آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۵۴
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۸•۲۶
۲۶ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۱۷ نوامبر ۲۰۲۵

فواید تغذیه‌ای «پیاز» سفید و قرمز

کارشناسان تغذیه می‌گویند هر ۲ نوع پیاز قرمز و سفید سرشار از ترکیبات مفیدی هستند که بر سلامت قلب، تقویت سیستم ایمنی و حتی پیشگیری از سرطان تاثیرگذارند. پیاز قرمز ۴۴ کالری دارد و حاوی یک گرم پروتئین، ۱۰ گرم کربوهیدرات، دو گرم فیبر و فاقد چربی است. همچنین ۱۰۰ گرم پیازسفید حاوی ۳۶ کالری، یک گرم پروتئین، ۸ گرم کربوهیدرات، یک گرم فیبر و مانند پیاز قرمز، فاقد چربی است.

پیاز قرمز

پیاز قرمز سرشار از آنتوسیانین هاست؛ ترکیبات آنتی اکسیدانی که گفته می شود از قلب محافظت می‌کنند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. این ترکیبات که در میوه‌های قرمز، بنفش و آبی مانند توت‌ها، انگور و آلبالو نیز وجود دارند، می توانند به مقابله با بیماری های مزمنی مانند پوکی استخوان، سرطان و بیماری قلبی کمک کنند. پیاز قرمز همچنین منبعی غنی از کورستین است که می تواند التهاب را کاهش دهد، از آسیب سلولی پیشگیری کند، رشد سلول های سرطانی را مهار کند. اگر مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS) دارید، ممکن است پیاز قرمز باعث نفخ یا گاز در معده و روده شما شود؛ اما مضرات آن بسیار ناچیز است.

پیاز سفید

پیاز سفید سرشار از ویتامین C، فولات و فیبر است. این ترکیب ها به عملکرد بهتر قلب کمک می کنند و خاصیت ضد باکتریایی دارند در نتیجه برای تقویت سیستم ایمنی هم مفیدند. آنتی اکسیدان هایی مانند کورستین و آنتوسیانین ها در پیاز سفید هم وجود دارند. البته اندکی کمتر از پیاز قرمز. پیاز سفید فسفر (برای سلامت استخوان ها) و زینک یا همان روی (برای تقویت سیستم ایمنی) هم دارد. در صورت نداشتن آلرژی یا حساسیت به پیاز سفید، تقریبا بی ضرر است و حتی برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند، هضم آن راحت تر از پیاز قرمز است.

کدام پیاز بهتر است؟

هضم پیاز سفید آسان تر است، اما پیاز قرمز آنتی اکسیدان های بیشتری دارد. از آنجا که این دو نوع پیاز در آشپزی کاربردهای متفاوتی دارند، بهترین کار این است که هر دو رنگ را در رژیم غذایی هفتگی تان بگنجانید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

تدابیر تغذیه‌ای در هوای آلوده

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به عوارض آلودگی هوا بر سلامت، بر لزوم در پیش‌گرفتن رژیم غذایی مناسب و سرشار از فیبر و مواد مغذی برای کاهش اثر سوء هوای آلوده بر بدن و افزایش توانایی مقابله با این شرایط تاکید کرد. ندا فرح‌بخش اظهار کرد: مصرف برخی مواد غذایی موجب تقویت سیستم ایمنی، تنفسی، گوارشی و قلبی و کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها در بدن است. وی افزود: کودکان، سالمندان، مادران باردار و بیماران قلبی ریوی از گروه‌های در معرض خطر در آلودگی هوا هستند که بیشتر از دیگر افراد آسیب می‌بینند و با استفاده از تدابیر تغذیه‌ای می‌توان اثر مضر آلودگی هوا را در آنها تا حدی کاهش داد. کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: هر واحد میوه، معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آب‌میوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی، معادل یک لیوان سبزی خام برگی مانند سبزی خوردن یا کاهو یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است. وی بیان کرد: با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانواده‌ها، انواع سبزی‌ها و میوه‌های رنگی گنجانده شود. سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، انواع کلم، طالبی، هلو، زردآلو و موز از منابع خوب ویتامین A هستند. فرح‌بخش با بیان اینکه سیب درختی دفع سرب از بدن را تسهیل می‌کند، گفت: سیب درختی منبع غنی «پکتین» است که از دسته فیبرهای محلول در آب و تسهیل‌کننده دفع سرب از بدن است. از دیگر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت، توت‌فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار اشاره کرد. وی ادامه داد: مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرهای آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود. کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: دریافت «سلنیم» هم برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که می‌توانند با شرایط بد محیطی و آسیب‌رسان به سلول‌های بدن مقابله کنند ضروری است؛ ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم‌مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ منابع سلنیم هستند. وی ادامه داد: «منیزیم» نیز موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود. انواع سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره، غنی از این ماده مغذی هستند. فرح‌بخش اضافه کرد: از دیگر منابع غذایی منیزیم نیز انجیر، لیمو، گریپ‌فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مانند کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس‌دار و حبوبات مانند لوبیا و سویا هستند. فرح‌بخش بیان کرد: چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان، تاثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و مقاومت در برابر حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی‌ها می‌شود. نوشیدن چای سبز موجب آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس می‌شود ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد. فرح‌بخش ادامه داد: مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی هم می‌تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش را کاهش دهد. وی افزود: برای کاهش عوارض آلودگی هوا باید حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در روز مصرف شود. سبزی‌ها را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید زیرا ویتامین‌های آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ می‌شود. وی ادامه داد: پرهیز از مصرف سوسیس و کالباس و کنسروها به دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا و مصرف بیشتر مواد غذایی تازه و غیرصنعتی، برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا توصیه می‌شود.

یادداشت

تبعات مصرف خودسرانه داروها

عادله صاحب‌نسق
متخصص داروسازی بالینی

با توجه به اینکه مسمومیت دارویی شایع‌ترین نوع مسمومیت در کشور است، پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و رعایت اصول نگهداری ایمن آن‌ها تأکید می‌شود. با مصرف بی‌رویه یا نادرست داروها، به‌ویژه در کودکان و سالمندان، احتمال بروز مسمومیت و حتی مرگ افزایش می‌یابد. شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است و در کشور نیز بخش قابل توجهی از موارد در مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، به مسمومیت دارویی مربوط می‌شود. دهان شایع‌ترین مسیر ورود سموم به بدن است، از این رو داروها باید دور از دید و دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و داخل کمدهای مجهز به قفل نگهداری شوند. در هنگام بیماری کودکان، والدین باید مراقب باشند تا داروی تکراری به کودک داده نشود و داروی تب‌بر مانند استامینوفن را تنها براساس سن و وزن کودک و با مشورت پزشک یا داروساز مصرف کنند، زیرا مصرف بیش‌از حد این دارو می‌تواند موجب آسیب کبدی شود. فراموشی، تشابه ظاهری داروها یا ناتوانی در خواندن برچسب‌ها از عوامل تکرار مصرف دارو در سالمندان است؛ بنابراین بهتر است مصرف داروها یادداشت شود یا از جعبه‌های تقسیم‌بندی‌شده استفاده شود. مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، استامینوفن یا داروهای اعصاب و روان می‌تواند موجب تخریب کبد و کلیه یا بروز مسمومیت‌های شدید شود. همچنین داروهای بیماران افسرده یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند باید با دقت و دور از دسترس آن‌ها نگهداری شود. در صورت مشاهده بسته‌های داروی مصرف‌شده در کنار فرد بی‌هوش، از القای استفراغ خودداری کرده و بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید. در این موارد، تماس فوری با شماره ۱۹۰ (مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، داخلی ۳، کد ۲) یا با اورژانس ۱۱۵ ضروری است. در مورد شربت‌ها؛ بسیاری از شربت‌های دارویی، بعد از بازشدن درب آن، حداکثر تا یکماه امکان استفاده دارند که در مورد شربت‌های آنتی‌بیوتیکی، این مدت کوتاه‌تر و برای دو هفته و برای قطره‌های چشمی، حداکثر یکماه است. بایستی از مصرف باقی‌مانده آن، بعد از مدت مذکور خودداری کرد. چرا که خطر آلودگی میکروبی، کاهش اثربخشی دارو و یا تبدیل دارو به مواد سمی وجود دارد و سلامت فرد را به خطر می‌اندازد. رعایت توصیه‌های دارویی پزشکان و داروسازان، پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و نگهداری صحیح داروها در خانه، از مهم‌ترین راهکارها برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های دارویی است.

نکته

نسخه جدید پزشکان برای درمان فشارخون

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد برنامه‌های «تجویز غذایی» که در آن پزشکان برای بیماران نسخه خرید میوه و سبزیجات می‌نویسند، می‌توانند فشارخون را کاهش دهد و در درازمدت خطر سکته و حمله قلبی را کم کند. بر پایه مجموعه‌ای از مطالعات جدید افزایش مصرف میوه و سبزی تازه می‌تواند به‌اندازه دارو در کنترل بیماری‌های متابولیک و مرتبط با تغذیه مؤثر باشد. پژوهشگران دریافتند شرکت‌کنندگان در برنامه‌ی موسوم به «نسخه» غذایی با دریافت حمایت مالی برای خرید مواد غذایی سالم، کاهش قابل توجهی در فشارخون تجربه کردند. لاتویا پرکینسون یکی از افرادی است که از برنامه «Eat Well» بهره برده است، طرحی که ماهانه ۸۰ دلار اعتبار خرید میوه و سبزیجات تازه به شرکت‌کنندگان اختصاص می‌دهد. او می‌گوید: «قبلا قیمت سیب یا موز آن قدر بالا بود که نمی‌توانستم بخرم. اما حالا می‌توانم مواد تازه بخرم و واقعا حس می‌کنم فشار خونم پایین‌تر آمده است. از وقتی به طور منظم میوه و سبزی مصرف می‌کنم و استرسش را کنترل می‌کنم وضعیت فشار خونم بهبود یافته است. پیتر اسکیلرن، مدیر تحقیق بیان داشت: «وقتی از مردم می‌پرسیم چرا سالم غذا نمی‌خورند، معمولا پاسخشان این نیست که بلد نیستند چه بخورند، بلکه می‌گویند هزینه‌اش بالاست. این برنامه همین مانع را برداشت و نتیجه‌اش تغییر رفتار و بهبود سلامت بود.» دکتر ست برکوویتز، پزشک مراقبت‌های اولیه طرح «سلامت با غذا» در این پژوهش گزارش داد شرکت‌کنندگان در برنامه نسخه غذایی به‌طور میانگین ۵.۴ میلی‌متر جیوه کاهش فشارخون داشتند. او توضیح می‌دهد: «ممکن است این عدد کوچک به‌نظر برسد، اما در مقیاس جمعیت، حتی کاهش ۱ یا ۲ میلی‌متر جیوه می‌تواند نرخ سکته و حمله قلبی را به‌طور چشمگیری پایین بیاورد.». مجموعه این یافته‌ها پیامی روشن دارد: درمان بیماری‌های ناشی از رژیم ناسالم تنها با قرص و دارو ممکن نیست. پزشکان می‌گویند نسخه آینده سلامت بشر شاید نه در داروخانه، بلکه در میوه‌فروشی‌ها نوشته شود.

علل خشکی صبحگاهی مفاصل

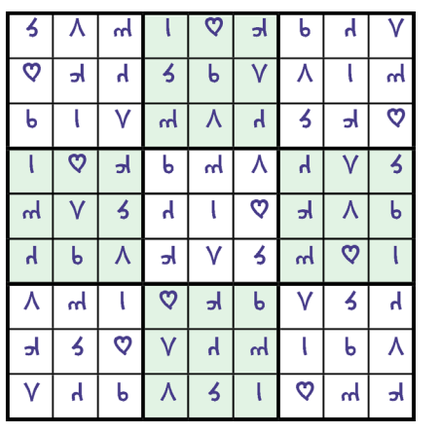
یک فوق تخصص بیماری‌های روماتولوژی گفت: بروز خشکی صبحگاهی در مفاصل می‌تواند زنگ خطری جدی برای ابتلا به بیماری آرتریت روماتوئید باشد. مژده قمری، گفت: این بیماری التهابی می‌تواند در هر دو جنس زن و مرد بروز کند و در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع، موجب تغییر شکل مفاصل و درگیری اندام‌های حیاتی مانند چشم و ریه شود. وی افزود: بهداشت ضعیف دهان و دندان و مصرف سیگار از جمله مهم‌ترین علل و ریسک فاکتورهای ابتلاء به آرتریت روماتوئید به‌شمار می‌روند. قمری گفت: خشکی مفاصل در ساعات اولیه صبح به‌مدت بیش از نیم‌ساعت، همراه با درد، التهاب و تورم مفاصل، از نشانه‌های بارز آغاز یا تشدید بیماری‌های التهابی مفصل به‌ویژه آرتریت روماتوئید است. وی ادامه داد: درمان با داروهای کورتیکواستروئیدی و داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی از جمله متوتروکسات، بسته به شرایط بیمار تجویز می‌شود. متوتروکسات بازوی اصلی درمان این بیماری است.

هشدار نسبت به مصرف ژل‌های تزریقی زیبایی

سرپرست اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو با اشاره به پرونده جنایی موسوم به تزریق ژل‌های نامرغوب، بر اهمیت استفاده از ژل‌ها و محلول‌های تزریقی زیبایی دارای مجوز رسمی تاکید کرد. نجمه زندیه گفت: ژل‌ها و محلول‌های تزریقی که در حوزه زیبایی مورد استفاده قرار می‌گیرند، از جمله کالاهای سلامت‌محور هستند که ورود آنها به بازار مصرف منوط به تأیید ایمنی محصول است. وی افزود: استفاده از محصولات غیرمجاز، تقلبی و فاقد برچسب اصالت که در مراکز عرضه بدون مجوزهای لازم توزیع می‌شوند، می‌تواند آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیری از جمله واکنش‌های ایمنی شدید، عفونت محل تزریق و... به دنبال داشته باشد. وی از هموطنان خواست در صورت مشاهده تخلف یا بروز عوارض پس از تزریق، موضوع را از طریق سامانه ۱۹۰ سازمان غذا و دارو یا سامانه adr.ttac.ir ثبت کنند تا از تکرار حوادث مشابه جلوگیری شود.

جدول سودوکو

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



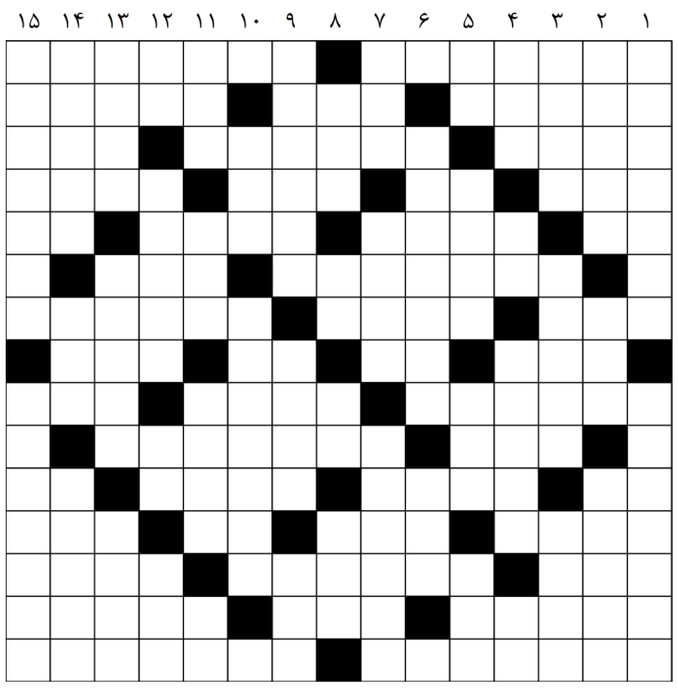
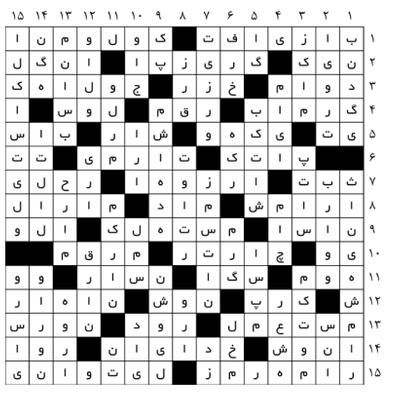
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۲۲۵۴

افقی

۱- شهری در آذربایجانغربی- تعمیرکارکفش ۲- خرج زندگی- شهد و انگبین- شیره خشکیده گون ۳- شل‌ورقیق- تاریخ نگار یونان باستان- بعد از اول ۴- بندوطناب- پیمودن- قرص روانگردان- پایتخت انگلیس ۵- پرستیدنی مشرکان- خطیب روم باستان- خواهر- یک خودمانی ۶- رشددادن گیاه- کابوی خوش‌شانس ۷- گزافه‌گویی- گریه‌وزاری- نهادی در سازمان ملل متحد ۸- از بیماری‌های واگیردار- گشوده- دودلی- چسبیدن به چیزی ۹- عیدمسیحیان- وقت چیزی یا کاری- هذیان بیمار ۱۰- سبزی پیچیده- نوعی تفنگ سرپر ۱۱- ازفلزات- آفتاب‌پرست- از وسایل آزمایشگاه- شامل همه می‌شود ۱۲- شهری در کرمانشاه- ریزه‌های ورق طلا- نام قدیم یزد- توده چیزی ۱۳- از آن باران آید- ضربه‌ای در فوتبال- مقابل زنگی! ۱۴- افشرده آلو- از جنس فلزبادیه- رده بزرگی از بندپاییان ۱۵- دریاسالار- مقطع فوق دیپلم

عمودی

۱- اثر تاریخی اصفهان- پایتخت اوگاندا ۲- پنبه‌نسوز- ماست چکیده- هاله ماه ۳- اما و ولی- مکعب فکری- سنگ ترازو ۴- پست‌وفرومایه- طرف و جهت- آلات جنگی- از ضمایرانگلیسی ۵- راه میانبر- انعکاس صدا- گذشتن- بسیارناراحت ۶- از امیرزادگان دودمان زیاریان و نویسنده کتاب قابوس‌نامه بود- امر به زدن ۷- ستایش- روش‌ها و راه‌ها- نوعی دسر ۸- پاداش عمل- قبل از یازده- رمق آخر- آهک ۹- پرنده ماهیخوار- کنکاش- نیم صدای ساعت! ۱۰- از حیوانات اهلی- یک دفعگی ۱۱- دوباره بیمارشدن- مقابل عقب- رایانه لوحی- آزاده کربلا ۱۲- کلاه‌فرنگی- نوعی کالباس- واحد پول ژاپن- بالیدن ۱۳- نگاه‌کردن- ماده اصلی بدن سخت‌پوستان- رودی در آذربایجان ۱۴- مقابل خروجی- بخشش- از سرداران نامی افراسیاب ۱۵- مبتکر زبان اسپرانتو- بنام‌ترین ملکه فرعون



حل جدول ۲۲۵۳