آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۹۷
شنبه
۱۴۰۲•۰۸•۲۷
۰۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۸ نوامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

خواص مهم سیب برای کودکان

سیب به‌عنوان ماده غذایی سالم برای سلامتی همه لازم و ضروری است و کودکان نیز از این امر مستثنا نیستند. اما مشکل اینجاست که کودکان معمولا نمی‌توانند روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات توصیه شده را مصرف کنند. سیب یکی از گزینه‌های خوب و سالم برای کودکان است و یکی از اولین میوه‌هایی است که در غذای کمکی کودکان گنجانده می‌شود. خواص و فواید سیب بی‌شمار است. مصرف آن بسیار ساده بوده و نیاز به کار خاصی ندارد. فقط کافیست آن را بشویید و متناسب با سن کودک به او بدهید. برای کودکان کم سن کافیست آن را رنده کنید. کودکانی که دندان دارند به راحتی می‌توانند یک تکه از این میوه را میل کنند. سیب یک میوه زودهضم است چون از حدود ۸۵ درصد آب تشکیل شده و حاوی میزان زیادی فیبر است. همین میزان فیبر و قندی که دارد باعث ایجاد سیری می‌شود. سیب را منبع انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی بدانید. این میوه حاوی میزان قابل توجهی پتاسیم، منیزیم، کلسیم و ویتامین‌های C و A است. سیب همچنین حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان است که به آن رنگ، طعم و بافت ویژه‌ای داده‌اند. تمام این ویژگی‌ها باعث شده است که سیب علاوه بر ارتقای سلامتی، از بروز برخی مشکلات و بیماری‌ها پیشگیری کند.

کاهش بیماری‌های روده

سیب یک منبع فوق‌العاده فیبرهای غذایی است. این میوه مفید حاوی فیبر ویژه‌ای به‌نام پکتین است که یک فیبر محلول در آب محسوب می‌شود و برای میکروبیوتای روده بسیار مفید است. این نوع فیبر بیشتر در پوست سیب وجود دارد. باید بدانید که میزان بالای فیبر سیب برای پیشگیری از بروز یبوست در کودکان بسیار مؤثر است. یادتان باشد که یبوست زیاد در طولانی‌مدت خطر ابتلا به سرطان کولون را افزایش می‌دهد. علاوه براین، میزان بالای فیبر همچنین از بروز بیماری‌های التهابی روده‌ها پیشگیری می‌کند. برای بهره‌مندی از این فیبر می‌توانید سیب را با پوست در فر تنوری کنید. به این ترتیب پکتین موجود در سیب نیز آزاد شده و جذب و هضم آن برای کودکان راحت‌تر می‌شود. سیب برای تسکین علائم گاستروآنتریت یا همان بیماری التهاب معده‌ای روده‌ای مفید است. این بیماری نوعی عفونت روده است که باعث اسهال و مشکلات دیگر می‌شود. کودکان بزرگ‌تر می‌توانند سیب را به‌صورت خام و با پوست مصرف کنند. البته یادتان باشد همیشه از سیب‌های ارگانیک استفاده کنید و آن‌ها را با دقت بشویید. به عقیده متخصصان بعد از دو هفته از شروع مصرف سیب، تغییرات مثبتی در فلور روده دیده می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود برای سلامت روده‌های فرزندتان از همان سنین پایین و بعد از شروع غذای کمکی سیب را در برنامه غذایی آن‌ها بگنجانید.

کاهش ابتلا به دیابت

دانشمندان بر این عقیده هستند که مصرف روزانه سیب یا گلابی باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. هر چه مصرف این میوه بیشتر باشد اثرات آن نیز بیشتر می‌شود. مصرف سیب به کاهش قندخون کمک می‌کند چون پولیفنول‌های آن حاوی اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی هستند. علاوه بر این پکتین موجود در سیب باعث افزایش روند دفع روده‌ها می‌شود و این مساله جذب قندهای سیب را به تأخیر می‌اندازد. برای کودکانی که دچار اضافه‌وزن هستند نیز سیب یک میوه فوق‌العاده است چون به کاهش‌وزن و کاهش تجمع چربی‌ها کمک زیادی می‌کند. دلیل آن نیز میزان بالای فیبرهای موجود در سیب است. پولیفنول‌های موجود در این میوه باعث تحریک سوخت‌وساز چربی‌ها شده و به کاهش تجمع آن‌ها در ناحیه شکم کمک می‌کنند.

پیشگیری از بیماری قلبی

خاصیت فوق‌العاده دیگر سیب برای کودکان کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی در بزرگسالی است. مصرف منظم سیب در کودکان به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی در آینده کمک زیادی می‌کند. باید بدانید که مصرف سیب باعث کاهش میزان قند و چربی بد خون و همچنین تری گلیسیرید می‌شود و این تأثیر ناشی از خاصیت ترکیبات مفید موجود در پوست این میوه است. به‌طور خلاصه باید بگوییم که عادت دادن کودکان به مصرف روزانه سیب یک گام بزرگ در جهت بهبود سلامتی آن‌ها محسوب می‌شود. فراموش نکنید که بهترین روش برای مصرف سیب، خوردن آن به صورت خام و با پوست است. اما در کودکان کم سن این امکان وجود ندارد و تنوری کردن سیب با مقدار اندکی دارچین و چند قطره لیموترش و یا رنده و پوره کردن آن بهترین روش است. در نهایت برای تشویق کردن فرزندتان به خوردن سیب حتما پیش او سیب میل کنید چون کودکان تقلید می‌کنند. نیازی به زور و اجبار نیست. ناامید نشوید و تلاشتان را ادامه دهید تا او نیز تشویق شود.

نکته

آنتی‌بیوتیک‌ها در کودکان بی‌تاثیر شده‌است؟

مطالعه اخیر محققان کاهش نگران کننده‌ای در اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌های مورد استفاده برای درمان عفونت‌های رایج در کودکان و نوزادان سراسر جهان را نشان داده است. این مقاومت هشداردهنده به آنتی‌بیوتیک‌ها منجر به دستورالعمل‌های جهانی منسوخ شده و متعاقب آن افزایش مرگ‌ومیرهای قابل اجتناب، به ویژه در مناطقی مانند جنوب شرق آسیا و اقیانوس آرام می‌شود. این مطالعه نشان داد که بسیاری از آنتی‌بیوتیک‌ها که توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌شود، کمتر از ۵۰ درصد در مبارزه با عفونت‌های دوران کودکی مانند ذات‌الریه، سپسیس و مننژیت مؤثر هستند. این نتایج نشان می‌دهد که دستورالعمل‌های جهانی در مورد استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها باید به روزرسانی شود. مناطقی که با این بحران مواجه هستند شامل جنوب شرق آسیا و اقیانوس آرام، به‌ویژه کشورهایی مانند اندونزی و فیلیپین است. سالانه هزاران مرگ کودکان قابل پیشگیری در این مناطق ناشی از افزایش مقاومت آنتی‌بیوتیکی است. سازمان بهداشت جهانی، مقاومت ضدمیکروبی (AMR) را به‌عنوان یکی از ۱۰ تهدید بزرگ جهانی برای سلامت عمومی معرفی کرده است. سالانه حدود ۳ میلیون مورد سپسیس در میان نوزادان، در سراسر جهان گزارش می‌شود و بخش قابل توجهی از این مرگ‌ومیرها را می‌توان به آنتی‌بیوتیک‌هایی نسبت داد که در درمان باکتری‌های مقاوم به آن‌ها بی‌اثر هستند. مقاومت ضد میکروبی تهدیدی جدی برای کودکان است زیرا آنتی‌بیوتیک‌های جدیدتر کمتر روی آنها آزمایش می‌شود. این مطالعه باید زنگ خطری برای کل جهان باشد. مقاومت آنتی‌بیوتیکی سریعتر از آنچه ما تصور می‌کنیم در حال افزایش است و برای جلوگیری از عفونت‌های تهاجمی مقاوم به چند دارو و کاهش مرگ‌ومیر هزاران کودک در هر سال به راه‌حل‌های جدید نیاز داریم.

فواید و منابع غذایی ویتامین B۶

ویتامین B۶ یکی از ویتامین‌های گروه B است که به نفع سیستم عصبی مرکزی است. این ماده در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی سروتونین و نور اپی نفرین و تشکیل میلین نقش دارد. ویتامین B۶ یک ویتامین محلول در آب است، به این معنی که در آب حل می‌شود. این ماده توسط بدن ذخیره نمی‌شود. بنابر این افراد باید هر روز ویتامین B۶ مصرف کنند.

پیشگیری از آلزایمر

ویتامین B6 در پیشگیری از آلزایمر و افزایش عملکرد حافظه، نقش به‌سزایی دارد. تاثیر هورمون سروتونین در پیشگیری و بهبود علائم افسردگی، اضطراب و درد بر دانشمندان روشن است و افرادی که از کمبود ویتامین B6 رنج می‌برند، اغلب در بیماری‌های عصبی آسیب‌پذیرتر هستند.

کاهش افسردگی

ویتامین B6 نقش مهمی در تنظیم خلق و خو دارد. ویتامین B6 همچنین ممکن است در کاهش سطوح بالای آمینو اسید هموسیستئین در خون، که با افسردگی و سایر مشکلات روانپزشکی مرتبط است، نقش داشته باشد. علائم افسردگی با سطوح پایین خون و مصرف ویتامین B6، به‌ویژه در افراد مسن که در معرض خطر بالای کمبود ویتامین B هستند، مرتبط است. کمبود ویتامین B6 در خون، احتمال افسردگی را دو برابر می‌کند.

پیشگیری از کم‌خونی

به‌دلیل نقشی که در تولید هموگلوبین دارد، ویتامین B6 ممکن است در پیشگیری و درمان کم‌خونی ناشی از کمبود مفید باشد. هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن را به سلول‌های شما می‌رساند. وقتی هموگلوبین پایینی دارید، سلول‌های شما اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند. در نتیجه ممکن است دچار کم‌خونی شده و احساس ضعف یا خستگی کنید.

منابع غذایی

بیشتر غذاها مقداری ویتامین B6 دارند. فرد دارای رژیم غذایی متعادل نباید دچار نقص باشد، مگر اینکه مشکل جسمی داشته باشد، یا داروهای خاصی مصرف کند. سینه مرغ سرخ شده، موز، آووکادوها، برنج قهوه‌ای، هویج، ماهی، غلات غنی شده، فندق، شیر، سیب‌زمینی، اسفناج، بوقلمون، غلات کامل همگی از منابع مهم ویتامین B6 هستند.

یادداشت

نکاتی درباره ۲ بیماری چشم

محمدحسین نوروززاده
فوق تخصص شبکیه

رتینوپاتی دیابتی، شایع‌ترین علت نابینایی در بزرگسالان سن اشتغال است و استحاله شبکیه یا همان پیری شبکیه، شایع‌ترین علت نابینایی در افراد بالای ۶۵ سال است. شیوع دیابت در بزرگسالان بین ۲۰ تا ۷۹ سال در ایران حدود ۹.۱ درصد است، از این میزان حدود ۳۰ درصد معادل ۳ درصد کل جمعیت، رتینوپاتی دیابت دارند. اگر نتوانیم در پیشگیری و درمان رتینوپاتی دیابتی موفق باشیم، هزینه‌های زیادی بر بیمار و خانواده او تحمیل خواهد شد. رتینوپاتی دیابتی در اثر عدم کنترل بیماری دیابت اتفاق می‌افتد و آنچه مسلم است، با توجه به شیوع روزافزون دیابت در کشور، باید شاهد افزایش موارد رتینوپاتی دیابتی هم باشیم. از همین‌رو، لازم است بیماران دیابتی طبق بازه‌های زمانی مشخص، به چشم پزشک مراجعه کنند. افراد دارای دیابت نوع ۱ که انسولین استفاده می‌کنند، بین ۳ تا ۵ سال بعد از ابتلاء به بیماری باید جهت شروع معاینات دوره‌ای سراغ چشم پزشک بروند و برای دیابت نوع ۲، می‌بایست بلافاصله بعد از تشخیص دیابت، نزد چشم پزشک بروند. هدف ما این است که بیماری‌های چشم این افراد در اولین مراحل تشخیص داده شود تا علاوه بر مؤثرتربودن درمان‌ها، از هزینه‌های سنگین درمان‌های جراحی نیز جلوگیری شود.

ویژه

افزایش ایمنی با شیر– زردچوبه

بدن ما برای قوی و سالم ماندن به یک لایه محافظ اضافی نیاز دارد. یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت ایمنی بدن در این فصل، مصرف نوشیدنی‌های آرام‌بخش، گرم و خوشمزه بر پایه شیر است. در این ادامه یک نوشیدنی مبتنی بر شیر را که تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است معرفی می‌کنیم. زردچوبه یک منبع طبیعی ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدان است و زمانی که با شیر همراه شود به روح شما نیز آرامش می‌دهد. این نوشیدنی می‌تواند به کاهش التهاب، مبارزه با عفونت‌ها و حفظ ایمنی بدن شما کمک کند. مواد لازم: یک فنجان شیر، نصف قاشق چایخوری پودر زردچوبه، یک پیمانه فلفل سیاه و عسل به میزان دلخواه. طرز تهیه: شیر را گرم کنید، زردچوبه، فلفل سیاه و عسل را اضافه کنید و خوب هم بزنید و از رنگ طلایی آن لذت ببرید.

آیا غذاها باعث کاهش استرس می‌شوند؟

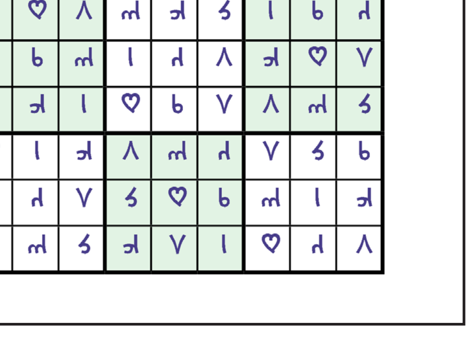
اصطلاح «غذای آرامش‌بخش» نخستین‌بار در سال ۱۹۶۶ به کار برده شد. اما به نظر می‌رسد خیلی پیش‌تر از آن، مردم پس از دل‌شکستگی یا ضربه عاطفی، شکلات می‌خوردند. دکتر «اوما نایدو»، روان‌پزشک تغذیه می‌گوید: یکی از دلایلی که ما به این غذاها روی می‌آوریم، ارتباط روانی است که با آن‌ها داریم. نایدو توضیح می‌دهد: غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های ساده مانند ماکارونی، دونات‌ها، شیرینی‌ها، نان و آبنبات‌ها میزان ترشح انسولین را افزایش می‌دهند و اجازه می‌دهند تریپتوفان بیشتری- ماده سازنده اسید آمینه طبیعی سروتونین- وارد مغز و در آنجا به سروتونین تبدیل شود. با این حال، لازم نیست غذاهای آرامش‌بخش مورد علاقه‌تان را رها کنید یا از خوردن آن‌ها احساس شرم و گناه کنید، اما زیاده‌روی در مصرف آن‌ها بسیار آسیب‌زننده است. بهتر است از خوردن مرتب غذاهای بسیار فراوری‌شده پرهیز کنید.

«شلغم» پنی‌سیلین دارد؟

متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه شلغم نوعی سبزی ریشه‌ای است که به‌طور سنتی برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شود، درباره علت تاثیر شلغم در سرماخوردگی‌ها توضیح داد. دکتر غزاله اسلامیان گفت: پنی‌سیلین به گروهی از آنتی‌بیوتیک‌ها گفته می‌شود که از کپک‌های پنی‌سیلیوم به‌دست می‌آیند و در کنترل عفونت‌های باکتریایی موثرند، بنابراین این ماده در درمان سرماخوردگی نقشی ندارد چون سرماخوردگی عفونتی ویروسی است نه باکتریایی. وی افزود: علت تاثیر شلغم در سرماخوردگی‌ها این است که هر یک گرم شلغم، ۸۵ میکروگرم لوتئین و ۲۰ میکرومول گلوکزینولات دارد. اسلامیان خاطرنشان کرد: لوتئین خاصیت ضدویروسی، ضدباکتریایی و ضدالتهابی دارد و باعث کاهش التهاب گلو، حفره دهان و سینوس‌ها می‌شود. اسلامیان در پایان، تاکید کرد: شلغم پنی‌سیلین ندارد ولی در برطرف کردن علامت‌های سرماخوردگی و بهبود وضعیت بیمار می‌تواند تاثیر مثبت داشته باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آرمان ملی

شماره ۱۶۹۷

افقی

۱- دریاسالار- از علوم خفیه ۲- چپاول و یغما- اسب چاپار- ستارگان ۳- درخت زبان گنجشک- کنایه از آسمان پرستاره- عنصرغیرفلزی جامد ۴- ابزار کبابی- جنگ و پیکار- رنج و سختی- مادر عرب ۵- از حروف مقطعه قرآن- نگهبان گله- دیواربلند- بنده‌وغلام ۶- قوم ترکمنی- روز اول شوال در پایان رمضان ۷- بادکننده- عمق- تکیه کلام درویش ۸- بخشی از سوره‌های قرآن کریم- شهری در آمریکا- تکنیکی ۹- بزرگ‌تر- جامه‌ورخت- ستایش شده ۱۰- نیز- سرزنشگر و نکوهنده ۱۱- جوی آب- رودمرزی کشورمان- حرف همراهی- پوستین دوز ۱۲- مکان- امر به نرفتن- چاره‌اندیشی- ترمیم فرش ۱۳- جداشدن زن‌وشوهر- بسیارمضطرب و نگران- مخفف آتش ۱۴- خارج کردن هوا از ریه- نوعی نی که در آب می‌روید- از اساطیر یونان ۱۵- شهری در کنگو- رادیوگرافی

عمودی

۱- نام دخترکورش کبیر- از تجهیزات پزشکی ۲- پایتخت فیلیپین- حیله‌ونیرنگ- نوعی آش در سنندج ۳- مساوی- شهری در استان اصفهان- لایه سوراخ‌شده جوزمین ۴- جاده‌ومسیر- بی‌نیاز است و از صفات خداوند- حیوانات دارند- مقابل نسیه‌ای ۵- بخش‌ها- ضعف‌وسستی- سرپناه روزبارانی- شماومن ۶- نوعی چاپ- عودهندی ۷- کنایه از ساده‌وبی‌آلایش- نیزه کوچک- رشته کوهی در اروپا ۸- ستایشگر- برهنه- کوره نان‌پزی ۹- سنگ‌انداختن- از امراض واگیردار- بیچاره ۱۰- آگاه‌ومطلع- عجزوالتماس ۱۱- واحد پول آلبانی- خودستایی به دروغ- حدیث معروف نبوی- روییدن ۱۲- درختچه آپارتمانی- پیمودن- توانایی- خرده‌سنگ ۱۳- خزنده‌گزنده- نگارسنج- خمیدگی کاغذ ۱۴- یکدفعه- خطایی در فوتبال- سخن‌وقول ۱۵- پزشک ایرانی دربار هارون‌الرشید- فروغ‌وپرتو

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱										■					
۲						■				■					
۳			■								■				
۴				■					■				■		
۵					■			■				■			
۶	■	■					■							■	
۷						■					■				
۸				■								■			
۹					■					■					
۱۰		■							■					■	■
۱۱				■				■			■				
۱۲			■				■					■			
۱۳					■								■		
۱۴						■				■					
۱۵						■									

حل جدول ۱۶۹۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ن	ت	ق	م	■	ل	ی	د	ر	■	ش	ک	ا	ک
۲	ی	ا	ق	و	ت	■	ا	ش	ن	و	■	ک	ی	ت	و
۳	ا	ن	د	■	د	ر	ه	م	■	س	ی	ا	س	■	ه
۴	ن	د	م	ا	■	ت	و	ه	م	■	ت	ی	ت	ا	ن
۵	ه	و	■	م	ن	ب	ت	■	ص	م	ا	ت	■	ف	ش
۶	ر	■	ب	ا	ف	ه	■	و	ا	م	ق	■	ت	ک	ی
۷	و	ز	ی	ر	ی	■	ب	ی	د	ل	■	م	س	ن	ن
۸	■	ع	م	ا	ر	ت	خ	س	ر	و	ا	ب	ا	د	■
۹	ا	ف	ا	ت	■	ر	ش	ت	ه	■	ر	ا	و	ن	د
۱۰	ش	ر	ر	■	و	ا	ی	ا	■	ی	ز	د	ی	■	ل
۱۱	ک	ا	■	ح	ا	س	د	■	م	و	ه	ر	■	چ	د
۱۲	س	ن	ا	ی	ی	■	ن	ه	ن	گ	■	ت	ی	ب	ا
۱۳	ر	■	ی	ث	ر	ب	■	ا	ت	ا	ن	■	ل	ر	د
۱۴	م	ر	م	ی	■	د	ا	ل	ه	■	ا	س	ل	ا	گ
۱۵	ا	ب	ه	ت	■	ل	و	ی	ی	■	ز	م	ی	ن	ی