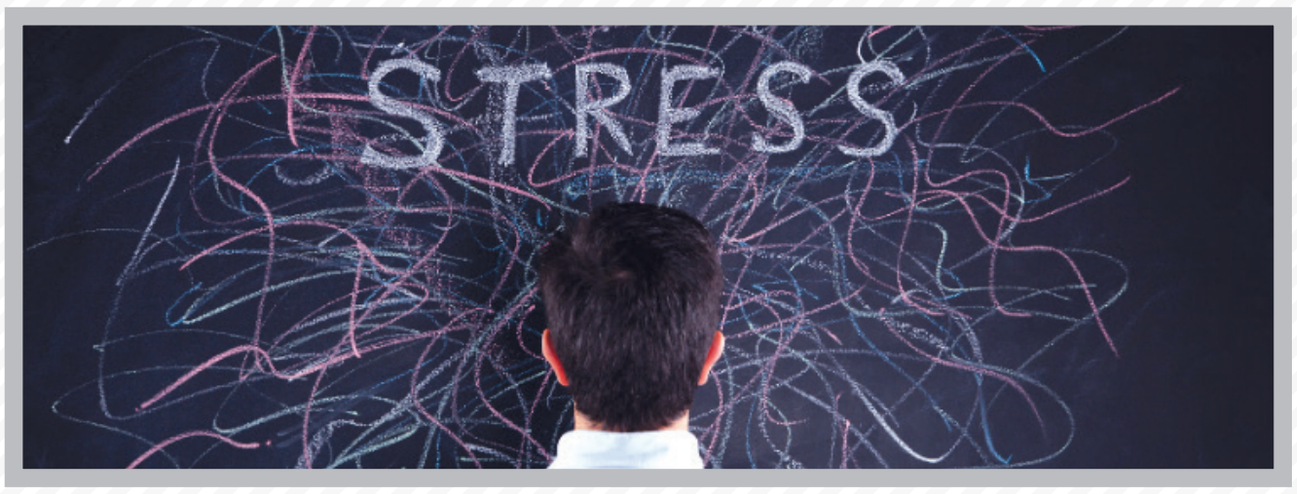
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۵۷
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۳•۰۲
۰۳ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۲۳ مه ۲۰۲۳

خوراکی‌های ممنوعه برای افراد مبتلا به اضطراب

اینفوگرافیک: آرمان ملی

افراد مبتلا به اضطراب یا افسردگی باید از خوردن برخی موادغذایی خودداری کنند. هرچند هیچ رژیم غذایی برای کمک به حل مشکل اضطراب و افسردگی تضمین نشده است، اما آنچه مصرف می‌کنید می‌تواند در بهبود شما یا بدتر شدن‌تان موثر باشد. در حقیقت، بسیاری از جنبه‌های سلامت روان می‌توانند تحت‌تاثیر رژیم غذایی قرار بگیرند. در ادامه خوراکی‌هایی که می‌توانند بر شدت اضطراب و افسردگی بیفزایند، معرفی می‌شوند.



آبمیوه‌ها

میوه‌های کامل آرام‌آرام به بدن انرژی می‌دهند، در حالی که آبمیوه‌ها به‌طور ناگهانی انرژی‌تان را بالا می‌برند و به همان سرعت هم شما را بی‌انرژی می‌کنند و عصبانی و گرسنه می‌مانید! توصیه این است که میوه کامل بخورید.

نوشابه

خوردن نوشابه از همه لحاظ مضر است. نوشابه هم به‌سرعت آبمیوه قندخون را بالا می‌برد بدون اینکه موادمغذی داشته باشد. نوشابه ارتباط مستقیم با افسردگی دارد.

قهوه

اگر به کافئین عادت نداشته باشید ممکن است نوشیدن قهوه شما را عصبی و دچار استرس کرده و خواب‌تان را نیز به‌هم بزند. اگر کافئین برای‌تان مشکل ایجاد می‌کند، آن را کنار بگذارید.

غذاهای فرآوری‌شده

اگر مقدار زیادی گوشت فرآوری‌شده، غلات تصفیه‌شده و محصولات لبنی پرچرب بخورید احتمال شدت‌گرفتن افسردگی و اضطراب‌تان بیشتر می‌شود.

دانستنی‌ها

ویتامین‌هایی برای پیشگیری از یبوست

بسیاری از عادات غلط زندگی افراد و یا برخی شرایط پزشکی از قبیل عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و... در ابتلا به یبوست موثر هستند، اما با چه شیوه‌هایی می‌توان این مشکل را تا حد زیادی کاهش داد؟ با این حال مصرف بسیاری از ویتامین‌ها در کنار داروهای بدون نسخه می‌تواند این عارضه را تا حد زیادی از فرد دور کند. البته قبل از مصرف هر نوع مکمل ویتامین یا خرید آن باید با پزشک‌تان مشورت کنید چون ممکن است بسیاری از ویتامین‌ها برای نوزادان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و... مفید نباشند. بنابراعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اما با مصرف این ویتامین‌ها می‌توان از بروز مشکلات گوارشی پیشگیری کرد:

اسید فولیک

اسید فولیک به‌عنوان فولات یا ویتامین B۹ نیز شناخته شده است. کمبود اسیدفولیک گاهی اوقات باعث یبوست می‌شود. در صورت امکان به‌جای مصرف مکمل‌های اسیدفولیک، غذاهای غنی از آن را مصرف کنید. غذاهای غنی از فولات شامل اسفناج، نخود، غلات صبحانه و برنج غنی شده با اسید فولیک است. حد بالای اسید فولیک که اکثر بزرگسالان می‌توانند تحمل کنند، ۱۰۰۰ میکروگرم است.

ویتامین B۱۲

کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث یبوست شود. اگر یبوست شما به‌دلیل کمبود ویتامین B۱۲ باشد، افزایش مصرف روزانه آن می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین B۱۲ به غیر از مکمل‌ها عبارتند از: جگر گاو، ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون و ماهی تن. اکثر بزرگسالان روزانه باید ۲.۴ میکروگرم ویتامین B۱۲ دریافت کنند.

ویتامین C

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است. چون بدن مقدار مشخصی ویتامین C را می‌تواند استفاده کند، دز زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود. اما تنها در صورتی که یبوست داشته باشید این تاثیر به مزاق شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود دز ۱۰۰۰ میلی‌گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکات روده‌تان افزایش یابد. با این حال مصرف بیش از حد مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود.

ویتامین B۵

ویتامین B۵ یا اسید پانتوتنیک باعث تحریک انقباض ماهیچه‌ای در سیستم گوارشی شده و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه شده برای مصرف روزانه ویتامین B۵، برای اکثر بزرگسالان ۵ میلی گرم است. بیشتر زنان شیرده باید روزانه ۷ میلی گرم از این ویتامین را دریافت کنند.

ویتامین B۱

ویتامین B۱ یا تیامین به بهبود فرایند هضم کمک می‌کند و سطوح پایین آن با علائمی از قبیل یبوست همراه است. اکثر زنان باید روزانه ۱.۱ میلی‌گرم و مردان ۱.۲ میلی‌گرم ویتامین B۱ مصرف کنند.

یادداشت

قوز قرنیه؛ علل و درمان

فرشاد عسگری‌زاده
متخصص بینایی‌سنجی

قوز قرنیه یک بیماری ژنتیکی، دوطرفه (هر دو چشم را درگیر می‌نماید)، نامتقارن (ممکن است یک چشم کمتر و یک چشم بیشتر درگیر شود)، پیشرونده (در حال پیشرفت از دهه دوم زندگی تا دهه چهارم زندگی) است که همراه با آستیگماتیسم نامنظم، بیرون‌زدگی قرنیه چشم، نازکی قرنیه، پرشیب شدن قرنیه، ایجاد خطوط در قرنیه، ایجاد زخم در قرنیه و کاهش دید بیمار است. قوز قرنیه طیف وسیعی دارد و می‌تواند از قوز قرنیه کم تا قوز قرنیه شدید باشد. در مقادیر کم قوز قرنیه ممکن است بیمار و معاینه‌کننده به‌راحتی بیماری را تشخیص ندهند. در مواردی که شدت قوز قرنیه کم باشد، تصحیح دید بیمار با عینک ممکن است. در صورتی که شدت قوز قرنیه متوسط باشد، تصحیح دید بیمار با عینک مقدور نیست و بیمار باید از لنزهای تماسی سخت مخصوص قوز قرنیه استفاده نماید. اگر شدت قوز قرنیه شدید باشد، دیگر عینک یا لنزهای تماسی سخت روتین و معمولی، پاسخگوی نیاز بینایی فرد نیست و بایستی از لنزهای اسکلرال مخصوص قوز قرنیه برای تصحیح دید استفاده شود. در بعضی موارد به تشخیص معاینه کننده می‌توان از جراحی‌های قرنیه‌ای برای جایگذاری رینگ‌های داخل قرنیه‌ای برای تصحیح دید استفاده کرد. در مواردی که قوز قرنیه باعث نازکی شدید قرنیه همراه با زخم شدید قرنیه شود، بایستی از روش‌های مختلف پیوند قرنیه استفاده کرد که البته بعد از پیوند قرنیه، مجددا نیاز به استفاده از عینک یا لنز سخت خواهد بود. قوز قرنیه بیماری پیشرونده است که در صورت مشاهده پیشرفت بیماری، باید با روش‌های مربوطه، مانع از پیشرفت بیماری شد.

ویژه

اهمیت مصرف ویتامین A در بارداری

در دوران بارداری تامین موادمغذی و ویتامین‌های موردنیاز برای حفظ سلامت مادر و جنین اهمیت بیشتری دارد. ضرورت دارد در این دوران چندین نوع ویتامین از جمله ویتامین A در رژیم‌غذایی مادر گنجانده شود. وجود ویتامین A در رژیم غذایی به رشد قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها، چشم‌ها و استخوان‌های جنین و همچنین رشد تنفسی و عصبی کمک می‌کند. ویتامین A بیشتر در محصولات لبنی، میوه‌ها و سبزیجات و ماهیان روغنی وجود دارد. میوه‌ها و سبزیجات نارنجی رنگ حاوی بتاکاروتن است که بدن این ترکیب را به ویتامین A تبدیل می‌کند.

نکته

بیسکوئیت و دارو هم نمک دارد

نتایج یک نظرسنجی در انگلیس نشان می‌دهد حدود ۸۰ درصد از بزرگسالان در این کشور به درستی نمی‌دانند حداکثر میزان مصرف روزانه نمک که مقامات بهداشتی توصیه می‌کنند، چقدر است؟ وقتی از این افراد سوال شد که «آیا می‌توانید بگویید حداکثر میزان مصرف روزانه نمک که دولت توصیه کرده، چقدر است؟» یا اینکه «می‌دانید نمک در کدام یک از اجناس خواربارفروشی در کمین شما نشسته است؟»، حدود ۸۰ درصد بزرگسالان انگلیسی با این سوال گیج شدند و پاسخ دقیقی برای آن نداشتند. کارشناسان تغذیه و سلامت می‌گویند: میزان نمک بعضی اجناس در خواربارفروشی ممکن است حتی قبل از اینکه وعده ناهار را هم در نظر بگیریم، از حد مجاز روزانه بیشتر شود. شبکه اسکای‌نیوز در گزارشی در این باره آورده است: فقط ۱۰ درصد شرکت‌کنندگان در نظرسنجی «بنیاد قلب بریتانیا» دقیقا گفتند که حداکثر مقدار توصیه شده نمک از سوی مقامات بهداشتی دولت، شش گرم در روز است. بزرگسالان بریتانیایی روزانه به‌طور متوسط ۸.۴ گرم نمک می‌خورند که حاوی ۳.۳ گرم سدیم است. یافته‌های این نظرسنجی در حالی منتشر می‌شود که پژوهش جداگانه‌ای نشان داد در بعضی پیتزاپزی‌ها فقط یک پیتزا حاوی مقدار نمک مورد نیاز برای سه روز است. طبق اعلام کارشناسان، دو سوم پیتزاهایی که در رستوران‌ها و بیرون‌برها به فروش می‌رسد حاوی شش گرم به بالا نمک در هر پیتزا است. طبق اعلام این بنیاد، خوردن بیش از حد سدیم ممکن است به بروز مشکلات سلامت از قبیل فشارخون بالا منجر شود که می‌تواند عامل نیمی از همه حمله‌های قلبی و سکته‌های مغزی در بریتانیا باشد. شاید تعجب نکنید که غذای بیرون‌بر و مملو از پنیری که اغلب حاوی گوشت فرآوری‌شده و زیتون هستند نیز در جدول میزان نمک، جایگاه بالایی دارند.

نمک نان

مطالعات در انگلیس نشان می‌دهد که در سه‌چهارم نان‌های فروشگاهی، هر تکه نان حاوی نمکی معادل نمک یک بسته چیپس آماده است.

خوردنی‌های شیرین

شاید فورا به ذهن نرسد که بیسکویت، شیرینی‌های خمیری و کیک میزان سدیم بالایی داشته باشند، اما پژوهش بنیاد قلب بریتانیا نشان می‌دهد ۴ درصد نمک برنامه غذایی ما را غذاهای شیرین تامین می‌کند و حتی نمک بیسکویت ممکن است از ذرت بوداده بیشتر باشد.

داروها

حتی دسته داروها هم از نمک در امان نیستند. پاراستامول حل‌شدنی حاوی سدیم است، به اندازه‌ای که اگر فردی حداکثر دز روزانه را مصرف کند از حداکثر ۲ گرم توصیه شده سازمان جهانی بهداشت برای مصرف نمک فراتر می‌رود.

احساس گرسنگی موجب کاهش روند پیری می‌شود

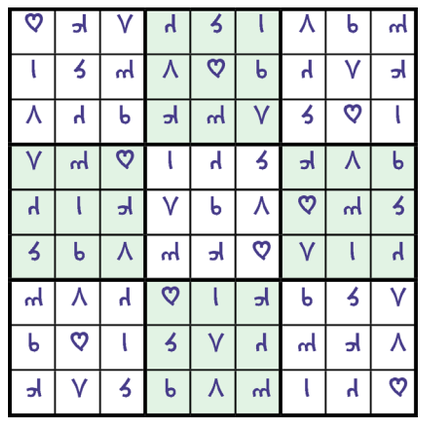
در حالیکه مشخص شده بود که محدودکردن مقدار غذای مصرفی می‌تواند روند پیری سالم را در انسان تقویت کند، یک مطالعه جدید نشان داده است که احساس گرسنگی ممکن است برای کُندکردن پیری کافی باشد. «اسکات پلچر»، نویسنده این مطالعه می‌گوید: «ما به نوعی اثرات طولانی‌مدت محدودیت‌های رژیم غذایی را از همه دستکاری‌های تغذیه‌ای در رژیم غذایی جدا کرده‌ایم.» برای بررسی گرسنگی جدای از ترکیب رژیم غذایی، محققان از یک تکنیک منحصر به فرد استفاده کردند که با استفاده از تکنیکی به‌نام اپتوژنتیک، نورون‌های مرتبط با گرسنگی در مگس‌ها را با قرارگرفتن در معرض نور قرمز فعال کردند. این مگس‌ها دو برابر بیشتر از مگس‌هایی که در معرض محرک نور نبودند غذا مصرف کردند. مگس‌هایی که با نور قرمز فعال شدند نیز به‌طور قابل‌توجهی بیشتر از مگس‌های گروه کنترل، عمر کردند.

مراقب فشارخون بالا باشید

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، با اشاره به اهمیت کنترل فشارخون، گفت: ۳۲ درصد ایرانیان بالای ۱۸ سال دچار فشارخون بالا هستند. محمدرضا سهرابی، افزود: کاهش فشارخون حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد خطر سکته‌مغزی و ۲۵ تا ۲۰ درصد خطر سکته قلبی را کاهش می‌دهد. به‌گفته وی، گرچه بیماری فشارخون به‌راحتی قابل تشخیص است، در بسیاری از نقاط جهان به میزان کافی شناسایی، درمان و کنترل نمی‌شود. سهرابی از ابتلای ۳۲ درصد افراد بالای ۱۸ سال در کشور به فشارخون بالا خبر داد و بیان داشت: در سال ۱۴۰۰ تقریبا ۶۱.۵ درصد از این افراد از بیماری خود اطلاع داشتند. وی با تاکید بر اهمیت شناسایی، مراقبت و درمان فشارخون بالا خاطرنشان کرد: اندازه‌گیری فشارخون در تمام مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌ها و خانه‌های بهداشت توسط پزشکان، مراقبان سلامت و بهورزان انجام می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

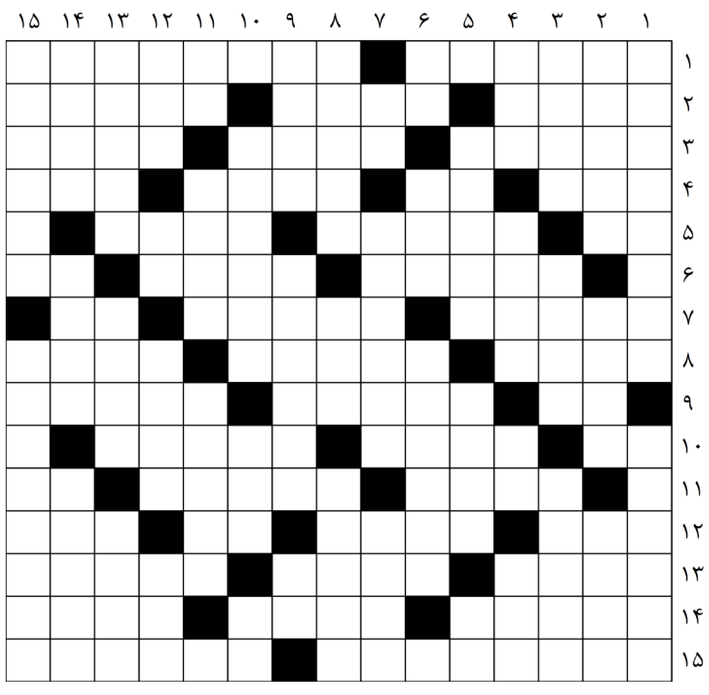
شماره ۱۵۵۷

افقی

۱- سخت‌پوست آب‌های شور- سریالی از تام ولینگ ۲- واحد طول انگلیسی- نوعی شیرینی خامه‌ای- خوشایند ۳- پرده‌داری خانه کعبه- پادشاه افشاری- آشوبگر و فتنه‌انگیز ۴- سرگشته- خسیس- زبان کوچک- چینه دیوار ۵- ضمیرغایب- برگردان به زبان دیگر- نهادوفطرت ۶- گول‌زننده- از انواع انرژی- پراکندگی ۷- از پرندگان کوچک- پروسرشار- همراه خم ۸- اشعه فرابنفش- استانی در ایران- شکسته‌شده ۹- طرف‌وجهت- ناامیدکردن- گمراه‌ومعیوب ۱۰- بی‌مهار- گوشه ورزشی- آماده کردن ۱۱- ویرایش مطلب- از درختان با برگ‌های پهن- خودبین ۱۲- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- موزون‌ومتناسب- مقابل زیر- بانگ جانور درنده ۱۳- حرف مثلثی شکل یونانی- مقام‌ورتبه- قلندر ۱۴- امتحان- بخشنده- نزدیکی ۱۵- نوعی مکتب ادبی- شبکه حمل‌ونقل ریلی

عمودی

۱- مقاومت‌وپایداری- پایبند در دوستی ۲- از وسایل ارتباط جمعی- داستان کوتاه- آب نیمه‌گرم ۳- خاک- تبهکاری و فسق- خط فرضی زمین ۴- شهرها- همراه غذا می‌خورند- پیش شماره- اشاره به نزدیک ۵- شریک کردن- نوعی موتورسیکلت- الفبای موسیقی ۶- واحدسطح- شرم و آزرم- یک صدم فرانک ۷- درخت زبان گنجشک- نام قدیم ایذه- الهه عشق و زیبایی ۸- گل صحرایی- پسران- شمشیر برنده ۹- اخذشده- زینت‌کردن- میوه خوب! ۱۰- حقیقی‌وواقعی- دانه‌کش بی‌آزار- خشکی ۱۱- مادرعرب- پدالی زیر پای راننده- شفای بیمار ۱۲- مهربانی- ازضمایر انگلیسی- رئیس مدرسه- استانی در سوریه ۱۳- زمان تولد- نوک کوه- فریاد تشویق ۱۴- ایالتی در آمریکا- نقش‌ونگاری که با گلابتون روی لباس می‌دوزند- ناشناس ۱۵- محصولاتی که از شیر به دست آورند- جایز دانستن



حل جدول ۱۵۵۶