آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۶۱
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۰۷
۰۸ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۲۸ مه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

اندازه مجاز مصرف ویتامین‌ها چقدر است؟

ویتامین‌ها در مواد غذایی که آن‌ها را مصرف می‌کنیم وجود دارند ولی برخی از آن‌ها را نمی‌توان بیش از اندازه مصرف نمود زیرا می‌تواند مشکل ساز باشد.

ویتامین A

ویتامین A یک ویتامین ضروری برای بدن است که به سلامت بینایی و سیستم ایمنی بدن، کاهش سرطان ریه کمک می‌کند. این ویتامین به شکل‌گیری و حفظ سلامت پوست، دندان، بافت اسکلتی و نرم بدن کمک می‌کند. یک نوع از ویتامین A «رتینول» از تولیدات حیوانی مانند ماهی و لبنیات به دست می‌آید، اما نوع دیگری از ویتامین A به‌نام بتاکاروتن از گیاهان به‌دست می‌آید که هویج منبع غنی آن است. بتاکاروتن بعد از وارد شدن به بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. محصولات نارنجی و قرمز، سیب‌زمینی، هویج خام، طالبی، فلفل قرمز، ماهی سالمون، اسفناج، مانگو، لوبیا چشم بلبلی، بروکلی و زردآلو از منابع ویتامین A هستند. در صورت مصرف مکمل، از مولتی ویتامینی استفاده کنید که بیشتر از دو هزار و ۵۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین A که از بتاکاروتن‌ها تامین می‌شود، نداشته باشد. میزان زیاد مکمل بتاکاروتن در سیگاری‌ها خطر سرطان ریه را افزایش می‌دهد. مصرف بیش از حد ویتامین A سبب می‌شود مقدار مازاد آن در کبد جمع شود و بدن دچار عوارض جانبی مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ، کاهش اشتها، خستگی، سردرد، تاری‌دید، درد استخوان، ریزش مو و آسیب کبد شود.

ویتامین E

ویتامین E نقش بسیار مهمی در سیستم ایمنی و سلامت قلب دارد. بهترین منبع ویتامین E روغن‌ها و آجیل‌ها می‌باشند. اگر از مکمل ویتامین E استفاده می‌کنید، حتما انواعی را انتخاب کنید که بیش از ۳۰ واحد بین‌المللی ویتامین E نداشته باشند و نوعی را انتخاب کنید که با توکوفرول ترکیب شده باشد تا به ویتامین E که از طریق غذا دریافت می‌کنید نزدیک‌تر باشد. استفاده از دوز زیاد ویتامین E۴۰۰ واحد بین‌المللی خطر سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.

ویتامین K

ویتامین K نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها و تولید پروتئین‌هایی که خون برای جلوگیری از لخته شدن به آنها نیازمند است، دارد. بسیاری از افراد این ویتامین را به شکل K۱ از طریق خوراکی‌ها دریافت می‌کنند و بقیه آن به شکل K۲ که روده آن را تولید می‌کند. گوشت و لبنیات، کلم پیچ، اسفناج و... از منابع ویتامین K هستند. اگر رگ‌های خونی نازکی دارید برای مصرف مکمل ویتامین K با پزشک مشورت کنید. در صورت مصرف آنتی‌بیوتیک نیز با دکترتان صحبت کنید زیرا برخی آنها باکتری‌هایی که این ویتامین را تولید می‌کنند از بین می‌برند. مقادیر زیاد این ویتامین ممکن است موجب کاهش عملکرد کبدی شود.

آهن

نبودن میزان کافی گلبول قرمز در خون سبب ابتلای فرد به بیماری کم‌خونی می‌شود. این کمبود در بین خانم‌ها شایع است و سبب بروز علائمی مانند خستگی و احساس کسالت می‌شود. برخی از افراد به‌دلیل جلوگیری از کم‌خونی بدون تجویز پزشک، اقدام به مصرف قرص آهن می‌کنند اما مصرف بیش از حد آهن سبب بروز اختلالاتی در بدن می‌شود. مازاد آهن غیرضروری در بدن انباشته می‌شود و می‌تواند به سطح سمی افزایش پیدا کند و سبب عوارضی مانند تغییر رنگ پوست، بزرگ شدن کبد، درد شکمی، ریتم نامرتب قلب و... شود. مصرف بیش از حد آهن در زنان باردار سبب مشکلاتی همچون تولد نوزاد با وزن پایین، تولد نوزاد نارس و رشد ناقص جنین شود. میزان مصرف مکمل آهن به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن، ۲۰ میلی گرم است و مصرف بیش از حد آن سبب درد شکم، استفراغ، تند شدن نفس و حتی کما می‌شود.

ویتامین C

ویتامین C از پرمصرف‌ترین انواع ویتامین‌هاست که کمبود آن موجب افتادن دندان، آکنه، خستگی و حتی مرگ می‌شود. این ویتامین را می‌توان از منابع طبیعی تامین نمود اما در صورت کمبود آن در بدن بهتر است از مکمل‌های این ویتامین استفاده نمود. محدوده مصرف ویتامین C حدود ۲۰۰۰ میلی گرم است. مصرف زیاد این ویتامین کشنده نیست، اما مصرف بیش از حد این ویتامین سبب ابتلا به علائمی چون استفراغ، سردرد، بی‌خوابی، ترش کردن و اسهال می‌شود.

ویتامین D

ویتامین D سبب جذب کلسیم بیشتر و داشتن استخوان‌های محکم، تقویت ایمنی بدن و عملکرد بهتر سلول‌ها و اعصاب می‌شود. از منابع مهم این ویتامین خورشید است. زمان قرار گیری در معرض نور خورشید بدن ویتامین D تولید می‌کند و آن را در چربی‌ها ذخیره می‌کند. کمبود ویتامین D یک مشکل جدی به حساب می‌آید. مصرف دوز بالایی از ویتامین D۳ در بلند مدت سبب تجمع بیش از اندازه این ماده مغذی در بدن منجر می‌شود. مسمومیت ویتامین D هنگامی رخ می‌دهد که سطوح این ویتامین در خون به بیش از ۱۵۰ ng/ml می‌رسد. از آنجا که ویتامین D در چربی بدن ذخیره می‌شود و به آرامی وارد جریان خون می‌شود، آثار سمیت ممکن است برای چند ماه پس از توقف مصرف مکمل‌ها نیز ادامه یابد. افزایش سطوح کلسیم خون، پریشانی گوارشی، مانند استفراغ، تهوع، و معده درد، خستگی، سرگیجه، و سردرگمی، تشنگی بیش از اندازه، تکرر ادرار، کاهش اشتها، تحلیل استخوان، نارسایی کلیوی از عوارض مصرف بیش از حد ویتامین D است.

آب انبه درمان موثر در برابر گرمازدگی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

گرمازدگی یک وضعیت تهدیدکننده زندگی است که اغلب در تابستان اتفاق می‌افتد. در این فصل دمای محیط بالاست. آب انبه یک آب میوه تازه تابستانی است که به‌عنوان داروی خانگی برای گرمازدگی محبوب است؛ بنابراین در زمانی که دمای هوای بالاست، بهترین راه حل است. در ادامه بررسی خواهیم کرد که چرا آب انبه می‌تواند یک درمان موثر در برابر گرمازدگی باشد.

کاهش دمای بدن

اولین علامت گرمازدگی افزایش دمای بدن است. انبه خام دارای اثرات تب‌بر است، به این معنی که می‌تواند به کاهش دمای بدن که ممکن است به‌دلیل گرمازدگی به بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد برسد، کمک کند. دمای بالای بدن بر مغز تاثیر می‌گذارد و باعث تشنج می‌شود.

درمان ضعف

گرما باعث از دست دادن آب و نمک بدن می‌شود که به دلیل کم‌آبی بیش از حد منجر به ضعف می‌شود؛ بنابراین، آب انبه می‌تواند به بدن کمک کرده و الکترولیت را متعادل کند، بنابراین ضعف را درمان می‌کند.

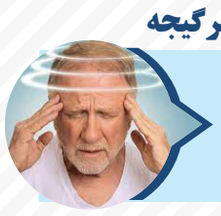
کاهش ضربان قلب

گرمازدگی می‌تواند ضربان قلب شما را افزایش دهد. آب انبه خام سرشار از پتاسیم و منیزیم و یک آنتی‌اکسیدان منحصر به فرد به‌نام مانگیفرین است که می‌تواند به کاهش ضربان قلب و بهبود عملکرد آن کمک کند.

ضد اسپاسم

گرمای بیش از حد می‌تواند باعث انقباض غیرارادی عضلات و منجر به گرفتگی پا در طول شب شود. آب انبه خام دارای اثرات ضد اسپاسم است، به این معنی که می‌تواند به رفع اسپاسم در آن عضلات کمک کند.

درمان سرگیجه



تعریق شدید و دمای بدن در تابستان باعث خستگی و سرگیجه می‌شود. آب انبه می‌تواند به خنک سازی بدن، آب رسانی به سلول‌های بدن و تامین انرژی کمک کند؛ بنابراین از ایجاد هرگونه عارضه در این علائم جلوگیری می‌کند

یادداشت

راهکارهای کنترل خشم

معصومه طباطبایی
روانشناس

در بحث کنترل خشم، تکنیک چهار، ۱۰ ما را وادار می‌کند که از خود بپرسیم که آیا ۱۰ دقیقه، ۱۰ ساعت، ۱۰ روز و ۱۰ ماه دیگر نیز این واکنشی که اکنون آن را پیش گرفته‌ایم را خواهیم داشت. ما خشم را یک واکنش کاملا منفی می‌دانیم؛ در صورتی که روانشناسی بر این تاکید دارد که خشم یک واکنش کاملا طبیعی است. برای اینکه بتوانیم خشم را کنترل کنیم، لازم است که آن را به‌عنوان یک محور مختصات در نظر بگیریم و ببینیم که چه زمانی از نقطه صفر فاصله می‌گیرد؟ چه موقعیت‌هایی ما را خشمگین می‌کند؟ همه این موقعیت‌ها ساختاری چند مرحله‌ای و یکسان دارند. در اولین مرحله از مسیر خشمگین شدن، ما رنجور می‌شویم. برای مثال به چیزی که در نظر داشتیم دست نمی‌یابیم یا رفتاری را از کسی می‌بینیم که انتظارش را نداشتیم. در مرحله دوم ما به‌واسطه رنجورشدن، به ناکامی می‌رسیم و در مرحله سوم خشمگین می‌شویم. بعد از خشمگین شدن، دو مرحله نهایی در مختصات خشم وجود دارد که به غضب و نهایتا خشونت منتهی می‌شوند. مهم‌ترین مساله در بحث کنترل خشم این است که بتوانیم آن را به‌درستی مدیریت کنیم تا در هر مرحله، ترجیحا در سه مرحله اول، از بروز مرحله بعدی جلوگیری کنیم. برای مثال در دعوا با همسرمان و زمانی که خشمگین هستیم، پای موضوعات دیگر را هم وسط می‌کشیم و آتش خشم را شعله‌ورتر می‌کنیم. برای اینکه این اتفاق رخ ندهد، بهتر است که آن فضا را ترک کنیم. تاکید روانشناسی بر این است که افراد باید خشم خود را به نحو مدیریت‌شده‌ای بروز دهند، نه اینکه آن را فرو بخورند؛ چرا که سکوت همیشگی در هنگام خشم، باعث بروز مشکلاتی از جمله افسردگی و اضطراب می‌شود. در بحث کنترل خشم، پیشنهاد ما به افراد این است که در زمان خشمگینی، یک کاغذ را برداشته و روی آن هر چیزی که می‌خواهند در خشمگینی بگویند را بنویسند و اگر لازم بود حتی آن را خط‌خطی کنند. ما در زمان خشمگین شدن، نمی‌توانیم درست و شفاف فکر کنیم. نمی‌توانیم مساله‌یابی کنیم و مشکل را حل کنیم. لذا اگر بتوانیم هیجان لحظه‌ای خود را مدیریت کنیم، بعدا به درستی درمورد مشکل فکر می‌کنیم و برای آن راه حل می‌یابیم.

تأثیر ورزش بر ترمیم سلول‌های بنیادی

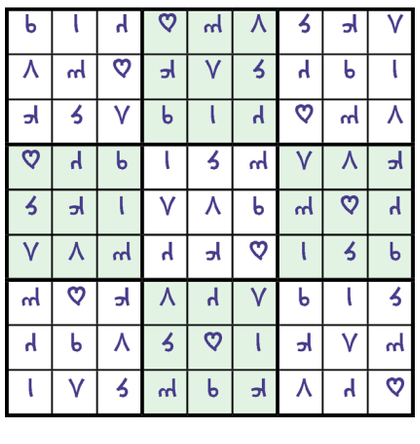
مطالعات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند سلول‌های بنیادی را جوان کند. دکتر توماس راندو، محقق ارشد گفت: هدف این تحقیق بررسی چگونگی استفاده مفیدتر و بهتر سلول‌های بنیادی به‌ویژه کاهش اثرات پیری، التهاب مزمن، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و سرطان است. ورزش منظم باعث کاهش التهاب در موش‌ها، به‌ویژه در سلول‌های بنیادی در خون، مغز و ماهیچه‌ها می‌شود. موش‌های مسن‌تر کاهش التهاب در ماهیچه‌های اسکلتی و بازیابی ارتباط بین سلول‌ها را تجربه کردند. ویلیام لوری، معاون مدیر آموزش و انتقال فناوری در مرکز تحقیقات سلول‌های بنیادی UCLA، بیان داشت: اگر بتوان سلول‌های بنیادی را در طول پیری بیدار کرد، شاید امکان جلوگیری از شروع پیری باشد. او اضافه کرد که انگیزه ما از انجام این مطالعه بررسی کاهش پتانسیل بازسازی در بافت‌ها طی مرور زمان و رفع این مشکل با مطالعه سلول‌های بنیادی و بافت‌هاست.

ارتباط عوارض بارداری با سکته مغزی

تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که عوارض بارداری خاصی داشته‌اند، به‌طور قابل توجهی با احتمال بیشتر سکته‌مغزی روبه‌رو هستند. نویسندگان خاطرنشان کردند: زنانی که در دو یا چند بارداری دچار عوارض شده بودند، دو برابر با خطر سکته‌مغزی مواجه بودند. زنان و پزشکان باید در مورد سابقه عوارض بارداری از جمله فشارخون بالای بارداری، صحبت کنند. دکتر «ناتالی بلو»، گفت: «زنان در معرض خطر بیشتر تجربه سکته‌مغزی هستند.» بلو افزود: «این مطالعه درک ما را از اینکه چرا زنان بیشتر تحت‌تأثیر خطر سکته‌مغزی قرار می‌گیرند را عمیق‌تر می‌کند و اهمیت گفت‌وگو در مورد سابقه بارداری در بین بیماران و پزشکانشان را نشان می‌دهد.» سکته‌مغزی یک اورژانس پزشکی است و زمانی اتفاق می‌افتد که جریان خون به مغز متوقف شود. این وضعیت می‌تواند بر توانایی حرکت، صحبت کردن، خوردن، نوشیدن، بلعیدن و دیدن واضح تأثیر بگذارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

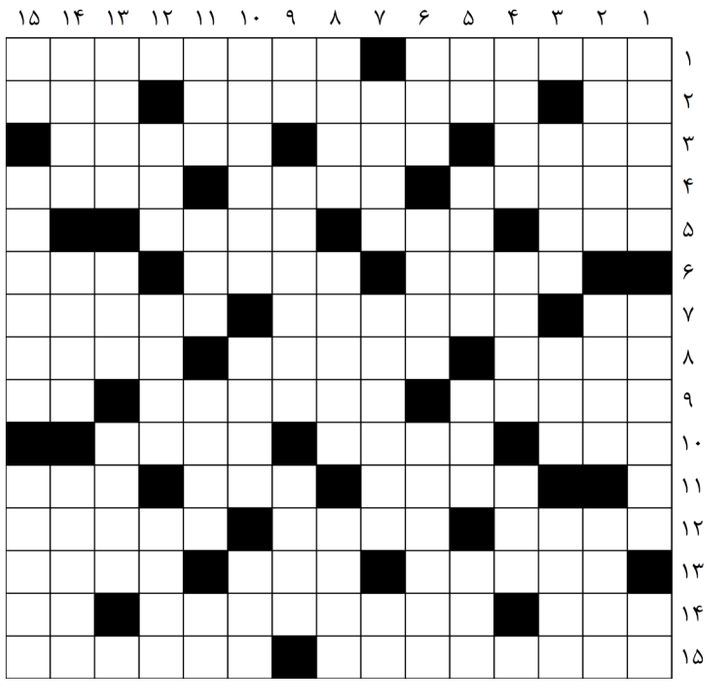
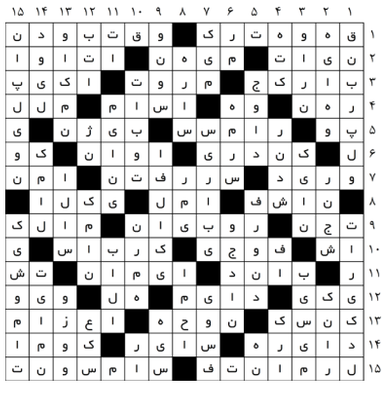
شماره ۱۵۶۱

افقی

۱- کشوری در آمریکای مرکزی- معادل کیبورد ۲- آب‌بند- غاری در کرمانشاه- پژواک صدا ۳- پایتخت کره‌جنوبی- آن را از بانک بخواهید- جوجه تیغی ۴- فیلمی از میلادکی‌مرام- تکیه‌کننده- مانند ماه زیبا ۵- جنبش رگ- بالاپوش بلندقدیمی- میدان ۶- به‌طور آشکارا- شریف‌تر- جزء کوچک یک ماده ۷- مقابل خوب- موثر- هم‌عقیده ۸- بخشی از قطار- درمان کردن- گیرنده امواج رادیویی ۹- صافی- ژله- یک خودمانی ۱۰- از شهرهای آذربایجان‌شرقی- آرامش- بدنام ۱۱- نی‌نواز- از ورزش‌های آبی- موش خرما ۱۲- پنددهندگان- وسیله احتیاطی اضافی- اثری از محمدعلی اسلامی‌ندوشن ۱۳- خردسالی- نگاه دزدکانه!- بزرگ ۱۴- معدن- اثری از محمدعلی خلیلی- عریان ۱۵- ملزومات غیرچوبی- ماه دوازدهم میلادی

عمودی

۱- ازهم جداکردن- گاومیش- چه‌وقتی؟ ۲- رادار- کسی که به‌جز مادر به کودک شیر بدهد- گردوغبار شدید ۳- وضع‌کننده- دروازه‌بان- بی‌نیاز کردن ۴- بیشتر- گرفتگی زبان- نگریستن ۵- بله‌روسی- پرنده وحشی حلال گوشت- گریستن بر مرده- سوره ۳۴ قرآن کریم ۶- نوعی یقه- ورزشی با سه‌تیر کوچک- نمایشگاه دوسالانه ۷- ویرگول- شهری در استرالیا- رمق‌آخر ۸- در قدیم فیلم‌ها به این شکل ساخته می‌شدند- فرمانروایی- جامه ۹- سنبل کوهی- ارسی دوز- رنگ سفید مات ۱۰- نام‌سابق شهر مینودشت- پایتخت نائورو- متضادسریع ۱۱- پرده‌دری- قسمتی از ترازو- خانه پشت به آفتاب- بله انگلیسی ۱۲- کنیز- قطعه‌ای در چرخ‌خیاطی- جمع وکیل ۱۳- جسد و مردار- گیاه فیلگوش- نازل‌تر ۱۴- یک دفعه و ناگهانی- راه رفتن کودکانه- گریز گاهان ۱۵- عددورزشی- بخاری دیواری- اصطلاحی در فوتبال



حل جدول ۱۵۶۰