

یادداشت

نگاتی در مورد کم خونی



امیرحسین حسینی فوق تخصص گوارش

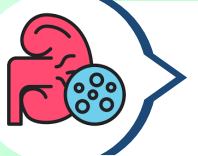
ممکن است علت ایجاد کم خونی دلایل مختلف زمینه‌ای یا فیزیولوژیکی داشته باشد. در دوران شیرخواری کم خونی‌های فیزیولوژیک مساله بسیار شایعی است. استفاده از قطره آهن باید تا دو سالگی ادامه داشته باشد تا کم خونی‌های فیزیولوژیک در کودکان ایجاد نشود. تغییراتی در هموگلوبین در دوران جنینی، سرعت رشد شیرخواران و تغذیه شیرخواران باعث می‌شود که آهن به مقدار کافی به بدن نرسد. تمام این موارد زمینه ایجاد کم خونی یا اصطلاحاً کم خونی فیزیولوژیک را ایجاد کرده و توجیه‌کننده ضرورت استفاده از قطره آهن در شیرخواران و کودکان است. برخی بیماری‌ها در کودکان منجر به از دست دادن خون می‌شود. ابتلاء به بیماری‌های مختلف دستگاه گوارش مانند بیماری همولیز (بیماری که بر اثر تجزیه یا انهدام گلبول‌های قرمز منجر می‌شود به شکلی که هموگلوبین در محیطی که سلول‌ها در آن غوطه‌ورند آزاد شود) باعث تجزیه خون داخل عروقی می‌شود این مساله نیز یکی از دلایل کم خونی ناشی از بیماری محسوب می‌شود. باید این موضوع بررسی شود که کم خونی بر اثر سوء تغذیه است یا به دلیل کم ساخته شدن خون داخل مغز استخوان ایجاد شده است یا اینکه دلایل دیگر. کمبود فولیک اسید، آهن، روی، B12 و سوء تغذیه در بدن می‌تواند موجب ایجاد کم خونی شود. از دست دادن خون، می‌تواند به شکل دفع از دستگاه گوارش، مدفوع خونی یا از طریق خون مخفی در دستگاه گوارش ایجاد شده باشد به طور مثال فردی که مبتلا به ورم معده باشد ممکن است با نشانه‌های از دست دادن خود به شکل واضح مواجه نباشد و این موضوع در دراز مدت مشکل‌ساز شود. ممکن است گلبول‌های قرمز تجزیه شده باشند یا دچار آسیب شوند و یا حتی توسط طحال به عنوان جسم غیر کاربردی و یا فاکتوری که در خون کاربردی ندارد از سطح خون و داخل عروق خونی برداشته شود. باید ابتدا دلیل ابتلاء به کم خونی توسط متخصصان تشخیص داده و سپس درمان هادنیال شود، به‌طور مثال کم خونی که به دلیل ایجاد تغذیه نادرست ایجاد می‌شود را با اصلاح سبک تغذیه می‌توان برطرف کرد ولی دلایل دیگری که کم خونی ناشی از بیماری باشد نیازمند مداخلات جدی است.

خواص بی نظیر کلم بروکلی



بروکلی، سبزی سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان، با خواص بی نظیر خود از سلامت قلب و کلیه تا تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان نقش مهمی در تغذیه سالم دارد. کلم بروکلی خواص زیادی برای بدن دارد و به همین دلیل باید آن را در رژیم غذایی خود داشته باشید. کلم بروکلی برای کلیه، بیماری‌های قلبی، سلامت چشم، سلامتی استخوان‌ها و دندان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و... اهمیت دارد. دلیل اهمیت کلم بروکلی ارزش غذایی بالای آن است. بروکلی دارای ویتامین C، ویتامین K، ویتامین E، ویتامین B6، بی‌تاسیم، فسفر، گوگرد، سلنیوم و برخی از آمینو اسیدها است؛ به همین دلیل در سلامت افراد اهمیت بسیاری دارد.

پیشگیری از سنگ کلیه



جوش، خارش، نفrosis، روماتیسم، آگزما و... مؤثر باشد. همچنین با دفع مواد سمی از بدن از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند؛ به همین دلیل کلم بروکلی برای کلیه بسیار مفید است.

رفع اختلالات گوارش



کلم بروکلی فیبر بسیار زیادی دارد و به همین دلیل از خواص آن می‌توان به پیشگیری از یبوست و همچنین کمک به رفع اختلالات معده اشاره کرد. وجود منیزیم و سایر ویتامین‌ها نیز سبب کاهش التهابات انواع بافت‌ها و همچنین معده می‌شود که به کم شدن اسید معده، تسهیل گوارش و جذب مواد غذایی کمک می‌نماید.

کاهش کلسترول



کلم بروکلی به خصوص در صورتی که بخارپز شود، می‌تواند به کاهش کلسترول و دفع صفرا کمک کند. همچنین به دلیل ویتامین‌های موجود در کلم بروکلی همچون امگا 3 و آنتی‌اکسیدان و همچنین خاصیت آن در کاهش کلسترول، به سلامت قلب کمک می‌کند و با اتساع عروق در پیشگیری از سکته قلبی و گردش خون بهتر تأثیرگذار است.

سلامت چشم



کلم بروکلی حاوی ویتامین A است که به همراه بتا کاروتن و سایر ویتامین‌های موجود در آن، سبب افزایش سلامت چشم و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها، به خصوص آب مروارید می‌شود.

نقش جاقی در بروز دیابت و سرطان

۷۴ درصد از جمعیت مورد هدف در کشور مشخص شد که حدود ۱۱ درصد مردم کشور دیابت و ۸ درصد پیش دیابت دارند و حدود ۴۸ درصد از جمعیت نیز اضافه وزن و جاقی دارند. وی افزود؛ نکته دیگر جلوگیری از بروز سرطان‌های قابل پیشگیری دستگاه گوارش مانند سرطان‌های کلورکال است. این نوع سرطان یکی از انواع سرطان‌های قابل پیشگیری است که در دستور کار وزارت بهداشت قرار دارد.

عضو هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی تأکید کرد که با پیشگیری از جاقی می‌توان جلوی بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت و سرطان را گرفت. سیناکوثری با بیان اینکه بیماری‌های غیراگیر برای مردم و نظام بهداشتی کشور پرهزینه است؛ گفت؛ چراکه این بیماری‌ها موجب از کارافتادگی افراد خواهد شد. در مورد دیابت که یکی از مشهورترین بیماری‌های غیراگیر است، پس از بررسی و غربالگری

نگاتی درباره نگهداری روغن زیتون

کارشناسان تغذیه در مورد نگهداری روغن زیتون که یکی از عناصر مهم در پخت و پز و تهیه انواع سالادهاست، هشدار می‌دهند و می‌گویند که محل نگهداری آن، روی طعم و ماندگاری اش تأثیرگذار است. برای نگهداری درست روغن زیتون باید تعادل را رعایت کرد. نور برای روغن زیتون مضر است و باید در محیطی خنک نگهداری شود. از طرفی بوی خاص تازه روغن زیتون نیز در صورت نگهداری در یخچال کاهش می‌یابد.

کارشناسان تغذیه در مورد نگهداری روغن زیتون که یکی از عناصر مهم در پخت و پز و تهیه انواع سالادهاست، هشدار می‌دهند و می‌گویند که محل نگهداری آن، روی طعم و ماندگاری اش تأثیرگذار است. برای نگهداری درست روغن زیتون باید تعادل را رعایت کرد. نور برای روغن زیتون مضر است و باید در محیطی خنک نگهداری شود. از طرفی بوی خاص تازه روغن زیتون نیز در صورت نگهداری در یخچال کاهش می‌یابد.

نکته

کاهش مشکلات گوارشی با «کفیر»

کفیر یک نوشیدنی تخمیری تهیه شده از شیر است که برای سلامت روده بسیار مفید شناخته می‌شود. افزودن آن به رژیم غذایی ممکن است به بهبود هضم غذا و تنظیم حرکات روده کمک کند. میکروبیوم روده، به جامعه‌ای از باکتری‌های مفید و مضر گفته می‌شود که در دستگاه گوارش زندگی می‌کنند. وضعیت این اکوسیستم بر بسیاری از جنبه‌های سلامت بدن، از جمله سیستم ایمنی، عملکرد گوارش، سیستم عصبی و سایر بخش‌ها تأثیرگذار است. به همین دلیل مصرف مواد غذایی که به تعادل این میکروبیوم کمک می‌کنند، مانند کفیر، اهمیت دارد. گرچه می‌توان مکمل‌های پروبیوتیک مصرف کرد، اما ممکن است باکتری‌های مفید در آن‌ها تا زمان مصرف زنده نمانده باشند. به همین دلیل، خوردن غذاهایی مانند کفیر که به‌طور طبیعی سرشار از پروبیوتیک هستند، انتخاب مطمئن‌تری برای بهبود سلامت روده است. کفیر تقریباً ۹۹٪ بدون لاکتوز است، به همین دلیل می‌تواند گزینه مناسبی برای افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز باشد. همچنین ممکن است در کاهش علائم اسهال، یبوست، و سندروم روده تحریک پذیر مؤثر باشد. پروبیوتیک‌های موجود در کفیر با تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه، باعث تحریک عضلات روده و حرکت بهتر مواد غذایی می‌شوند. همچنین این باکتری‌ها به تجزیه فیبر کمک کرده تا دفع آن آسان‌تر شود. مصرف کفیر می‌تواند توانایی بدن را در جذب مواد مغذی افزایش دهد که این خود به بهبود جنبه‌های مختلف سلامت منجر می‌شود. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف کفیر ممکن است جذب کلسیم را بهبود بخشد. کلسیم برای سلامت استخوان‌ها، عضلات، عملکرد اعصاب و بیشتر عملکردهای بدنی ضروری است. آنتی بیوتیک‌ها باکتری‌های مضر و همچنین مفید روده را از بین می‌برند. پروبیوتیک‌ها می‌توانند به بازسازی باکتری‌های مفید کمک کنند، و نوشیدن کفیر یکی از راه‌های مؤثر برای این کار است. همچنین برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک، مانند کفیر، می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشد و حتی احتمال بیمار شدن را کاهش دهد.

جدول سودوکو

Grid of numbers for a Sudoku puzzle.

Solved Sudoku grid.

جدول کلمات متقاطع

1- از ابزار ژیمناستیک - کفر ۲- نژادی در آسیا- جنایتکار- بازیکن میانی فوتبال ۳- خاکروب و آشغال- دانا و آگاه- باشگاه ۴- طایفه- هر خانه‌ای دارد- گریز آهو- پسوند شباهت ۵- فرمان خودرو- قفل چوبی قدیمی - بروشور ۶- کلام تعلیل- برتر از دیگران- بند دست ۷- چشم روشنی و تحفه- سر تای پی‌دن- دکان کوچک ۸- ضروری و لازم- نغمه- سخن آهسته ۹- ماه کامل- سوسپند فارسی- از ماه‌های میلادی ۱۰- خطاب بی‌ادبانه- سرزمین افراسیاب- پنا ۱۱- نوعی مدل ماشین- میانمار سابق- همه ۱۲- خورشید و آفتاب- حرف پوست‌کنده- دهانه اسب- خیسبی ۱۳- بازرس- نوعی سبک ادبی- تورم رگ‌های پا ۱۴- لقمه خوراکی- نشانه تیر- نوعی رنگ فرش ۱۵- بی‌خانمانی و آوارگی - دلبری بودن

حل جدول ۲۱۱۳

Grid of letters for a crossword puzzle.

شماره ۲۱۱۳

Large grid for a word search puzzle.