



غزاله اسلامیان

متخصص تغذیه

مطالعات نشان می‌دهد که کافئین، بسته به مقدار مصرف و حساسیت فرد، می‌تواند هم دوست و هم دشمن ما باشد. کافئین به‌عنوان ماده‌ای محبوب و نوشیدنی بی‌خواهی شناخته می‌شود، پس از نوشیدن قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا، کافئین در عرض حدود ۱۵ تا ۴۵ دقیقه جذب و وارد مغز می‌شود. این ماده با جایگزینی در محل گیرنده‌های آدنوزین (نوروترانسپورتر خواب‌آور) باعث می‌شود خواب‌الودگی کمتر، هوشیاری و تمرکز بیشتر، دوپامین و نوراپیفرین تحریک و در نهایت احساس انرژی و خلق و خو بهتر تجربه شود؛ این همان احساسی است که باعث محبوبیت جهانی قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا شده است. قطع ناگهانی کافئین باعث سردرد، بی‌حوصلگی، خستگی و حتی خلق افسرده می‌شود. کافئین بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم در روز برای بزرگسالان، حدود ۴ فنجان قهوه معمولی عوارضی دارد. اضطراب، تپش قلب، بی‌خواهی، تحریک‌پذیری، افزایش فشارخون و مشکلات گوارشی از عوارض مصرف بیش از حد کافئین است. در نوجوانان آستانه استفاده از کافئین‌ها بسیار پایین‌تر است و حداکثر ۱۰۰ میلی‌گرم در روز توصیه می‌شود. در پاسخ به این سوال که چرا نوشیدنی‌های انرژی‌زا بیشترین مشکل را ایجاد می‌کنند؟ می‌توان گفت این نوشیدنی‌ها علاوه بر کافئین، معمولاً حاوی شکر زیاد، گیاهان محرک، افزودنی‌هایی مانند گوارانا (۴ برابر کافئین بیشتر از دانه قهوه) هستند که همین ترکیب باعث می‌شود ضربان قلب بالا برود، بی‌قراری و اضطراب افزایش یابد، خواب به‌شدت مختل و بدن دچار افزایش ناگهانی انرژی و پس از آن سستی و رخوت شود که این واکنش‌ها در نوجوانان، افراد کم‌خواب، و کسانی که سابقه اضطراب دارند شدیدتر است. مصرف کم تا متوسط کافئین می‌تواند تمرکز را افزایش، خلق را بهتر، هوشیاری را بالا، عملکرد ورزشی را تقویت و حتی خطر برخی بیماری‌ها را کاهش دهد (در مورد قهوه) بنابراین کافئین «بد» نیست؛ بلکه مقدار و زمان مصرف آن تعیین‌کننده اثر آن است. کافئین در دوزهای بالا هورمون‌های استرس (کورتیزول و آدرنالین) را افزایش می‌دهد. مقدار مناسب استفاده از کافئین در بزرگسالان سالم تا ۳۰۰-۴۰۰ میلی‌گرم در روز، زنان باردار حداکثر ۲۰۰ میلی‌گرم، نوجوانان حداکثر ۱۰۰ میلی‌گرم و در کودکان توصیه اکید عدم مصرف است. بعد از ساعت ۳ ظهر کافئین مصرف نکنید و توجه داشته باشید ناشتا بودن اثر آن را تشدید می‌کند، پس بهتر است همراه غذا باشد. توصیه می‌شود افرادی که دچار اضطراب هستند؛ آب زیاد برای جلوگیری از دهیدراته شدن بدن استفاده کنند و مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا را قطع کنند.

در زمستان «هل» مصرف کنید



مردم به‌طور سنتی «هل» را با هضم بهتر غذا، تنفس راحت‌تر و احساس سبکی بعد از غذا خوردن مرتبط می‌دانند اما فواید آن فراتر از این موارد است. کارشناسان ادعا کردند که جویدن هل با معده خالی در هنگام صبح می‌تواند علاوه بر افزودن طعم به غذا و تازگی دهان، فواید سلامتی متعددی به همراه داشته باشد.

کمک به هضم غذا



هل، سرشار از ترکیبات معطر است که می‌توانند آنزیم‌های گوارشی شما را هدایت کند. کارشناسان معتقدند که چنین ماده معطری می‌تواند به سیستم گوارش شما کمک کند تا پس از مصرف غذا، هضم غذا به سهولت پیش برود.

کاهش سطح قند خون



افزودن هل به رژیم غذایی می‌تواند سطح قند خون را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد. نتایج تحقیقی بر روی موش‌ها نشان داد، کاهش سطح قند خون را در مقایسه با موش‌هایی نشان داد که رژیم غذایی مشابه نداشتند.

رفع بوی بد دهان



نتایج تحقیقی نشان داد که روغن هل دارای خواص ضدباکتریایی است و به کاهش باکتری‌های ایجادکننده بو در دهان کمک می‌کند. به همین دلیل است که مردم پس از صرف غذا، هل می‌جویند تا میکروب‌ها را از بین ببرند که موجب بوی بد دهان می‌شوند.

تسکین ریفلاکس معده



هنگام مصرف غذاهای تند که به ریفلاکس خفیف یا ناراحتی معده منجر می‌شوند، می‌توانید اثر تسکین‌دهنده هل را تجربه کنید. ولی هل نباید به‌عنوان درمانی برای ریفلاکس اسید استفاده شود هرچند استفاده از هل به‌عنوان روشی حمایتی اشکالی ندارد.

مهربانی کردن می‌تواند یک ضدافسردگی طبیعی باشد

در «گفت‌وگورمانی» استاندارد عمل کردند. کارشناسان می‌گویند این یافته‌ها به قدرت مهربان بودن اشاره می‌کند. تحقیقات دیگر نشان داد: اعمال محبت‌آمیز نظیر نوشتن یک یادداشت حمایتی برای یک دوست یا خریدن یک فنجان قهوه، نه تنها می‌تواند احساس خوبی در گیرنده ایجاد کند، بلکه برای سلامتی مد به‌دهندگان نیز مفید است. این مطالعه نشان داده است در هفته ۱۰ مطالعه تأثیر مهربانی‌کردن، افسردگی افراد را بهبود بخشیده است.

جدول کلمات متقاطع

۱- نوعی غذا با مرغ- تمرکزگرای ۲- نویسنده پرویی- دریاچه‌ای در سوئد- اندام‌ها ۳- از اعمال ریاضی- گردوخاک نرم- به معنای دریافت نادرست یا غیرواقعی از اطلاعات حسی است که در واقعیت وجود ندارد ۴- واحد توان الکتریکی- از حروف مقطعه در قرآن کریم- ضرورت- جوانمرد ۵- الفبای موسیقی- ادامه‌دادن- نوعی زردآلو ۶- جمع فلک به معنای آسمان‌ها- پیروی کردن- حرف فاصله ۷- کوتاهی‌کننده- آنبوه و روی هم جمع شده- آهنگ سخن ۸- نوعی چسب نجاری- از حیوانات اهلی- دانه به دانه ۹- شن وریگ نرم- از نام‌های تاریخی افغانستان- موجود فرازمینی سینمایی ۱۰- واحد دارو- بیماری کم‌خونی- بنیادی ۱۱- مرتاض هندی- نوعی خواندن شعر- فراهم آوردن ۱۲- سخن ناگفتنی- فقیرپویی چیز- گشوده- عام نیست ۱۳- شهری در گریلان- مظهر- کناره‌ها ۱۴- به هم خوردن- مقابل کلی- گوشت گیاهی ۱۵- فایده رساندن به کسی برای جلب حمایت او- طرح‌کننده

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودوکو

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

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

دانشته‌ها

دمنوش سبز چیست؟

دمنوش‌های سبز دامنند زنجبیل و چای سبز بسیار متداول شده‌اند اما آیا دمنوش‌ها واقعاً بدن را از سموم پاک می‌کنند؟ کارشناسان تغذیه می‌گویند بدن، سیستم سم‌زدایی طبیعی و موثری دارد و عمدتاً کبد، کلیه‌ها، دستگاه گوارش و پوست این نقش را برعهده دارند و پیوسته مواد را از بدن دفع می‌کنند. «فلورن مناکر»، متخصص تغذیه گزارشی در این زمینه منتشر کرده است. مصرف چای و دمنوش در جهان به‌خصوص در میان نسل هزاره رو به افزایش است. بازار جهانی دمنوش سبز در سال ۲۰۲۵ از ۲۰۲۴ در سال ۲۰۲۴ به ۲۰۲۵ از ۱۲.۶۳ میلیارد دلار برسد. دمنوش‌های سبز ترکیب گیاهان، برگ‌ها، ادویه‌جات، گل‌ها و ریشه‌هایی هستند که خواص ارزشمندی دارند. ادعا بر این است که برخی دمنوش‌ها قابلیت پاکسازی دارند، به هضم کمک می‌کنند و بر عملکرد سوخت‌وساز و سطح انرژی تأثیر می‌گذارند. بسیاری از گیاهان دارویی هم به کاهش التهاب و بهبود هضم معروفند. مواد موجود در زنجبیل، ریشه قاصدک و چای سبز ترکیبات متعددی ایجاد می‌کنند که طعم خوب و اثر آرامش‌بخش دارند و بر سلامت کلی روده تأثیر می‌گذارند. این دمنوش‌ها ممکن است تأثیرات مثبتی داشته باشند اما یک راه حل جادویی نیستند. لورن مناکر می‌گوید که این دمنوش‌ها به‌رغم خواص مثبتی که دارند، نمی‌توانند بدن را به شکلی که بسیاری از نشان‌های تجاری مدعی هستند سم‌زدایی کنند اما می‌توانند در کنار رژیم غذایی متعادل، فرایند طبیعی سم‌زدایی بدن را تکمیل کنند یا علائم خاصی مانند نفخ یا سوء هاضمه را تسکین دهند. متخصصان می‌گویند در مزایای این دمنوش‌ها عراق شده است و بیشتر ادعاها در مورد خاصیت سم‌زدایی این دمنوش‌ها و تأثیر آنها بر افزایش سوخت‌وساز شواهد علمی ندارد. این متخصص تغذیه با تأکید بر سیستم سم‌زدایی بدن می‌گویند بدن به خودی خود به سیستم شگفت‌انگیز سم‌زدایی دارد. کبد، کلیه‌ها و دستگاه گوارش مجهز است که شبانه‌روز برای دفع مواد زائد کار می‌کنند. کبد سموم را تجزیه و مواد را متابولیزه می‌کند تا به‌احتی دفع شوند. کلیه‌ها مواد را از خون جدا و از طریق ادرار دفع می‌کنند. دستگاه گوارش هم غذا را تجزیه می‌کند و مواد را از طریق روده‌ها دفع می‌کند. همچنین بدن سیستم تعریق دارد که به آزادسازی مقادیر کمی از ترکیبات خاص و فلزات سنگین کمک می‌کند. در هر صورت برخی از این دمنوش‌ها ترکیبات مفیدی دارند. برای نمونه ریشه قاصدک که سرشار از پتاسیم است به شکل سنتی به دلیل خاصیت ادرارآور بودنش شناخته شده است اما مطالعات پیش‌بالینی جدیدی نشان می‌دهد که به عملکرد کبد و سلامت آن نیز کمک می‌کند. چای سبز هم از قرن‌ها پیش در طب سنتی چینی استفاده می‌شده و در پیشگیری از بیماری‌های مزمن موثر بوده است. چای سبز متابولیسم را تقویت می‌کند، ایمنی را افزایش می‌دهد و سرشار از آنتی‌اکسیدان است. اکنون مشخص شده که دمنوش «مورینگا» که از دوره باستان برای درمان بیماری‌های التهابی از آن استفاده می‌شد در درمان آرتروز نیز موثر است. دمنوش «سنا» هم که اغلب به سم‌زدایی شناخته می‌شود، ملین طبیعی است که حرکت روده را تحریک می‌کند. ممکن است دمنوش‌های سبز عوارض جانبی داشته باشند، به‌خصوص اگر در نوشیدن آنها زیاده‌روی کنید. در مورد سنا، متخصصان تأکید می‌کنند که استفاده بیش از حد، باعث کم‌آبی بدن و بی‌تعادلی الکترولیت‌ها می‌شود. مصرف دمنوش‌های ملین یا ادرارهای قوی خطرناکی دارد و باعث کم‌آبی، از دست دادن مواد مغذی و فشار بر سیستم گوارشی می‌شود. همیشه برچسب‌ها را بررسی کنید و اگر مطمئن نیستید با متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید.

نکته

چاقی پیشرفت آلزایمر را تسریع می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که چاقی ممکن است در پیشرفت سریع‌تر بیماری آلزایمر نقش داشته باشد. بر اساس نتایج ارائه شده، برخی از نشانه‌های خونی مرتبط با آلزایمر در افراد چاق تقریباً دو برابر سریع‌تر از افرادی که چاق نبودند، افزایش یافتند. دکتر «سیروس راجی»، محقق ارشد گفت: «این اولین باری است که ما رابطه بین چاقی و بیماری آلزایمر را که با آزمایش‌های نشانگر زیستی خون اندازه‌گیری شده است، نشان داده‌ایم.» برای این مطالعه، محققان داده‌های پنج ساله بیش از ۴۰۰ شرکت‌کننده را در یک مطالعه تصویربرداری مغز از بیماران آلزایمر پیگیری کردند. نتایج نشان داد که افراد چاق دارای نشانگرهای زیستی خونی مرتبط با آلزایمر هستند که با سرعت بیشتری افزایش می‌یابند. از جمله: پروتئین‌های تاو، که توده‌های سمی را در مغز بیماران آلزایمر تشکیل می‌دهند. قطعات پروتئینی زنجیره سبک نوروفیلانت (NL)، که از سلول‌های مغزی آسیب‌دیده یا در حال مرگ آزاد می‌شوند. پروتئین اسیدی فیبریلاری گلیال، پروتئینی که توسط سلول‌های تولید می‌شود که نورون‌ها را در مغز و نخاع التیام بخشیده و محافظت می‌کنند. به‌طور کلی، نتایج نشان می‌دهد که سطح تاو در افراد چاق تا ۹۵ درصد سریع‌تر افزایش می‌یابد. همچنین ۲۴ درصد سرعت افزایش سطح NL در شرکت‌کنندگان چاق در مقایسه با افراد مبتلا به آلزایمر بدون چاقی وجود داشت. محققان نتیجه گرفتند که در مجموع، آزمایش‌های خون در ثبت تأثیر چاقی بر آلزایمر، بهتر از اسکن‌های تصویربرداری پزشکی PET عمل کردند. راجی اظهار کرد: «این واقعیت که ما می‌توانیم تأثیر پیش‌بینی‌کننده چاقی را بر افزایش نشانگرهای زیستی خون با حساسیت بیشتری نسبت به PET ردیابی کنیم، چیزی است که در این مطالعه مراشگفت‌زده کرد.» دکتر «سهیل محمدی»، دستیار پژوهشی، بیان کرد: «این نتایج نشان می‌دهد که چاقی ممکن است یک عامل خطر برای آلزایمر باشد.» محمدی افزود: «طبق گزارش سال ۲۰۲۴ کمیسون لنست، ۱۴ عامل خطر قابل اصلاح در مجموع تقریباً ۴۵ درصد یا نزدیک به نیمی از خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را تشکیل می‌دهند. اگر بتوانیم هر یک از این عوامل خطر را کاهش دهیم، می‌توانیم موارد آلزایمر را به‌طور قابل توجهی کاهش دهیم یا زمان شروع بیماری را به تعویق اندازیم.» راجی معتقد است که در آینده پزشکان از آزمایش خون و اسکن‌های تصویربرداری مغز برای ردیابی بیماران آلزایمر، به ویژه آنهایی که با داروهای تازه تأیید شده برای کاهش سرعت پیشرفت بیماری درمان می‌شوند، استفاده خواهند کرد.»