آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۴۵
پنجشنبه
۱۴۰۳•۰۳•۱۷
۲۸ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۶ ژوئن ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

خواص جادویی سیر چیست؟

سیر از مواد غذایی پر طرفدار در ترکیبات مواد غذایی ایرانی‌ها است و ترکیبات مفیدی برای سلامتی دارد؛ سیر حاوی ترکیباتی با خواص دارویی قوی، بسیار مغذی با کالری بسیار کم است و می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند. سیر یکی از گیاهانی است که در طب سنتی در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته و ادعا شده خواص بسیاری برای سلامتی مانند تقویت سیستم ایمنی دارد. یونانی‌ها، بابلی‌ها، رومی‌ها و چینی‌ها نیز از سیر به عنوان دارو استفاده می‌کرده‌اند. سیر حاوی ترکیباتی با خواص دارویی قوی، بسیار مغذی با کالری بسیار کم است. سیر می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند و ترکیبات فعال موجود در سیر می‌توانند فشار خون را کاهش دهند. سیر سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد و ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. سیر حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ممکن است به پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند. همچنین مکمل‌های سیر ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشند. خوردن سیر ممکن است به سم زدایی فلزات سنگین در بدن کمک کند و سلامت استخوان‌ها را بهبود بخشد. سیرخام یک منبع خوب از منگنز، ویتامین B۶ همچنین حاوی کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B۱ است. سیر به انواع مختلف (خام، پخته و ترشی) مصرف می‌شود و تمام اشکالش نسبت به اندازه‌اش سرشار از مواد مغذی شامل ویتامین‌های گروه B و آنتی اکسیدان‌های ضد سرطان است که می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی را در برگیرد. اما ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد. نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد سیر ممکن است پاسخ ایمنی بدن را تقویت کند. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی انسان نشان می‌دهد مصرف روزانه مکمل سیر در مقایسه با دارونما، سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد. همچنین نتایج مطالعه دیگری نشان داده عصاره سیر کهنه شده در دوزهای بالا (۲.۵۶ گرم در روز) روزهای بیماری ناشی از سرماخوردگی یا آنفولانزا را تا ۶۱ درصد کاهش می‌دهد. مطالعه سوم شواهد را ناکافی نشان داد و گفت که به داده‌های بیشتری نیاز است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، نتایج مطالعات متعددی که بر روی انسان انجام شده، نشان می‌دهد سیر می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر فشارخون در افراد مبتلا به فشارخون بالا داشته باشد. در واقع، نتایج یک مطالعه نشان داد که ۶۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم عصاره سیر کهنه شده به اندازه داروی فشارخون «آتنولول» در کاهش فشار خون در مدت ۲۴ هفته موثر است. برای مشاهده این فواید، باید روزانه مقدار بسیار زیادی سیر مصرف کنید - تقریبا چهار حبه.

کاهش کلسترول بد

خوردن سیر می‌تواند سطح LDL یا کلسترول بد و کلسترول کل را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده مصرف مکمل‌های سیر ممکن است LDL و کلسترول تام را در افرادی که سطح کلسترول بالایی دارند ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش دهد. سیر ممکن است کلسترول را کاهش دهد و توجه زیادی به تأثیر مثبت بالقوه سیر بر سلامت قلب و عروق شده است. همچنین سیر خام ممکن است از سرطان جلوگیری کند. موسسه تحقیقات سرطان آمریکا نشان می‌دهد که مصرف مقادیر زیاد سیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان‌های پانکراس، مری، پروستات و سینه را کاهش دهد. علاوه بر این، موسسه ملی سرطان می‌گوید تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داده است که هر چه میزان سیر خام و پخته مصرف شده بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان معده و روده بزرگ کاهش می‌یابد. نشان داده شده است که ترکیبات گوگرد موجود در سیر به محافظت در برابر آسیب اندام ناشی از سمیت فلزات سنگین، زمانی که سیر در دوزهای بالا مصرف می‌شود، کمک می‌کند. مطالعه ای که کارمندان یک کارخانه باتری خودرو را - که در طول کارشان در معرض سطوح بالای سرب قرار داشتند - به مدت چهار هفته ردیابی کرد، نشان داد که مصرف سیر باعث کاهش ۱۹ درصدی سطح سرب در خون آنها می‌شود. همچنین علائم سمیت مانند سردرد و فشار خون بالا را کاهش داد. کارمندان سه دوز سیر در روز مصرف کردند که در نهایت در کاهش علائم بهتر از داروی D-penicillamine بود. یک قاشق غذاخوری سیر خام حاوی ۲۰ گرم کالری، ۵ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات، صفر گرم سدیم و صفر گرم شکر است. برخی افراد ممکن است واکنش‌های نامطلوبی به سیر یا سیر تخمیر شده داشته باشند. همچنین می‌تواند با برخی داروها واکنش منفی نشان دهد. قبل از افزودن سیر به رژیم غذایی یا مصرف مکمل سیر، به خصوص در دوزهای بالا، حتما با پزشک خود مشورت کنید. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، از آنجایی که سیر می‌تواند خون را رقیق کند، خوردن مقادیر زیاد سیر می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد. همچنین می تواند با سایر رقیق کننده‌های خون مانند salicylate (aspirin)، warfarin (Coumadin) و clopidogrel (Plavix) واکنش نشان دهد. سیر همچنین ممکن است با داروی ضد HIV ساکویناویر تداخل داشته باشد. در برخی از افراد، سیستم ایمنی سیر را به اشتباه به عنوان یک تهدید تشخیص داده و باعث واکنش آلرژیک می شود. علائم آلرژی سیر شامل التهاب پوست، کهیر، احتقان بینی یا آبریزش بینی، خارش بینی، عطسه کردن، خارش یا آبریزش چشم، تنگی نفس یا خس خس سینه، تهوع و استفراغ، گرفتگی معده و اسهال می‌شود. شدت علائم می‌تواند متفاوت باشد. افرادی که از داروهای ضدانعقاد خون استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. همچنین افرادی که قرار است تحت عمل جراحی قرار می گیرند، باید ۷ تا ۱۰ روز پیش از جراحی، از خوردن سیر خودداری کنند. زیرا سیر زمان خونریزی را طولانی‌تر می‌کند.

خواص و مضرات عجیب گوجه سبز

گوجه سبز در پیشگیری و درمان بیماری‌هایی مثل آسم، برونشیت، بیماری‌های قلبی، سکته قلبی و... موثر است. این میوه خواص فراوانی دارد و باید در رژیم غذایی گنجانده شود. گوجه سبز معمولا در سراسر جهان مورد مصرف قرار می‌گیرد. این میوه غنی از ویتامین B است که در مناطق مختلف آب و هوایی رشد می‌کند. گوجه سبز می‌تواند تازه و به‌صورت خشک مصرف شود. این میوه ویتامین A و ویتامین C، منبع فیبر، مس و پتاسیم، آهن دارد.

سلامت روده

فیبر، در گوجه سبز یافت می‌شود و عملکرد سریع روده‌ها را تنظیم می‌کند. این میوه بسیار موثر در درمان کرم‌های روده است.

درمان آسم

گوجه سبز در پیشگیری و درمان بیماری‌هایی مثل آسم، برونشیت، بیماری‌های قلبی، سکته قلبی، دردهای قلبی و تپش قلبی به دلایل مختلف موثر است.

کاهش دیابت

گوجه سبز حاوی مقدار زیادی ویتامین C است. بنابراین، از سلامت قلبی و عروقی محافظت می‌کند و علاوه بر این، خطر دیابت و کلسترول را کاهش می‌دهد.

پاکسازی بدن

گوجه سبز سموم را از بدن دفع می‌کند و از یبوست جلوگیری می‌کند. این میوه یک منبع غذایی بسیار موثر برای سیستم گوارشی است. به دلیل این ویژگی، گوجه سبز یک تمیزکننده عالی بشمار می‌رود.

محافظت از کبد

فیبر محلول در گوجه سبز برای سلامتی کبد و صفرا مهم است. با این ویژگی، این کار مانع از خسته شدن کبد از کارکردن بیش از حد می‌شود.

عوارض

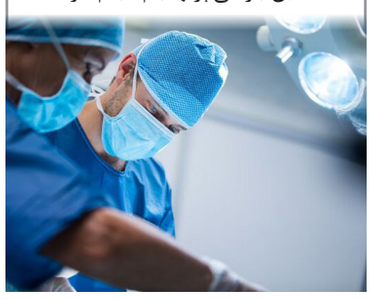
مانند همه میوه‌ها، اگر گوجه سبز بیش از حد مصرف شود، ممکن است با برخی آسیب‌ها روبه‌رو شوید علاوه بر این، برخی از افراد که دارو استفاده می‌کنند این میوه می‌تواند موجب ناراحتی شود. چون مقدار زیادی اسید در گوجه سبز وجود دارد، اگر بیش از حد مصرف شود، میزان اسید معده می‌تواند به طور منفی تغییر کند و ناتعادلی در اسید معده رخ دهد که منجر به نفخ و سوزش معده و ریفلاکس آن خواهد شد.

یادداشت

نکاتی در رابطه با بیهوشی جراحی بینی

وحیده درتاج
متخصص گوش، حلق و بینی

یکی از مراحل مهم طی جراحی زیبایی بینی انتخاب نوع بیهوشی در جراحی بینی است. البته یک جراح بینی باتجربه با در نظرگرفتن تمامی جوانب مناسب‌ترین آن را برای فرد در نظر می‌گیرد. از جمله روش‌های بیهوشی در جراحی بینی، به‌کارگیری بهترین جراح رینوپلاستی از آرامبخش‌های وریدی است. پزشک داروی بی‌حسی را به داخل بافت‌های بینی تزریق می‌کند. در این بیهوشی فرد نمی‌خوابد بلکه هوشیار است، اما بدن شما سست و بدون هیچگونه انرژی خواهد بود. همچنین طی بیهوشی به روش IV (وریدی) احتمال بروز آسپیراسیون مایع به داخل ریه‌ها را افزایش می‌دهد. یکی از متداول‌ترین روش‌های بیهوشی در جراحی بینی، به‌صورت عمومی است، به‌گونه‌ای که فرد به‌طور کامل بی‌هوش خواهد بود و به یک خواب عمیق فرو می‌رود. بروز خطرات بسیار زیاد طی جراحی زیبایی بینی با وجود هر یک از بیهوشی‌ها یک امر شایع و طبیعی است، اما احتمال آسیب دیدن افراد با این موارد بسیار پایین و حتی نزدیک به صفر است. بی‌هوشی در جراحی بینی اگر تحت نظارت دقیق یک پزشک متخصص بی‌هوشی انجام شود، احتمال مرگ و اغمای طولانی مدت نزدیک به صفر خواهد بود. هر یک از روش‌های موجود در بیهوشی در جراحی بینی مزایا و معایب خود را دارند، در نتیجه بهترین نوع آن از جانب جراح بینی برای شما عزیزان در نظر گرفته خواهد شد. در پروسه بیهوشی عمومی، فرد هوشیاری خود را به طور کامل از دست می‌دهد و به یک خواب عمیق فرو می‌رود، در نتیجه اطلاعی از پروسه رینوپلاستی نداشته و هیچگونه دردی را احساس نمی‌کند، بر خلاف بیهوشی وریدی، فرد هوشیار است و تمامی فرایند جراحی را مشاهده می‌کند. یک جراح بینی ماهر با توجه به آن که نیازمند تمرکز بالا و کافی طی رینوپلاستی است، بیهوشی‌های عمومی را همواره پیشنهاد می‌کند. در نتیجه بهتر است با این پروسه که بیمار در آرامش کامل است این جراحی پرتهاجم انجام شود.



مهمترین علائم کنسروهای فاسد

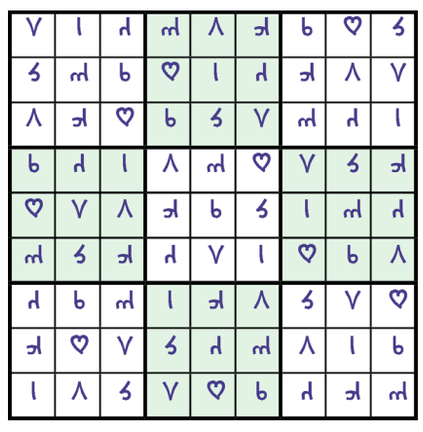
معاون اداره کل فراورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو گفت: مهمترین علامت ظاهری در مورد فساد کنسروها تورم قوطی آنها است، بنابراین توجه به شکل ظاهری قوطی باید در اولویت باشد. هاله سمیعی اظهار کرد: در مورد کنسروهایی که یکطرف آنها برآمده شده است چنانچه با سوراخ‌کردن قوطی مقدار زیادی گاز خارج شود دلیل بر فاسدبودن محتوی قوطی است. به گفته وی در مورد کنسروهایی که بیش از یکسال از تاریخ تولید آنها گذشته باشد مربوط به تولید گاز هیدروژن و در نتیجه واکنش بین ماده غذایی و فلز قوطی (خوردگی قوطی) و یا تولید گاز کربن دی اکسید در نتیجه رشد میکروب‌ها در داخل قوطی‌ها است. وی تاکید کرد: قبل از مصرف کنسروها باید قوطی‌های کنسرو دستکم به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانده شود. سمیعی خاطرنشان کرد: از مصرف کنسروهای مشکوک به آلودگی، فرورفتگی و... خودداری کنید.

شناسایی مواد مغذی حیاتی برای سلامت مغز

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مواد مغذی خاص می‌توانند نقش اساسی در پیری سالم مغز ایفا کنند. علاوه بر این، محققان گزارش می‌دهند که این مواد مغذی ارتباط نزدیکی با مواد مغذی موجود در رژیم غذایی مدیترانه‌ای دارند. «آرون باربی»، محقق ارشد گفت: «این مواد مغذی همراستا با رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند.» اسیدهای چرب. آنتی‌اکسیدان و کاروتنوئیدها از جمله سیس لوتئین، ترانس لوتئین و زآگزانتین. دو شکل ویتامین E. کولین. باربی افزود: «این الگوهای مواد مغذی امیدبخش هستند و با معیارهای عملکرد شناختی و سلامت مغز ارتباط مطلوبی دارند.» به گفته محققان، این یکی از اولین و بزرگترین مطالعاتی است که نشانگرهای خون را برای سطوح مواد مغذی بررسی می‌کند و این داده‌ها را با تصویربرداری مغز و آزمایش‌های شناختی ترکیب می‌کند. محققان قصد دارند به مطالعه این مشخصات مواد مغذی ادامه دهند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

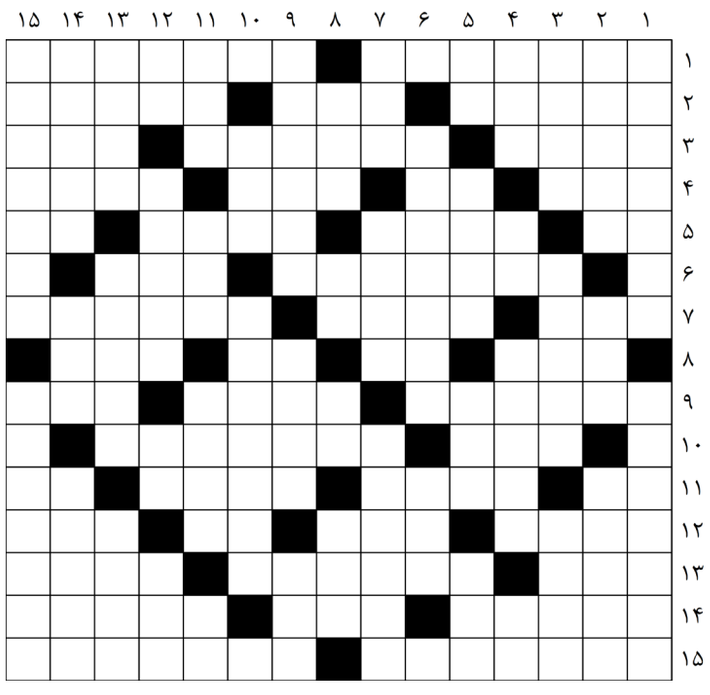
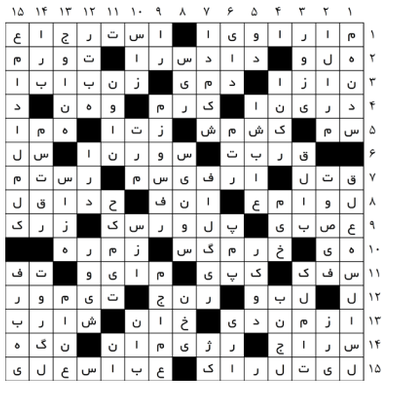
شماره ۱۸۴۵

افقی

۱- نام قدیم زنجان- معادل فارسی کوپن ۲- سد- از ماه‌های قمری- واضح‌وآشکار ۳- زودرنج- شهری در اسپانیا- دندان نیش ۴- نوعی نی که در آب می‌روید- قورباغه- از بیماری‌های واگیردار- حرف دارای تشدید ۵- ارجمندی- چشم پزشک- گرد- گرداگرد لب و دهان ۶- اثری از محمود شبستری- بالاپوش بلندقدیمی ۷- صیقل- برندگی- نوعی کدو ۸- از برندهای گوشی موبایل- وترکمان- روغن مو- پیشونده‌تایی ۹- بچه گاو- رنگی برای فرش- ضربه‌ای که با پا زده شود ۱۰- صدای بلند و واضح- نیک‌نهاد ۱۱- بانگ قمری- بی‌کس و یگانه- حلال رنگ- صحنه زیبای فوتبال ۱۲- سران‌وبزرگان- خرده‌سنگ- گشوده- سبب ۱۳- از حروف یونانی- تابلویی از آندره درین- نوعی ماشین حساب ۱۴- شهری در پرتغال- ناراستی- پوشاک و جامه ۱۵- کشوری در شمال آمریکای مرکزی- خبرنگار

عمودی

۱- کشوری در غرب آفریقا- از آثار تاریخی استان زنجان ۲- نوعی چای- مایه بازی و سرگرمی- گیاه تنباکو ۳- آشپز- نام گرز فریدون- پایتخت لیدیه ۴- خوگرفتن- همگی‌وتمام- از غذاهای ایتالیایی- داخل ۵- چوب خوشبو- ترس- گودال و مغاک- پسر ۶- ماشینی- دوشیزه ۷- بانگ جانور درنده- رعشه- نوعی نایلون ۸- مقابل عقب- حرف ندا- قدم یکپا- دفینه ۹- از وسایل آشپزخانه- نوعی پوشاک زمستانی- ازوسایل آشپزخانه ۱۰- حیوان شیرده- مجموعه ۱۱- گیاه تاجریزی- رنج‌وناخوشی- حنا- حرف فاصله ۱۲- مایه حیات- ردشده- فتنه و بدی- کاشف واکسن‌آبله ۱۳- نایژه- استخوان‌بندی- خوشگذران ۱۴- خلاصی و نجات- اشکال نرم‌افزاری- بخش زیبای گل ۱۵- اثر تاریخی مشهد مربوط به دوره صفویه- خوشبخت



حل جدول ۱۸۴۴