

یادداشت

خطرات مصرف زیاد نمک



عبدالرضا نوروزی
متخصص تغذیه

نمک در عین داشتن آثار فیزیولوژیکی مفید، در صورت مصرف زیاد می تواند موجب بروز مشکلات جدی شود و مهم ترین مشکلی که نمک ایجاد می کند، در دسته بیماری های غیرواگیر قرار می گیرد. علاوه بر نمک، اختلالات وزن نیز از عوامل مهم در بروز این بیماری ها هستند اما نمک در این زمینه اهمیت بیشتری دارد. مصرف زیاد نمک می تواند باعث ایجاد مشکلات استخوانی از جمله پوکی استخوان شود، به ویژه در افرادی که به دلیل بیماری های زمینهای یا مصرف برخی داروها، در معرض این مشکل قرار دارند. مصرف زیاد نمک روند پوکی استخوان را در این افراد تسریع می کند. در چند سال اخیر، مشخص شده که مصرف زیاد نمک با برخی سرطان ها، از جمله سرطان معده، مرتبط است بنابراین کاهش مصرف نمک یکی از راهکارها مؤثر در پیشگیری از این نوع سرطان ها محسوب می شود. نمکی که دریافت می کنیم از دو منبع عمده تأمین می شود. بخش عمده آن به صورت نمک پنهان و از طریق غذاهای فراوری شده وارد بدن می شود. یک فرد تهرانی به طور متوسط حدود ۱۰ گرم نمک از طریق نان مصرف می کند که این مقدار در صورت شوریودن نان تا ۷ گرم در روز افزایش می یابد. استاندارد میزان نمک در دوغ حدود یک گرم در هر ۱۰۰ میلی لیتر تعیین شده و به همین ترتیب یک بطری ۳۰۰ میلی لیتری حدود ۳ گرم نمک دارد. میزان توصیه شده مصرف نمک در حال حاضر حدود ۵ گرم در روز است و فقط از طریق نان و دوغ، سه گرم از این مقدار تأمین می شود. مطالعات تاریخی نشان می دهد که تا حدود ۱۰۰ سال پیش، مصرف نمک به مراتب کمتر بوده است. بررسی اسکلت افرادی که در ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ سال پیش زندگی می کردند نشان می دهد که مصرف نمک آن ها کمتر از ۲ گرم در روز بوده و حتی در ۱۰۰ سال گذشته، میانگین مصرف حدود ۳ تا ۳.۵ گرم در روز گزارش شده است. تغییرات سبک زندگی و مصرف غذاهای فراوری شده باعث افزایش چشمگیر مصرف نمک شده است، مصرف نمک سفره باید حذف شود و غذاهایی که نمک بالایی دارند، مانند نان، از مراکز تهیه شوند که نمک کمتری استفاده می کنند. در نان هایی با کیفیت پایین معمولاً برای بهبود کیفیت، نمک بیشتری افزوده می شود.

تاثیر «فشار کار زیاد» بر حافظه

بیش از حد کار می‌کنند، تغییراتی قابل توجه رخ می‌دهد. مهم‌چنین دریافتند نواحی از مغز (ناحیه تصمیم‌گیری) هم تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. متخصصان تأکید کردند که باید اقدام فوری صورت گیرد. به‌گفته‌ای آن‌ها، این فرآیند حاصل انتظارات پنهان و ناگفته‌ای است که در قراردادهای کارکنان وجود دارد؛ انتظاراتی مانند همیشه به دسترس بودن در عصر دیجیتال که قطع ارتباط با کار خارج از ساعات کار معمول را از بین می‌برد.

مختصان دریافتند: فشار کار زیاد می تواند
 های از مغز را که با حل مسائل و حافظه مرتبط
 د، تحت تاثیر قرار دهد. متخصصان دریافتند:
 که ساعات کاری طولانی تری داشتند، نسبت به
 برای استناد داشتند. جوان تر بودند.
 ان ساعت بررسی ساختار مغز از داده های از جمله
 MRI استفاده کردند و دریافتند که در نواحی مرتبط
 لکرد اجزای و تنظیم احساسات مغز افراد کی

از سیروز گیدی دور بمانید

دهد. تغذیه سالم: روی یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از سبزیجات، پروتئین های بدون چربی و غلات کامل متمرکز کنید. قندهای اضافی و چربی های اشباع شده را بخورید. رژیم غذایی مدیترانه ای ممکن است به کاهش چربی کبد، کلسترول بالا، فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ و همچنین به کاهش وزن کمک کند. الکل: الکل یک سم برای کبد است و می تواند منجر به پیشرفت بیماری کبد شود.

هنگامی که کبد چرب به سبروز یا سرطان کبد پیشرفت کرد، دیگر قابل برگشت نیست. به همین دلیل، ترک خطرات این بیماری و اقدامات زودهنگام در تغییر سبک زندگی می‌تواند روند آن را معکوس و از پیآمدهای مضر آن جلوگیری کند. کاهش وزن اضافی، مؤثرترین راه برای کاهش چربی کبد است. کاهش وزن: کاهش وزن ۵ تا ۱۰ درصد در سال می‌تواند به‌طور قابل توجهی چربی و التهاب کبد را در ۳ ماه، آن را کبد چرب به‌طور کامل کاهش دهد.

جدول سودو کو

	၈	၄				၁	၆	၇
	၆		၈		၁			
၇	၃				၆		၈	၂
၃		၇						
၈	၅	၂		၆		၃	၇	၄
၁		၆	၅		၃			၃
၅		၃				၈		၆
	၁	၈			၄	၇		၅
၄			၆	၅		၃		၁

მ	l	ა	ვ	♡	ს	ა	ა	ბ
♡	ა	ა	ბ	l	ა	ვ	მ	ს
ს	ბ	ვ	ა	მ	ა	ა	l	♡
ა	ა	l	ა	ვ	♡	ს	ბ	მ
ბ	მ	ა	ა	ს	ა	l	♡	ვ
ვ	♡	ს	l	ბ	მ	ა	ა	ა
l	ვ	♡	ს	ა	ბ	მ	ა	ა
ა	ა	ბ	მ	ა	ვ	♡	ს	l
ა	ს	მ	♡	ა	l	ბ	ვ	ა

جدول کلمات متقاطع

« افقی،

- ۱- از توابع بخش شهداد در استان کرمان -
- ۲- فنانا پذیر و جلدان - داخل -
- ۳- دره اموات اشکبازان -
- ۴- آسمان و فلک -
- ۵- گردن‌گیر -
- ۶- دوست و رفیق -
- ۷- طرح یونان باستان -
- ۸- شمشیر -
- ۹- خدان آریه -
- ۱۰- مفلون -
- ۱۱- زنگ و جرس -
- ۱۲- پرتو افشانی -
- ۱۳- زنگ و جرس -
- ۱۴- دغفات -
- ۱۵- دست پیمان -
- ۱۶- از -
- ۱۷- شاعران و نمایشنامه نویسان ایرلندی -
- ۱۸- مسطح و مخترع کوب دُوب او هن -
- ۱۹- شاعران -
- ۲۰- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۲۱- شاعران -
- ۲۲- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۲۳- شاعران -
- ۲۴- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۲۵- شاعران -
- ۲۶- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۲۷- شاعران -
- ۲۸- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۲۹- شاعران -
- ۳۰- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۳۱- شاعران -
- ۳۲- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۳۳- شاعران -
- ۳۴- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۳۵- شاعران -
- ۳۶- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۳۷- شاعران -
- ۳۸- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۳۹- شاعران -
- ۴۰- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۴۱- شاعران -
- ۴۲- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۴۳- شاعران -
- ۴۴- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۴۵- شاعران -
- ۴۶- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۴۷- شاعران -
- ۴۸- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۴۹- شاعران -
- ۵۰- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۵۱- شاعران -
- ۵۲- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۵۳- شاعران -
- ۵۴- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۵۵- شاعران -
- ۵۶- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۵۷- شاعران -
- ۵۸- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۵۹- شاعران -
- ۶۰- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۶۱- شاعران -
- ۶۲- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۶۳- شاعران -
- ۶۴- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۶۵- شاعران -
- ۶۶- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۶۷- شاعران -
- ۶۸- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۶۹- شاعران -
- ۷۰- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۷۱- شاعران -
- ۷۲- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۷۳- شاعران -
- ۷۴- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۷۵- شاعران -
- ۷۶- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۷۷- شاعران -
- ۷۸- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۷۹- شاعران -
- ۸۰- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۸۱- شاعران -
- ۸۲- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۸۳- شاعران -
- ۸۴- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۸۵- شاعران -
- ۸۶- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۸۷- شاعران -
- ۸۸- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۸۹- شاعران -
- ۹۰- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۹۱- شاعران -
- ۹۲- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۹۳- شاعران -
- ۹۴- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۹۵- شاعران -
- ۹۶- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۹۷- شاعران -
- ۹۸- مخترع کوب دُوب او هن -
- ۹۹- شاعران -
- ۱۰۰- مخترع کوب دُوب او هن -

حل جدول ۲۱۱۷

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	ا	ر	و	س	م	ا	ر	و	س	م	ا	ر	و
۲	ش	ی	ا	ر	و	س	م	ا	ر	و	س	م	ا	ر
۳	ا	ن	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا
۴	ر	ی	ا	ن	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر
۵	ت	ر	ی	ا	ن	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل
۶	ت	د	ا	و	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر
۷	ش	ی	ا	ر	و	س	م	ا	ر	و	س	م	ا	ر
۸	م	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا	ن	ل	ی
۹	پ	ب	م	ا	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا
۱۰	س	ا	م	ا	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا
۱۱	ا	ن	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا
۱۲	ا	ن	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا
۱۳	ا	ن	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا
۱۴	ا	ن	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا
۱۵	ا	ن	ل	ی	ر	و	د	ا	ک	و	ل	ر	ی	ا

عمودی

- ۱- گرامرپیتز- کارگردان فیلم دعوت نامه ۲- کسی که با خرج دیگری پرورش یافته باشد-
- ۳- نخل از- از ماه‌های زمستان- ساده لوح و خوش باور- میوه هزاردانه- پشته بلند ۴- نجویا-
- ۵- غری- عاقل- برند خوشبوکننده ۵- فیلمی از یوید کراننگ- پخیلی- از نا ماهی مردانه
- ۶- امان- پاک و مطهر- از ایزدان سومر و یابل ۷- ادامه داشتن- ملخ یک‌دانه- قلعه و حصار ۸-
- ۹- فلاتی- با اسب شنا- اصل هر چیز ۹- دریاچه از در سوئد- پاک‌د راضی- هوای بارانی
- ۱۰- تنبرک- گرمابه- سماقی ۱۱- کشیک- فیلمی از ید... صدی- از بت‌های جاهلیت اعراب ۱۲-
- ۱۳- سب- چسب خمیری شکلی- معترع آسانسور ۱۴- کجاست؟- شتر مرغ استرالایی- شهری
- ۱۵- نمیا- لن سوم موسیقی ۱۶- قرض زمین- پیرایه و تجمل ۱۷- سراینده آلمانی- پنجره
- ۱۸- که رو به حیاط