آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۹۴
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۱۹
۲۱ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۱۰ جولای ۲۰۲۳

عوارض جانبی مصرف بیش از حد «پنیر»

اینفوگرافیک: آرمان ملی

زیاده‌روی در مصرف انواع پنیر می‌تواند عوارض جانبی زیادی داشته باشد و سلامت بدن را تحت تأثیر قرار دهد. عوارض جانبی پنیر ممکن است توسط عواملی مانند چربی زیاد موجود در پنیر و واکنش التهابی به چربی‌های اشباع شده، ترکیب هورمونی محصولات لبنی و خطر آلودگی باکتریایی در انواع پنیر ایجاد شود. حفظ یک رژیم غذایی متعادل و متنوع برای کاهش این خطرات و ارتقای سلامت بدن مهم است.

التهاب

زیاده‌روی در مصرف کازئین (پروتئین موجود در پنیر) در برخی افراد منجر به التهاب می‌شود. این واکنش التهابی می‌تواند به‌صورت طیف وسیعی از علائم از جمله: مشکلات گوارشی، مشکلات پوستی، ناراحتی تنفسی و حتی درد مفصلی ظاهر شود. گاهی سیستم ایمنی بدن، کازئین را به‌عنوان یک تهدید تشخیص می‌دهد و برای دفاع از بدن، واسطه‌های التهابی را آزاد می‌کند که این فرایند منجر به واکنش‌های نامطلوب می‌شود.

معده‌درد

پنیر منبع غنی چربی است و می‌تواند باعث سوزش معده در افراد شود. مصرف بیش از حد پنیر به سبب چربی بالایی که دارد، می‌تواند اسفنکتر تحتانی مری را شل کند. این اتفاق می‌تواند منجر به احساس سوزش در قفسه سینه و گلو شود. سوزش مزمن معده می‌تواند به پوشش مری آسیب برساند و منجر به بیماری‌های جدی‌تری مانند بیماری ریفلاکس معده به مری (GERD) شود.

آکنه

برخی افراد ممکن است در نتیجه مصرف بیش از حد پنیر دچار جوش‌های پوستی یا تشدید آکنه شوند. این اتفاق را می‌توان به هورمون‌های موجود در شیر نسبت داد که این هورمون‌ها می‌توانند تولید سبوم را تحریک کرده و منافذ پوست را مسدود کنند.

کم‌آبی بدن

پنیر سدیم بالایی دارد و خوردن غذاهای سرشار از سدیم می‌تواند منجر به دهیدراته شدن بدن شود. سردرد و کاهش ادرار از نشانه‌های کم‌آبی است. اگر قصد مصرف مواد غذایی سدیم‌دار را دارید، قبل یا بعد از آن، مایعات بنوشید تا بدن خود را هیدراته کنید.

دانستنی‌ها

خواص دارویی «شنبلیله»

قبل از کشف انسولین و همچنین داروهای ضددیابت رایج، بیماران دیابتی با گیاهان دارویی و درمان‌های سنتی معالجه می‌شدند. تاکنون تاثیر مثبت بیش از ۱۲۰۰ گیاه دارویی در کاهش میزان گلوکز خون و یا کاهش عوارض ناشی از آن شناخته شده است. در طی ۱۰ الی ۲۰ سال گذشته تحقیقات آزمایشگاهی و همچنین بالینی متعددی روی گیاهان دارویی مورد استفاده در درمان دیابت انجام گرفت که در تعدادی از آنها اثرات قابل ملاحظه‌ای در کاهش گلوکز خون بیماران دیابتی مشاهده شد. با توجه به دسترسی به منابع گیاهی، عوارض کمتر گیاه درمانی، مقبولیت برای اکثر بیماران و عدم محدودیت تولید یا واردات مواد اولیه دارویی، تحقیق جهت دستیابی به منبع دارویی گیاهی موثر ضروری به نظر می‌رسد. شنبلیله یا شنبلید گیاهی نهاندانه، از دولپه‌ای‌های جدا گلبرگ است که جزو تیره نخود، تیره فرعی پروانه‌داران راسته گل سرخ است. در طب سنتی ایران شنبلیله طبق نظر حکمای طب سنتی از نظر طبیعت گرم و خشک بوده و برگ آن جهت تسکین سرفه‌های سرد، ورم طحال و کبد، دردکمر و برودت مثانه به کار می‌رفته است. زکریای رازی شنبلیله را برای مداوای بیماری دیابت مورد استفاده قرار می‌داده است. کاربردهای دارویی شنبلیله در طب سنتی کشورهای دیگر می‌توان به رم و مصر باستان اشاره کرد که جهت تسهیل زایمان و افزایش شیر مادران و اختلالات معده به کار می‌رفته است. مواد تشکیل دهنده اصلی دانه شامل ساپونین‌ها، آلکالوییدها و فیبرهای موسیلاژی هستند. دانه‌های شنبلیله دارای روغن ثابت حاوی اسیدهای چرب ۶ درصد ترکیبات موسیلاژ به میزان ۲۸ درصد و پروتئین ۲۲ درصد، اسید آمینه‌های آزاد، کربوهیدرات‌ها، فلاونوئیدها، روغن فرار، استرول‌ها است. در مطالعات حیوانی مصرف بذر شنبلیله گلوکز خون ناشتا را هم به صورت حاد و مزمن کاهش می‌دهد. در یک مطالعه حیوانی، عصاره خشک بذر شنبلیله با دوز ۱۵ میلی‌گرم بر کیلوگرم وزن حیوان توانسته است قندخون را در موش‌های آزمایشگاهی دیابتی کاهش دهد. همچنین مشتقات غنی از فیبر عصاره شنبلیله باعث کاهش گلوکز و کلسترول خون در سگ‌های دیابتی شده است. در مطالعات بالینی روی انسان دیابتی نیز اثر بخشی این داروی گیاهی در کاهش قندخون مشاهده شده است. در یک مطالعه تجویز روزانه یک گرم عصاره خشک هیدروالکلی بذر شنبلیله به بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ به مدت ۲ ماه موجب کنترل قندخون شد. پژوهشگران در این مطالعه نتیجه‌گیری کردند که علاوه بر شنبلیله، رعایت رژیم غذایی و ورزش نیز هر دو می‌توانند در کنترل و کاهش قندخون بیماران دیابتی نوع ۲ موثر باشند. در دو مطالعه مشابه دانه شنبلیله سطح قند خون را در افراد دیابتی نوع ۲ بهبود بخشید.

نکته

عاداتی که ضامن سلامت قلب شماست

مهم‌ترین نکته برای داشتن یک زندگی سالم و دور از بیماری، مراقبت از قلب است؛ اما از آنجا که بیماری قلبی همچنان از علل اصلی مرگ و میر به شمار می‌رود، لازم است که اقدامات جدی‌تری هم در سطح اجتماعی و هم به صورت فردی انجام شود. مواردی مانند فعالیت بدنی، وزن، سیگار کشیدن، کلسترول، فشارخون، قند خون و رژیم غذایی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت قلب هستند که نحوه اثرگذاری آنها در افراد مختلف، متفاوت است، اما بسیاری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی مانند اضافه وزن، کلسترول بالا، قند و فشارخون بالا، به طور مستقیم تحت‌تأثیر رژیم غذایی و تغذیه هستند. ایجاد الگوهای غذایی سالم، یک راه مؤثر و آسان برای مراقبت از قلب و پیشگیری از بیماری‌هاست. در ادامه نکات مهم و کاربردی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم به شما معرفی می‌شود که رعایت آنها منجر به ارتقای سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌گردد.

میوه و سبزیجات استفاده کنید

رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند با تأمین مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهند. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی سطوح بالایی از ویتامین‌های C و E هستند که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند. علاوه بر این، میوه‌ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم هستند و به کاهش فشار خون کمک می‌کنند. اگرچه میوه‌ها به طور طبیعی حاوی مقادیر زیادی قند هستند، اما باید بدانید فیبر موجود در میوه، سرعت و میزان جذب قند را در بدن کاهش می‌دهد. بر اساس مطالعات، کسانی که در رژیم غذایی خود از سبزیجات و میوه‌ها استفاده می‌کنند، نشانگرهای زیستی مربوط به بیماری قلبی در آنها کمتر است.

چربی ناسالم را محدود کنید

چربی‌های اشباع‌شده و ترانس می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند. با محدودکردن مصرف این چربی‌ها، که در گوشت، غذاهای فرآوری‌شده و محصولات لبنی وجود دارند، به کاهش سطح کلسترول و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کنید.

ماهی بخورید

ماهی‌هایی مانند سالمون، تن و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که با کاهش‌تری گلیسیرید، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، التهاب و فشار خون را کاهش می‌دهند. هم‌چنین می‌توانید مکمل‌های امگا ۳ را نیز مصرف کنید.

زودتر شام بخورید

آخرین عادت غذایی که ضامن سلامت قلب شماست، این است که آخرین وعده غذایی خود را زودتر و در ساعات اولیه بخورید. این عادت در مدیریت وزن به شما کمک می‌کند و هم‌چنین در ارتقای سلامت قلب مؤثر است. مدیریت وزن عامل مهمی در کاهش خطر بیماری قلبی است؛ زیرا چاقی با برخی از عوارض قلبی مانند بیماری عروق کرونر، فیبریلاسیون دهلیزی و نارسایی قلبی مرتبط است. بر اساس مطالعات، زودتر خوردن وعده‌های غذایی، از افزایش وزن جلوگیری می‌کند. زمانی که شما وعده شام را زود می‌خورید، به بدن این امکان را می‌دهید گلوکز اضافی را بسوزاند و آن را به‌عنوان چربی ذخیره نکند.

از غلات کامل استفاده کنید

خوردن غلات کامل گام بزرگی در مراقبت از سلامت قلب است. تفاوت اصلی بین غلات کامل و تصفیه‌شده این است که در غلات کامل هنوز فیبر و مواد مغذی وجود دارند، اما در غلات تصفیه‌شده مانند ماکارونی و نان سفید با حذف سبوس، فیبر و مواد مغذی حذف شده‌اند.

یادداشت

پیشگیری از بیماری قلبی

مجید ملکی
فوق‌تخصص قلب

یکسری عوامل در بیماری‌های قلبی قابل اصلاح نیست، مثلا داشتن سن بالا، به‌طوری که هر چه سن بالاتر می‌رود احتمال تنگی عروق کرونر بیشتر می‌شود، یا جنسیت افراد به‌طوری که در زنان بیماری‌های قلبی شیوع کمتری دارد. همچنین گروه خونی افراد که در گروه خونی A بیماری قلبی بیشتر است. فردی که به سکته‌های قلبی و تنگی عروق کرونر مبتلا می‌شود اگر زمینه فشارخون داشته باشد و آن را کنترل کند، قطعا شیوع بیماری قلبی در چنین افرادی کاهش پیدا می‌کند؛ چون فشارخون منجر به سکته‌های قلبی، خونریزی مغزی و عوارض کلیوی می‌شود. نصف افرادی که فشارخون آنها بالاست از بیماری خود باخبر نیستند؛ ضمن اینکه نصف افرادی که از فشارخون خود باخبر هستند نیز آن را به خوبی کنترل نمی‌کنند. موضوع دیگری که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی بسیار اهمیت دارد عادات غذایی است؛ مثلا استعمال دخانیات و سیگار باعث بروز تنگی عروق کرونر و سکته‌های مغزی می‌شود؛ در سیگار ۱۰۰ نوع سم وجود دارد و افرادی که در کنار فرد سیگاری هستند نیز در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. چربی‌های جامد و اشباع شده که در مواد غذایی همچون پیتزا، سوسیس، کالباس، پفک و غذاهای سرخ‌کردنی وجود دارد می‌تواند عامل مهمی در تنگی عروق کرونر و افزایش تری‌گلیسرید خون شود. بنابراین این افزایش تری‌گلیسیرید باید با مصرف دارو کنترل شود. کنار گذاشتن عادات غذایی نامناسب، داشتن تحرک فیزیکی طوری که هفته‌ای سه روز و هربار ۴۰ دقیقه پیاده‌روی داشتن و همچنین پرهیز از استعمال سیگار، در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی مؤثر است.

ویژه

تاثیر مثبت «کدوتنبل» بر ایمنی

رژیم غذایی سرشار از سبزی و میوه می‌تواند فشارخون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته‌مغزی و... را کاهش دهد، از برخی از انواع سرطان پیشگیری کند. کدوتنبل سرشار از بتاکاروتن است که می‌تواند باعث تقویت سیستم‌ایمنی شود. بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل شده و در تولید آنتی‌بادی‌هایی که با عفونت مبارزه می‌کنند، استفاده می‌شود. در مطالعات انجام شده در طول ۱۰ سال، افرادی که بیشترین مصرف خوراکی‌هایی غنی از بتاکاروتن مانند کدوتنبل، هویج، سیب‌زمینی شیرین و سبزی‌های برگ‌دار را داشتند، ۸ تا ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته‌مغزی و... بودند.

ترکیبی برای کبد چرب و آلزایمر

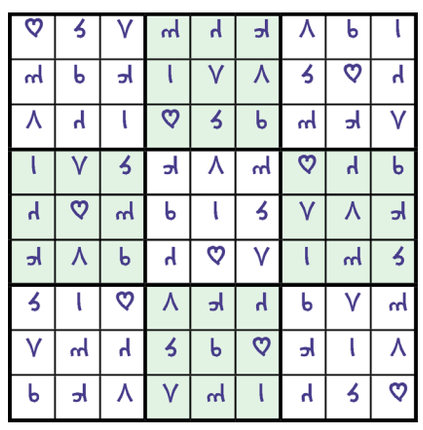
زردچوبه گیاهی که دنیایی از خاصیت را دارد. دکتر ابراهیمی، درمانگر طب سنتی نسخه‌های ترکیبی را برای برطرف کردن مشکلات جسمی پیشنهاد می‌دهد. افرادی که مشکل کبدچرب دارند می‌توانند زردچوبه را داخل کپسول ریخته و بعد از خوردن غذا آن را بخورند و یا زردچوبه را با عسل مخلوط کرده و از آن هفته‌ای چند بار استفاده کنند. اگر مزاج گرم و خشک دارید برای درمان کبدچرب سراغ زردچوبه نروید، چون مصرف زردچوبه باعث ایجاد کهیر یا استفراغ می‌شود. آلزایمر بیماری سرد و خشک است و مصرف گرمی‌ها مثل زردچوبه می‌تواند برای درمان یا کاهش روند پیشرفت بیماری مفید باشد. مصرف زردچوبه در کنار عسل برای آلزایمر بسیار تاثیرگذار است. اگر از ابتلا به آلزایمر واهمه دارید می‌توانید هفته‌ای دو یا سه بار مخلوط زردچوبه و عسل را نوش جان کنید.

نقش منیزیم در کاهش وزن

تحقیقات نشان می‌دهد که منیزیم برای تنظیم قندخون در افراد دارای اضافه‌وزن یا چاق مفید است. مصرف مقادیر بالاتر منیزیم به کنترل بهتر سطح انسولین و گلوکز خون کمک می‌کند. منیزیم استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و به این ترتیب با کاهش هورمون اضطراب که باعث ذخیره چربی می‌شود، وزن کاهش خواهد یافت. منیزیم یک عامل کمکی برای تولید ATP است که انرژی درون و بین سلول‌ها را منتقل می‌کند. منیزیم در سهولت انقباض و انبساط قلب موثر است. منیزیم با تاثیر بر خلق‌وخو و جلوگیری از افسردگی می‌تواند در لاغری افراد موثر باشد. پزشکان هشدار می‌دهند که مصرف منیزیم به تنهایی برای کاهش‌وزن موثر نیست. از نظر آنان بهترین استراتژی شما برای کاهش وزن طولانی مدت شامل محدودکردن کالری، خوردن یک رژیم غذایی رنگارنگ سالم و ورزش منظم است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

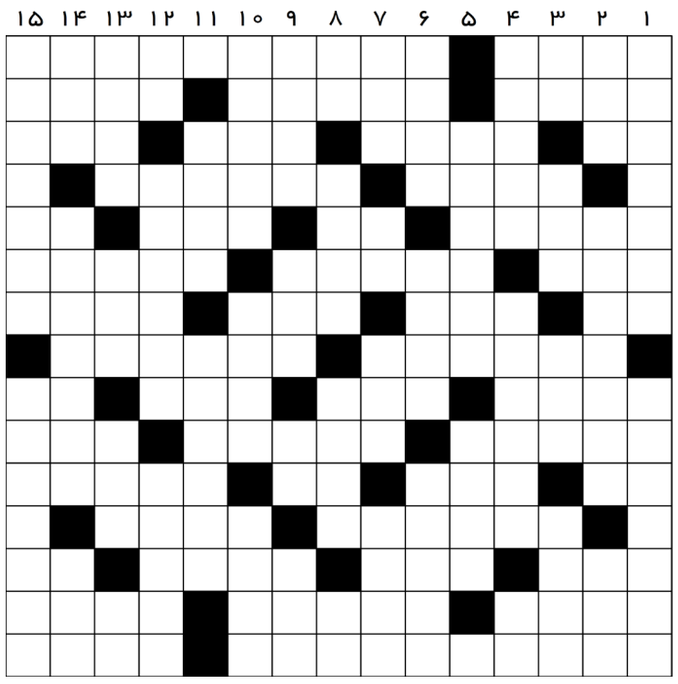
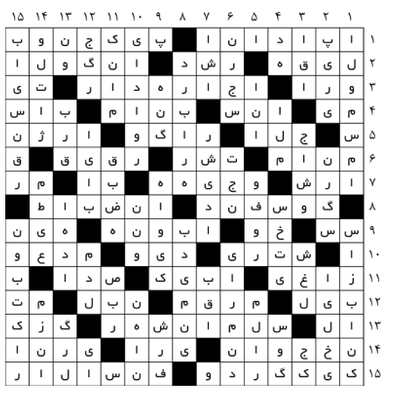
آرام‌نیلی — شماره ۱۵۹۴

افقی

۱- در صبحانه می‌خورند - اثری از محمود کیانوش ۲- توبه‌کننده- صمغ مغناطیسی- به عهده گرفتن ۳- از ماه‌های زمستان- آتشفشانی در ایتالیا- کشت‌وزرع- تظاهر به‌نیکی ۴- گروگذارنده- فیلمی در ژانر درام اجتماعی به نویسندگی مصطفی کیایی ۵- معبرها- آهار- امربه نرفتن- گونه صورت ۶- عاشق- شهری در جنوبشرقی فلوریدا- راهنمایی کردن ۷- نمادلاغری!- ابریشم پست- سیخ‌نانوایی- همنشینان ۸- از کشورهای عربی- جهالت ۹- بسته‌شدن رگ- مسابقات سراسری- برق غیرفاز- گرداگرد لب‌ودهان ۱۰- گناه بزرگ- ادب‌کردن- واحدوزن روسیه ۱۱- واحدسطح- پشت‌سروعقب- سست‌وبی‌حال- سپاهی ۱۲- به معنی اصلاح‌شدن- پزشک ۱۳- نمک ترکی- آبرسان- قلم نی- کلمه شگفتی ۱۴- زغال- برد آن معروف است- غذای اصلی ایرانیان ۱۵- حالت شرم از گفتن گفتاری- اهل شبه‌قاره

عمودی

۱- بازیگر فیلم مارگریت- مامورهدایت‌کشتی ۲- برگه انتخاباتی- از فرزندان امام‌حسین(ع)- پخش‌وپلا ۳- حرف دوم انگلیسی- جاده و مسیر - از اناجیل معتبر- از رشته‌های کشتی ۴- درها- شهری در استان اردبیل- کله ۵- فیلمی از سیدجواد رضویان- الهه تجارت‌وسفر یونان ۶- آرام‌گرفتن- جناح لشکر- بدبختان ۷- از جانوران زیباچشم- عضورونده- ازنگارخانه‌های بریتانیا- صیاد ۸- محل ورود- گیاهی از تیره پنیرکیان- پیت نفت- برگ برنده ۹- فرودآمدن- ذره‌باردار- بدوزشت- روش‌وسیرت ۱۰- برعکس- معدنی- برادرمادر ۱۱- برای اینکه- دارای دو واحدجدا ۱۲- هم‌بازی پت- مجله ویژه مُدلباس- گاو کلیله‌ودمنه ۱۳- مدال مقام دوم ورزشی- انجام‌یافتن- بسیارناراحت- رودی درفرانسه ۱۴- رنگ دریا- فیلمی با بازی علی نصیریان- پسوندنسبت ۱۵- بندری درلیتوانی- سرکش‌ولجوج



حل جدول ۱۵۹۳