آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۰۶
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۵•۰۲
۰۶ محرم۱۴۴۵ / ۲۴ جولای ۲۰۲۳

## دانستنی‌ها

### تغییر رنگ مواد غذایی؛ مضر یا بی‌زیان؟

کاهو، گردو و آبغوره از جمله مواد غذایی پرمصرف هستند که بسته به شرایط نگهداری ممکن است رنگ آن‌ها تغییر کند. دکتر غزاله اسلامیان متخصص تغذیه و رژیم درمانی، اظهار کرد: رنگ سبز غوره به‌دلیل وجود رنگدانه کلروفیل است، وقتی غوره در معرض نورخورشید قرار می‌گیرد و به انگور تبدیل می‌شود، کلروفیل با رنگدانه‌های کاروتئوئید یا آنتوسیانین جایگزین می‌شود، به همین دلیل وقتی آبغوره را در معرض نورخورشید قرار می‌دهیم تغییر رنگ می‌دهد. وی خاطرنشان کرد: اگر آبغوره را داخل ظرف پلاستیکی در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهیم دما و نور باعث آزادشدن بیشتر فتالات‌هات و عنصر (Antimony(Sb از بطری به داخل آبغوره می‌شود که خطرات زیادی را متوجه سلامت بدن می‌کند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه با بیان اینکه نورخورشید باعث کاهش مقدار ویتامین C موجود در آبغوره می‌شود، تاکید کرد: بهترین روش نگهداری آبغوره، استفاده از ظروف شیشه‌ای کوچک و داخل یخچال است. او توضیح داد: غوره‌ها را تمیز بشویید، بین یک تا دو روز اجازه دهید تا کاملا خشک شوند و بعد از آبگیری پاستوریزه کرده و ظرف شیشه‌ای را هم داخل آبجوش به‌صورت افقی بجوشانید تا استریل شده و از کپک‌زدن آبغوره جلوگیری شود. در نهایت در شیشه‌ها را به طور کامل ببندید و داخل یخچال نگهداری کنید.

**مغز گردوی سیاه**

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در ادامه، گفت: مهم‌ترین دلیل سیاه‌شدن مغز گردو، آبیاری کم یا نامناسب، گرمای بیش از حد هوا در فصل تابستان، کمبود برخی عناصر مثل روی و آهن در خاک، برداشت دیر هنگام گردو از درخت، دیر جداکردن پوسته سبز رنگ، خشک‌کردن گردو در آفتاب و یا نگهداری آن در شرایط نامناسب در انبار است. وی با اشاره به اینکه اکسیداسیون ترکیبات در پوست مغز گردو باعث سیاه‌شدن آن می‌شود، تصریح کرد: علاوه بر این موارد، ژنوتیپ گردو و یا زودرس بودن گردو هم ممکن است باعث این امر شود. اسلامیان با اشاره به اینکه برخی آفت‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و یا مگس پوست گردو هم می‌تواند باعث سیاه‌شدن مغز گردو و البته غیرقابل مصرف شدن آن شود، خطرنشان کرد: در مجموع اگر مغز گردو فقط کمی سیاه است ولی طعم آن عوض نشده، بوی بدی نمی‌دهد و لزج نشده مشکلی برای استفاده ندارد.

**کاهوی زنگ‌زده**

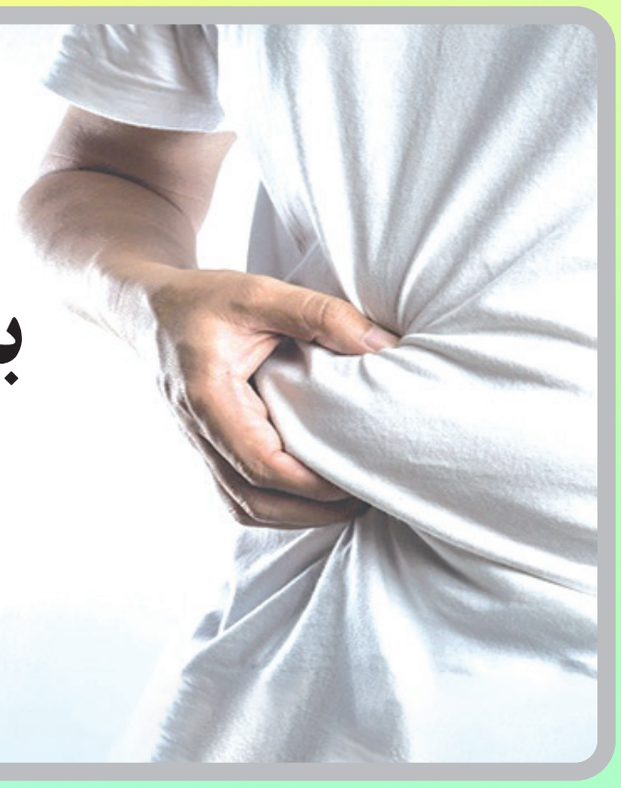
وی با اشاره به اینکه برای هر کدام از ما ممکن است پیش آمده باشد که وقتی کاهو را در یخچال می‌گذاریم ببینیم بعضی از قسمت‌های برگ یا ساقه به رنگ قرمز یا مسی درآمده باشد، افزود: این اتفاق عمدتا دو علت دارد، علت اول این‌که وقتی کاهو برش می‌خورد یا آسیب می‌بیند، آنزیمی به‌نام پلی‌فنل اکسید از آن آزاد می‌شود که در مجاورت اکسیژن وارد شده و به سلول‌های کاهو باعث پلی مریزاسیون ترکیباتی به اسم o-quinoneها می‌شود که در نهایت باعث تولید رنگدانه‌های قرمز و قهوه‌ای در کاهو می‌شود. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی افزود: علت دوم این است که از بعضی سبزیجات و میوه‌جاتی که در کنار کاهو نگهداری می‌کنیم گاز اتیلن آزاد می‌شود که قرارگرفتن در معرض این گاز هم می‌تواند باعث قرمزشدن کاهو شود، در نهایت بهتر است بدانید مصرف این کاهوهای تغییر رنگ داده، هیچ مشکلی برای سلامت ما ایجاد نمی‌کند.

## نکته

### کاهش استرس با مصرف منیزیم

اهمیت منیزیم در کنترل اضطراب و استرس به قدری زیاد است که از آن به‌عنوان مکمل ضداضطراب یاد شده است. این ماده معدنی نقش بسیار مهمی در بسیاری از واکنش‌های بیوشیمیایی بدن از جمله کنترل استرس دارد. این نکته ثابت شده است که کمبود منیزیم می‌تواند سبب افسردگی، اختلالات رفتاری، سردرد، گرفتگی عضلات، تشنج، روان‌پریشی و تحریک‌پذیری شود. به گفته محققان تمامی این وضعیت‌ها، با دریافت کافی منیزیم قابل بهبود هستند. گاما آمینو بوتیریک اسید (گابا) مهم‌ترین انتقال‌دهنده عصبی در سیستم عصبی مرکزی است و نقش مهمی در هماهنگی شبکه‌های عصبی موضعی و عملکرد نواحی مغزی ایفا می‌کند. هنگامی که سطوح منیزیم در بدن کافی نباشد، سطح گابا کاهش یافته و در نتیجه استرس افزایش می‌یابد. با این حال مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های منیزیم می‌تواند برخی علائم مرتبط با استرس و اضطراب را کاهش دهد. در کنار مکمل‌های این ماده معدنی، شما می‌توانید از طریق رژیم غذایی، مقادیر کافی منیزیم را به بدن برسانید. آجیل و دانه‌هایی مانند بادام و بادام‌زمینی حاوی منیزیم هستند. شما با مصرف ۲۸ گرم از این دانه‌ها در طول روز، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به منیزیم را برطرف می‌کنید. دانه کدوتنبل نیز سرشار از این ماده معدنی است. کافی است روزانه ۳۰ گرم از این خوراکی محبوب را مصرف کنید تا ۳۷ درصد از نیاز روزانه شما به منیزیم تامین شود. توجه داشته باشید که میزان نیاز روزانه شما به منیزیم، ۴۰۰ میلی‌گرم است. در میان گزینه‌های غذایی گیاهی، اسفناج حاوی منیزیم است. تنها با مصرف نصف فنجان اسفناج پخته شده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه خود به این ماده معدنی را تامین می‌کنید. موز و سیب نیز در میان میوه‌ها، گزینه‌های غذایی حاوی منیزیم هستند. در عین حال سینه مرغ و گوشت گاو بدون چربی نیز می‌توانند این ماده معدنی را به بدن شما برسانند. اما اگرچه برنج و سایر غلات نیز از منیزیم تهی نیستند، فراموش نکنید که نوع پردازش شده آنها مانند برنج سفید یا غلات تصفیه شده، منیزیم کمتری دارند. به‌طور کلی فرایند پردازش میزان قابل‌توجهی از منیزیم را در این گزینه‌های غذایی از بین می‌برد. سعی کنید در انتخاب این گزینه‌ها، نوع کمتر پردازش شده مانند برنج قهوه‌ای یا گندم سبوس‌دار و ماکارونی تیره را انتخاب کنید. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دقت کنید که نصف فنجان برنج سفید پخته شده، ۳ درصد منیزیم دارد؛ در حالی که همین میزان برنج قهوه‌ای، ۴ برابر بیشتر منیزیم دارد.

# چند راهکار خانگی برای رفع چاقی شکمی



اینفوگرافیک: آرمان ملی

**چاقی شکمی علاوه بر آنکه بر تناسب اندام افراد اثرگذار است، عامل ابتلا به بسیاری از شرایط پزشکی از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سکته‌مغزی و فشار خون بالا است. مراجعه به پزشک برای دریافت یک رژیم غذایی اصولی برای کاهش چربی‌ها و چاقی شکمی راهکاری مفید است اما با این حال راه‌های ارزان‌قیمت و خانگی هم وجود دارد که می‌توان در خانه امتحان کرد تا شاهد از بین رفتن این نوع چاقی شکمی بود.**

### خواب کافی داشته باشید

راه شگفت‌انگیز دیگر برای از بین‌بردن چربی شکمی، دریافت کافی خواب است. دریافت ۶ تا ۸ ساعت خواب در شب، منجر به حفظ سطح انسولین شده و هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد. به علاوه، خواب کافی انرژی لازم را برای سوخت کالری در طول روز به شما می‌دهد.

### ادویه به غذای‌تان اضافه کنید

ادویه‌هایی مانند زردچوبه به‌دلیل وجود کورکومین در آن، منجر به کاهش التهاب در بدن می‌شود. همچنین مطالعات نشان داده که کورکومین سرعت متابولیسم را بالا می‌برد.

### پروتئین مصرف کنید

کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها و افزایش مصرف پروتئین یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای از دست دادن چربی شکمی است. پروتئین به تعادل قندخون و سطوح پایین انسولین کمک می‌کند. اگر نمی‌توانید مصرف کربوهیدرات را نادیده بگیرید، نوع ساده آن مانند نان سفید یا ماکارونی را کنار بگذارید و به‌جای آن کربوهیدرات‌های پیچیده مانند میوه‌های فصلی، سبزیجات ریشه‌ای و کاهو را به رژیم‌تان بیفزایید.

### استرس خود را کاهش دهید

استرس مزمن یکی از عوامل افزایش چربی شکمی است. سطوح بالای کورتیزول که در نتیجه استرس در بدن ترشح می‌شود، افزایش اشتها را به‌همراه دارد و میل به افزایش سوخت‌وساز بدن را کاهش می‌دهد و همین علت بروز چاقی شکمی است. برای کاهش استرس، مدیتیشن کنید و تکنیک‌های تنفس عمیق را بیاموزید.

## یادداشت

### مراقبت از سلامت چشم

نیره اسدی عراقی
کارشناس بینایی‌سنجی

درباره تنبلی چشم نیاز است که قبل از سن دبستان برای تشخیص و درمان آن اقدام شود. اگر کودک تنبلی چشم داشته باشد، -۱ باید عینک مناسب تجویز شود. -۲ اگر یک چشم تنبل باشد باید چشم سالم را ببندند. -۳ اگر هر دو چشم تنبل باشد باید به‌طور متناوب هر چشم، بسته به تشخیص اپتومتریست بسته شود. زمانی که این تشخیص تا ورود به دبستان به تاخیر می‌افتد، کودک هم به‌خاطر اینکه دیدش خوب نیست دچار مشکل می‌شود و چون در مدرسه حضور دارد، مادر امکان مراقبت و کنترل کودک را ندارد. از این‌رو کودک نمی‌تواند مراقبت‌های تنبلی چشم را انجام دهد. در حالی که تشخیص در سنین قبل از دبستان به‌خاطر اینکه ساعت‌های بیشتری در خانه است، مراقبت تنبلی چشم او هم راحت‌تر بوده و زودتر به درمان جواب می‌دهد. اولین مراجعه برای معاینات چشم در کودکان زیر یکسال، بدو تولد و حدود یک‌ماهگی انجام می‌شود و بیشتر برای بررسی سلامت ساختمان چشم و عدسی آن است. چون دید نوزادان تا شش‌ماهگی کامل نمی‌شود، برای همین بررسی بینایی ندارند. این معاینات بیشتر مربوط به تشخیص برخی بیماری‌های مادرزادی مانند آب مروارید و انحراف است که تشخیص آن در نوزادی مهم است و در صورتی که درمان نشود، ممکن است باعث نابینایی شود. اگر کودک زود به دنیا بیاید و در دستگاه مدتی نگهداری شود حتما شبکیه چشم او باید توسط متخصص چشم پزشک یا فوق‌تخصص شبکیه بررسی شود. مراجعات بعدی اگر هر یکسال یکبار انجام شود خوب است، اما در صورت سلامت چشم کودک، اجباری ندارد. فقط مراجعه در سن سه سالگی ضرورت دارد تا سلامت چشم کودک تایید و یا درصورت ضعف بینایی عینک تجویز شود. عیوب انکساری چشم نه سن خاصی دارد و نه شروع و پایان آن مشخص است. مشکلات بینایی به ساختمان چشم و ژنتیک بستگی دارد. معمولا افراد با دید سالم از سن حدود ۴۰ سالگی به بینایی‌سنجی مراجعه می‌کنند و بیشتر از ضعف در دید نزدیک شکایت می‌کنند. پیرچشمی در صورتی که شغل فرد با دید نزدیک و ظریف‌کاری سر و کار داشته باشد مثل آرایشگرها بیشتر شایع است. برای معاینات مربوط به بینایی‌سنجی، مشکلات مربوط به تنبلی چشم، در وهله اول باید به اپتومتریست مراجعه کرد، اما در صورتی که بیماری خاصی در چشم احساس شد مثل آب مروارید، عفونت‌ها... باید به چشم پزشک مراجعه کرد.

### پیاده‌روی ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد

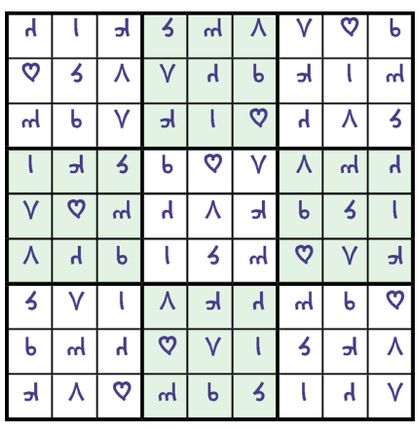
مطالعه طولانی مدت نشان می‌دهد که حتی کمی ورزش روزانه می‌تواند به کاهش خطر افسردگی کمک کند. بر اسال پژوهش‌های محققان شواهد نشان می‌دهد ورزش می‌تواند علائم افسردگی، علت اصلی بیماری‌های مرتبط با سلامت روان را نیز کاهش دهد. یک مطالعه ۱۰ ساله نشان داد حتی مقدار کمی ورزش، مانند ۲۰ دقیقه پیاده‌روی در اکثر روزها، می‌تواند به کاهش خطر افسردگی در افراد مسن کمک کند. هم‌چنین تجزیه و تحلیل ۲۱ مطالعه نشان داد که رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی و غلات کامل ممکن است با کاهش خطر افسردگی مرتبط باشد و یک بررسی در سال ۲۰۲۲ از مطالعات نشان داد که ورزش علائم افسردگی را کاهش می‌دهد. ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، ۵ بار در هفته به طور قابل‌توجهی خطر ابتلاء به افسردگی را کاهش می‌دهد.

### هندوانه از عروق در طول هیپرگلایسمی حفاظت می‌کند

هندوانه میوه‌ای خوش‌طعم و سرشار از موادمغذی است. یک مطالعه نشان داد هندوانه می‌تواند جذب موادمغذی و کیفیت کلی رژیم غذایی را در کودکان و بزرگسالان افزایش دهد. این تحقیق نشان داد کیفیت کلی رژیم غذایی در افرادی که هندوانه مصرف می‌کردند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای بهتر بود. بر اساس این مطالعه، کودکان و بزرگسالانی که هندوانه مصرف می‌کردند، فیبر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدهای بیشتری دریافت می‌کردند. کریستن فولگونی، تحلیلگر و نویسنده این مطالعه، نتایج این تحقیق را در نشست سالانه انجمن تغذیه آمریکا، Nutrition ۲۰۲۳، ارائه خواهد کرد. علاوه بر مطالعه NHANES، مطالعه جدید دیگری هم براساس تحقیقات قبلی در این زمینه در Nutrients منتشر شده که نشان می‌دهد مکمل آب هندوانه از عملکرد عروق در طول هیپرگلیسمی حفاظت می‌کند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۶۰۶

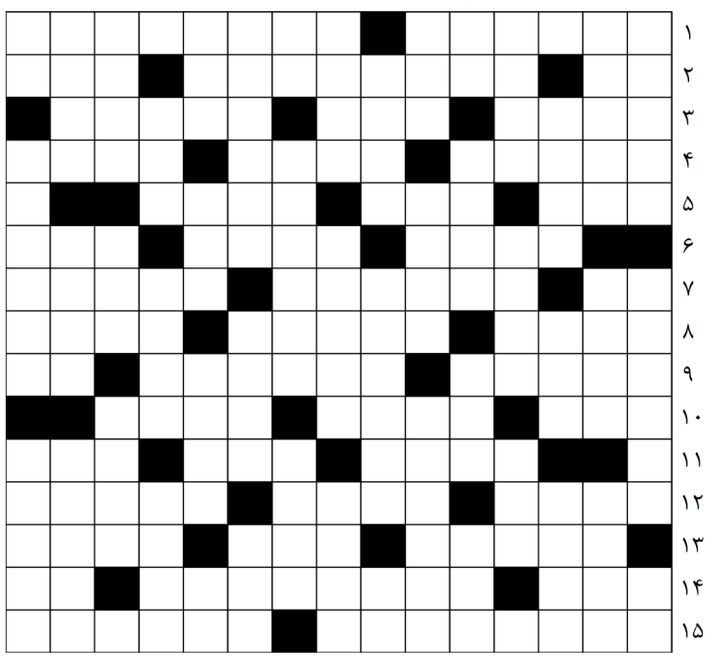
آ ر م ا ن م ل ی

### افقی

۱- متکبرومغرور- فیلمی از شهرام اسدی ۲- ضمیرفرانسوی- سریالی از حسن فتحی- ذره باردار ۳- وفاکردن به‌عهد- از شهرهای مازندران- طرزعمل ۴- شهری در هلند- ستارگان- پرنده شانه‌به‌سر ۵- شهری در آلمان- بعدازاول- نقاش مدعی پیامبری ۶- شهری در استان کرمان- خوش‌قدوقامت- خواستن ۷- ضمیرسوم شخص مفرد- نوعی چراغ نفتی- خوبی ۸- محیط تاریکی که در اثر قرارگرفتن جسم تیره در برابر نور ایجاد می‌شود- از اعداد دورقمی بین ده تا بیست- کندزبان ۹- زینت‌دادن- هدایتگر- نمادلاغری ۱۰- مخالف کند- سخنگو- علامت صفت‌عالی ۱۱- پنهان از دیده‌ها- نیروی حیات- کوره آجرپزی ۱۲- وسیله برقی اتومبیل- واحدپول کشورمان- بندری در روسیه ۱۳- هم‌وزن- پیرو- نوعی پارچه نخی ۱۴- کاخ زمستانی- غذایی هندی- برجستگی لاستیک ۱۵- متکلم و شاعر معاصر با سامانیان- متحرک

### عمودی

۱- شهادت‌دادن- جمع استاد- مخفف آتش ۲- جنین- آرنج- گویش ۳- گریختن- ذهن‌وخاطر- نوعی اسلحه ۴- درخت جوان- تبلیغ- کمان ۵- کشنده بی‌صدا- دایره‌مانند- تیردان- برگزیدگان ۶- بندوطناب- شهرفرانسه- علامت کاما ۷- تپه‌هاوپشته‌ها- غذای مشهور دریایی ژاپنی- ازمهره‌های شطرنج ۸- آشکار- اثری از محمدعلی اسلامی‌ندوشن- عصبانی ۹- مخفف شاه- اصطلاحی در ریاضی- نوعی رُستنی بدون ریشه‌وساقه‌وبرگ ۱۰- دلاور- مثل‌ومانند- دندان فیل ۱۱- حرف ۲۶ فارسی- پختنی نانوا- چرم شفاف‌وبراق- رودی درفرانسه ۱۲- خالی- معدنی- گزندوصدمه ۱۳- حقه‌بازوکلاهبردار- مقابل عرض- همنشینان ۱۴- مدت زمان معین- اماوولی- مدرس دانشگاه ۱۵ —نفس‌چاق- از عوارض چشم- زجروعذاب



### حل جدول ۱۶۰۵