یادداشت

هر ورزشی برای هر قلبی مجاز نیست

احمدعلی رئیسی
متخصص قلب عروق

تناسب نوع ورزش با شدت بیماری‌های قلبی‌وعروقی، ضرورت دارد، انجام فعالیت‌های ورزشی بدون ارزیابی پزشکی، به‌ویژه در افراد پرخطر و بالای ۴۰ سال، می‌تواند سلامت قلب را با تهدید جدی مواجه کند. بیماری‌های قلبی‌وعروقی به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند، فعالیت‌های ورزشی نیز در همین سه سطح تعریف می‌شوند و انتخاب نادرست نوع ورزش می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای بیماران قلبی به‌همراه داشته باشد. مشکلات قلبی‌وعروقی خفیف شامل اختلالات خفیف دریچه‌های قلب، نارسایی خفیف قلب و برخی اختلالات ریتم قلب است که معمولا نیاز به درمان دارویی ندارند. در مقابل، مشکلات متوسط مانند نارسایی متوسط قلب، اختلالات متوسط دریچه‌ای و تنگی متوسط عروق قلب بوده که اغلب نیازمند درمان دارویی هستند. مشکلات شدید قلبی نیز شامل مواردی است که نیاز به اقدامات فوری و مداخلات تخصصی مانند جراحی قلب باز، تعویض دریچه یا سایر درمان‌های تهاجمی دارند. فعالیت‌های ورزشی خفیف مانند انجام کارهای شخصی و پیاده‌روی آرام برای بیماران با مشکلات خفیف و برخی موارد متوسط مجاز است، اما بیماران با مشکلات شدید قلبی باید پیش از هرگونه فعالیت ورزشی، ابتدا تحت درمان قرار گیرند. فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری با ریتم ملایم، کوه‌پیمایی سبک و شنا، در بیماران قلبی متوسط و شدید تنها با احتیاط و پس از ارزیابی و درمان پزشکی قابل انجام است. همچنین انجام فعالیت‌های ورزشی شدید و حرفه‌ای نظیر فوتبال، والیبال و سایر ورزش‌های رقابتی برای بیماران با مشکلات شدید قلبی مجاز نیست و باید پس از درمان کامل آغاز شود. افرادی که دارای عوامل خطرساز مانند دیابت، فشارخون بالا، چربی خون، سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی هستند یا سن بالای ۴۰ سال دارند و قصد شروع ورزش‌های متوسط تا سنگین را دارند، حتما باید پیش از آغاز فعالیت به پزشک قلب مراجعه کرده و از سلامت قلب خود اطمینان حاصل کنند.

توصیه

بیماران با مشکلات قلبی خفیف تا متوسط درمان‌نشده، از انجام ورزش‌های سنگین خودداری کرده، فعالیت خود را به‌تدریج افزایش دهند، بین ورزش استراحت‌های کوتاه داشته باشند و از ورزش انفرادی در مکان‌های فاقد امکانات امدادی پرهیز کنند. همچنین بیماران با مشکلات شدید قلبی باید تا زمان رفع کامل بیماری، از هرگونه فعالیت ورزشی و حتی فعالیت‌های بدنی غیرضروری اجتناب کنند.

نقش خرما در بهبود عملکرد سیستم گوارشی

خرما به دلیل داشتن فیبر در کمک به سلامت قلب موثر است. فیبر و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه که برای قلب مفیدند برای روده هم ضروری هستند و به این ترتیب خرما به سلامت سیستم گوارش هم کمک می‌کند. به گفته متخصصان، خرما می‌تواند فواید مختلفی برای سلامتی انسان داشته باشد که برخی از مهم‌ترین آن‌ها در ادامه آمده است:

سلامت قلب

خرما که یک کربوهیدرات طبیعی سرشار از فیبر خوراکی است به حفاظت از قلب کمک می‌کند. مصرف فیبر خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی را کاهش می‌دهد. هضم غذا را کندتر می‌کند و باعث تاخیر در ورود گلوکز و چربی‌ها به جریان خون می‌شود. باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کند و تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه (SCFAs) را افزایش می‌دهد. این اسیدها محافظ قلب هستند.

خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی

خرما سرشار از پلی‌فنول‌هایی مانند بتاکاروتن، لیکوپن، فلاونوئیدها و آنتوسیانین‌هاست. این ترکیبات، خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند و از سلول‌های بدن در برابر آسیب، بیماری یا سموم محافظت می‌کنند. پلی‌فنول‌ها در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی،عروقی، سرطان و چاقی نقش دارند.

سلامت دستگاه گوارش

فیبر و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه که برای قلب مفیدند برای روده هم ضروری هستند. آنها هم باعث تغذیه باکتری‌های مفید میکروبیوم روده می‌شوند و هم به محافظت از دیواره روده کمک می‌کنند. این فرآیندها به سلامت و کارکرد مطلوب روده می‌انجامند. همچنین پلی‌فنول‌ها، که در تمامی میوه‌ها از جمله خرما موجودند به تقویت میکروبیوم روده کمک می‌کنند.

سرشار از ریزمغذی‌ها

خرما منبع غنی پتاسیم و کلرید است که در تنظیم تعادل شیمیایی آب و الکترولیت‌های بدن نقش دارد و مقداری از آهن لازم برای ساخت گلبول‌های قرمز خون را تامین می‌کند. خرما همچنین حاوی مقداری مس است. این میوه مقدار قابل توجهی منگنز نیز دارد. نیاسین (ویتامین B۳) موجود در خرما هم با تسهیل آزادسازی انرژی غذا به هضم آن و نیز به سلامت سیستم عصبی کمک می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

برنج را حذف نکنید؛ درست مصرف کنید

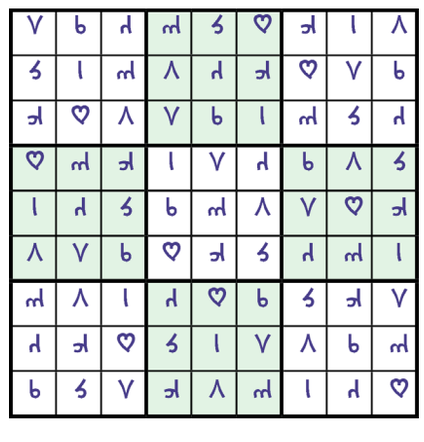
متخصص طب ایرانی گفت: برنج نه دشمن سلامتی است و نه عامل قطعی چاقی؛ آنچه باعث اضافه‌وزن، افزایش قندخون یا آسیب به کبد می‌شود، روش نادرست مصرف برنج است. دکتر الهه دلشاد افزود: مصرف زیاد برنج بدون مصلح می‌تواند باعث یبوست شود. شست‌وشو، خیساندن و روش پخت صحیح از عوامل کاهش آلودگی‌های آن است. بهترین روش پخت برنج، نیم‌جوش کردن است. در این روش، برنج پس از شست‌وشو و خیساندن در آب و نمک، چند دقیقه با آب زیاد جوشانده، آبکش شده و سپس با مقدار کمی آب دم می‌شود. این شیوه ضمن دفع سموم، مواد معدنی مفید را حفظ کرده و لزوجت و غلظت برنج را کاهش می‌دهد. دلشاد در پایان خاطرنشان کرد: حذف برنج راه‌حل کاهش وزن در افراد مختلف نیست؛ اصلاح روش مصرف، نگاه صحیح طب ایرانی به این غذای اصلی سفره ایرانی است.

ارتباط بی‌تحرکی با عوارض دیابت نوع ۲

متخصصان سلامت می‌گویند: کمبود ورزش بخش زیادی از مشکلات سلامتی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را تشکیل می‌دهد. «جین فتر»، متخصص ارشد گفت: عوارض دیابت اغلب به‌عنوان عواقب اجتناب‌ناپذیر این بیماری تلقی می‌شوند. متخصصان در این مطالعه داده‌های مربوط به ۲.۴ میلیون نفر را جمع‌آوری کردند. ورزش‌های شدید شامل دویدن، شنا در فواصل کوتاه، فعالیت‌های هوازی، دوچرخه‌سواری سریع، طناب‌زدن و کارهای سنگین حیاط مانند بیل زدن باغچه می‌شود. فتر افزود: این مطالعه، فعالیت بدنی را به‌عنوان یک جزء اصلی پیشگیری از عوارض دیابت تعریف می‌کند. ترویج فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت می‌تواند بستری شدن در بیمارستان، ناتوانی و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی را کاهش دهد. با این حال، متخصصان هشدار دادند: سیاست‌ها باید متناسب با واقعیت‌های محلی هر شخص یا کشور تنظیم شوند و به صراحت نابرابری‌های اجتماعی و جنسیتی را مورد توجه قرار دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

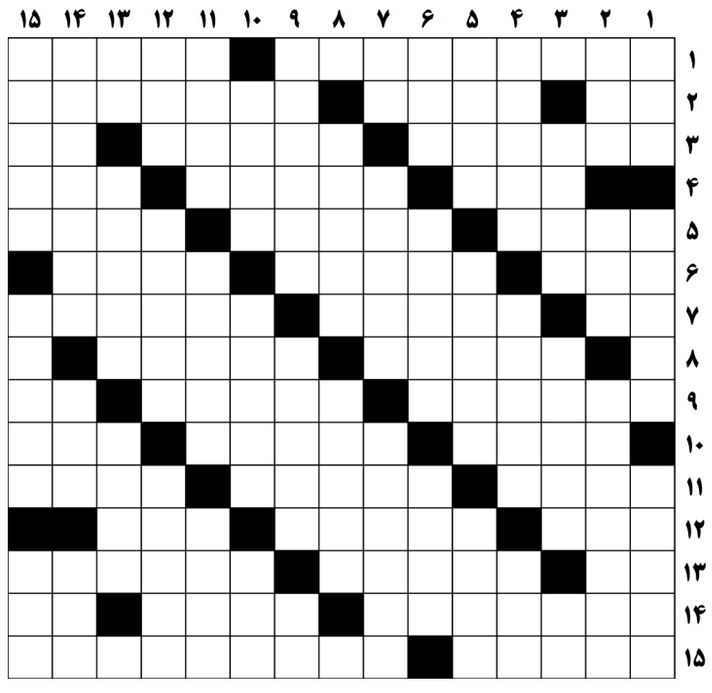
شماره ۲۳۲۹

افقی

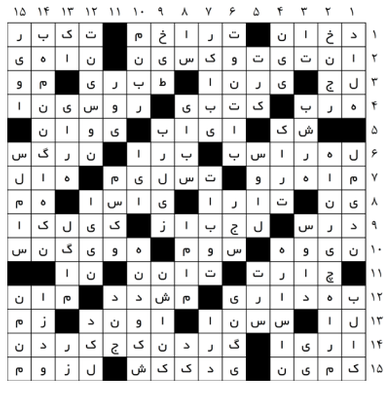
۱- ایالتی در هندوستان- گناه بزرگ ۲- از غذاهای ایرانی- نوعی جست‌وخیز با گام‌های بلند- پیشوا ۳- غیرمستقل- آنچه سوارش شوند- جدید و تازه ۴- نوعی خالکوبی ابرو- خواب نیست- ستیزه ۵- واژگون- ایالتی در آمریکا- از وسایل آرایشی بانوان ۶- پایتخت اتریش- درمان‌کردن- بی‌نظیر ۷- واحد سطح- از وسایل نقاشان- پایتخت آلبانی ۸- فیلمی از یدا... صمدی- طفیلی و باعث زحمت ۹- پرنده گوشت‌ربا- نوعی خودروی وطنی- پدربزرگ ونیا ۱۰- بافنده- شخصیتی در شاهنامه- بالاپوش بلندقدیمی ۱۱- لگدحیوانات- جعبه مقوایی- فریادرس ۱۲- پرده نقاشی- آهو- مادرترکی ۱۳- خاک سفالگری- از آن قند به دست آید- از مجریان صداوسیما ۱۴- نوعی اصطکاک- پوسیده- صفحه اینترنتی ۱۵- بازاریابی شبکه‌ای- اثری از دکتر باستانی پاریزی

عمودی

۱- آینه مقعر- جمع نابغه- تلافی‌کردن ۲- پاکی و درستی- گرفتگی و مانع- گلبول سفید خون ۳- از مصالح ساختمانی- سامانه- طرف‌وجهت ۴- ضدایستادن- پوچ‌ومیان‌تهی- سرپناه روزبارانی ۵- از سازهای زهی- چپاول‌ویغما- گودال ۶- قسمتی از درخت- داخل‌کردن- معدنی ۷- گندم- صحراها- ماهی کنسروی ۸- مورچه- دوسال پیش ۹- رنجش- شهری در ایالت واشنگتن- برکت برنج ۱۰- جاومحل- طایفه‌ای در ایران- خواهرپدر ۱۱- روکش- جسور و نترس- الفت‌گرفته ۱۲- سلاح انفجاری- خراب و منهدم‌شده- ازجنگ به دست‌آمده ۱۳- دست عرب- بحث- پایتخت عربستان ۱۴- بازده کار- سوا- ذره باردار ۱۵- بین دویدن و راه‌رفتن- ساختن- همیشه‌وجاوید



حل جدول ۲۳۲۸



دانستنی‌ها

همه چیز درباره تخمه کدو

از طعم تا خواص شگفت‌انگیز

برای تهیه تخمه کدو، ابتدا انواع خاصی از کدو برداشت می‌شود. درون این کدوها دانه‌هایی وجود دارد که پس از خارج‌کردن، شست‌وشو و خشک‌کردن، آماده مصرف می‌شوند. برخی از این تخمه‌ها به‌صورت خام مصرف می‌شوند و برخی دیگر پس از بودادن با مقدار کمی نمک یا طعم‌دهنده، به شکل خوش‌طعم‌تر و تردتر در می‌آیند. تخمه کدو بسته به نوع کدو و روش فرآوری، اندازه‌ها و رنگ‌های مختلفی دارد. تفاوت‌ها هرچند زیاد به‌نظر می‌رسد اما تمامی انواع آن از نظر تغذیه‌ای فواید مشترک و ارزشمندی دارند. طعم ملایم، بافت لطیف، امکان بودادن با طعم‌های گوناگون و قابلیت مصرف آسان باعث شده تخمه کدو یکی از تنقلات پرطرفدار باشد. این تخمه در مقایسه با بسیاری از خوراکی‌های دیگر، چربی سالم‌تر، مواد مغذی بیشتر و ضرر کمتری دارد. به همین دلیل، حتی در رژیم‌های غذایی سالم نیز جایگاهی برای آن در نظر گرفته می‌شود. علاوه بر این، تخمه کدو به خاطر خواص درمانی‌اش نیز معروف است. در طب سنتی ایران، از تخمه کدو به‌عنوان ماده‌ای آرام‌بخش، مقوی و مفید برای سلامت بدن یاد شده است. در طب مدرن هم تحقیقات زیادی خواص آن را تأیید کرده‌اند.

خواص تغذیه‌ای

اگر بخواهیم تخمه کدو را از نظر تغذیه‌ای بررسی کنیم، باید آن را یک منبع کوچک اما فوق‌العاده غنی بدانیم.

سرشار از پروتئین: حدود یک‌سوم وزن تخمه کدو از پروتئین تشکیل شده است. این مقدار برای یک تنقلات ساده کاملاً چشمگیر است. پروتئین به ساخت و ترمیم عضلات کمک می‌کند و مصرف مقدار کمی تخمه کدو می‌تواند انرژی خوبی برای بدن فراهم کند.

چربی‌های مفید: چربی تخمه کدو از نوع چربی‌های غیراشباع و سالم است. این چربی‌ها برخلاف چربی‌های ناسالم صنعتی، به سلامت قلب کمک می‌کنند و باعث احساس سیری بیشتری هم می‌شوند.

منبع مهم مواد معدنی: تخمه کدو یکی از تنقلات سالم و مغذی است که سرشار از مواد معدنی مهمی مانند منیزیم، روی، آهن و فسفر است. منیزیم موجود در آن به آرام‌سازی عضلات و کنترل فشارخون کمک می‌کند، روی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود، آهن از خستگی و کم‌خونی جلوگیری می‌کند و فسفر نیز برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. به همین دلیل مصرف متعادل تخمه کدو می‌تواند بخش مهمی از نیازهای روزانه بدن به این مواد معدنی حیاتی را تأمین کند.

ویتامین‌های ارزشمند: ویتامین E و چند نوع از ویتامین‌های گروه B در تخمه کدو وجود دارد. این ویتامین‌ها به شادابی پوست، سلامت مو، عملکرد بهتر مغز و افزایش انرژی کمک می‌کنند.

فواید سلامتی

تخمه کدو نه‌تنها یک تنقلات خوشمزه است، بلکه فواید درمانی قابل‌توجهی هم دارد. بسیاری از افراد آن را به‌عنوان یک مکمل طبیعی مصرف می‌کنند.

کمک خواب بهتر: در تخمه کدو ماده‌ای به نام «تریپتوفان» وجود دارد. این ماده در بدن به «ملاتونین» تبدیل می‌شود، همان هورمونی که خواب را تنظیم می‌کند. خوردن مقدار کمی تخمه کدو در ساعات عصر می‌تواند به آرام‌تر شدن و خواب راحت‌تر کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی: وجود روی و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی در تخمه کدو باعث می‌شود مصرف آن در فصل‌های سرد، احتمال بیمار شدن را کاهش دهد. این تخمه به بدن کمک می‌کند با عوامل بیماری‌زا بهتر مقابله کند.

سلامت مردان: تحقیقات علمی نشان داده‌اند که تخمه کدو می‌تواند در کاهش برخی مشکلات مرتبط با پروستات مؤثر باشد. وجود ترکیبات گیاهی به نام فیتواسترول‌ها نقش مهمی در این موضوع دارد. مصرف متعادل تخمه کدو در سنین میانسالی توصیه می‌شود.

کاهش فشارخون: چربی‌های مفید، پتاسیم و منیزیم موجود در تخمه کدو همگی برای سلامت قلب مؤثرند. این مواد به کاهش فشارخون، کنترل چربی‌های خون و بهبود عملکرد قلب کمک می‌کنند.

مناسب برای پوست: ویتامین E موجود در تخمه کدو یکی از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها برای پوست است. این ویتامین به کاهش التهاب، جلوگیری از پیری زودرس و تقویت فولیکول مو کمک می‌کند.

چند نکته مهم

با وجود تمام فوایدش، مصرف صحیح تخمه کدو نیز نکاتی دارد:

زیاده‌روی نکنید: اگرچه چربی تخمه کدو سالم است، اما کالری نسبتا بالایی دارد. زیاده‌روی می‌تواند باعث افزایش وزن شود. مصرف روزانه یک مشت کوچک کافی است.

کم نمک بخورید: نمک زیاد باعث بالا رفتن فشارخون و آسیب به کلیه‌ها می‌شود. بهتر است از تخمه‌های بدون نمک یا کم‌نمک استفاده کنید.

بهترین زمان مصرف: مصرف تخمه کدو عصرها مناسب است، هم مقدار انرژی لازم را فراهم می‌کند، هم به آرامش بدن قبل از خواب کمک می‌کند.

نگهداری درست: تخمه کدو در صورت نگهداری اشتباه ممکن است طعم بدی پیدا کند. آن را در ظرفی دربسته و در مکان خنک و خشک نگه دارید.

روش‌های مصرف

چند روش ساده و سالم برای مصرف تخمه کدو وجود دارد، می‌توان آن را به‌صورت خام یا کم‌نمک خورد تا ارزش غذایی‌اش حفظ شود، یا پس از پوست‌گیری به انواع سالادها اضافه کرد. همچنین استفاده از مغز تخمه کدو در سوپ، نان‌های خانگی و حتی سالاد میوه، ارزش غذایی این غذاها را بالا می‌برد. یکی دیگر از شیوه‌های خوشمزه مصرف، مخلوط‌کردن تخمه کدو با بادام و کشمش است که یک میان‌وعده مقوی، سالم و مناسب برای تمام سنین به‌وجود می‌آورد.