آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۲۴
شنبه
۱۴۰۳•۱۰•۲۹
۱۷ رجب ۱۴۴۶ / ۱۸ ژانویه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

رژیم غذایی مناسب دیابتی‌ها

تحقیقات جدید رژیم غذایی کم کربوهیدرات و حاوی پروتئین بالا را با کاهش سطح کلسترول در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط می‌کند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در معرض خطر بیشتر ابتلاء به کلسترول بالا هستند که یک عامل خطر برای بیماری قلبی است.. در چند سال گذشته، برخی مطالعات نشان داده‌اند که پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و پرچرب ممکن است برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید باشد. یک مطالعه جدید می‌گوید که جایگزینی برخی کربوهیدرات‌های غذایی با پروتئین و چربی در رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است به بهبود سطح کلسترول آنها کمک کند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در معرض خطر بیشتر بیماری‌های قلبی عروقی هستند. مطالعات قبلی همچنین نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در معرض خطر ابتلاء به کلسترول بالا هستند که یک عامل خطر برای بیماری قلبی است. هم دیابت نوع ۲ و هم کلسترول بالا اغلب با تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی قابل کنترل هستند. مطالعه جدید نشان داد که ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در مطالعه در پی دنبال رژیم غذایی کم کربوهیدرات به بهبود دیابت نوع ۲ دست یافتند. تحقیقات منتشر شده گزارش داد که پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات ممکن است عملکرد سلول‌های بتا را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد و مدیریت بیماری را آسان‌تر کند. اکنون، مطالعه جدید بیان می‌کند که جایگزینی بخشی از کربوهیدرات‌های غذایی با پروتئین و چربی در رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است به بهبود سطح کلسترول آنها کمک کند. این تحقیق جدید شامل یافته‌های دو مطالعه مختلف است که در بیمارستان دانشگاه کپنهاگ در دانمارک انجام شده است. برای هر دو مطالعه، تمام وعده‌های غذایی برای شرکت‌کنندگان برای یک رژیم غذایی با پروتئین بالا با کربوهیدرات کاهش یافته یا یک رژیم غذایی دیابت معمولی در یک دوره شش هفته‌ای ارائه شد. رژیم غذایی با پروتئین کم کربوهیدرات: ۳۰ درصد کالری از کربوهیدرات‌ها، ۳۰ درصد از پروتئین، و ۴۰ درصد از چربی‌ها. رژیم غذایی مرسوم دیابتی‌ها: ۵۰ درصد کالری از کربوهیدرات‌ها، ۱۷ درصد از پروتئین و ۳۳ درصد از چربی‌ها تأمین می‌شود. محققان دریافتند در حالی که وزن در هر دو گروه رژیم غذایی حفظ می‌شد، افرادی که از رژیم غذایی پروتئین بالا با کربوهیدرات کاهش یافته پیروی می‌کردند، لیپوپروتئین‌های غنی از تری‌گلیسرول (TRLs)، آپولیپوپروتئین B و کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) در آنها کاهش یافت. هنگام تجزیه و تحلیل، کاهش وزن ناشی از پیروی از رژیم غذایی پروتئین بالا با کربوهیدرات کاهش یافته باعث کاهش سطح TRL و LDL و افزایش HDL (کلسترول) شد، در مقایسه با کسانی که به همان میزان وزن خود را به دنبال رژیم معمول دیابت از دست دادند. محققان عنوان می‌کنند که این تأثیر به این دلیل است که کاهش وزن در هر دو گروه رژیم غذایی به طور مؤثر سطح کلسترول و لیپوپروتئین را بهبود می‌بخشد، که احتمالا بر تأثیر تفاوت‌های درشت مغذی‌ها در رژیم‌های غذایی بیشتر است.

نکته

کمبود این ویتامین‌ها باعث یبوست می‌شود

بسیاری از عادات غلط زندگی و یا برخی شرایط پزشکی از قبیل عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و... در ابتلا به یبوست موثر هستند، اما با چه شیوه‌هایی می‌توان این مشکل را تا حد زیادی کاهش داد؟ با مصرف ۵ ویتامین می‌توان از بروز مشکلات گوارشی پیشگیری کرد: اسید فولیک: به‌عنوان فولات یا ویتامین B۹ نیز شناخته شده است. کمبود اسید فولیک گاهی اوقات باعث یبوست می‌شود. در صورت امکان به جای مصرف مکمل‌های اسید فولیک، غذاهای غنی از آن را مصرف کنید. غذاهای غنی از فولات شامل اسفناج، نخود، غلات صبحانه و برنج غنی شده با اسید فولیک است. حد بالای اسید فولیک که اکثر بزرگسالان می‌توانند تحمل کنند، ۱۰۰۰ میکروگرم است. ویتامین B۱۲: کمبود این ویتامین می‌تواند باعث یبوست شود. اگر یبوست شما به دلیل کمبود ویتامین B۱۲ باشد، افزایش مصرف روزانه آن می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین B۱۲ به غیر از مکمل‌ها عبارتند از: جگر گاو، ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون و ماهی تن. اکثر بزرگسالان روزانه باید ۲.۴ میکروگرم ویتامین B۱۲ دریافت کنند. ویتامین C: یک ویتامین محلول در آب است. چون بدن مقدار مشخصی ویتامین C را می‌تواند استفاده کند، دز زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود. اما تنها در صورتی که یبوست داشته باشید این تاثیر به مزاق شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود دز ۱۰۰۰ میلی‌گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکات روده‌تان افزایش یابد. با این حال مصرف بیش از حد مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود. ویتامین B۵ یا اسید پانتوتنیک باعث تحریک انقباض ماهیچه‌ای در سیستم گوارشی شده و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه شده برای مصرف روزانه ویتامین B۵، برای اکثر بزرگسالان ۵ میلی گرم است. بیشتر زنان شیرده باید روزانه ۷ میلی‌گرم از این ویتامین را دریافت کنند. ویتامین B۱ یا تیامین به بهبود فرایند هضم کمک می‌کند و سطوح پایین آن با علائمی از قبیل یبوست همراه است.

فواید بی‌نظیر نوشیدنی‌های گرم زمستانی

با سرد شدن هوا، نوشیدنی‌های گرم بیشتر از همیشه جذاب می‌شوند. چای، شکلات داغ، قهوه و ترکیبات متنوع آن‌ها علاوه بر اینکه به گرم نگه داشتن بدن کمک می‌کنند، اثرات مثبتی بر سلامتی نیز دارند. به طور مثال: شکلات داغ می‌تواند یک انتخاب دلپذیر باشد، اما برای اینکه از خواص آن بهره‌مند شوید، باید نوع شکلات و مواد آن را انتخاب کنید. استفاده از پودر کاکائو بدون شکر، شیر با چربی پایین و مقدار کمی شیرین‌کننده به شما کمک می‌کند تا از فواید آن برای بهبود خلق و خو، کاهش فشار خون و سلامت پوست بهره ببرید.

چای سبز

چای سبز یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها است که با دارا بودن آنتی‌اکسیدان قوی، می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها و مشکلات مغزی کمک کند. مصرف منظم چای سبز می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش روند پیری مغز کمک کند.

قهوه

قهوه به‌عنوان یک نوشیدنی انرژی‌زا شناخته می‌شود، اما نوشیدن قهوه می‌تواند از بیماری‌های قلبی، سکته، دیابت نوع ۲ و حتی برخی انواع سرطان‌ها نیز پیشگیری کند. برای بهره‌برداری بیشتر از خواص قهوه، توصیه می‌شود آن را ساده و بدون افزودن شکر یا خامه مصرف کنید.

آب‌گرم و لیمو

آب‌گرم با لیمو یکی از ساده‌ترین نوشیدنی‌های مفید است که نه تنها به آبرسانی بدن کمک می‌کند، بلکه با ویتامین C موجود در لیمو، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این نوشیدنی می‌تواند به‌عنوان یک جایگزین کم کالری برای سایر نوشیدنی‌ها در روزهای سرد مفید باشد. با این حال، برای جلوگیری از آسیب به دندان‌ها، باید آن را در حد تعادل مصرف کرده و پس از نوشیدن، دهان خود را با آب بشویید.

چای زنجبیل

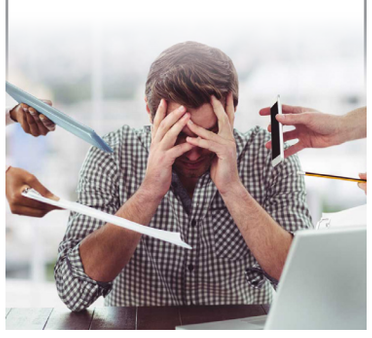
چای زنجبیل از دیرباز به‌عنوان یک درمان طبیعی برای مشکلات گوارشی و حالت تهوع شناخته شده است. این نوشیدنی گرم می‌تواند به‌ویژه در کاهش دردهای التهابی مانند آرتروز موثر باشد. مصرف چای زنجبیل به‌طور متعادل می‌تواند به تسکین گوارش و بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند.

یادداشت

اضطراب ناشی از مسئولیت سنگین

حافظ باجغلی
روانپزشک

نگرانی‌ها و اضطراب‌ها جزئی طبیعی از زندگی انسان‌ها هستند، اما اگر شدت و مدت آنها بیش از حد باشد و تأثیر منفی بر کیفیت زندگی بگذارد، باید برای مدیریت آن اقدام کرد. یکی از راه‌های اصلی مقابله با اضطراب، نگاه همه‌جانبه به زندگی است. به‌جای اینکه فرد تمامی توجه خود را صرف یک مشکل خاص کند، باید یادآوری کند که زندگی شامل مسائل متعدد و افراد مختلف است که توجه و اهمیت دارند. به‌عنوان مثال، یک مادر ممکن است نسبت به مشکلات یکی از فرزندان خود نگران باشد، اما باید توجه داشته باشد که همسر و دیگر فرزندان نیز به حمایت و توجه نیاز دارند. این نگاه به زندگی می‌تواند به فرد کمک کند تا در میانه مشکلات مختلف، از یک منظر وسیع‌تر به مسائل نگاه کند و از فشار ذهنی ناشی از تمرکز بیش از حد بر یک نگرانی رهایی یابد. افراد باید روحیه حل مساله داشته باشند. به‌جای اینکه مدام به گذشته و مشکلات پیشین فکر کنند، باید به دنبال یافتن راه‌حل‌های جدید برای آینده باشند. این نگرش می‌تواند به فرد کمک کند که به‌طور پخته‌تر و منطقی‌تر با مشکلات روبه‌رو شود و در نتیجه اضطرابش کاهش یابد. برای تشخیص اختلالات روانی، معیارهایی وجود دارد که شامل: مدت زمان و شدت علائم، و تأثیر آنها بر زندگی روزمره فرد است. اگر نگرانی‌ها قابل مدیریت باشند و تأثیرات جدی بر عملکرد فردی، روابط اجتماعی یا ارتباطات صمیمی نداشته باشند، این نگرانی‌ها بیشتر یک مشکل عادی و قابل کنترل هستند. تشخیص و مدیریت اضطراب ناشی از مسئولیت‌های سنگین نیاز به دیدگاه منطقی و انعطاف‌پذیری دارد. با استفاده از راهکارهای مناسب، افراد می‌توانند بر اضطراب خود غلبه کنند و زندگی روزمره را با آرامش و کارایی بیشتری ادامه دهند.



ویتامین D را همراه با مواد غذایی مصرف کنید

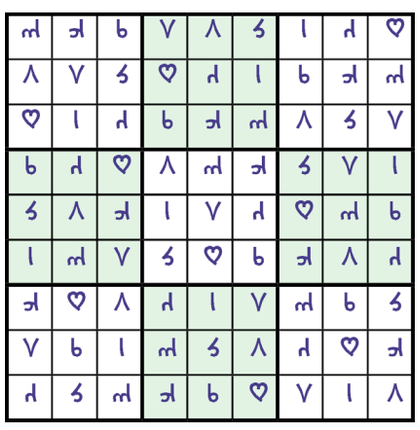
عضو هیات علمی گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه درد و شکستگی‌های استخوانی، ضعف عضلانی و خستگی می‌تواند علائمی از کمبود ویتامین D باشد، گفت: بهترین زمان مصرف ویتامین D در طول روز و همراه با مواد غذایی است. دکتر سحر روان شاد اظهارکرد: کمبود ویتامین D با اندازه‌گیری سطح این ویتامین در خون مشخص می‌شود و سطح نرمال آن بین ۲۰ تا ۴۰ را طبیعی در نظر می‌گیرند. این متخصص بیماری‌های داخلی افراد مستعد کمبود ویتامین D را شامل افراد مسن و کودکان، افراد دچار سوءتغذیه، زندگی در مناطق با آفتاب کم و پوشش زیاد، افراد چاق، مصرف داروهایی که سبب کاهش جذب این ویتامین می‌شود و پوست تیره برشمرد و خاطرنشان کرد: منابع غذایی ویتامین D می‌تواند شامل شیر، ماست، ماهی، تخم‌مرغ و میوه‌های خشک باشد.

پیشگیری از ابتلا به متاپنوموویروس

متاپنوموویروس در خانواده Pneumoviridae قرار دارد و موجب بیماری دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی در هر سنی به‌ویژه در میان کودکان، سالمندان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی می‌شود. علائم این بیماری به‌طور معمول شامل سرفه، تب، احتقان یا گرفتگی بینی و تنگی نفس است. بهترین راه‌های پیشگیری از این بیماری شامل شستن مداوم دست‌ها، خودداری از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان است. همچنین افرادی که دارای علائم سرماخوردگی هستند، ضروری است پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه، خودداری از استفاده از وسایل فردی مشترک و همچنین اهمیت استراحت در منزل هنگام بیماری را در دستور کار قرار دهند. تمیزکردن سطوح بالقوه آلوده مانند دستگیره درب و اسباب بازی، ممکن است به طور بالقوه از انتقال بیماری جلوگیری کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

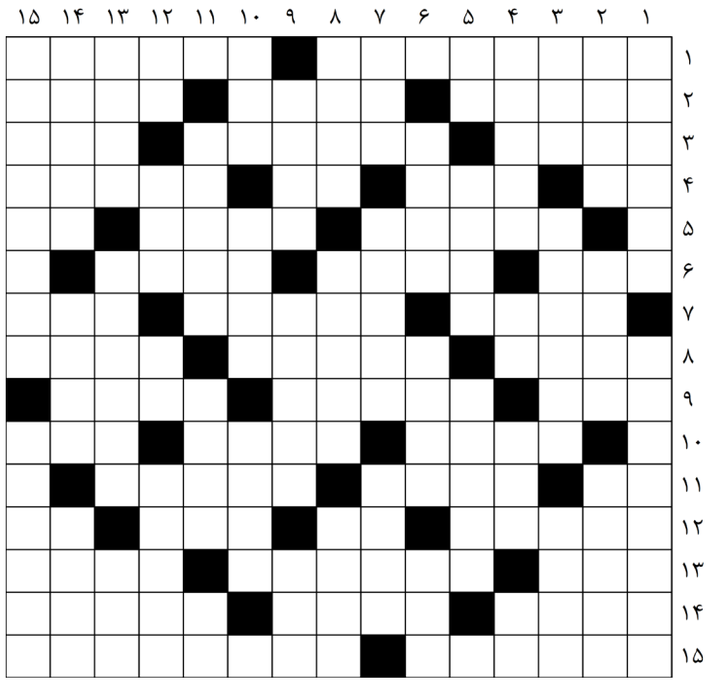
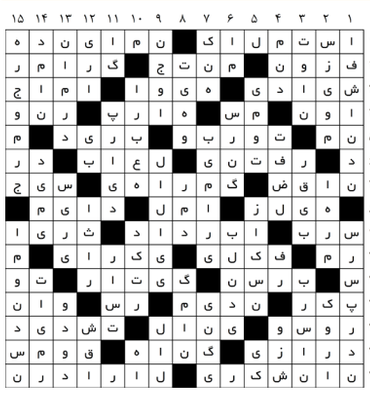
شماره ۲۰۲۴

افقی

۱- خانه عنکبوت- نظم داشتن ۲- بالاپوش خانم‌ها- بیهوده- شاگرد داوینچی ۳- پایتخت لتونی- دانستن- اسباب و لوازم منزل ۴- دوستی- امر به دویدن- مقابل زیر- شروع و آغاز ۵- یاغی- سست و ضعیف- دزدی اینترنتی ۶- مخمصه- جانب و کنار- یارداستانی عذرا ۷- ژاپن قدیم- نوعی پارچه پشمی و لطیف گرانبها- دوست ۸- علم ستاره‌شناسی- از حروف الفبای فرانسه- دروغکی ۹- بیماری آبله- یک رمزارز مجازی- پیروو تابع ۱۰- راهنما- خوردنی بیمار- درخشیدن ۱۱- نقشه انگلیسی- نارگیل- شعررزمی ۱۲- از جزایر شیلي- حرف دهن‌کجی- خرمن گندم- گوجه پخته‌شده ۱۳- بانگ جانوردرنده- نوعی پارچه نخی- لوبیای هندی ۱۴- پروتئین پنیر- شهری در فرانسه- دریاچه‌ای در روسیه ۱۵- کوشیدن در امری- متخصص روح و روان

عمودی

۱- این زمان- بزرگترین جزیره اندونزی ۲- کلمه تاکید- مانند این- رشته کوهی در فرانسه ۳- در دست نقاش است- فرشته‌های آسمانی- آدرس اینترنتی ۴- نوشتن- عریان- سیم متصل به زمین- رطوبت ۵- ضمیر سوم شخص مفرد- بخش پایینی شلوار- مماشات و سازش ۶- پوسته سفید سرانسان- منطقه‌ای در تهران- وسیله نوشتن ۷- خجسته و مبارک- از جانوران دریایی- نوعی ماشین حساب ۸- مایع لعابدار- پرسه‌زن- کمک‌رسان ۹- ترسناک- جان‌ها- گهواره بچه ۱۰- ابزار- پاندول ساعت- شخصیت سری فیلم اولین خون ۱۱- شهري در برزیل- روح و جان- انبارکشتی ۱۲- موضوع و زمینه- از هالوژن‌ها- حرف ندا- قطعه‌ای در خودرو ۱۳- تاریکی- خواب قبل از ظهر- قسمتی از دوربین ۱۴- وارسته- تپه‌ها و پشته‌ها- بیشترصندلی‌ها دارند ۱۵- از صنایع دستی- دارای عیب و ایراد



حل جدول ۲۰۲۳