آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۱۵
یکشنبه
۱۸ • ۰۶ • ۱۴۰۳
۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۸ سپتامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

تاثیر شگفت‌انگیز نوشیدن یک فنجان قهوه در روز

پژوهش‌های متعدد در سال‌های گذشته نشان می‌دهد نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در طول روز ممکن است طول عمر شما را افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. یکی از مهم‌ترین یافته‌ها درباره نوشیدن قهوه، کم شدن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است. پژوهش‌های متعدد در سال‌های گذشته نشان می‌دهد نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در طول روز ممکن است طول عمر شما را افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. یکی از مهم‌ترین یافته‌ها درباره نوشیدن قهوه، کم شدن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند افرادی که روزانه سه تا چهار فنجان قهوه می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که کم قهوه می‌نوشند یا اصلاً قهوه نمی‌نوشند، حدود ۲۵ درصد کمتر در خطر ابتلا به این بیماری هستند. احتمال ابتلای شما به دیابت به ازای هر فنجان قهوه‌ای که روزانه مصرف می‌کنید، حدود ۶ درصد کاهش می‌یابد، اما تنها تا حدود شش فنجان، زیرا مصرف بیش از حد قهوه باعث بروز مشکلات دیگری برای سلامتی می‌شود. اکنون دانشمندان می‌دانند مصرف یا یا دو فنجان بیشتر قهوه در روز خطر ابتلا به دیابت را ۱۱ درصد کاهش می‌دهد، اما اگر مصرف قهوه قطع یا نصف شود این خطر ۱۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. دانشمندان با بررسی تأثیرات نوشیدن چای نتوانستند به نتیجه مشابهی برسند. کارشناسان معتقدند قهوه بجز تأمین کافئین تأثیرات دیگری نیز دارد. قهوه دارای صدها ترکیب دیگر است که می‌تواند اثرات شگفت‌انگیزی بر متابولیسم بدن داشته باشد. نوشیدن قهوه در کوتاه مدت و به صورت غیرمنظم باعث تحریک سیستم عصبی و بروز علائم اضطراب می‌شود. این تأثیر منفی به دلیل افزایش سطح آدرنالین، افزایش فشار خون و سطح قند خون و کاهش حساسیت به انسولین اتفاق می‌افتد. راب ون دام، کارشناس بررسی اثرات قهوه بر سلامت و استاد دانشکده بهداشت عمومی در دانشگاه جورج واشنگتن، می‌گوید: «اضطراب ناشی از نوشیدن قهوه یک پاسخ استرسی از سوی مغز است. این تغییرات فیزیولوژیکی دلیلی است که دانشمندان چندین دهه پیش معتقد بودند که نوشیدن قهوه به طور کلی مضر است. پژوهش‌ها در آن زمان به بررسی اثر کوتاه مدت قهوه می‌پرداختند و در نتیجه تنها تأثیرات منفی نوشیدن قهوه به صورت نامنظم پدیدار می‌شد.»

وقتی به طور منظم و به اندازه کافی قهوه مصرف می‌کنید، به اثرات کوتاه مدت آن عادت می‌کنید و این پاسخ فیزیولوژیکی عصبی، ناخوشایند و به ظاهر مضر کمتر مشخص می‌شود. ون دام گفت: «در عرض یک هفته، این پاسخ عصبی تا حد زیادی از بین می‌روند. پس از آن دیگر اثرات منفی قهوه بر فشار خون یا سطح گلوکز نمی‌مشاهده نمی‌شود.“ در همان زمان، سایر خواص قهوه شروع به کار می‌کنند. قهوه منبعی غنی از پلی فنول‌ها است، ترکیبات موجود در میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و سایر گیاهآنکه فواید سلامتی زیادی دارند. یک فنجان قهوه حاوی دو برابر غلظت پلی فنول موجود در یک فنجان چای سبز یا سیاه است. ون دام گفت: «صدها ماده شیمیایی گیاهی در قهوه وجود دارد.“ یک فنجان قهوه همچنین حاوی حدود ۱.۸ گرم فیبر است. این مقدار نصف فیبر موجود در یک وعده غذایی حاوی کلم بروکلی است. هوبرت کولب، دانشمند مرکز دیابت و سلامت غرب آلمان در دوسلدورف که اثرات قهوه بر سلامتی را مطالعه می‌کند، گفت: «قهوه از بسیاری جهات شبیه نوعی سبزیجات مایع است. اگر میزان پلی فنول موجود در یک بشقاب سبزیجات را بررسی کنید به اندازه یک لیوان قهوه است.»

فواید اسید کلروژنیک

یکی از قوی‌ترین و فراوان‌ترین پلی فنول‌های موجود در قهوه، اسید کلروژنیک است که حساسیت به انسولین و کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد. اسید کلروژنیک و سایر پلی فنول‌های موجود در قهوه به کاهش التهاب و افزایش تولید پروتئین‌های دخیل در ترمیم و محافظت از سلول‌ها و دی ان ای کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که این اثرات در اندام‌های مختلف بدن، به ویژه در کبد و سلول‌های بتا پانکراس، که انسولین تولید می‌کنند و نقش مهمی در ایجاد دیابت نوع ۲ دارند، رخ می‌دهد. به گفته کولب و همکارانش، نوشیدن روزانه قهوه خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد، زیرا به جلوگیری از افت عملکرد کبد و سلول‌های بتا کمک می‌کند.

زیاده‌روی نکنید

به گفته ون دام در حالی که نوشیدن قهوه فواید سلامتی زیادی دارد، اما این فواید برای نوشیدن بیش از حد قهوه کافی نیستند. قهوه نیز بدون شک ضررهای خود را دارد. نوشیدن قهوه بسته به میزان مصرف، می‌تواند خواب را مختل کند، اضطراب را تشدید کند و باعث سردرد، حالت تهوع و به وجود آمدن عوارض جانبی دیگری نیز شود. نوشیدن بیش از دو فنجان قهوه در روز می‌تواند برای زنان باردار خطرناک باشد. به این دلایل، مقامات بهداشتی به طور کلی توصیه می‌کنند بزرگسالان سالم بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف نکنند. ایم میزان معادل چهار یا پنج فنجان قهوه دم کرده است. پژوهش‌ها می‌دهد دو تا پنج فنجان در روز محدوده‌ای است که در آن افراد به احتمال زیاد مزایای سلامتی مانند کاهش خطر دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را مشاهده خواهند کرد. با این حال این میزان نیز می‌تواند برای برخی افراد بیش از حد باشد. اگر دچار اختلال خواب، مشکلات قلبی یا آب سیاه چشم هستید بهتر است میزان قهوه کمتری مصرف کنی. اگر قهوه نمی‌نوشید و از آن لذتی نمی‌برید برای شروع به نوشیدن قهوه احساس فشار نکنید، اما برای کسانی که روزانه قهوه می‌نوشند، خوب است بدانند این نوشیدنی علاوه بر طعم لذیذ ممکن است برای سلامتی شما نیز مفید باشد.

نشانه‌های کمبود ویتامین‌ها در بدن

کمبود ویتامین‌ها می‌تواند به نشانه‌ها و علائم مختلفی در بدن منجر شود که بسته به نوع ویتامین، این نشانه‌ها متفاوت هستند. در ادامه، نشانه‌های کمبود چند ویتامین مهم توضیح داده شده است:

ویتامین D

نشانه‌ها: ضعف عضلانی، درد استخوانی، خستگی، افسردگی و ضعف سیستم ایمنی. علت‌ها: قرارنگرفتن کافی در معرض نور خورشید، رژیم غذایی فقیر از منابع ویتامین D مثل (ماهی‌های چرب)

ویتامین B۱۲

نشانه‌ها: خستگی، ضعف، بی‌حسی و گزگز دست‌ها و پاها، مشکلات حافظه و تمرکز، کم‌خونی مگالوبلاستیک. علت‌ها: رژیم غذایی بدون محصولات حیوانی، مشکلات جذب مانند بیماری‌های گوارشی. منابع غذایی: بیشتر از محصولات حیوانی مانند گوشت، ماهی، لبنیات و تخم مرغ استفاده کنید. برای گیاهخواران، غذاهای غنی شده (مانند غلات غنی شده، شیر گیاهی) کلیدی هستند. مکمل‌ها: مکمل‌های خوراکی B۱۲ یا فرم‌های زیرزبانی (زیر زبان) در دسترس هستند.

ویتامین A

نشانه‌ها: مشکلات بینایی به ویژه در شب، خشکی پوست و چشم، کاهش مقاومت در برابر عفونت‌ها. علت‌ها: کمبود مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین A مانند سبزیجات زرد و نارنجی، جگر. منابع غذایی: غذاهایی مانند جگر، روغن ماهی، سبزیجات سبز برگ، سبزیجات نارنجی و زرد (مانند هویج، سیب‌زمینی شیرین) و محصولات لبنی را بیشتر مصرف کنید.

ویتامین E

نشانه‌ها: مشکلات عصبی مانند ضعف عضلانی، مشکلات تعادلی، کاهش پاسخ ایمنی. علت‌ها: رژیم غذایی فقیر از چربی‌های سالم، اختلالات جذب چربی. منابع غذایی: آجیل، دانه‌ها، روغن‌های گیاهی (مانند روغن آفتابگردان و روغن زیتون)، اسفناج و کلم بروکلی را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

ویتامین K

نشانه‌ها: خونریزی طولانی، کبودی آسان، مشکلات انعقادی. علت‌ها: کمبود مصرف سبزیجات سبز رنگ، مشکلات جذب چربی. درمان: درمان شامل ترکیبی از تغییرات رژیم غذایی، مکمل‌ها است.

ویتامین C

نشانه‌ها: خستگی مفرط، کم‌خونی ناشی از کمبود آهن مزمن، ایمنی ضعیف، خونریزی لثه و پوسیدگی دندان و درد و التهاب مفاصل. منابع غذایی: مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، توت‌فرنگی، کیوی، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی را افزایش دهید. مکمل‌ها: در صورت ناکافی بودن رژیم غذایی می‌توان مکمل‌های ویتامین C مصرف کرد.

یادداشت

مراقبت‌های بعد از واکسن ۶ سالگی

بابک خطی
متخصص کودکان

واکسن‌های ۴ تا ۶ سالگی دو نوع واکسن هستند یکی واکسن ثلاث و دیگری واکسن فلج اطفال. واکسن ثلاث همانطور که از اسمش پیدا است ترکیبی از سه واکسن دیفتری، کزاز و سیاه سرفه است. عوارض واکسن ثلاث معمولا تب و درد در محل تزریق است به همین دلیل بهتر است اولین دوز استامینوفن را همزمان یا نیم ساعت قبل از تزریق به کودک بدهیم. چون در روز اول احتمال تب کودک وجود دارد لذا باید هر ۴ تا ۶ ساعت از استامینوفن استفاده کند و در روز دوم هم اگر کودک تب داشت هر ۶ ساعت به کودک استامینوفن بدهید. درباره میزان استامینوفنی که باید بعد از واکسیناسیون به کودک بدهیم، باید گفت که والدین باید شربت استامینوفن را به نسبت نصف وزن کودک بدهند به عنوان مثال در کودکی که ۱۵ کیلو وزن دارد میزان استامینوفنی که باید به وی بدهیم ۷ و نیم سی‌سی در هر نوبت است و یا در کودکی که ۲۰ کیلو وزن دارد ۱۰ سی‌سی در هر نوبت است. پس روز اول هر ۴ تا ۶ ساعت و در روز دوم اگر تب ادامه داشت هر ۶ ساعت به کودک استامینوفن بدهید. عارضه دیگر واکسن ثلاث ممکن است تورم و درد محل تزریق واکسن باشد. بهتر است تا یکساعت اول در محلی که واکسن تزریق شده است، کمپرس سرد انجام شود و بعد شروع به انجام کمپرس گرم کنید تا تورم و هماتوم های کوچکی که در محل تزریق تشکیل شده، جذب شود. معمولا ظرف سه تا پنج روز باید این تورم برطرف شود. اگر محل تزریق دچار التهاب، قرمزی و درد شد این عوارض شایع نیست و ممکن است در مواردی به عنوان یک عارضه سلولیت مشاهده شود که در این صورت باید کودک را نزد پزشک ببرید تا درمان‌های لازم انجام شود.

رژیم غذایی ای که ابتلا به کووید ۱۹ را کاهش می‌دهد

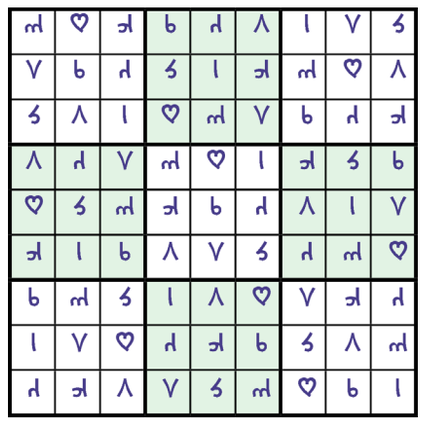
موارد ابتلا به کووید در تابستان امسال افزایش یافته است، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است شما را از عفونت در امان نگه دارد. محققان دریافتند که رژیم غذایی سالم که بر میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، ماهی و چربی‌های مفید برای قلب مانند روغن زیتون و آجیل متمرکز است، خطر ابتلاء به کووید را کاهش می‌دهد. «آندره سیاهان»، نویسنده ارشد می‌گوید: «مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای به دلیل خواص ضدالتهابی آن شناخته شده است.» برای بررسی تیم تحقیق بیش از ۵۵۴۰۰ شرکت‌کننده را بررسی کردند. این مطالعه ارتباط «معناداری» بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و کاهش خطر ابتلاء به عفونت کووید را نشان داد. بر اساس گفته‌های محققان واکسیناسیون بهترین محافظت در برابر بستری شدن در بیمارستان، پیامدها در مقابله با کووید ۱۹ است.

چرا بعد از صبحانه نباید مسواک بزنیم؟

وقتی صبحانه می‌خوریم، دهانمان اسیدی می‌شود. اگر دندان‌ها را پس از صبحانه مسواک بزنیم، در واقع دندان‌ها را بیشتر به این اسید آغشته می‌کنیم و این باعث از بین رفتن مینای دندان‌ها می‌شود. آنا پترسون از اسکس، درمانگر دندان می‌گوید: هرگز نباید دندان‌ها را بعد از صبحانه مسواک زد، بلکه همیشه پیش از آن باید این کار را انجام داد. برخی دندان پزشکان می‌گویند اگر مسواک زدن ۳۰ دقیقه پس از خوردن یا نوشیدن باشد، ایرادی ندارد. اگر می‌خواهید پس از غذا خوردن مسواک بزنید، بهتر است دست‌کم یکساعت صبر کنید تا بزاق فرصت داشته باشد اسیدهایی را که غذا در دهان ایجاد کرده است، خنثی کند. در تارنمای سازمان ملی خدمات بهداشتی توصیه شده است برای حفظ بهداشت دهان و دندان همواره دو بار در روز، هر بار حدود دو دقیقه، دندان‌ها را با خمیردندان فلوراید دار مسواک بزنیم.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

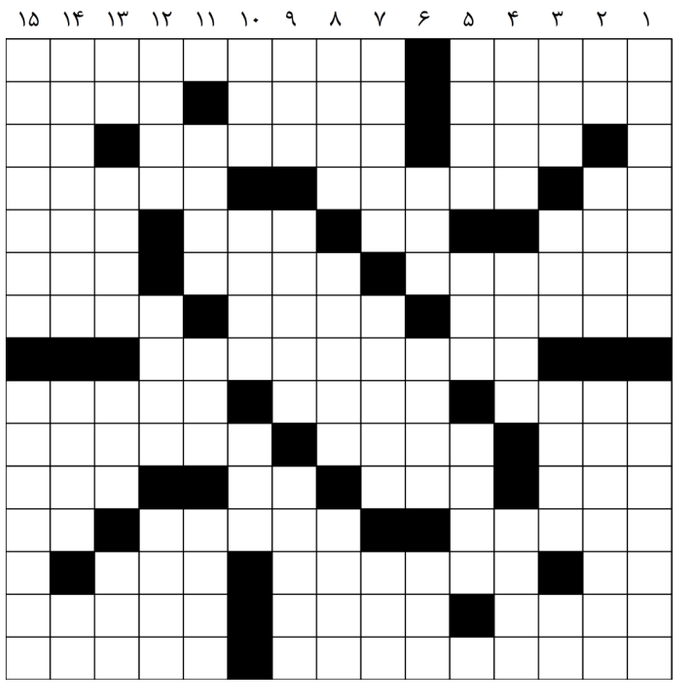
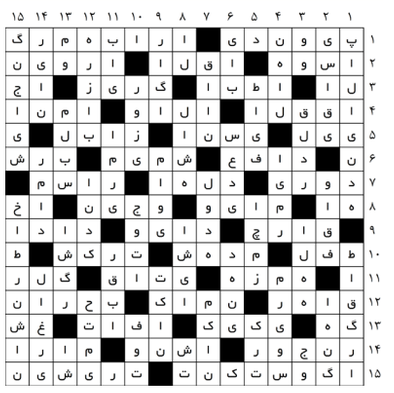
شماره ۱۹۱۵

افقی

۱- به راه کج رونده- اثری از آندره مالرو ۲- از علوم خفیه- صحرای مصر- سخنوران ۳- کابوی خوش‌شانس- اختراعی از مورس- نفس بلند ۴- مخالف کهنه- سدی درمصر- ماه شب اول ۵- پرنده‌ای از نوع مرغابی- عددنخستین- رشک- یک میلیون برابر متریک ۶- شهری در انگلیس- پوسته سفید سرانسان- تیره‌وکدر ۷- عشایر- ضایع‌وخراب- دادگاه بین‌المللی ۸- یک غذای اسپانیایی ۹- قسمتی ازدست- گریه‌ونوحه- شماره پرونده ۱۰- سوره انجیر- نجیب- اثری از محمد حجازی ۱۱- پدرآذری- ترس- مخفف مگابایت- دوش‌وشانه ۱۲- ردیاب- قسط ها- شهررازی ۱۳- دانه خوشبو- زندان فرانسه- خشک مزاج ۱۴- آبگینه- از مرکبات ترش و شیرین- فیلسوف فرانسوی ۱۵- اثری از فهیمه رحیمی- نوعی سنگ قیمتی

عمودی

۱- یک تومورپوستی- این فیلم دنباله فیلم برنده اسکار ۱۹۸۳ فیلم شرایط مهرورزی است ۲- محصول مرداب- سست‌وامانده- کشور برج پیزا ۳- باربرداشتن- کسی‌که مویی بر سر نداشته باشد- دشمنی- نمایش ۴- پیرووتابع- سجده‌کننده- شهری در استان زنجان ۵- دستگاه نمابر- از حروف یونانی- به جریان انداختن ۶- هوش‌وحافظه- مقام‌ورتبه- گذشته ۷- شاخه تازه روییده- آشکارکردن- از نگارخانه‌های بریتانیا ۸- سازرهی- فیلمی از ویتوریو دسیکا- اشاره ۹- آلتی فلزی که به گردن چهارپایان آویزان کنند- سپرده- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه ۱۰- سگ گزنده- رئوس- حشره مزاحم تابستانی ۱۱- رسیده- به تنهایی- بیماری قرن ۱۲- نوعی نارنگی- گل شهیدان- دکتر و پزشک ۱۳- چهره- مثل و مانند- بیماری آبله- درخت کنار ۱۴- هنگام شب- حیوان بدبو- ردیف قالی ۱۵- قمرمصنوعی- سینمای آمریکا



حل جدول ۱۹۱۴