پیشگیری از سرطان روده بزرگ

سرطان «کولون» (روده بزرگ) یکی از سرطان‌های شایع است که البته با رعایت برخی موارد و همچنین مصرف برخی مواد غذایی می‌توان ریسک ابتلا به آن را کاهش داد. خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در طول زندگی در مردان ۱ به ۲۳ و در زنان ۱ به ۲۶ تخمین زده شده است. انتخاب‌های غذایی و شیوه زندگی سالم می‌تواند پیشگیری کننده باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن یک رژیم غذایی بر پایه گیاهی با کاهش خطر ابتلا به سرطان در ارتباط است.

ماهی

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در یک متاآنالیز مشخص شد که افزایش روزانه ۵۰ گرم مصرف ماهی به‌دلیل وجود خواص ضدالتهابی اسید چرب امگا ۳ و همچنین اثر محافظتی ویتامین D خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

آجیل و دانه‌ها

مصرف آجیل و مغز دانه‌ها سه بار در هفته، با کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال در ارتباط است. آجیل و مغز دانه‌ها شامل: بادام، بادام هندی، فندق، بادام‌زمینی، پسته، تخمه آفتابگردان، گردو، دانه چیا، بذر کتان و تخمه کدوتنبل می‌شود.

سبزیجات چلیپایی

افزایش مصرف سبزیجات چلیپایی با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ همراه است. این گروه از سبزیجات حاوی مقادیر بالای گلوکوزینولات هستند که دارای خواص ضدسرطانی و همچنین فیبر و ویتامین و مواد معدنی هستند. بروکلی، گل‌کلم و کلم‌پیچ جزو سبزیجات چلیپایی هستند.

غلات کامل

یک رژیم سرشار از غلات کامل به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کمک می‌کند؛ یک فنجان «جو دوسر» شامل ۱۰ گرم پروتئین و ۸ گرم فیبر است برای محافظت در برابر سرطان بسیار مفید قلمداد می‌شود. برنج قهوه‌ای، جو، بلغور، جو دوسر و... جزو غلات کامل هستند.

دانستنی‌ها

رژیم غذایی سالم در فصل سرما

با فرارسیدن زمستان و کاهش دسترسی به سبزیجات تازه، ممکن است رعایت رژیم غذایی سالم کمی دشوار شود. اما متخصصان تغذیه معتقدند که زمستان زمان مناسبی است برای امتحان غذاهای جدید، تهیه غذاهای سالم برای عزیزان و استفاده از محصولات فصلی که معمولا کمتر به آن‌ها توجه می‌کنیم. «کریستین راسماسون»، متخصص تغذیه و سرآشپز دانشگاه کالیفرنیا برکلی در آمریکا، می‌گوید: سرما را بپذیرید و از فراوانی مواد غذایی قدردانی کنید. بر اساس آمار یورواستات، تنها یک نفر از هر ۱۰ نفر اروپایی پنج وعده میوه و سبزیجاتی که روزانه توصیه می‌شود، مصرف می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات به طور کلی در تمام طول سال در دسترس هستند، اما در این فصل برخی از محصولات فصلی در بهترین زمان خود قرار دارند. میوه‌های مرکباتی مانند لیمو، لیموترش، پرتقال و دیگر انواع آن‌ها در زمستان تازه و در دسترس هستند. برای سبزیجات با ریشه‌های خوراکی، می‌توانید سیب‌زمینی شیرین و کدو را به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های سالم تبدیل کنید. همچنین هویج، چغندر و تربچه را امتحان کنید. سبزیجات زمستانی را فراموش نکنید؛ راسماسون پیشنهاد می‌کند که بیشتر از اعضای خانواده کاسنی استفاده کنید. این سبزیجات ممکن است طعمی تلخ داشته باشند، اما حاوی مواد غذایی مهمی هستند. همچنین می‌توانید انواع مختلف کلم و برگ‌های سبزیجات ریشه‌دار مانند برگ تربچه را امتحان کنید. اگر گزینه‌های تازه محدود است، کارشناسان می‌گویند که میوه‌ها و سبزیجات کنسرو شده و منجمد هنوز ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند، به شرطی که بیش از حد پخته نشوند. همچنین مطمئن شوید که در آن‌ها نمک یا چربی اضافه زیادی وجود نداشته باشد. میوه‌های خشک مانند زردآلو، خرما و کشمش و همچنین مغزها، گزینه‌های عالی برای اضافه‌کردن به سالاد، غذاهای پخته و دیگر غذاها هستند. «لیندا ون هورن»، اپیدمیولوژیست تغذیه بالینی از دانشگاه نورث‌وسترن اظهارکرد: بدون شک، میوه‌های خشک فواید تغذیه‌ای زیادی دارند. یک وعده غذایی متنوع با خورش، سوپ یا فرنی بسازید.

سوپ

سوپ‌ها، خورش‌ها و فرنی‌ها در تاریخ و فرهنگ‌های مختلف جایگاه ویژه‌ای دارند. این‌ها راهی عالی برای ساختن یک وعده غذایی متنوع هستند. این غذاها به راحتی قابل تطبیق با هر ذائقه‌ای هستند، تهیه آن‌ها آسان است و می‌توانند به راحتی فریز شوند. علاوه بر این، شما می‌توانید هر چیزی را به آنها اضافه کنید. ون هورن می‌گوید: مزیت این غذاها این است که همه مواد مغذی در یک ظرف جمع می‌شوند. این غذاها همچنین فرصت خوبی برای امتحان کردن انواع لوبیا و حبوبات هستند که راسماسون آن‌ها را «نیروی تغذیه‌ای» می‌داند. همانطور که «آلیشیا هنسان»، متخصص تغذیه بالینی کودکان از بیمارستان کودکان بنیوف دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: این غذاها علاوه بر این که ارزان و در دسترس هستند، منبع بسیار خوبی از پروتئین گیاهی و فیبر هم به حساب می‌آیند. فرنی‌ها نیز راهی عالی برای امتحان کردن غلات مختلف هستند.

ادویه‌ها

در مورد طعم غذا، پیشنهاد می‌شود که گیاهانی مانند رزماری، آویشن و جوز هندی در تمام طول زمستان استفاده شوند. ادویه‌ها و گیاهان نه تنها طعم‌دهنده‌های خوبی هستند، بلکه منابع غنی از مواد مغذی نیز به شمار می‌آیند. به عنوان نمونه، زردچوبه به خاطر خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی‌اش شناخته می‌شود. برای تنوع دادن به میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌ها از ادویه‌ها استفاده کنید، از فلفل‌های دودی گرفته تا ادویه‌های «گرم» مانند میخک، زنجبیل و زیره همه آنها طعم‌دهنده‌های خوبی هستند. به گفته «سوزان آرونسون»، مدیر آموزش تغذیه در دانشگاه میشیگان، افزودن ادویه‌های معطر به چای در فصل زمستان می‌تواند تجربه‌ای دلپذیر باشد، چه زنجبیل را خودتان رنده کنید و چه از کیسه چای استفاده کنید. زمستان برای برخی افراد می‌تواند احساس انزوا به همراه داشته باشد. به همین دلیل، خوردن غذاهای فصلی با دوستان و خانواده، می‌تواند راهی مؤثر برای مقابله با این احساس باشد. خوردن غذاهای فصلی می‌تواند به افراد کمک کند تا ارتباط عمیق‌تری با منابع غذایی خود و محیط اطرافشان برقرار کنند، با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و به هویت فرهنگی خود افتخار کنند.

یادداشت

تغذیه برای دندان درد کودک

نیلوفر فلاح
دندانپزشک کودکان

رشد دندان‌های شیری، مرحله‌ای طبیعی در زندگی کودکان است که در برخی کودکان با درد و ناراحتی‌هایی همراه است. اگرچه این علائم طبیعی و قابل کنترل هستند و معمولا جای نگرانی ندارند. در برخی موارد ممکن است نیاز به استفاده از داروها و ژل‌های مخصوص کودکان باشد. توصیه می‌شود از مصرف خودسرانه داروها یا ژل‌های حاوی داروهای بی‌حس‌کننده پرهیز کنید. مصرف ژل بی‌حس‌کننده و ترکیباتی مانند لیدوکائین اگر بدون مجوز پزشک باشد می‌تواند باعث ایجاد خطرات جدی برای کودکان شود. این نوع ژل‌ها می‌توانند باعث کاهش التهاب و درد رویش دندان شوند؛ اما به‌دلیل خطر ایجاد حساسیت و عوارض جانبی، مصرف این نوع ژل‌ها نیز باید با تجویز پزشک متخصص باشد. در برخی نوزادان که درد رویش دندان شدید باشد ممکن است پزشک متخصص داروهای مسکن مانند استامینوفن یا ایبوپروفن تجویز کند. اگر سن کودک زیر 6 ماه باشد مصرف ایبوپروفن توصیه نمی‌شود و ممکن است استامینوفن تجویز شود؛ در سنین بالاتر نیز میزان مصرف این داروها بر اساس وزن و سن کودک تعیین می‌شود. در صورت ایجاد هرگونه درد و ناراحتی، به دندانپزشک کودکان مراجعه نمایید. تغذیه: تغذیه مناسب در هنگام رشد دندان‌های نوزادان می‌تواند به کاهش درد و التهاب کودک کمک کند. ماست سرد به‌دلیل نرم بودن و ترکیبات پروبیوتیک خود، گزینه مناسبی برای تغذیه کودک در دوران رشد دندان است. ماست ساده و بدون شکر را در یخچال قرار دهید و پس از اینکه خنک شد، به کودک خود بدهید. میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جاتی مانند خیار و هویج علاوه بر اینکه فیبر بالایی دارند، ترد نیز هستند که می‌توانند به کاهش درد و التهاب لثه‌ها کمک کنند. این نوع خوراکی‌ها را در یخچال قرار دهید و پس از سرد شدن، به کودک خود بدهید. هم‌چنین آبمیوه طبیعی و خنک به کودک خود بدهید. البته قبل از مصرف هرگونه آبمیوه توسط نوزادان، لازم است تا با دندانپزشک کودکان مشورت کنید. علاوه بر موارد بالا، لازم است تا از مصرف برخی مواد غذایی توسط نوزادان خودداری کنید. استفاده از غذاهای سفت (مانند مواد غذایی یخ‌زده یا میوه‌های سخت)، خوراکی‌های تند یا شیرین می‌تواند باعث آسیب به لثه کودک، تحریک و افزایش حساسیت آن و نیز پوسیدگی سریع دندان شیری شود.

قند فروکتوز در پیشرفت سرطان نقش دارد؟

قند معروف به فروکتوز می‌تواند نوعی سوخت برای سلول‌های سرطانی باشد. «گری پتی»، نویسنده ارشد گفت: «قندی مانند گلوکز در کل بدن پردازش می‌شود. اما فروکتوز فقط در دو مکان متابولیزه می‌شود: روده کوچک و کبد.» پتی توضیح داد: «تجزیه و تحلیل نشان داد که سلول‌های تومور نمی‌توانند به راحتی از فروکتوز به‌عنوان یک ماده مغذی استفاده کنند، زیرا ماشین‌های بیوشیمیایی مناسبی را بیان نمی‌کنند.» هنگامی‌که فروکتوز به کبد راه پیدا می‌کند، آن اندام قند را به لیپیدهای به‌نام لیزوفسفاتیدیل کولین (LPC) تبدیل می‌کند. محققان دریافتند سلول‌های سرطانی عاشق استفاده از LPC های موجود در محیط خود هستند. پتی گفت: LPCها منحصر به فرد هستند. آنها ممکن است مؤثرترین و کارآمدترین راه را برای حمایت از رشد تومور ارائه دهند. مطالعه ما نشان داد خوردن مقدار زیادی فروکتوز به‌وضوح برای پیشرفت این تومورها بسیار بد بود.

خواب منقطع نشانه بیماری کبدی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماری کبد چرب ممکن است منجر به الگوهای خواب منقطع شود و استراحت خوب را از فرد بیمار سلب کند. «سوفیا شافر»، محقق ارشد گفت: «ما دریافتیم کسانی‌که بیماری کبد چرب داشتند، به‌دلیل بیدارشدن‌های مکرر و افزایش مدت بیداری، خواب شبانه‌شأن منقطع و تکه تکه بود.» به گفته محققان، مطالعات قبلی نشان داده است که بیماری کبد چرب ممکن است چرخه خواب فرد را مختل کند. برای این مطالعه، محققان ۴۶ زن و مرد بالغ مبتلا به بیماری کبد چرب را انتخاب کردند. همه بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب چاق بودند. محققان دریافتند افراد مبتلا به بیماری کبد چرب ۵۵ درصد بیشتر در شب بیدار می‌شوند. هم چنین در طول روز بیشتر می‌خوابند. شافر افزود: «مکانیسم اساسی احتمالا شامل ژنتیک، عوامل محیطی و فعال‌سازی پاسخ‌های ایمنی است که در نهایت ناشی از چاقی و سندرم متابولیک است.»

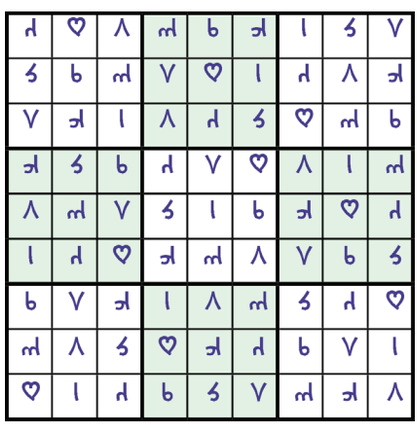
نکته

آب انار، سرشار از آنتی‌اکسیدان

آب انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و این میوه بهشتی به‌دلیل دارا بودن خواص ضدالتهابی قوی، نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت کلی بدن دارد. آب انار به دلیل غنی‌بودن از پونیکالاجین و اسید الاژیک به عنوان پادشاه آنتی‌اکسیدان‌ها شناخته می‌شود. این نوشیدنی مفید و طبیعی نه تنها با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند بلکه از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های احتمالی محافظت کرده و در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و سرطان نقش قابل ملاحظه دارد. آب انار با داشتن ویتامین C فراوان و سایر مواد مغذی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این نوشیدنی خوشمزه و پرخاصیت نه تنها به بدن در مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی کمک می‌کند بلکه به کاهش التهاب در بدن نیز یاری رسانده و سلامتی عمومی را افزایش می‌دهد. آب انار همچنین با کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)، ریسک بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد و به حفظ عروق سالم کمک می‌کند. دانه‌های انار نیز حاوی پلی‌فنول‌هایی هستند که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و به دنبال آن اثرات ضدالتهابی روی سلول‌های بدن دارند. از کنترل سطح قندخون و فشارخون، تقویت سیستم ایمنی، کمک به هضم بهتر غذا گرفته تا تقویت حافظه، انار یک میوه شگفت‌انگیز است که می‌تواند یک گزینه عالی در رژیم غذایی روزانه باشد.

جدول سودوکو

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



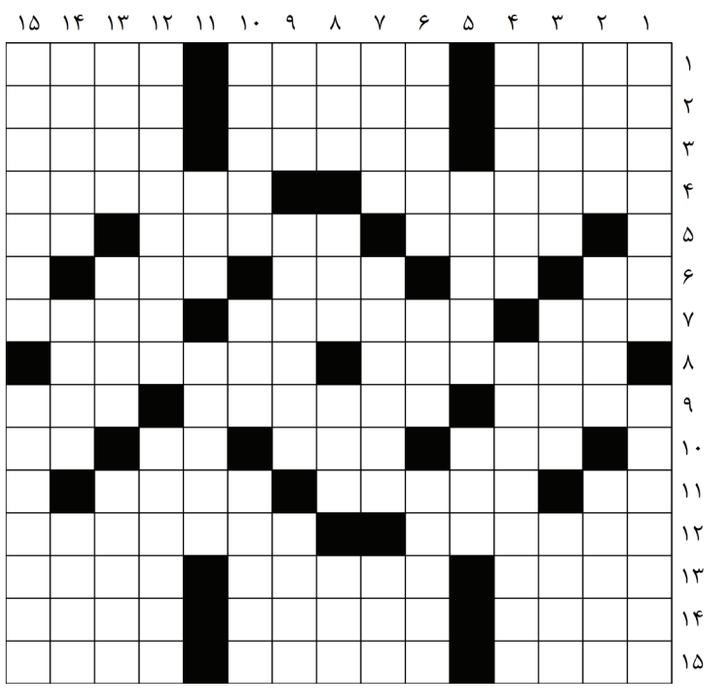
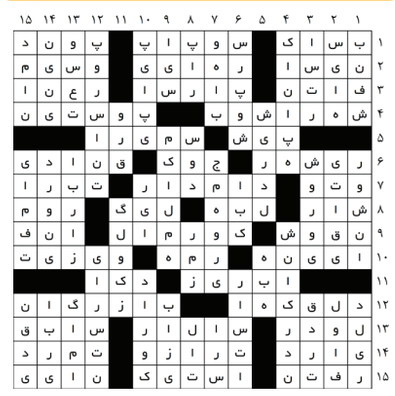
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۹۹۷

افقی

۱- چیستان- اعلامیه تبلیغاتی- دوری‌وهجران ۲- مناسب‌تر- کمک‌رسان- ایستاده و بی‌حرکت ۳- از غذاهای ایرانی- جمع زاویه- اشاره شده ۴- دعوا- با نرمی رفتار کردن ۵- حقه و کلک- سیر دریا- مادر عرب ۶- بند دست یا پا- کجاست؟- از کلمات شرط- نزاکت و تربیت ۷- وجه مشترک رادیو و دریا!- عاقبتش یابنده است- خوشبخت‌تر ۸- پیشامد- نامحدود ۹- بدبین و دودل- فیلمی از مجید بهشتی- در خانه بالای سرمان است ۱۰- حرف دوم یونانی- مورد نیاز خمیرنان- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- مرغابی ۱۱- شهررازی- عنکبوت سمی- بیان‌کردن ۱۲- کشوری در آمریکای مرکزی- فیلمی از خسرو سینایی ۱۳- کشوری اروپایی- آقای فرانسوی- سفره چرمین ۱۴- واحد طول انگلیسی- زن نیکبخت و بهروز- بلندمرتبه ۱۵- زیرکی- گدایی- از القاب امرای ترک

عمودی

۱- بالاترین اندازه- نوعی نقل ۲- ستیزه کار- نان آذری- دوستان ۳- جاگرفته شده- پاسخ- جنگ و رزم ۴- سرزمین و میهن- فیلمی از مهدی هاشمی ۵- صفت بچه بازیگوش- جزء کوچک یک ماده ۶- بادپا- برآمدگی در بدن بر اثر ضربه یا بیماری- بندری در روسیه ۷- سبزه‌زار- کمال مطلوب- نویددادن ۸- نظریات و عقاید- چاقی- تیز و قاطع- حرف نوروزی ۹- ناشنوایی- ذکر- دادنی در نوروز ۱۰- آسان گرفتن و مداراکردن- سیلاب- گلوله پنبه ۱۱- پرچم- از جزایر یونان ۱۲- حاکم- برابر با هم ۱۳- رشوه‌دهنده- عرصه- جاهل و بی‌خرد ۱۴- معبدی در ژاپن- میوه‌ای با خاصیت طبی- چرخ رسن‌تابی ۱۵- قوی و نیرومند- سریالی با بازی فرزاد فرزین



حل جدول ۱۹۹۶