یادداشت

تغذیه و کنترل فشار خون

مهناز مردانی
متخصص تغذیه

تغذیه نقش پیشگیرانه‌ای در بروز بیماری‌ها و درمان دارد. یکی از بیماری‌هایی که در سالیان اخیر نه تنها در سالمندان بلکه افراد میانسال و جوانان دیده شده فشار خون بالا است. در بیماری فشار خون، باید به برنامه غذایی روزانه و میزان نمک مصرفی توجه شود و به تناسب اینکه فشار خون فرد چه میزان است محدودیت‌هایی اعمال شود. نمک مصرفی باید به شدت محدود شود حتی افرادی که فشار خون ندارند باید به میزان کمی نمک مصرف کنند. دریافت کافی میوه و سبزیجات که فیبر کافی و پتاسیم خوبی دارند تعادلی در میزان سدیم بدن ایجاد کرده که مانع از افزایش فشار خون و تا حدودی کنترل‌کننده فشار خون بالا است. همچنین گوشت‌های قرمز پرچرب که اسید چرب اشباع دارند می‌توانند یکی از عوامل فشار خون بالا باشد. باید از گوشت‌های سفید مانند مرغ، ماکیان، میگو و... استفاده کرد همچنین استفاده از حبوبات که یکی از گروه‌های اصلی سالم غذایی است و در تمام نقاط کشور ما کشت شده و مردم دسترسی دارند نیز می‌توان استفاده کرد. استفاده از وعده‌های دارای حبوبات بیشتر دارای پروتئین و فیبر کافی بوده که موجب تعدیل چربی و فشار خون می‌شود. استفاده از لبنیات کم چرب برای کنترل فشار و چربی خون و همچنین کنترل اختلالات متابولیکی نقش داشته و کلسیم در لبنیات کم چرب بهتر جذب می‌شود. نکته مهمی که کمتر به آن توجه شده، فعالیت فیزیکی روزانه است که به تناسب سن و ساختار اسکلتی، ۴۵ دقیقه فعالیت فیزیکی در باشگاه یا پیاده‌روی می‌تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

کوتاه

رابطه اِندومتریوز با دیابت

تحقیقات جدید ارتباط شگفت‌انگیزی بین دو بیماری که میلیون‌ها زن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، نشان می‌دهد. به گزارش مدیسن نت، یک مطالعه بزرگ نشان داد زنان مبتلا به اِندومتریوز با ۴۶ درصد بیشتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ روبرو هستند. «فوزاک نانزیاتو»، نویسنده اصلی این مقاله در دانشگاه جورج میسون در ویرجینیا، گفت: «مطالعات قبلی تا حد زیادی اندومتریوز را به عنوان یک بیماری واحد ارزیابی کردند و به طور کلی ارتباط کلی با دیابت نوع ۲ را نشان نمی‌داد.» او در یک بیانیه خبری افزود: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که اندومتریوز ممکن است بیش از سلامت باروری بر بدن تأثیر بگذارد.»

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

محققان یک روش جدید بالقوه برای درمان یکی از تهاجمی‌ترین انواع سرطان سینه و جلوگیری از شیوع آن شناسایی کرده‌اند. به گزارش شینهوا، طبق بیانیه دانشگاه آدلاید استرالیا، این مطالعه یک سوئیچ مولکولی را شناسایی کرده است که باعث شیوع سرطان سینه سه‌گانه منفی (TNBC) می‌شود، زیرگروهی که با برخی از بدترین نتایج مرتبط است زیرا فاقد گیرنده‌های هورمونی که توسط بسیاری از درمان‌های موجود سرطان سینه هدف قرار می‌گیرند، است. این تحقیق نشان داد بیمارانی که سطح پایینی از یک مولکول طبیعی miR-۳۴۲ و فعالیت بالای یک مسیر محرک سرطان به نام E۲F دارند، بیشتر احتمال دارد که به بیماری متاستاتیک مبتلا شوند. در مدل‌های پیش‌بالینی، این تیم نشان داد که بازیابی سطح miR-۳۴۲ به طور قابل توجهی گسترش سرطان سینه را به سایر اندام‌ها، از جمله ریه‌ها و استخوان‌ها، کاهش می‌دهد.

انار به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند

محققان تخمین می‌زنند که حدود ۶۴ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به نارسایی قلبی هستند؛ یک بیماری قلبی عروقی که در آن قلب قادر به پمپاژ موثر خون نیست. به گزارش مدیکال نیوز تودی، حدود ۵۰ درصد از تمام موارد نارسایی قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که عضله قلب سفت می‌شود و باعث می‌شود قلب دوباره پر از خون شده و در بین پمپ‌ها استراحت کند. این شرایط می‌تواند منجر به احتباس مایعات شود و هنگامی که خون قادر به جریان یافتن در سراسر بدن نیست، باعث خستگی و تنگی نفس شود. گزینه‌های درمانی کنونی برای این نوع نارسایی قلبی موسوم به HFpEF شامل ترکیبی از داروها و اصلاح شیوه زندگی سالم، مانند کاهش وزن، تحرک بدنی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم کم نمک است. اکنون، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک ترکیب طبیعی که در میکروبیوم روده زمانی که فرد غذاهای گیاهی حاوی نوعی پلی‌فنول به نام الاگیتانین می‌خورد ایجاد می‌شود.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۶۹

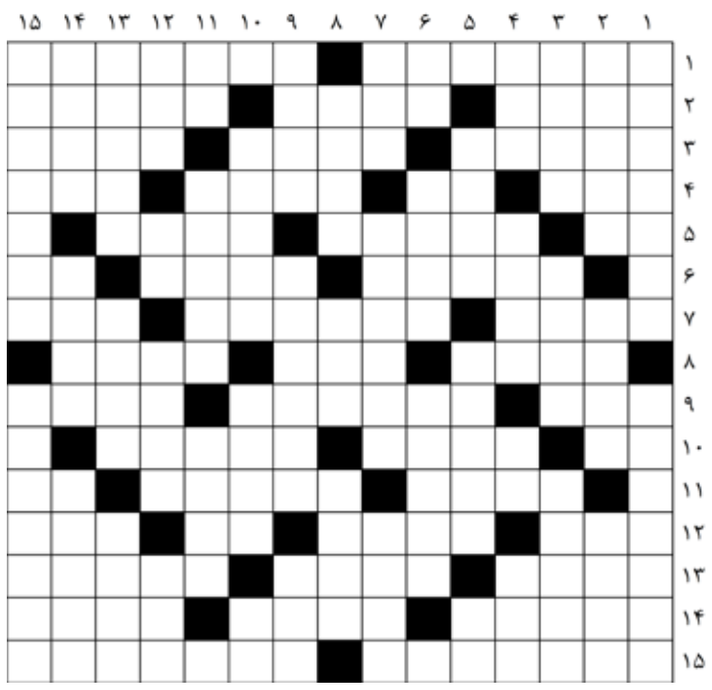
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

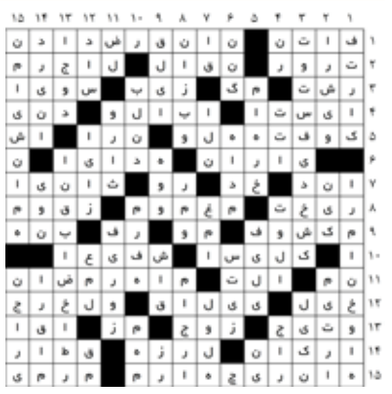
۱- لقب کشور گابن- جنگی بین ایرانیان و رومیان ۲- ستاره ای در صورت فلکی دب اکبر- شخصیتی کارتونی- محصول کوبا ۳- استانی در کشورمان- پوست‌کن- بزرگ ۴- زیان کننده- زیاد نیست- گل خشک شده- امر از کوشیدن ۵- اشاره به دور- پول خرد بنگلادش- جزیره توریستی اندونزی ۶- جعبه حمل جنازه- نوعی خودروی وطنی- مخفف مگابایت ۷- تشت گلی- از انواع دسرها- سرکشی ۸- درخشان- زود نیست- فلانی ۹- کالای بسته بندی نشده- الکل چوب- پرنده‌ای شکاری ۱۰- گوجه پخته شده- نفرین کننده- یک بیماری آفریقایی ۱۱- پیشوا و رهبر- منکرات- هم بازی کارتونی پت ۱۲- آشامیدن- یکی از آزمون‌های انگلیسی که در ایران برگزار می‌شود- پسوند شباهت- رد پا ۱۳- علم ستاره شناسی- طلبکار و وام دهنده- فاش شده ۱۴- شهری در ایالت تگزاس آمریکا- نان سنتی پرطرفدار- خداحافظی ۱۵- رودی در استان کرمان- ارائه ذوق و خلاقیت

عمودی

۱- فقیر و ندار- فیلمی به نویسندگی و کارگردانی اصغر فرهادی ۲- شهر خاقانی- مسلط و پیروز- مردان ۳- بین پیچ و مهره- جدید- پذیرش ۴- استانی در سوریه- تکه و قطعه- میان و وسط- ثروت و دارایی ۵- حلقه فلزی کنار زین اسب- تیراندازی- کله ۶- حافظه‌ای در تلفن همراه- نزدیک بین- شماره کردن ۷- حشره مزاحم تابستانی- گورستان- تباه ۸- فرشته- مذهب- نرم کننده ۹- اندیشه- از رودهای کردستان- مخفف نگاه ۱۰- اثری از ر. اعتمادی- جامه و رخت- بخیه درشت ۱۱- نمک هندی- تهیه شده در خانه- بخشنده ۱۲- سرخورده- دشمن سرسخت- رام شده- از امپراتوری های باستان ۱۳- گله کننده- جلاد استالین- مقابل رفتن ۱۴- دوست مخلص و بی‌ریا- قومی زردپوست- روز تولد ۱۵- حیرت و سرگردانی- ذهنی



حل جدول ۲۳۶۸



دانستنی ها

ویتامین‌ها و مواد معدنی کودکان

بسیاری از سازمان‌های بهداشت و سلامت می‌گویند رژیم غذایی، بهترین منبع ویتامین‌ها و املاح است. بچه‌هایی که سالم‌اند، فعال‌اند، تغذیه خوبی دارند و به طور منظم چکاپ پزشکی می‌شوند نیاز به مصرف هیچ مکملی ندارند، مگر اینکه پزشک چنین چیزی را توصیه کند.

داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل و متنوع از تمام گروه‌های غذایی، بهترین راه برای به‌دست‌آوردن تمام ویتامین‌ها و املاحی است که برای سلامت بچه‌ها ضروری‌اند. ضمناً دوزهای بالای ویتامین‌ها یا مگاویتامین‌ها می‌تواند خطرناک باشد. مصرف زیاد مکمل می‌تواند عوارضی مثل تهوع، استفراغ، شکم‌درد، مشکلات کبدی و اختلالات عصبی به دنبال داشته باشد.

بهترین رویکرد برای اینکه خیالتان راحت باشد کودک شما ویتامین‌ها و املاح مورد نیازش را دریافت می‌کند این است که انواع غذاها را به او بدهید و خودتان هم الگوی مناسبی برای او باشید. رژیم غذایی بچه‌ها باید شامل میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین‌هایی مثل گوشت قرمز و ماهی و تخم‌مرغ و بوقلمون و حبوباتی مثل عدس و لوبیا و لبنیات (یا جایگزین لبنیات) باشد. کودک را با شیوه‌های درست تشویق به سالم‌خوری کنید تا ویتامین‌ها و املاح لازم به بدنشان برسد. اما زمان‌هایی هم وجود دارد که لازم است کودک طبق توصیه پزشک، مکمل مصرف کند.

چه زمانی کودک به مکمل نیاز دارد؟

هرچند به طور کلی توصیه می‌شود بچه‌ها بخش عمده ویتامین‌ها و املاح ضروری بدن را از طریق تغذیه به دست بیاورند؛ اما زمان‌هایی وجود دارد که پزشک مصرف مکمل را توصیه می‌کند.

مثلاً به نوزادان بعد از تولد ویتامین K داده می‌شود و نوزادانی که فقط از شیر مادر تغذیه می‌کنند در روزهای اول بعد از تولد، باید ۴۰۰ واحد ویتامین D مصرف کنند. همچنین بچه‌هایی که کم‌وزن هستند، مشکلات رشد دارند یا به دلیل آلرژی غذایی تغذیه محدودی دارند یا بیماری سلیاک دارند یا دچار هرگونه بیماری دیگری هستند که آنها را در معرض کمبودی در مواد مغذی قرار می‌دهد باید طبق توصیه پزشک مکمل ویتامین یا مینرال مصرف کنند.

بیماری سلیاک یک واکنش ایمنی ژنتیکی نسبت به گلوتن است که اگر خوب مدیریت نشود می‌تواند باعث عدم جذب برخی از مواد مغذی ضروری مثل آهن و ویتامین‌های B شود. همچنین بیماری‌هایی مثل فنیل‌کتونوری با محدودکردن رژیم غذایی باعث می‌شوند کودک به مصرف مکمل نیاز داشته باشد. مهم این است که تا زمانی که پزشک نیاز کودک به مکمل را تأیید نکرده است به کودک هیچ‌گونه مکملی نخورانید.

پزشک می‌تواند با معاینه کودک، بررسی رژیم غذایی او و همچنین با کمک آزمایش خون مشخص کند آیا کودک کمبودی در مواد مغذی یا املاح دارد یا خیر.

آهن

آهن یک ماده معدنی ضروری برای بچه‌هاست، خصوصاً طی دوره‌های رشد سریع. آهن نه‌تنها باعث خون‌سازی و عضله‌سازی می‌شود؛ بلکه به بچه‌ها انرژی نیز می‌دهد. اما متأسفانه بسیاری از کودکان آهن کافی از طریق تغذیه دریافت نمی‌کنند. یک دلیل دیگر برای شایع بودن کمبود آهن در کودکان این است که بچه‌ها زیاد شیر می‌نوشند و این می‌تواند باعث آنمی شود. به دلیل اینکه کمبود آهن در کودکان بسیار شایع است، در کشور ما با شروع تغذیه تکمیلی، یعنی ۶ ماهگی، قطره آهن نیز توصیه می‌شود و تا ۲ سالگی ادامه می‌یابد. کمبود آهن می‌تواند در دخترهای جوان که پریودشان شروع شده نیز رخ بدهد. این دخترها معمولاً آهن کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند.

بچه‌های یک تا سه ساله به ۷ میلی‌گرم آهن در روز و بچه‌های ۴ تا ۸ ساله به ۱۰ میلی‌گرم آهن در روز نیاز دارند. توصیه می‌کنیم منابع غذایی آهن هِم را که قابل جذب‌ترین نوع آهن است در رژیم غذایی روزانه کودک جای دهید، مثل گوشت قرمز، ماهی و بوقلمون.

۷ کمبود مواد مغذی رایج

اگر کودک تمایلی به خوردن غذاهای آهن‌دار ندارد حتماً این مسئله را با پزشکش در میان بگذارید تا در صورت نیاز مکمل تجویز کند. آهن در کنار ویتامین C بیشترین جذب را دارد، بنابراین باید مکمل آهن را با پرتقال یا آب پرتقال به کودک بدهید. ضمناً یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از مصرف مکمل آهن به کودک غذای چرب یا لبنیات ندهید. این غذاها بر جذب آهن در بدن اثر می‌گذارند. گاهی پدر و مادرها به سختی می‌توانند به کودک مکمل آهن بخورانند؛ زیرا اغلب برای بچه‌ها خوشایند نیست. اما بهتر است راه‌هایی برای این کار پیدا کنید؛ مثلاً قطره آهن را به شربت یا آبمیوه اضافه کنید.

کلسیم

وقتی پای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها به میان می‌آید، کلسیم مهم‌ترین ماده مغذی است. اما خیلی از بچه‌ها کلسیم کافی از طریق تغذیه دریافت نمی‌کنند. مصرف ناکافی شیر طی دوران کودکی می‌تواند بر رشد کودک اثر بگذارد و باعث ضعیف‌شدن استخوان‌ها بشود و در سال‌های بعدی زندگی، فرد را مستعد پوکی استخوان کند. بچه‌های یک تا سه ساله به ۷۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز و بچه‌های ۴ تا ۸ ساله به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند. شیر، ماست و پنیر منابع خوبی از کلسیم‌اند. محصولات غذایی غنی شده با کلسیم نیز مفیدند، مثل شیر سویا، آب‌پرتقال و غلات صبحانه. کودک باید دو تا سه وعده در روز غذاهای کلسیم‌دار بخورد.

ویتامین D

خیلی از بچه‌ها به دلیل اینکه طی روز اغلب در فضاهای بسته می‌مانند، خیلی کم از نور خورشید بهره می‌برند و به همین دلیل کمبود ویتامین D دارند. همچنین اگر کودک یا نوجوان شما به اندازه کافی شیر یا شیر غیرلبنی غنی شده با ویتامین D ننوشد، یا فیبروزکیستیک داشته باشد به احتمال زیاد دچار کمبود ویتامین D۳ است.

نیاز به مکمل ویتامین D مطمئناً چیزی است که باید در موردش با پزشک صحبت کنید، خصوصاً از این جهت که ویتامین D، جذب کلسیم را تنظیم و به رشد استخوان‌ها در کودکی و نوجوانی کمک می‌کند. خیلی وقت‌ها، مصرف مولتی‌ویتامین با دوز کافی ویتامین D، کافی است (۴۰۰ واحد برای نوزادان و کودکان و ۶۰۰ واحد برای نوجوانان).