آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۳۸
شنبه
۱۶ • ۱۰ • ۱۴۰۲
۲۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۰۶ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

اتفاقاتی که با حذف وعده‌های غذایی برای بدن می‌افتد

به‌گفته انجمن غدد درون‌ریز، وقتی بیش از حد طولانی گرسنه می‌مانید، قندخون شما کاهش می‌یابد و به بدن شما سیگنال می‌دهد که شروع به تولید کورتیزول کند. طولانی‌شدن زمان بین وعده‌های غذایی می‌تواند عواقب جدی برای بدن ما داشته باشد. غذا به تقویت هر سیستم بدن ما کمک می‌کند، بنابراین تقریبا هر قسمت از بدن شما با حذف یک وعده غذایی یا ناشتا تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از کریستی هریسون، نویسنده هشدار می‌دهد: «در حالی‌که طرفداران روزه دوست دارند علمی را تبلیغ کنند که ظاهرا از حذف وعده‌های غذایی پشتیبانی می‌کند، این علم بسیار مقدماتی است و به هیچ وجه برای حمایت از توصیه روزه با توجه به همه خطرات کافی نیست. روزه‌داری یا حذف وعده‌های غذایی هیچ مزیت بالقوه‌ای ندارد و خطرات بسیار واقعی برای بدن دارد. در ادامه به چند مورد از آن خطراتی اشاره می‌کنیم که با حذف وعده‌های غذایی آن را تجربه می‌کنیم.

انرژی پایین

فقط به این فکر کنید که وقتی گرسنه هستید چقدر احساس وحشتناکی دارید! به علاوه، طبق کتاب سال ۲۰۲۱، پیشرفت‌های اخیر در میکروبیولوژی کاربردی و بیوشیمی، مغز ما به معنای واقعی کلمه از گلوکز استفاده می‌کند که ترجیح می‌دهد از مصرف کربوهیدرات‌ها دریافت کند.

اضطراب

حذف یک وعده غذایی (یا به طور کلی طولانی گرسنگی طولانی مدت) می‌تواند تأثیر جدی بر سلامت روان شما داشته باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ در مجله بین‌المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی نشان داد که حذف صبحانه با خطر بیشتری برای تجربه استرس و افسردگی در نوجوانان نسبت به خوردن صبحانه منظم مرتبط است. به گفته انجمن غدد درون‌ریز، وقتی بیش از حد طولانی بدون غذا می‌مانید، قند خون شما کاهش می‌یابد و به بدن شما سیگنال می‌دهد که شروع به تولید کورتیزول کند. کورتیزول که معمولا به عنوان هورمون استرس شناخته می‌شود، برای کمک به تنظیم این افت قندخون ترشح می‌شود، اما همچنین واکنش استرس را در بدن ایجاد می‌کند که می‌تواند نه تنها شما را مضطرب یا افسرده کند، بلکه باعث بدخلقی، تحریک پذیری و گیجی می‌شود.

کمبود مواد مغذی

حذف وعده‌های غذایی به دلایل مختلفی می‌تواند منجر به کمبود مواد مغذی شود. طبق مطالعه سال ۲۰۲۱ در Proceedings of the Nutrition Society در مورد حذف صبحانه، حذف یک وعده غذایی به این معنی است که شما فرصت تغذیه بدن خود را با ده‌ها ماده مغذی ضروری که برای رشد به آن نیاز دارد را از دست می‌دهید. علاوه بر این، تسلیم شدن به هوس کربوهیدرات‌های تصفیه شده پس از گرسنگی طولانی‌مدت، شما را برای لحظه ای سیر می‌کند، اما این غذاها فاقد مواد مورد نیاز برای تغذیه بدن در سطح عمیق‌تر هستند. در حالی که کربوهیدرات‌ها بخشی ضروری از رژیم غذایی انسان هستند، ما باید مصرف کربوهیدرات‌هایی مانند غلات کامل، میوه‌ها، حبوبات و لبنیات را به مواردی مانند کلوچه‌ها، کراکرها و چیپس‌ها که باید در حد اعتدال مصرف شوند، ترجیح دهیم.

هضم نامنظم

حذف وعده‌های غذایی می‌تواند منجر به حالت تهوع و اسهال شود و حتی ممکن است دچار یبوست شوید. به گفته انجمن روانشناسی آمریکا، واکنش استرسی که بدن با طولانی‌شدن زمان بین وعده‌های غذایی ایجاد می‌کند، مشابه زمانی است که احساس اضطراب می‌کنید که می‌تواند سیستم گوارشی را آزار دهد. اگر در یک چرخه از حذف یک وعده غذایی و سپس پرخوری زیاد هستید، این امر فرآیند هضم شما را بیشتر مختل می‌کند. بدن شما دقیقا می‌داند که چقدر می‌تواند تحمل کند و گوش دادن به این نشانه‌های گرسنگی و سیری (همراه با خوردن غذاهای گیاهی غنی از فیبر و نوشیدن آب فراوان) به شما کمک می‌کند تا عادات گوارشی مناسب را به دست آورید.

کاهش لذت از غذا

بال می‌گوید: «داشتن یک رژیم غذایی سخت‌گیرانه ممکن است برای روتین فعلی‌تان خوب نباشد و برای زمانی که همه چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود، فضای زیادی برای انعطاف ایجاد نمی‌کند». اگر غذا خوردن را بیشتر شبیه یک کار طاقت فرسا کنید، می‌تواند کمتر لذت بخش باشد و بیشتر شبیه به یک کار برای انجام دادن بشود. غذا یک نیاز اساسی است، اما همچنین باید لذت بخش و مغذی باشد. دو روشی که مزایای واقعی و تحقیقاتی برای سلامتی و مدیریت وزن دارند، غذا خوردن آگاهانه و غذا خوردن شهودی است. غذاخوردن آگاهانه باعث می‌شود از تمام حواس خود برای لذت بردن از غذا استفاده کنید. به‌جای خوردن ناهار پشت میزتان در میانه یک پروژه، حواس پرتی‌ها را کنار بگذارید و به سادگی روی لذت بردن از غذایی که می‌خورید تمرکز کنید. غذاخوردن آگاهانه یکی از جنبه‌های غذاخوردن شهودی است که رویکرد شخصی‌تری دارد و شما را تشویق می‌کند که ذهنیت رژیم غذایی را کنار بگذارید و در عوض به بدن خود اعتماد کنید تا راهنمای شما باشد. غذاخوردن شهودی شامل گوش دادن به نشانه‌های گرسنگی و سیری فرد، محدودنکردن غذاها یا گروه‌های غذایی، لذت بردن از غذاخوردن، ترجیحات غذایی و احساس شما می‌شود.

درآخر

بدن شما زمانی بهترین عملکرد را دارد که تغذیه کافی داشته باشید تا انرژی و سوخت مورد نیاز خود را دریافت کند. این شامل تغذیه منظم می‌شود که برای بالا نگه‌داشتن سطح انرژی و تمرکز مغز شما نیاز دارد. حذف وعده‌های غذایی با چندین پیامد منفی برای سلامتی، از جمله بیماری‌های خاص، اندازه‌گیری‌های ضعیف سلامت، اختلالات خوردن، انرژی کم و اضطراب مرتبط است. اگر عادت به حذف وعده‌های غذایی دارید، روی یک روال سالم‌تر کار کنید و با علائم گرسنگی و سیری بدن خود آشنا شوید.

علل لرزش انگشت شست

لرزش انگشت شست ممکن است نشان‌دهنده یک کمبود منیزیم باشد. انقباض غیرارادی انگشت شست به حرکت غیرارادی و اسپاستیک انگشت شست شما اشاره دارد که به‌نظر می‌رسد به خودی خود حرکت می‌کند، به‌گونه‌ای که می‌تواند یک لرزش خفیف، حرکت سریع یا نوسان باشد. انقباض انگشت شست نشان‌دهنده برخی مشکلات سلامتی است. هم‌چنین برخی از داروها نیز ممکن است باعث انقباض عضلات و انگشت شست شوند.

۱ کمبود منیزیم

سطوح پایین منیزیم می‌تواند منجر به سفتی و انقباض عضلات شود که به آن کمبود منیزیم می‌گویند. در حالی‌که بدن شما خود منیزیم تولید نمی‌کند، کمبود آن می‌تواند مانع جذب سایر مواد مغذی شود. پزشکان مصرف بیشتر اسفناج، موز، غلات کامل و عدس را به عنوان منابع خوب منیزیم توصیه می‌کنند.

۲ دارو

با گذشت زمان، برخی از داروها نیز ممکن است باعث انقباض عضلات و انگشت شست شوند. استروئیدها و مکمل‌هایی مانند داروهای ضدصرع از جمله این داروها هستند.

۳ استرس

تنش می‌تواند در بسیاری از موارد منجر به خستگی عضلانی شود که یک علامت بالقوه استرس و اضطراب است.

۴ خستگی عضلات

حرکات مداوم یا تکراری که منجر به فعالیت بیش از حد عضلات مانند انجام بازی‌های ویدئویی و تایپ می‌شوند، می‌توانند عضلات انگشت شست را تحت فشار قرار داده و منجر به انقباض شوند.

۵ اختلال الگوی خواب

اگر مشکل خواب دارید، انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز شما تجمع می‌یابند که اغلب باعث می‌شود عضلات منقبض شوند یا به طور غیرارادی تکان بخورند.

۶ بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون یک اختلال پیش‌رونده است که سیستم عصبی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و خود را به‌صورت لرزش و سایر علائم به‌صورت سفتی و کندی حرکت نشان می‌دهد. همچنین می‌تواند با تغییرات خلقی، مشکل در غذاخوردن، خستگی، یبوست، اختلالات حافظه، هذیان و توهم همراه باشد.

یادداشت

نکاتی درباره بیماری قلبی

مجید ملکی
فوق‌تخصص قلب

یکسری عوامل در بیماری‌های قلبی قابل اصلاح نیست، مثلا داشتن سن بالا، به‌طوری‌که هر چه سن بالاتر می‌رود احتمال تنگی عروق کرونر بیشتر می‌شود، یا جنسیت افراد به‌طوری‌که در زنان بیماری‌های قلبی شیوع کمتری دارد. همچنین گروه خونی افراد به‌طوری‌که در گروه خونی A بیماری قلبی بیشتر است. فردی که به سکته‌های قلبی و تنگی عروق کرونر مبتلا می‌شود، اگر زمینه فشارخون داشته باشد و آن را کنترل کند، قطعا شیوع بیماری قلبی در چنین افرادی کاهش پیدا می‌کند. نصف افرادی که فشارخون آنها بالاست از بیماری خود باخبر نیستند؛ ضمن اینکه نصف افرادی که از فشارخون خود باخبر هستند نیز آن را به خوبی کنترل نمی‌کنند. هم‌چنین عادات غذایی است؛ مثلا استعمال دخانیات و سیگار باعث بروز تنگی عروق کرونر و سکته‌های مغزی می‌شود؛ در سیگار ۱۰۰ نوع سم وجود دارد و افرادی که در کنار فرد سیگاری هستند نیز در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. هم‌چنین چربی‌های جامد و اشباع شده که در مواد غذایی همچون پیتزا، سوسیس، کالباس، پفک و... وجود دارد، می‌تواند عامل مهمی در تنگی عروق کرونر و افزایش تری‌گلیسرید خون شود. بنابراین این افزایش تری‌گلیسیرید باید با مصرف دارو کنترل شود. کنارگذاشتن عادات غذایی نامناسب، داشتن تحرک فیزیکی به طوری که هفته‌ای سه روز و هربار ۴۰ دقیقه پیاده‌روی داشتن و همچنین پرهیز از استعمال سیگار، در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی مؤثر است.

ویژه

تب خفیف نشانه سیروز کبد

سالانه هزاران نفر در هر کشور جان خود را به‌دلیل بیماری سیروز کبدی از دست می‌دهند. این بیماری در افراد بالای ۵۵ سال شایع‌تر است و در مراحل پیشرفته علایم مربوط به خود را نشان می‌دهد که تشخیص آن چندان سخت نیست. بیمار مبتلا به سیروز کبدی ممکن است دچار تب خفیفی بین ۳۸ تا ۳۸٫۵ درجه سلسیوس باشد. اختلال در عملکرد کبد باعث می‌شود بدن در احاطه توکسین‌ها قرار بگیرد و در برابر عفونت‌ها و بیماری‌هایی مانند خونریزی دستگاه گوارش آسیب‌پذیرتر شود. در نتیجه بدن برای نشان‌دادن عکس‌العمل در برابر این وضع، دمای خود را بالا می‌برد.

کربوهیدرات برای دیابتی‌های نوع ۱ مفید است

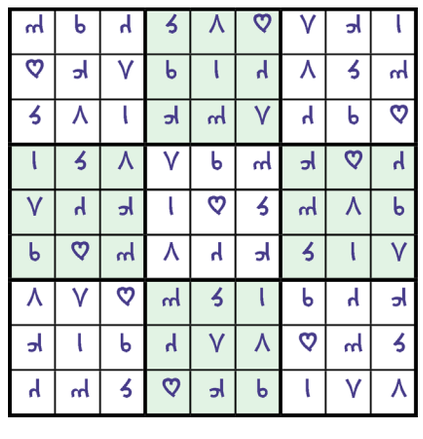
تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ کمک می‌کند تا قندخون خود را کنترل کنند. «سوفیا استرن ایزاکسون»، محقق ارشد گفت: «یک رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات متوسط سطح قندخون را کاهش می‌دهد.» در دیابت نوع۱، لوزالمعده انسولین کمی تولید می‌کند تا قندخون بتواند به‌عنوان انرژی وارد سلول‌ها شود. بدون انسولین، قندخون افزایش می‌یابد و می‌تواند باعث آسیب جدی به اندام‌ها شود. محققان خاطرنشان کردند که برای ایمنی، هر فردی که دیابت نوع ۱ دارد و تغییرات عمده در مصرف کربوهیدرات را در نظر می‌گیرد. این موضوع برای کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱ صادق است. در این مطالعه، ۲۵ مرد و ۲۵ زن مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند که میزان قندخون برای افرادی که از رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات پیروی می‌کنند، زمان افزایش قندخون در روز ۸۵ دقیقه کاهش یافت.

بهبود سلامت بیماران ریوی با آب چغندر

نتیجه یک مطالعه نشان داد که مصرف مکمل آب چغندر غنی از نیترات به بهبود سلامت بیماران ریوی کمک می‌کند. در این بررسی آن دسته از بیماران مبتلا به انسداد ریوی مزمن (COPD) که به مدت ۱۲ هفته، روزی یکبار از مکمل آب چغندر استفاده کردند، شاهد کاهش فشارخون بودند و توانستند مسافتی را که در یک بازه زمانی ۶ دقیقه‌ای طی می‌کنند، افزایش دهند. انسداد ریوی مزمن قابل درمان نیست و نیاز مبرمی به بهبود شرایط زندگی مبتلایان و کاهش خطر درگیرشدن آن‌ها با بیماری‌های ریوی حس می‌شود. انسداد ریوی مزمن که شامل برونشیت و آمفیزم است، زندگی ۴۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. در این مطالعه مشخص شد که فشارخون افرادی که نوشیدنی آب چغندر غنی از نیترات مصرف می‌کنند، کاهش یافته و رگ‌های خونی آن‌ها گشادتر شده است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

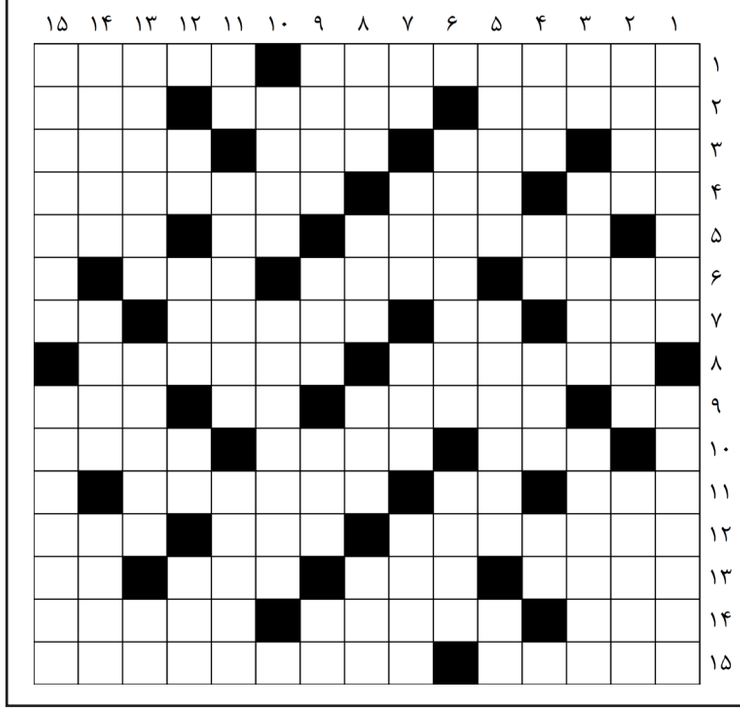
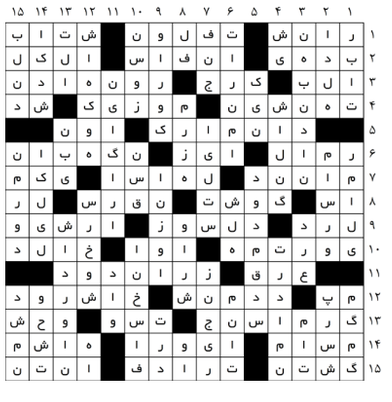
شماره ۱۷۳۸

افقی

۱- نوزادپروانه- آشکارگشتن راز ۲- موجودخیالی- استانی در کشورمان- عموی حضرت ابراهیم(ع) ۳- مخالف کهنه- جای قرار و آرام- پسندیده- پدر شعر نو ۴- وجوددارد- واژه‌وکلمه- بچه‌ای که بیشتر به فکر بازی باشد ۵- دست خدا- بخیه درشت- فوری و سریع ۶- نوعی آش آرد- فیلم خنده‌دار- دشت ۷- کامیون ارتشی- عیدویتنامی- قوم‌وخویشاوند- شکم‌بندطبی ۸- دوربین نجومی- از بیماری‌ها ۹- ویتامین انعقادخون- عنصر شماره ۵۶ اتمی- میزان عمر- محل نگهداری لباس ۱۰- از شهرهای استان همدان- نامه را داخل آن می‌گذارند- پوشاننده ۱۱- از ورزش‌های آبی- لبه شمشیر- دوقلو ۱۲- حیران‌وسرگردان- دومین شهر پرجمعیت سوئیس- بیهوده ۱۳- آشکارکننده- هذیان بیمار- دفینه- نام ترکی ۱۴- به‌جز- رهایی بخشیدن از اندوه- عنوان فراعنه مصر ۱۵- چشمه‌ای در بهشت- نویسنده تاریخ تمدن

عمودی

۱- دارای سابقه زیادکاری- فیلمی از جمشید حیدری ۲- سرها- فیلمی از مسعود مددی- شهری در فلسطین ۳- روییدنی سر- ایالتی در اتریش- شهری در گلستان ۴- دردورنج- بله‌روسی- رنگ پوست خیار- اشاره به دور ۵- گیاهی یک‌ساله- حرکت‌دادن و جنباندن- موضوع و زمینه ۶- در عکاسی و فیلم‌برداری یک صفحه منعکس‌کننده نور است- کاشف واکسن سیاه سرفه ۷- تیرپیکاندار- ستم- چپق مدرن- زودباور و ساده‌لوح ۸- چرک بدن- غرض و مقصود- پایان شطرنج- ساخته شده از نی ۹- آمیخته و آغشته—ضایع‌وبیهوده- نوعی آینه یا عدسی- گیره سر خانم‌ها ۱۰- فرق سر- فیلمی به کارگردانی لورده کلرمون تونر ۱۱- واحدسطح- از سلسله پادشاهی در ایران- یک رمزارز مجازی ۱۲- سازشاکی!- ترش و شیرین- پسوندشباهت- فریاد ۱۳- مجانی- به تنهایی- شماومن ۱۴- آزمایش- مخالف سرما- زنجبیل شامی ۱۵- ایجادبریدگی و زخم‌کردن- لقب اردشیر ساسانی



حل جدول ۱۷۳۷