

بادداشت

خواص شگفت‌انگیز «عنباب»

محمد صادق کرمانی
دکترای پزشکی



میوه عنباب که به خرما یا چینی معروف است، کالری بسیار کمی دارد و سرشار از فیبر و مواد مغذی است. به علاوه این میوه با دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالادر سلامتی انسان از جمله پاکسازی کبد، دفع سموم اضافی، رشد مو، پیروی، لاغری، کاهش وزن و... نقش مهمی دارد. از این رو، اگر دوست دارید از آن استفاده کنید، در صورت ابتلا به بیماری حتما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید. توصیه می‌شود در مصرف عنباب حد اعتدال را رعایت کنید. عنباب حاوی: کالری پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین C و پتاسیم است. میوه عنباب سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی است که به طور عمده شامل فلاونوئیدها و پلی‌ساکاریدها است. عنباب به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و سم‌زدایی، می‌تواند به عنوان یک مکمل طبیعی مفید برای کبد چرب و بهبود سلامت کبد باشد. ترکیبات موجود در عنباب به محافظت از سلول‌های کبد در برابر آسیب اکسیداتیو و کاهش التهاب در کبد کمک می‌کنند. این میوه عنباب عامل ضدپیری است. از آنجا که این میوه مقادیر بالایی از ویتامین C را داراست، به جلوگیری از چین و چروک، رسوب ملانین و رنگدانه‌های پوستی کمک می‌کند. یک مطالعه تجربی بر روی موش‌های مبتلا به تشنج نشان داد آن دسته موش‌هایی که قبل از تشنج تحت درمان عصاره عنباب قرار گرفته بودند، استرس و حالت‌های تشنجی کمتری را در مقایسه با گروه دیگر نشان دادند. مصرف عصاره عنباب به طرز قابل توجهی آسیب مغزی ناشی از تشنج را کاهش می‌دهد. عنباب به دلیل داشتن خواص متعددی از جمله تنظیم قندخون، افزایش حساسیت به انسولین و کاهش مقاومت به انسولین، می‌تواند به عنوان یک مکمل طبیعی مفید برای افراد مبتلا به دیابت مفید باشد. این میوه دارای خواص ضدسرطانی است که با تقویت سیستم ایمنی بدن با سلول‌های سرطانی مبارزه می‌کند. عنباب یک داروی عالی در حفظ فشارخون طبیعی است. این میوه با بالابردن سطح اکسیدانتریک و در نتیجه کاهش فشارخون بالا به جریان خون در مغز کمک می‌کند. برای تهیه دمنوش عنباب نیز ۱۰ عدد از آن را در یک لیوان آبجوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و برای ایجاد آرامش و کاهش استرس میل نمایید.

غذای محبوبی که باعث «زوال عقل» می‌شود

در دنیایی که امروزه همه چیز در آن با عجله و شتاب پیش می‌رود و همه ما دائم در حال کار و فعالیت هستیم و ساعات زیادی از زندگی خود را در بیرون از منزل سپری می‌کنیم، مانند گذشته دیگر خبری از سفرهای بلند نیست. غذا خوردن همه ما با آنچه در گذشته بوده است فرق کرده است. امروزه فست‌فود در سراسر جهان به محبوب‌ترین و پرمصرف‌ترین غذاهای دنیا تبدیل شده است. راه‌اندازی فست‌فود و یا اخذ نمایندگی فست‌فود به یک کار پرسود و پردرآمد تبدیل شده است. به طوری که در همه جا فست‌فودهای پرزرق و برقی را می‌بینید که مشغول ارائه خدمات به مشتریان خود هستند. امروزه فست‌فودها در رقابت با یکدیگر هر روز غذاها و خوراکی‌های جالب‌تر و خوشمزه‌تری ارائه می‌دهند تا بتوانند مشتریان خود را راضی نگه دارند. بدیهی است که زیاده‌روی در خوردن فست‌فود می‌تواند بیماری‌های گوناگونی از جمله: چاقی و افزایش فشارخون را در بر داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد فست‌فود می‌تواند اثرات مخربی نیز بر روحیه و سلامت ذهن داشته باشد.

التهاب مغز
زیاده‌روی در مصرف فست‌فود به دلیل ممتوای بالای چربی و قندی که دارد، سبب ایجاد التهاب در مغز می‌شود و می‌تواند به سلول‌های مغزی (نورون‌ها) آسیب برساند.

اضطراب
وجود کربوهیدرات تصفیه‌شده در فست‌فودها می‌تواند باعث نوسان قندخون شود. قندخون بسیار پایین می‌تواند باعث حملات پانیک، بی‌خوابی و سایر علائم اضطراب شود.

زوال عقل
زیاده‌روی در مصرف فست‌فود می‌تواند میزان انسولین تولیدشده توسط لوزالمعده را افزایش دهد.

افسردگی
طبق یک مطالعه، افرادی که زیاد فست‌فود می‌خورند، ۵۰ درصد بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.



مواد غذایی ضد بیوست

«بیوست» یک اصطلاح پزشکی برای وضعیتی است که فرد در آن دچار کاهش حرکات روده می‌شود. مصرف مواد زیر می‌تواند به رفع بیوست کمک کند: روغن زیتون؛ ملبین‌ها در درمان بیوست مؤثر هستند زیرا باعث تحریک روده و افزایش انقباض روده می‌شوند. در میان مواد غذایی، روغن زیتون و بذر کنان اثر ملین کمتری دارند و به تسهیل جریان مواد از طریق روده کمک می‌کنند. غلات؛ غلات کامل منبع فیبر نامحلول

داروی دیابت خطر بیماری کلیوی را کاهش می‌دهد

داروی دیابت سماگلوتاید ممکن است به محافظت از عملکرد کلیه کمک کند. تحقیقات جدید نشان داده است که سماگلوتاید، یک داروی محبوب که برای درمان دیابت و چاقی استفاده می‌شود، ممکن است به محافظت از عملکرد کلیه در افرادی که اضافه‌وزن و بیماری قلبی و عروقی دارند، کمک کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تزریق هفتگی سماگلوتاید، ممکن است به پیشگیری از عوارضی مانند بیماری مزمن کلیوی کمک

رنگ زرد

زرد شدن ناخن‌ها لزوماً چیز نگران‌کننده‌ای نیست، گاهی این رنگ بر اثر استفاده از برخی مواد آرایشی ایجاد می‌شود اما اگر رنگ مایل به زرد از بین نرود و با ضخیم شدن ناخن و کندی رشد همراه باشد، می‌تواند نشانگر سندرم ناخن زرد باشد. این یک بیماری بسیار نادر است که گاهی اوقات می‌تواند با علائمی فراتر از تغییر رنگ ناخن‌ها مانند ورم کرد پاها و مشکلات تنفسی مانند سرفه همراه باشد. اگرچه علت دقیق این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نیست اما برخی محققان معتقدند که احتمالاً این بیماری با زنتیکی است و با مشکلاتی در سیستم لنفاوی بدن ارتباط دارد. البته یکی از دلایل رایج تر زردی ناخن‌ها عفونت قارچی است. چنین عفونت‌هایی معمولاً با زرد شدن لبه ناخن‌ها شروع می‌شود که در نهایت می‌تواند در تمام ناخن پخش شود. این عفونت‌ها معمولاً جدی نیستند اما سلامت ناخن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای درمان آن می‌توان از داروهای ضد قارچ استفاده کرد.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 5, 8, 4, 9, 7, 6, 3, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 in various positions.

Sudoku grid with letters a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z in various positions.

جدول کلمات متقاطع

۱- از شاعران ایرانی که شاهنامه اثر اوست - از آثار تاریخی استان سیستان و بلوچستان ۲- اثر چربی - از شهرهای همدان - داستانی نوشته شالار پرو ۳- ماهه حیات - دارای گنجایش - آبنبد - چینه دیوار ۴- مرطوب - واحد پولی در اروپا - مهره شیشه‌ای ۵- باعتبار - بافتن - بانگ قمری ۶- طایفه بیابان‌گرد - زنی که تازه زایمان کرده - واحد توان الکتریکی ۷- عددورزشی - وطن‌دیار - روبروی ۸- از فلزات - مرد دلاور - سرب‌قلع - یک خودمانی ۹- نوعی بستنی - شافل در سفار تخانه - مقابل خوب ۱۰- پرنده شکاری - کوزی - سازوبرگ اسب ۱۱- نام ترکی - در آتش می‌ریزند - حرکت دادن و جنباندن ۱۲- از کشورهای آفریقای - میل داشتن - کشت و زرع ۱۳- دوست و رفیق - پسوند شباهت - ضرب شمسی - زیر پا مانده ۱۴- نوعی افسون - وسیله‌ای در ژیمناستیک - درجه حرارت ۱۵- فیلمی به کارگردانی بهمن گودرزی - بشارت‌یافتن

crossword puzzle grid with numbers 1-15 in the first column.

۱- رجوع به گذشته در اصطلاح فیلم - تابلویی از داوینچی ۲- رو دست خوردن - شهر بندری اوکراین - بیماری قندی ۳- قبل از بازده - دایی شیرازی - کلام معتبر - به خاطر ۴- نوعی ماشین حساب - جلاداده شده - سایه‌گاه ۵- کل و همه - راه‌عبور چهارپایان - علت‌انگیزه ۶- استان کویری - نوعی قطع کتاب - بازیگر و کارگردان ایرلندی ۷- لوله‌تنفسی - واحد مقاومت الکتریکی - شمشیر - واحد دارو ۸- کاریکسان - کهنکشان ۹- بی‌حس - خودرویی کوچک - بخشش کردن - از مرزها ۱۰- پیروان عیسی(ع) - رویداد غم‌انگیز - ضمیر مفعولی ۱۱- خطایی در فوتبال - از سازهای ایرانی - ستارگان ۱۲- رافوزه - از هم کاستن - پایتخت ناوورو ۱۳- مقابل گرمی - حرف فاصله - مدال مقام سوم - بدوزشت ۱۴- درخشندگی - ظلم‌وستم - گیاه تاجریزی ۱۵- کنایه از سرمایه و دارایی - از شهرهای افغانستان

crossword puzzle grid with numbers 1-15 in the first column.