آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۷۶
شنبه
۱۴۰۲•۱۲•۰۵
۱۴ شعبان ۱۴۴۵/ ۲۴ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

تاثیر تغذیه بر سلامت قلب و عروق

رژیم‌های همه‌چیزخوار اغلب سرشار از گوشت و فرآورده‌های گوشتی هستند و مصرف زیاد گوشت با افزایش خطر چاقی، فشارخون بالا، مقاومت به انسولین، چربی‌های خون بالا و سفت شدن شریان‌ها که همگی از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی‌وعروقی هستند، مرتبط است. بیماری‌های قلبی‌عروقی، اصطلاحی جامع برای اختلالات قلب‌وعروق خونی است و شامل بیماری عروق کرونر قلب، بیماری عروق مغزی و بیماری روماتیسمی قلبی است و برای پیش‌بینی رویدادهای نامطلوب قلبی عروقی به‌کار می‌روند. ترکیبی از انتخاب‌های غذایی نامناسب و افزایش سبک زندگی بی‌تحرک منجر به دو برابر شدن تعداد موارد بیماری‌های قلبی‌وعروقی از ۲۷۱ میلیون در سال ۱۹۹۰ به بیش از ۵۲۳ میلیون در سال ۲۰۱۹ شده است. بیماری‌های قلبی‌وعروقی علت اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است، زیرا بیش از نیمی از مرگ‌ومیرها را شامل می‌شود. هم عوامل خطر قابل اصلاح و هم غیر قابل تغییر در ایجاد بیماری‌های قلبی‌وعروقی نقش دارند که مورد دوم شامل رژیم غذایی نامناسب و سبک زندگی ناسالم است. بوم‌شناسان ادعا می‌کنند که رژیم غذایی مبتنی بر گیاه از نظر سلامت، پایداری، بهزیستی حیوانات و مقرون به‌صرفه بودن برای جمعیت انسانی زمین ایده‌آل است، با این حال، به‌جای یک رویکرد همه یا هیچ، می‌تواند یک رویکرد متعادل و مناسب وجود داشته باشد که مردم اغلب از غذاهای گیاهی همراه با مصرف گاه‌به‌گاه گوشت و گوشت فرآوری شده استفاده کنند. در مقایسه با گیاهخواران، این نوع افراد به‌عنوان انعطاف‌پذیر شناخته می‌شوند. در حالی‌که رژیم غذایی معمولی همه‌چیزخوار با افزایش خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است، به‌نظر می‌رسد رژیم غذایی گیاهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را کاهش می‌دهد اما تحقیقات کمی تا به امروز تأثیر رژیم غذایی انعطاف‌پذیر را بر خطر بیماری‌های قلبیوعروقی ارزیابی کرده است. رژیم انعطاف‌پذیر را می‌توان به‌طور کلی به‌عنوان رژیم غذایی نیمه گیاهخواری و گیاه‌محور (برنامه‌ای غذایی که در آن بخش اعظم انرژی و مواد مغذی با غذاهای گیاهی تأمین می‌شود) تعریف کرد. به‌طور خاص، رژیم انعطاف‌پذیر، سبک غذایی انعطاف‌پذیر است که بر افزودن غذاها و نوشیدنی‌های گیاهی یا گیاه محور تأکید دارد، لبنیات و تخم‌مرغ را شامل می‌شود و مصرف گوشت را به دفعات کمتر و یا در بخش‌های کوچکتر تشویق می‌کند. هیچ هدف تعیین کالری یا درشت مغذی در رژیم غذایی انعطاف‌پذیر وجود ندارد. اصول رژیم غذایی انعطاف‌پذیر با توصیه‌های دستورالعمل‌های رژیم غذایی ۲۰۲۰-۲۰۲۵ برای آمریکایی‌ها مطابقت دارد. شواهد در حال ظهور نشان می‌دهد که رژیم غذایی انعطاف‌پذیر ممکن است به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و انواع خاصی از سرطان و نیز به کنترل وزن کمک کند.

تحقیق کنونی چیست؟

شرکت‌کنندگان این تحقیق که افراد بین ۲۵ تا ۴۵ سال بودند به سه گروه تقسیم شدند. گروه اول شامل انعطاف‌پذیران بلندمدت بود که هر روز ۵۰ گرم گوشت یا فرآورده‌های گوشتی مصرف می‌کردند، در حالی که گروه دوم شامل گیاهخوارانی بود که هیچ غذایی با منشاء حیوانی نمی‌خوردند و گروه سوم شامل همه چیزخواران بود که رژیم غذایی آنان شامل ۱۷۰ گرم گوشت و فرآورده‌های گوشتی در روز بود. محققان نمونه‌های خون را از نظر نشانگرهای مختلف بیماری‌های قلبی‌وعروقی، فشارخون، انطباق دیواره شریانی و ابتلای فرد به سندرم متابولیک که با مقاومت به انسولین، سطح بالای گلوکز خون و افزایش اندازه کمر مشخص می‌شود، بررسی کردند. این سنجش‌ها با الگوهای غذایی از طریق ابزارهای متعدد برای توصیف کیفیت رژیم غذایی، میزان مصرف غذا و سطح فعالیت بدنی مقایسه شد.

یافته‌های تحقیق

مقادیر شاخص توده بدنی برای هر سه گروه مشابه بود با این حال، زنان دارای رژیم غذایی انعطاف‌پذیر، چربی بدن کمتری نسبت به زنان همه چیزخوار داشتند که این تفاوت در مردان مشاهده نشد. زنان گیاه‌خوار کمترین درصد چربی بدن را در بین تمام شرکت‌کنندگان در تحقیق داشتند. مصرف سبزیجات در گیاه‌خواران نسبت به همه چیزخواران افزایش یافت، به‌طوری که انعطاف‌پذیران و گیاه‌خواران به‌ترتیب ۲ و سه برابر بیشتر از همه چیزخواران سبزیجات مصرف کردند. هم گیاه‌خواران و هم انعطاف‌پذیران دو برابر بیشتر از همه چیزخواران میوه مصرف می‌کردند. انعطاف‌پذیران به‌طور قابل توجهی شیرهای گیاهی یا جایگزین‌های لبنی کمتری مصرف می‌کردند که هیچ‌کدام در بین همه چیزخواران مورد علاقه نبودند. الگوهای مشابهی برای آجیل و حبوبات مشاهده شد. مصرف گوشت در بین گیاه‌خواران کمتر و در میان انعطاف‌پذیران در مقایسه با همه چیزخواران به‌طور قابل توجهی کمتر بود. جایگزین‌های گوشتی بر پایه گیاه بیشتر در میان گیاه‌خواران مصرف می‌شد و مقداری مصرف در میان انعطاف‌پذیران گزارش شد. مصرف تخم مرغ در میان همه چیزخواران در مقایسه با انعطاف‌پذیران ۲ برابر بود. بهترین کیفیت رژیم غذایی در میان گیاه‌خواران مشاهده شد و پس از آن انعطاف‌پذیران که با گزارش‌های قبلی مرتبط است. همه نشانگرهای بیماری‌های قلبی‌وعروقی در همه گروه‌ها در سطوح مشابه بودند، در حالی که پایین‌ترین سطح گلوکز ناشتا در گیاه‌خواران مشاهده شد. نمرات نشانگر سندرم متابولیک در گیاهخواران و انعطاف‌پذیران به‌طور معناداری بهتر از همه چیزخواران بود، با این حال، همه گروه‌ها با سطوح نمره کم خطر همراه بودند. مصرف گوشت و لبنیات ارتباط نزدیکی با سطح کلسترول کل داشت. با این حال، مصرف لبنیات با مصرف میوه و سبزیجات، ازجمله حبوبات و جایگزین‌های گوشت همبستگی منفی داشت. مصرف نوشابه‌ها، شیرینی‌ها و گوشت با افزایش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم مرتبط بود. نمرات سندرم متابولیک مربوط به گوشت فرآوری شده و مصرف گوشت و مصرف شیرینی بود اما با مصرف میوه ارتباط منفی داشت. التهاب کامل با هیچ گروهی همبستگی نداشت.

نکاتی برای پیشگیری از ناخن جویدن

در حالی که جویدن ناخن یک عادت به ظاهر بی ضرر است، اما می‌تواند پیامدهای مرتبط با سلامتی از جمله عفونت‌های باکتریایی و تغییر شکل ناخن‌ها را به دنبال داشته باشد. اعتقاد بر این است که حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از جمعیت عمومی به‌خصوص کودکان به‌طور مزمن ناخن‌های خود را می‌جوند. این عادت بعد از ۱۰ سالگی، در مردان شایع‌تر از زنان است. برخی عوامل از جمله اضطراب، ژنتیک و کسالت احتمال ابتلای افراد به این عادت را افزایش می‌دهد.

ناخن‌ها را کوتاه کنید

«گان انج سرن»، جراح گوش، حلق و بینی در سنگاپور، می‌گوید: ناخن‌ها را کوتاه نگه دارید تا کمتر ناخنی برای جویدن داشته باشید. با این ترفند، به‌سختی می‌تواند با دندان‌هایش به ناخن‌ها برسد. جویدن ناخن‌ها در زمانی که ناخن‌ها اینقدر کوتاه هستند می‌تواند باعث تحریک پوست، خونریزی و رشد نامناسب ناخن شود.

دستکش بپوشید

«سوزان بارد»، پزشک متخصص پوست بیان داشت: برای جلوگیری از جویدن ناخن، ناخن‌های خود را با روکش انگشت یا دستکش بپوشانید. زمانیکه می‌خواهید این مانع را برای جویدن ناخن‌های خود بردارید، بیشتر از این عادت آگاه می‌شوید و جلوی خود را می‌گیرید.

محرک‌ها را پیدا کنید

در حالی‌که ممکن است حواستان به جویدن ناخن‌هایتان نباشد، تمام سعی خود را بکنید که حواستان به زمان وقوع آن باشد. چه عصبی هستید یا فقط کسل، دانستن زمان و چرایی آن به شما کمک می‌کند تا موضوع را بهتر درک کنید و به شما امکان می‌دهد راه‌حلی بیابید که می‌تواند پاسخ بدنتان را به دلایل تعیین‌شده معکوس کند.

امتحان تمرین تغییر عادت

روش دیگر برای متوقف‌کردن جویدن ناخن‌ها، آموزش تغییر عادت است؛ در این رویه یک عادت ناسالم با فعالیتی متفاوت و سالم‌تر جایگزین می‌شود. وقتی عادت فرد شکسته شد، دیگر نیازی به ادامه تمرین جدید نیست. هنگامی‌که فرد میل به جویدن ناخن دارد، متخصصان توصیه می‌کنند فرد به جای آن یکی از کارهای زیر را انجام دهد: -1 یک تکه آدامس بجوید؛ این کار دهان را مشغول نگه می‌دارد و باعث پیشگیری از جویدن انگشت می‌شود. -2 حرکت کنید، وقتی متوجه شدید که ناخن‌هایتان را می‌جوید، به خودتان سخت نگیرید- در عوض، بلند شوید و کاری متفاوت انجام دهید تا توجه خود را به کار دیگری جلب کنید.

یادداشت

نکاتی که والدین باید بدانند

هادی جعفری تبار
متخصص کودکان

بلع مواد سوزاننده در اکثر موارد به‌صورت ناآگاهانه و بی‌احتیاطی والدین، توسط کودکان استفاده می‌شود. مواد سوزاننده در منازل به‌عنوان لوله‌بازکن، جرمگیر، جوهرنمک و غیره استفاده می‌شود. کودکان زیر پنج سال به شدت نسبت به محیط اطراف خود کنجکاو هستند، کودکان سعی دارند با اجسام پیرامون خود بازی و یا آن را در دهان خود بگذارند، بنابراین والدین باید هوشیار باشند و برای پیشگیری از بروز برخی آسیب‌ها و حوادث احتمالی محیط امنی برای کودک مهیا کنند. متأسفانه گاهی سهل‌انگاری والدین و افزایش کنجکاوی کودکان موجب بروز مسائلی از قبیل سوختگی از طریق مصرف مواد قلیایی و اسیدی می‌شود. نکته مهم این است که ارتباط دقیق بین میزان آسیب دهان و آسیب مری وجود ندارد یعنی اینکه ممکن است دهان سالم باشد و یا آسیب کمی دیده باشد ولی مری، معده و یا دستگاه گوارش آسیب جدی دیده باشد. توصیه می‌شود داروها را دسترس کودکان قرار ندهید چرا که دارای ترکیبات شیمیایی هستند. زمانی‌که متوجه مصرف مواد قلیایی و اسیدی توسط کودکان شدید سریعا کودک را به مراکز درمان ارجاع دهد و از اقدامات خودسرانه پرهیز کنید. اجسام خارجی که توسط کودکان بلع می‌شوند معمولا انواع سکه‌ها، قطعات اسباب‌بازی، تیله‌ها و هسته میوه‌ها هستند. سن شایع کودکانی که اجسام خارجی را می‌بلعند شش ماهگی تا سه سالگی و در موارد کمتری پنج سالگی است، کودکانی که دچار مشکلات تکاملی و عصبی هستند نیز ممکن است اجسام خارجی را بیشتر از همسالانشان ببلعند. بلع برخی اجسام هم خطرناک هستند مثلا باطری‌های کوچک سکه‌ای که می‌تواند در مری گیر کرده و کمتر از یکساعت باعث سوراخ شدن آن و عوارض جدی برای کودک شود. نباید اسباب‌بازی‌ها، ساعت‌های مچی و وسایلی که از این باطری‌ها دارند را در دسترس کودکان سنین پایین قرار داد زیرا در صورت بلعیده شدن نیاز به آندوسکوپی دارد، بنابراین اگر والدین نسبت به این موضوع شک کردند باید در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنند. آهن‌ربا نیز خطرناک است و در صورت بلعیده‌شدن باعث سوراخ شدن روده یا معده می‌شود.

یک اشتباه دارویی درباره سرماخوردگی کودکان

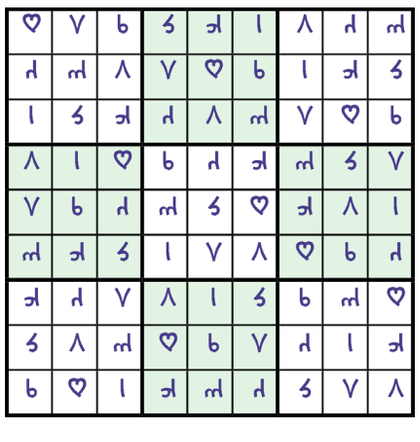
یک متخصص بیماری‌های عفونی، در خصوص استفاده از داروهای بدون نسخه برای سرماخوردگی کودکان، توضیحاتی داد. افشین منیری گفت: بسیاری بر این باورند که داروهای بدون نسخه برای کاهش احتقان بینی، آبریزش بینی و سرفه به‌خصوص برای کودکان زیر ۶ سال مؤثر است و عوارض جانبی مضری هم ندارد. وی افزود: اگر فرزند شما زیر ۶ سال است، می‌توانید علامت‌های بیماری مثل تب را با استامینوفن اطفال و درمان‌های خانگی ایمن تسکین دهید ولی تجویز دارهای ضداحتقان فقط بر عهده پزشک کودک شما است. این متخصص تاکید کرد: داروهای بدون نسخه می‌تواند برای کودک شما خطرناک باشند. وی افزود: علاوه بر اثرات جانبی مانند خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی، ناراحتی معده و خارش یا کهیر، کودک را دچار اثرات جانبی جدی مانند ضربان قلب سریع، تشنج و حتی منجر به مرگ شود.

سرفه چند هفته بعد از عفونت ادامه دارد؟

حتی چند هفته پس از عفونت با سرفه دست و پنجه نرم می‌کنید؟ محققان می‌گویند که سرفه پس از ابتلا به عفونت، بیماری نسبتا شایع است و حدود ۱۱ تا ۲۵ درصد از بزرگسالان را پس از یک دوره بیماری تنفسی تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. محقق ارشد این تحقیق، دکتر کوین لیانگ می‌گوید: «بیشتر اوقات سرفه خود به خود یا با دارو برطرف می‌شود اما می‌تواند بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنید طول بکشد». اطمینان دادن به بیماران مبنی بر اینکه سرفه پس از عفونت، محدود به زمان است، به خودی خود می‌تواند نسخه‌های غیرضروری ازجمله تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها را کاهش دهد. پزشکان باید به بیماران توصیه کنند که اگر سرفه‌هایشان طی هشت هفته برطرف نشد یا علائم جدی مشاهده کردند قرار ملاقات بعدی با پزشک معالج خود برای بررسی‌های بیشتر ترتیب دهند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

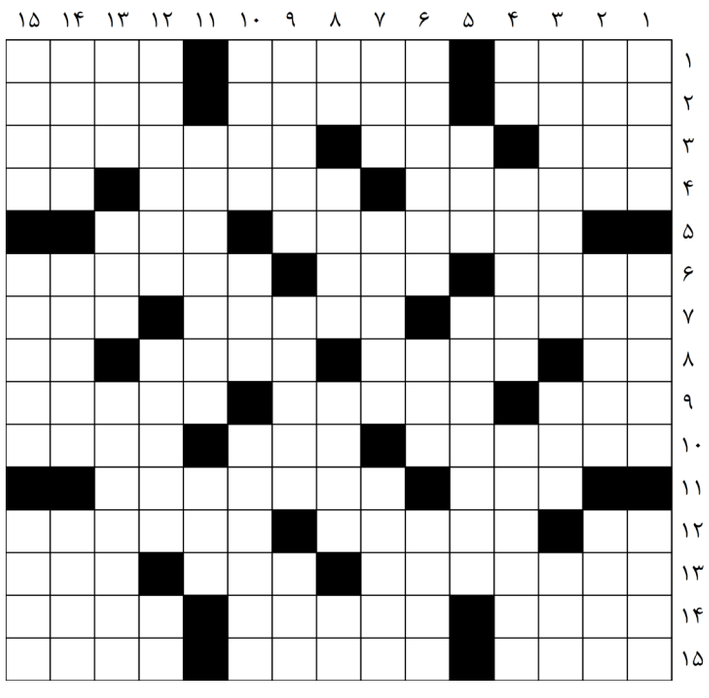
شماره ۱۷۷۶

افقی

۱- نیکوتر- آنچه به‌دست آید- شکسته‌شده ۲- در صبحانه می‌خورند- ماه روزه- پوچ و خالی ۳- جانشین- حرف نوروزی- نکته‌گیری ۴- شهری در استان مرکزی- از پرندگان افسانه‌ای- بی‌حس ۵- غاری در کردستان- ماست چکیده ۶- شکروستایش- مهمانی‌وجشن- نصف واحد کامل از چیزی ۷- چوبدستی پلیس- غذایی از تخم‌مرغ- پیروزی ۸- نمی‌شنود- طایفه‌ای از ایل بختیاری- رنگ مشکی- قورباغه ۹- رواندار- نان فانتزی فرنگی- مرکز استان الانبار عراق ۱۰- بدینگونه- چاشنی شور- مخلوط و نامنظم ۱۱- قسمتی از زمان- خویشاوندان ۱۲- دولاشده- منکرات- لباس تازه پوشیده ۱۳- مکتب نوگرایی- زمان مرگ- واحدپول مکزیک ۱۴- وفاکردن به‌عهد- متقی و پرهیزکار- وسیله حل جدول ۱۵- مردکوچک- خودخواه و مغرور- ستون خیمه

عمودی

۱- کوسه جنوبی- تندروچالاک- از شهرهای گیلان ۲- همیشه- مهمانی شبانه- رئیس مدرسه ۳- معرفی کالا از رسانه‌ها- پسوندنسبت- بخشش کردن ۴- علامت مفعولی- خبرچین- ترس‌آورورعب‌انگیز ۵- ازپرندگان- فیلمی از جان فاورو ۶- گوسفند استرالیایی- رنگ- هرزنامه ۷- مکان بی‌خطر- از وسایل اداری- آلات‌وادوات جنگ ۸- برانگیختن- پرنده‌ای از راسته کبوتران- پیشوندضدیت- حرف پوست‌کنده ۹- آذرخش- شنونده- از حیوانات اهلی ۱۰- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- مقابل مادگی- مبارزه و کشمکش با کسی یا چیزی ۱۱- واحدپول ونزوئلا- همدم نقل است ۱۲- فیلمی از آرش سجادی حسینی- شهر کوه‌سنگی- بالاآمدن آب دریا ۱۳- آینه مقعر- تابع و پیرو- شکسته‌بندی ۱۴- ستاره کم‌پیدا!- ستایش شده- اذیت ۱۵- سرپرست یک شرکت- استوار ساختن- زادگاه پدر شعر پارسی



حل جدول ۱۷۷۵