آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۹۹۳
چهارشنبه
۱۴۰۳•۰۹•۲۱
۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۱ دسامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

نقش تخم‌مرغ در پیشگیری از پوکی استخوان

تحقیقات جدید ارتباطی بین مصرف تخم‌مرغ و بهبود تراکم استخوان پیدا کرده است که نشان‌دهنده کاهش خطر ابتلا به پوکی‌استخوان است. به گفته کارشناسان، مصرف تخم‌مرغ می‌تواند تولید آنزیم خاصی را که منجر به استخوان‌های قوی‌تر می‌شود، بهبود بخشد. تخم‌مرغ صبحگاهی شما هم می‌تواند انرژی زیادی به شما برای شروع روزتان بدهد و هم ممکن است اسکلت شما را تقویت کند. غذاهای غنی از کلسیم مانند سبزیجات برگ‌دار و محصولات لبنی مدت‌هاست که به‌عنوان سالم‌ترین گزینه‌ها برای سلامت استخوان‌ها در رتبه اول قرار داشته‌اند، اما آنها تنها غذاهایی نیستند که از یک بافت استخوانی سالم پشتیبانی می‌کنند. این تحقیق جدید ثابت کرده است که تخم‌مرغ را به‌عنوان یکی دیگر از گزینه‌های غذایی برای کاهش خطر پوکی‌استخوان باید در رژیم غذایی ما قرار بگیرد. دکتر Weihong Chen، سرپرست بخش بهداشت حرفه‌ای و محیطی در دانشگاه علم و فناوری Huazhong، گفت: «این اولین مطالعه‌ای نیست که مصرف تخم‌مرغ را با سلامت استخوان مرتبط می‌کند.» چن خاطرنشان کرد: «تحقیقات اضافی، مانند مطالعه سال 2021 در مجله سلامت میانسالی، همچنین رابطه بین خوردن تخم‌مرغ کامل و داشتن استخوان‌های محکم‌تر را شناسایی کرده است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اینکه چگونه یک رژیم غذایی غنی از تخم‌مرغ ممکن است بر سلامت استخوان افراد تأثیر بگذارد، چن و همکارانش مطالعه‌ای را شامل بیش از 19000 نفر که در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه شرکت کرده بودند، طراحی کردند. این مطالعه طولی از اوایل دهه 1960 وجود داشته است، اما این مطالعه از داده‌های جمع‌آوری شده از 2005-2010، 2013-2014 و 2017-2018 استفاده کرده است. محققان به تراکم استخوان (BMD) این شرکت‌کنندگان و همچنین نتایج نظرسنجی آنها در مورد مصرف تخم‌مرغ دسترسی داشتند. تجزیه و تحلیل این تیم نشان داد شرکت‌کنندگانی که روزانه حداقل 3. 53 اونس تخم‌مرغ کامل مصرف می‌کردند، تقریبا دو تخم‌مرغ بزرگ، به طور قابل توجهی سطح BMD را در استخوان ران و ستون فقرات خود افزایش دادند. تراکم معدنی استخوان (BMD)، کلسیم و سایر مواد معدنی موجود در استخوان‌ها را اندازه‌گیری می‌کند. BMD پایین نشانه پوکی‌استخوان است و احتمال شکستگی آن‌ها بیشتر می‌شود.

عوامل بروز پوکی‌استخوان

افراد مسن بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی‌استخوان قرار دارند، زیرا با افزایش سن، بیشتر از آنچه که بافت استخوانی می‌سازیم، از دست می‌دهیم. به ویژه، زنان مسن‌تر ممکن است بیشتر به این بیماری مبتلا شوند زیرا سطح استروژن (که به ساخت و حفظ استخوان‌های سالم کمک می‌کند) پس از یائسگی کاهش می‌یابد. اما سن و جنسیت تنها عواملی نیستند که در خطر ابتلا به پوکی‌استخوان در افراد نقش دارند. تغذیه ناکافی، سطوح پایین فعالیت بدنی، سیگارکشیدن و استفاده طولانی مدت از برخی داروها مانند کورتیکواستروئیدها همگی می‌توانند فرد را در معرض خطر استخوان‌های ضعیف و شکننده قرار دهند. تخم‌مرغ به‌خاطر کم کالری بودن و همچنین به دلیل داشتن مقدار متوسط پروتئین (حدود 6 گرم در هر تخم‌مرغ بزرگ) شناخته شده است. با این حال، افراد ممکن است به تخم‌مرغ به عنوان راهی برای محافظت از سلامت استخوان‌های خود روی نیاورند، هر چه باشد، تخم‌مرغ غنی از کلسیم نیست و تنها حاوی ۲۴ میلی‌گرم یا حدود ۲ درصد از مصرف روزانه توصیه شده کلسیم در بزرگسالان است. اما طبق مطالعه جدید Food and Function، به نظر می‌رسد تخم‌مرغ گروهی از آنزیم‌های بدن به نام آلکالین فسفاتاز را فعال می‌کند که می‌تواند استخوان‌ها را تقویت کند. چن توضیح داد: «آلکالین فسفاتاز (ALP) گروهی از آنزیم‌ها است که عمدتا در کبد، استخوان‌ها، کلیه‌ها و غیره وجود دارد و نشانگر زیستی متابولیسم استخوان است. مصرف تخم‌مرغ کامل می‌تواند بر تولید ALP تأثیر بگذارد که به طور قابل توجهی بر تراکم استخوان ران و ستون فقرات کمری تأثیر می‌گذارد.» محققان دریافتند که پس از مصرف تخم‌مرغ نقش ALP حدود 72 درصد بر تراکم استخوان در استخوان ران و 83 درصد در ستون فقرات کمری است. چن گفت: «این امر نشان می‌دهد بخش بزرگی از مزایای مصرف تخم‌مرغ در این نواحی استخوانی به دلیل تأثیر آنها بر سطح ALP است» علاوه بر این اثر آنزیمی، تخم‌مرغ همچنین غنی از چندین ماده مغذی است که از استخوان‌های سالم حمایت می‌کند. کاترین پایپر، متخصص تغذیه و موسس The Age-Defying Dietitian، بیان داشت: «تخم‌مرغ حاوی ویتامین D است که به بدن شما کمک می‌کند کلسیم را جذب کند؛ علاوه بر این، تخم‌مرغ مملو از پروتئین، روی و سایر مواد معدنی است که به سلامت کلی استخوان کمک می‌کند.» در حقیقت، پروتئین موجود در تخم‌مرغ یکی دیگر از علت‌هایی است که بدن می‌تواند استخوان سازی بهتری داشته باشد. چن معتقد است: «تخم‌مرغ منبع عالی پروتئین است و مطالعات قبلی نقش ضروری پروتئین را در متابولیسم کلسیم و فسفر، انتقال ویتامین و تعادل بازسازی استخوان نشان داده‌اند. پروتئین تخم‌مرغ حتی حاوی توالی اسیدهای آمینه به نام پپتیدهای فعال زیستی است که ممکن است مزایای بیشتری برای استخوان‌ها داشته باشد.»

افزودن تخم‌مرغ به رژیم غذایی

سال‌هاست که بحث درباره سلامت تخم‌مرغ‌ها ادامه دارد و نگرانی‌هایی در مورد کلسترول بالا یا بیماری‌های قلبی عروقی مطرح می‌شود؛ با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که تخم‌مرغ می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب باشد و انجمن قلب آمریکا حتی آمریکایی‌ها را تشویق می‌کند که روزانه تخم‌مرغ را به عنوان منبع پروتئین با کیفیت بالا بخورند. پایپر افزود: «مطالعات نشان می‌دهد که مصرف متوسط تخم‌مرغ (حدود یک تا دو تخم‌مرغ کامل در روز) به میزان قابل توجهی بر سطح کلسترول در افراد سالم تأثیر نمی‌گذارد.» به گفته پایپر، افرادی که از قبل کلسترول بالایی دارند، باید در مورد مصرف تخم‌مرغ خود با پزشک خود صحبت کنند، اما به طور کلی، خوردن حدود دو عدد تخم‌مرغ در روز به نظر می‌رسد سلامت قلب و استخوان را افزایش می‌دهد.

داروهایی که نباید همزمان با «منیزیم» مصرف شوند

منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که از بیش از 300 واکنش بیوشیمیایی در بدن پشتیبانی می‌کند، از جمله عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب، ریتم قلب، کنترل قندخون، تنظیم فشارخون و غیره. منیزیم به طور طبیعی در بسیاری از غذاها از جمله مغزها، دانه‌ها، حبوبات، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. در حالی که منیزیم به‌عنوان مکمل در دسترس است، مصرف همزمان آن همراه با بعضی داروها توصیه نمی‌شود مگر اینکه کمبود منیزیم داشته باشید.

آنتی‌بیوتیک‌ها

منیزیم می‌تواند با آنتی‌بیوتیک‌های خاصی از جمله تتراسایکلین‌ها مانند دکلومایسین (دمکلوسیکلین)، ویبرامایسین و... تداخل داشته باشد. آنتی‌بیوتیک‌هایی که با منیزیم مصرف می‌شوند، ممکن است به درستی جذب نشوند یا به طور مؤثر عمل کنند. برای اطمینان از جذب مطلوب، آنتی‌بیوتیک‌های خود را حداقل دو ساعت قبل یا 4 تا 6 ساعت بعد از مصرف مکمل منیزیم مصرف کنید.

دیورتیک‌ها

دیورتیک‌ها داروهایی هستند که به بدن کمک می‌کنند تا نمک و مایعات اضافی را دفع کند و باعث می‌شود کلیه‌ها ادرار بیشتری تولید کنند. مصرف دیورتیک‌ها در کنار منیزیم، می‌تواند از دست دادن منیزیم را افزایش یا کاهش دهد. مصرف دیورتیک‌ها همراه با منیزیم نیز اثرات منیزیم را خنثی می‌کند زیرا باعث هیپومنیزیمی می‌شوند، وضعیتی که در آن سطح منیزیم به طور خطرناکی در خون کاهش می‌یابد.

روی

روی یک ماده معدنی ضروری است که در مقادیر کم برای حمایت از سلامت لازم است. این ماده معدنی نقش مهمی در بهبود زخم، عملکرد سیستم ایمنی، لخته شدن خون و سایر عملکردهای بدن دارد. مصرف دوزهای بسیار بالای روی در کنار منیزیم می‌تواند بر توانایی بدن در جذب و تنظیم منیزیم تأثیر بگذارد. برای جلوگیری از تداخل، روی و منیزیم را جداگانه و در ساعات مختلف روز مصرف کنید.

بیس‌فسفونات‌ها

مکمل‌های غنی از منیزیم می‌توانند جذب بیس‌فسفونات‌های خوراکی، خانواده‌ای از داروهای مورد استفاده برای درمان پوکی‌استخوان، را کاهش دهند. برای جلوگیری تداخل دارویی، بیس‌فسفونات‌ها را حداقل دو ساعت قبل یا بعد از مصرف مکمل منیزیم مصرف کنید.

یادداشت

کنترل استرس در دیابت

مهتاب نیرومند
فوق‌تخصص غدد

استرس به تنهایی باعث بروز دیابت در افراد نمی‌شود، اما در مبتلایان به دیابت با توجه به افزایش قندخون حتما باید مدیریت و کنترل شود. هر عامل استرس‌زا از نظر جسمی مانند بیماری، تب، عفونت و یا روحی و روانی مانند رویدادهای عاطفی و سوگ عزیزان، استرس محسوب می‌شود. در هنگام مواجهه با استرس‌های شدید (مثل بستری در بیمارستان و...) قندخون بیمار به صورت موقت افزایش می‌یابد اما پس از رفع استرس شاهد کاهش قندخون هستیم. استرس در مبتلایان به دیابت باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که در شرایط استرس به عنوان مکانیسم دفاعی بدن ترشح می‌شوند و ضد انسولین عمل کرده و باعث بالارفتن قندخون به صورت موقت می‌شوند. با توجه به افزایش قندخون در فرد دیابتی در مواجهه با استرس باید حتما کنترل استرس نیز جزو درمان‌های دیابت قرار گیرد و ضمن توصیه به تغذیه مناسب، افزایش فعالیت بدنی و رعایت رژیم دارویی راهکارهایی نیز برای کنترل استرس داشته باشیم. ورزش منظم را باعث کنترل قندخون و استرس می‌شود ورزش مناسب، منظم و مداوم ضمن کنترل قندخون باعث مدیریت و کنترل استرس فرد نیز می‌شود. همچنین به دلیل افزایش اندورفین‌هایی که در مغز ایجاد می‌شود و هورمون‌های شادی‌آور می‌تواند سطح استرس را پایین بیاورد. رعایت الگوی صحیح سبک زندگی، انجام مدیتیشن و یوگا برای کنترل استرس به تمام افراد دیابتی توصیه می‌شود در صورت وجود استرس شدید فرد حتما باید برای مشاوره نزد روانپزشک مراجعه کند. مهم‌ترین نکته در بیماران دیابتی عدم قطع ارتباط با تیم درمان است دیابت یک بیماری پیشرونده است که مدام باید فرد تحت نظر پزشک باشد و نیاز به پایش مداوم، تجویز رژیم درمانی مناسب و تغییر آن با توجه به شرایط بیماری دارد. دیابت درصورتی که مدیریت و کنترل شود کاری با فرد ندارد، اما در صورت عدم کنترل بیماری ممکن است تمام اعضای بدن را درگیر کرده و شاهد عوارض جبران‌ناپذیر آن باشیم. بیماران دیابتی علاوه بر کنترل قندخون، باید از نظر عوارض چشمی، کلیوی و... نیز مورد بررسی قرار گیرند؛ زیرا رژیم دارویی فرد ممکن است با توجه به عوارض ایجاد شده نیاز به تغییر داشته باشد. توصیه می‌کنیم از خود درمانی پرهیز کرده و هرگز بدون تجویز پزشک دارویی را مصرف نکنند.

شکلات تلخ و کاهش ابتلا به دیابت

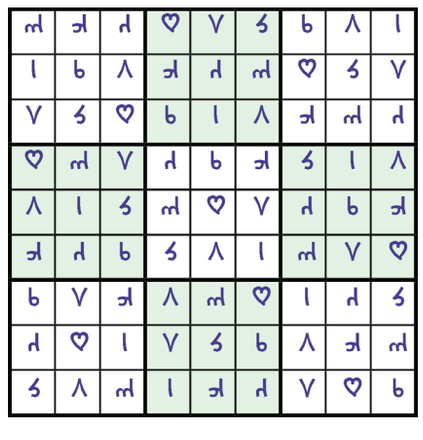
یک مطالعه جدید نشان داد افرادی که به طور منظم شکلات می‌خورند، احتمال کمتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند، اما فقط شکلات تلخ با خطر کمتر ابتلا به این بیماری مرتبط است. محققان بر این باورند که شکلات تلخ مزایای متابولیک بیشتری نسبت به شکلات شیری دارد زیرا حاوی قند کمتر و سطوح بالاتری از ترکیبات گیاهی است. شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی کاکائو است. محققان گفتند در نتیجه، شکلات تلخ معمولا چندین برابر غلظت ترکیبات گیاهی مفید به نام پلی فنول‌ها، به ویژه نوعی از آن به نام فلاونوئیدها، دارد. این مواد طبیعی به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و در بسیاری از مواد غذایی گیاهی از جمله میوه‌ها، سبزیجات، چای و قهوه یافت می‌شوند. فلاونوئیدها ممکن است محافظت از سلول‌های بتا را در برابر دیابت نوع ۲ محافظت کنند.

ارتباط افسردگی با بیماری قلبی در زنان

یک تحقیق نشان داد زنانی که در معرض خطر ژنتیکی بالای افسردگی قرار دارند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند. محققان داده‌های 340 هزار نفر را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند زنانی که خطر ژنتیکی بالایی برای ابتلاء به افسردگی دارند، حتی در صورت عدم تشخیص افسردگی، در معرض خطر بالای بیماری قلبی نیز هستند. «سونیا شاه»، یکی از نویسندگان گفت: «ارتباط بین خطر ژنتیکی افسردگی و ابتلاء به بیماری قلبی‌وعروقی حتی در میان زنانی که هرگز افسردگی در آنها تشخیص داده نشده بود یا داروهای روانپزشکی مصرف نکرده بودند، مشاهده شد.» بیماری قلبی به مشکلاتی اطلاق می‌شود که قلب و عروق خونی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. شاه در ادامه افزود: «زنان با سابقه افسردگی باید از نظر خطر بیماری قلبی بدون در نظرگرفتن سن یا مرحله یائسگی مورد ارزیابی قرار گیرند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

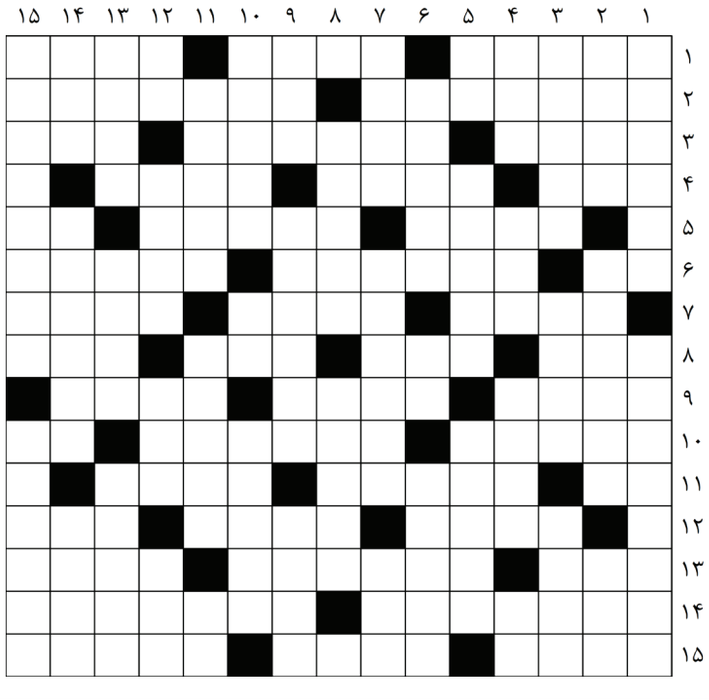
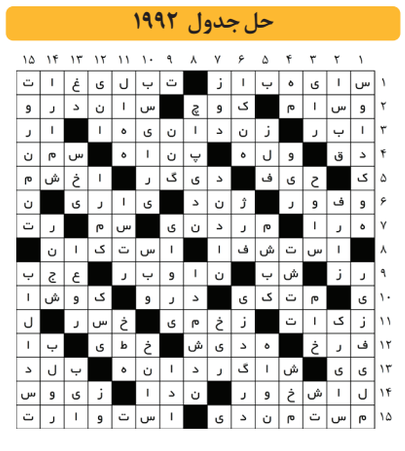
شماره ۱۹۹۳

افقی

۱- به کاری دست‌زدن- صفت سیب‌زمینی- انجیر خشک ۲- شهر پرجمعیت چین- ایالت آفتابی ۳- ضایع‌وخراب- دریاچه‌ای در روسیه- شمشیر ۴- نام امام اول شیعیان- خوش‌قد و قامت- اسب خاکستری ۵- ظرف خمیر دندان- التماس کننده- پسوندشباهت ۶- سست‌وبی‌حال- حشره قطاری- هم‌آهنگ ۷- با آن آب را نکوبید!- خط نابینایان- ناگزیر ۸- کاشتن نهال- بدگویی شعری- مخفف نگاه- چراغ آسمان ۹- پیامبرصبور- عادل و دادگر- ویرایش مطلب ۱۰- دالان- از پرندگان- نام ترکی ۱۱- نمی‌شنود- صاحبان چند کارخانه- فقیر و بی‌چیز ۱۲- عرض- مردی که به زیارت خانه خدا رفته باشد- گوسفندقربانی ۱۳- کتاب مقدس هندوان- از نهادهای سازمان ملل متحد- قلعه و حصار ۱۴- نوعی رنگ صنعتی- نوعی غسل ۱۵- کتلت مکزیکی- زیارت‌کنندگان- مهمانی شبانه

عمودی

۱- روشن‌شدن آتش- غاری در استان کرمانشاه ۲- شایسته- از شهرهای استان تهران- پیشونده‌تایی ۳- فرومایگی- الگو و نمونه- توقف اتومبیل در یک محل ۴- مطلع- ناگهان خودمانی- آبگیر- شمای بیگانه ۵- ابر نزدیک به زمین- سوراخ کوچک- معطرکننده بستنی ۶- خاندان حضرت رسول اکرم(ص)- حرکت و تکان کم- خارشتر ۷- شرح‌دادن- الوهیت- پسندیده‌وخوب ۸- نوعی ماشین راه‌سازی- از خوشنویسان، شاعران دهم هجری ۹- ترمیم فرش- جدانشدنی- ازماه‌های سریانی ۱۰- گردش و تفرج در کوه- رنج‌وزحمت- ناخوش‌ومریض ۱۱- ترس‌وبیم- اثری از یوهانا اشپیری- اضطراب و بی‌قراری ۱۲- طلا- حیوانی که سرش را بریده باشند- درجه حرارت- از کلمات شرط ۱۳- بی‌نظیر- بلندمرتبه- اسب تندرو ۱۴- دستی- فیلمی از پارولینی- صحیح و سالم ۱۵- اثر دیدنی ماهان کرمان- از نیروهای سه‌گانه ارتش



حل جدول ۱۹۹۲