آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۴۳
پنجشنبه
۲۱ • ۱۰ • ۱۴۰۲
۲۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۱۱ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

نقش آلودگی هوا در افزایش پوکی استخوان

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: آلودگی هوا از طریق سه مکانیسم ریسک ابتلا به پوکی استخوان را در افراد تسریع می‌کند؛ بنابراین مصرف روزانه شیر و لبنیات توصیه می‌شود. سپیده دولتی با اشاره به اینکه هرساله با شروع فصل سرما با تشدید آلودگی هوا در شهرهای بزرگ و صنعتی روبه‌رو هستیم که سال به سال هم وضعیت به‌دلایل مختلف بدتر می‌شود، عنوان کرد: مطالعات مختلف در دنیا ارتباط آلودگی هوا و احتمال ابتلا به برخی از بیماری‌ها در افراد از جمله بیماری‌های قلبی‌وعروقی و تنفسی، برخی از سرطان‌ها مثل سرطان ریه و خون و پوکی استخوان را گزارش داده‌اند. وی ادامه داد: ذرات معلق در هوا که مجموع آلاینده‌های هوای جامد ناهمگن محسوب می‌شوند، از طریق راه‌های تنفسی به ناحیه عمیق‌تر ریه، از جمله آلوئول‌ها و برونشیول‌های انتهایی می‌رسند. متعاقبا این ذرات ریز می‌توانند از سد آلوئولی عبور کرده، وارد گردش خون شوند و به اندام‌های خارج ریوی برسند. دولتی در خصوص ارتباط آلودگی هوا و ریسک ابتلا به پوکی استخوان، تصریح کرد: آلودگی هوا از چندین طریق افزایش ابتلا به پوکی استخوان را تسریع می‌کند. ذرات معلق در هوا منجر به افزایش فاکتورهای التهابی می‌شود و می‌توانند تحلیل استخوان را تحریک و زمینه ایجاد پوکی استخوان را در فرد ایجاد کنند. علاوه بر این، قرارگرفتن در معرض ذرات معلق با کمبود ویتامین D مرتبط است. قرارگرفتن در معرض این ذرات با عملکرد منفی کلیه در تبدیل فرم فعال ویتامین D مرتبط است و همچنین این ذرات آلودگی هوا، کاتابولیسم ویتامین D را افزایش می‌دهند. وی با بیان اینکه با مصرف برخی مواد غذایی و اتخاذ راهکارهایی می‌توانیم تا حدی از اثرات مضر آلودگی هوا در امان بمانیم، عنوان کرد: مهم‌ترین راهکار مصرف مواد غذایی کاهش دهنده التهاب در بدن، افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین سایر مواد مغذی ضدالتهابی است که استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا و التهاب را در همه افراد به‌خصوص بیماران قلبی‌وعروقی، آسم و سایر بیماری‌های التهابی مزمن مثل دیابت کاهش می‌دهد. مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مثل سبزیجات رنگی و میوه‌ها به‌دلیل داشتن ویتامین C و A می‌تواند به این امر کمک کند. همچنین لبنیات به خصوص شیر و ماست نیز می‌تواند منجر به کاهش فاکتورهای التهابی شوند. پس هر روز مصرف این مواد غذایی را در رژیم غذایی خود فراموش نکنید. کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تاکید کرد: مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ مثل تخم خرفه، ماهی‌های چرب مثل ماهی تن یا مکمل امگا ۳ نیز بسیار مفید است؛ چراکه این مواد غذایی التهاب را در بدن کاهش می‌دهند. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی خاطرنشان کرد: برای کاهش ریسک پوکی استخوان علاوه بر مصرف ۲ واحد لبنیات یعنی دو لیوان شیر یا دو لیوان ماست در روز، حتما ماهانه مکمل ویتامین D۵۰ هزار واحدی مصرف کنید. برای آگاهی از وضعیت ویتامین D بهتر است با یک آزمایش خون ساده سطح سرمی ویتامین D خود را بررسی کنید. به یاد داشته باشید که همیشه این سطح سرمی باید بالای ۳۰ باشد و اگر کمتر از ۳۰ باشد باید به پزشک یا کارشناس تغذیه مراجعه کنید تا میزان مصرف ویتامین D را برایتان تا آمدن به سطح مطلوب تجویز کنند.

نکته

چرا میکروبیوم مهم است؟

اصطلاح «میکروبیوم روده» به طور خاص به میکروارگانیسم‌های موجود در روده اطلاق می‌شود و یک فرد سالم به طور متوسط حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ گونه باکتری مختلف در دستگاه گوارش خود دارد. به گزارش سایت تخصصی «هلث لاین»، روده یکی از ارگان‌های پیچیده و در عین حال حیاتی برای بدن است و اهمیت آن برای حفظ سلامت کلی بدن، موضوع بسیاری از تحقیقات و مطالعات پزشکی است. در دو دهه گذشته مطالعات متعددی انجام گرفته که حاکی از ارتباط بین سلامت روده و سیستم ایمنی، خلق و خو، سلامت روان، بیماری‌های خودایمنی، اختلالات غدد درون ریز، بیماری‌های پوستی و سرطان است. در حالیکه برخی از میکروارگانیسم‌ها برای سلامتی ضرر دارند، بسیاری از آنها هم برای بدن بسیار مفید و حتی ضروری هستند. وجود طیف گسترده‌ای از باکتری‌های مفید در روده می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد، علائم افسردگی را برطرف ساخته، به مقابله با چاقی کمک کند و به جز اینها با هزاران فایده دیگر برای بدن همراه است. هرچه بیشتر درباره اهمیت سلامت روده مطالعه و تحقیق می‌کنیم از تاثیر آن بر سایر اندام‌ها و بافت‌های بدن بیشتر آگاه می‌شویم. میکروبیوم‌ها مجموعه‌ای از باکتری‌ها، قارچ‌ها، انگل‌ها و ویروس‌هایی هستند که در سراسر بدن ما وجود دارند. یک متخصص ایمنی‌شناسی در دانشگاه منچستر در این باره می‌گوید: میکروبیوم‌ها، وظایف زیادی در بدن دارند که از آن جمله می‌توان به کمک به هضم غذا، تولید ویتامین‌های حیاتی، محافظت در برابر عفونت‌ها و آموزش‌دهی به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با عوامل بیماری‌زا اشاره کرد. وی تاکید می‌کند: میکروبیوم‌ها به تقویت موانع محافظتی در برابر میکروب‌های خارجی در روده انسان کمک می‌کنند و همچنین از بدن در برابر میکروب‌هایی که مستقیم حمله می‌کنند، فعالانه محافظت می‌نمایند. در این شرایط نوع رژیم غذایی که انتخاب می‌کنیم، نقش چشمگیری در شکل‌گیری انواع میکروبیوم‌های روده بزرگ دارد. برای مثال فیبرها یا الیاف‌های خوراکی مانند نشاسته مقاوم (نشاسته موجود در لوبیا و عدس) در تغذیه باکتری‌های خوب روده، نقش مفیدی دارند. غذاهای پروبیوتیک که حاوی باکتری‌های زنده و مفید هستند نیز در این زمینه موثرند. این غذاها روده را سالم نگه می‌دارند که به نوبه خود سیستم ایمنی بدن را در مبارزه علیه ویروس‌ها تقویت می‌کنند. از سوی دیگر بررسی‌ها نشان داده است که حتی یک دوره کوتاه مصرف آنتی بیوتیک می‌تواند سلامت روده یک فرد سالم را اگر نه تا چندین سال اما دست‌کم تا چند ماه مختل کند.

این میوه‌ها نمی‌گذارند آنفلوآنزا بگیرید

آرمان ملی

تا به حال می‌دانستید این میوه‌های خوش‌رنگ و قیافه چه خواص فوق‌العاده‌ای هم دارند؟ انار، «به» و خرمالو را فقط در این فصل می‌توانید پیدا کنید؛ میوه‌هایی که فقط مخصوص پاییز و زمستان هستند. مخصوص روزهای سرد و برفی و شب‌های بلند زمستانی هستند. به‌عنوان مثال خرمالو سرشار از ویتامین A است. چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد، نه‌تنها قدرت بینایی را کم می‌کند، بلکه باعث شکننده شدن پوست، ناخن و موها می‌شود.

به

به ویتامین **A،B**، آهک و تانن دارد، به همین دلیل برای مبتلایان به بیماری سل غذای مطلوبی است. این میوه دارای قند و پپتین است. به، به کاهش خطرات بیماری‌های قلبی، به‌خاطر دار ابودن ویتامین **C** کمک می‌کند. این میوه به‌دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان خاصیت ضد سرطانی هم دارد. به پایین آوردن کلسترول خون کمک می‌کند. به دلیل داشتن پتاسیم به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند.

خرمالو

خرمالو سرشار از ویتامین **A** است. چنانچه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد، نه‌تنها قدرت بینایی را کم می‌کند، بلکه باعث شکننده شدن پوست، ناخن و موها می‌شود. همچنین در میزان هوش و سلامت بدن نیز اختلال ایجاد می‌شود. خرمالو سرشار از بتاکاروتن است و مقدار قابل توجهی ویتامین‌های **B۱، B۲، B۳** و **C** دارد. در این میوه خوش‌رنگ و خوش‌طعم مواد معدنی ضروری برای بدن مانند گوگرد، فسفر، منیزیم و پتاسیم هم هست. مواد قندی خرمالو شامل لوولز و گلوکز است و با آنکه مقدار آن ۲۰ درصد است، برای مبتلایان به بیماری قند، زیان بخش نیست.

انار

انار غنی از ویتامین‌های **B،C۲** و **B۱** و موادمعدنی مانند سدیم، فسفر، آهن، منیزیم و پتاسیم و ترکیبات قندی ساکاروز، گلوکز، فروکتوز و همچنین اسیدهای مالیک و سیتریک است. مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی که حاوی ترکیبات پلی‌فنولیک هستند، به میزان قابل‌توجهی از میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سکته‌های مغزی و سرطان‌های مختلف می‌کاهند. این مواد از طریق تخریب رادیکال‌های آزاد حاصل از متابولیسم ترکیبات مواد مغذی در بدن تاثیرات ویژه خود را برجای می‌گذارد. خاصیت آنتی‌اکسیدانی انار و همچنین خواص ضدتوموری پوست آن از جمله فواید این میوه به‌شمار می‌رود که توجه محققان در سراسر دنیا را به خود جلب کرده است. ظرفیت آنتی‌اکسیدانی این میوه بیشتر به‌دلیل وجود تانن‌های قابل هیدرولیز شدن مانند پانی‌کالاجین در ترکیب آن است. آب انار از افزایش آنزیم‌هایی که سبب ابتلا به التهاب مفاصل و از بین رفتن غضروف‌ها می‌شوند، جلوگیری می‌کند. انار دارای ماده ضدالتهاب انترلوکین **B۱** است که این ماده در تحلیل رفتن غضروف‌ها در اشخاص مبتلا به دردهای مفصلی نقش مهمی دارد. خوردن دانه‌های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب انار است.

یادداشت

مصرف مکمل در کودکان

غلامرضا محمدی فارسانی
متخصص تغذیه

کودکان اگر مواد غذایی را طبق برنامه درست و به اندازه استفاده کنند نیازی به مصرف مکمل وجود ندارد؛ اما در دوره‌های سنی خاص به‌دلایلی، نیاز به مصرف مکمل خواهند داشت. دوران سنی خاص شامل دوران شیرخوارگی، بارداری و شیردهی است. طبق دستورالعمل کشوری مکمل ویتامین D باید در گروه‌های سنی مختلف مصرف شود. بهترین غذا در ۶ ماه اول زندگی، شیرمادر است، از ۶ ماهه دوم زندگی، غذای کمکی شروع می‌شود و تا پایان سال دوم، باید شیرمادر مصرف شود. در کنار شیرمادر از روز سوم تا پنجم تولد، به‌صورت روزانه، مکمل ویتامین A و D و یا مولتی ویتامین ۲۰ تا ۲۵ قطره، به نوزاد داده می‌شود. کودکانی که از شیرمادر تغذیه می‌شوند و از ۶ ماهگی غذای کمکی را شروع می‌کنند، باید قطره آهن را دریافت کنند که مصرف مکمل A ، D و آهن تا ۲ سالگی ادامه می‌یابد. بی‌توجهی به مصرف آهن می‌تواند زمینه‌ساز فقر آهن، کم‌خونی، کاهش حافظه، کاهش قدرت یادگیری و افزایش خطر ابتلاء به عفونت‌های مختلف باشد. تغییر رنگ دندان با مصرف مکمل آهن به معنی پوسیدگی دندان نیست، با ریختن قطره در انتهای دهان یا مخلوط آن با آبمیوه و تمیزکردن دندان پس از مصرف می‌توانیم این عارضه را به حداقل برسانیم. قطره ویتامین A و D را در زمان ثابتِ صبح یا عصر با وعده غذایی مصرف کنید، برای تشخیص نیاز کودک به مکمل باید به منحنی رشد قدی، رشد وزن و منحنی دور سر توجه کنیم و اگر رشد فرزندتان طبق منحنی رشد و با همان شیب پیش می‌رود، احتمال اینکه فرزند شما کمبود ویتامین داشته باشد، کم است.

ویژه

روزی یک «سیب» بخورید

متخصصان می‌گویند: سیب سرشار از مواد مغذی خاصی است که می‌تواند در پیشگیری از انواع سرطان‌ها به‌ویژه سرطان روده بسیار موثر باشد. محققان دریافتند افرادی که حداقل یک سیب در روز می‌خورند در مقایسه با افرادی که نمی‌خورند کمتر در معرض ابتلا به سرطان روده هستند. سیب منبع غنی از پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدهاست. این مواد گیاهی توانایی مبارزه با رشد سلول‌های سرطانی را دارند؛ سیب همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است. سیب را با پوست بخورید. بیشتر فیبرها و مواد شیمیایی گیاهی در پوست سیب قرار دارند.

ویتامین B۳ به مدیریت پارکینسون کمک می‌کند

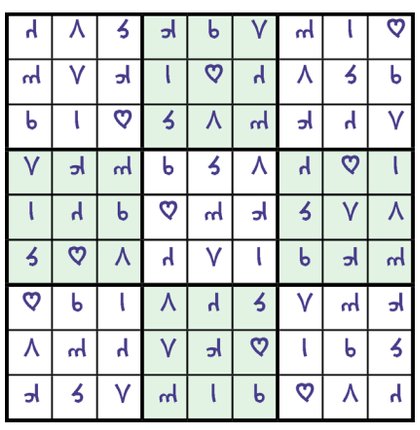
کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که مکمل NR که نوعی از ویتامین B۳ است می‌تواند منجر به بهبود بالینی در پارکینسون شود. تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که افراد مبتلا به پارکینسون ممکن است کمبود NAD+ داشته باشند و افزایش سطح NAD+ ممکن است تأثیر مثبتی داشته باشد. اکنون، یک کارآزمایی بالینی فاز ۱ نشان داده است که دوز بالای مکمل نیکوتین آمید ریبوزید (NR)- منبع ویتامین B۳ و پیش‌ساز NAD+- باعث افزایش سطح NAD+ خون و گسترش متابولوم NAD+ در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون می‌شود. پروفسور «چارالامپوس زولیس»، محقق ارشد افزود: «متابولیسم غیرطبیعی انرژی به‌دلیل اختلال در عملکرد میتوکندری، در مغز فرد مبتلا به بیماری پارکینسون رخ می‌دهد و اعتقاد بر این است که در شروع و پیشرفت بیماری نقش دارد.» محققان دریافتند که NR به‌طور قابل‌توجهی سطوح NAD+ را افزایش داد.

مهمترین عامل جلوگیری‌کننده از پوسیدگی دندان

متخصص سلامت دهان و دندان گفت: اگر فرد حتی از نظر ژنتیک و ترکیب بزاق و عوامل خطرناک دیگر مانند مصرف سیگار و عدم رعایت تغذیه هم در معرض خطر باشد، اما مسواک زدنش را به صورت مؤثر انجام دهد می‌تواند پوسیدگی دندان را تا حد بسیاری کنترل کند. حسین حصاری، دکتری تخصصی سلامت دهان و دندان و عضو فرهنگستان علوم پزشکی ایران با اشاره به بیماری پوسیدگی دندان، بیان داشت: پوسیدگی دندان از جمله بیماری‌هایی است که اسم دیگری دارد و آن این است که یک بیماری رفتاری بوده و به رفتار خود فرد بستگی دارد. وی ادامه داد: یعنی خود مراقبتی و رفتارهای پیشگیری‌کننده در کنترل پوسیدگی دندان بسیار مؤثر است؛ به‌طوری‌که مطالعات مختلف تا ۵۰ درصد نقش مراقبت از دندان‌ها توسط خود فرد را در پیشگیری از پوسیدگی دندان مؤثر دانستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

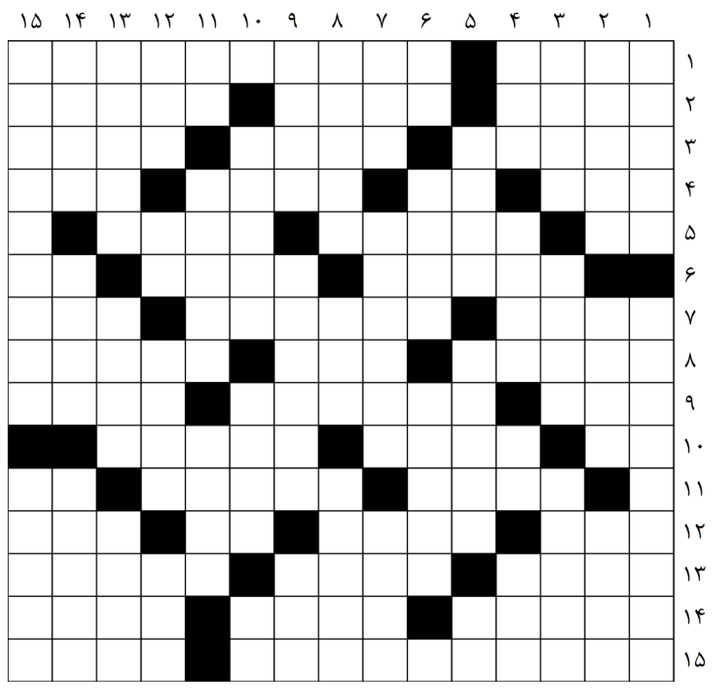
شماره ۱۷۴۳

افقی

۱- مرد سنگ‌انداز- از بازیگران سریال آوای باران ۲- واحد پولی در اروپا- اثری از رضا امیرخانی- سرحال ۳- چابک‌وفرز- شهری روی آب- مرحله‌ای از یک مسابقه ۴- گیاه فیلگوش- ترش‌وشیرین- وسیله‌ای برای پرواز- از وسایل حمام ۵- زیرپامانده- گاوچران آمریکایی- دیدن ۶- شهری در گیلان- آرامش‌وراحتی- سرمای سخت ۷- ماه‌نوردروسی- ورزشی گروهی- ذات ۸- از انواع سگ‌های نگهبان- شهری در بلژیک- رودی در اردن ۹- خرابه‌کار اینترنتی- سماوی- جوهرمازو ۱۰- تپانچه- داروی خوشبو- شهری در عراق ۱۱- بالابرنده- سالی که در آنیم- رنج و زحمت ۱۲- تندر- گمان بدبردن- غوروتکبر- ثروت‌ودارایی ۱۳- ویران‌وخراب- انتظارونگرانی- خبرگزاری دانشجویی ۱۴- فضاوآسمان- برگزیده قوم- از مدل‌های پژو ۱۵- کارگردان فیلم سارای- رنگ مشکی

عمودی

۱- مربا- سریالی از سعید سلطانی ۲- پرگار- خوراک کفش!- مطیع ۳- از وسایل آزمایشگاه- از فرشتگان شب اول قبر- فیلمی از فرزاد موتمن ۴- جدا- رفتگر- شمردن- اندام پرواز پرنده ۵- نوعی نان- اسم دنیرو بازیگر معروف هالیوود- برج فرانسه ۶- مادرعرب- انجیر خشک شده- تاریکی و ظلمات ۷- فهرست غذا- سرپرست جامعه اسلامی- اجازه داده شده ۸- آمریکایی- قوم کهن تاریخ- به پایان رسانیدن ۹- خواب شیرین- نام‌نویسی- نظر دوختن ۱۰- آش زیره- کاشف میکروب طاعون- خطاب بی‌ادبانه ۱۱- سخن از روی خشم و غضب- پشت‌سرهم بودن- پدر ۱۲- جوش ریز بدن- علامت مصدر جعلی- عنکبوت سمی- از گل‌های زیبا ۱۳- عهده‌دار امری گردیدن- زیبایی- واگیر ۱۴- پاندول ساعت- عنصر شماره ۵۴ اتمی- از ذرات بنیادی ۱۵- اثری از جی.جی.بالارد- شکوه



حل جدول ۱۷۴۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ر	ت	د	و	ک	س	■	ا	ل	ا	ک	ن	ل	گ
۲	ب	س	ا	ن	■	ج	ه	ن	م	■	م	ت	ن	ب	ی
۳	ش	ا	ب	ا	ش	■	ت	ظ	ل	م	■	م	د	ا	ل
۴	و	ل	ع	■	ه	و	ا	ر	■	ه	ف	■	و	ت	و
۵	ر	ت	■	د	ل	ا	ر	■	ک	ا	ر	د	ک	■	س
۶	ا	■	ف	ی	ا	ض	■	م	ن	ج	م	د	■	م	ا
۷	ن	و	ل	■	ح	ر	م	س	ر	ا	■	د	ر	م	ک
۸	■	ز	م	ی	ن	■	ن	ن	ر	■	ن	خ	و	ت	■
۹	چ	ی	ی	ن	■	ب	و	ک	و	ت	ا	■	ی	ا	ب
۱۰	ی	ر	■	س	ا	ک	ش	ن	■	س	ک	ا	ن	■	ا
۱۱	ز	■	د	و	ل	ا	ل	ا	■	ل	ا	و	■	ش	ل
۱۲	ب	ر	د	■	ت	ل	■	ن	ف	و	ذ	■	ق	د	ک
۱۳	ر	ح	م	ت	■	ت	ا	ف	ت	■	ب	ی	ب	ا	پ
۱۴	گ	ل	ن	ا	ر	■	ن	ی	ر	م	■	ا	ر	ی	ل
۱۵	ر	ی	ش	ن	ا	م	ه	■	ا	ت	ش	ب	س	د	و