



سرد بودن بدن به خودی خود نمی تواند شما را بیمار کند، اما سر و خیس شدن بدن می تواند موجب فعال شدن یک ویروس خفته یعنی ویروس دهی در حال حاضر در سیستم بدن شما شود، و بدو باعث شروع علائم های بیماری شود. محققان معتقدند که سرد شدن بدن باعث می شود ویروس های خونی موجود در بینی متغیض شوند و این اتفاق، رسیدن خود غمزه تأمین کننده گلبول های سفید را که با هر فرد مبارزه می کنند، قطع می کند. بسیاری از مردم حامل میکروب های سرماخوردگی هستند، اما سرد شدن بدن می تواند دفاع در مقابل اثرات قرارگیری در معرض میکروب را دشوارتر کند. بنابراین این به مقدار معمول لباس پوشید، خود را خشک نگه دارید و سایر توصیه های افراطی را کنار بگذارید. آفرید صدرصد سالم هم تسلیم ویروس های سرماخوردگی می شوند، در یک پژوهش انجام شده، حدود ۹۵ درصد از داوطلبان که ویروس سرماخوردگی را در بدن آنها شد، به ویروس آلوده شدند. با این حال، تمام کسانی که به یک ویروس سرماخوردگی آلوده می شوند، در عمل سرمانی خورند و فقط حدود ۷۵ درصد از داوطلبان که آلوده شدند، علائم های سرماخوردگی را نشان دادند. برخی پژوهش های نشان می دهد که ایمنی کمتر بدن، برای مثال به علت داشتن یک بیماری مزمن یا استرس می تواند علائم های سرماخوردگی را بدتر کند، اما یک کودک سالم به راحتی می تواند به یکی از حداقل ۲۰۰ ویروس مختلفی که باعث سرماخوردگی می شود، آلوده شود.

ویژہ

حذف وعده‌های غذایی باعث بروز اضطراب می‌شود

طولانی شدن زمان بین وعده‌های غذایی می‌تواند عواقب جدی برای بدن ما داشته باشد. غذا به قوی‌تر هر سیستم بدن ما کمک می‌کند، بنابراین تقریباً هر قسمت از بدن ما با حذف یک وعده غذایی با ناهشتا تأثیر تأثیر قرار می‌گیرد. حذف یک وعده غذایی (یا به‌طور کلی طولانی گرسنگی طولانی مدت) می‌تواند تأثیر جدی بر سلامت روان ما داشته باشد. یک مطالعه نشان داد که حذف صبحانه با خطر بیشتری برای تجربه استرس و افسردگی در نوجوانان نسبت به خوردن صبحانه منظم مرتبط است. به گفته متخصصان تغذیه وقتی بیش از حد طولانی بدون غذا می‌مانید، قند خون شما کاهش می‌یابد و به بدن شما سیگنال می‌دهد که شروع به تولید کورتیزول کند. کورتیزول برای کمک به تنظیم این افت قندخون ترشح می‌شود، اما همچنین واکنش استرس را در بدن ایجاد می‌کند که می‌تواند نه تنها شما را مضطرب یا افسرده کند، بلکه باعث بدخلفی، تحریک‌پذیری و گیجی می‌شود.

کدام سرطان یوستی خطرناک تر است؟

پاسرون خاطر نشان کرد: سرطان پوست غیر ملانوما اغلب در سیستم‌های ثبت این بیماری کمتر گزارش می‌شود. پاسرون افزود: باید این پیام را رسانیم که سرطان پوست ملانوما و غیر ملانوما هر دو ممکن است مرگبار باشند. باید بدانیم افرادی که دارای پوست غنی از ملانین هستند نیز در معرض این خطر قرار دارند و به دلیل ابتلا به سرطان پوست جانشان را از دست می‌دهند. ارتقای نقش پزشکان در این فرایند و تشخیص به موقع مهم محسوب می‌شود.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که «ملائوما» یگر شایع‌ترین دلیل مرگومیر ناشی از سرطان پوست است و به گفته متخصصان، «سرطان پوست غیر ملائوما» نه معمولاً تصور می‌شود اهمیت کمتری دارد، دلیل بیشتر مرگومیر ناشی از سرطان پوست در سراسر جهان است. پروفسور «تیری پاسرون»، نویسنده اصلی می‌گوید: شیوع بهشدت بالای سرطان پوست غیر ملائوما باعث افزایش مرگومیر شده است. پروفسور تیری

علت شور و «سر»

در پوست سر ابروها و داخل گوش را در گیر می کند و بیشتر در سن بلوغ خودش را نشان می دهد. وی ادامه داد: آلرژی و حساسیت می تواند ارثی باشد، پس در نتیجه می تواند شوره سر هم ارثی باشد. این متخصص پوست اظهار داشت: درماتیت سبورئیک چرب، پوست را در گیر می کند و داخل ابرو، خط خنده، شیار کنار بینی، و... این موارد همه یک نوع از شوره چرب هستند که در زمان آن ها یکی است.

یک متخصص پوست و مو گفت: در شورهای چرب، هدف ما، کنترل کردن و درمان آن است و فرد حتماً باید به پزشک مراجعه کند. دکتر محمدرضا قاسمی، افزود: شوره سر، ماحصل رشد یک میکروب طبیعی پوست به اسم مالاسزیا است که روی پوست سر رشد می‌کند و مواد اسیدی تولید می‌نماید که باعث ایجاد قرمزی در پوست می‌گردد، از این بیماری به اسم درماتیت سبورئیک یاد می‌شود. این بیماری بیشتر

جدول سود و کو

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

افقی

- ۱- نام یکی از شیرینی های اتریشی است - گیانساناسی
- ۲- مقابل کمتر - حیوان شیرده - رشته های نخی
- ۳- محل ورود - مواد زهره از حاصل از خوردن سنگ ها - خوشحال
- ۴- باران اندک ۴- خاکی های میلادی - فریانی
- ۵- اعتراض های اتریشی - نوعی وسیله بازی قدیمی - ۵- فریانی
- ۶- نعمت و مال - نظر کرده به چیزی - کنایی از شری نیست
- ۷- پرس گرفتن - فرهنگ انگلیسی ۷- برج فرانسه - آداوهار
- ۸- جذاب - جمله قری ۸- بیان و کلام - دیر نیست - طبع نمک
- ۹- بعد از غمادی خوردن - بهیهوده - غیر و ثروت مند - مخفف
- ۱۰- مگیات ۱۰- غمادی شقی - بازنگرهای ابربر نشانه می
- ۱۱- در فیلم های ادوارد دوم بازی کرده ۱۱- در حاصل از یخ -
- ۱۲- توابع تهران - الهه عشق و زیبایی ۱۲- ماده بهوشی قدیمی
- ۱۳- می دهند تا بسوا کنند - روز پزار اسباب - مقابل ۱۳- حرف
- ۱۴- انتخاب - ماده چهارم میلادی - سوغات گجرات - مساوی
- ۱۵- ۱۴- کلابی - پره افزادی - پایکوبی سنتی برزیلی ۱۵- از آثار
- استان قم - بانا اثر

حل جدول ۱۶۷۲

۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ت	ل	ا	ن	ا	ر	ی	ا	ر	ی	ا	ن	ک
۲	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	ف	ا	ر	ک	ا	د	ا
۳	ر	ش	د	س	ج	د	س	ا	ر	م	ز	ا	ر	پ
۴	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ش	ب	ک	ی	ف	ی	د
۵	ی	ک	م	م	ک	ی	ل	و	ی	ش	ب	ر	ت	ر
۶	ف	ی	ب	س	ت	ی	ن	ی	ک	ی	ش	ی	ا	ت
۷	م	ا	ل	ت	ک	ی	و	ی	ر	ی	ک	ی	ا	م
۸	ی	ا	ن	د	ا	ن	و	ج	ا	ی	ک	م	ی	ا
۹	ا	ن	س	ج	ت	ا	ل	ا	ی	ا	ن	ک	ا	ه
۱۰	ر	ت	ی	ر	ا	ی	ر	ا	ی	ر	ا	ی	ن	ی
۱۱	ا	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ا
۱۲	ب	ا	ب	و	ه	و	ه	و	د	ن	ی	ر	ا	ج
۱۳	ن	م	م	ز	ی	ا	ن	د	و	ی	ا	ی	ا	م
۱۴	د	ن	ب	ا	ب	ا	ج	و	ی	ا	خ	ن	ش	ن
۱۵	ن	ا	ر	ج	ن	ا	ن	ش	ا	ن	ش	ا	ت	ا

عمودی

شماره ۱۶۷۳

[illegible]

دانستی‌ها

بهترین زمان برای مصرف میوه

میوه‌ها مواد مغذی مهمی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی برای بدن فراهم می‌کنند که برای عملکرد بهتر بدنشان به نیاز دارند؛ اگرچه زمانی که پختن زمان مصرف میوه‌ها؟

در اینجا دیگر از شما به‌عنوان مربی با سلامتی این است که میوه‌ها فقط با معده خالی بخورید. یک بررسی در سپتامبر ۲۰۲۰ مجله **Nutrients**، موضوع «توالی وعده‌های غذایی» را مطرح کرد که نشان می‌دهد چگونه ترتیب مصرف غذاهای پروتئین، چربی و فیبر و کربوهیدرات در هورمون‌ها و قند خون است. بررسی تأثیر می‌پذیرد. در حالی که تحقیقات علمی بیشتری مورد نیاز است، نتایج اولیه حاکی از آن است که افراد مبتلا به دیابت در صورت مصرف غذای مبتنی بر ویتامین، چربی و فیبر قبل از کربوهیدرات، ممکن است پس از صرف غذا متوجه پاسخ قند خون ثابت‌تری در گلوکز خود شوند. ورنه مادران متخصص تغذیه در چارلستون، توضیح می‌دهد:

«اگرچه این در آزمایشگاه در دسترس بود، اما این یافته‌ها همیشه به این شکل نمی‌کند. ما باید اشاره می‌کنند که برای اکثر افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه‌ها سایر کربوهیدرات‌ها را بعد از سبزیجات، پروتئین و چربی خوردن تا از کنترل گلوکز خون حمایت کنند. این کار، این کار قانون خفنی نامیده می‌شود، زیرا جنبه‌های دیگری از قندخون سالم در مقایسه با ترتیب غذایی که می‌خوریم، بسیار مهم‌تر است. به عبارت دیگر، نتایج فردی در مصرف واد غذایی متفاوت است، بنابراین خیلی زود است که رویکردهای ترتیب و وعده‌های غذایی در مورد میوه واقعاً تأثیر در بر بخیزد.

◀ میوه حاوی مواد معدنی

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ در **Nutrients** نشان داد که شروع وعده‌های غذایی با غذاهای غنی از فیبر و آب به افزایش پروتئین‌های عضلانی حاوی کربوهیدرات ممکن است منجر شود. افزایش احساس رضایت کمک کند. همه میوه‌ها و میوه‌های ترش با اقل العاده دارند: فیبر و آب. اما این لزوماً به این معنی نیست که باید آن‌ها را با یکدیگر ترکیب کرد. علاوه بر این، میوه‌ها تنها غذاهای حاوی مواد مغذی رضایت‌بخش نیستند. برای بدن بیشتر، در نظر داشته باشید که همه افراد به اندازه یکدیگر به مواد مغذی نیاز ندارند و به توجیه این است که دوران علمیت هنوز در مورد بسیاری از جنبه‌های این موضوع صحبت نمی‌کند، الیزابت شاو، متخصص، موسس **Shaw Swaps** پیشنهاد می‌کند که برای اعضای این گروه غذایی از پوره، سرخ‌شده یا سرخ‌شده از آن در کنار غذاهای دیگر، در هر مرحله از وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها، جای تأکید بر اینکه هر کدام از مواد را به چه ترتیبی می‌خورید، آن را میل کنید. رعایت نکردن این ترتیب می‌تواند جذب مواد مغذی تأثیری نداشته باشد. شاو می‌افزاید: «نمونه‌های مواد مغذی می‌تواند تأثیرات و مواد معدنی برای بدن فراهم می‌کند که برای عملکرد بهتر بدنشان به یکدیگر نیاز دارند.» اگر علاقه‌مند به وعده‌های غذایی با یکدیگر همراه کنید، در واقع دستاوردهای سلامتی بیشتری به دست خواهید آورد. شاو توضیح می‌دهد که برای مثال، میوه‌های با طعم ترش، مانند زردآلو، همدگ برای میوه‌های با طعم شیرین، مانند سیب، می‌تواند به جذب مواد مغذی مصرف می‌شود. از مزایای سلامتی کامل این مواد مغذی بهره‌مند شوید که حاوی هر یک از این ریزه‌ها باشد بهتر است که کنار یک مشت آجیل یا با عنوان بخشی از اسنک اخته شده یا با کادو مصرف شود.

چگونه میوه بیشتری بخوریم؟

طبق داده‌های CDC تنها ۱۲ درصد از بزرگسالان آمریکایی مقدار توصیه شده میوه را در روز مصرف می‌کنند. قیاس در یاد ۴ فنجان را هدف بگیرند و خانم‌ها باید ۲/۱ فنجان در روز مصرف کنند به عنوان یک مدل قابل پیروی است سعی کنیم از اجرای قوانینی که خوردن میوه را برای مردم سخت‌تر یا استرس زاتر می‌کند، اجتناب کنیم. برای اکثر ما حاضر به اندازه کافی از این گروه غذایی می‌خوریم. بنابراین، ماناگر می‌گوید: «میهن‌ها به عنوان بخشی از وعده غذایی بهتر از عدم مصرف میوه است.» برای افزایش مصرف فیبر و پتاسیم‌ها و مواد معدنی، میوه‌های تازه، مجول، کنسرو شده یا خشک شده یا برآمده غذایی خود، هر روز روز اضافه کنید. یک وعده استاندارد تقریباً ۴ فنجان میوه تازه، مانند منجمد یا کنسرو شده و ۴/۱ فنجان میوه خشک است. شواو اظهار کرد: «هنگام انتخاب میوه کنسرو شده یا خشک شده، گریز بهانه‌ای را جستجو کنید که حاوی قند اضافه‌شده نیستند، بنابراین به سادگی از تمام مواد معدنی میوه و قندهای طبیعی موجود در آنها لذت می‌برید، نه برای میوه‌های افزوده شده در طول پردازش.» یکی از ساده‌ترین راه‌های خوردن میوه بیشتر، نوشیدن اسموتی است. نگه داشتن میوه روی میوه‌شناسی که مکرراً از آن می‌گذرد برای مدت طولانی در یخچال قرار می‌گیرد، می‌تواند به حتی در یک یا دو وعده اضافی اسموتی سرو شود. مهم است که چگونه میوه خود را مصرف کنید، میوه‌های خود را با پودر و پودرین و چربی مصرف کنید تا به مدت طولانی‌تری به سراسر سیری کنید.

◀ در آخر

بنابراین، آیا باید میوه را با معده خالی بخوریم؟ نیازی نیست در مورد آن استرس بگیریم. در هر زمانی از روز که دوست دارید، میوه بخورید؛ در حالت ایده‌آل، ۱ و نیم تا ۲ لیتر مایعات در روز. اطمینان از مصرف کافی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار مهم‌تر از نگرانی در مورد زمان مصرف آن است.

