یادداشت

مواد غذایی خون‌ساز

آمنه صفرچی
کارشناس تغذیه

فصل سرما با توجه به سردی و خشکی‌ای که دارد احساس کسلی و خستگی را القا می‌کند. با این حال باید در نظر داشت که این خستگی یکی از علائم بارز کم خونی است که خود را در پاییز و زمستان نشان می‌دهد. لذا توصیه می‌شود که با استفاده از مواد غذایی مناسب از این موضوع جلوگیری شود. گوشت گوسفند یکی از این مواد غذایی است. در بین انواع حبوبات می‌توان به ماش، عدس و دال عدس به عنوان مواد غذایی موثر بر کم خونی اشاره کرد. همچنین سمنو سرشار از آهن بوده و بسیار تاثیرگذار است. از دیگر مواد غذایی موثر می‌توان به انواع جوانه‌ها از جمله جوانه گندم و ماش اشاره کرد. در کنار آن سوپ گندم و انواع میوه‌ها مانند انار، کدو حلوایی و خرمالو نیز می‌توانند موثر واقع شوند. افراد مبتلا به کم خونی علائمی از جمله ضعف، تپش قلب و گودی زیرچشم دارند. این افراد به دلیل کمبود گلبول قرمز و هموگلوبین در بدن خود می‌توانند تپش قلب بالایی را تجربه کنند. انواع شیره‌ها از جمله توت و انجیر ضمن انرژی بخشی بر کم خونی موثرند. در کنار آن حلوای بادام، گردو و خرما خون‌ساز هستند.

معمولا تاکید بر این است که از گردو به همراه پنیر و در بعد از ظهر استفاده شود. همچنین فالوده سیب از مواد غذایی بسیار خون‌ساز است که تنها با سیب، گلاب، عرق بیدمشک و عسل درست می‌شود. عناب یکی دیگر از مواد غذایی است که به خصوص در فصل پاییز تاثیر ویژه‌ای بر خون‌سازی دارد. عناب بسیار رطوبت بخش بوده و به همین دلیل استفاده از آن برای کسانی است که دچار خشکی پوست هستند مناسب است. استفاده از عناب در خورشت فسنجان نیز به شدت پیشنهاد می‌شود. کافی است مقدار گردو نصف و به جای آن عناب اضافه شود. شربت آبلیمو و عسل از نوشیدنی‌های بسیار مفید در فصول سرد است تا احساس ضعف و کم خونی را کاهش دهد. در کنار آن خورشت به و سیب استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد که دستور پخت آسانی مانند قیمه دارند که به جای سیب زمینی از سیب یا به استفاده می‌شود. استفاده از عطرهای گرم در مواجهه با سردی و خشکی، مانند نرگس، یاس و محمدی می‌توانند در شادی بخشی و انتقال احساس مطلوب بسیار موثر باشد. زرده تخم مرغ عسلی هم می‌تواند بسیار مفید باشد.

چای سبز فنجانی برای دستیابی به زندگی سالم

گاهی یک فنجان کوچک چای می‌تواند زندگی بزرگی بسازد. فنجانی که با عطر آرامش بخش و برگ‌های سبز خود، نه تنها لحظه‌ای از روز را شیرین می‌کند، بلکه بدن را در برابر التهاب‌ها محافظت، متابولیسم را تقویت و انرژی تازه‌ای به روح و جسم می‌بخشد. چای سبز، نوشیدنی‌ای ساده اما پرقدرت است.

نوشیدنی کوچک با اثرات بزرگ

چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات فعال زیستی است که می‌توانند عملکرد بدن را در سطوح مختلف بهبود دهند. یکی از مهم‌ترین ترکیبات چای سبز، کاتچین است؛ نوعی آنتی‌اکسیدان قوی که توانایی مقابله با رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو را دارد.

ضدالتهاب

التهاب مزمن یکی از عوامل کلیدی در بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، فشارخون بالا، مشکلات قلبی و حتی برخی سرطان‌ها است. مصرف منظم چای سبز می‌تواند با کاهش فعالیت پروتئین‌ها و مولکول‌های التهابی در بدن، سطح کلی التهاب را پایین آورد.

افزایش متابولیسم

ترکیب کاتچین و کافئین طبیعی موجود در این نوشیدنی می‌تواند سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و به چربی‌سوزی کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم چای سبز می‌تواند چربی‌های ناحیه شکم و اطراف اندام‌ها را به مرور کاهش دهد.

سلامت قلب و عروق

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی موجود در چای سبز می‌توانند کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید را کاهش داده، عملکرد رگ‌ها را بهبود و فشارخون را کنترل کنند. این اثرات باعث می‌شوند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی کاهش یابد و عملکرد سیستم قلب و عروق در طول زمان پایدار باقی بماند.

نوشیدنی کوچک با اثرات بزرگ

چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات فعال زیستی است که می‌توانند عملکرد بدن را در سطوح مختلف بهبود دهند. یکی از مهم‌ترین ترکیبات چای سبز، کاتچین است؛ نوعی آنتی‌اکسیدان قوی که توانایی مقابله با رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو را دارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

خطرات بخار دست دوم سیگارهای الکترونیکی

سیگارهای الکترونیکی یا ویپ‌ها می‌توانند بخارهایی را به صورت ابرهای معطر منتشر کنند و خطرات سلامتی ناشی از استنشاق این بخار هنوز به طور کامل شناخته شده نیست. گروهی از متخصصان دریافتند: این بخار کهنه، حاوی ذرات ریزی با چندین فلز و ترکیبات بسیار واکنش‌پذیر است که در کنار هم رادیکال‌هایی تولید می‌کنند که در صورت استنشاق ممکن است به بافت ریه آسیب برسانند. «یینگ-هسوان لین»، نویسنده و مسئول این مطالعه می‌گوید: مطالعه ما نشان می‌دهد ترکیب شیمیایی نانوذرات فلزی و پراکسیدهای واکنش‌پذیر در آئروسل‌های سیگار الکترونیکی، مشخصات منحصر به فردی از خطرات سلامت تنفسی ایجاد می‌کند و تأکید می‌کند که بخار دست دوم چیزی است که افراد عادی نباید مجبور به استنشاق آن باشند. برخلاف سیگارهای سنتی، سیگارهای الکترونیکی دود ایجاد نمی‌کنند؛ آنها بخارهایی ایجاد می‌کنند که می‌توانند افراد غیرمصرف‌کننده را در معرض مواد مضر قرار دهند. مطالعات اولیه نشان داد این آئروسل‌های دست دوم سیگارهای الکترونیکی، حاوی ترکیبات آلی فرار هستند که با ازن داخل ساختمان واکنش می‌دهند و ترکیبات جدیدی مانند پراکسیدها ایجاد می‌کنند. علاوه بر این، مایعات و پک‌های سیگارهای الکترونیکی معمولا حاوی فلزات سنگین و همچنین سایر فلزاتی هستند که می‌توانند به راحتی با پراکسیدها واکنش داده و ترکیبات بالقوه مضری مانند رادیکال‌های آزاد تولید کنند. در گامی دیگر به سوی درک اثرات بالقوه دود سیگارهای الکترونیکی بر سلامت، لین و همکارانش بررسی کردند که چگونه ازن در فضای بسته بر ترکیب فلز و پراکسید آئروسل‌های سیگار الکترونیکی تأثیر می‌گذارد. آنها همچنین می‌خواستند ببینند وقتی این مواد در محیط‌های مرطوب واکنش می‌دهند چه اتفاقی می‌افتد و آنچه ممکن است در داخل ریه‌ها اتفاق بیفتد را شبیه‌سازی کنند.

آزمایش‌های کنترل شده

متخصصان برای آزمایش‌های خود، یک مایع ویپ ساده‌شده با یک ماده طعم‌دهنده و بدون نیکوتین ساختند، آن را در دو قلم ویپ مختلف با کارتریج‌های قابل شارژ قرار دادند و آن را در محفظه‌ای با ازن موجود در هوا فوت کردند. پس از ۹۰ دقیقه، آئروسل‌های قدیمی را برای تجزیه و تحلیل جمع‌آوری کردند. ذرات هر دو قلم حاوی یون‌های آهن، آلومینیوم و روی و همچنین مقادیر کمی از فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک و قلع بودند. دو مجموعه از آئروسل‌های قدیمی سطوح مشابهی از پراکسیدها را داشتند. کوچکترین ذرات که به عنوان ذرات فوق ریز طبقه‌بندی می‌شوند، در مقایسه با آئروسل‌های بزرگتر، حاوی درصد بالاتری از فلزات و ترکیبات پراکسید بودند. قرارگرفتن مکرر در معرض دود سیگارهای الکترونیکی کهنه می‌تواند بر سلامت ریه تأثیر منفی بگذارد به‌ویژه برای افرادی که از قبل بیماری‌های ریوی مانند آسم یا بیماری انسدادی مزمن ریوی دارند که معمولا به عنوان COPD شناخته می‌شود. سیگارهای الکترونیکی از مدت‌ها قبل وارد بازار شده‌اند و برخی پزشکان آن را برای ترک سیگار توصیه می‌کنند. با این حال در مورد تاثیر ترکیبات سیگارهای الکترونیکی و اثر آنها بر ریه‌ها و رگ‌های خونی اطلاعات زیادی وجود ندارد و حتی اگر نسبت به سیگارهای معمولی، مواد سمی کمتری داشته باشد، عوارض طولانی‌مدت آنها هنوز کاملا شناخته نشده است.

نکته

واکسن زونا روند پیری را کُند می‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که واکسن زونا می‌تواند کاری بیش از محافظت ساده از افراد در برابر یک بیماری پوستی انجام دهد. این مطالعه نشان داد افراد ۷۰ سال به بالا که واکسن دریافت کردند، التهاب کمتر، علائم ژنتیکی پیری کمتر و روند کلی پیری بیولوژیکی کندتری داشتند. «جونگ کی کیم»، محقق ارشد گفت: «این مطالعه به شواهد نوظهوری می‌افزاید که نشان می‌دهد واکسن‌ها می‌توانند با تعدیل سیستم‌های بیولوژیکی فراتر از پیشگیری از عفونت، در ارتقای پیری سالم نقش داشته باشند.» برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۳۸۰۰ فرد مسن را که به عنوان بخشی از یک مطالعه فدرال در مورد سلامت و بازنشستگی جمع‌آوری شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. حدود نیمی از شرکت‌کنندگان گفتند که واکسن زونا را دریافت کرده‌اند. شرکت‌کنندگان نمونه‌های خونی ارائه دادند که به تیم تحقیقاتی اجازه داد تا چندین معیار مختلف پیری بیولوژیکی را آزمایش کنند، که علائم فرسودگی را که می‌تواند فرد را مسن‌تر از سن تقویمی واقعی او کند، ردیابی می‌کند. محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که زونا بثورات دردناک و تاول مانند است که در اثر فعال شدن مجدد ویروس آبله مرغان در سنین بالاتر ایجاد می‌شود. هر کسی که آبله مرغان گرفته باشد می‌تواند به زونا مبتلا شود، اما با ضعیف شدن سیستم ایمنی فرد با افزایش سن، خطر ابتلا افزایش می‌یابد. محققان توصیه می‌کنند که افراد ۵۰ سال یا بالاتر واکسن زونا را که در یک رژیم دو دوزی ارائه می‌شود، دریافت کنند. محققان هفت جنبه از پیری بیولوژیکی، از جمله التهاب، پاسخ‌های ایمنی، جریان خون، پیری مغز و پیری ژنتیکی را تجزیه و تحلیل کردند. به طور متوسط، افرادی که علیه زونا واکسینه شده بودند، التهاب به طور قابل توجهی کمتری داشتند، که در این مطالعه به عنوان یک عامل شناخته شده در مشکلات سلامتی مرتبط با سن مانند بیماری‌های قلبی، ضعف و زوال شناختی ذکر شده است. کیم بیان داشت: «با کمک به کاهش این التهاب زمینه‌ای - احتمالا با جلوگیری از فعال شدن مجدد ویروسی که باعث زونا می‌شود، این واکسن ممکن است در حمایت از پیری سالم‌تر نقش داشته باشد. در حالی که مکانیسم‌های بیولوژیکی دقیق هنوز ناشناخته هستند، پتانسیل واکسیناسیون برای کاهش التهاب، آن را به یک افزودنی امیدوارکننده برای استراتژی‌های گسترده‌تر با هدف ارتقای تاب‌آوری و کاهش سرعت زوال مرتبط با سن تبدیل می‌کند.» محققان دریافتند که افراد واکسینه شده همچنین علائم ژنتیکی پیری کندتری داشتند و نمرات کمتری در آزمایش ترکیبی پیری بیولوژیکی کسب کردند. به نظر می‌رسد این مزایای بالقوه نیز ماندگار بوده است.

افراد شب زنده‌دار در معرض خطر قلبی

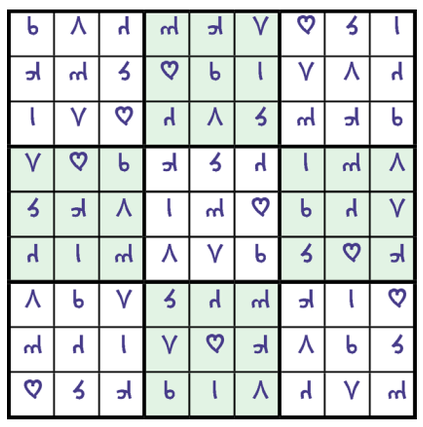
یک مطالعه جدید می‌گوید: شب زنده‌داری و نخوابیدن تا دیروقت ممکن است به سلامت قلب خود آسیب بزنید. محققان گزارش دادند افراد میانسال و مسن‌تر که شب‌ها بیدار می‌مانند، احتمالا به دلیل انتخاب سبک زندگی ناسالم، سلامت قلب بدتری دارند. «سیناکیان ارثی»، محقق اصلی گفت: «افراد شب زنده‌دار ممکن است بیشتر رفتارهایی داشته باشند که می‌تواند بر سلامت قلب و عروق تأثیر بگذارد، مانند کیفیت پایین رژیم غذایی، سیگار کشیدن و خواب ناکافی یا نامنظم.» محققان دریافتند که افراد شب زنده‌دار در مقایسه با افرادی که الگوهای خواب متوسطی دارند، ۷۹ درصد بیشتر احتمال دارد که نمره کلی سلامت قلب ضعیفی داشته باشند. در نتیجه، محققان گفتند که افراد شب زنده‌دار در طول حدود ۱۴ سال پیگیری، ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی بودند. این نتایج در یک مطالعه گسترده بین بیش از ۳۰۰۰۰۰ نفر یافت شد.

راز کاهش وزن ماندگار

متخصصان سلامت تأکید می‌کنند که توصیه‌هایی مانند «کمتر بخور و بیشتر حرکت کن» کافی نیست. عوامل اجتماعی و محیطی مانند دسترسی به غذای سالم و فضای امن برای ورزش نیز نقش مهمی در موفقیت کاهش وزن دارند. بیش از نیمی از بزرگسالان تمایل دارند وزن خود را کاهش دهند. با وجود این، بسیاری از افراد به سراغ روش‌های سریع و غیرعلمی می‌روند؛ روش‌هایی که اغلب شکست‌پذیر هستند. یافته‌ها نشان می‌دهد کاهش حداقل ۵ درصد از وزن بدن می‌تواند از نظر پزشکی معنادار باشد. این میزان کاهش وزن با بهبود برخی شاخص‌های سلامت، به‌ویژه کاهش کلسترول بد (LDL)، همراه بوده و برای بسیاری از افراد قابل دستیابی است. در مقابل، حذف وعده‌های غذایی، مصرف قرص‌های لاغری، یا رفتارهای ناسالم جبرانی مؤثر نیستند. اصلاح تدریجی سبک زندگی، تغذیه‌ی متعادل و تحرک منظم، همچنان مطمئن‌ترین مسیر برای رسیدن به وزن سالم و حفظ آن در بلندمدت است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۲۳

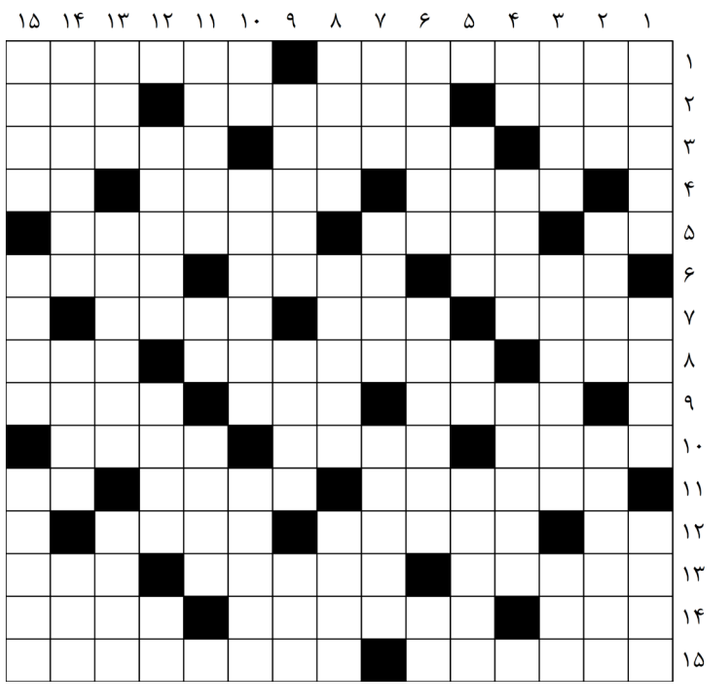
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- از صنایع دستی ایران- شقاوت ۲- کج و مایل- نخستین فیلم ناطق فارسی- از کلمات سوالی ۳- درخواست از خداوند- پافشاری نمودن- نوعی ماشین راه‌سازی ۴- تفریق- طبق قاعده- ضمیر سوم شخص مفرد ۵- رطوبت- مامور کنترل- تمدن باستانی ایتالیا ۶- پوسیده- باریدن باران- پایتخت دومینیکا ۷- پایین آمدن- بخشش- نوعی پارچه نخی ۸- ستاره کوچکی در دب اکبر- تختخواب کودک که تکانش می‌دهند- رود مرزی ایران ۹- بانو- شیربیشه- کوسه جنوبی ۱۰- دروغگو- گل همیشه بهار- رسم و سنت ۱۱- از روزهای هفته- طلبکار و وام دهنده- گندم ۱۲- بیرون دهان- مقابل دنیوی- نوعی بیماری که میکروب از راه زخم وارد بدن می‌شود ۱۳- واحد پول نیجریه- از شهرهای لرستان- پاک ارگناه ۱۴- نوعی یقه- گیاهی که از شیره آن کائوچو درست می‌کنند- منطقه‌ای در تهران ۱۵- پایان پذیر- بنکدار

عمودی

۱- کیف مسافرتی- دندانه کلید- جایگاه درندگان ۲- قسم و گونه- در رفاه و آسایش- شهری باستانی در یونان ۳- خانه‌های ریزعکس- بازخواست کردن- ذره باردار ۴- وزیدن باد- مردنجیب- ضربه‌ای در والیبال ۵- دیلم- شکم بند طبی- ضایعات بوجاری غلات ۶- نگون بختی- نوعی کبوتر!- حرف دوم انگلیسی ۷- بزرگی نمودن- از هفت سین نوروزی- حواری خائن ۸- کشیک- چوب بریده شده- از پیامبران ۹- چوپان- درشیمی، شناساگرها را تغییر رنگ می‌دهند و بازها را خنثی می‌کنند- چرک زخم ۱۰- گرفتنی از هوا- سریالی از رضا ابوفاضلی- اجرای همزمان چند نت ۱۱- گرفتاری- نفس بلند- آفریدگار ۱۲- بزرگترین سرخرگ- کسی که دو چشمش سالم باشد- کلام انزجار ۱۳- نپخته- از پدیده‌های جغرافیایی- کتاب حضرت داوود(ع) ۱۴- نوعی پست- خدای ما- کامیون ارتشی ۱۵- فلانی- پل معروف شمال کشور- انتخاب کردن



حل جدول ۲۳۲۲