آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۷۳
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۲۴
۲۵ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۱۴ ژوئن ۲۰۲۳

تاثیر مثبت مصرف آجیل بر افراد دیابتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

آجیل‌هایی مانند بادام و گردو دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند. بنابراین باعث افزایش ناگهانی گلوکز خون نمی‌شوند و ممکن است در صورت مصرف با وعده‌های غذایی غنی از کربوهیدرات ترشح آن را کاهش دهند. آجیل یک گروه غذایی سرشار از پروتئین، چربی‌های مفید، آنتی‌اکسیدان و فیبر است و ثابت شده که برای کنترل دیابت و سلامت قلب مفید است. آجیل از دیرباز جزو رژیم غذایی انسان بوده و به‌دلیل طعم و بافت تردش مورد توجه قرار گرفته است.

سرشار از ویتامین

آجیل‌ها منبع ویتامین‌ها و موادمعدنی از جمله ویتامین E، منیزیم، فسفر و پتاسیم هستند. ویتامین E به‌عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند. مواد معدنی برای حفظ سلامت استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و عملکرد عصبی بسیار مهم هستند.

کالری بالا

آجیل‌ها به‌دلیل محتوای چربی، کالری بالایی دارند. به همین دلیل مصرف آن به اندازه توصیه شده است. یعنی یک مشت کوچک (۳۰ گرم) میل کنید. این مقدار از آجیل به‌طور کلی حاوی حدود ۱۸۰-۲۰۰ کیلو کالری است. توصیه می‌شود مبتلایان به دیابت از مشاوره متخص تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی بهره ببرند.

حاوی فیبر

آجیل دارای مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که به هضم غذا کمک می‌کند، سطح قندخون را تنظیم می‌کند و باعث سیری می‌شود. رژیم غذایی پرفیبر با کاهش خطر چاقی، دیابت و انواع خاصی از سرطان مرتبط است. یک وعده ۳۰ گرمی آجیل حاوی ۳-۴ گرم فیبر است.

سرشار از چربی

آجیل‌ها سرشار از چربی‌ها از جمله اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ هستند. این چربی‌ها نقش حیاتی در سلامت قلب، کاهش سطح کلسترول LDL و کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی دارند. آجیل‌ها دارای میزان چربی بالایی هستند که از ۴۶ درصد در بادام هندی و پسته تا ۷۶ درصد متغیر است.

منبع پروتئین

آجیل یک منبع عالی پروتئین گیاهی است. یک وعده آجیل به اندازه یک مشت (۳۰ گرم) حاوی ۶-۷ گرم پروتئین است. معادل پروتئینی که توسط یک تخم‌مرغ یا یک لیوان متوسط (۲۵۰ میلی‌لیتر) شیر تهیه می‌شود. پروتئین‌ها برای رشد و نمو، قدرت عضلانی، ترمیم سلولی و بسیاری دیگر از عملکردهای بدن ضروری هستند.

دانستنی‌ها

علائم اختلال بیش‌فعالی در کودک نوپا

تشخیص زودهنگام اختلال بیش‌فعالی می‌تواند اطمینان دهد که کودکان مبتلا به این بیماری کمک مورد نیاز خود را زودتر دریافت می‌کنند، اما والدین چگونه می‌توانند بفهمند که آیا رفتاری که در فرزندشان می‌بینند نشانه اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی است یا صرفا خلق و خوی و نوسانات رفتاری یک کودک نوپا؟ «مارک ماهون»، مدیر عصب روانشناسی مؤسسه کندی کریگر در بالتیمور، می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی رشد غیرطبیعی مغز دارند، به این معنی که این اختلال یک مبنای بیولوژیکی دارد که اغلب آن را به یک بیماری مادام العمر تبدیل می‌کند. ما می‌خواهیم اختلال بیش فعالی را زود تشخیص دهیم زیرا تأثیر عمیقی بر یادگیری و رشد تحصیلی دارد. کودکانی که علائم آنها در اوایل کودکی شروع می‌شود در معرض بالاترین خطر شکست تحصیلی هستند.» کندی کریگر از جمله اولین افرادی بود که مغز کودکان پیش دبستانی را از لحاظ علائم اختلال بیش فعالی با استفاده از تصویربرداری عصبی مورد مطالعه قرار داد. محققان دریافتند کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی دارای هسته دُمی کوچک‌تری هستند؛ هسته دُمی ساختار مغزی مرتبط با مهارت‌های فکری و کنترل حرکتی است. بیش از ۴۰ درصد از کودکان تا سن ۴ سالگی مشکلات توجه قابل توجهی دارند. اختلال بیش فعالی شایع‌ترین اختلال سلامت روان در میان کودکان پیش دبستانی است. از هر ۱۱ کودک مدرسه‌ای، ۱ کودک مبتلا به این اختلال است. ماهون والدین را تشویق می‌کند تا به رفتار کودک نوپا توجه زیادی داشته باشند. والدین باید دنبال این علائم خاص باشمد: کودک شما از فعالیت‌هایی که نیاز به توجه بیش از یک یا دو دقیقه دارند، بیزار است یا از آن اجتناب می‌کند. او علاقه خود را زود از دست می‌دهد و تنها پس از چند لحظه به سراغ چیز دیگری می‌رود. زیاد صحبت کردن و ایجاد سر و صدای بیشتر نسبت به سایر کودکان همسن نیز می‌تواند یک شاخص باشد. کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی ممکن است تا سن ۴ سالگی نتوانند روی یک پا بپرند. آنها تقریبا همیشه بی‌قرار هستند، دائما روی صندلی می‌پیچند یا پاهای خود را تکان می‌دهند. آنها اصرار دارند که باید پس از چند دقیقه نشستن برخیزند. کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی ممکن است خیلی سریع با غریبه‌ها گرم شوند یا بدون ترس وارد موقعیت‌های خطرناک شوند. آنها می‌توانند با همبازی‌هایشان پرخاشگر باشند یا به خاطر سرعت حرکات‌شأن، آسیب ببینند. ماهون افزود: «اگر والدین این علائم را مشاهده می‌کنند و در مورد رشد کودک خود نگران هستند، باید با پزشک اطفال یا متخصص رشد مشورت کنند. درمان‌های ایمن و مؤثری وجود دارد که می‌تواند به مدیریت علائم، افزایش مهارت‌های مقابله و تغییر رفتارهای منفی برای بهبود موفقیت تحصیلی و اجتماعی کمک کند.»

نکته

داروی دیابت به پیشگیری از کووید طولانی کمک می‌کند

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می‌دهد که قرص دیابت عمومی و ایمن «متفورمین» می‌تواند به افراد کمک کند تا از ابتلا به کووید طولانی مدت جلوگیری کنند. به گزارش مدیسن نت، محققان گزارش دادند که متفورمین خطر ابتلاء به کووید طولانی‌مدت را برای بیمارانی که یک دوره دو هفته‌ای از این دارو را در حین مبارزه با عفونت دریافت کرده‌اند، حدود ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. اگر بیماران کووید ۱۹ بلافاصله پس از عفونت شروع به مصرف متفورمین کنند، نتایج حتی چشمگیرتر است. شروع مصرف دارو در عرض سه روز پس از شروع علائم، موارد طولانی کووید را تا بیش از ۶۰ درصد در این افراد کاهش داد. نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند: این اولین کارآزمایی بالینی است که نشان می‌دهد هر دارویی که در طول عفونت کووید۱۹ مصرف شود ممکن است خطر ابتلاء به کووید طولانی مدت را کاهش دهد. دکتر «کارولین برامانت»، استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه مینه‌سوتا و محقق ارشد این مطالعه، افزود: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که ۱۴ روز درمان با متفورمین، از اوایل شروع عفونت، از بروز عوارض طولانی کووید در ۱۰ ماه بعد جلوگیری می‌کند.» علائم طولانی‌مدت مرتبط با عفونت کووید ۱۹، یک بیماری مزمن در حال ظهور است که به طور بالقوه میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. تصور می‌شود که کووید طولانی مدت ناشی از آسیبی است که عفونت به اندام‌های مختلف بدن مانند مغز، ریه‌ها یا قلب وارد می‌کند. به همین دلیل است که علائم ممکن است بین بیماران متفاوت باشد. فهرست علائم کووید طولانی شامل مه‌مغزی، خستگی، بی‌حالی پس از ورزش، سرگیجه، مشکلات گوارشی، تپش قلب، تغییر در میل یا توانایی جنسی، تغییر در توانایی بویایی یا چشایی، درد قفسه سینه، سرفه مزمن، و تشنگی است. محققان تخمین زدند که حدود ۱۰ درصد از افرادی که در طول موج اولیه اومیکرون آلوده شدند، در طی شش ماه پس از بیماری خود به کووید طولانی مبتلا شدند. متفورمین از سال ۱۹۹۵ در ایالات متحده برای درمان دیابت تأیید شده است، اما این دارو همچنین دارای خواص ضد ویروسی است. برامانت توضیح داد که آزمایش‌های آزمایشگاهی نشان داده‌اند که متفورمین می‌تواند به طور بالقوه از تکثیر و انتشار ویروس کووید جلوگیری کند. در این کارآزمایی، ۵۶۴ بیمار کووید ۱۹ به طور تصادفی برای دریافت یک دوره دو هفته‌ای متفورمین انتخاب شدند، در حالی که ۵۶۲ نفر دیگر یک قرص دارونما غیرفعال دریافت کردند. بیماران بین دسامبر ۲۰۲۰ و ژانویه ۲۰۲۲ جذب شدند. محققان سپس تمام بیماران را به مدت ۱۰ ماه ردیابی کردند تا ببینند چه کسانی به کووید طولانی مبتلا شده‌اند. نتایج نشان داد که یک دوره دو هفته‌ای متفورمین خطر ابتلاء به کووید طولانی مدت را تا ۴۱ درصد در مقایسه با دارونما کاهش می‌دهد و اگر بیماران دارو را در اوایل عفونت خود شروع کرده باشند، تا ۶۳ درصد کاهش می‌یابد. این یافته‌ها منعکس کننده نتایج منتشر شده قبلی از این کارآزمایی است که نشان می‌دهد متفورمین از بیش از ۴۰ درصد از مراجعات به بخش اورژانس، بستری شدن در بیمارستان و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در عرض دو هفته پس از شروع درمان جلوگیری می‌کند. برامانت ادامه داد: «فعالیت ضد ویروسی متفورمین دلیل اصلی جلوگیری از ابتلاء به کووید طولانی است، اما این دارو همچنین التهاب مضر ناشی از عفونت را هم کاهش می‌دهد.»

یادداشت

نشانه‌های بیماری تیروئید

حسین دلشاد
فوق تخصص غدد

غده تیروئید، مانند همه غدد درون ریز دیگر بدن، خاستگاه بیماری‌های مختلف است و اگر درست کار نکند معنای مختلفی پیدا می‌کند. شایع‌ترین اختلالی که در غده تیروئید ایجاد می‌شود، کمبود ید است. گواتر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غده تیروئید است که در مناطق کمبود ید شیوع خیلی زیادی دارد. خوشبختانه در طی سه دهه گذشته، مردم کشور ما «ید» را به اندازه کافی مصرف می‌کنند و امروزه به جرأت می‌توان بگوییم که هیچ اختلالی از کمبود ید در کشور ما وجود ندارد. نشانه‌های بالینی بیماری‌های تیروئید بسیار متنوع هستند؛ این علائم غیراختصاصی بوده و ممکن است در بیماری‌های دیگر هم دیده شوند. اگر مجموعه‌ای از این علائم نشانه‌ها در یک فرد باشد، احتمال بیماری تیروئید در آن بیمار بیشتر خواهد بود. کم‌کاری و پرکاری تیروئید، باعث یکسری اختلالاتی در بدن می‌شود که برای فرد خیلی زیانبار خواهد بود. علاوه بر پرکاری و کم‌کاری تیروئید ما بیماری‌های دیگری هم در مورد غده تیروئید داریم. از جمله؛ گواترهای ساده که بزرگی غده تیروئید است و یکی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که باعث نگرانی جامعه می‌شود، افرادی که مشکل تیروئید دارند دچار گره‌های تیروئید می‌شوند که این گره‌ها امکان دارد منجر به سرطان تیروئید شود که این سرطان ممکن است خیلی مشکل آفرین باشد. گره تیروئید یک برجستگی یا افزایش رشد بیش از حد یک قسمت از بافت تیروئید است که ممکن است خوش‌خیم یا بدخیم باشد. خوشبختانه حدود ۸۰ الی ۸۵ درصد این توده‌ها و گره‌های که در تیروئید وجود دارند، خوش‌خیم هستند و فقط به‌صورت یک توده بزرگ شده در غده تیروئید نمایان می‌شوند. اما کمتر از ۱۰ الی ۱۵ درصد دچار سرطان تیروئید می‌شوند که این افراد نیاز به این دارند که غده تیروئید، تحت عمل جراحی قرار بگیرد و خارج شود. با وجود یک نشانه از بیماری تیروئید ما نمی‌توانیم بگوییم که این فرد حتما مبتلا به عملکرد تیروئید است، پرخوابی یکی از علائم کم‌کاری تیروئید می‌تواند باشد، به شرطی اینکه بیماری که احساس خواب‌آلودگی می‌کند، علائم و نشانه‌های بالینی کم‌کاری تیروئید را داشته باشد، از جمله؛ ریزش مو، کاهش اشتها، یبوست، احساس خستگی و نهایتا اگر تیروئید بزرگی داشته باشد، با انجام یک تست تیروئید، می‌توانیم به‌راحتی به کم‌کاری غده تیروئید پی ببریم و فرد را درمان کنیم.

تأثیر «سویا» بر انواع بیماری‌ها

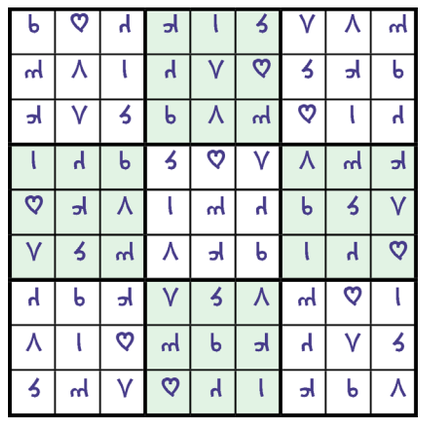
مصرف سویا موجب کاهش‌تری گلیسرید، کلسترول تام، در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. سویا غنی از پروتئین گیاهی، فیبر، و فیتواستروژن است. محققان تاثیر مصرف محصولات سویا را بر عوامل خطر قلبی‌وعروقی در بیماران مبتلا به دیابت بررسی کرده‌اند. این پژوهش بر روی ۲۲ مطالعه کارآزمایی بالینی با ۸۶۷ شرکت‌کننده انجام شد. نتایج نشان داد که مصرف محصولات سویا (پروتئین سویا، شیر سویا و...) به‌طور قابل‌توجهی سبب کاهش‌تری گلیسرید، کلسترول تام، LDL و CRP در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. مصرف مقادیر بالای سویا می‌تواند قندخون ناشتا را در دیابت نوع ۲ به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهد. مصرف محصولات سویا می‌تواند عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی‌وعروقی را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ خطر ابتلا به بیماری قلبی‌وعروقی بیشتر است.

ارتباط کمبود آهن با تشدید افسردگی و اضطراب

تحقیقات نشان می‌دهد داشتن مقدار بسیار کم آهن می‌تواند منجر به تشدید علائم مشکلات روانی شود. «استفانی وینبرگ لوین»، روانپزشک می‌گوید: بسیاری از افرادی که دارای مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب هستند و پزشکانی که آنها را درمان می‌کنند، ممکن است در مورد این ارتباط چیزی ندانند. تیم «لوین» اعلام کردند که افراد مبتلا به بیماری‌های روانی نیاز به آزمایش خون برای تعیین سطح آهن موجود در بدن‌شان دارند. به طور خاص، آهن نقش مهمی در نحوه ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی به نام سروتونین، دوپامین و نوراپی‌نفرین بازی می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که بین سطوح پایین آهن و علائم افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی ارتباط وجود دارد. مطالعات روی افرادی که اولین دوره روان‌پریشی خود را تجربه می‌کنند، نشان می‌دهد که بین شدت علائم آنها و سطح پایین آهن، ارتباط وجود دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

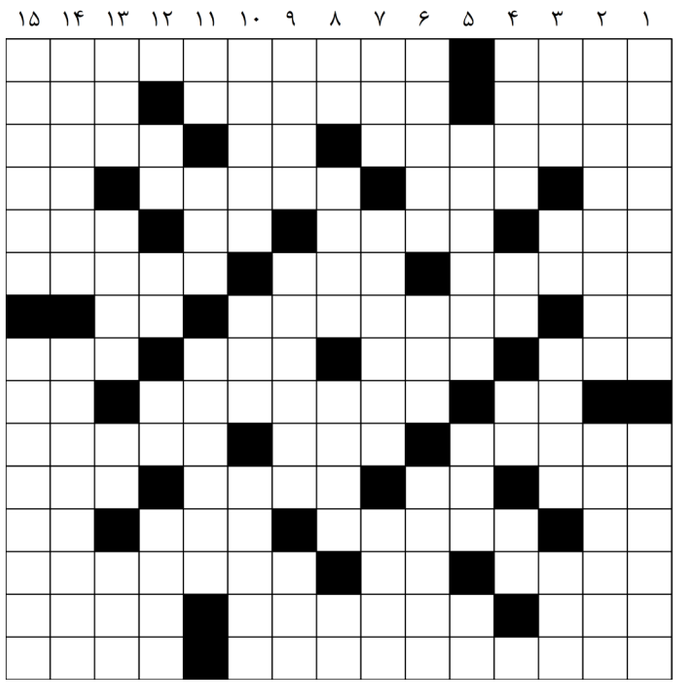
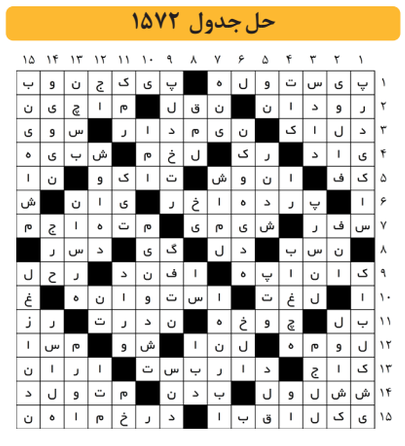
شماره ۱۵۷۳

افقی

۱- درودوسلام- موسس سلسله پارتیان ۲- آرزوها- خلیجی در کانادا- برگه انتخاباتی ۳- مخترع رادیو- بی‌قراری- فلزسکه‌زنی ۴- یارغم- موردنیاز خمیرنان- چارپا- تاخت اسب ۵- معلق- سنگ‌طلق- واحد بازی تنیس- منحوس ۶- زیرپوش بی‌آستین- پول خرد هندوستان- نوشتن ۷- از ماه‌های زمستان- ریاضی‌دان ایرانی- کلمه پرسشی ۸- آزادورها- کمدین آمریکایی- عدم‌ونیستی- نوبت بازی ۹- تیرپیکاندار- از کشورهای اروپایی به پایتختی کپنهاگ- میان‌ووسط ۱۰- کنایه از فردترسو- پیچ‌وتاب- از شهرهای لرستان ۱۱- قله‌مرتفع زاگرس- الفبای موسیقی- اشرار- پیامبر ۱۲- مایه حیات- کمرویی- ضربه ای که با پا زده شود- دولاشده ۱۳- منتقل کننده- می‌دهند تا رسواکنند- معادل فارسی امیرالبحر ۱۴- پاداش عمل- سقط جنین- جنگ و رزم ۱۵- سریالی از ضیاالدین دری- فیلمی به کارگردانی محمد درمنش

عمودی

۱- بازیگر فیلم سرآغاز- بندری در لهستان ۲- این بنا به‌دست کریم‌خان زند ساخته شد- همدستی ۳- دوست‌ورفیق- رمق‌آخر- فیلمی از مرحوم ملاقلی‌پور- کوهی اساطیری ۴- گلابی جنگلی- میوه‌خوب!- مقابل خوب- نیمه دیوانه ۵- نوعی سوپ- نوعی قایق- بخیه درشت ۶- فیلمی با بازی رانی موکرجی- مخالف کند- ژرف‌ترین نقاط رودخانه ۷- یار «هوی»!- حمام خودرو- هم‌بازی هاردی ۸- رفوزه- خانم- خواری‌وفلاکت- زمین‌شوی دسته‌دار ۹- گروه- دارای مقصدی مشخص- وسیله درو ۱۰- از نبردهای کوروش کبیر- شهری در آلمان- حساسیت ۱۱- رودآرام- داخل حاشیه- ضربه‌ای با پا ۱۲- آخرین عدد یک‌رقمی- قلم تخته‌سیاه- کجاست؟- واحدشمارش تخم‌مرغ ۱۳- پارچه طلایی- گواهی‌دهنده- رودی در فرانسه- شهری در امارات ۱۴- قلب نیروگاه‌هسته‌ای- از انواع خشکبار ۱۵- از پادشاهان سومری- اثری از کارل سندبرگ



حل جدول ۱۵۷۲