آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۱۶
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۵•۱۷
۲۱ محرم ۱۴۴۵ / ۰۸ آگوست ۲۰۲۳

علائم کمبود ویتامین

ویتامین‌ها ریزمغذی‌هایی هستند که بدن برای انجام یکسری فعالیت‌های طبیعی به آنها نیاز دارد و لازم است از طریق مواد غذایی وارد بدن شوند. صورت شاید اولین عضوی از بدن باشد که در مورد کمبودهای مواد مغذی در بدن هشدار می‌دهد. کمبود ویتامین‌ها در بدن، علائم متفاوتی ایجاد می‌کند که گاهی خفیف و گاهی خطرناک است.

کمبود ویتامین C

ویتامین C نقش حیاتی در بدن دارد؛ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و باعث بهبودی سریع زخم‌ها و حفظ سلامت استخوان‌ها می‌شود. بهبود زخم، خشک شدن موها و ایجاد لکه‌های قرمز روی پوست از دیگر علائم فقر این ویتامین است. میوه‌ها، سیب‌زمینی، انواع توت‌ها، فلفل، بروکلی، اسفناج و مکمل‌های ویتامین C را به رژیم‌تان بیفزایید.

کمبود امگا ۳

اگر پوست شما خشک‌تر از حد معمول باشد، به آن معنی است که اسیدهای چرب امگا ۳ را به میزان کافی دریافت نمی‌کنید. مصرف کم این اسیدهای چرب چین و چروک صورت شما را نیز افزایش می‌دهد. منابع این اسیدهای چرب عبارتند از: ماهی، دانه‌های کتان، دانه‌های چیا و گردو.

کمبود ویتامین B۱۲

کمبود ویتامین B12 در میان گیاه‌خواران بسیار رایج است. کمبود این ویتامین اغلب باعث تغییر رنگ پوست و رنگ پریدگی می‌شود. سایر نشانه‌ها عبارتند از: خستگی، از دست دادن اشتها، تنگی نفس و اسهال. توصیه می‌شود به‌دنبال مصرف بیشتر ماهی، گوشت بدون چربی، پنیر، ماست و غلات غنی شده باشید.

کمبود ویتامین B۷

موهای خشک و نازک می‌تواند به شما هشدار دهند که دچار کمبود ویتامین B7 هستید. نشانه مشخص دیگر کمبود بیوتین، صورت پف‌کرده با توزیع چربی غیرطبیعی و راش‌های قرمز است. منابع غذایی سرشار از بیوتین شامل: بادام‌زمینی، جگر، برخی سبزیجات، برگ چغندر، تخم‌مرغ است.

دانستنی‌ها

شیر مادر؛ گنجینه پنهان رشد مغزی

شیرمادر که اغلب به‌عنوان «طلای مایع» برای تغذیه نوزادان شناخته می‌شود، اجزای شگفت‌انگیزی برای کمک به رشد و تکامل نوزادان دارد. محققان در مطالعه جدید یک مولکول قند خاص موجود در شیر مادر را شناسایی کرده‌اند که ممکن است برای رشد مغز افراد کم‌سن و مغز افراد مسن نقش اساسی داشته باشد. این تحقیق بینش‌هایی را ارائه می‌دهد که به‌طور بالقوه می‌تواند انقلابی در تغذیه نوزادان و سلامت مغز بزرگسالان ایجاد کند. متخصصان یک ریزمغذی را در شیرمادر به‌نام میواینوزیتول شناسایی کردند که اثرات مثبت قابل‌توجه بر مغز در حال رشد نوزادان دارد. این یافته ارتباط بین رژیم غذایی و سلامت مغز را نشان می‌دهد و پیامدهای امیدوارکننده‌ای برای استفاده از شیر خشک در مواقعی که ممکن است شیردهی ممکن نباشد، دارد. این مطالعه که در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شده است، نقش کلیدی این ریزمغذی را در اوایل زندگی مشخص می‌کند همچنین زمینه را برای بررسی چگونگی عملکرد میو اینوزیتول در مغز در دوران پیری فراهم می‌کند. یکی از جذاب‌ترین جنبه‌های این تحقیق کشف این مورد بود که میواینوزیتول به‌وفور در شیر مادر طی ماه‌های اولیه شیردهی یافت می‌شود که یک مرحله حیاتی است. زمانی که مغز نوزاد به سرعت در حال ایجاد اتصالات عصبی به نام سیناپس است. محققان اظهار کردند که شکل‌گیری و اصلاح ارتباط مغز از بدو تولد توسط عوامل ژنتیکی و محیطی هم چنین تجربیات انسانی انجام می‌شود. محققان افزودند که تأثیرات ریزمغذی‌ها بر مغز عمیق همچنین شگفت‌انگیز است که شیرمادر چقدر پیچیده و غنی است و می‌توان تصور کرد که ترکیب آن به صورت پویا در حال تغییر است تا مراحل مختلف رشد مغز نوزاد را پشتیبانی کند. اهمیت حضور یکنواخت میواینوزیتول در رشد مغز انسان به دوران نوزادی ختم نمی‌شود. محققان همچنین ارتباط بین سطوح اینوزیتول مغز و وضعیت سلامت روان بزرگسالان مانند اختلالات افسردگی، بیماری دوقطبی، اسکیزوفرنی، سندرم داون و بیماری آلزایمر را کشف کردند.

نکته

نوشیدنی‌های ممنوعه در گرما

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: در هوای گرم از نوشیدنی‌های بسیار شیرین و کافئین‌دار پرهیز شود؛ چراکه مصرف آنها باعث از دست دادن مایعات بدن می‌شود. شبنم دالوند اظهار کرد: هنگام گرما سیستم بدن با تعریق سعی دارد دمای بدن را کاهش دهد لذا بدن آب زیادی از دست می‌دهد و صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستید، مایعات فراوان بنوشید و برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید. وی ادامه داد: همچنین باید از مصرف نوشیدنی‌های بسیار شیرین و کافئین‌دار پرهیز کرد چراکه مصرف این نوع مواد نوشیدنی سبب از دست دادن مایعات بدن می‌شود. رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان با اشاره به اینکه تعریق شدید نمک و مواد معدنی را از بدن خارج می‌کند، تاکید کرد: برای جبران مواد معدنی بدن، یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک با کمی لیموترش همراه خاکشیر یا تخم‌شربتی می‌تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از بین می‌رود. دالوند اضافه کرد: همچنین افرادی که دیابت، فشارخون بالا یا سایر بیماری‌های مزمن را دارند بهتر است از مصرف نمک اجتناب کرده و کمی آبلیمو و خاکشیر یا تخم شربتی مخلوط با آب مصرف کنند. وی بیان کرد: مصرف میوه‌ها و به‌ویژه سبزیجات به تامین آب بدن کمک می‌کنند لذا در روزهای گرم سال از این اقلام غذایی در برنامه خود بیشتر استفاده کنید.

کوتاه

درمان زودهنگام M.S نتایج بهتری دارد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد بیمارانی که با بروز اولین نشانه‌های بیماری MS، تحت درمان قرار می‌گیرند، ممکن است بعدا با خطر ناتوانی کمتری روبه‌رو شوند. محققان در مطالعه جدید خود گزارش می‌دهند، در میان نزدیک به ۶۰۰ بیمار، احتمال ناتوانی و پیشرفت کمتر بیماری در بین افرادی وجود دارد که در عرض شش ماه پس از شروع بیماری، علائم تشخیص داده شده و تحت درمان قرار گرفته‌اند. دکتر «آلوارو کوبو کالوو»، نویسنده این مطالعه گفت: «وقتی نوبت به درمان MS می‌رسد، هر چه زودتر شروع شود بهتر است.» در بیماری MS، سیستم ایمنی بدن به میلین، ماده سفید چرب که اعصاب را عایق و محافظت می‌کند، حمله می‌کند. علائم شامل خستگی، بی‌حسی، گزگز یا مشکل در راه رفتن است. محققان تأثیر درمان زودهنگام را در مطالعه‌ای روی ۵۸۰ نفر پس از اولین دوره علائم و دریافت حداقل یک داروی اصلاح‌کننده بیماری بررسی کردند. بیماران به سه گروه تقسیم شدند. اولین مورد ۱۹۴ نفر بود که اولین درمان خود را با داروی MS طی شش ماه پس از بروز اولین علائم انجام دادند. گروه دوم ۱۹۲ نفر بودند که اولین درمان را بین شش ماه تا ۱۶ ماه پس از ظهور علائم انجام دادند. گروه سوم، ۱۹۴ نفر، اولین درمان خود را پس از گذشت بیش از ۱۶ ماه انجام دادند. به طور متوسط به مدت ۱۱ سال، محققان سطح ناتوانی افراد و اسکن‌های مغزی مربوط به آسیب به مغز و نخاع در اثر این بیماری را تحت نظر داشتند. به شرکت‌کنندگان نمرات ناتوانی بین صفر تا ۱۰ داده شد که نمرات بالاتر نشان دهنده ناتوانی بیشتر بود. کسانی که زودتر تحت درمان قرار گرفتند، ۴۵ درصد کمتر در معرض خطر رسیدن به نمره ۳ در پایان مطالعه بودند. افراد دارای نمره ۳، می‌توانند بدون کمک راه بروند اما در یکی از ۸ زمینه، مانند عملکرد حرکتی، بینایی یا مهارت‌های تفکر، یا ناتوانی خفیف در سه یا چهار ناحیه، ناتوانی متوسط دارند. در میان افرادی که در اولین گروه درمان بودند، ۲۳ درصد امتیاز ۳ داشتند، در حالی که در آخرین گروه درمانی ۴۳ درصد این نمره را داشتند. این مطالعه نشان داد افرادی که درمان در مراحل اولیه دریافت کرده‌اند نیز ۶۰ درصد کمتر در معرض خطر انتقال به مرحله بعدی بیماری هستند. در این مرحله که MS پیشرونده ثانویه نامیده می‌شود، ناتوانی به طور پیوسته بدتر می‌شود. حدود ۷ درصد از افراد گروه اول مبتلا به MS پیشرونده ثانویه تشخیص داده شدند در حالی که در آخرین گروه درمان، این رقم ۲۳ درصد بود.

یادداشت

نحوه رفتار با لجبازی‌های کودک

سیما فردوسی
دکترای روان‌شناس بالینی

اوج لجبازی کودک در سه سالگی بروز پیدا می‌کند که دوره منفی کاری است. کودکان سه یا چهار ساله در واقع در حال گذر از یک سیر رشد طبیعی هستند که مادران اغلب از لجبازی‌های آنها شکایت می‌کنند. بخش مهمی از شخصیت به‌نام «من» که بخش مهمی از شخصیت هر فردی است، در دوره سه یا چهار سالگی بروز می‌کند. اگر به کلمات و جملات و صحبت‌های کودکان سه یا چهار ساله دقت کنید، آنها از کلمه من یا خودم استفاده می‌کنند. به‌عنوان مثال مادر می‌خواهد لباس کودک را عوض کند، او می‌گوید خودم؛ یا می‌خواهد کفش او را ببندد، می‌گوید خودم؛ یا می‌خواهد به او غذا بدهد، می‌گوید خودم. او به لحاظ روانشناختی می‌خواهد بگوید که خودم می‌توانم این کار را انجام بدهم و می‌خواهم «خودم تصمیم بگیرم و این کار را خودم انجام بدهم. بعضی اوقات مادران کم حوصله و کسانی که از شکیبایی کافی برخوردار نیستند ممکن است فرزندانشان را به‌دلیل همین لجبازی‌ها در این سنین تنبیه کنند که این امر نوعی تثبیت را در این مرحله سه یا چهار سالگی بر جای خواهد گذاشت. کودکان در این سنین از کارهایی که ریخت و پاش دارند نیز لذت می‌برند مثلا از بازی کردن با چیزهایی که ظاهر کثیفی دارند. نکته دیگر اینکه کودکان سه الی چهار ساله به‌موقع به دستشویی نمی‌روند و مادران از این بابت بسیار ناراحت می‌شوند. در برخی از فرهنگ‌ها مادران نسبت به این کار بسیار حساس هستند و حتی کودکان خود را تنبیه می‌کنند. یک کودک سه یا چهار ساله نمی‌تواند نظافت خود را آن طور که مادر می‌خواهد رعایت بکند و دوست دارد که خیلی چیزها را خودش تجربه کند که این کار ممکن است برای دیگران چندان خوشایند نباشد مثلا مادر از فرزندش می‌خواهد لیوانی را که روی میز قرار دارد قدری به عقب ببرد تا از روی میز به زمین نیفتد اما در کمال تعجب مشاهده می‌کند که فرزندش لیوان را به طرف لبه میز می‌آورد و این کار را در حالی انجام می‌دهد که به چشم‌های مادرش نگاه می‌کند. شاید مادر تصور کند که فرزندش با او لجبازی می‌کند اما این کار لجبازی نیست، کودک می‌خواهد ببیند که اگر لیوان از لبه میز بیفتد چه اتفاقی خواهد افتاد و چگونه خواهد شد و اصلا دوست دارد که رقص لیوان را در فضا و افتادن آن را ببیند، بنابراین کودک سه ساله قصد لجبازی یا آزردن ما را ندارد بلکه در واقع او راهی به جز مشاهده و تجربه کردن و کشف محیط پیرامون خود از این طریق ندارد.

اُمگا ۳ در حفظ قوه شنوایی موثر است

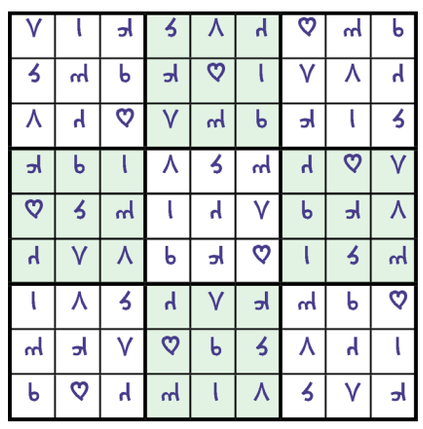
محققان گزارش می‌دهند که وجود اُمگا ۳ بیشتر در رژیم غذایی ممکن است از کاهش شنوایی ناشی از افزایش سن جلوگیری کند. به‌گفته محققان، افراد میانسال و مسن با سطح DHA بالاتر، ۸ تا ۲۰ درصد کمتر در معرض مشکلات شنوایی مرتبط با سن نسبت به افراد با سطوح DHA پایین‌تر بودند. «مایکل مک‌بورنی»، محقق ارشد می‌گوید: «مدل‌های حیوانی نشان می‌دهند مصرف طولانی‌مدت مکمل امگا ۳ ممکن است از متابولیسم حلزون گوش محافظت کند و روند پیشرفت کم شنوایی را کاهش دهد.» او افزود: «غلظت DHA خون با کاهش شنوایی ارتباط معکوس دارد.» اسیدهای چرب امگا۳ در ماهی، آجیل و دانه‌ها و در مکمل‌های غذایی مانند روغن ماهی یافت می‌شود. مک برنی ادامه داد: «خوردن ماهی‌های چرب بیشتر یا مصرف مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند سطح DHA را افزایش دهد.»

افسردگی ۵۰ درصد بیماران خودایمنی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیش از نیمی از بیماران مبتلا به بیماری‌های خودایمنی از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. دکتر «تام پولاک»، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: «همه افرادی که در مراقبت‌های بهداشتی با این بیماران سروکار دارند باید به‌طور معمول در مورد سلامت روانی آنها سوال کنند و بیماران باید بدون ترس از قضاوت صحبت کنند.» برای این مطالعه، محققان ۱۸۵۳ بیمار مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی خودایمنی مانند لوپوس و آرتریت روماتوئید را مورد بررسی قرار دادند. محققان همچنین نزدیک به ۳۰۰ پزشک را مورد بررسی قرار دادند که عمدتا روماتولوژیست، روانپزشک و متخصص مغز و اعصاب بودند و با ۱۱۳ بیمار و پزشک مصاحبه کردند. محققان دریافتند که ۵۵ درصد از بیماران افسردگی، ۵۷ درصد اضطراب، ۸۹ درصد خستگی شدید و ۷۰ درصد اختلال عملکردشناختی را تجربه کردند.

جدول سودوکو

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



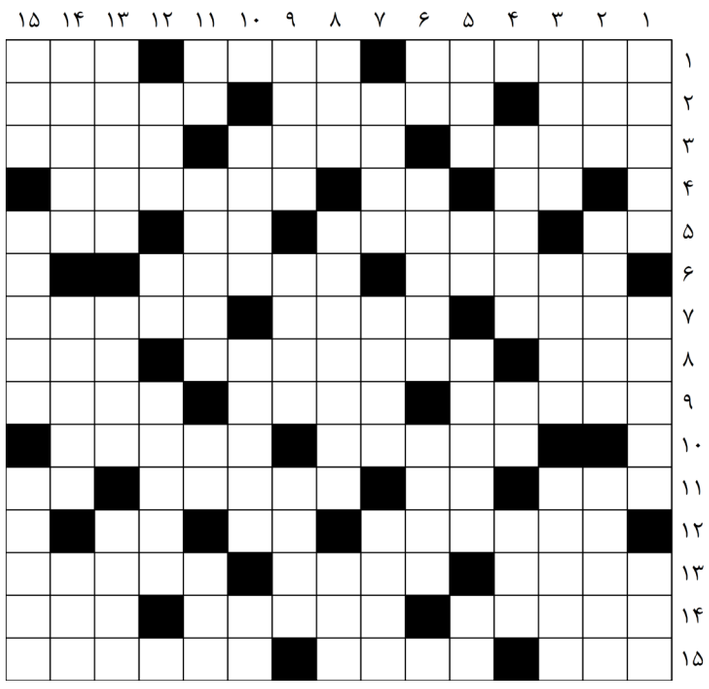
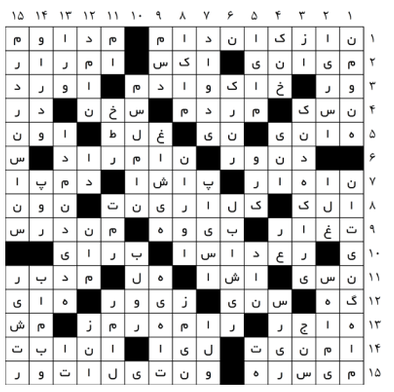
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۵۱۶

افقی

۱- فیلمی از سعید اسدی- شهری در استان مکه کشور عربستان سعودی- زدنی به بستنی ۲- عمل جستن- وضو- ستودن ۳- شهری در فارس- اسرار- بالاتر ۴- طرف‌وجهت- انبار کشتی- سربازروسی ۵- تپانچه- هدردادن- ضمیر فرانسوی- درخت انگور ۶- انتظارکشنده- دزدسرگردنه ۷- شلوار کوتاه- یک چشم- سپهروفلک ۸- دستی- یکی از مهم‌ترین موزه‌های هنرهای مدرن جهان است- درخت خرما ۹- چابکی- ضروری‌ولازم- کفایت‌دهنده ۱۰- خودروی مسافربری- زن سرخ روی ۱۱- پاکی‌ودرستی- خدای درویش- جذر ۶۴۰۰- استان حومه تهران ۱۲- کشوری آفریقایی- از ماه‌های زمستان- مادرعرب ۱۳- موجود فرازمینی سینمایی- رزق- انتقادکننده ۱۴- خوش سیما- ساده و بی‌پیرایه بودن- گاز استخر ۱۵- شهری در آلمان- موضوع و سوژه- از رنگ‌ها

عمودی

۱- به‌روزکردن برنامه‌های رایانه- تندوسریع- بی‌سوادقدیمی ۲- پشت‌سروعقب- جانوری که در آتش نمی‌سوزد- سزاوارومناسب ۳- بدخوی‌وعبوس- فرودین‌وزیرین- آخروپایان ۴- سرگردان- نام قدیم یزد- گرفتگی و مانع ۵- چهارچوب عکس- صدای کوبیدن در- سروصدا- دولا شده ۶- صفحه اینترنتی- راننده هواپیما- از وسایل خنک‌کننده ۷- پرنده وحشی حلال گوشت- همراه داماد- شهری در فرانسه ۸- از حروف مقطعه قرآن کریم- پست و نامرد- توشه سفر ۹- از سه‌تفنگدار دوما- از مدل های پژو- سخت و محکم ۱۰- نام قدیم تربت حیدریه- آسایش- مزه خرمالو ۱۱- نت چهارم موسیقی- شهر مهم سوییس- شما و من- آقا و سید ۱۲- شدید- گرداگرد لب و دهان- یک فیلم در ژانر مستند به کارگردانی سرگئی لوزنیتسا ۱۳- اثری از فخرالدین عراقی- از فرشتگان شب اول قبر- بالش ۱۴- بندری در اوکراین- ناامید شدن جوینده- عضو تپنده بدن ۱۵- واحد پول غنا- نوعی مدل موی سر- فیلمی از رقیه توکلی



حل جدول ۱۵۱۵