آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۷۶
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۲۸
۲۹ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۱۸ ژوئن ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

خوراکی‌های طبیعی برای کاهش تعریق

تعریق از کارکردهای طبیعی و مفید بدن است. با این حال تعریق زیاد می‌تواند برای ما آزاردهنده باشد. هایپرهیدروز یا تعریق بیش از اندازه یک مشکل رایج است که می‌تواند همه بدن یا فقط نواحی خاصی مانند دست‌ها، صورت یا... را تحت‌تاثیر قرار دهد. اگر به‌شدت عرق می‌کنید یا هیپرهیدروزیس دارید، می‌توانید برای مقابله با آن شبانه‌روز دوش بگیرید یا دوباره از ضد تعریق استفاده کنید. اگر به طور معمول غذاهایی می‌خورید (مانند غذاهای تند) که روند هضم غذا را سخت‌تر می‌کند، مطمئن باشید که به نسبت قبل بیشتر هم عرق خواهید کرد.

آب

نوشیدن آب برای کاهش تعریق احتمالا بی‌دردسر است. با خنک نگه داشتن بدن خود، باعث می‌شوید که پاسخ بدن نسبت به دمای داخلی تغییر نکند و عرق نکنید. همچنین تعریق بیش از حد می‌تواند باعث کم آبی بدن شما شود، بنابراین یک بطری آب را در نزدیکی خود نگه دارید تا در طول روز میل کنید. اینکه چقدر آب باید بنوشید به محیط، سلامت کلی و سطح فعالیت شما بستگی دارد.

میوه‌ها و سبزیجات آبدار

گنجاندن میوه‌ها و سبزیجات با محتوای آب بالا در رژیم غذایی به کاهش تعریق کمک می‌کند. برخی از میوه‌ها و سبزیجات آبدار وجود دارد که می‌توانید برای کاهش تعریق در نظر بگیرید. میوه‌های آب‌دار، سیب، هندوانه، توت‌فرنگی، آناناس، هلو، سبزیجات آبدار، کرفس، بادمجان، کلم قرمز، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، کاهو، خیار.

شیر کم‌چرب، پنیر و...

کلسیم ماده معدنی دیگری است که دمای بدن را تنظیم می‌کند و به سرکوب تعریق کمک می‌کند. اگر در تلاش برای دریافت کلسیم روزانه خود هستید، مقداری شیر کم‌چرب به غلات صبحگاهی خود اضافه کنید، به تخم‌مرغ پنیر اضافه کنید یا ماست را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. نکته: غذاهای پرچرب مدت بیشتری طول می‌کشد تا هضم شود و باعث گرم شدن و سپس عرق کردن شما می‌شود. مطمئن شوید که انتخاب‌های لبنی شما کم چرب یا بدون چربی باشد تا بهترین نتیجه را داشته باشید.

روغن زیتون

روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان است، متابولیسم و هضم را تقویت می‌کند و از افزایش دمای بدن و سطح تعریق جلوگیری می‌کند.

پروتئین آب پنیر

پروتئین آب پنیر، یک مکمل محبوب تناسب اندام، حاوی ال- گلوتامین و تریپطوفان است که به طور طبیعی سیستم عصبی شما را آرام می‌کند تا با عصبانیت‌هایی که می‌تواند باعث تعریق شما شود، مبارزه کند. آب پنیر همچنین قند خون و سیستم گوارشی شما را تنظیم می‌کند و تعریق بیش از حد شما را کاهش می‌دهد.

ویتامین B

غذاهای غنی از ویتامین B عبارتند از ماهی قزل آلا، گوشت گاو، تخم مرغ و سبزیجات برگ‌دار. ویتامین‌های B عملکردهای متابولیکی مهمی را انجام می‌دهند که بدن شما را به آرامش دعوت می‌کند. کمبود ویتامین‌های B ضروری باعث می‌شود بدن شما سخت‌تر کار کند و باعث تعریق بیشتر شود.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین سرشار از ویتامین‌های ضروری است که به آرامش اعصاب، مبارزه با استرس و کاهش فشار خون کمک می‌کند.

موز

موز سطوح بالایی از آب ندارد، اما مقدار زیادی پتاسیم دارد. پتاسیم یک الکترولیت است که حاوی منیزیم، ویتامین B۶ و سایر مواد مغذی است که به شما کمک می‌کند هیدراته بمانید. موز نه تنها یک میان وعده عالی است، بلکه باعث شادی، آرامش و هضم خوب می‌شود.

چای سبز

چای سبز به‌خاطر اثرات آرام‌بخشش شناخته شده است و سیستم عصبی را آرام کرده و از تعریق شما جلوگیری می‌کند. بنابراین قبل از یک سخنرانی اعصاب خردکن مقداری چای سبز بنوشید تا از عرق کردن جلوگیری کنید فقط مطمئن شوید که کافئین ندارد!

سرکه

هم سرکه معمولی و هم سرکه سیب به بیرون راندن سموم از بدن کمک می‌کنند. مصرف مخلوط دو قاشق غذاخوری سرکه طبیعی با یک قاشق چایخوری سرکه سیب سه بار در روز و نیم ساعت قبل از غذا، می‌تواند به حل شدن مشکل تعریق شما کمک کند.

گوجه‌فرنگی

راه‌حل دیگر نوشیدن روزانه یک لیوان آب گوجه‌فرنگی تازه است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه‌فرنگی بسیاری از سمومی را که معمولا از طریق تعریق از بدن خارج می‌شوند از بین می‌برد. گوجه‌فرنگی همچنین می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد.

انگور

انگور مملو از آنتی‌اکسیدان است که سموم را از بین می‌برد و با تنظیم دمای داخلی بدن و خنک کردن آن از گرمای بیش از حد و تعریق زیاد جلوگیری می‌کنند. نوشیدن روزانه یک لیوان آب انگور یا مصرف ۱۰ تا ۱۵ عدد از این میوه می‌تواند مفید باشد.

دمنوش مریم‌گلی

دمنوش مریم‌گلی دارای مقادیر زیادی منیزیم و ویتامین B است که باعث کنترل فعالیت غدد عرق می‌شوند. مصرف روزانه این دمنوش می‌تواند تعریق را تا حد زیادی کاهش دهد. با این حال اگر از صرع یا فشارخون بالا رنج می‌برید از مصرف مریم‌گلی خودداری کنید.

خیار و کاهو

آبرسانی به بدن از آسان‌ترین راه‌ها برای خنک نگه داشتن بدن و جلوگیری از تعریق است. این یعنی نوشیدن روزانه هشت لیوان آب و نیز مصرف میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به کاهش تعریق ما کمک کند. خیار و کاهو با داشتن ۹۶ درصد آب، آبرسان‌ترین میوه‌ها و سبزیجات برای بدن هستند.

راهکارهای کنترل فشارخون بالا

اینفوگرافیک: آرمان ملی

فشارخون بالا یکی از بیماری‌های زمینه‌ای و جدی است که می‌تواند سبب بروز بیماری‌های مرگبار دیگر همچون سکته‌مغزی، حمله قلبی و مشکلات کلیوی شود. از این‌رو، افرادی که به این بیماری مبتلا هستند؛ باید به‌طور دائمی فشارخون خود را مورد سنجش قرار داده و آن را کنترل کنند. به‌طور میانگین روزانه بیش از یک‌هزار و صد تن به‌دلیل فشارخون بالا جان خود را از دست می‌دهند.

سنجش در خانه

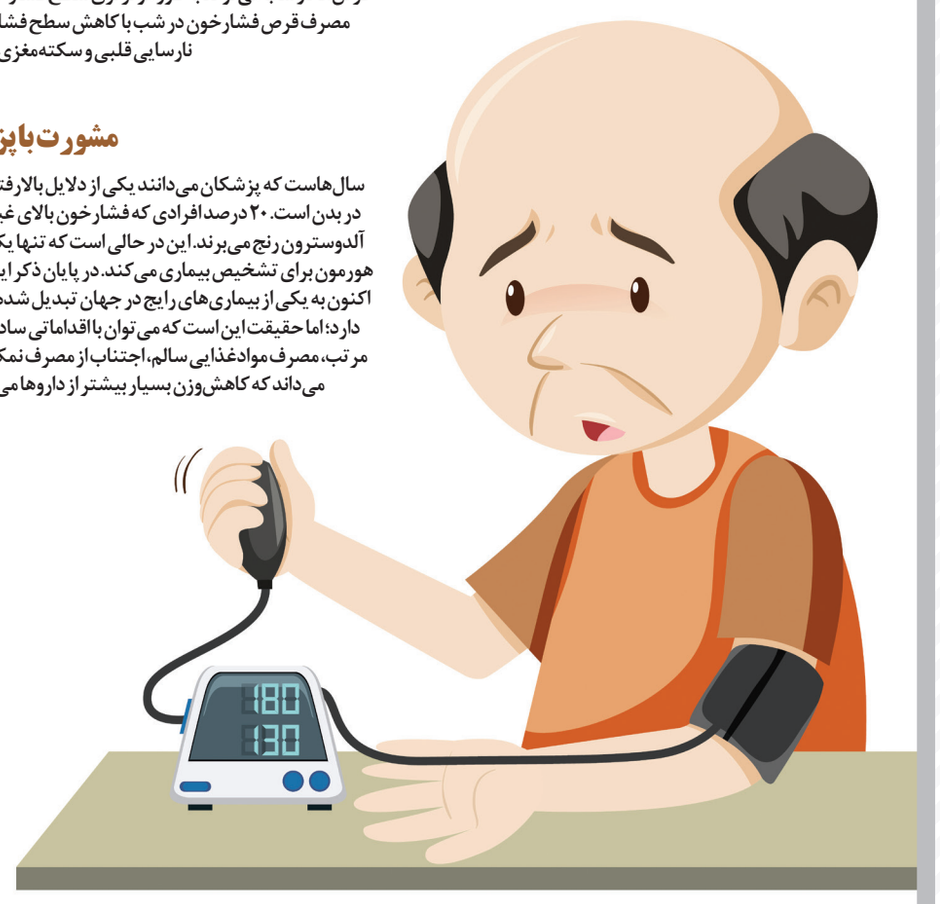
بسیاری از افراد برای کنترل فشارخونشان به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. این در حالی است که تحقیقات نشان داده‌اند فشارخون کنترل شده در این مراکز دقیق نیست. یافته‌های محققان نشان می‌دهد در ۶۵ درصد موارد این سنجش فشارخون دقیق نبوده است. برای سنجش دقیق‌تر فشارخون در منزل توصیه می‌شود در ابتدا ۵ دقیقه سکوت کنید.

مصرف داروها

پیش‌تر به‌دلیل آنکه تصور می‌شد سطح فشارخون افراد در طول روز افزایش می‌یابد، باید قرص‌های فشارخون در صبح مصرف شوند. با این حال، تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهند مصرف این قرص‌ها در شب می‌تواند به‌طور موثرتری سطح فشارخون بالا را کاهش دهد. دانشمندان می‌گویند مصرف قرص فشارخون در شب با کاهش سطح فشارخون افراد، خطر مرگ، بروز حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته‌مغزی را کاهش می‌دهد.

مشورت با پزشک

سال‌هاست که پزشکان می‌دانند یکی از دلایل بالا رفتن فشارخون، افزایش هورمون آلدوسترون در بدن است. ۲۰ درصد افرادی که فشارخون بالای غیر قابل درمان دارند، از سطح بالای هورمون آلدوسترون رنج می‌برند. این در حالی است که تنها یک نفر از هر هزار نفر از آنها اقدام به تست این هورمون برای تشخیص بیماری می‌کند. در پایان ذکر این نکته ضروری است که گرچه فشارخون بالا اکنون به یکی از بیماری‌های رایج در جهان تبدیل شده است و خطرات بسیاری برای سلامت انسان دارد؛ اما حقیقت این است که می‌توان با اقداماتی ساده همانند تغییر سبک زندگی، ورزش کردن مرتب، مصرف مواد غذایی سالم، اجتناب از مصرف نمک و... آن را کنترل کرد. متاسفانه کمتر کسی می‌داند که کاهش وزن بسیار بیشتر از داروها می‌تواند به کنترل فشارخون کمک کند.



یادداشت

نکاتی درباره ته دیگ

خدیجه رحمانی
متخصص تغذیه

در فرآیند تشکیل ته دیگ در مواد غذایی نشاسته‌ای مثل سیب‌زمینی، برنج، نان و حتی غیر از بحث ته دیگ در فرآورده‌های سایر مواد نشاسته‌ای مثل شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها واکنشی بین ترکیبات قندی مواد نشاسته‌ای با اسیدآمینه موجود در آنها ایجاد می‌شود که باعث تشکیل ماده سمی به‌نام آکریل آمید می‌شود که سرطان‌زایی آن در حیوانات به اثبات رسیده است. این ماده سمی در بدن به‌خصوص باعث بروز سرطان دستگاه گوارش به‌ویژه در افرادی که سابقه سرطان دستگاه گوارش و سرطان دستگاه تولید مثل در خانواده خود دارند، می‌شود. مصرف زیاد ته دیگ باعث بروز سرطان و همچنین ایجاد اختلال در سیستم عصبی و اختلال در دستگاه تولید مثل می‌شود، اگر دمای پخت هم بالا باشد از نظر ظاهری باعث تغییر رنگ مواد نشاسته‌ای می‌شود که این تغییر رنگ از زرد کم‌رنگ شروع می‌شود تا طلایی و قهوه‌ای کم‌رنگ و پررنگ. اگر زیاد بر روی شعله بماند ته دیگ می‌سوزد که همه می‌دانند تمام اجزای مواد غذایی سوخته سرطان‌زا هستند. وقتی مواد سمی آکریل آمید وارد بدن شود بیشتر وارد مایعات بدن می‌شود و دفع آن از بدن هم بیشتر از طریق ادرار است. بنابراین مادران شیرده باید به این مساله توجه داشته باشند. برای دفع مواد سمی ناشی از مصرف ته دیگ افراد باید آب بیشتری مصرف کنند. برای تهیه ته دیگ باید از روغن مخصوص سرخ‌کردنی استفاده کرد. در مطالعه‌ای که در کرمانشاه انجام شد مقایسه‌ای بین روغن‌ها و سرطان‌زا بودن آنها صورت گرفت که نتایج مطالعه نشان داد میزان «مالون دی الدئید» روغن کرمانشاهی از دیگر روغن‌ها کمتر بود. در مجموع بهتر است در پخت غذا از حرارت ملایم استفاده شود و مراقب باشید ته دیگ زیاد بر روی شعله نماند و رنگ آن به قهوه‌ای رنگ نزند. البته باید هنگام سرخ‌کردن مواد غذایی مراقب تغییر رنگ آن باشید تا مواد مفید را به مواد مضر تبدیل نکنید. برای تهیه ته دیگ به‌صورت سالم ته ظرف را یک بشقاب گود بگذارید تا از حرارت مستقیم ظرف به ته دیگ جلوگیری و باعث سوختگی ته دیگ نشود. البته مدت زمان پخت غذا با این روش طولانی‌تر می‌شود. حتی می‌شود از سبزیجات برگی مثل کاهو و کلم به‌عنوان ته دیگ استفاده کنند که برنج نسوزد.

راهکار ساده خنک ماندن در زمان ورزش

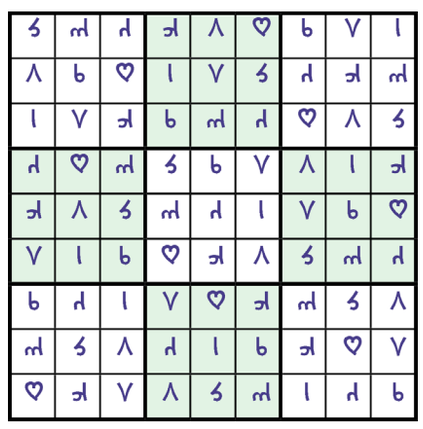
هنگامی که ورزش می‌کنیم، بدن ما با تعریق خنک می‌شود اما اگر مایعاتی را که از طریق تعریق از دست می‌دهیم جایگزین نکنیم، دچار کم‌آبی می‌شویم. مهم است که خنک و هیدراته بمانید. در شروع تمرین از پوشیدن وسایل حفاظتی خودداری کنید. قبل، حین و بعد از ورزش، حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید، هیدراته بمانید. نوشیدن حدود ۲۴ اونس (حدود ۶۸۰ گرم) مایع بدون کافئین دو ساعت قبل از ورزش مهم است. نوشیدن هشت اونس (حدود ۲۲۶ گرم) آب یا نوشیدنی ورزشی قبل از ورزش نیز مفید است و در طول ورزش نیز هر ۲۰ دقیقه ۸ اونس آب بنوشید. همچنین می‌توان با پوشیدن لباس‌های سبک وزن و رنگ روشن به خنک شدن کمک کرد. برای محافظت پوست در برابر قرار گرفتن در معرض نور خورشید از ضد آفتاب استفاده کنید.

گوشت قرمز و قند عامل بروز سرطان روده

تحقیقات جدید نشان می‌دهد عوامل محیطی، از جمله مصرف گوشت قرمز و قند، ممکن است در افزایش بروز سرطان روده بزرگ در بین جوانان نقش داشته باشد. افراد زیر ۵۰ سال مبتلا به سرطان کولورکتال (سرطان روده بزرگ) در مقایسه با بیماران مسن‌تر، میزان پایین‌تری از سیترات (محصول جانبی تبدیل غذا به انرژی) داشتند. این مطالعه همچنین تفاوت‌های قابل توجهی را در متابولیسم پروتئین و کربوهیدرات نشان داد که نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز و قند به‌طور بالقوه می‌تواند در ایجاد سرطان روده بزرگ در گروه‌های سنی جوان‌تر نقش داشته باشد. این یافته‌ها حاکی از آن است که عواملی مانند مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین شده با قند یا گوشت قرمز و همچنین چاقی، ممکن است از عوامل خطر ابتلاء به سرطان کولورکتال در سنین جوانی باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

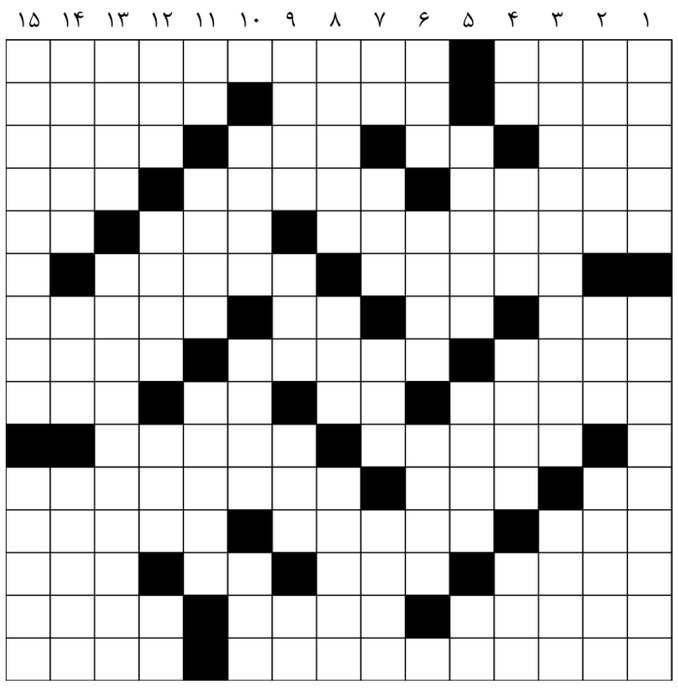
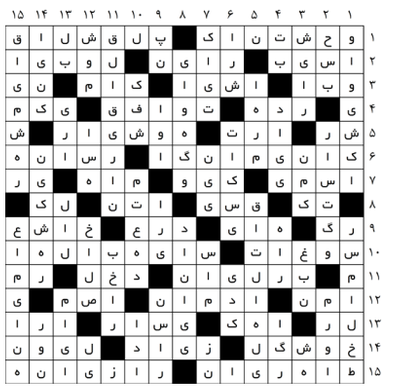
شماره ۱۵۷۶

افقی

۱- ورزشی روی‌چمن- فیلمی از الیاکازان ۲- بهشت‌ها- پیت نفت- گاهی بر ضابطه چیره می‌شود ۳- چسبیدن به چیزی- مادرعرب- سوره ۵۳ قرآن کریم که ۶۲ آیه دارد- تزریق ژل ۴- بیش‌وزیاد- وحشی خوی- صدای بلند و واضح ۵- ثبت‌نام- بیهوده- واحدپول ژاپن ۶- پرده‌داری خانه کعبه- عکس‌العمل ۷- بلاوصدمه- معبرخون- سایه- پوشیده‌گویی ۸- تشنه فریب- پیداکرده- قدواندام ۹- یک رمزارز مجازی- زدنی در بازی- الفبای موسیقی- عضوگوارشی ۱۰- هماهنگ‌ویکدست- نوازش ۱۱- زدنی بهانه‌جو- آتشدان حمام- از فیلم‌های جواد ارشاد ۱۲- چشم‌چران- از توابع استان‌تهران- خویشان و نزدیکان ۱۳- سخت و محکم- پاداش عمل- عقب- گور ۱۴- فیلمی از میلاد کی مرام- سالاد چینی- روکش روی سفال ۱۵- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی ساموئل خاچیکیان- صحرای مصر

عمودی

۱- دوری‌وفراق- فیلمی از حسن نجفی ۲- نیستی‌ونابودی- پوستین روباه- از شهرهای استان زنجان ۳- قصری در روسیه- کم نیست ۴- علامت مصدرجعلی- پسوندنسبت- از واکسن ضدکرونا‌ایرانی- شهری در امارات ۵- روشنایی‌ها- لازم‌بودن- حیوان وحشی ۶- متعصب- جدیدترکی- الهه عشق‌وزیبایی ۷- علامت مفعولی- عضو فعال بدن- ازمصالح ساختمانی- ترازو ۸- ارتفاع- پیروزی یافتن- از گوشه‌های سه‌گاه ۹- ستارگان- واحداختلاف پتانسیل- حرف خوراکی!- خم قیراندود ۱۰- تفریق- تاکنون- هر پایه از نردبان را گویند ۱۱- واحدسطح- همدستان- دسری فرانسوی ۱۲- محل تغذیه جنین- گلی زیبا- عقل‌وهوش- بی‌حس ۱۳- معلم متوسطه- فیلمی از برادران کوئن ۱۴- نوعی گل- حکم‌وفرمان- کیسه‌چرمی ۱۵- پرچمدار ایران در المپیک ۲۰۱۶- آش زیره



حل جدول ۱۵۷۵