



مهدیه پوریزدان پناه
متخصص تغذیه

مصرف زیاد یا غلیظ چای، به‌ویژه همراه باقند و شیرینی، می‌تواند خطرات تغذیه‌ای ایجاد کند. بسیاری از متخصصان طب سنتی چای را یکی از بهترین دمنوش‌های قابل مصرف برای عموم مردم می‌دانند، جای در حالت کلی نوشیدنی مناسبی است اما مثل هر ماده غذایی، مصرف بیش از حد آن می‌تواند آسیب‌زا باشد، چای باید تازه دم مصرف شود و نوشیدن چای مانده که چندین ساعت از دم‌کشیدن آن گذشته، توصیه نمی‌شود، زیرا باگذشت زمان غلظت مواد موجود در چای افزایش می‌یابد. بهترین شیوه مصرف چای، نوشیدن آن در یکی دو نوبت، یا نهایتاً سه بار در روز است، به‌شرط آنکه رنگ کم باشد. بیشترین آسیب چای از خود نوشیدنی نیست، بلکه از فرهنگ مصرف آن همراه باقند، کیک، شیرینی یا خرماست و این عادت کالری دریافتی را به شدت افزایش می‌دهد و در بسیاری از افراد چاق، تنها همین الگوی مصرف طولانی‌مدت عامل افزایش وزن است. در صورت نیاز به شیرین‌کننده، نصف خرما یا مقدار کمی کشمش بهترین انتخاب است و مصرف شیرینی جات همراه چای باید به‌شدت کاهش یابد. چای باید حداقل دو ساعت قبل یا بعد از غذا مصرف شود. فاصله مهمی در جذب مواد معدنی به‌ویژه آهن دارد. پیشنهاد می‌شود افرادی که در طول روز میل به نوشیدنی گرم دارند، بخش بیشتری از این نیاز را با آبجوش یا آب ولرم تأمین کنند، چراکه این نوشیدنی بهترین جایگزین چای و بدون کالری اضافی است. درباره مصرف قهوه: قهوه در حد تعادل می‌تواند مفید باشد، اما مصرف بیش از اندازه آن ممکن است تعادل خواب را به هم بزند، استرس را افزایش دهد و با توجه به کافئین بالا باید با احتیاط مصرف شود و همانند چای، مشکل اصلی در قهوه نیز مصرف آن همراه باکیک و قندهای ساده است که باعث ورود کالری اضافه به بدن می‌شود و باید کنترل شود. چای تازه دم، کم‌رنگ و بدون قند در کنار رژیم غذایی سبک، بهترین انتخاب روزهای آلوده است. مصرف زیاد، پررنگ یا همراه با شیرینی می‌تواند به مرور برای بدن آسیب‌زا باشد.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

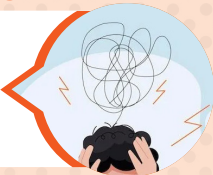
چای ترش؛ نوشیدنی کم‌کالری پرخاصیت



**چای ترش با کالری کم
و سرشار از ویتامین‌ها و
آنتی‌اکسیدان‌ها، نوشیدنی‌ای
مفید برای کنترل فشارخون،
تقویت بدن و همراهی سبک
زندگی سالم به شمار می‌رود.
چای ترش، نوشیدنی‌ای
گیاهی و محبوب، سرشار از
آنتی‌اکسیدان‌ها است.**

کاهش استرس

مصرف عصاره یا چای ترش استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در خون را افزایش می‌دهد. پژوهشی روی افراد مبتلا به سندرم مارفان نشان داد که مصرف عصاره چای ترش موجب کاهش استرس اکسیداتیو و تقویت دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن می‌شود.



سرشار از آهن



عصاره چای ترش می‌تواند از آسیب سلولی جلوگیری کند. طبق اطلاعات در هر ۲۵۰ میلی‌لیتر چای ترش تنها ۴ کالری وجود دارد و این نوشیدنی در عین کم‌کالری بودن، حاوی ویتامین C، آهن، پتاسیم، فیبر و انواع آنتی‌اکسیدان‌های مفید است.

دوست قلب



چای ترش می‌تواند در کاهش فشارخون بالا و متعادل نگه داشتن سطح کلسترول بد (LDL) نقش داشته باشد و این ویژگی‌ها سبب شده این نوشیدنی در رده انتخاب‌های مناسب برای سلامت قلب قرار گیرد.

نوشیدنی آرامش‌بخش



چای ترش به دلیل خواص ضدالتهابی و آرام‌بخشی، در کاهش اضطراب، بهبود خلق و افزایش کیفیت خواب نیز اثربخش معرفی شده است و برخی مطالعات ارتباط این دمنوش با بهبود حافظه و عملکرد شناختی را نیز نشان داده‌اند. رنگ سرخ مایل به بنفش چای ترش نتیجه حضور آنتوسیانین‌ها است و طعم ترش و ملس آن از اسیدهای طبیعی موجود در گیاه ناشی می‌شود.

ارتباط کمبود خواب و هوس شیرینی در شب

خوردن شیرینی جات را نشان می‌دهند. راهکار: زودتر خوابیدن باعث می‌شود الگوهای خواب و غذا خوردن با ریتم طبیعی بدن سازگارتر باشد. کنار گذاشتن تلفن همراه حدود ۶۰ دقیقه قبل از خواب به مغز کمک می‌کند تا آرام شود و کمتر در معرض نشانه‌های غذایی قرار گیرد. خوردن یک شام متعادل با مقدار مناسب پروتئین و فیبر می‌تواند میل به غذا را در اواخر شب کاهش دهد. نور چراغ‌ها را در شب کم کنید.

شاید بارها پیش آمده که در ساعات پایانی شب میل به خوردن شیرینی داشته باشید؛ میلی که عمدتاً رضایتبخش نیست. متخصصان می‌گویند: کمبود خواب، هورمون لپتین را که به مغز نشان می‌دهد بدن سیر است کاهش می‌دهد. عدم تعادل هورمونی باعث می‌شود که فرد سیگنال‌های گرسنگی را بلندتر بشنود و احساس سیری پس از شام خوردن بسیار کم باشد. مطالعات تصویربرداری هم ایجاد عدم تعادل و هوس

آپنه خواب ابتلا به پارکینسون را افزایش می‌دهد

یک مطالعه نشان می‌دهد که اگر فردی مبتلا به آپنه خواب تشخیص داده شود، اما از دستگاه فشار مثبت مداوم راه هوایی (CPAP) برای کنترل آن استفاده نکرده باشد، احتمال ابتلا به پارکینسون تقریباً دو برابر می‌شود. دکتر «گرگوری اسکات»، نویسنده گفت: «عدم درمان آپنه خواب احتمال ابتلا به پارکینسون را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.» پارکینسون، یک بیماری عصبی است که با افزایش ناتوانی مشخص می‌شود. در این مطالعه

محققان سابق پزشکی ۱۱ میلیون نفر را بررسی کردند. حتی پس از تعدیل اختلال‌های بالقوه مانند چاقی، سن و فشارخون بالا، این تیم دریافت که داشتن آپنه خواب درمان نشده، ابتلا به پارکینسون را افزایش می‌دهد. دکتر «لی نیلسون»، نویسنده اصلی افزود: «اگر تنفس بیمار خواب احتمال ابتلا به پارکینسون را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.» پارکینسون، یک بیماری عصبی است که با افزایش ناتوانی مشخص می‌شود. در این مطالعه

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	خ	د	و	ز	ی	ا	ج	ه	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۴	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۵	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۶	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۷	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۹	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۰	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۱	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۴	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸

حل جدول

۲۲۹۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	خ	د	و	ز	ی	ا	ج	ه	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۴	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۵	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۶	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۷	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۹	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۰	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۱	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۳	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۴	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸

دانستنی‌ها

پیامد صعود بی‌برنامه کودکان به کوهستان

معاون درمان مرکز طبی کودکان با هشدار نسبت به صعود غیراصولی کودکان به ارتفاعات تاکید کرد: هر گروه سنی، سقف مشخصی برای حضور در ارتفاع دارد و عبور از این حد می‌تواند با عوارض فوری و حتی بلندمدت قلبی و تنفسی همراه باشد؛ به‌گونه‌ای که صعود به ارتفاعاتی مانند توچال و دماوند برای همه کودکان حتی با آمادگی بدنی مجاز نیست و باید کمتر از سقف تعیین شده انجام شود. دکتر محمدتقی مجنون، فوق تخصص قلب کودکان در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: افراد کمتر از ۱۸ سال جزو کودکان محسوب می‌شوند. به‌طور قطع، نمی‌توان یک نسخه واحد و مشترک برای حضور کودکان در ارتفاعات پیچید؛ چرا که شرایط فیزیکی و ارتفاع مناسب برای «کودکان کمتر از دو سال» یا «کودکان ۱۰ ساله» متفاوت است. او توضیح داد: توچال حدود ۴ هزار متر ارتفاع دارد. صعود به توچال برای کودکانی که سن بیشتری دارند به شرط رعایت برخی نکات اشکالی ندارد. کودکان کمتر از دو سال، توانایی پیمایش مستقل را ندارند ولی سقف ارتفاع مجاز برای این گروه سنی، کمتر از ۲ هزار متر بالاتر از سطح دریا است. این فوق تخصص قلب کودکان عنوان کرد: میزان پیمایش طی شده برای رسیدن به ارتفاع مناسب گروه‌های سنی مختلف کودکان نیز حائز اهمیت است. کودکان ۲ تا ۵ ساله مجاز به حضور در ارتفاع تا ۲۵۰۰ متر هستند و برای رسیدن به این ارتفاع می‌بایست یک تا ۳ کیلومتر پیاده‌روی کرده باشند. این گروه سنی به شرط «آمادگی بدنی» و «جلوگیری از انلاف مایعات بدن به بهترین شکل و از طرفی آبرسانی به اندازه و به موقع» می‌تواند در ارتفاع مجاز حاضر شود. همچنین این گروه سنی می‌بایست تمرین کافی داشته باشند؛ منظور از تمرین کافی این است که تجربه قدم‌زدن‌های پیوسته را داشته باشند تا بتوانند تا ارتفاع ۲۵۰۰ متری حاضر شوند. ارتفاع ۲۵۰۰ متری، ارتفاع کمی نیست. مجنون با بیان اینکه حداکثر ارتفاع مجاز برای کودکان تا ۱۰ ساله ۳ هزار متر است، اظهار کرد: با توجه به اینکه میزان پیمایش طی شده برای دستیابی به ارتفاع مجاز گروه‌های سنی کودکان بسیار مهم است، این گروه سنی می‌بایست ۳ تا ۸ کیلومتر پیموده باشند. هنگامی که پیمایش طی شده از ۵ تا ۶ کیلومتر بیشتر می‌شود، کودک تحت فشار قرار می‌گیرد. این گروه سنی می‌بایست به همراه یک نفر به ارتفاع مجاز صعود کنند. همچنین وضعیت قلبی سالم و تمرینات پیوسته داشته باشند. وی با بیان اینکه حداکثر ارتفاع مجاز برای کودکان ۱۳ تا ۱۸ ساله ۵ هزار متر است، افزود: این گروه سنی به شرط تمرینات مداوم، شرایط بدنی مناسب و همراه با یک تیم حرفه‌ای می‌توانند تا ارتفاع ۵ هزار متری حاضر شوند. حداکثر مسافت و مدت زمان طی شده برای این گروه سنی برای حضور در ارتفاع ۵ هزار متری ۱۲ کیلومتر و ۶ ساعت است. صعود به ارتفاع ۵ هزار متری طی ۶ ساعت امکان‌پذیر نیست، مگر اینکه صعود از ارتفاعات بالاتر آغاز شود.

افزایش تنفس در ارتفاعات

مجنون با بیان اینکه میزان غلظت اکسیژن تهران حدود ۲۱ درصد است، گفت: هرچه از سطح دریا بالاتر می‌رویم، غلظت اکسیژن کاهش می‌یابد؛ به همین دلیل، ریه‌ها به ناچار می‌بایست فعالیت بیشتری داشته باشند و تنفس تند می‌شود. تندی تنفس در ارتفاعات ۳ هزار تا ۴ هزار متر به وضوح در بزرگسالان دیده می‌شود و بزرگسالانی که می‌خواهند به ارتفاعاتی مانند توچال یا دماوند صعود کنند، می‌بایست پیش از این به ارتفاعات کم ارتفاع‌تر صعود کرده باشند. صعود بدها به دماوند و توچال به ترتیب «غیرممکن» و «سخت» است. مجنون درباره صعود کودکان به ارتفاعات توضیح داد: اعداد و ارقامی که درباره حد مجاز گروه‌های سنی کودکان برای حضور در ارتفاعات مطرح شده، بیشترین میزان ممکن است و بهتر است که حضور آنها کمتر از میزان مطرح شده باشد. حضور مربی و خانواده، تمرینات پیوسته، آمادگی بدنی، شرایط ریوی و قلبی می‌توانند در حداکثر ارتفاع در نظر گرفته شده، حاضر شوند.

کمتر از حد مجاز صعود کنیم

رئیس بخش قلب بیمارستان مرکز طبی کودکان درباره عوارض حضور کودکان در ارتفاعات بالاتر از حد استاندارد، اظهار کرد: عوارض ناشی از حضور در ارتفاعات بیش از حد مجاز در همان لحظه نمایان می‌شود و البته می‌تواند پیامدهای بلندمدت نیز داشته باشد. هنگامی که افراد در ارتفاعات بسیار زیاد قرار می‌گیرند، تعداد ضربان قلب بسیار بالا می‌رود و تنفس بسیار تند می‌شود؛ به نحوی که قلب تحت فشار قرار می‌گیرد. در چنین شرایطی، احتمال نارسایی قلبی وجود دارد، چرا که حد پمپاژ قلب و توان تنفسی ریه‌ها ظرفیت دارد و اگر از ظرفیت فراتر رود، امکان بروز عارضه وجود دارد. گرفتگی عضلانی، یکی از عارضه‌های شایع حضور در ارتفاعات است و زمانی بروز می‌کند که افراد از نظر توانایی کم می‌آورند.

مصرف مایعات فراوان

مجنون توضیح داد: افراد می‌بایست آب کافی و املاح‌دار مصرف کنند. به‌طور معمول، کوهنوردان همراه خود نمک و منیزیم دارند. گرفتگی عضلانی به دلیل خستگی زیاد و عدم تکافوی تنفسی در اغلب اوقات اتفاق می‌افتد و می‌تواند سبب بروز عارضه در ارتفاعات شود و شاید باعث فشار بر قلب شود که می‌تواند تأثیراتی در آینده داشته باشد. باهم تاکید می‌کنم که کودکان بهتر است تا حد سقف مجاز صعود نکنند؛ به‌طور مثال، اگر سقف ارتفاع مجاز برای یک گروه سنی ۴ هزار متر است، بهتر است با وجود داشتن تمام شرایط به این ارتفاع صعود نکنند. وی درباره حضور کودکان در ارتفاع افزود: کودکان با توجه به ظرفیت قلبی و تنفسی خود تا یک ارتفاع می‌توانند حاضر شوند. همچنین تمام بزرگسالان نیز نمی‌توانند به توچال یا دماوند صعود کنند؛ این افراد نیز می‌بایست از نظر معاینات پزشکی مورد بررسی قرار گیرند. البته بزرگسالان با پیمایش مسیرهای کوتاه‌تر متوجه می‌شوند که آیا توان صعود به ارتفاعات بالاتر را دارند؟ حضور مربیان باتجربه به افراد کمک می‌کند تا از توانایی حضور خود در ارتفاعات بیشتر مطلع شوند؛ چرا که این احتمال وجود دارد افراد از توانایی دقیق بررسی شرایط خود برخوردار نباشند.