آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۹۵
دوشنبه
۲۸ • ۱۲ • ۱۴۰۲
۰۷ رمضان ۱۴۴۵/ ۱۸ مارس ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

توصیه‌های غذایی به روزه‌داران

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نکاتی را درباره افطار و شام روزه‌داران متذکر شد.

سیده زهرا شریعت پناهی، با تاکید بر اینکه فرد روزه‌دار باید تغذیه سالم و کافی طبق هرم غذایی داشته باشد، گفت: در هنگام روزه‌داری باید از تمام گروه‌های مواد غذایی به‌صورت متعادل و به میزان مورد نیاز روزانه مصرف کنیم تا دچار کمبود پروتئین و ریزمغذی‌های دریافتی نظیر املاح و ویتامین نشویم. وی با اشاره به میزان مصرف مواد غذایی مورد نیاز افراد افزود: افراد باید روزانه به میزان کافی غلات و حداقل دو واحد لبنیات، دو واحد میوه، سه واحد سبزی دریافت کنند. همچنین از گروه گوشت‌ها یا جایگزین گوشت نظیر تخم‌مرغ نیز روزانه دو تا سه واحد باید استفاده شود. به گفته شریعت پناهی، در ماه مبارک رمضان باید این مواد مغذی به میزان کافی در وعده‌های سحر، افطار و شام گنجانده شوند تا نیاز بدن فرد روزه‌دار تأمین شود. البته می‌توان میزان نان و غلات را کاهش داد اما سایر گروه‌های غذایی نباید کم شود زیرا بدن دچار کمبود مواد مغذی خواهد شد. وی، مواد غذایی شیرین و چرب را بی‌کیفیت برشمرد که فقط دارای انرژی و کالری هستند و خاطرنشان کرد: مصرف آنها در وعده‌های غذایی ماه رمضان سبب تضعیف سیستم ایمنی فرد می‌شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر تغذیه سالم در ماه رمضان و پرهیز از افراط و تفریط بیان داشت: تغذیه در ماه رمضان باید به نحوی باشد که در انتهای این ماه مبارک دچار اضافه‌وزن و چاقی نشویم زیرا چاقی به معنای داشتن تغذیه نامناسب است و سیستم ایمنی بدن فرد را ضعیف می‌کند. شریعت پناهی، هدف از صرف وعده سحری را دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن و رفع تشنگی در طول روزه‌داری عنوان کرد و خوردن آن را الزامی دانست.

نکاتی درباره سحری

به گفته وی در سحر باید یک وعده کامل غذایی مثل ناهار صرف شود و حتما باید حاوی سه گروه غلات، گوشت‌ها و سبزی‌ها باشد. این متخصص تغذیه یادآور شد: در این وعده غذایی می‌توان از گروه غلات، نان یا برنج استفاده کرد و حتما باید گوشت یا جایگزین آن و سالاد یا سبزیجات مصرف شود. برای تأمین لبنیات مورد نیاز بدن نیز می‌توان همراه سحری از ماست استفاده کرد.

جلوگیری از تشنگی

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ضمن بیان راهکارهای جلوگیری از تشنگی در حین روزه داری گفت: مصرف غذاهایی نظیر سرخ شده، ماکارونی، کله پاچه و آبگوشت در وعده سحری باعث ایجاد عطش می‌شود بنابراین بهتر است از آن‌ها پرهیز کنیم. وی، مصرف سالاد و سبزیجات در وعده سحری را موجب حفظ آب و رفع تشنگی برشمرد و به افراد توصیه کرد حداقل یک واحد سبزیجات خام یا سالاد (معادل یک لیوان) در وعده سحری مصرف کنند. شریعت پناهی به افرادی که پس از صرف سحری دچار بدهضمی دستگاه گوارش، نفخ یا سوزش سر معده می‌شوند توصیه کرد از مصرف غذاهای نفاخ نظیر سویا، قارچ، کلم و حبوبات در این وعده غذایی پرهیز کنند. وی با تاکید بر لزوم فاصله یک ساعته بین وعده افطار و شام گفت: با توجه به این که در ماه رمضان ساعات متمادی و در برخی فصول حدود ۱۵ ساعت روزه هستیم و معده مدت طولانی خالی است باید افطار را با یک غذای سبک و گرم شروع کنیم. شریعت پناهی، شیر گرم با خرما یا عسل، فرنی با شیرینی کم و مقداری دارچین را بهترین انتخاب برای شروع افطار عنوان کرد و به افرادی که به شیر حساسیت دارند خوردن آب گرم یا چای کمرنگ با خرما را توصیه کرد.

مصرف میوه

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: پس از صرف افطار سبک بهتر است یک ساعت چیزی خورده نشود چون معده پس از ساعت‌ها استراحت، تحمل غذای سنگین را ندارد و یک ساعت بعد شام را میل کرد. عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه با بیان اینکه شام باید سهل‌الهضم باشد، گفت: برای شام باید از غذاهای سهل‌الهضم نظیر حلیم کم چرب یا آش‌های سبک که صرفا با برنج و عدس درست شده و حبوبات آن سبک است یا سوپ‌های سبک استفاده کرد. در وعده شام حتما باید یک تا دو واحد سبزیجات مصرف شود مثل خوردن نان و پنیر و سبزی تا نیاز بدن فرد تأمین شود. وی، مصرف حداقل دو واحد میوه در فاصله شام تا سحر را ضروری برشمرد تا ویتامین‌ها و املاح به مقدار مناسب دریافت شود. این متخصص تغذیه افزود: به دلیل کوتاه بودن فاصله زمانی شام تا سحر، افراد مصرف میوه را فراموش می‌کنند در صورتی که بسیار اهمیت دارد. متأسفانه بسیاری اوقات پس از ماه رمضان افراد با علائم کمبود ویتامین و املاح به پزشک مراجعه می‌کنند. شریعت پناهی یبوست را یکی از مشکلات بسیار شایع در ماه رمضان به دلیل کاهش دریافت مایعات عنوان کرد و یادآور شد: بهترین راهکار برای پیشگیری از این عارضه مصرف غذاهای حاوی فیبر در وعده‌های سحر، افطار و شام است. به گفته وی مصرف دو تا سه واحد میوه و سبزی روزانه می‌تواند میزان فیبر مورد نیاز دستگاه گوارش را تأمین کند اما باید مایعات مورد نیاز نیز به میزان کافی پس از افطار تا سحر مصرف شود.

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: روزه‌داران باید در فاصله زمانی پس از افطار تا سحر حداقل هشت لیوان مایعات بنوشند که چهار لیوان آن حتما باید آب باشد، مابقی می‌تواند از آبمیوه، شیر، چای و...، تأمین شود تا از بروز یبوست جلوگیری کند.

خواص شگفت‌انگیز «گل سرخ»

گل محمدی که با نام گلسرخ نیز شناخته می‌شود، از دیرباز به عنوان یکی از قدیمی‌ترین و باارزش‌ترین گونه‌های گل رز در جهان محسوب می‌گردد. گلسرخ، که ریشه در تاریخ و فرهنگ باستانی دارد، به خاطر خواص فراوان و کاربردهای متنوعش در صنایع مختلف مورد توجه است. این گیاه در صنعت عطرسازی، محصولات زیبایی و بهداشتی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. گلاب و فرآورده‌های مبتنی بر گل محمدی، خواص ضدالتهابی، دارد. استفاده از پودر گلبرگ‌های خشک شده گل محمدی و گلاب برای درمان جوش و آکنه موثر است.

مراقبت از مو

برای بهبود کیفیت و رشد مو، می‌توان از ماسک گل محمدی، روغن نارگیل، روغن رزماری و عسل استفاده کرد. این ماسک نه تنها موها را نرم و ابریشمی می‌کند، بلکه به کنترل چربی پوست سر و تقویت رشد مو کمک می‌کند.

درمان یبوست

گل محمدی و روغن آن به‌عنوان ملین عمل کرده و در درمان یبوست موثر هستند. دمنوش گل محمدی که حاوی مقادیر بالای فیبر و آب است، به تسهیل حرکات روده و درمان مشکلات گوارشی کمک می‌کند.

بهبود عملکرد کلیه

گل محمدی، به‌دلیل خاصیت ادرارآوری که دارد، به افزایش حجم ادرار کمک کرده و در نتیجه، به پاکسازی موثر کلیه‌ها و پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه و بیماری‌های کلیوی کمک می‌کند.

پاکسازی کبد

دمنوش گل محمدی به پاکسازی کبد چرب و کیسه صفرا کمک می‌کند که این امر برای حفظ سلامت کلی بدن اهمیت دارد. پاکسازی کبد و کیسه صفرا می‌تواند در بهبود عملکرد دستگاه گوارش و افزایش کارایی متابولیسم بدن موثر باشد.

ارتباط چاقی فرزندان در میانسالی با والدین

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که نگران وزن‌شان در میانسالی هستند باید بررسی کنند که والدین‌شان در آن سن چه وزنی داشتند. «ماری میکلسن»، محقق ارشد گفت: «ارتباط بین چاقی دوران کودکی و وزن والدین با افزایش سن کودک از بین نمی‌رود.» میکلسن ادامه داد: «بچه‌هایی که والدین‌شان با چاقی زندگی می‌کردند، در سنین ۴۰ و ۵۰ سالگی، احتمال بیشتری دارد که خودشان با چاقی زندگی کنند.» برای این مطالعه، داده‌های ۲۰۰۰ جفت والدین و فرزندان تجزیه و تحلیل شد. به گفته میکلسن، «به احتمال زیاد، ترکیبی از ژنتیک و محیط باعث می‌شود که وزن والدین بر وزن فرزندانشان در آینده تأثیر بگذارد.» میکلسن می‌گوید: «ژن‌ها با تأثیرگذاری بر حساسیت ما نسبت به افزایش وزن و تأثیرگذاری بر نحوه واکنش ما به محیط‌های چاق زا که در آن‌ها می‌توان به‌راحتی غذای ناسالم خورد، نقش مهمی ایفا می‌کند.»

تاثیر شدید افسردگی بر سلامت قلب زنان

افسردگی سومین علت بیماری در سراسر جهان است و با افزایش خطر مشکلات قلبی از جمله حمله قلبی، آنژین صدری، سکته مغزی و مرگ مرتبط است. دکتر «هیدهیرو کانکو»، استادیار پزشکی گفت: «زنان افسرده نسبت به همسالان مرد مبتلا به افسردگی بیشتر در معرض خطر ابتلاء به مشکلات قلبی هستند، اما دلایل آن مشخص نشده است.» برای این مطالعه، داده‌های ۴.۲ میلیون نفر ارزیابی شد. محققان دریافتند زنان مبتلا به افسردگی بیشتر از مردان به یکی از مشکلات قلبی مورد بررسی مانند حمله قلبی، سکته مغزی، آنژین صدری، نارسایی قلبی و فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا هستند. محققان بر این باورند که زنان ممکن است علائم افسردگی شدیدتر و پایدارتری را نسبت به مردان تجربه کنند. به‌گفته محققان، زمانی‌که زنان افسرده هستند، احتمال ابتلاء به عوامل خطر سنتی بیماری قلبی مانند فشارخون بالا، دیابت و چاقی بیشتر است.

یادداشت

معده درد عصبی

مریم جامه‌شورانی
فوق‌تخصص گوارش

پایانه‌های عصبی در معده به‌گونه‌ای طراحی شده که به هورمون‌های استرس منتقل شده از مغز واکنش نشان می‌دهد، این واکنش‌ها باعث به تاخیر افتادن هورمون‌های استرس به سیگنال‌های معده و پمپاژ بیشتر خون به قلب، ریه‌ها و عضلات می‌شود. رخدادهایی مانند یک آزمون و یا اجرا، مشکلات مالی، مشکلات فردی و یا خانوادگی، جدایی و طلاق، تغییر در محل کار، نقل و انتقال‌ها، از دست دادن عزیزی، بیماری‌های مزمن از جمله برخی محرک‌های استرسی هستند. نفخ معده، اسهال، تهوع، گاز معده، به تاخیر افتادن خالی شدن معده از جمله علائم و نشانه‌های درد معده ناشی از اعصاب است. درد معده می‌تواند بازتاب علائمی از اختلالات دستگاه گوارش باشد، شرایطی از قبیل سندروم روده تحریک‌پذیر بیماری کرون، کولیت اولسراتیو یا عفونت باکتریایی و ویروسی معده باشد. گاهی سندرم روده تحریک‌پذیر نیز عامل معده درد در نظر گرفته می‌شود. با این حال، ممکن است فردی بدون ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیری، درگیر معده درد شود.

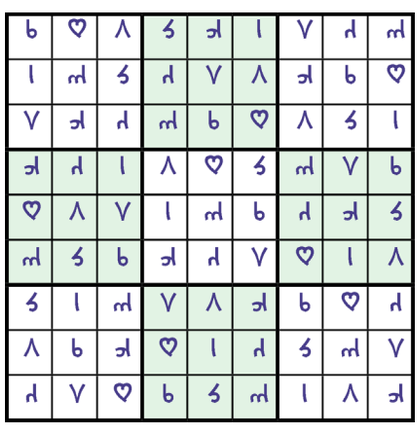
ویژه

فروکتوز «عسل» بهترین نوع قند است

عسل یک محصول ضدآلرژی است که مصرف آن حتی برای مادران باردار و شیرده مجاز است. با این حال، عسل یک محصول پرانرژی است و نباید در مصرف آن نباید زیاده‌روی کرد. متخصصان تغذیه می‌گویند: «در روز، خوردن یک قاشق عسل به افرادی که نیاز به انرژی کافی دارند، آسیب نمی‌رساند.» علاوه بر این، فروکتوز در عسل بهترین نوع قند است. عسل خواص، ضدالتهابی، ضدآلرژی، ضد سرطانی و... دارد. عسل به‌دلیل داشتن اسید فرمیک داروی خوبی برای درمان بیماری‌های مفصلی است که به‌صورت خوردنی و یا زدن روی موضع درد توصیه می‌شود. اگر از عسل زیاد استفاده نکنید، خوردن یک قاشق عسل می‌تواند پشتیبانی خارق‌العاده‌ای برای سلامتی در بدن شما ایجاد کند. عسل هم‌چنین دارای خواص ضدمیکروبی، ضدویروسی و ضدانگلی است. بنابراین، با مصرف منظم یک یا دو قاشق چای خوری عسل، می‌توانید بدن خود را در برابر التهاب ایمن کنید. به‌جای شیرینیجات از عسل استفاده کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

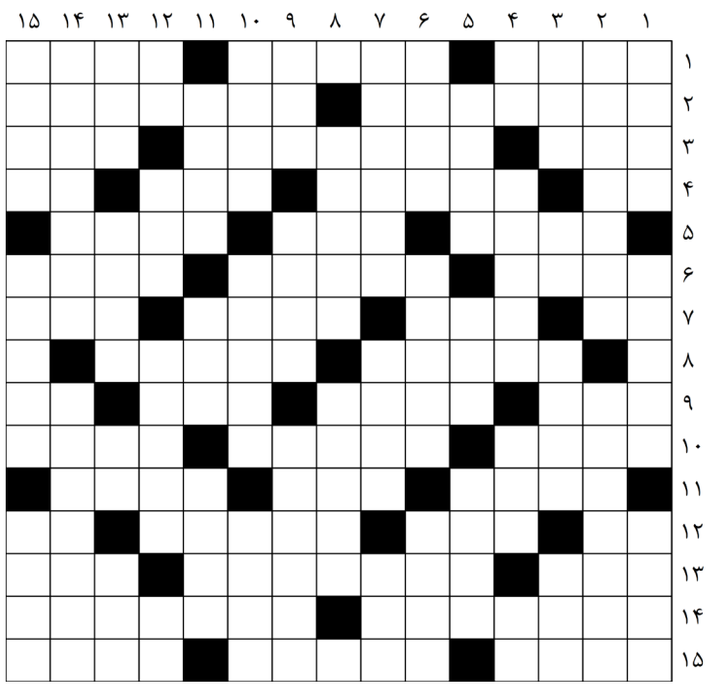
شماره ۱۷۹۵

افقی

۱- گازمرداب- کشتزار خربزه- جوی آب ۲- از کاخ‌های مرودشت- پایتخت لیتوانی ۳- از حیوانات درنده- مبتدی‌وناشی- مردم یک کشور ۴- خاک‌سرخ- انس گرفته- راهزن- حافظه‌ای در رایانه ۵- ماست چکیده- اقامتگاه مسافر- پرخور ۶- چپاول- فیلمی از میلاد کی‌مرام- هدیه‌دادن ۷- واحد پول ژاپن- ماچ- پاداش‌دهنده- ازجنس فلزبادیه ۸- پرش- بی‌اندیشه شعر گفتن ۹- وقت‌وزمان- وزیرافراسیاب- نغمه و بانگ- خون و نفس ۱۰- الهه عشق و زیبایی- هر اتاقی دارد- از جزایر جنوبی ایران ۱۱- دورگو- یکی از نمازها- فریاد و صدای‌بلند ۱۲- پسوندشباهت- گروه ورزشی- توامان- نکوهش ۱۳- غربال- آلبومی از شهرام ناظری- پاکی و درستی ۱۴- معتدل- متن پالایش یافته ادبی ۱۵- شهری در استان کرمان- مترسک- نزدیک آمدن

عمودی

۱- تکبیر گو در مسجد- کاهن- افسانه‌گو ۲- دومین فصل سال- از شهرهای ترکیه ۳- انتها و پایان- واحدسطح- بی‌خرد- آینه مقعر ۴- گرداگرد لب‌ودهان- به اشتباه افتاده- مخالف شل- جنس مذکر ۵- بددهان‌ودشنام‌گو- منظره‌ونما- نصفه ۶- جنگ و ستیز- استوارکردن- یار پیچ ۷- آمال- باد خنک- پارچه مشبک ۸- عددی دو رقمی- آشکار و پیدا ۹- سیخ نانوایی- خردمند- وسیله بزرگ حمل و نقل مسافر ۱۰- کم نیست- از صفات خداوند- ده و روستا ۱۱- جنبش و تکان شدید- جوان و دلیر- کریستال ۱۲- صنعت و هنر- پیشوند ده‌تایی- نوعی آش محلی سنندج- اسب آذری ۱۳- چرک زخم- بیابان هموار- اشاره‌به‌دور- شیر بیشه ۱۴- یکی از عجایب هفتگانه قدیم جهان- عفوکردن ۱۵- پهلوان شاهنامه- گره فرش- در دریا فراوان است



حل جدول ۱۷۹۴

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