آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۲۸
دوشنبه
۱۴۰۲•۱۰•۰۴
۱۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۲۵ دسامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

مواد غذایی مفید برای دستگاه گوارش

بسیاری از انسان‌ها در طول زندگی با مشکلاتی در دستگاه گوارش و هضم غذا مواجه می‌شوند و گاه این مشکلات به شکل اسهال یا یبوست بروز می‌کنند. برای غلبه بر این مشکلات و ناراحتی‌ها در دستگاه گوارش، توصیه‌هایی در مورد تغذیه و رژیم غذایی وجود دارد. «تامارا دوکر فرومن» محقق ارشد می‌گوید: معده در سمت چپ بالای شکم، زیر قفسه سینه قرار دارد. اما نیاز فوری به دفع یا اسهال و یبوست نشانه اتفاقی در بخش پایین‌تر شکم است. نفخ در معده یا روده به طور معمول اتفاق می‌افتد، در حالی‌که سوزش سردل، حالت تهوع یا آروغ زدن به احتمال زیاد مشکلات واقعی شکم هستند. تغذیه و تعداد دفعاتی که غذا می‌خوریم، نقش بسیار مهمی در دستگاه گوارش ما دارند. برای جلوگیری از ناراحتی‌های دستگاه گوارش، کارشناسان خوردن مواد غذایی خاصی را توصیه می‌کنند.

کفیر

مصرف دوره‌ای آنتی‌بیوتیک‌ها علاوه بر اینکه باکتری‌های مربوط به بیماری را نابود می‌کند به باکتری‌های مفید موجود در روده نیز آسیب می‌رساند. این باکتری‌های مفید حفظ تعادل میکروبیوم روده را بر عهده دارند. کفیر، نوشیدنی تخمیرشده‌ای غنی از پروبیوتیک است که می‌توانید آن را به تنهایی بنوشید یا به اسموتی‌ها یا خوراکی‌های دیگر اضافه کنید. این ماده غذایی طعم ترش و تند و قوام اندکی دارد و دز سالمی از پروبیوتیک‌های متنوع را به بدن می‌رساند که باعث تعادل میکروبیوم در روده می‌شود. کفیر همچنین از سیستم ایمنی سالم حمایت می‌کند و عفونت‌های ویروسی را از بین می‌برد. سعی کنید نوع کم‌قند این ماده غذایی را مصرف کنید زیرا کفیرهای با قند زیاد، مشکلات روده را تشدید می‌کنند.

لوبیا سبز

اگر رژیم غذایی ملایم و علائم اسهال دارید در هضم سبزیجات خام مشکل خواهید داشت. اما سبزیجات آب‌پز ساده به ویژه لوبیا سبز، روند هضم را آسان می‌کنند. همچنین، مقداری از مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کنند تا عملکرد بهتری داشته باشید و بتوانید با آنچه آزارتان می‌دهد مقابله کنید. افرادی که زخم دستگاه گوارش دارند با صرف غذاهای نرم‌تر نتیجه بهتری می‌گیرند. فرومن می‌گوید: رژیم غذایی پخته بهتر از غذای خام است.

سس سیب

«جسیکا استم»، متخصص تغذیه هم اظهارداشت: سس سیب برای بازگردان معده شما به حالت فعال عالی است. هضم این ماده غذایی آسان است. همچنین، سس سیب حاوی مواد غذایی مهمی مانند فیبر و پتاسیم است. سس سیب نوعی ماده معدنی نیز دارد که الکترولیت است و به حفظ سطح تعادل مایعات کمک می‌کند.

هویج

هویج پخته یک خوراک عالی برای تقویت تغذیه و طعم در هنگامی است که فهرست غذایی شما محدود است. استم می‌گوید: پختن سبزیجاتی مانند هویج یا اسفناج هضم آن‌ها را آسان‌تر می‌کند. این سبزیجات همچنین برای مخلوط کردن در نیمروی تخم‌مرغ یا سوپ‌های حاوی گوشت عالی هستند.

برنج سفید

دیگر وقتش رسیده است که برنج سفیدتان را دوست داشته باشید. استم ادامه داد: وقتی صحبت از کربوهیدرات است، احتمالا گزینه‌های غلات کامل و فیبر زیاد را انتخاب می‌کنید. اما هنگامی‌که شکم شما ناراحت است، برنج، غله ملایم و خوبی است. از آنجا که برنج سفید فیبر کمی دارد، هضمش آسان است و کیفیت نشاسته‌ای آن به تبدیل مدفوع شل به مدفوع سفت‌تر کمک می‌کند.

جوجه

رساندن پروتئین به بدن مهم است، حتی زمانی که احساس تهوع می کنید. در مقایسه با گوشت قرمز چرب‌تر، هم هضم مرغ و ماهی و هم آماده کردن آن‌ها راحت‌تر است. به گفته استم: پروتئین‌های بدون چاشنی، افزودنی‌های خوبی برای برنج سفید ساده یا سیب‌زمینی شیرین پخته هستند.

موز

«جولی آپتون»، یکی از بنیان‌گذاران «اشتها برای سلامت» هم در این باره تاکید می‌کند: موز عالی است زیرا راحت هضم می‌شود و تحریک‌کننده معده و دستگاه گوارش فوقانی نیست. این میوه پر از فیبر نه تنها کارکرد دستگاه گوارش را منظم نگه می‌دارد و به درمان اسهال کمک می‌کند بلکه ویتامین B6 موجود در آن نفخ ناشی از تجمع مایعات را کاهش می‌دهد. منیزیم موجود در موز نیز به آرامش عضلات کمک می‌کند.

تخم‌مرغ

منابع پروتئینی پرچرب مانند گوشت‌های فراوری‌شده یا قرمز و غذاهای سرخ‌شده باعث رفلاکس (بالا زدن اسید) معده می‌شوند به ویژه اگر مقدار زیادی از آن‌ها را در اواخر شب بخورید. تخم‌مرغ جایگزینی خوب با هضم آسان‌تر است و نیازهای پروتئینی بدن را نیز بدون حس سیری زیاد به سرعت تامین می‌کند. صرف آن با مقدار کمی روغن یا کره برای شام بسیار مناسب است.

جو دوسر

افزودن غلات کامل به رژیم غذایی هم ناراحتی‌های شکمی را تسکین می‌دهد و هم از مشکلات روده‌ای در آینده جلوگیری می‌کند. فیبر موجود در جو دوسر آب بدن را به دستگاه گوارش می‌کشد و موجب حرکت غذا در بدن می‌شود. هدف این است که حداقل ۲۵ تا ۳۵ گرم فیبر در روز مصرف شود. پس در مصرف جو دوسر افراط نکنید. گرسنگی و پرخوری هر دو باعث تهوع، نفخ، درد شکم و گاز معده می‌شود.

سیب‌زمینی شیرین

غذاهای سرشار از کلسیم و منیزیم و پتاسیم نیز با متعادل کردن میزان سدیم، نفخ شکم را کاهش می‌دهند. سیب زمینی، آووکادو، پرتقال و اسفناج را به مجموعه غذایی خود اضافه کنید تا نفخ شکم را از بین ببرید.

مهار میل مصرف «شیرینی و شکر»

از شکر و نمک که عامل شیرینی و شوری غذاها هستند به عنوان دو ماده غذایی یاد شده که مصرف زیاد آنها می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای سلامت داشته باشد؛ اما با توجه به عادت ذائقه، ترک مصرف آنها آسان نیست و در ابتدا به تغییرات کوچک و ساده در رژیم غذایی نیاز دارد. ترک شکر، نیاز به زمان دارد و تلاش ناگهانی برای کنار گذاشتن این ماده غذایی باعث اضطراب می‌شود.

آب بنوشید

میل شدید به مصرف شکر و خوراکی‌های شیرین می‌تواند نشانه‌ای از کاهش آب بدن باشد. پس قبل از اینکه سراغ شکر بروید، یک لیوان آب بنوشید و صبر کنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد. مطمئن باشید میل شما به مصرف این خوراکی تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

اسامی شکر را یاد بگیرید

شکر با نام‌های مختلفی روی بسته‌بندی مواد غذایی درج شده است. برخی از این نام‌ها عبارتند از: گلوکز، فروکتوز، دکستروز و ... بدتر از همه اینکه شکر در غذاهایی که فکرش را نمی‌کنید، وجود دارد. سس کباب، سس پاستا، سس سالاد، لوبیای پخته شده و ... حاوی شکر هستند. عادت کنید که برچسب روی مواد غذایی را قبل از اضافه‌کردن آنها به سبد خرید بخوانید.

خوب بخوابید

زمانی‌که شما خسته هستید، بدن‌تان انرژی بیشتری طلب می‌کند و بیشتر به‌دنبال خوردن خوراکی‌های شیرین خواهید رفت. متخصصان توصیه می‌کنند که شما حداقل ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید. اگر در اثر خستگی احساس گرسنگی کردید و نیاز به مصرف خوراکی داشتید، میان‌وعده کوچک بدون قند بخورید.

پیاده‌روی کنید

با افزایش فعالیت بدنی، شاهد افزایش انرژی، کاهش استرس و کاهش سطح قندخون خواهید بود. متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. شما می‌توانید با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع کرده و به تدریج آن را افزایش دهید. با افزایش فعالیت بدنی، میل شما به غذاهای سالم بیشتر خواهد شد.

یادداشت

تغذیه در دیابتی‌ها

فرشته فزونی
متخصص تغذیه

تغییر الگوی غذایی مردم و مصرف بی‌رویه فست‌فودها، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، غذاهای چرب و سرخ‌شده، مواد قندی و شیرین و کاهش مصرف میوه و سبزی‌ها و عدم فعالیت بدنی کافی از عوامل موثر در بروز اضافه‌وزن، چاقی و دیابت در کشور است. تنظیم برنامه غذایی مناسب در مبتلایان به بیماری دیابت و تنظیم زمان صرف وعده‌های اصلی غذا و میان‌وعده‌ها با هدف کنترل وزن، قند، چربی و فشارخون صورت می‌گیرد. رژیم غذایی بیماران دیابتی ضمن اینکه حاوی انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره است باید به کنترل وزن بدن فرد نیز کمک کند. همچنین باید پروتئین کافی و ریزمغذی‌های مورد نیاز از جمله ویتامین‌های گروه B را نیز تامین کند که نقش مهمی در کنترل اختلالات عصبی دارند. مصرف زیاد گروه سبزی، حبوبات، میوه‌ها، مغزدانه‌ها، مصرف متوسط غذاهای دریایی، مصرف زیاد غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار، کاهش میزان مصرف یا حذف نوشیدنی‌های شیرین و قندهای ساده و مصرف لبنیات کم‌چرب با شیوع کمتر دیابت ارتباط دارد. بیماران دیابتی از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس‌های سالاد، ترشی و انواع شورها پرهیز کنند. این افراد باید از مصرف مواد غذایی پرچرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس مانند لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پرچرب، روغن جامد، کله پاچه و مغز نیز اجتناب کنند.

ویژه

کاهش فشارخون با مصرف دانه «چیا»

یک بررسی تحقیقاتی نشان می‌دهد که مصرف دانه چیا ممکن است در کاهش فشارخون و کاهش خطر ابتلا به سرطان موثر باشد. دانه چیا حاوی مواد مغذی زیر هستند: اسیدهای چرب اشباع‌نشده که می‌توانند سلامت قلبی‌وعروقی را بهبود بخشند. فیبر بالا که می‌تواند در تثبیت سطح قندخون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و... کمک کند. پروتئینی که ممکن است به درمان سرطان و فشارخون بالا کمک کند. این دانه حاوی آنتی‌اکسیدان است. به‌گفته محققان، این ترکیبات ممکن است فوایدی مانند اثرات ضدالتهابی، تنظیم گلوکز و کنترل فشارخون داشته باشند.

ورزش‌هایی که می‌توانید در خانه انجام دهید

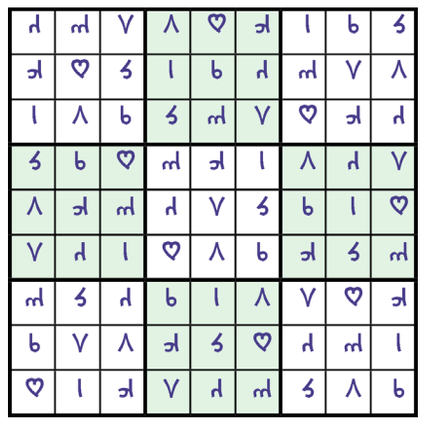
انجام ورزش‌های هوازی یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ سلامت قلب، ریه‌ها و سیستم قلبی‌وعروقی است. با این حال، پیداکردن زمان برای رفتن به باشگاه یا حتی به پارک محلی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. «طناب زدن» فقط به مدت ۱۵ دقیقه یک تمرین با شدت متوسط در نظر گرفته می‌شود. مطالعه روی مردان در سن دانشگاهی نشان داد گروهی که به مدت ۱۲ هفته دو بار در روز طناب می‌زدند نسبت به گروه کنترلی که درگیر کارهای روزمره خود بودند، میزان جذب اکسیژن شأن از نظر حجمی بود. هم‌چنین حمل بار سنگین مواد غذایی از طریق پله‌ها می‌تواند یک تمرین جدی در نظر گرفته شود. ۷۵-۱۵۰ دقیقه از این نوع تمرین یا ۱۵۰-۳۰۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط در هفته توصیه می‌شود. به گفته محققان، تحرک بیشتر و نشستن کمتر مزایای فوق‌العاده‌ای برای همه دارد.

تاثیر کافئین در بهبود بیماری پارکینسون

دو ترکیب موجود در قهوه می‌تواند برای مقابله با بیماری پارکینسون موثر باشد. یافته‌های گروهی از محققان حاکی از آن است که مشتقات نوعی اسید چرب موسوم به EHT که دانه قهوه را می‌پوشاند، کمک می‌کند تا مغز موش‌ها در برابر انباشت غیرمعمول پروتئین مرتبط با پارکینسون و زوال عقل حفاظت شود. در این مطالعه تعدادی موش میزان ناچیزی از کافئین و EHT دریافت کردند، این دو ترکیب در کنار یکدیگر بخشی از مغز موش‌ها را فعال کرد که با تشکیل پروتئین‌های موثر در بروز بیماری پارکینسون و زوال عقل مقابله می‌کند. داروهای موجود که به بیماران مبتلا به پارکینسون توصیه می‌شود فقط علائم بیماری را درمان می‌کند و تاثیری برعوامل نهفته آن ندارد. بیماری پارکینسون عارضه مغزی است که می‌تواند به لرزش اندام و بروز مشکل هنگام راه‌رفتن و حفظ تعادل منجر شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

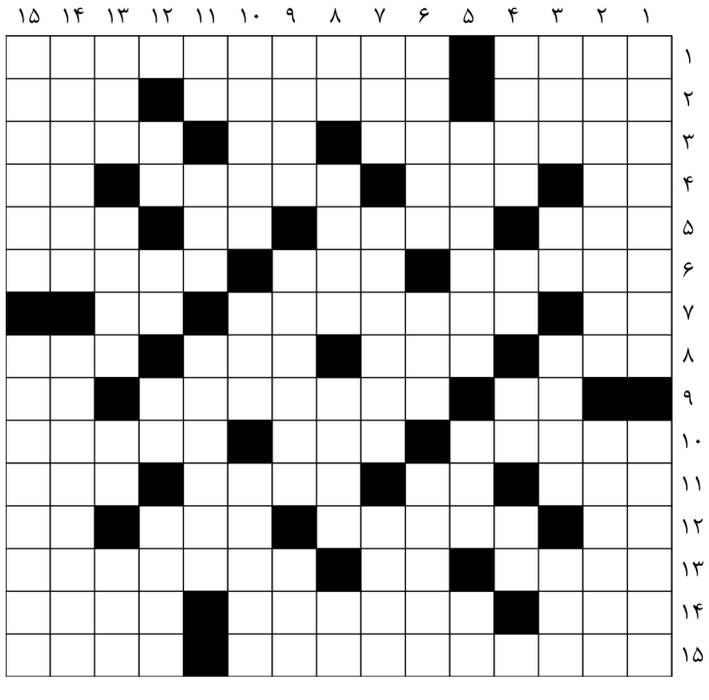
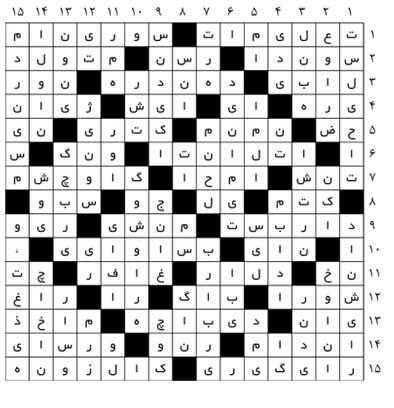
شماره ۱۷۲۸

افقی

۱- جمع دلیل- بازیگر خانم فیلم فلورانس فاستر جنکینز ۲- روستایی از توابع آبدانان- ماه آخر تابستان- مخالف نزدیک ۳- سدی در مرز ایران‌وترکمنستان- واحدسطح- لیف خرما ۴- تپانچه- سودوبهره- مجسمه- شکم‌بندطبی ۵- قومی در ایران- بلندترین شب سال- آخرین عددیک‌رقمی- یارخراج! ۶- سهل‌انگاری کردن- یکی ازنمازها- نوعی ویندوز ۷- نمی‌شنود- ازشهرهای گلستان- بله‌روسی ۸- جوش ریزبدن- روش‌وسیرت- برادرمرگ است- کشیدنی زندگان ۹- دفاع فوتبال- ماده مقوی بعضی ازخوراکی‌ها- شهررازی ۱۰- از حیوانات گردن‌دراز- توده چیزی- ازوسایل نوشیدن آب ۱۱- بیم‌ووحشت- حرف انتخاب- دورزدن- درمرتبه نخست ۱۲- حیوان‌وحشی- جنگاور- نزاکت- پسوندشباهت ۱۳- فرومایه- عضوروندە- ورقه سیمانی ۱۴- چه‌بسیار- غذایی از اسفناج- بیابانی ۱۵- خدای‌یگانه- نوعی ماشین جنگی

عمودی

۱- کیک پنیرسوئدی- آدم رنگ‌پریده ۲- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک- همچون تندر ۳- ضربه‌ای که باپازده شود- حیوانات دارند- ابرسفید- ازدرختان ۴- مخترع یونان باستان- مادرعرب- مخلوط آب‌وصابون- خاک سفالگری ۵- یک بیماری آمیزشی- چشم‌چران- حرف همراهی ۶- برافروخته- گهواره بچه- زدنی به بیمار! ۷- شاعرمسافر- ازخط‌های رایج مصری- ازوسایل نظافت ۸- مساوی- پودررختشویی- کشوری آفریقایی- برجستگی لاستیک ۹- درخشان- کنایه ازخورشید- رب‌النوع سومریان ۱۰- مقابل بردن- واحدتحصیلی- مطلبی را قبول کردن ۱۱- کله- ناگهان خودمانی- قطعه‌ای در خودرو ۱۲- چاشنی سالاد- دست عرب- گیاه مرداب- وجه‌وجهت ۱۳- بالاپوش بلندقدیمی- مانندوشبیه- حرف پیروزی- صدازدن ۱۴- شهری در ترکیه- گروه‌های همفکری که در حزب به‌وجودمی‌آیند ۱۵- معادل فارسی فایل- علم تصاویرمتحرک



حل جدول ۱۷۲۷