آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۳۶
چهارشنبه
۱۳ • ۱۰ • ۱۴۰۲
۲۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۰۳ ژانویه ۲۰۲۴

## دانستنی‌ها

### بهترین خوراکی‌ها برای کم‌خونی

برای درمان کم‌خونی می‌توان از مواد غذایی خاصی که دارای آهن یا ویتامین B۱۲ هستند، استفاده کرد. مصرف مواد غذایی و غذای رژیمی دارای آهن همچون گوشت گوسفند و گاو، مرغ، بوقلمون، اسفناج، بروکلی، دانه‌های کدوتنبل و... انواعی از بهترین غذا برای کم‌خونی هستند که به افراد کمک می‌کنند با افزایش سطح گلبول‌های قرمز خون انرژی بیشتری داشته و سلامتی خود را ارتقا دهند. با وجود آنکه می‌توان از منابع گیاهی برای درمان سریع کم‌خونی استفاده کرد؛ اما طبق گفته طب سنتی و مدرن مصرف غذاهای جانوری برای تامین آهن مورد نیاز بدن، تاثیر بیشتری دارند. مهمترین نکته این است که مصرف ویتامین C همراه با مواد غذایی دارای آهن، سبب افزایش جذب آهن در بدن می‌شود که می‌تواند کمبود آهن را جبران کند. بنابراین علاوه‌بر اهمیت اینکه بهترین غذا برای کم خونی چیست؛ باید به نحوه مصرف آن و همچنین انواع غذا مضر برای کم خونی نیز اشاره کرد. در طب سنتی مصرف چای بلافاصله بعد از غذا یک نوع غذای مضر برای کم خونی محسوب می‌شود؛ زیرا ترکیبات موجود در چای سیاه مانع از جذب آهن موجود در غذا می‌شوند.

**صبحانه**

مواد غذایی دارای آهن را می‌توانید در صبحانه برای کم خونی استفاده کنید تا در اولین وعده غذایی، خونسازی خود را افزایش دهید. برای بهترین غذا برای کم خونی در وعده صبح می‌توان به مصرف ارده حلوا و شیره ارده اشاره کرد. در تهیه این مواد از کنجد استفاده می‌شود و در نتیجه به‌دلیل دارابودن میزان زیادی آهن، یک صبحانه برای کم خونی محسوب می‌شود. همچنین ارده شیره، شامل مواد معدنی مفید همچون کلسیم، آهن و منیزیم است که در کنار درمان سریع کم خونی، تاثیرات مثبتی بر روی سلامت کلی افراد دارند. بهترین انواع خشکبار برای کم خونی کشمش، کنجد و خرما هستند. این مواد غذایی می‌توانند در تهیه صبحانه برای کم خونی استفاده شده و به رفع علائم کم خونی کمک کنند. در کنار مصرف خشکبار برای کم خونی می‌توان از آجیل نیز استفاده کرد. مهمترین انواع آجیل و خشکبار برای کم خونی پسته و گردو هستند. برای تهیه صبحانه برای کم خونی یکی از مهم‌ترین نکته‌ها، این است که از غذای مضر برای کم خونی که همان چای است، در وعده صبحانه استفاده نکنید و آن را به حداقل یکساعت پس از صبحانه موکول کنید. یکی از مواد غذایی که در تامین آهن مورد نیاز بدن بسیار اهمیت دارد، عدس است. برای اینکه بتوانید کم خونی و کمبود آهن خود را جبران کنید، می‌توانید صبح با مصرف عدسی همراه با آبلیمو یک صبحانه برای کم خونی داشته باشید. انگور می‌تواند در جبران کمبود آهن بسیار اهمیت داشته باشد؛ بنابراین برای صبحانه ارده را که حاوی میزان زیادی کنجد است، همراه با شیره انگور میل کنید. برگه‌های زردآلو و همچنین انجیر خشک از انواع خشکبار برای کم خونی هستند که مصرف آن‌ها در صبحانه برای کم خونی تاثیر بسیاری دارد.

**کنجد**

کنجد یکی از مغذی‌ترین دانه‌های گیاهی است که فواید بی‌نظیر آن سبب شده تا در طب سنتی کاربرد زیادی داشته باشد. یکی از مهم‌ترین فواید کنجد، تأثیرات مثبت آن بر روی کاهش کم خونی است. کنجد از نظر ارزش غذایی در جایگاه بسیار بالایی قرار دارد و یک گیاه سرشار از آهن محسوب می‌شود. آهن موجود در این دانه گیاهی علاوه بر کاهش کم خونی سبب می‌شود تا احساس خستگی در شخص هم از بین برود. کنجد یک منبع غنی از روی و کلسیم هم محسوب می‌شود؛ در نتیجه کنجد مواد مغذی بسیار زیادی داشته که در مجموع سبب درمان کم خونی می‌شود.

**اسفناج**

اسفناج یک منبع بسیار غنی از مواد مغذی نظیر آهن محسوب می‌شود. بیشتر گیاهان دارای فیبر هستند و فیبر موجود در گیاهان علاوه بر ایجاد احساس سیری برای مدت بیشتر، بر روی تقویت سیستم گوارشی افراد هم نقش مثبتی دارد. در این خصوص جالب است بدانید میزان فیبر موجود در اسفناج در مقایسه با دیگر سبزیجات در حدود دو برابر بیشتر است و این موضوع اسفناج را به یک منبع بسیار غنی برای تأمین فیبر تبدیل کرده است. برای درمان کم خونی می‌توانید از اسفناج استفاده کنید.

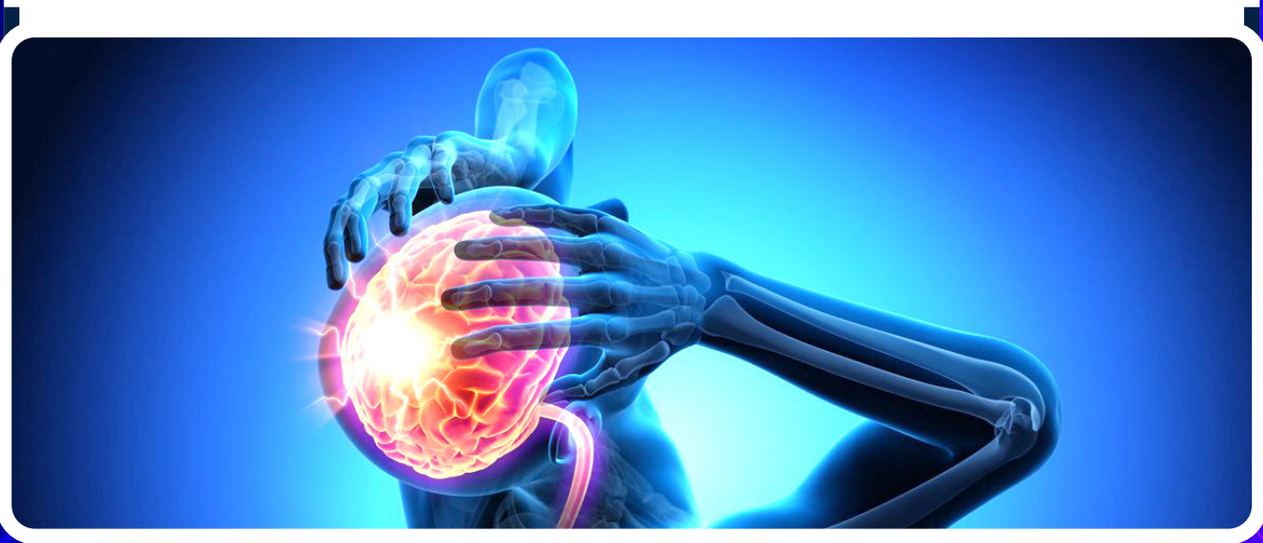
**خرما**

خرما یک منبع غنی پتاسیم است و بسیاری دیگر از مواد مغذی مورد نیاز بدن نیز در این میوه پر خاصیت وجود دارد. جالب است بدانید افرادی که ناشتا خرما مصرف می‌کنند در مقایسه با دیگر افراد کمتر در معرض رنگ پریدگی قرار دارند و درصد بروز کم خونی در این افراد بسیار کمتر است. با مصرف منظم خرما می‌توانید بدنی سالم‌تر داشته باشید و همچنین می‌توانید از شیرینی خرما به جای قندهای مصنوعی استفاده کنید، که یک پیشنهاد فوق‌العاده برای افراد مبتلا به دیابت است. مصرف خرما نیاز بدن به آهن را تأمین می‌کند. آهن هم یک ماده مغذی مورد نیاز برای تولید هموگلوبین در بدن است.

**مویز**

مویز یک منبع بسیار غنی از آهن محسوب می‌شود. آهن موجود در مویز سبب افزایش تولید هموگلوبین و در نهایت افزایش خون‌سازی در بدن می‌شود. میزان آهن موجود در هر دانه مویز به اندازه‌ای است که تنها خوردن چند عدد مویز به صورت روزانه کافی است تا نیاز روزانه بدن به آهن تأمین شود.

# این خوراکی‌ها باعث سردرد می‌شوند



### شیرین‌کننده‌های مصنوعی

آسپارتام که در انواع نوشیدنی‌های رژیمی وجود دارد، باعث بروز علائمی مثل سردرد، سرگیجه و اختلال حافظه در بعضی افراد می‌شود. همه افراد با دریافت آسپارتام دچار مشکل نمی‌شوند اما کسانی‌که با سردرد مواجه هستند یا به میگرن مبتلا هستند باید انواع نوشیدنی‌های رژیمی و تنقلات حاوی شیرین‌کننده مصنوعی را از رژیم غذایی شان کنار بگذارند.

### فرآورده‌های گوشتی

دلیل تازگی فرآورده‌های گوشتی استفاده از نیترات‌ها و نیتریت‌ها برای نگهداری این خوراکی‌هاست. همین ترکیبات شیمیایی هستند که رگ‌های خونی را باز می‌کنند و یکی از اثرات‌شان هم تحریک سردرد است. وجود سدیم زیاد در فرآورده‌های گوشتی هم باعث می‌شود که این خوراکی‌ها باعث کم‌آبی بدن شوند.

### آووکادو

اگر به‌طور منظم با سردردهای میگرنی مواجه می‌شوید، حتما این نکته را بررسی کنید که رژیم غذایی شما حاوی آووکادو هست یا نه؟ این میوه سبز و مفید حاوی تیرامین است. این ترکیب طبیعی که رگ‌های خونی را منقبض و سپس منبسط می‌کند، سردردهای بدی را به‌وجود می‌آورد.

### آدامس

اگر به مصرف منظم انواع آدامس‌ها عادت دارید و دچار سردرد هم می‌شوید، حتما باید به این موضوع توجه کنید که مصرف آدامس هم می‌تواند عامل محرکی برای سردرد باشد. فشار عضلانی مداوم در ناحیه سر و گردن که به‌واسطه جویدن آدامس شکل می‌گیرد، می‌تواند باعث سردرد شود. برخی آدامس‌ها حاوی آسپارتام هستند.

## یادداشت

### علت ایجاد زخم‌های گوارشی

سمیه خیاطیان
فوق‌تخصص کبد و گوارش

درباره چگونگی ایجاد زخم‌های گوارشی باید گفت که ابتدا در دستگاه گوارش التهاب ایجاد می‌شود که این التهاب در طولانی‌مدت باعث آسیب به بافت مخاطی شده و هنگامی‌که آسیب وارد شده، بیش از ۵ میلی‌متر شود، آن وقت به آن زخم گوارشی می‌گوییم. علت اصلی ایجاد زخم‌های گوارشی مبتلاشدن به عفونت میکروب اچ پیلوری و مصرف خودسرانه و طولانی‌مدت مسکن‌ها است. داروهای مسکن در دسترس مانند ایبوپروفن، ژلوفن و مفنامیک اسید، باید محدود مصرف شوند، اما در صورت مصرف تحت نظر پزشک معالج مصرف شود. علائم زخم‌های گوارشی درد سردل، درد معده، سیری زودرس، استفراغ خونی و... است. گاهی اوقات زخم‌های گوارشی بدون علامت هستند و فرد ممکن است با خونریزی گوارش به بیمارستان مراجعه کند. پرهیز از مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده و همچنین مصرف غذاهای چرب و کم ادویه ضروری است. افراد مصرف نوشابه و غذاهای آماده را به حداقل برسانید. زمینه ژنتیک و سابقه خانوادگی سرطان‌های گوارشی در اقوام درجه یک از عوامل خطر است. این افراد باید هر چند وقت یک بار غربالگری انجام دهند. تغذیه مناسب، رعایت بهداشت دست و بهداشت مواد غذایی، انجام ورزش و فعالیت بدنی، سبک زندگی سالم، سبب پیشگیری از اکثر بیماری‌ها از جمله بیماری‌های گوارشی می‌شود.

## ویژه

### عامل جدید اضطراب کشف شد

اگرچه ژنتیک و عوامل محیطی می‌توانند در بروز اختلالاتی از جمله اضطراب نقش داشته باشند، اما تحقیق جدید اهمیت این زمینه را برجسته کرد. محققان می‌گویند میکروب‌های روده ممکن است در ایجاد اختلال اضطراب اجتماعی نقش داشته باشند. نتایج این مطالعه نشان داد که «موش‌هایی که میکروب‌های روده را از افراد مبتلا به SAD (اختلالات عاطفی فصلی) دریافت کرده بودند، از مواجهه با موقعیت‌های جدید و از نزدیک‌شدن به موش‌های دیگر می‌ترسیدند.» محققان می‌گویند: سبزیجات سرشار از فیبرهای پری‌بیوتیک هستند که به حفظ فراوانی باکتری‌های سالم در روده کمک می‌کنند. مصرف این نوع فیبر با کاهش التهاب عصبی و استرس مرتبط است. غذاهای پری‌بیوتیک شامل مارچوبه، سیر، پیاز، سبزیجات برگدار، کنگرفرنگی، حبوبات، قارچ و سیب است.

### سبک زندگی ناسالم و احتمال ابتلا به زوال عقل

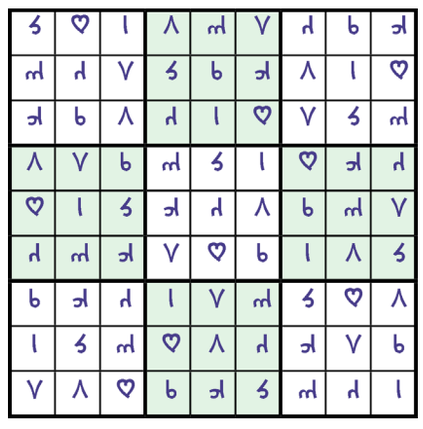
محققان بیش از ده‌ها عامل غیرژنتیکی را شناسایی کردند که خطر زوال عقل را برای افراد زیر ۶۵ سال افزایش می‌دهد. محققان بیش از ۳۵۰۰۰۰ نفر زیر ۶۵ سال را تحت نظر گرفتند. آنها دریافتند افرادی که دارای تحصیلات کمتر، وضعیت اقتصادی پایین‌تر، فاکتورهای سبک زندگی مانند انزوای اجتماعی، مشکلات سلامت از جمله کمبود ویتامین D، افسردگی، سکته، اختلال شنوایی و بیماری قلبی هستند، با احتمال بیشتر تشخیص زوال عقل روبه‌رو هستند. در این میان برخی گونه‌های ژنی هم نقش داشتند. «دیوید لیولین»، مدیر تحقیقات می‌گوید: «این بزرگترین و قوی‌ترین مطالعه در نوع خود است که تاکنون انجام شده است. ممکن است بتوانیم از طریق هدف قرار دادن طیف وسیعی از عوامل مختلف، برای کاهش خطر این شرایط ناتوان کننده اقدام کنیم.» محققان تاکید می‌کنند مطالعات گسترده‌تری مورد نیاز است.

### رژیم فستینگ برای حفظ قلب مفید است

شواهد نشان می‌دهد برخی رژیم‌های غذایی خاص، مانند رژیم مدیترانه‌ای، رژیم پالئو، رژیم غذایی DASH و رژیم‌های گیاهی، می‌تواند به محافظت از سلامت قلب کمک کند. محققان دریافتند که رژیم غذایی فستینگ (تقلید از روزه‌داری) در مقایسه با رژیم غذایی مدیترانه‌ای اثرات منحصر به فردی برای سلامت قلب دارد. دکتر «والتر لونگو»، محقق ارشد می‌گوید: «رژیم غذایی تقلیدکننده روزه یک رژیم غذایی گیاهی ۵ روزه است و فرد در بقیه ماه، به رژیم غذایی عادی خود برمی‌گرد.» ۵ روز رژیم غذایی تقلید روزه بر روی غذاهای گیاهی کم کالری، کم پروتئین و پرچرب تمرکز دارد. برخلاف رژیم فستینگ متناوب، فردی که رژیم غذایی فستینگ به شیوه تقلید از روزه را دارد، در طول دوره فستینگ هم به خوردن ادامه می‌دهد. محققان همچنین به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که چگونه رژیم فستینگ می‌تواند درمان سرطان سینه را بهبود بخشد.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

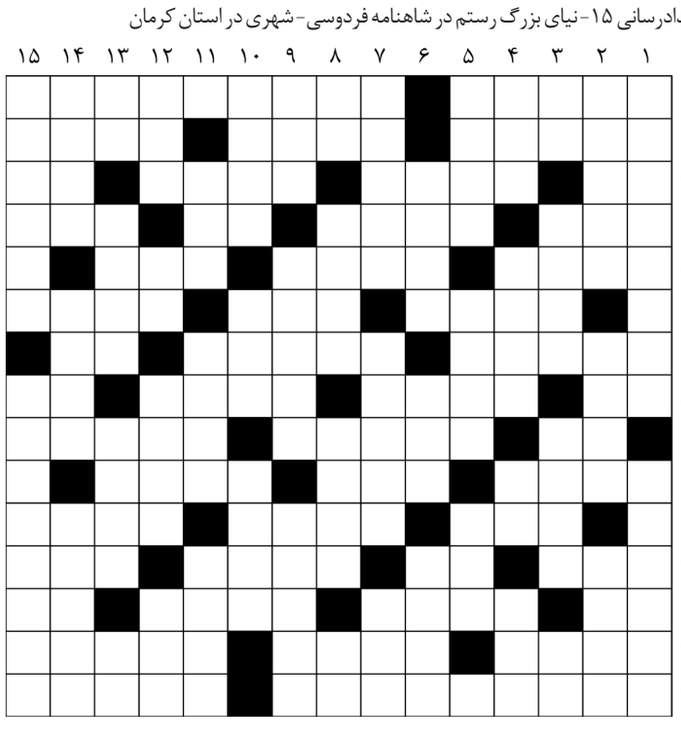
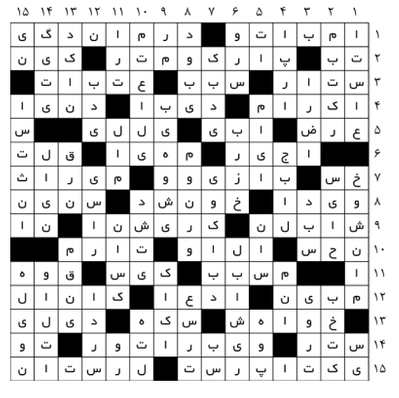
شماره ۱۷۳۶

### افقی

۱- انحراف- از شهرهای استان همدان ۲- شهر مدفن ناصرخسرو- نوع حکومت- بشارت‌دهنده ۳- آخرین عدد یک رقمی- شخصیتی کارتونی- پایتخت لهستان- از غذاهای ایرانی ۴- مقابل ضرر- دوست صمیمی- عضوصورت- اشتباه ۵- ساز و برگ اسب- کشیده شده به سویی- خویشان و بستگان ۶- سومین شهر بزرگ ایتالیا- حرکت کرم- ظرف خمیردندان ۷- مسری- بزرگداشت- طاقچه‌بالا ۸- روز نیست- مخلوط و درهم- شهری روی آب- سوسن زرد ۹- حیوانات دارند- دستور زبان انگلیسی- نبردکننده ۱۰- جای دیده‌شدن- صفت کنه!- یارداستانی عذرا ۱۱- جمع ملت- ضمیروباطن- نوعی موتورسیکلت ۱۲- کاخ زمستانی- الفبای موسیقی- سرماخوردگی- درخوروشایسته ۱۳- نیمه دیوانه- اجازه‌دهنده- به شگفت‌آمدن- گشوده ۱۴- پیروو تابع- پیشه‌ور- زیان‌دیده ۱۵- بزرگوار- خار شتر

### عمودی

۱- یکی از سی لحن باربد- استخراج‌شده ۲- جمع جماعت مردم- شگفت‌تر- بلندمرتبه ۳- معبرخون- یک ششم از سهم چیزی- سنگ زینتی- حرف پیروزی ۴- آن را از بانک بخواهید- زورق- هلاکی و گمراهی- ثروت و دارایی ۵- جدیدترکی- پایتخت چک- نوعی قایق ۶- کامل‌کننده- برادر مرگ است- کار خود را به خدا واگذاشتن ۷- مجموعه نمایشی به کارگردانی کیارش اسدی‌زاده- به سمت راست‌رفتن- کبود ۸- نوعی رنگ ماشین- یکدنده- تجهیزشده- آب‌بند ۹- منظره‌ونما- نوعی اسلحه کمری- ماه دهم سال میلادی ۱۰- فیلمی از یدا... صمدی- نرم- خداحافظ ۱۱- تجسم روح فردمرده- پایتخت پرو- آتشدان ۱۲- اثری از هرمان ملویل- پراکندگی- رنج و مشقت- حرف دوم یونانی ۱۳- وزیدن باد- آرد آمیخته با آب- نزدیکتر- روشنایی ۱۴- شادی و خوشحالی- فراوانی- امدادرسانی ۱۵- نیای بزرگ رستم در شاهنامه فردوسی- شهری در استان کرمان



### حل جدول ۱۷۳۵