آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۵۱
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۲۵
۲۴ شوال ۱۴۴۴/ ۱۵ مه ۲۰۲۳

نوشیدنی‌های مفید برای بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی

وقتی به نوشیدنی سالم فکر می‌کنیم احتمالا فورا به یاد آب می‌افتیم که هم فواید زیادی دارد و هم ما را از تناسب وزن دور نمی‌کند. به‌عنوان نمونه پرتقال منبع عالی ویتامین C است و همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که ممکن است در برابر انواع بیماری‌ها از جمله آب‌مروارید و سرطان ریه از شما محافظت می‌کند.

چای سبز

چای‌سبز به‌دلیل فواید سلامتی خود مورد استقبال افراد قرار گرفته است. چای‌سبز حاوی مقادیر زیادی پلی‌فنول است که از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. چای‌سبز همچنین می‌تواند به کاهش قندخون بعد از غذا کمک کند که می‌تواند به ویژه برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید باشد.

آبلیمو

آبلیمو یک تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است که به‌طرز شگفت‌آوری قدرتمند است. فقط ۲ قاشق غذاخوری لیمو داخل یک لیوان آب، ۱۴ میلی‌گرم ویتامین C دارد. آبلیمو را بهتر از آب معمولی می‌نوشید، زیرا مزه بهتری دارد و به آبرسانی کمک می‌کند.

آب نارگیل

طعم آب نارگیل کمی بحث‌برانگیز است. ولی نوشیدن آن می‌تواند بدن را هیدراته کند و مقدار پتاسیم غافلگیرکننده‌ای را تامین کند. پتاسیم نقش مهمی در حفظ ضربان قلب و تنظیم فشار خون دارد.

شکلات داغ

همه ما در مورد فواید سلامتی کاکائو شنیده‌ایم، اما نوشیدنی آن غنی از آنتی‌اکسیدان است که در هنگام مخلوط کردن با شیر که دارای کلسیم بالایی است و با ویتامین D غنی شده است، حتی بیشتر از آنچه فکر کنید مفید است!

دانستنی‌ها

مواد غذایی برای کاهش درد زانو

دردهای زانو با مراقبت و استراحت به طور کامل برطرف می‌شوند اما بعضی دردها هم نیاز به پیگیری‌های جدی‌تر و حتی مراجعه به پزشک دارند. هنگامی که در حال بالارفتن یا پایین آمدن از پله هستید، وقتی رانندگی می‌کنید و مدت‌ها است که پشت فرمان اتومبیل خود نشسته و زانوهایتان را حرکت نداده‌اید، زمانی که دویده‌اید و حتی وقتی مبتلا به آرتروز هستید، به احتمال خیلی زیاد درد زانو به سراغ‌تان می‌آید. دردهای زانو با مراقبت و استراحت به‌طور کامل برطرف می‌شوند اما بعضی دردها هم نیاز به پیگیری‌های جدی‌تر و حتی مراجعه به پزشک دارند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با این حال برخی گزینه‌های غذایی نیز هستند که درست مانند داروهای بدون نسخه، می‌توانند تاثیر زیادی در کاهش درد زانو داشته باشند:

هویج

خوردن هویج برای کاهش درد زانو، یک درمان باستانی چینی است. این گیاه سرشار از بتاکاروتن و ویتامین A است؛ دو ترکیب ضدالتهابی قدرتمند. مصرف روزانه دو وعده هویج برای کاهش درد زانو توصیه می‌شود. البته بهتر است برای بهره بردن از فواید هویج، آن را به صورت پخته مصرف کنید.

زردچوبه

کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، خواص ضدالتهابی دارد و برای قرن‌ها به عنوان دارو از آن استفاده می‌شده است. مصرف زردچوبه به مبتلایان به مشکلات مفصلی توصیه می‌شود. کورکومین، درست مانند ایبوپروفن، درد را کاهش می‌دهد.

سرکه سیب

مصرف روزانه دو قاشق غذاخوری سرکه سیب، می‌تواند سمومی که در زانو منجر به بروز التهاب و درد می‌شوند را از بین ببرد. شما می‌توانید این سرکه را با روغن زیتون نیز ترکیب کرده و به صورت موضعی، نقاط دردناک را با آن ماساژ دهید.

گردو

اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گردو، تسکین‌دهنده درد زانو است. مصرف گردو همچنین در کاهش وزن موثر است. افزایش وزن؛ خود عاملی برای افزایش استرس در زانوها و دردناک شدن آنها است.

غلات کامل

مصرف غلات کامل می‌تواند دردهای زانو به‌خصوص دردهای ناشی از ورزش را کاهش دهد. دقت کنید که مصرف غلات تصفیه شده، عامل ابتلا به درد زانو است. پس نان سفید، برنج سفید و دیگر محصولات پردازش شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

روغن خردل

این روغن را می‌توان به طور موضعی نیز بر روی نقطه دردناک با اضافه کردن روغن زیتون و روغن نارگیل ماساژ داد. همچنین، مصرف این روغن باعث افزایش جریان خون در مناطق آسیب دیده زانو می‌شود و التهاب را کاهش می‌دهد.

آووکادو

مقادیر زیادی چربی‌های غیر اشباع سالم دارد و مطالعات نشان می‌دهد که مصرف آن می‌تواند التهاب را کاهش دهد. علت درد زانو هرچه باشد، مصرف آووکادو، التهاب ناشی از آن را کاهش می‌دهد.

فلفل قرمز

حاوی ویتامین C است. این ماده مغذی باعث افزایش تولید کلاژن در بدن می‌شود و باعث تقویت استخوان‌ها و مفاصل می‌شود.

نکته

راهکارهایی برای محافظت از «کلیه»

وظیفه کلیه‌ها در بدن دفع موادزائد از خون، تصفیه آب و تولید هورمون است. گاهی عملکرد این عضو حیاتی مختل و دچار نارسایی می‌شوند. چند اقدام ساده و مفید می‌تواند از این عضو مهم بدن حفاظت کرده و عملکرد آن را بهبود بخشید:

ورزش

تحرک و ورزش از راهکارهای موثر برای تنظیم فشارخون و کنترل دیابت به شمار می‌آیند. این بیماری‌ها از شایع‌ترین دلایل بروز نارسایی کلیوی هستند. در واقع ۳۰ درصد افرادی که تحت درمان دیالیزی قرار می‌گیرند دچار دیابت هستند.

حفظ قند خون

مراقب میزان قندخون‌تان باشید و آن را در وضعیتی ثابت قرار دهید. دیابت به عروق آسیب می‌رساند. کلیه‌ها از رگ‌ها و شریان‌های کوچکی تشکیل شده‌اند که همچون فیلتر عمل می‌کنند. آنها مواد مورد نیاز را در بدن نگه می‌دارند و مواد زائد و سموم را دفع می‌کنند. هر چقدر این عروق بیشتر آسیب ببینند، عملکرد کلیه‌ها در دفع مواد زائد کاهش می‌یابد و هر چقدر میزان قندخون مطلوب‌تر باشد آسیب کمتری به عروق وارد می‌شود.

کنترل فشارخون

فشارخون دومین علت شایع نارسایی کلیوی است. هنگامی که رگ‌های خونی به مدت طولانی تحت فشار قرار گیرند، دچار آسیب می‌شوند. برای سلامتی کلیه‌ها لازم است فشار خون پایین‌تر از ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه باشد. همچنین فشارخون بالا باید به وسیله دارو تحت کنترل درآید.

رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی سالم سرشار از میوه، سبزی‌ها و فیبر مانع از اضافه وزن و در نتیجه آسیب کلیوی می‌شود. اضافه‌وزن اغلب باعث افزایش فشارخون و دیابت می‌شود. بنابراین باید از مصرف نمک و غذاهای پرنمک پرهیز کرد، زیرا باعث افزایش فشارخون می‌شود.

نوشیدن آب کافی

مصرف آب و مایعات برای کمک به کلیه برای دفع موادزائد لازم است. توصیه می‌شود روزانه ۵/۱ تا ۲ لیتر آب بنوشید. کسانی که فعالیت‌های ورزشی دارند می‌توانند مقدار بیشتری آب مصرف کنند، در غیر این صورت نوشیدن بیش از حد آب و مایعات نیز ممکن است باعث بروز مشکل شود.

اجتناب از سیگار

سیگار دشمن درجه یک عروق است و از آنجایی که کلیه پوشیده از عروقی است که نقش فیلتر و تصفیه خون را به عهده دارند، سیگار نه تنها به این عروق بلکه به کلیه‌ها نیز آسیب وارد می‌کند.

یادداشت

ویژگی‌های عینک آفتابی

محمدعلی جوادی
فوق‌تخصص قرنیه

بهترین رنگ برای عینک‌های آفتابی، رنگ خاکستری است که با وجود کم‌کردن نور، رنگ اشیا و محیط اطراف را برای استفاده‌کننده عوض نمی‌کند. عینک‌های آفتابی قهوه‌ای رنگ و سبز رنگ نیز استفاده می‌شوند. عینک‌های قهوه‌ای، نور آبی آسمان را کاهش و حساسیت به کنتراست را افزایش می‌دهند که برای رانندگی طولانی، مطلوب هستند. به طور کلی بهترین رنگ برای عینک‌های آفتابی، در وهله اول خاکستری و پس از آن قهوه‌ای است. مشخصات کلی یک عینک آفتابی بدین شرح است.

۱- تیرگی عینک آفتابی باید به‌حدی باشد که شخص در نور آفتاب با آن راحت باشد و دچار حالت خیرگی نشود.

۲- وقتی عینک‌های آفتابی را در مقابل یک صفحه طرح‌دار تکان می‌دهیم؛ نباید صفحه، موج‌دار، تار و کج و معوج دیده شود.

۳- عینک‌های آفتابی نباید تشخیص رنگ‌های اشیا و چراغ‌های راهنمایی را مختل نمایند. رنگ خاکستری شیشه عینک از این نظر ارجح است.

۴- شیشه‌ها باید نسبت به ضربه مقاوم باشد. پلی‌کربنات از همه موارد مقاوم‌تر است.

۵- لازم است شیشه‌های عینک جاذب پرتوهای UV باشند.

۶- قاب عینک‌های آفتابی باید بزرگ باشد تا محافظت کافی فراهم شود

ویژه

تاثیر خواب خوب بر «کاهش وزن»

یافته‌ها نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان در یک مطالعه با افزایش خواب‌شان، کالری دریافتی‌شان به‌طور متوسط ۲۷۰ کیلوکالری در روز کاهش یافت. به‌گفته محققان، این یافته‌ها نشان می‌دهد که عادات خواب سالم ممکن است به مرور زمان منجر به کاهش‌وزن شود. دکتر «استرا»، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که خواب کافی می‌تواند در نبرد ما با اپیدمی چاقی موثر باشد.» محققان ۸۰ بزرگسال ۲۱ تا ۴۰ ساله مبتلا به چاقی را انتخاب کردند. به آنها توصیه نشد رژیم‌غذایی یا عادات ورزشی خود را تغییر دهند. آنهایی که مدت زمان خواب خود را افزایش دادند، در طول روز کالری دریافتی‌شان کاهش یافت.

کاهش زوال عقل با مصرف منیزیم

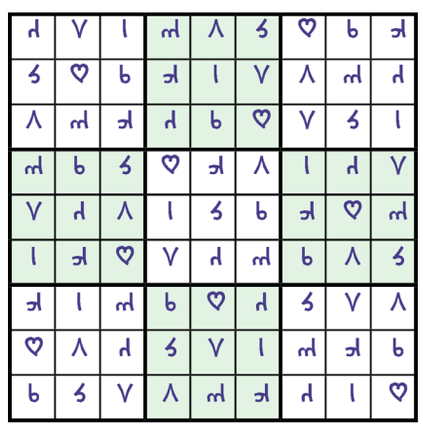
نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای غنی از منیزیم مانند آجیل و اسفناج ممکن است به کاهش خطر زوال عقل کمک کند. در یک مطالعه که شامل بیش از ۶۰۰۰ نفر، در ۱۶ ماه نظرسنجی در مورد مصرف غذای خود انجام دادند. محققان دریافتند کسانی که غذاهای غنی از منیزیم از جمله دانه‌ها و غلات سبوس‌دار، سبزیجات با برگ سبز و حبوبات مصرف می‌کردند، سن مغز کمتری داشتند. این تحقیق مزایای بالقوه رژیم غذایی سرشار از منیزیم و نقشی که در ارتقاء سلامت مغز ایفا می‌کند را برجسته کرده است. براساس نتایج این تحقیق افزایش مصرف منیزیم از میانگین ۳۵۰ میلی‌گرم در روز به ۵۵۰ میلی‌گرم با کاهش سن یکساله مغز مرتبط بود. غذاهای غنی از منیزیم شامل: بادام‌زمینی، بادام هندی، دانه چیا، لوبیاسیاه، سیب‌زمینی، برنج قهوه‌ای، ماست، بلغور جودوسر و شیر است.

ارتباط کمبود خواب با خطر سکته‌مغزی

مشکلات خواب می‌تواند خطر سکته‌مغزی را در افراد افزایش دهد. یک متخصص گفت: خواب برای سلامت مغز بسیار ترمیم‌کننده است. خواب کافی کمک می‌کند تا این اطمینان حاصل شود که رگ‌های خونی و سلول‌های مغز ما برای سال‌های آینده سالم و زنده هستند. در همین حال نیز مشکلات خواب می‌توانند عوارضی از جمله افزایش خطر سکته‌مغزی را برای ما در پی داشته باشند. هنگامی که افراد دارای اختلالات مرتبط با خواب هستند مانند عارضه «وقفه تنفسی حین خواب»، خواب کمتر یا بی‌کیفیت‌تری دارند و این وضعیت منجر به کاهش اکسیژن و جریان خون به مغز می‌شود. در نتیجه این وضعیت می‌تواند در بلندمدت باعث ایجاد تغییراتی در مغز شده و منجر به افزایش خطر سکته‌مغزی یا اختلالات شناختی ناشی از اختلالات عروقی می‌شود. بهداشت خواب، همراه با رژیم غذایی و ورزش در این زمینه بسیار مهم است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

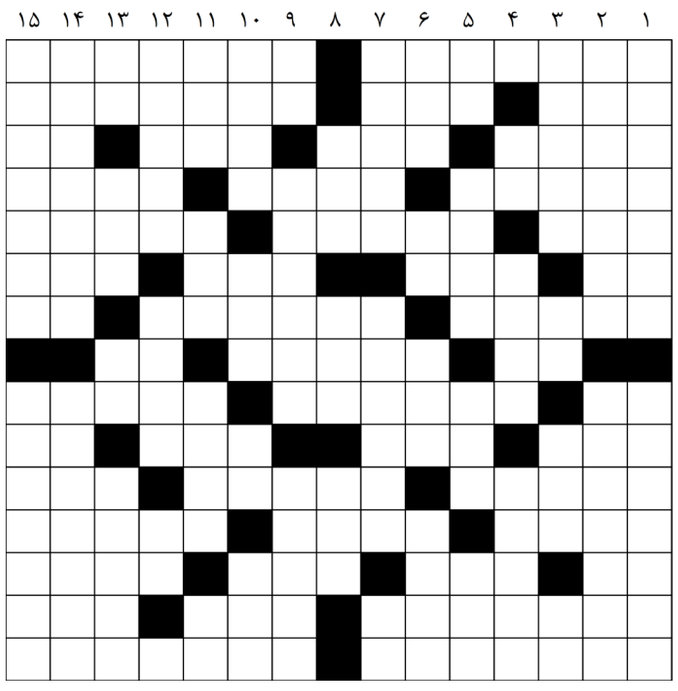
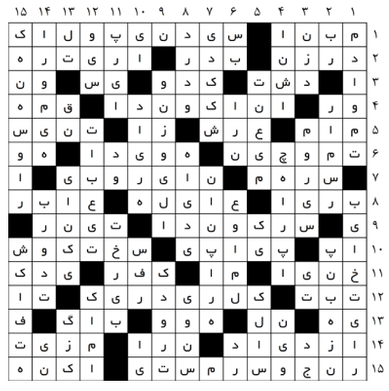
شماره ۱۵۵۱

افقی

۱- سالخورده دارای تجربه‌وآگاهی- ناجور ۲- نغمه‌وبانگ- نهیب- شرکت خودروسازی و صنایع سنگین سوئدی ۳- در معرض اتهام- در نجاری زیاد است- پوچ‌وتوخالی- گذشتن برچیزی ۴- ازفرشتگان مغضوب- آهو- اشاره به جمع ۵- در دست نقاش است- ترسانیدن- هال ۶- مخفف مگابایت- پسوندنسبت- پراکنده‌کردن- نکوهش‌وسرکوفت ۷- ذکاوت‌وهوشیاری- شهری در استان یزد- آخرین عدد یک‌رقمی ۸- مشک آب- دستگاه فاکس- خرس آسمانی ۹- آقای اسپانیایی- به‌ویژه‌به‌خصوص- استان مرزی کشورمان ۱۰- ناپدری- دوباره بیمارشدن- یافتنی در معدن- تکان ۱۱- تنگدستی- تنبل- از حروف یونانی ۱۲- بسیارحمله برنده- وسیله برقی اتومبیل- سوره ۶۴ از قرآن است و ۱۸ آیه دارد ۱۳- سوسن زرد- درهم‌شدگی- استخوان بالای ران- خصوصی ۱۴- بی‌بندوبار- نام- درخت انگور ۱۵- دماغه‌ای در آفریقا- فرهنگ‌لغات انگلیسی

عمودی

۱- از شهرهای خوزستان- خون‌آشام سینما ۲- نقاش فرانسوی- بدعاقبت ۳- از رگ‌های اصلی- از مهره‌های شطرنج- رنج‌وسختی- حرف ندا ۴- روییدنی سر- نماینده حقوقی- از منصب‌های ساسانیان ۵- همراه فراوان!- درنگ- خوگرفتن- بالای پا ۶- سنگ‌سبزقیمتی- چهره- عبادت- پایتخت هندوستان ۷- ندای افسوس- رودی در آمستردام- عددنخستین ۸- ظرف سفالی- صبح زود- پسندیده‌وخوب ۹- رمق‌آخر- مغناطیس- دعاهای زیرلب ۱۰- ساده‌تر- ازموادصبحانه- خاک سفالگری- حرف چهاردهم یونانی ۱۱- بخشی از سوره‌های قرآن‌کریم- درخت مخروطی شکل- عقیق- زوبین ۱۲- لاجرم‌وناگزیر- کادو- بیماری صرع ۱۳- لحظه- تبارونژاد- گرفتنی از هوا- دویدن ۱۴- فیلمی از وسلی راگلز- صاحب بصیرت‌شدن ۱۵- اجازه حضور به درگاه شاهان- تعمیرگاه اتومبیل



حل جدول ۱۵۵۰