یادداشت

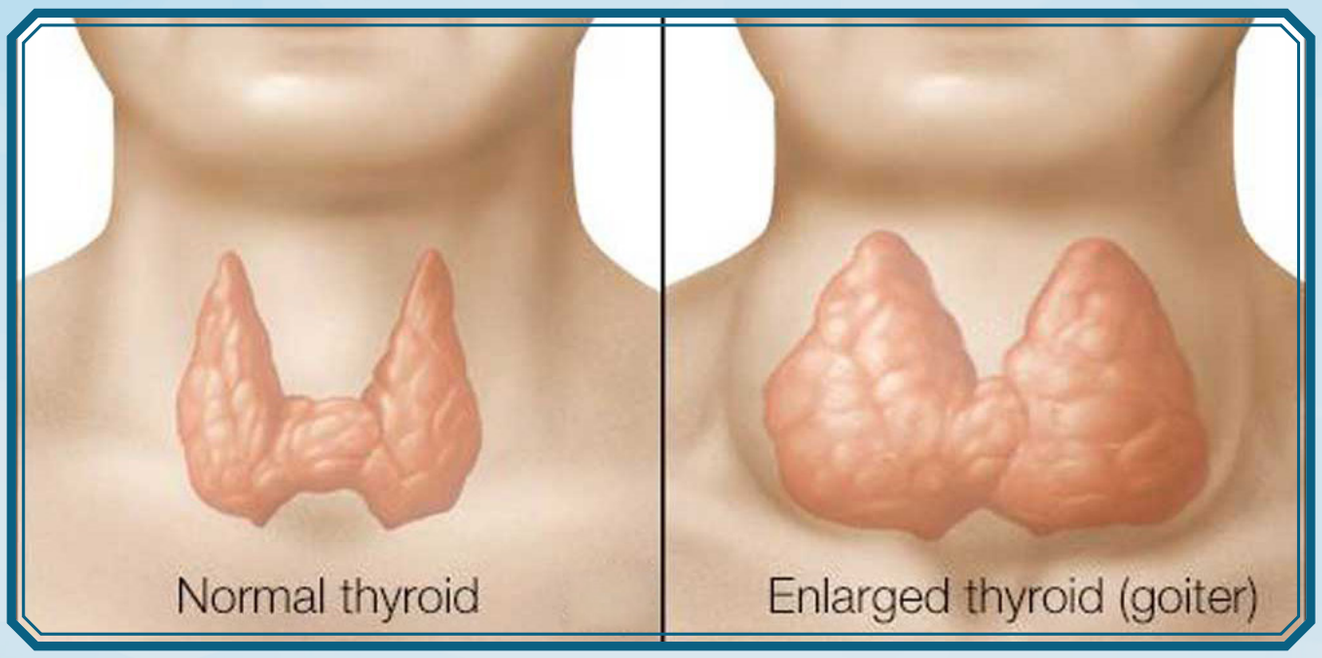
کم‌خوابی؛ دشمن پنهان تمرکز

لیلا امامی
فلوشیپ طب خواب

خواب در فرآیندهای شناختی که برای یادگیری و عملکرد تحصیلی ضروری هستند، نقش حیاتی ایفا می‌کند و براساس یافته‌ها مطالعه و خواب مناسب شبانه دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و سایر فراگیران است. خواب‌آلودگی و کاهش عملکرد تحصیلی و روزانه دانشجویان، کسب نمرات پایین در ریاضی و خواندن و نوشتن، مشکلات سلامت روان، کیفیت خواب پایین در دانشجویان رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی، کسب معدل پایین‌تر در دانشجویانی که «تمام شب» بیدارند و مطالعه می‌کنند از نتایج مطالعات بود. دانش‌آموزانی که شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و آخر هفته این کمبود خواب را جبران کرده و بسیار دیر بیدار می‌شوند، عمکرد ضعیفی در کلاس درس پیدا می‌کنند. تقویت مهارت‌ها از دیگر آثار مثبت خواب است، مغز در طول خواب به تقویت مهارت‌های حرکتی و دیگر آموخته‌های فرد می‌پردازد که این امر برای مهارت‌های نیازمند تمرین مانند موسیقی یا ورزش، حیاتی است. خواب کافی باعث افزایش توجه و تمرکز شده و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد در طول کلاس‌ها و جلسات درسی تمرکز بهتری داشته باشند. خواب به بهبود تفکر انتقادی و توانایی حل مساله کمک می‌کند. الگوی خواب سالم می‌تواند به کاهش غیبت از مدرسه منجر شوند و فرصت‌های یادگیری را تضمین کند. نوجوانان به هشت تا ۱۰ ساعت خواب شبانه برای عملکرد بهینه نیاز دارند. دانش‌آموزان و دانشجویان علاوه بر کمیت خواب (ساعات کافی و مناسب) باید به کیفیت خواب نیز توجه کنند و ضمن رعایت قوانین بهداشت خواب باعث ارتقا و بهبود کیفیت خواب خود شوند. توصیه‌ها: بزرگسالان به هفت تا هشت ساعت و نوجوانان به هشت تا ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. چرت روزانه باید محدود باشد و درصورت نیاز به خواب کوتاه روزانه باید مدت آن کمتر از نیم ساعت و حتما قبل از ساعت ۱۵ بعدازظهر باشد. بعدازظهر و شب از مصرف کافئین خودداری شود. کافئین ساعت‌ها در بدن باقی مانده و باعث ایجاد اختلال در به خواب رفتن می‌شود. نور و روشنایی منزل را باید در شب کم کرد تا بدن بداند به زودی زمان خواب فرا خواهد رسید. افراد برای تقویت هوشیاری خود، صبح‌ها در معرض نورخورشید قرار بگیرند. قبل از رفتن به تختخواب، مدتی را به «آرام کردن ذهن» خود اختصاص دهند. قبل از خواب کامپیوتر، تلویزیون و تلفن همراه را خاموش کنند هرگز قبل از خواب وعده غذایی سنگین نخورند.

«هاشیموتو» اصلی‌ترین علت کم‌کاری تیروئید

تیروئیدیت هاشیموتو، نوعی التهاب مزمن غده تروئید است که در آن سیستم ایمنی بدن به‌دلیل بیماری خودایمنی به تیروئید حمله کرده و باعث تخریب بافت آن می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد این بیماری ممکن است در هر سنی بروز کند اما به طور معمول در افراد ۴۰ تا ۶۰ سال بیشتر دیده می‌شود.



تشخیص

متاسفانه در بیشتر موارد این بیماری به سختی تشخیص داده می‌شود. با این حال، برخی موارد می‌تواند به بیمار برای تشخیص بیماری کمک کند که شامل موارد ذیل می‌شود: انجام عمل جراحی و برداشت غده تیروئید، قرارگرفتن گردن تحت اشعه، ابتلا به بیماری‌های خاص، بیماری‌های قلبی و... مصرف داروهای روماتولوژی.

تجمع آب و نمک در بدن

بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری از افزایش وزن، بی‌حالی، و مِه‌مغزی (گیجی و حواس‌پرتی) رنج می‌برند. متخصصان می‌گویند: تیروئیدیت هاشیموتو دلیل افزایش وزن نیست بلکه این بیماری باعث تجمع بیشتر آب و نمک در بدن می‌شود. به همین دلیل هم این بیماران بدن پف کرده‌ای دارند.

عوارض دیگر

متاسفانه ابتلا به تیروئیدیت هاشیموتو می‌تواند خطر بروز سایر مشکلات و بیماری‌ها را در افراد افزایش دهد. از جمله این مشکلات می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: کمبود ویتامین B۱۲ (کم‌خونی مهلک)، بیماری سیلیاک که منجر به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، می‌شود. سطح پایین کورتیزول خون (نارسایی آدرنال) و دیابت نوع یک.

فصل سرما باعث افزایش وزن می‌شود

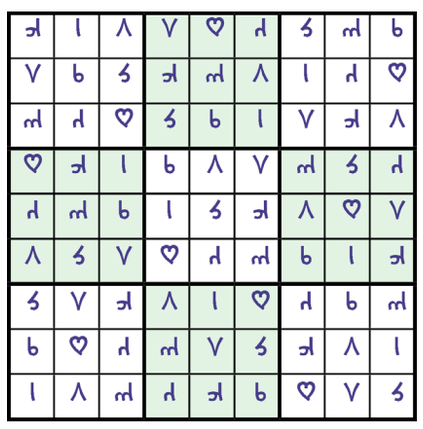
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص باور برخی مبنی بر وجود تاثیر مستقیم سردی هوا و افزایش وزن، توضیحاتی داد. آرزو رضازاده گفت: یکی از دلایل این امر کوتاه‌شدن روز، گذراندن زمان بیشتر در منزل و تمایل به ریزه‌خواری در اوقات فراغت به‌ویژه مصرف مواد غذایی شیرین و چرب فاقد ریزمغذی‌های ارزشمند، با کالری بالا عنوان می‌شود. وی افزود: نوع پوشش در فصل سرد، زاویه مایل تابش خورشید، منجر به کمبود ویتامین D در بدن می‌شود. رضازاده، کاهش مصرف مایعات در فصل سرد را از دیگر دلایل اضافه‌وزن اعلام کرد و گفت: دهیدراته‌شدن بدن بر میزان سوخت و ساز تاثیر می‌گذارد و متابولیسم را کاهش می‌دهد. لازم است در فصول سرد امکان تحرک در منزل فراهم شود. وی تصریح کرد: با دریافت روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در مجموع، فیبر کافی بدن را تامین کنید.

پیشگیری از آلزایمر با تغذیه

بیماری آلزایمر با تضعیف تدریجی حافظه و توانایی‌های شناختی، افراد زیادی را درگیر می‌کند. کارشناسان سیگارکشیدن، چاقی، قندخون بالا و تحصیلات پایین را از عوامل اصلی این بیماری می‌دانند و تأکید دارند که در مقابله با این اختلال آنتی‌اکسیدان‌ها نقش بسیار پررنگی دارند. ویتامین E یکی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که در روغن‌های آفتابگردان و ذرت، مغزها و دانه‌ها یافت شده و می‌تواند پیشرفت اولیه آلزایمر را به تأخیر بیندازد. دومین آنتی‌اکسیدان مفید در پیشگیری از زوال عقل ویتامین C است که در مرکبات و سبزیجاتی مانند فلفل و کلم بروکلی موجود است و به کاهش رسوب فلزات سنگین در بدن کمک می‌کند. به گفته کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۳ تا ۵ فنجان قهوه خطر ابتلا را کاهش می‌دهد اما این آنتی‌اکسیدان باید با احتیاط مصرف شود. زردچوبه نیز می‌تواند از سد خونی مغز عبور کرده و التهاب سلول‌های عصبی را کاهش دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

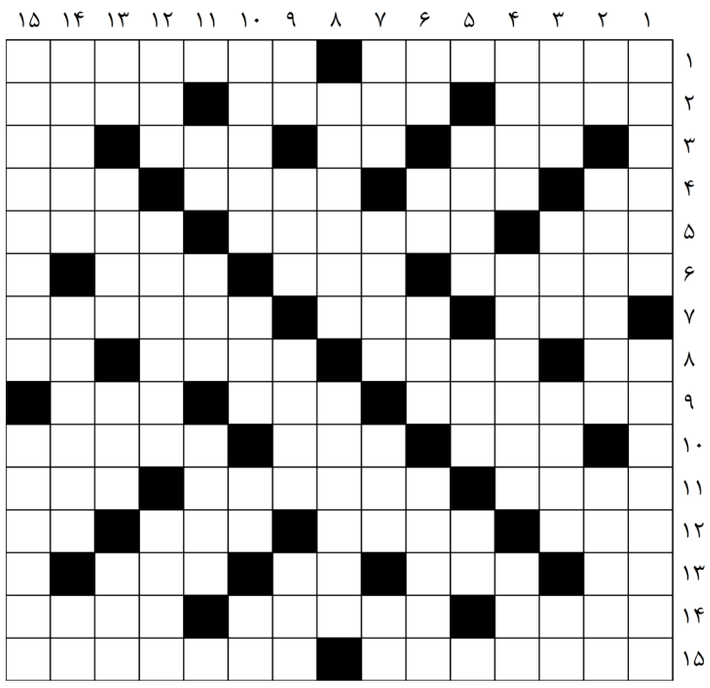
شماره ۲۳۱۰

افقی

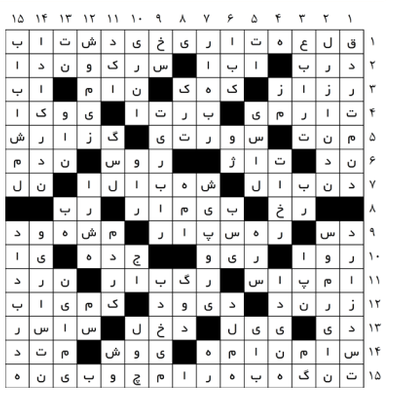
۱- پدر داریوش کبیر- بیماري روحي مازوخیسم ۲- پزشک اتاق عمل- کشتی‌بان- ترس و بیم ۳- تنبل جالیزی- خیس- یافتنی در معدن- گلسرخ ۴- ضربه سر درفوتبال- محل سوخت اتومبیل- اجازه دهنده- تنگی و سختی ۵- معلق- تشدید فیزیکی- درخشنده ۶- مکروحیله- دانش‌ومعرفت- فرارکردن ۷- فراموشی- امربه نرفتن- چهره‌ای بشاش دارد ۸- مادرعرب- پینه‌پوست- فریادتشویق- برگ برنده ۹- پیر و مسن- یقه پیراهن- اندکی و مقدارکم ۱۰- طریقه‌وروش- نکوهش‌وسرکوفت- دارای تشنج ۱۱- جاویدوهمیشه- بی‌آلایش- بی‌هوشی ۱۲- مخفف نگاه- جنگ تن به تن- انجام‌یافتن- اشاره به دور ۱۳- سرآغازآبادانی- نوعی آچار- حرف ندا- تکلیف مدرسه ۱۴- ستون فقرات- خانه محقر- از پرندگان جنگلی ۱۵- آشفتگی- بخشی در ارتش که مسئول تدارکات، مهمات و اسلحه است

عمودی

۱- خمس و زکات- مجموع قوانینی که برای تشکیل یک شرکت حزب و... تنظیم شود ۲- مساوی- چشم‌انداز- باران تند ۳- بزنر- کشیدنی زندگان- صدمه و آسیب- تیزی آرنج ۴- کوژي- مرد نیکوکار- رب‌النوع سومریان ۵- داخل- اتومبیل آلمانی- قلب ۶- صحنه نمایش- بوی پشم سوخته- تنه درخت- رادار زیردریایی ۷- مساوی شطرنج- فریاد بلند- گل ته حوض- یکدندگی ۸- از میوه‌های فصل پاییز- بازیگر نقش شرلوک هولمز ۹- چهره- ذات- هیزم- شهری در آلمان ۱۰- گشادگی رگ‌های پا- نیک و پسندیده- باران اندک- سرود دسته جمعی ۱۱- سوغات اصفهان- نزد ایرانیان است و بس- وسیله اتصال به اینترنت ۱۲- رشته‌ای در شمشیربازی- از اعمال زراعت- اثر و علامت ۱۳- طلا- یکبارزدن- بوی خوب زیر شکم آهو- نوعی لباس مردانه بلند ۱۴- نام جد مادری حضرت سلیمان- هدایتگر- واحد پول ژاپن ۱۵- سریالی از نادرمقدس- معادل فارسی بادی‌گارد



حل جدول ۲۳۰۹



دانستنی‌ها

نان کامل چیست؟

چند سالی است در کنار انواع نان‌ها، «نان کامل» هم دیده می‌شود و این پرسش در افکار عمومی ایجاد شده که آیا نان‌های دیگری که مردم مصرف می‌کنند، «ناقص» است؟ نان کامل، احساس سیری طولانی‌مدت ایجاد کرده و به کنترل قندخون و کلسترول، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش کمک می‌کند. کارشناسان حوزه سلامت معتقدند: «نان کامل»، نقش مهمی در حفظ سلامت افراد جامعه دارد اما خیلی‌ها می‌پرسند اگر نان کامل برای سلامت مفید است، چرا به راحتی در دسترس عموم قرار نمی‌گیرد که همه اقشار جامعه بتوانند آن را بخرند تا به بیماری مبتلا نشوند؟

مخالفان نان کامل

به گفته کارشناسان حوزه آرد و نان، مخالفت برخی تولیدکنندگان آرد، بعضی متخصصان علوم تغذیه، نانوایان و حتی بی‌اطلاعی مردم از نان کامل، مانع گسترش و استقبال از تولید این نان شده است. عضو کمیته تدوین استاندارد گندم، آرد و نان کشور می‌گوید: یک دانه گندم از سه قسمت تشکیل شده که ۱۷ درصد آن سبوس، ۳ درصد جوانه و ۸۰ درصد مغز دانه است و در فرایند تولید آرد کامل، نباید سبوس از گندم جدا شود اما برخی کارخانه‌های تولید آرد، اجزای گندم را تفکیک می‌کنند و به‌صورت جداگانه می‌فروشند؛ به نحوی که رئیس انجمن کارخانجات تولید آرد بیان داشت: سالانه یک و نیم میلیون تن سبوس از آرد جدا می‌شود و در واقع سبوس‌های جداشده از گندم را به دامداری‌ها می‌فروشند. محمدرضا خواجه با بیان اینکه سبوس، حاوی ماده‌ای به‌نام «اسید فیتیک» است، می‌افزاید: برخی متخصصان علوم تغذیه نگرانند در فرایند تولید نان کامل، اسید فیتیک تخریب نشود؛ در حالی‌که با استراحت زیاد خمیر، استفاده از مخمر و افزودن خمیرترش به خمیر و افزایش زمان پخت نان، اسید فیتیک تخریب می‌شود. عضو کمیته تدوین استاندارد گندم، آرد و نان کشور تأکید می‌کند: بیشتر مردم به‌دلیل آگاهی کم از نان کامل، تمایل زیادی به خرید این نان ندارند، چون تصور می‌کنند که رنگ نان کامل، تیره است و متناسب با سلیقه آنها نیست؛ در حالی‌که نان کامل، رنگ طلایی دارد و با نانی که برخی نانوایان برای پخت آن، سبوس را به‌صورت دستی به خمیر نان اضافه می‌کنند، متفاوت است.

غلبه نان سفید بر سفره ایرانیان

نان در سفره ایرانیان جایگاه قابل توجهی دارد؛ به نحوی که مردم کشورمان دست‌کم دو نوبت در وعده‌های غذایی روزانه خود، نان مصرف می‌کنند اما تمایل آنها به نان سفید و همراهی نانوایان با سلیقه مشتری باعث شده که سلامت جامعه، فدای ذائقه‌ها شود. رشد مصرف نان سفید سبب شده است نان که غذای اصلی و پرارزشی در سفره ایرانیان شناخته می‌شد، به محصولی فاقد ارزش غذایی بدل شود و سلامت مردم را نیز تهدید کند. معاون فنی مرکز بهداشت اصفهان اظهارکرد: اضافه‌وزن و چاقی در نوجوانان استان اصفهان در سال‌های اخیر افزایش یافته و نسبت به میانگین کشور بالاتر بوده و این شرایط در بزرگسالان نیز نگران‌کننده است؛ به نحوی که در سال ۱۴۰۳، ۵۶ درصد بزرگسالان اصفهان به اضافه وزن یا چاقی دچار شده‌اند، در حالی که متوسط کشوری این رقم ۵۳ درصد است. دکتر مصطفی رضایی می‌افزاید: مطالعه پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در ایران (استپس) نشان می‌دهد از سال ۱۳۹۵ تا ۱۳۹۹ میزان شیوع ابتلا به دیابت به طور قابل توجهی در استان اصفهان افزایش یافته و شیوع ابتلا به بیماری فشار خون نیز طی پنج سال اخیر، روند صعودی داشته و نسبت به متوسط کشور بالاتر است. وی با بیان این که نان کامل به عنوان یکی از ارکان اصلی تغذیه سالم، در پیشگیری از سوء تغذیه و جلوگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، فشارخون و سرطان‌های دستگاه گوارش، نقش مهمی دارد، می‌گوید: دانه گندم از سه بخش اصلی سبوس، جوانه و آندوسپرم (مغز دانه) تشکیل شده است که در فرآیند تولید آرد سفید، بخش عمده‌ای از این اجزا حذف می‌شود اما نان کامل باید از آردی تهیه شود که تمامی اجزای دانه گندم را داشته باشد؛ میزان سبوس‌گیری در تولید آرد کامل باید کمتر از شش درصد باشد.

منبع غنی غذایی

معاون فنی مرکز بهداشت اصفهان افزود: نان کامل با داشتن سبوس و جوانه، منبع غنی فیبر، ویتامین‌های گروه B، ویتامین E، املاحی مانند آهن، منیزیم، سلنیوم، روی، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب ضروری است. دکتر رضایی گفت: نان کامل، احساس سیری طولانی‌مدت ایجاد کرده و به کنترل قندخون و کلسترول، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش کمک می‌کند ولی مصرف نان سفید، موجب سیری کوتاه‌مدت، نوسان قندخون و افزایش احتمال ابتلا به دیابت، سکته مغزی و قلبی، مشکلات گوارشی و برخی سرطان‌ها می‌شود.

چالش‌های تولید

تولید نان کامل به دلیل فرآوری ویژه و روش پخت خاص، هزینه تولید بالاتری دارد و در حال حاضر هیچ نانوایی دولتی در اصفهان نان کامل عرضه نمی‌کند. گسترش تولید این نان با چالش‌های متعددی روبه‌رو بوده که مهمترین آنها قیمت‌گذاری مناسب، تأمین گندم مرغوب کارخانجات تولید آرد، آرد باکیفیت موردنیاز نانوایان و آموزش نانوایان درباره شیوه صحیح پخت نان کامل است. همچنین تدوین شیوه‌نامه‌های مشخص برای نظارت تخصصی بر این نانوایی‌ها نیز ضروری است تا کیفیت تولید و نظارت مؤثر بر نان کامل تضمین شود. عضو کمیته تدوین استاندارد گندم، آرد و نان کشور می‌گوید: در حال حاضر قیمت هر قرص نان کامل با نرخ آزاد با وزن چانه خمیر ۲۰۰ گرم در اصفهان حدود ۱۰ هزار تومان است؛ در حالی که یک قرص نان تافتون با آرد یارانه‌ای، ۱۵۵۰ تومان فروخته می‌شود. نان کامل باید به نحوی قیمت‌گذاری شود که همه اقشار جامعه به ویژه دهک‌های درآمدی پایین بتوانند آن را به راحتی بخرند. محمدرضا خواجه می‌گوید: نان کامل به‌دلیل به‌کارگیری نیروی کار ماهر و سحرخیز و افزایش مصرف مخمر برای فرآوری خمیر و روش پخت خاص، قیمت بالاتری نسبت به نان سفید دارد. اگر نان کامل با آرد یارانه‌ای، ۴۰ درصد بیشتر از نان سفید قیمت‌گذاری شود، همه اقشار جامعه می‌توانند آن را بخرند و برای نانوا هم صرفه اقتصادی دارد و نانوایان بیشتری، رغبت به پخت نان کامل خواهند داشت.