آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۹۵
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۴•۲۰
۲۲ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۱۱ جولای ۲۰۲۳

بهبود عملکرد گوارش با «لوبیا سبز»

اینفوگرافیک: آرمان ملی

لوبیا سبز یکی از سبزیجات سرشار از آب، ویتامین‌ها و املاح است که به‌عنوان منبع پروتئین نیز شناخته می‌شود. مزیت دیگر لوبیاسبز مقدار بسیار کم‌چربی و کربوهیدرات نسبتا پایین آن در مقایسه با سایر سبزیجات است. لوبیاسبز علاوه بر فیبر فراوان، منبع غنی از ویتامین‌ها و املاح است. ویتامین C با میکروب‌ها و عفونت‌ها مقابله می‌کند، ویتامین E موجود مانع از بروز التهابات می‌شود، مس موجود آن ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

بهبود عملکرد گوارش

لوبیاسبز به‌دلیل مقدار فیبر فراوان در بهبود عملکرد گوارش بسیار موثر است و خطر ابتلا به سرطان کولون را نیز کاهش می‌دهد. فیبرها به‌طور طبیعی اشتها را تنظیم می‌کنند و موجب افزایش احساس سیری می‌شوند. خواص سیرکنندگی، دیورتیک و کالری پایین لوبیاسبز باعث شده تا خوراکی ایده‌آل برای حفظ تناسب اندام و کاهش وزن باشد.

مفید برای دیابتی‌ها

لوبیاسبز به تنظیم قندخون کمک می‌کند. لوبیاسبز شاخص گلیسمی پایینی دارد و از همین‌رو برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ توصیه می‌شود. وجود ترکیبات طبیعی مانند استیگماسترول در لوبیاسبز نیز باعث شده تا در کاهش کلسترول خون موثر باشد.

مقابله با بیماری‌های مزمن

لوبیاسبز سرشار از پتاسیم است. پتاسیم نقش اساسی در جریان خون دارد و از همین‌رو مصرف لوبیاسبز می‌تواند در مقابله با بیماری آرتروز موثر باشد. مصرف لوبیاسبز در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش دارد زیرا سرشار از آهن، منگنز، منیزیم و روی است که این ترکیبات موجب تقویت انرژی و ایمنی بدن می‌شوند.

مفید برای خانم‌های باردار

لوبیاسبز یکی از بهترین انتخاب‌های غذایی برای خانم‌های باردار است زیرا علاوه بر تاثیر مثبت فیبرها در بهبود گوارش و پیشگیری از یبوست، منبع غنی از ویتامین B9 است که برای رشد سیستم عصبی جنین ضروری خواهد بود. بنابراین، توصیه می‌شود خانم‌های باردار حتما لوبیاسبز را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند.

دانستنی‌ها

بای‌پس و اسلیو معده معجزه نمی‌کند

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی با تاکید بر اینکه افراد نباید به جراحی اسلیو یا بای‌پس، نگاه معجزه داشته باشند، گفت: این روش‌ها به‌عنوان روش‌های کمک درمانی در دنیا معرفی می‌شود. دکتر مهران سهرابی درباره جراحی کوچک کردن معده با هدف کاهش‌وزن، توضیحاتی ارائه داد و اظهار کرد: بعد از اعمال جراحی چاقی به غیر از کاهش اشتها و سیری زودرس، کاهش جذب بسته به نوع جراحی، متابولیسم تغییر می‌کند، معمولا یکسال تا ۱۸ ماه فرصت دارید که به وزن ایده‌آل برسید و سبک زندگی را تغییر دهید چون بعد از یکسال تا یکسال و نیم متابولیسم به حالت قبل بر می‌گردد و ممکن است اگر کالری زیاد دریافت کنید و تحرک نداشته باشید، دوباره چاق شوید. وی با اشاره به اینکه جراحی‌های لاغری توانسته‌اند به بسیاری از افراد مبتلا به بیماری چاقی کمک کنند، افزود: این جراحی‌ها با کاهش حجم معده و تغییراتی که بعد از آن در سیستم گوارش ایجاد می‌شود، طی مدت کوتاهی، فرد حجم زیادی وزن کم می‌کند. به گفته این جراح لاپاراسکوپی، در این میان جراحی‌های اسلیو معده و بای‌پس معده از شناخته شده‌ترین جراحی‌های کاهش وزن هستند که بسته به شرایط بیمار، جراح عمل مناسب را پیشنهاد می‌کند. سهرابی با تاکید بر اینکه پزشک با توجه به وضعیت بیمار عمل جراحی مناسب برای کاهش وزن را به شما توصیه می‌کند، توضیح داد: تفاوت اصلی این دو جراحی در این است که اسلیو معده فقط محدود کننده (دریافت کالری) است؛ در حالی که بای‌پس معده هم محدودکننده است و هم باعث سوءجذب می‌شود، با بای‌پس معده، وعده‌های غذایی شما کوچک‌تر می‌شود و بدن شما کالری کمتری جذب می‌کند. وی با اشاره به اینکه برای ادامه روند کاهش وزن و سالم ماندن، وعده‌های غذایی سالم را انتخاب کنید، توصیه کرد: در کنار رژیم غذایی سالم، باید ورزش کنید، از ریزه‌خواری و شیرینی خواری پرهیز کنید و به‌طور کلی زندگی سالمی داشته باشید. سهرابی افزود: جراحی‌های متداول لاغری بیش از ۴۰ سال است که انجام می‌شود، اما در ۲۰ سال اخیر که تکنولوژی جراحی لاپاراسکوپی پیشرفت چشمگیری داشته، اقبال به عمل‌های جراحی لاغری به واسطه کم شدن خطرات و عواض، بیشتر شده است. این فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی و چاقی با تاکید بر اینکه چاقی به‌عنوان بیماری بر تمام ارگان‌های بدن تاثیر منفی دارد، خاطرنشان کرد: در دستورالعمل‌های اخیر اگر شاخص‌های توده بدنی یا اصطلاحا BMI بیش از ۳۵ باشد و فرد از سایر روش‌های لاغری مثل رژیم غذایی یا ورزش بازخورد مناسبی نگیرد، جراحی‌های کوچک کردن معده و لاغری مد نظر است. وی ادامه داد: جراحی‌هایی که برای کاهش وزن انجام می‌شود در BMI بیش از ۴۰ کاملا جنبه درمانی دارد و تحت پوشش بیمه‌ها قرار می‌گیرد، چرا که در صورت عدم درمان این افراد هزینه‌های بیشتری به حوزه سلامت وارد خواهد شد. فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی و چاقی به برخی از مهم‌ترین عوارض چاقی اشاره کرده و افزود: دیابت نوع دو، وقفه تنفسی انسدادی حین خواب یا همان آپنه خواب، فشارخون بالا، نازایی، آرتروز مفاصل مانند آرتروز کمر و زانو از جمله عارضه‌های مبتلایان به چاقی است. وی درباره نحوه اندازه‌گیری شاخص توده بدنی نیز گفت: BMI یک شاخص بهداشتی برای تعیین چاقی و میزان آن به شمار می‌رود، برای اندازه‌گیری شاخص توده بدنی، وزن بر اساس واحد کیلوگرم را بر مجذور قد (قد به توان دو) بر اساس واحد متر (نه سانتی‌متر) تقسیم می‌کنند. سهرابی در پاسخ به این سوال که جراحی‌های معده معمولا در چه بازه سنی انجام می‌شود؟، عنوان کرد: اندیکاسیون‌ها مدام در حال تغییر و بروزرسانی است، سابقا برای نوجوانان و افراد بالای ۶۰ سال این اعمال جراحی توصیه نمی‌شد ولی در سال‌های اخیر درمان‌ها قائل به فرد است و حتی در مواردی استثناهایی هم وجود دارد، به طور کلی با نظر پزشک از سن نوجوانی تحت اعمال جراحی لاغری قرار می‌گیرند، این بازه سنی منوط بر این است که برای پزشک محرز شود به‌رغم ریسک‌فاکتورهای مربوط به سن، سودمندی این جراحی برای فرد محرز باشد.

تهدید چاقی را جدی بگیرید

این فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی و چاقی در ادامه به عارضه‌های اعمال جراحی لاغری اشاره کرد و افزود: هیچ عمل جراحی بدون عارضه نیست ضمن اینکه جراحی‌های دستگاه گوارش هم اعمال جراحی سبکی نیستند، ولی نکته اینجاست که اگر فردی چاقی و عارضه‌های آن را به‌دلیل خطرات جراحی بپذیرد قطعا در آینده با مشکلات جدی‌تری روبه‌رو خواهد شد بنابراین؛ کسی که به خطرات جراحی فکر می‌کند باید تهدید چاقی را هم جدی بگیرد. وی با تاکید بر اینکه عوارض جراحی لاغری به مراتب از خود چاقی کمتر است، خاطرنشان کرد: زمانیکه صحبت از عوارض جراحی‌های لاغری اسلیو یا بای‌پس می‌شود آمار و اعداد و حتی عوارض آن در تحقیقات متفاوت است، موضوع احتمال بروز یا عدم بروز این عوارض است. سهرابی درباره عوارض اعمال جراحی دستگاه گوارش با هدف لاغری توضیحاتی داد و گفت: خونریزی در خط منگنه، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، ریزش مو پس از اسلیو معده، ایجاد عارضه فتق محل تروکار و افتادگی پوست از جمله عارضه‌های احتمالی این عمل جراحی است اما این به این معنی نیست که هر فردی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد این عوارض را تجربه می‌کند ضمن اینکه هیچ پزشکی هم در سراسر دنیا نمی‌تواند ۱۰۰ درصد ادعا یا تضمین کند که بعد از این عمل هیچ عارضه‌ای متوجه شما نیست. وی یادآوری کرد: هر کسی ادعا کند که هر جراحی بدون عارضه است، قطعا ادعایی بی‌پایه و اساس کرده، تمام جراحی‌ها خطرات احتمالی خود را دارند و بسته به شرایط فرد با هم متفاوت و درصدهای مختلفی هم گزارش شده است. جراح لاپاراسکوپی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ادامه با بیان اینکه چاقی مرضی، سلامت و حتی جان فرد را تهدیدمی‌کند، ادامه داد: به طور مثال دو خواهر و یا برادر دوقلوی همسان را در نظر بگیرید که یکی از آن‌ها به دلایل محیطی مثل عدم تحرک و یا پرخوری چاق‌تر است، بدون تردید این فرد بیماری‌های بیشتری (مانند فشار خون، دیابت و...) را نسبت به قل همسان خود تجربه می‌کند.

یادداشت

نکاتی در مورد اختلال تیروئید

محمدحسین گذشتی
فوق‌تخصص غدد

کم‌کاری تیروئید در رشد قدی کودکان می‌تواند موثر باشد و بیشترین تاثیر آن، عقب‌افتادگی‌های ذهنی است. توصیه می‌شود والدین در بدو تولد نوزاد تست کم‌کاری تیروئید را از پاشنه پا انجام بدهند و از مشکلاتی بعدی پیشگیری کنند. در سنین بالاتر، کم‌کاری تیروئید در رشد قدی اطفال تاثیر دارد و هر چه کم‌کار باشد، رشد قدی کمتر خواهد بود و در سنین بالاتر روی بلوغ تاثیرگذار است. کم‌کاری تیرئید موجب خشکی پوست و ریزش مو می‌شود و به میزان خیلی زیادی موهای سر را کم می‌کند. همچنین از علائم گوارشی می‌توان به یبوست اشاره کرد که این افراد باید آزمایش تیروئید بدهند. بی‌اشتهایی و تهوع هم می‌تواند به دلیل کم‌کاری تیروئید باشد. این اختلال موجب کاهش ضربان قلب و در موارد طولانی، نارسایی قلب را به‌دنبال دارد و حتی کم‌کاری تیروئید در تنگی عروق قلب در طولانی مدت موثر است. درد عضلانی و اسکلتی، ضعف عضلانی و خستگی و به‌ویژه گرفتگی عضلات از علائم کم‌کاری تیروئید است، برخی می‌گویند کم‌کاری تیروئید موجب افزایش وزن می‌شود که در این زمینه بیشتر تورم است تا افزایش وزن. در پرکاری تیروئید علائم برعکس کم‌کاری است و اشتها زیاد و وزن کم می‌شود. تعریق زیاد، لرزش دست، عصبی شدن. تپش قلب و ... از دیگر علائم است؛ اگرچه ممکن است در برخی افراد این علائم وجود نداشته باشد یا با برخی علائم سازگار شده باشند و البته ممکن است برخی علائم مربوط به بیماری‌های دیگر باشد و تیروئید با آزمایش مشخص می‌شود. هر دو نوع کم‌کاری پرکاری تیروئید موجب اختلال در بارداری می‌شود و ممکن است یکی از علل نازایی، اختلال در تیروئید باشد که راه تشخیص قطعی، آزمایش خون است. درباره علل کم‌کاری تیروئید، شایع‌ترین علت، خودایمنی است. این نوع، درمان مادام‌العمر دارد؛ درمان کم‌کاری تیروئید بستگی به شکل دارد و گاهی با مصرف مدتی دارو قطع می‌شود و موارد شدید نیاز به مصرف طولانی مدت دارو دارد. ممکن است کم‌کاری به‌دلیل کمبود ید باشد که با جایگزین شدن ید، کم‌کاری تیروئید برطرف می‌شود. بهترین حالت مصرف نمک یددار این است در پایان پخت به غذا اضافه شود تا پایداری ید بیشتر شود. اختلالات تیروئید در خانم‌ها بیشتر از مردان است و هر چه سن بالا می‌رود شیوع کم‌کاری بیشتر می‌شود و شایع‌ترین سن پرکاری تیروئید دهه ۳۰ تا ۴۰ سالگی است.

این افراد در خوردن «هندوانه» احتیاط کنند

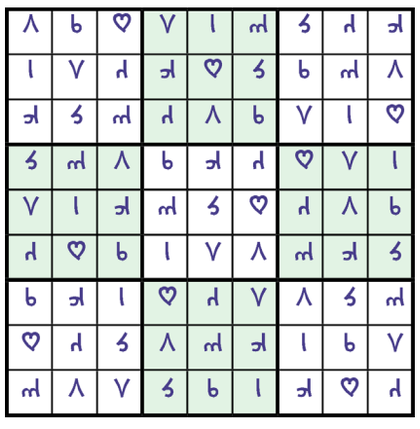
هندوانه میوه‌ای قرمز، خوشمزه و شیرین و آبدار و نماد تابستان است. هندوانه همچنین فاقد چربی، سدیم و کلسترول است. «لارا ویتسون»، متخصص تغذیه می‌گوید: هندوانه کالری کمی دارد، بدن را سیراب نگه می‌دارد در بیشتر مواقع می‌توان بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی هندوانه خورد. اما ممکن است لازم باشد که در برخی موارد از خوردن این میوه اجتناب کنید. ۱- مستعد ابتلا به سردردهای میگرنی باشید. ۲- به گرده‌های خاصی حساسیت داشته باشید. ۳- دیابت، افراد مبتلا به دیابت ممکن است بخواهند به‌دلیل قندهای طبیعی هندوانه، میزان مصرف آن را تعدیل کنند. ۴- مشکلات گوارشی دارید، هندوانه همچنین میوه‌ای حاوی برخی قندهایی است که هضم آن برای برخی افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) دشوار است و عوارض آن برای این افراد ممکن است شامل نفخ، یبوست یا اسهال باشد.

دندان مصنوعی احتمال ذات‌الریه را افزایش می‌دهد

محققان گزارش می‌دهند که دندان مصنوعی ممکن است میکروب‌های مضری را که باعث ذات‌الریه می‌شود در خود پنهان کند. محققان نمونه‌هایی را از دندان‌های مصنوعی بیماران آسایشگاهی که پنومونی (ذات‌الریه) داشتند و نداشتند، گرفتند. دکتر «جاش توئیگ»، می‌گوید: «ما از مشاهده ۲۰ برابری تعداد باکتری‌های بالقوه ایجادکننده ذات‌الریه روی دندان مصنوعی در افراد مبتلا به پنومونی شگفت‌زده شدیم.» محققان معتقدند اگر پروتزهای مصنوعی به‌درستی تمیز نشوند، می‌توانند سطحی را فراهم کنند که میکروب‌های عامل بیماری در آن تکثیر شوند. این مطالعه یک ارتباط احتمالی را مشخص می‌کند. توئیگ ادامه داد: «نمی‌توانید بگویید که افراد به‌دلیل استفاده از دندان مصنوعی به ذات‌الریه مبتلا شده‌اند. این نشان می‌دهد که ارتباطی بین این دو وجود دارد.» وی تاکید کرد: «میکروب‌های مضری روی دندان مصنوعی وجود دارد لذا تمیز کردن دندان مصنوعی مهم است.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

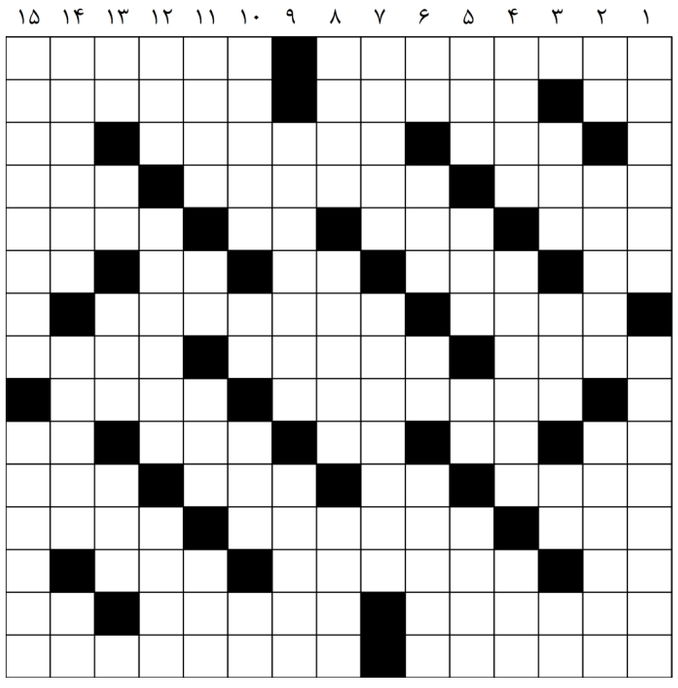
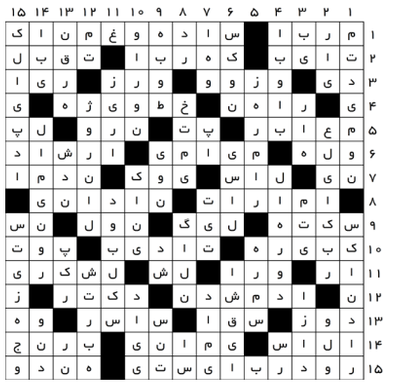
شماره ۱۵۹۵

افقی

۱- از پرندگان- نوعی سبک موسیقی ۲- اولین کلمه سوره فلق- زخم آب‌کشیده- آسمانی ۳- از وسایل حمام- دگرگونی‌وتحول- درخت زبان‌گنجشک ۴- کوچک‌وظریف- درختی با گل‌های دارویی- پلیدی ۵- آزادورها- از پیامبران اولوالعزم- یکدندگی- فوتبال آمریکایی ۶- هزارکیلو- شیربیشه- زیان رساندن- روییدنی سر- حرف تردید ۷- ستون خیمه- از پادشاهان بابل ۸- شهری در سومالی- جامعه‌ها- آهسته‌وآرام ۹- کنایه از اتحادویگانگی- جلوی مو سر ۱۰- علامت مفعولی- بیرون دهان- حافظه‌ای در تلفن‌همراه- معدن- آش ۱۱- دعوت‌شده- گیاه‌مرداب- سیم متصل به زمین- ترس‌وبیم ۱۲- زن شوهرمرده- کاراگاه قدیمی تلویزیون- رنگ سرخ ۱۳- پارچه کهنه- موج رادیویی- حیوان حرام‌گوشت ۱۴- فیلمی از عباس کیارستمی- به‌هم آمیخته- لحظه ۱۵- فرزندعزیز- زینت‌دهنده

عمودی

۱- درستی‌وراستی- لرزانک میوه ۲- خاندان- درویش- ویراستار ۳- پرستارکودک- خوردنی متعجب- شامل‌شدن- دشمن سرسخت ۴- جدیدترکی- شرکت ملی نفت عربستان- سازمان جاسوسی آمریکا ۵- گودال‌ومغاک- عبادت- بالای فرنگی- وطن‌ودیار ۶- شخص‌ونفر- دیرنیست- یارگندم- بی‌موقع‌وبی‌خبر ۷- جمع لایحه- یاران‌حضرت عیسی (ع) ۸- گوشه ورزشی- جمع ضمیمه- راه عبور مسطح با شیب تند ۹- نام لحن پانزدهم از سی لحن باربد- گله اسب و استر ۱۰- انگشت کوچک- خدای مصری- پشم نرم- خیس ۱۱- ترش‌وشیرین- شماومن- اصطلاحی در فیلمبرداری- مکان بدون هوا ۱۲- جزیره ایتالیایی- ملخ دریایی- جعبه ۱۳- پسوندشباهت- معبرخون- سیخ نانوایی- وسیله‌ای در ژیمناستیک ۱۴- بسیار کوتاه‌قد- جایگاه عکس- نام ترکی ۱۵- یکی از سی لحن باربد- معادل فارسی پلاگین



حل جدول ۱۵۹۴