آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۴۵
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۲۴
۱۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۵ اکتبر ۲۰۲۴

## دانستنی‌ها

### آسیب‌دیدگی را سریعتر درمان کنید

هر آسیبی باعث ایجاد التهاب می‌شود. اگرچه این بخش مهمی از روند درمان طبیعی است، اما چالش بزرگی برای سیستم ایمنی شما ایجاد می‌کند. برای کنترل این شرایط به شدت به مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی نیاز دارید. هنگامی‌که آسیب می‌بیند، بدن سیستم ایمنی را تحریک می‌کند تا زنجیره پیچیده‌ای از واکنش‌ها را برای شروع روند بهبودی آغاز کند. سلول‌های ایمنی متخصص به محل آسیب می‌روند و برخی عفونت/باکتری‌ها را می‌بلعد و از بین می‌برند و برخی دیگر ناحیه آسیب‌دیده را جدا می‌کنند. سلول‌های سالم نزدیک محل آسیب نیز فعال‌تر می‌شوند و از اکسیژن و انرژی اضافی برای بازسازی بافت آسیب دیده استفاده می‌کنند. بنابراین برای انجام تمامی این مراحل تغذیه خوب ضروری است. بنابراین، انتخاب‌های غذایی شما می‌تواند به بهبودی سریع کمک کند یا به طور فعال مانع از آن شود.

**روده را تقویت کنید**

آیا می‌دانستید تقریبا ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن شما در باکتری‌های مفید (فلور) روده شما قرار دارد؟ شما می‌توانید با اطمینان از حفظ سطوح خوب آنها، به طور فعال به بهبود مؤثرتر بدن خود کمک کنید، بنابراین آنها می‌توانند با تولید گلبول‌های سفید خون و ویتامین K برای بهبود مؤثر زخم، به محافظت از شما ادامه دهند. مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی خود بگنجانید: پری‌بیوتیک‌ها: (منبع سوخت مناسب برای این فلور) در سیر، پیاز، کنگر فرنگی. هم چنین از غذاهای تخمیری مانند کلم ترش، ماست ساده، نخود. غذاهای پرفیبر مانند: جو، بذر کتان، جو و سیب.

**ویتامین D را بررسی کنید**

ویتامین D هورمونی است که به تنظیم انواع فرآیندهای حیاتی سلامت در بدن کمک می‌کند و تنظیم فلور روده یکی از نقش‌های کلیدی آن است. بدن ما می‌تواند ویتامین D تولید کند اما برای این کار به منابع منظم نور خورشید نیاز دارد. از پزشک عمومی خود بخواهید سطح ویتامین D شما را بررسی کند. منابع غذایی محدودی از این ویتامین وجود دارد، بنابراین اگر سطح شما پایین باشد، پزشک ممکن است مکمل‌های با کیفیت بالا را توصیه کند (نسخه‌های مایع معمولاً بهتر جذب می‌شوند).

**امگا ۳ را فراموش نکنید**

امگا ۳ دارای خواص ضدالتهابی طبیعی است. کاهش مصرف لبنیات و گوشت قرمز همچنین می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند، زیرا این غذاها سرشار از اسید آراشیدونیک هستند که در سطوح بالا باعث افزایش التهاب می‌شود. اسیدهای چرب ضروری موجود در: ماهی روغنی، آووکادو، آجیل و دانه‌ها و سبزیجات برگ سبز.

**شکر را کاهش دهید**

غذاها و نوشیدنی‌های شیرین باعث التهاب می‌شوند؛ این مواد با افزایش سطح قندخون، عوامل التهابی نیز افزایش می‌یابد. شکر همچنین سطوح ویتامین‌های کلیدی سیستم ایمنی بدن مانند ویتامین C و روی را کاهش می‌دهد. بنابراین اگر تمایل به خوردن میان وعده‌های شیرین دارید، به‌جای آن میان وعده‌های پروتئینی را انتخاب کنید جایگزین‌های شکر: کیک جو دوسر با ماهی تن یا ۲/۱ آووکادو با هوموس (پروتئین سطح قندخون را افزایش نمی‌دهد).

**سبزیجات بخورید**

بسته‌بندی رژیم غذایی پر از سبزیجات برگ سبز راه دیگری برای بهبودی سریعتر است. بسیاری از سبزی‌ها حاوی ویتامین C، ویتامین E و روی هستند و همگی آنتی‌اکسیدان قوی که به مهار التهاب و همچنین کاهش سطح رادیکال‌های آزاد (محصولات زائد سمی که در جایی که التهاب تولید می‌شوند) کمک می‌کنند. منابع خوب: بروکلی، اسفناج، گل کلم، کلم بروکسل، کلم و کلم پیچ و گیاهان سبز مانند نعناع و جعفری.

**میوه بخورید**

رنگ‌های پر جنب و جوش موجود در میوه‌ها و سبزیجات به دلیل محتوای ویتامین و مواد معدنی آنها است، بنابراین گنجاندن طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ طبیعی در رژیم غذایی شما تضمین می‌کند که سالم بمانید. رنگ‌های قرمز، زرد و نارنجی موجود در فلفل، گوجه فرنگی، زردآلو و کدو، منابع خوبی از بتاکاروتن‌ها (که ما آن را به ویتامین A تبدیل می‌کنیم) هستند. فلاونوئیدها (آنتی‌اکسیدان‌های قوی) و ویتامین C در انواع توت‌های با پوست تیره (به‌خصوص زغال اخته) مرکبات و کیوی یافت می‌شوند. غذاهای غنی از سلنیوم مانند آجیل برزیلی به کاهش پروستاگلاندین‌های التهابی و کاهش عوامل استرس در بدن کمک می‌کند.

**پروتئین بخورید**

ما از لحاظ فیزیکی از پروتئین ساخته شده‌ایم و برای ترمیم و جایگزینی سلول‌های آسیب دیده و فرسوده به آن وابسته هستیم، بنابراین اطمینان حاصل کنید که هر وعده غذایی حاوی منابعی است که به راحتی قابل هضم هستند. منابع خوب: ماهی، تخم‌مرغ، مرغ (در صورت امکان برای پروتئین با کیفیت بهتر و سطوح کمتر چربی اشباع شده) جو، برنج قهوه‌ای، لوبیا، عدس و کینوا.

**مراقب مصرف گندم باشید**

مصرف بیش از حد گندم در یک روز معمولی می‌تواند آسان باشد. علاوه بر این که گلوتن یک پروتئین سخت هضم است، گندم همچنین حاوی لکتین است که می‌تواند به تحریک التهاب کمک کند. غلات طبیعی بدون گلوتن را به عنوان جایگزین امتحان کنید. جایگزین‌های گندم: کینوا، گندم سیاه، آمارانت و ارزن.

**در نهایت...**

برخی از داروهای ضدالتهابی که به خوبی در رژیم غذایی شما وجود دارد عبارتند از:

نارگیل تازه (تکه‌های خام، آب نارگیل و کره نارگیل)

زردچوبه که می‌توان آن را به سوپ، خورش، اسموتی و هنگام پختن غلات/سبزیجات اضافه کرد.)

زنجبیل (در هنگام استفاده بشویید اما پوست آن را جدا نکنید، در غیر این صورت برخی از فواید آن را از دست خواهید داد).

# فواید سیب زمینی شیرین برای سلامت پوست

چه با خشکی پوست سروکار دارید و چه رنگ پوست شما تغییر کرده است یا می‌خواهید پوست خود را روشن کنید، افزودن سیب زمینی شیرین به رژیم غذایی می‌تواند به ظاهر پوست شما کمک کند. این خوراکی می‌تواند از ساختار پوست شما حمایت کرده و هرگونه خطوط ظریف چین و چروک را بهبود بخشد.

## افزایش تولید کلاژن

سیب زمینی شیرین سرشار از ویتامین C است که یک ماده مغذی حیاتی برای تولید کلاژن است. کلاژن پروتئینی است که پوست شما را محکم، صاف و کشسان نگه می‌دارد. طبق تحقیقات کلاژن به طور قابل توجهی آب رسانی، قابلیت ارتجاعی پوست و کاهش چین و چروک را در مقایسه با درمان‌های پلاسبو افزایش می‌دهد.

## رنگ پوست یکنواخت

سطوح بالای ویتامین A و بتاکاروتن موجود در سیب زمینی شیرین به تقویت رنگ پوست کمک می‌کند. ویتامین A گردش سلول‌های پوست را تشویق می‌کند که می‌تواند به کاهش لکه‌های تیره، لکه‌ها و رنگدانه‌های ناهموار کمک کند. گنجاندن منظم سیب زمینی شیرین در وعده‌های غذایی خود می‌تواند به یکنواختی چهره و درخشندگی سالم و درخشان کمک کند.

## آبرسانی پوست

سیب زمینی شیرین حاوی مقدار مناسبی آب است که به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند. نه تنها این، سیب زمینی شیرین سرشار از پتاسیم است که به تعادل سطح مایعات در بدن شما کمک می‌کند و پوست شما را صاف و سالم نگه می‌دارد. گنجاندن سیب زمینی شیرین در رژیم غذایی‌تان می‌تواند هیدراتاسیون مورد نیاز پوست را برای شادابی و درخشندگی بیشتر فراهم کند.

## کاهش التهاب

سیب زمینی شیرین به دلیل محتوای بالای آنتی‌اکسیدان و فیتونوترینت‌ها دارای خواص ضدالتهابی است. این ترکیبات به آرام‌کردن التهاب و ارتقای سلامت پوست کمک می‌کند. همچنین طبق مطالعات عصاره سیب زمینی شیرین بنفش خطر التهاب را کاهش می‌دهد. مصرف منظم سیب زمینی شیرین می‌تواند به کاهش علائم بیماری‌ها و مشکلات پوستی کمک کند.

## یادداشت

### نکاتی درباره دردهای مزمن مفصلی

داریوش امرایی
آسیب‌شناس ورزشی

یکی موضوعات مورد مطالعه در حرکات اصلاحی، بررسی تعادل ساختار اسکلتی عضلانی و طراحی تمرینات و توصیه‌هایی برای بهبود و افزایش عملکرد افراد است که در دو حالت ایستا و پویا بررسی می‌شود. در تعادل ایستا وضعیت بدنی در حالت ساکن مثل نشستن و ایستادن و در تعادل پویا در حالت حرکت مثل راه‌رفتن و دویدن مطالعه می‌شود. ناهنجاری‌های ساختار اسکلتی به تغییرات نامطلوبی می‌گویند که ساختار اسکلتی بدن و راستای طبیعی قامت (posture) را به دلیل عدم وجود تعادل در ساختار اسکلتی، بر هم می‌زند. این ناهنجاری‌ها عموما به دلیل پوزیشن‌ها و عادات نامناسب شغلی به وجود می‌آیند و امکان بهبود و اصلاح آنها از طریق حذف این عوامل و انجام تمرینات اصلاحی وجود دارد. وقتی فرد به سمت جلو خم می‌شود، طرز قرارگرفتن قوس‌ها به‌هم می‌ریزند و در واقع تعادل در نشستن برقرار نخواهد شد. در این حالت، زاویه قوس سینه‌ای و گردنی افزایش و زاویه قوس کمری نیز کاهش می‌یابد؛ چیزی که فشار و استرس را بر دیسک‌های ستون فقرات کمری زیاد می‌کند و به‌مرور نیز باعث آسیب به دیسک‌ها خواهد شد. بهتر است با رعایت صحیح نشستن، ایستادن و خوابیدن از بروز این آسیب‌ها پیشگیری کنیم. گیرنده‌های فشار در پا و مفاصل، یکی از عوامل اساسی و پایه‌ای برای حفظ تعادل بدن است که اطلاعات لازم را درباره نحوه توزیع وزن بدن فراهم می‌آورند. بهترین تمرین برای تقویت این گیرنده‌ها ایستادن روی یک پا به مدت یک دقیقه در روز است. از جمله عواملی که برای حفظ تعادل بدن لازم است آشنایی با عضلات ضدجاذبه است که می‌توان بدون انجام تمرینات خاص و فقط با درست نشستن و درست ایستادن آنها را تقویت کرد. انقباضات عضلانی هم در وضعیت استاتیک (نشستن و ایستادن) و هم در وضعیت داینامیک (راه‌رفتن و دویدن) مسئولیت حفظ وضعیت بدن را به عهده دارند؛ به‌طوری‌که حتی بدون حرکت هم دارای انقباض هستند؛ به شرطی که صاف و بدون خمیدگی بنشینید و بایستید. عضلات سطح جلو و عقب گردن، عضلات راست‌کننده ستون فقرات، عضلات شکمی، چهار سر ران و همسترینگ پشت ران از جمله عضلاتی هستند که در گروه عضلات ضدجاذبه قرار می‌گیرند. درصورتی‌که صاف بایستید تمام این عضلات به‌صورت ایزومتریک تقویت می‌شوند و همچنین اگر درست بنشینید عضلات بخش جلو و بخش پشتی ستون فقرات تقویت می‌شوند.

## فنول‌ها می‌توانند ریتم قلب را برهم بزنند

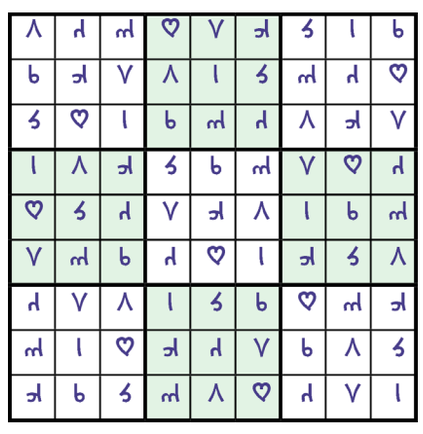
مواد شیمیایی موسوم به فنول‌ها شامل مواد نگهدارنده مواد غذایی، و پارابن‌های موجود در شامپوها هستند، بنابراین در زندگی روزمره ما وجود دارند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که قرارگرفتن بیشتر در معرض فنول‌ها ممکن است باعث تغییراتی در سیستم الکتریکی و ریتم قلب شود. محققان اطلاعات بهداشتی ۱۰۰۰۰ نفر را بررسی کردند. قرارگرفتن آنها در معرض اورانیوم و سایر مواد شیمیایی پیگیری شد. نتیجه نهایی: به‌نظر می‌رسد قرارگرفتن در معرض زیاد فنول‌ها با تغییر فعالیت الکتریکی قلب مرتبط است. زنانی که در معرض بالا سه فنول - BPA، BPF و BPA + F- قرار داشتند، با تأخیر زمانی در انتقال سیگنال‌های الکتریکی از دهلیزهای بالای قلب به بطن‌ها روبه‌رو بودند. «هانگ شنگ وانگ»، محقق ارشد گفت: «به‌نظر می‌رسد وزن نیز نقشی داشته باشد، زیرا این رابطه به‌ویژه در زنانی دارای اضافه‌وزن مشهود بود.»

## برای جلوگیری از آلرژی این میوه‌ها را پوست بگیرید

به گفته کارشناسان خوردن میوه با پوست یا بدون پوست به ترجیحات شخصی بستگی دارد. تنها گروهی از افرادی که توصیه می‌شود از پوست کندن میوه اجتناب کنند، افرادی هستند که آلرژی دارند. به گفته کارشناسان کندن پوست نازک میوه ضروری نیست. با این حال، کندن پوست گلابی، سیب، گیلاس، هلو و کیوی خطر واکنش آلرژیک حاد را در برخی افراد کاهش می‌دهد. بنا بر یافته‌های محققان، فنل‌ها دارای اثرات ضدالتهابی و ضدمیکروبی هستند. واقعیت این است که آلرژن‌های غذایی موجود در میوه‌ها از نظر ساختار شبیه به آلرژن‌های موجود در علف و گرده هستند. سندرم آلرژی غذایی به‌ندرت منجر به آنافیلاکسی می‌شود که یک واکنش حاد تهدیدکننده زندگی است؛ اما برای جلوگیری از کهیر، خارش و... به افراد مبتلا به آلرژی توصیه می‌شود که پوست گلابی، سیب، گیلاس، هلو و کیوی را بگیرند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

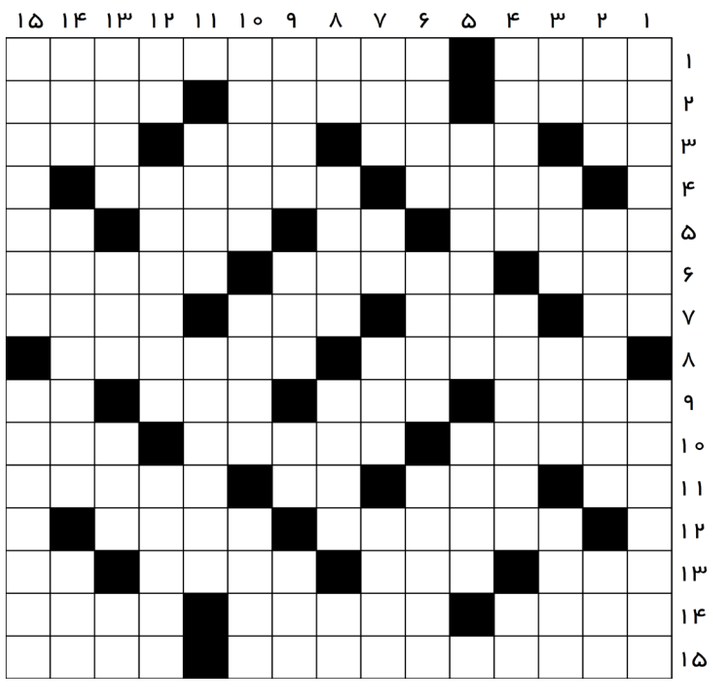
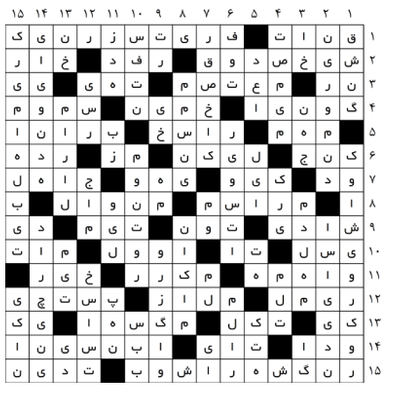
شماره ۱۹۴۵

### افقی

۱- مهربانی و دلسوزی- آبشاری زیبا در چناران ۲- سبزروشن- سرزمین اسب‌چوبی- معروف و سرشناس ۳- واحد پول ژاپن- سیاهرگ- خوی و سرشت- از پرندگان که در شب بیدار است ۴- بیهوده‌ویاوه- محل اتصال دو استخوان ۵- موافق‌ومناسب طبع- رطوبت- امر به نرفتن- هزارکیلوگرم ۶- شهرصنعتی آلمان- ترسانیدن- بی‌شوق ۷- وزیدن باد- قوت- کلام آرزو- سست‌ومانده ۸- بی‌حیا- واحدپول مجارستان ۹- شماره- اصطلاحی در عکاسی- وجود دارد- حرف انتخاب ۱۰- شروع‌وآغاز- بازاریابی شبکه‌ای- جهت‌وطرف ۱۱- شما و من- صدای درد- بنده زر خرید- عنوان فراعنه مصر ۱۲- تکنولوژی- جدیدوامروزی ۱۳- غروب‌کننده- بالای پا- دریایی درفرانسه- نت چهارم موسیقی ۱۴- خاک نرم- پرنده شکاری حلال‌گوشت- ترکیب ید و عنصر دیگر در آن ۱۵- اثر تاریخی دشتستان- سنگ ترازو

### عمودی

۱- از اعمال حج- نحس و شوم ۲- هنگام و وقت- پایتخت سوازیلند- گل حنا ۳- نوعی رنگ مو- سگ گزنده- دور انداختن- آذرخش مصنوعی عکاسی ۴- نظریه- مرکز استان سیستان و بلوچستان- زوبین ۵- جنگجو- محصول زلزله ۶- آینده- واحد فرکانس- همشیره ۷- پیروزی ورزشی- رمق آخر- ذره باردار- حیله‌گران ۸- نمایش- کوسه جنوبی- پرهیزکار- پنج ترکی ۹- در پناه- آبشاری در لرستان- درخت زبان گنجشک- عضو گوارشی ۱۰- طردکردن- همسر زن- استاد و زبردست ۱۱- شیوه کار- شکرک زدن عسل ۱۲- شیاربار یک- رجحان و برتری- بایگانی ۱۳- گویش- دیدنی از رژه- چاقی- واحد دارو ۱۴- ابرومه غلیظ- کمدی‌نویس یونان باستان- باغ تاریخی کاشان ۱۵- رنجوری- راکد و غیرجاری



### حل جدول ۱۹۴۴