوارت فوگل، یکی از محققان این تحقیق اظهارکرد: هنگامی‌که عوامل کلیدی ازجمله زمان خواب و سن را در نظر گرفتیم، متوجه شدیم که برعکس این موضوع صادق است، اینکه گروه‌های صبحگاهی توانایی کلامی برتری دارند. این نتیجه برای ما شگفت‌انگیز بود و نشان می‌دهد که این مورد بسیار پیچیده‌تر از چیزی است که هر کسی قبلا درباره این موضوع تحقیق کرده بود. این مطالعه شامل ۶۱ نفر بود که در صبح یا عصر به همراه توانایی‌های شناختی مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد افرادی که هنگام صبح در بهترین حالت خود بودند، در آزمون‌های هوش کلامی نمره بالاتری کسب کردند. هوش کلامی به توانایی استفاده از زبان برای دستیابی به اهداف اشاره دارد.

جوانان در گروه عصرگاهی

به‌طور بحرانی، محققان باید این واقعیت را توضیح می‌دادند که جوانان به‌عنوان گروهی هستند که تمایل دارند در گروه‌های عصرگاهی قرار گیرند. فوگل گفت: این واقعیت که افراد جوان تمایل دارند شب‌زنده‌دار باشند، ممکن است کسب بهترین نتیجه را از روزهای مدرسه برای آنان سخت‌تر کند. بسیاری از زمان‌های آغاز مدرسه توسط کرونوتایپ‌های ما تعیین نمی‌شوند، بلکه توسط والدین و برنامه‌های کاری تعیین می‌شوند، بنابراین بچه‌های مدرسه‌ای بهای آن را می‌پردازند، زیرا آنان در گروه‌های عصرگاهی هستند که مجبور به کار بر اساس برنامه صبحگاهی شدند.

عاداتی که باید بعد از ۴۰ سالگی ترک کنید

پس از ۴۰ سالگی ممکن است برخی عادت‌های بد و ناپسند در افراد به‌وجود بیاید، بنابراین بهتر است عادات ناسالم و ناپسند بعد از ۴۰ سالگی را کنار بگذارید. ترک این عادات به ما کمک می‌کند تا از نظر جسمی و روحی احساس سلامتی کنیم.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

خواب کمتر

در طول خواب مغز شما سیگنالی را به بدن می‌فرستد و باعث کاهش تولید بعضی هورمون‌ها و ترکیبات مهم در بدن می‌شود که خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش می‌دهد و به حفظ سلامتی، حافظه، مدیریت گرسنگی و حفظ سیستم ایمنی بدن کمک خواهد کرد.

نخوردن صبحانه

نخوردن صبحانه باعث ایجاد نوسانات قندخون می‌شود و بر انرژی شما تاثیر منفی خواهد گذاشت. علاوه بر این، نخوردن صبحانه باعث پرخوردی در طول روز و خوردن غذاهای ناسالم می‌شود.

حفظ روابط شخصی

بعد از ۴۰ سالگی بهتر است که افراد روابط شخصی خود را در اولویت قرار دهند که این کار نه تنها سبب بهبود روابط خانوادگی می‌شود بلکه باعث حفظ سلامتی فرد نیز خواهد شد. تنهایی سلامتی افراد را تضعیف می‌کند.

خوردن غذاهای کنسرو

مواد نگهدارنده موجود در غذاهای کنسروشده برای دستگاه گوارش و سلامتی بسیار مضرند و حذف آنها از برنامه غذایی باعث جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های گوارشی می‌شود.

یادداشت

نکاتی درباره «خارپاشنه»

عباس دقاق‌زاده
متخصص طب فیزیکی

خارپاشنه درواقع التهاب غلاف پا است که اغلب همه آن را دارند. خارپاشنه می‌تواند به‌صورت افقی و عمودی باشد. اغلب خارپاشنه عمودی مشکل‌ساز است که باید با عمل جراحی برطرف شود. این بیماری معمولا در افرادی که وزن زیاد دارند یا کفش نامناسب استفاده می‌کنند یا طولانی‌مدت سرپا می‌ایستند، ایجاد می‌شود. روش درمان خارپاشنه خیلی راحت است. اول باید این افراد ایستادن طولانی‌مدت را کم کنند. دوم، کفش مناسب و طبی استفاده کنند. سوم، افراد مبتلا باید از کفی‌های ژله‌ای استفاده کنند. همچنین چند روش ساده و کم‌هزینه دیگر برای مداوای این بیماری وجود دارد. این افراد می‌توانند داخل ظرف نوشابه را پرآب کنند و در فریز بگذارند تا سفت شود، سپس زیرپای خودشان قرار دهند و آن را به حرکت در بیاورند. این کار را باید چند مرتبه در طول روز انجام دهند. حرکت‌های کششی غلاف کف پا نیز برای درمان این بیماری موثر است. این افراد در حالی‌که ایستاده‌اند باید به دیوار تکیه دهند و آهسته به سمت عقب حرکت کنند تا غلاف پا کشیده شود. همچنین می‌توانند ملافه‌ای را نیز به‌صورت باریک در بیاورند و کف پایشان را بکشند. این بیماری مزمن است که مداوای آن شاید ماه‌ها و سال‌ها به طول بینجامد. احتمال عود این بیماری نیز وجود دارد. در موارد شدید پیشرفته یا مقاوم به درمان با تزریق کورتون به ناحیه یا حتی عمل جراحی این بیماری مداوا می‌شود.

ویژه

تاثیر خرما بر قندخون

توجه به رژیم غذایی در افراد دیابتی بسیار حائز اهمیت است. خرما سرشار از انواع موادمغذی از جمله منیزیم و پتاسیم است. محققان می‌گویند: موادمغذی موجود در خرما برای افراد مبتلا به دیابت و مقاومت به انسولین مفید است. خوردن برخی غذاها و محدودکردن برخی دیگر می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند تا سطح قندخون خود را مدیریت کنند. کربوهیدرات‌های قندی و نشاسته‌ای هر دو می‌توانند سطح قندخون را افزایش دهند. مقدار و نوع مناسب کربوهیدرات‌ها می‌تواند براساس عوامل زیادی از جمله سطح فعالیت فرد و داروها مانند انسولین باشد. برای افراد مبتلا به دیابت، کلیدهای یک رژیم غذایی سالم، به شرح زیر است: مصرف میوه‌ها و سبزیجات، پروتئین بدون چربی، غذاهایی با شکر اضافه کمتر، اجتناب از چربی‌های ترانس و اجتناب از غذاهای فرآوری‌شده.

ضربه مغزی می‌تواند منجر به بروز مشکلات قلبی شود

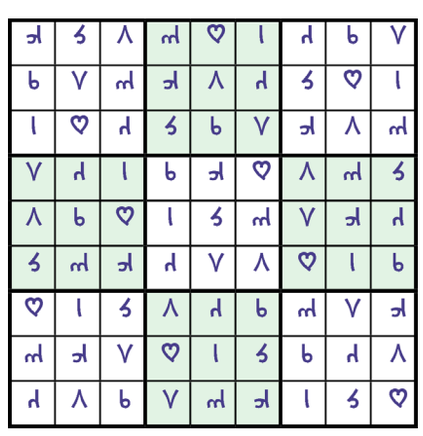
تحقیقات نشان می‌دهد که آسیب مغزی برای قلب خطرناک است. تیم تحقیق دریافت که اختلال عملکرد سیستم عصبی، التهاب عصبی، تغییرات در ارتباط مغز و روده و مشکلات سلامتی پس از آسیب ممکن است خطر اختلال عملکرد قلبی‌وعروقی و شناختی را در بازماندگان آسیب مغزی تروماتیک افزایش دهد. محققان افزودند که غربالگری و مراقبت‌های پیشگیرانه ممکن است به جبران این پیامدهای نامطلوب کمک کند. دکتر «سیف ایزی»، گفت: «آسیب مغزی تروماتیک علت اصلی ناتوانی طولانی‌مدت و مرگ زودرس است، به ویژه در میان پرسنل نظامی و کسانی‌که ورزش‌های تماسی انجام می‌دهند». این محققان پیشنهاد می‌کنند که اختلالات قلبی‌وعروقی، متابولیک قلبی و غدد درون‌ریز ممکن است دهه‌ها پس از آسیب مغزی تروماتیک منجر به بیماری‌های عصبی شوند. به‌گفته نویسندگان، ارتباط‌های بالقوه زیادی بین آسیب‌مغزی تروماتیک و اختلالات قلبی‌وعروقی و شناختی وجود دارد.

گیاهی که درد مفاصل را بهبود می‌بخشد

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان‌جنوبی گفت: ضماد خاکستر ریشه چوبک با سرکه برای درد مفاصل و سیاتیک و درد سرین استفاده می‌شود و چنانچه گرد ریشه این گیاه روی زخم پاشیده شود، منجر به بهبود آن خواهد شد. طیبه شاهی افزود: چوبک که با نام‌های اشنان، چوبه، آذربو، چوغان، اسپرون، غاسول نیز شناخته می‌شود که ریشه این گیاه ازنظر طب سنتی گرم و خشک است. گفتنی است، برای استفاده از دم‌کرده آن، ۲ تا ۵ گرم گرد ریشه را در ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم آب جوش دم‌کرده و پس از صاف کردن به‌صورت تدریجی و با قاشق خورده می‌شود. مصرف بیش از حد کف حاصل از بیخ گیاه نیز ممکن است منجر به مسمومیت شود. هرگونه مصرف این گیاه به‌عنوان دارو حتما باید زیر نظر پزشک صورت گیرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

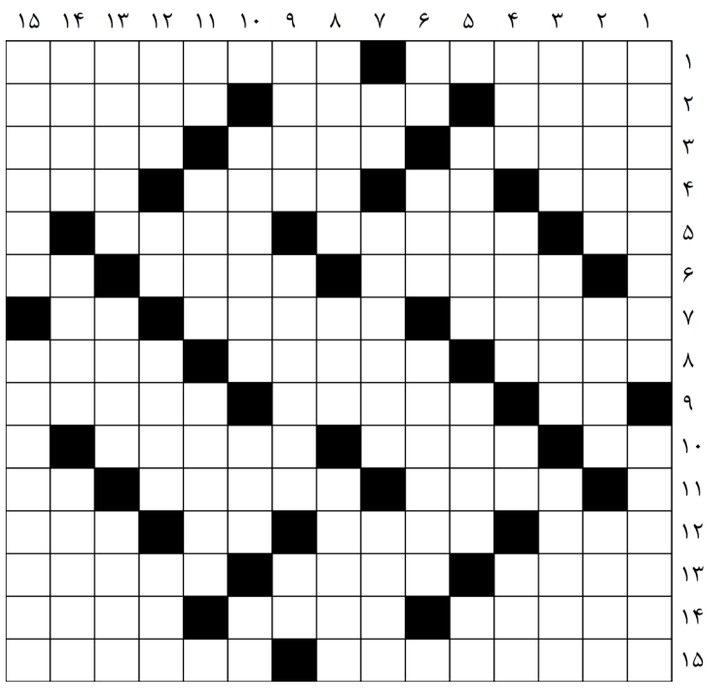
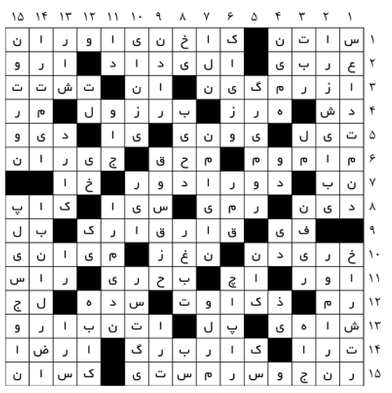
شماره ۱۶۵۵

افقی

۱- از شهرهای البرز- معادل فارسی تاکسیدرمیست ۲- از ماه‌های سریانی- کسی که شعر می‌گوید- دعاها ۳- شهری در روسیه- شریک زندگی- امکان‌پذیر ۴- واحدتحصیلی- کلام انزجار- پیامبرصبور- پول قدیمی ۵- پاروی قایقرانان- جمع حدقه به معنی سیاهی‌های چشم- سوغات کرمان ۶- اما و از این جهت- شهری درخوزستان- فتنه‌وبدی ۷- ازکشورهای عربی- فرکانس- صفحه اینترنتی ۸- بالاتراز کشیش- ازسیارات- بسیارزننده ۹- یک خودمانی- ازدرختان پر شاخ‌وبرگ- شجاعت‌ودلاوری ۱۰- ناشنوایان- مشهور- آشفته‌وپریشان ۱۱- خرمافروش- پنهان‌شده- استان حومه تهران ۱۲- خجسته‌ومبارک- خواستار- حرف دهن‌کجی- کم‌حواس ۱۳- بی‌جان- حرف مثلثی شکل یونانی- دریاچه‌ای در روسیه ۱۴- بی‌ریاوموافق- همگی‌وکلا- پایتخت اکوادور ۱۵- رایزنی‌ومشورت- از شهرهای استان تهران

عمودی

۱- کمرشکن- همدلی‌ویکرنگی ۲- محل کارکارمند- نیکوروی‌وخوبرو- همراهان شخص صاحبنام ۳- واجب‌وضروری- یک برگ کاغذ- پوشاک‌وجامه ۴- جمع قاری- الفت‌گرفته- مادرعرب- مخالف کند ۵- خطه‌ومنطقه- خانه پشت به آفتاب- صحنه زیبای فوتبال ۶- سایه‌گاه- باغ حضرت فاطمه(س)- محروم ۷- نفس بلند- بخشی از خانه- مقابل رقیق ۸- گودی‌ها- اشتباه- خلاق‌ونوآور ۹- پدربزرگ بخاری!- سیاستمدار یونان کهن- برجستگی لاستیک ۱۰- معادل فارسی آپ تودیت- جوانمرد- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۱- بله‌روسی- روزنامه معروف آلمان- شبگردوگزمه ۱۲- خراب‌کردن- شهررازی- زیان رسانیدن- واحدی در علم فیزیک ۱۳- زن نیکبخت و بهروز- شهرفرانسه- نوعی زیراندازقدیمی ۱۴- طرف چپ- چوپان- گرانبها ۱۵- فیلمی از سیدجواد رضویان- فیلمی از مجید مجیدی



حل جدول ۱۶۵۴