آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۵۷
شنبه
۲۸ • ۰۴ • ۱۴۰۴
۲۳ محرم ۱۴۴۷ / ۱۹ جولای ۲۰۲۵

فواید «موز» برای سلامت دستگاه گوارش

موز یکی از میوه‌های محبوب و مغذی است که مصرف منظم آن می‌تواند نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی را تأمین کند. زمان مناسب برای خوردن موز به هدف شما از مصرف آن بستگی دارد؛ از جمله بهبود سلامت گوارش، انرژی بیشتر، خواب بهتر یا تنظیم قندخون. هیچ زمان مشخصی از روز به‌عنوان بهترین زمان برای مصرف موز جهت بهبود گوارش وجود ندارد. در عوض، بهتر است موز را به‌طور منظم در رژیم غذایی خود بگنجانید.

فیبر بالا

موزهای سبز فیبر بیشتری نسبت به موزهای خیلی رسیده دارند. فیبر باعث بهبود حرکات روده و احساس سیری می‌شود. یک موز خیلی رسیده حدود ۲ گرم فیبر و یک موز نیم‌رس حدود ۴.۵ گرم فیبر دارد.

منبع پری بیوتیک

پری بیوتیک‌ها ترکیباتی هستند که باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کنند و باعث تنظیم قندخون، جذب بهتر مواد معدنی و حرکات منظم روده می‌شوند. مصرف روزانه ۵ گرم پری بیوتیک می‌تواند سلامت روده را بهبود بخشد.

مناسب برای رژیم BRAT

رژیم BRAT شامل موز، برنج، سس سیب و نان تست است و برای آرام‌کردن معده در شرایط ناراحتی گوارشی پیشنهاد می‌شود. موز با تولید لایه محافظتی روی دیواره معده، از ناراحتی‌هایی مانند حالت تهوع و رفلاکس جلوگیری می‌کند.

منبع نشاسته

موز سبز حاوی مقدار زیادی نشاسته مقاوم است که در روده کوچک هضم نمی‌شود و در روده بزرگ تخمیر می‌شود، در نتیجه باعث تغذیه باکتری‌های مفید و کاهش خطر سرطان‌های گوارشی می‌شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

کافئین در خواب هم مغز را بیدار نگه می‌دارد

نوشیدن کافئین پیش از خواب می‌تواند بر کیفیت خواب تاثیر بگذارد یا آن را مختل کند اما یک مطالعه جدید، درباره آثار کافئین بر مغز حین خواب، اطلاعاتی تازه‌تر و دقیق‌تر ارائه کرده است. در آزمایش‌هایی که متخصصان انجام دادند، مشخص شد کافئین، پیچیدگی سیگنال‌های مغزی را هم افزایش می‌دهد و مغز را به وضعیتی نزدیک می‌کند که از آن با عنوان «مغز بحرانی» (critical brain) یاد می‌شود. وضعیت مغز بحرانی حالتی است که در آن، مغز در مرز میان نظم ساختاری و انعطاف‌پذیری عملکردی قرار دارد. بین این دو حالت، در نقطه مطلوبی که به‌عنوان نقطه بحرانی شناخته می‌شود، مغز در تعادل کامل گوناگونی و ساختاری است و می‌تواند پیچیده‌ترین و پراطلاعات‌ترین الگوهای فعالیتی را تولید کند. این حالت به مغز اجازه می‌دهد تا چندین وظیفه پردازش اطلاعات از انجام دادن محاسبات گرفته تا انتقال و ذخیره یادگیری اطلاعات و تصمیم‌گیری موثر را هم‌زمان و به بهترین شکل انجام دهد. در واقع مغز بحرانی مثل یک بندباز عمل می‌کند؛ یعنی دقیقا روی مرز بین نظم کامل (که در آن هیچ انعطافی وجود ندارد) و بی‌نظمی کامل (که در آن هیچ ثباتی نیست) قرار دارد. این حالت باعث می‌شود مغز نه بیش از حد خشک و ثابت باشد (که نتواند یاد بگیرد یا با تغییرها سازگار شود) و نه آن‌قدر بی‌نظم که هیچ اطلاعاتی را درست پردازش نکند و پژوهشگران معتقدند که این حالت می‌تواند مانع از خواب عمیق و آرام شود. به این معنی که کافئین، مغز را در حالتی بیش‌فعال و پیچیده نگه می‌دارد؛ حالتی که برای یادگیری خوب است، اما برای خوابیدن نه. بنابراین کافئین نه‌تنها ما را بیدار نگه می‌دارد، بلکه نحوه عملکرد مغز را نیز تغییر می‌دهد. تحلیل‌های بیشتر آشکار کرد کافئین بر نوسان‌های آهسته فعالیت الکتریکی مغز که با نام امواج دلتا، تتا و آلفا شناخته می‌شوند، هم تاثیر می‌گذارد. این امواج معمولا نشان‌دهنده خواب عمیق و ترمیم‌کننده‌اند و کافئین باعث تضعیف این امواج شد.

به‌ویژه در مرحله خواب بدون حرکت سریع چشم (non-REM)، یعنی همان مرحله‌ای از خواب که مغز در آن خاطرات را تثبیت و عملکردهای شناختی (مثل تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری) را بازسازی و تقویت می‌کند. به گفته کریم جربی، عصب‌شناس، این تغییرات نشان می‌دهند که مغز حتی هنگام خواب، هم تحت تاثیر کافئین در وضعیتی فعال‌تر و کمتر ترمیم‌کننده باقی می‌ماند. این تغییر در ریتم مغز شاید بتواند توضیح بدهد که چرا کافئین نمی‌گذارد مغز در طول شب خوب استراحت کند؛ آنچه می‌تواند بر حافظه هم اثر بگذارد. همانطور که گفته شد، از نکات جالب مطالعه، حساسیت بیشتر جوانان به این تاثیر کافئین بود. پژوهشگران حدس می‌زنند تغییرات مغزی در اثر افزایش سن، عامل این تفاوت‌ها باشد. آن‌ها توضیح دادند: آدنوزین، یک ترکیب شیمیایی طبیعی در مغز است که در طول روز به‌تدریج افزایش می‌یابد و باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود. هرچه آدنوزین بیشتر شود، مغز بیشتر احساس نیاز به استراحت می‌کند. کافئین با مسدود کردن گیرنده‌هایی که آدنوزین با آن‌ها تعامل دارد، اثر خود را به جا می‌گذارد و به‌طور موقت حس انرژی و هوشیاری ایجاد می‌کند. متخصصان خاطرنشان می‌کنند کافئین، یک محرک فعال‌کننده مغز است که تمام گروه‌های سنی آن را روزانه از طریق مصرف محصولات مختلفی مانند قهوه، چای، نوشابه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، شکلات و برخی داروها دریافت می‌کنند. بنابراین، بسیار مهم است که از تاثیر کافئین بر مغز هنگام خواب در گروه‌های سنی مختلف اطلاعات درستی داشته باشیم.

نکته

عادت عصرگاهی که باعث آلزایمر می‌شود

افزایش سن و عوامل ژنتیکی نقش مهمی در بروز بیماری آلزایمر دارند، اما این همه ماجرا نیست. سبک زندگی هم در سلامت مغز و پیشگیری از زوال شناختی بسیار مؤثر است. افزایش سن و عوامل ژنتیکی نقش مهمی در بروز بیماری آلزایمر دارند، اما این همه ماجرا نیست. سبک زندگی هم در سلامت مغز و پیشگیری از زوال شناختی بسیار مؤثر است.

نوشیدنی‌های شیرین

نوشابه، چای شیرین یا هر نوشیدنی قندی دیگر در شب می‌تواند به سلامت مغز آسیب بزند. به گفته شری‌گو (کارشناس تغذیه): «مصرف نوشیدنی‌های قندی، صرف‌نظر از زمان مصرف، به سلامت مغز آسیب می‌زند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که هفته‌ای هفت وعده نوشیدنی شیرین می‌نوشند، ریسک ابتلا به زوال عقل در آن‌ها به‌طور قابل توجهی بیشتر است.» این نوشیدنی‌ها با افزایش التهاب، مقاومت به انسولین و استرس اکسیداتیو، در طول زمان به مغز آسیب می‌زنند»

جایگزین سالم: نوشیدنی‌هایی مثل کفیر که سرشار از پروبیوتیک، پروتئین و مواد مغذی هستند و در برخی مطالعات، تأثیر مثبتی بر کاهش پیشرفت آلزایمر داشته‌اند.

نمک

مصرف زیاد نمک، با افزایش التهاب و کاهش جریان خون به مغز، می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را بالا ببرد.

جایگزین سالم: استفاده از سبزیجات تازه، لیمو ترش و ادویه‌های بدون نمک برای طعم‌دهی.

شکلات تلخ

شکلات تلخ اگرچه سالم به نظر می‌رسد، اما منبع پنهانی از کافئین و تئوبرومین است که می‌توانند خواب شبانه را مختل کنند. به گفته کاترین روزنتال، کارشناس تغذیه: «خواب بی‌کیفیت، یکی از عوامل کلیدی در کاهش عملکرد شناختی و افزایش ریسک آلزایمر است.»

جایگزین سالم: بستنی گیاهی با گیلاس یا آلبالو (سرشار از ملاتونین طبیعی)، که هم طعم شیرین را تأمین می‌کند و هم به خواب بهتر کمک می‌کند.

وعده‌های سنگین

صرف غذای سنگین در اواخر شب، باعث سوءهاضمه و خواب بی‌کیفیت می‌شود. این اختلالات در خواب، به مرور زمان به عملکرد شناختی آسیب می‌زنند.

راهکار بهتر: حداقل ۲ تا ۳ ساعت پیش از خواب، آخرین وعده غذایی خود را میل کنید و در شب، غذاهای سبک و متعادل شامل فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین مصرف کنید.

یادداشت

روماتیسم مفصلی در کودکان

عبدالرضا ملک
فوق‌تخصص روماتولوژی کودکان

آب آوردن مفصل یکی از علائم شاخص روماتیسم مفصلی در کودکان به شمار می‌رود؛ علائم این بیماری معمولا حداقل شش هفته پس از شروع تورم مفصل بروز پیدا می‌کند و مواردی همچون گرمی، درد و محدودیت حرکات مفصلی از نشانه‌های واضح آن است. در کودکان، معمولا تورم و تجمع مایع در مفصل (آب آوردن) مشاهده می‌شود، اما برخلاف بزرگسالان، قرمزی مفاصل به ندرت دیده می‌شود. درد مفصل در کودکان اغلب با خشکی صبحگاهی همزمان است؛ به‌طوری‌که کودک پس از بیدارشدن به مدت طولانی دچار سفتی و رخوت بدن بوده و اغلب دیر از جای خود بلند می‌شود. این موضوع حتی می‌تواند موجب افت تحصیلی در ساعات ابتدایی مدارس شود، به‌گونه‌ای که کودک در نوشتن دیکته ناتوان است اما در ساعات بعدی با رفع خشکی مفاصل، عملکردش بهبود می‌یابد. بیشترین مفاصل درگیر در این بیماری، مفاصل زانو هستند و والدین باید در صورت مشاهده هرگونه علائم مشکوک، جهت معاینه بالینی و انجام آزمایش‌های لازم نزد پزشک متخصص مراجعه کنند.

در کودکان تشخیص بیماری روماتیسم مفصلی دشوارتر از بزرگسالان است، زیرا بسیاری از آزمایش‌های تشخیصی در کودکان نتیجه قطعی نشان نمی‌دهند. شیوع این بیماری بین ۷ تا ۴۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار کودک برآورد می‌شود، ابتلای کودکان به روماتیسم مفصلی نیازمند رد سایر علل همچون عفونت‌ها و بدخیمی‌ها است تا بتوان درمان مؤثر و به موقع را آغاز کرد.

روماتیسم یک بیماری خودایمنی و التهابی است که به انواع مختلف تقسیم می‌شود، بسته به نوع و شدت مفاصل درگیر و سایر عوارض جانبی همراه، این بیماری دسته‌بندی می‌شود.

درد و تورم مفاصل، کاهش دامنه حرکتی، سفتی صبحگاهی، تب‌های متناوب، کاهش وزن و اشتها، تغییرات پوستی نظیر راش و احساس خستگی و ضعف عمومی می‌توانند نشانه‌های بیماری باشند، همچنین مشکلات حرکتی و محدودیت‌های جسمی ممکن است کودک را در فعالیت‌های روزمره و تحصیل با مشکل مواجه کند.

تشخیص زودهنگام و آغاز درمان مناسب با داروهای ضدالتهابی، فیزیوتراپی و اصلاح سبک زندگی نقش کلیدی در کنترل علائم، جلوگیری از آسیب پایدار به مفاصل و ارتقای کیفیت زندگی کودکان مبتلا دارد.

مرکبات سلاحی برای مبارزه با افسردگی

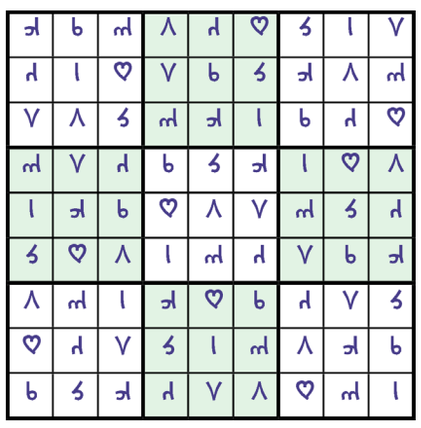
نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف روزانه یک پرتقال می‌تواند خطر افسردگی را کاهش دهد. در این مطالعه، محققان، چندین نمونه مدفوع را طی یکسال مورد بررسی قرار دادند و با استفاده از نتایج توالی‌یابی DNA از نمونه‌های دریافتی، به‌دنبال ارتباط میان مصرف مرکبات و گونه‌های خاصی از باکتری‌ها در میکروبیوم روده بودند. باکتری F.prausnitzii از باکتری‌های کشف شده در نمونه‌های مورد آزمایش قرار گرفته بود. افرادی که به‌طور منظم مرکبات مصرف می‌کردند، به احتمال زیاد، خطر ابتلا به افسردگی در آنها به‌دلیل تأثیر آن بر باکتری‌های روده به طور قابل توجهی کمتر بود. به نظر می‌رسد، باکتری F.prausnitzii در دوستداران مرکبات رشد می‌کند و بر تولید «سروتونین»، «دوپامین» و «انتقال دهنده عصبی کلیدی تنظیم‌کننده خلق‌وخو» تأثیر می‌گذارد. داروهای ضدافسردگی در اوایل درمان منجر به درمان آن می‌شود اما مصرف مرکبات می‌تواند راه‌حلی طبیعی و بدون عوارض جانبی باشد.

علائم هشداردهنده کمبود ویتامین D

ویتامین D که به ویتامین آفتاب هم معروف است، برای بدن ما بسیار حیاتی است زیرا به استحکام استخوان‌ها، سلامت عضلات و عملکرد قوی سیستم ایمنی کمک می‌کند. نورخورشید به تولید این ویتامین در بدن کمک می‌کند. علائمی وجود دارد که نشان از کمبود ویتامین می‌دهد. استخوان‌های شکننده: وقتی ویتامین D کافی نباشد، بدن نمی‌تواند این مواد معدنی را به خوبی جذب کند و این باعث می‌شود استخوان‌ها نرم، ضعیف و شکننده شوند. خستگی و کسالت مفرط: احساس خستگی مداوم و بی‌حالی یکی از علائم رایج کمبود ویتامین D است. این خستگی می‌تواند زندگی روزمره را تحت تاثیر قرار داده و تمرکز، کار و لذت بردن از فعالیت‌ها را دشوار کند. تغییرات خلقی و افسردگی: ویتامین D بر سلامت مغز و تنظیم خلق و خو تاثیرگذار است. سطوح پایین این ویتامین با اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب مرتبط است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

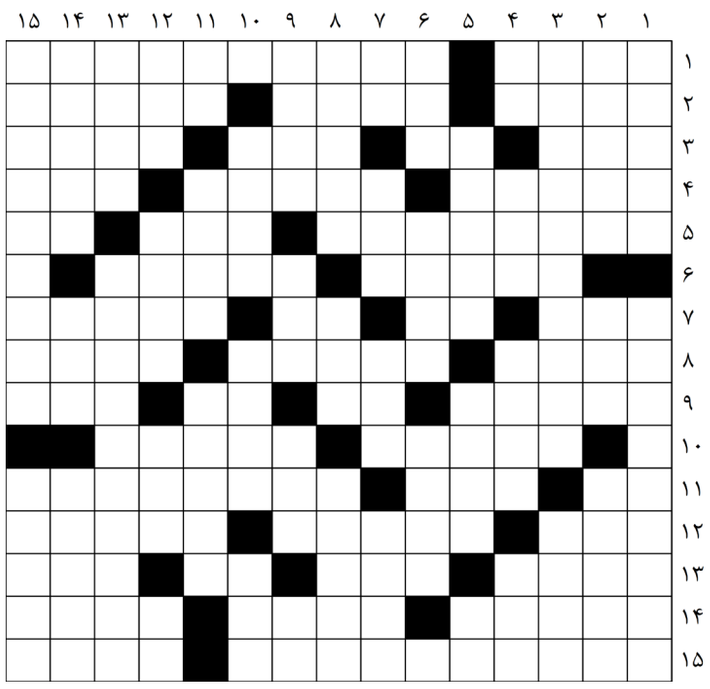
شماره ۲۱۵۷

افقی

۱- نوعی ماهی یا عینک!- مطلبی را شرح دادن ۲- بیماری چینی- گرامی- شکفته شدن گل ۳- یکساعت- سنگریزه- گل زنبق- هرکدام ۴- زیرپوش بی‌آستین- تازمانی‌که- گوشه خلوت ۵- از صنایع دستی- شکاف- از نشانه‌های جمع فارسی ۶- پایتخت زیمبابوه- سعی در موجه جلوه دادن کار یا حرف نابجا ۷- سرخی افق پس از غروب- جدید و تازه- زدنی بهانه‌جو- شگفتی‌ها ۸- نزدیک شده- از جانوران دریایی- درس نویسندگی ۹- خطکش- درک و شعور- اشاره به دور- چشم درد ۱۰- از گل‌های زیبا- ارجمند و عزیز ۱۱- تکیه‌دادن- آخرین سوره قرآن‌کریم- عمل جذب ۱۲- انگبین‌وعسل- نارسا و کم ارتفاع- مطلب درسی ۱۳- زمان مرگ- پرداختنی شرعی- صفحه اینترنتی- کشتی جنگی ۱۴- پخش صوتی قابل حمل- باقیمانده- وسیله‌ای در آشپزخانه ۱۵- از صفات باریتعالی- سرچشمه

عمودی

۱- قدرت دست‌یافتن به چیزی- از القاب مبارک امام رضا(ع) ۲- نام «دوگاما» دریانورد مشهور پرتقالی- منحصرا- آلات وادوات جنگ ۳- از آثار شیراز- پایتخت بنگلادش ۴- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن‌کریم- پارچه تبلیغاتی- کف باانگشتان- سوغات گجرات ۵- سفره بزرگ- بددهان- رمق آخر ۶- مکان بی‌خطر- داخل شدن- نفوذورخنه ۷- دفاع فوتبال- طعم- آهنگ سخن- از انواع حج ۸- کاخ مشهور فرانسه- کشیدنی زندگان- صداقت ۹- سرپیچی‌کردن- از القاب امام نهم(ع)- نوعی گلیم دست‌باف- روییدنی سر ۱۰- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی- ژاپن قدیم- بخشنده ۱۱- پنج ترکی- محل رجوع- پیدانشدنی ۱۲- مغازه کوچک- دختر مازندرانی- زدنی خودستا- زیاد نیست ۱۳- رزم- اولین برنده صلح نوبل ۱۴- گنج- سنگ سبزقیمتی- تفصیل خبر ۱۵- کنایه از آبادی مجهول- حواری خائن



حل جدول ۲۱۵۶