آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۵۲
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۷•۰۳
۰۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۲۵ سپتامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

رژیم‌غذایی گیاهی برای کودکان ممنوع

محققان دریافتند که رژیم‌های گیاهی در کودکان ممکن است فواید قلبی داشته باشد اما خطراتی برای رشد آنان نیز به‌همراه خواهد داشت. محققان اظهار کردند: کودکانی که رژیم‌های غذایی وگان دارند، از نظر قلب و عروق سالم‌تر و چربی بدن کمتری نسبت به سایر کودکان دارند، اما این رژیم‌غذایی ممکن است بر رشد، محتوای مواد معدنی استخوانی و ریزمغذی‌ها تاثیر بگذارد. نتایج بررسی دیگری نشان داد، کودکانی که رژیم‌های غذایی گیاهی دارند در مقایسه با همتایان خود کمبود تغذیه کمتری دارند اما سلامت قلب‌وعروق آنان نیز پایین‌تر است. این بررسی بر روی ۱۸۷ کودک پنج تا ۱۰ ساله در لهستان انجام شد. شرکت‌کنندگان شامل ۶۳ نفر گیاه‌خوار، ۵۲ نفر وگان و ۷۲ فردی بودند که از تمام مواد غذایی استفاده می‌کردند. این افراد با گروه کودکانی که رژیم غذایی گوشتی داشتند مورد مقایسه قرار گرفتند. محققان سپس اطلاعات مربوط به رشد، ترکیب بدن، خطر مشکلات قلبی‌وعروقی و وضعیت ریزمغذی‌ها را در کودکان گیاه‌خوار یا رژیم‌غذایی وگان جمع‌آوری و آنها را با گروه کودکان با رژیم‌غذایی گوشتی مقایسه کردند. کودکانی که انواع مواد غذایی را مصرف می‌کردند به گونه‌ای انتخاب شدند که از نظر جنس، سن، تحصیلات مادران و محل زندگی (روستایی یا شهری) با گیاه‌خواران و افرادی که رژیم‌غذایی وگان دارند، کاملا مطابقت داشته باشند. مدت زمان متوسط قرارگرفتن در معرض رژیم‌های غذایی بدون گوشت برای رژیم‌غذایی وگان پنج سال و سه ماه و برای گیاه‌خواران پنج سال و ۹ ماه بود. گروه محققان پس از در نظرگرفتن شرایط خانوادگی کودکان، الگوی تغذیه زودرس، رشد و فعالیت‌بدنی دریافتند که رژیم‌های وگان و گیاه‌خواری ممکن است در تفاوت نتایج سلامتی کودکان نقش علیتی داشته باشند. پروفسور جاناتان ولز محقق این بررسی افزود: اکنون تغییر جهانی به سمت رژیم‌های غذایی گیاهی برای جلوگیری از تغییرات آب‌وهوا بسیار مهم شناخته می‌شود و ما نیز به‌شدت از این تلاش حمایت می‌کنیم. نتایج بررسی نشان داد، کودکانی که رژیم‌های وگان را دنبال می‌کنند به‌طور متوسط سه سانتی‌متر کوتاه‌تر، ۴ تا ۶ درصد محتوای مواد معدنی استخوانی کمتر و بیش از سه برابر کمبود ویتامین B۱۲ نسبت به گیاه‌خواران دارند. همچنین ۲۵ درصد سطح پایین‌تری از لیپوپروتئین‌های کم چگالی (LDL)، کلسترول بد و سطح پایین‌تر چربی بدن دارند. دکتر مالگورزاتا دزموند، محقق اول این بررسی بیان داشت: در ابتدا از مشخصات سلامتی نامناسب قلب‌وعروق کودکان گیاه‌خوار متعجب شدیم، اما داده‌های غذایی آنان نشان داد که از یک نوع رژیم‌غذایی گیاهی نسبتا فرآوری‌شده با مقادیر سالم فیبر و قند در مقایسه با رژیم‌غذایی وگان استفاده می‌کنند. همچنین در رژیم‌های غذایی گیاهی هیچ تضمینی برای سلامتی نیست و باید غذاهای سالم را انتخاب کنیم. محققان بر ضرورت مصرف ویتامین B۱۲ و ویتامین D مکمل در رژیم‌های گیاهی تاکید دارند.

نکته

فراموشی علامت شروع آلزایمر است

یک متخصص طب ایرانی، بر ضرورت تشخیص و تفکیک فراموشی از آلزایمر تاکید کرد. سجاد صادقی، با اشاره به افزایش بیماری فراموشی و آلزایمر در جامعه امروز و لزوم تفکیک این دو بیماری، گفت: وقتی صحبت از آلزایمر می‌کنیم یعنی یک بیماری مغزی پیشرونده که عمدتا در سنین بالا یعنی - ۶۵۶۰ به بالا اتفاق می‌افتد و کارکردهای ذهنی مغز مثل قدرت تصمیم گیری، قضاوت و...، را مختل می‌کند. وی با بیان اینکه فراموشی می‌تواند علامت شروع یک بیماری مثل آلزایمر یا بیماری‌های دیگر مثل افسردگی و اضطراب یا حتی مشکلاتی مثل کم‌کاری تیروئید یا کمبود برخی ویتامین‌ها مثل آهن باشد، افزود: علائم فراموشی مشخص است؛ مثلا زمانی که فرد در به‌خاطر سپردن اسامی اشخاص و به یادآوردن شماره تلفن‌هایی که قبلا در حفظ و یادآوری آنها مشکلی نداشت، دچار مشکل شده و سیر فراموشی روزبه‌روز بیشتر شود، به‌ویژه اگر در خانواده و اقوام درجه یک بیمار آلزایمری داشته باشد نیاز به پیگیری و مراجعه به پزشک دارد. این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: زمانی که احساس کردید دچار فراموشی می‌شوید باید آرامش خود را حفظ کنید و پزشکان هم در به کاربردن اصطلاح آلزایمر، مقداری احتیاط کنند؛ چون زمانی که برچسب آلزایمر را به بیمار می‌زنیم، فرد دچار تشویش و اضطراب شده و ممکن است بیماری تشدید شود. صادقی در خصوص راهکارهای طب ایرانی در درمان آلزایمر اظهار داشت: طب ایرانی عمدتا سلامت‌محور است افرادی که در سنین جوانی یا میانسالی علائمی از آلزایمر را مشاهده می‌کنند، باید سریع به پزشک مراجعه کنند. متأسفانه آلزایمر در مراحل پیشرفته درمان استاندارد ندارد و بیشتر بر روی کنترل علائم بیمار تمرکز می‌شود. وی گفت: در مرحله اول تنظیم خواب، امری ضروری است به‌ویژه خواب شبانه برای عملکرد مغز مهم است و افراد باید حتی‌الامکان از ساعت ۱۰ شب، استراحت کنند البته خواب بعد از ظهر، بعد از غذا و در هنگام غروب آفتاب، برای عملکرد مغز و سایر اعضای بدن ضرر دارد. وی با اشاره به اهمیت فعالیت بدنی در سلامت، یادآور شد: اگر سالمندان ورزش کنند، کارکردهای ذهنی‌شان افزایش پیدا می‌کند. متأسفانه در جامعه ما، مقداری ورزش کمرنگ شده و بیماری‌های مختلف در حال شیوع است. همچنین کنترل استرس در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها از جمله آلزایمر و فراموشی، اهمیت زیادی دارد چون زمانی که آرامش داشته باشیم، حضور ذهن بیشتری و یادگیری بهتری هم داریم. صادقی تصریح کرد: برخی پرهیزها برای افرادی که در معرض فراموشی و یا آلزایمر قرار دارند در منابع طب ایرانی مانند پرهیز از مصرف ترشیجات وجود دارد البته پیاز و سیر هم باوجود اینکه بسیار خوب هستند اما مصرف خام آن‌ها برای کسانی که فراموشی دارند، مفید نیست. همچنین کسانی که طبع سردی دارند باید از سردیجات مثل ماست، دوغ، آب سرد، خیار و گوجه‌فرنگی پرهیز کنند. همچنین مصرف فست‌فود و خوراکی‌هایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند، برای عملکرد مغز و سایر اعضای بدن مضر است. وی با بیان اینکه بهتر است تنقلات مضر را از برنامه غذایی خود حذف کنیم، گفت: مویز می‌تواند برای کودکان و کسانی که زیاد از مغزشان کار می‌کشند، مفید واقع شود. زنجبیل هم مقوی حافظه است البته افرادی که گرم مزاج هستند یا حملات آسمی دارند و یا داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند، نباید از زنجبیل استفاده کنند. مربای گل‌سرخ نیز می‌تواند به کاهش اضطراب و تنش‌ها و افزایش حافظه کمک کند. خوراکی‌هایی مثل حریره بادام به‌همراه هل و دارچین و پودر گل‌سرخ نیز بسیار برای حافظه مفید است.

دلایلی برای گنجاندن قارچ به رژیم غذایی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

عوامل زیادی می‌تواند ابتلا به بیماری قلبی تأثیر بگذارد، از جمله رژیم غذایی. فواید تغذیه‌ای منحصر به فرد قارچ باعث می‌شود که شما در برابر بیماری‌های قلبی مختلف مصون بمانید. قارچ دارای فواید تغذیه‌ای منحصر به فردی است که آن را به یک غذای سالم و دوستدار سلامت قلب تبدیل می‌کند. متخصصان تغذیه می‌گویند: «تمرکز بر غذاهایی که سلامت قلب را ارتقا می‌دهد به‌دلایل زیادی مهم است، از جمله اینکه بیماری قلبی یکی از مهم‌ترین علل مرگ و میر در سطح جهانی است. خوشبختانه، تغذیه سالم برای قلب نباید خسته کننده باشد، زیرا افزودن غذاهای مفید مانند قارچ به رژیم غذایی شما ممکن است به حمایت از سلامت قلب شما کمک کند.»

حاوی آنتی‌اکسیدان

یکی از جالب‌ترین ویژگی‌های قارچ، ترکیب اسید آمینه آن است. قارچ منبع غذایی اصلی یک اسید آمینه آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی به‌نام ارگوتیونئین است. ارگوتیونئین با سطوح پایین‌تر تری گلیسیرید مرتبط است و ممکن است به جلوگیری از تشکیل پلاک شریانی؛ یک مقصر کلیدی در بیماری قلبی کمک کند. یک مطالعه ارتباط مستقیمی بین دریافت ارگوتیونئین از رژیم غذایی و عملکرد بهتر قلب و عروق نشان داد.

یک نوع گوشت گیاهی

قارچ‌های پخته شده قوام «گوشتی» دارند که در بسیاری از دستورالعمل‌های پخت غذا آن را تبدیل به جایگزینی فوق‌العاده برای گوشت می‌کند. همچنین می‌توانید قارچ‌های خرد شده را با گوشت چرخ کرده مخلوط کنید تا میزان گوشت خالص موجود در غذا را کاهش دهید.

سرشار از فیبر

قارچ دو نوع فیبر دارد: نامحلول (در آب حل نمی‌شود) و محلول (در آب حل می‌شود). شما به هر دو نوع فیبر نیاز دارید، اما فیبر محلول ممکن است مزایای منحصر به فردی برای سلامت قلب داشته باشد. بتا گلوکان نوعی فیبر محلول است که در قارچ یافت شده و ماده‌ای ژل مانند در دستگاه گوارش ایجاد می‌کند. این ژل کلسترول و تری گلیسیرید را به دام می‌اندازد و از جذب آنها توسط بدن در طول هضم جلوگیری می‌کند.

حاوی ویتامین D

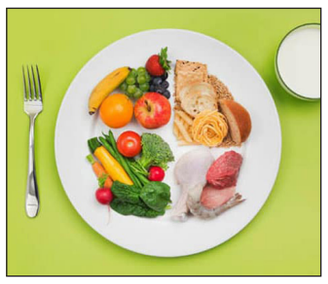
بسیاری از افراد سطح ویتامین D پایینی دارند و کمبود این ویتامین با بسیاری از مشکلات مرتبط با قلب، از جمله بیماری عروق کرونر، نارسایی قلبی و فیبریلاسیون دهلیزی مرتبط است. قارچ سرشار از ویتامین D است و برخی از انواع آن در واقع با قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراءبنفش بیشتر رشد می‌کنند تا ویتامین D را بیشتر تولید کنند.

یادداشت

رژیم‌غذایی متعادل

آزیتا حکمت دوست
متخصص تغذیه

اکثر مواد غذایی مورد نیاز بدن، از طریق تغذیه روزانه تأمین می‌شود، حتی ویتامین D نیز با قرارگرفتن پوست در معرض نور خورشید، توسط بدن تولید می‌شود. با این همه در بعضی از موارد استفاده از مکمل‌ها به افراد توصیه می‌شود. برای مثال، فردی که نمی‌تواند به مقدار کافی نورخورشید دریافت کند، مادر بارداری که کمبود آهن دارد، یا مادری که قصد بارداری دارد، که نیاز به مصرف قرص اسید فولیک دارد. در یک بشقاب غذایی سالم، باید از ۶ تا ۱۰ واحد گروه غلات استفاده شود. (هر واحد غلات، ۳۰ گرم است) همچنین توصیه می‌شود که نصف غلات مورد استفاده، حتما سبوس‌دار باشد. (برای مثال، جو کامل، گندم کامل، گندم با سبوس و برنج قهوه‌ای) یک چهارم دیگر از بشقاب غذای سالم، متشکل از سبزیجات متنوع است، سبزیجات زرد رنگ سرشار از بتاکاروتن و سبزیجات سبز رنگ سرشار از فولات‌ها هستند. گروه بعدی روغن‌ها هستند. روغن زیتون، روغن کلزا و روغن کانولا، از منابع غنی امگا۳ هستند که می‌تواند در پیشگیری از التهاب در بدن، نقش مؤثری داشته باشند. امگا۳ همچنین در حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا می‌کند. این روغن‌ها از منابع سرشار از ویتامین E نیز هستند، که یکی از مهم‌ترین مواد مورد نیاز سیستم ایمنی بدن است. گروه بعدی بشقاب غذایی سالم، لبنیات و گروه‌های پروتئینی هستند، مانند شیر و انواع دیگر لبنیات، و همچنین شامل انواع گروه‌های پروتئین حیوانی (انواع گوشت‌ها، تخم مرغ) می‌شوند. آنزیم لاکتاز، مسئول تجزیه قند شیر (لاکتوز) است که در بعضی افراد این آنزیم از ۲ سالگی سن فرد، از بین می‌رود و فرد در صورت مصرف شیر، دچار نفخ و دل‌پیچه می‌شود. بعضی دیگر از افراد نیز به شیر گاو آلرژی دارند. اگر می‌خواهید سیستم ایمنی سالمی داشته باشید، اول از همه باید بشقاب غذایی سالم را فراموش نکنید. سیستم ایمنی بدن ما به منابعی از قبیل: ویتامین C که در میوه‌ها و سبزیجات تازه یافت می‌شود، ویتامین‌های گروه B که در غلات یافت می‌شود، پروتئین که در انواع گوشت مرغ، ماهی و لبنیات است و همچنین روی و سلنیوم (موجود در آجیل‌ها) نیاز دارد.



داروی ضدافسردگی تاثیری در تسکین علائم کووید ندارد

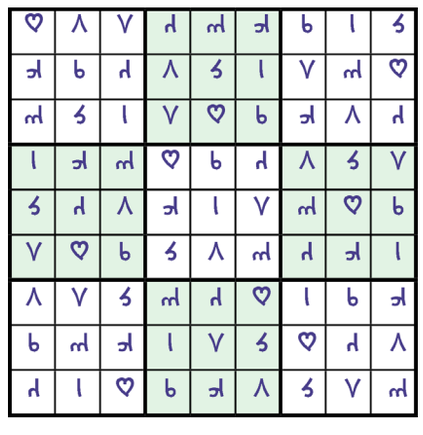
یک کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که هیچ فایده‌ای در مصرف داروی ضدافسردگی فلووکسامین (Luvox) برای کاهش علائم کرونا وجود ندارد. دکتر «آدریان هرناندز»، محقق ارشد، گفت: «هیچ مدرکی دال بر بهبود میزان بهبودی پایدار در شرکت‌کنندگانی که این دوز «فلووکسامین» را در مقابل افرادی که دارونما مصرف کردند، وجود نداشت.» محققان پس از اینکه هیچ فایده‌ای در مصرف ۵۰ میلی‌گرم فلووکسامین دو بار در روز به مدت ۱۰ روز پیدا نکردند، تیم پژوهش دوز بالاتر را با توجه به اینکه پروفایل ایمنی و اثربخشی مطلوبی در مطالعات دیگر داشت، آزمایش کردند. فلووکسامین یکی از چهار داروی مورد تأیید سازمان غذا و دارو آمریکاست که در آزمایش جدید مورد آزمایش قرار گرفته است. این دارو، مهارکننده انتخابی بازجذب سروتونین (SSRI) است که برای درمان اختلال وسواس اجباری و افسردگی استفاده می‌شود.

همکاری مغز و روده در بهبود سلامت

متخصصان علوم پزشکی می‌دانند که بین میکروبیوم روده و فرآیند خواب در سطح سلولی ارتباط وجود دارد و به نتایج بیشتری دست پیدا کرده‌اند. دکتر «وندی هال»، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: اختلالات عمده در خواب مانند کارشیفتی بر سلامتی تاثیر بسیاری دارد. متخصصان دریافته‌اند حتی یک تفاوت ۹۰ دقیقه‌ای در زمان خواب، ترکیب میکروبیوم روده را تغییر می‌دهد. متخصصان سلامت توصیه می‌کنند: هم سلامتی روده و هم برنامه خوابتان را بهبود ببخشید. برای ارتقای سلامتی روده بر مصرف بیشتر میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل و کاهش مصرف کربوهیدرات‌های فرآوری‌شده مانند نوشیدنی‌های شیرین و گوشت قرمز فرآوری‌شده تمرکز کنید. کارشناسان توصیه می‌کنند به زمان خواب و بیداری نظم ببخشید. در عین حال خوابیدن در محیطی خنک، تاریک، ساکت و اجتناب از فعالیت‌هایی مانند کار در رختخواب هم بسیار اهمیت دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

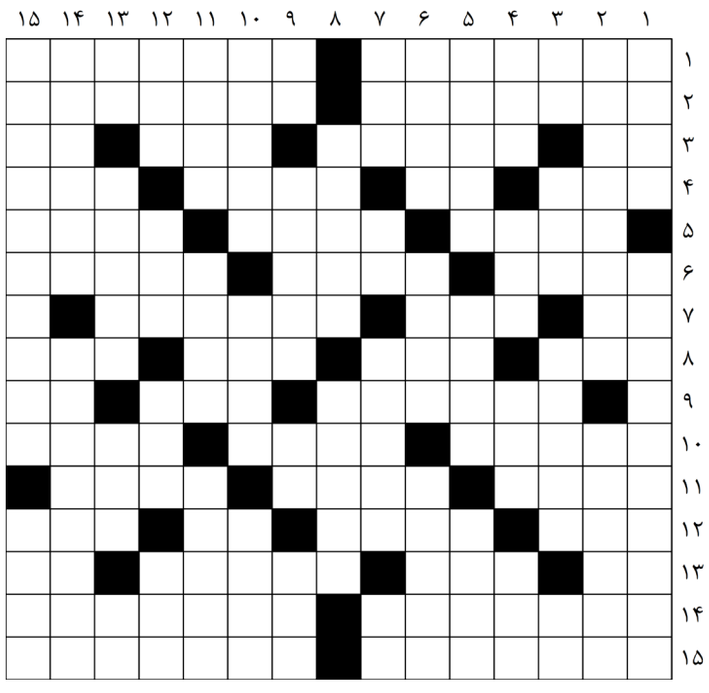
شماره ۱۶۵۲

افقی

۱- اسکیت روی یخ- از سرداران اسکندرمقدونی ۲- از غذاهای ایرانی همراه با مرغ- از جزایراندونزی ۳- حس بویایی- دغلکار- شیره خرما- همسرمرد ۴- از آن کوه می‌سازند!- گشوده- شیوه‌وروش- میوه ریز و شیرین ۵- امپراطور دیوانه روم باستان- کندن میوه‌وگل- ایشان ۶- ردیف- گدایی کردن- پافشاری‌نمودن ۷- طرف‌وجهت- روش‌وشیوه- یاراستکان ۸- دوست‌ورفیق- کم‌حواس- آتش را می‌گویند- بزرگی‌نمودن ۹- آخرین پادشاه‌ماد- مقام مدال برنز- حرف دوم انگلیسی ۱۰- دزدیده‌شده- پادشاهان- جذاب ۱۱- از دروس دبستان- گلی خوشبو- عنصرغیرفلزی جامد ۱۲- مقابل رفت- تبهکاری‌وفسق- حرف ندا- قفل کمربند ۱۳- کلام معتبر- درخواست از خداوند- به رنگ قرمز- از غذاهای ایرانی ۱۴- مکان جنگلی ارسباران- رئالیتی شویی به کارگردانی سعید ابوطالب ۱۵- بنام‌ترین ملکه‌فرعون- فیلمی از مهدی فخیم‌زاده

عمودی

۱- دکتر- پشت‌کردن و دوری کردن ۲- این جهان- بلااستفاده ۳- مخفف آتش- شهر بی‌قانون- منطقه‌ای در حومه کاشان- شامل همه می‌شود ۴- در مرتبه نخست- پندار و تصور- واحد پول غنا- ریزبینی و موشکافی ۵- از سیارات منظومه شمسی- واحد شمارش قالی- کنونی ۶- به ذهن افکندن- نزدیک آمدن- دلاوری ۷- واحد اندازه‌گیری انرژی‌وکار- سیلی- درشت بدقواره- خطاب بی‌ادبانه ۸- قطع کردن- بخش زیبای گل ۹- عقب- سپرده‌وامانت- ضمیر فرانسوی- بی‌سروپا ۱۰- شهری در هرمزگان- حلزون- نوعی آش آرد ۱۱- از وسایل زورخانه- بالای چشم- از شهرهای بزرگ ژاپن ۱۲- از گل‌های زیبا- جیوه- الا- قلمه گیاه ۱۳- یارشلوار- از جزایراسپانیا- خشک مزاج- کله ۱۴- آمال- از مشاغل مطبوعات ۱۵- کلیسای معروفی در شهر فلورانس ایتالیا- پیشوای دینی مسیحیان



حل جدول ۱۶۵۱