آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۱۱۳
دوشنبه
۱۴۰۰•۰۶•۲۹
۱۳ صفر ۱۴۴۳/ ۲۰ سپتامبر ۲۰۲۱

مضرات رژیم غذایی پرنمک

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

رژیم غذایی پرنمک، فشارخون را بالا می‌برد و خطر سکته قلبی و ناراحتی‌های دیگر را افزایش می‌دهد. اگر شخصی مقدار زیادی از نمک مصرف کند، ممکن است تعادل بدن او به‌هم بخورد و عوارض جانبی فوری زیادی ایجاد کند. آخرین دستورالعمل توصیه می‌کند که بزرگسالان بیش از ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز مصرف نکنند که معادل حدود یک قاشق چایخوری نمک است. با این حال، محققان پیشنهاد می‌کنند که اکثر بزرگسالان باید میزان مصرف نمک خود را به ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز کاهش دهند تا سطح فشارخون پایین نگه داشته شود.

فشارخون

خوردن مقدار زیادی غذای شور در یک جلسه منجر به افزایش موقت فشارخون می‌شود، زیرا غذاهای سرشار از سدیم می‌تواند باعث جریان خون بیشتر در رگ‌ها و عروق شود. با این حال، همه این نوسان در سطح فشارخون در همه افراد پس از خوردن یک وعده غذایی پراز نمک رخ نمی‌دهد.

ذخیره آب در بدن

طبیعی است که شکم و سایر قسمت‌های بدن پس از خوردن غذای غنی از سدیم متورم شوند. این به این دلیل است که کلیه‌ها آب اضافی را برای جبران سدیم اضافی که شخص مصرف کرده است، در تلاش برای حفظ تناسب آب و سدیم بدن، حفظ کنند.

احساس تشنگی مداوم

وقتی چیزی پر از سدیم می‌خورید، می‌تواند باعث خشکی دهان و افزایش تشنگی شود، زیرا بدن باید این نسبت خاص سدیم به آب را حفظ کند.

افزایش خطر بیماری قلبی

شواهد کافی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف زیاد نمک منجر به فشارخون بالا می‌شود و در نتیجه عروق را تنگ می‌کند و این ممکن است خطر بیماری قلبی و حتی مرگ زودرس را افزایش دهد.

یادداشت

کبدچرب، علل و درمان

علی‌محمد مرادی
عضو هیات علمی بخش پیوند کبد

کبدچرب یکی از بیماری‌های قرن بیست‌ویکم است که کم‌کم نسل جدید بیشتر با آن درگیر می‌شوند. چربی به‌طور کلی می‌تواند در بدن ذخیره و پخش شود. کبد ارگانی است که اگر میزان چربی در آن بالا برود، تبدیل به منطقه ذخیره‌ای می‌شود؛ مثل چربی که زیرپوست اندام‌ها و شکم ذخیره می‌شود، وقتی چربی خون از یک حدی بالاتر می‌رود، در کبد انباشته می‌شود اما تفاوت بین ذخیره‌سازی چربی در پوست و کبد این است که وقتی چربی در پوست ذخیره شود، تغییر زیادی نمی‌کند، اما در کبد، چون یک ارگان فعال است، با افزایش ذخایر چربی به مرور زمان، عملکرد کبد دچار اختلال می‌شود. همه این اتفاقاتی که در طی ذخیره چربی در کبد رخ می‌دهد، در طولانی‌مدت قابل مشاهده است به شکلی که فرد در سن ۳۰ یا ۴۰ سالگی به‌علت عدم رعایت رژیم غذایی مناسب و موارد دیگر دچار التهاب شدید کبد می‌شود و در طولانی‌مدت بافت نرم کبد که قوام مناسبی دارد به یک بافت سفت تبدیل می‌شود و کبد یک کیلویی در حد یک کبد ۲۰۰ گرمی هم فعالیت نخواهد داشت و دچار نارسایی می‌شود و فرد به سمت پیوند کبد می‌رود و اگر فرد نتواند به سمت بهبودی برود، بیمار از دست خواهد رفت. بیمارانی که متوجه ابتلا به کبدچرب می‌شوند نباید استرس داشته باشند و فکر کنند امکان درمان برایشان وجود ندارد زیرا این پروسه طولانی‌مدت است و تا یک زمانی قابل بازگشت است و کارهایی که در راستای درمان این بیماری انجام می‌شود حمایتی است یعنی با متوقف‌کردن کارهایی که باعث ایجاد کبدچرب شده، می‌توان روش بیماری را برگشت‌پذیر کرد. کبدچرب علائم متفاوتی دارد. به کبدچرب بیماری خاموش می‌گویند، زیرا علائم خاصی ندارد و با آزمایش متوجه ابتلا به بیماری می‌شوند و در سونوگرافی نیز عارضه کبدچرب قابل تشخیص است. کبدچرب سه نوع دارد، اما این انواع، اهمیت کلینیکی ندارند و تنها کمکی که پس از تشخیص قطعی این انواع می‌شود انجام داد این است که به طور مثال وقتی کبدچرب نوع سه تشخیص داده می‌شود، فورا درمان پیگیری شود و اگر نوع یک بود خیلی جای نگرانی نیست. معمولا علائمی که مبتلایان به کبدچرب، به‌خاطر آن به پزشک مراجعه می‌کنند، بی‌حالی، خستگی مفرط، دل دردهای مبهم شکمی، بی‌اشتهایی و کاهش زمان خواب است، اما هیچ کدام از این علائم اختصاصی نیستند. از درجه سه به بعد کم‌کم ذخیره‌شدن چربی یک ذخیره‌شدن ساده نیست و باعث ایجاد بافت التهابی در کبد می‌شود و وقتی کبد به این مرحله التهابی می‌رسد یکسری بافت‌های ملتهب کلاژنی و فیبروز، در سلول‌های میان بافتی ایجاد می‌شود و بافت کبد را چروکیده و جمع می‌کند و این کبد به‌دلیل کم‌شدن حجمش هم از نظر ساختار و هم از نظر عملکرد دچار اختلال می‌شود که به آن فیبروز می‌گویند و مرحله برگشت‌ناپذیر است.

دانستنی‌ها

توصیه‌های مهم تغذیه‌ای برای ورزشکاران

یک کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی گفت: ورزشکاران در کنار ورزش تنها با داشتن تغذیه مناسب می‌توانند بدنی سالم داشته باشند. زهرا حسینی اظهار کرد: گاها بسیاری از افرادی که ورزش می‌کنند به‌دلیل اینکه تغذیه مناسبی ندارند، چندان بهره‌ای از فعالیت‌های بدنی خود نمی‌برند. این افراد باید دانش تغذیه‌ای خود را بالا ببرند و با به‌دست‌آوردن شناختی از موادغذایی، طبق بودجه‌ای که دارند سبد غذای مناسبی داشته باشند. رئیس کمیته آمادگی جسمانی هیات ورزش همگانی کرمانشاه با بیان اینکه ورزشکاران مبتدی و غیرحرفه‌ای به وسیله موادغذایی می‌توانند نیازهای بدنشان را تامین کنند، افزود: متاسفانه گاها برخی از این ورزشکاران را می‌بینیم که به‌سمت مکمل‌های ورزشی روی می‌آورند، بدون آنکه اطلاع کافی درمورد آن داشته باشند. وی تصریح کرد: اغلب کسانی که مکمل‌های ورزشی را به ورزشکاران مبتدی و غیرحرفه‌ای توصیه می‌کنند، کسانی هستند که دانش لازم را در این رابطه ندارند و تنها به صرف مربی بودن چنین توصیه‌هایی می‌کنند، در حالی که درک صحیحی در رابطه با مکمل‌ها ندارند. این دانشجوی دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی ادامه داد: مصرف مکمل‌های ورزشی برای این دسته از ورزشکاران باعث می‌شود تا عمر ورزشی آنها کوتاه باشد و صرفا به‌خاطر داشتن یک اندام زیبا، سلامتشان به خطر می‌افتد. وی با بیان اینکه مکمل‌های ورزشی تنها کمک‌کننده به ورزشکاران حرفه‌ای است، اظهار کرد: سوءمصرف این نوع از مکمل‌ها در افراد مبتدی و غیرحرفه‌ای تهدیدکننده سلامت آنها خواهد بود. این افراد بسیاری از نیازهای بدن را می‌تواند با تغذیه مناسب رفع کرده و نیازی به مصرف مکمل‌ها ندارند. حسینی افزود: افرادی که برای کنترل وزن و بهبود بیماری‌ها در کنار ورزش از مکمل‌ها استفاده می‌کنند، گاها دچار مشکلاتی همچون سوءهاضمه، زخم معده و حتی بیماری‌های روانی می‌شوند و خیلی زود از ورزش دست می‌کشند. وی با بیان اینکه عده‌ای از افراد هم هستند که به‌خاطر کاهش وزنِ سریعتر از وعده‌های غذایی خود کم می‌کنند، گفت: این دسته از افراد معمولا صبحانه نمی‌خورند، ناهار را سرسری میل می‌کنند و وعده شام را هم خط می‌زنند که این مساله استرس زیادی را در آنها به‌همراه می‌آورد و حتی پس از مدت کوتاهی این رژیم غذایی را رها می‌کنند. این کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی با تاکید براینکه افراد باید به مقوله فعالیت‌های بدنی و تغذیه صحیح به‌عنوان شیوه زندگی نگاه کنند، افزود: اگر به کشورهایی که میزان امید به زندگی و سلامت عمومی در بین آنها بالاست نگاه کنیم، می‌بینیم که در کشوری مانند ژاپن که بالاترین امید و کیفیت زندگی را دارد، اولین اصل بین مردم آن داشتن برنامه منظم غذایی است، یعنی هر تعداد وعده غذایی که در طول روز داشته باشند، در زمان مشخصی آن را سرو می‌کنند.

نوجوانان تنوع غذایی ندارند

رئیس کمیته آمادگی جسمانی استان کرمانشاه با بیان اینکه در بین مردم این کشورها تنوع غذایی بالایی وجود دارد، گفت: متاسفانه در بین نوجوانان و حتی بزرگسالان ایرانی تنوع غذایی وجود ندارد، درحالی که در کشوری مانند ژاپن و یا چین مردم معتقدند که باید در هفته ۱۰۰ نوع ماده غذایی را دریافت کنند تا سالم بمانند. وی به میزان بالای حجم غذای مصرفی در بین بسیاری از ایرانی‌ها هم اشاره کرد و گفت: در کشور ما هر روز بشقاب‌ها در حال بزرگ‌ترشدن هستند و این یک فاجعه است، چرا که میزان کالری دریافتی بیشتر و احتمال چاقی بالا می‌رود و در نتیجه زمینه بروز انواع بیماری‌ها فراهم می‌شود. حسینی تصریح کرد: اگر حجم معده هر فرد را به ۱۰ قسمت تقسیم کنیم، باید هنگام غذاخوردن هشت قسمت آن پر و دو قسمت خالی بماند، اما متاسفانه ما ایرانی‌ها عادت کرده‌ایم که معده خود را کامل پر کنیم. وی در ادامه بحث اصول تغذیه‌ای مناسب برای ورزشکاران به موضوع تاثیرات کرونا بر سلامت و زندگی اجتماعی مردم جامعه هم پرداخت و گفت: در دوران کرونا بدن و سیستم ایمنی بدن ما هر لحظه ممکن است با چالش مواجه شود و دچار بیماری کرونا شویم، بنابراین برای اینکه سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنیم، باید اصولی را رعایت کنیم. این کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی با بیان اینکه در مدت شیوع بیماری کرونا باید از غذاهایی استفاده کنیم که سیستم ایمنی بدن ما را تقویت می‌کند، افزود: هرچند داروهایی مانند مولتی ویتامین‌ها، مکمل‌های تغذیه‌ای و... برای تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارند، اما بهترین راه یاری‌رساندن به تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده از سبزیجات و میوه‌هاست. حسینی با تاکید براینکه دراین مدت باید غذاهای فرآوری شده را کنار گذاشت، اعلام کرد: خوردن سوسیس، کالباس، همبرگر و... که غذاهای فرآوری شده و ناسالم هستند را در دوران کرونا باید کنار گذاشت، وی توصیه کرد: افراد در زمان همه‌گیری بیماری کرونا در روز پنج میوه را دریافت کنند.

روزانه ۸ لیوان آب بنوشید

وی با تاکید براینکه آبرسانی کافی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن هم کمک کند، اعلام کرد: باید روزانه بین هشت تا ۱۰ لیوان آب نوشید، اما متاسفانه این رقم در بین ایرانی‌ها به‌خصوص بزرگسالان حدود چهار لیوان در طول روز است که باعث ضربه زدن به قلب‌وعروق می‌شود. رئیس کمیته آمادگی جسمانی استان کرمانشاه در ادامه با بیان اینکه مصرف چربی‌های مفید می‌تواند به تقویت سیستم قلب و عروق بدن نیز کمک کند، گفت: باید تلاش کنیم تا میزان مصرف چربی‌های اشباع شده مانند روغن‌های جامد و روغن‌های حرارت دیده را به حداقل برسانیم و در مقابل از روغن‌های غیراشباع مانند روغن نارگیل، زیتون و سایر روغن‌های گیاهی استفاده کنیم. وی ادامه داد: به ورزشکاران توصیه می‌شود مصرف نمک و قند را به حداقل برسانند، به شکلی که در طول روز می‌توانند فقط پنج درصد از کالری دریافتی خود را به منابع قندی و یا شکر اختصاص دهند. حسینی افزود: مصرف روزانه نمک نیز در این مدت باید به اندازه یک قاشق چایخوری یعنی کمتر از پنج گرم در طول روز باشد. وی یادآورشد: این میزان مصرف قند و شکر برای افراد دیابتی و نمک برای افراد دارای بیماری‌های قلبی‌وعروقی و با سابقه فشارخون باید کمتر نیز باشد. این دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی با تاکید براینکه ورزشکاران باید از پرخوری در ایام شیوع بیماری کرونا پرهیز کنند، گفت: پرخوری یعنی دریافت کالری اضافی و انباشت چربی و در نهایت تضعیف سیستم ایمنی بدن است.

کاکائو و کاهش بیماری قلبی

مطالعات نشان می‌دهد کاکائو سرشار از فلاوونول‌هاست و مصرف آن می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. کاکائو حاوی آنتی‌اکسیدان است که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند و می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. در این مطالعه، داده‌های ۲۱۴۴۴ زن‌ومرد بررسی شد. دکتر «یانبین. دانگ»، گفت: «فلاوونول‌ها که به‌خاطر واکنش ضدالتهابی قوی‌شان شناخته می‌شوند و دانه‌های کاکائو منبع خوبی از این آنتی‌اکسیدان است. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیشتر فلاوونوئیدهای رژیمی با خطر کمتر بیماری قلبی‌وعروقی مرتبط است. شکلات تلخ دارای فلاونوئیدهای زیادی است، به‌ویژه یک زیرگروه به‌نام فلاوونول که با کاهش خطر بیماری‌های قلبی مرتبط است.

ارتباط آرسنیک با دیابت نوع ۲

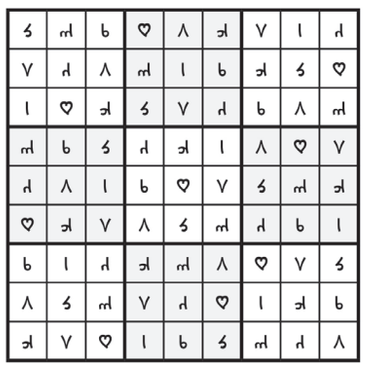
یک مطالعه جدید نشان داد که قرارگیری در معرض آرسنیک با بیماری‌هایی مانند سرطان و دیابت نوع ۲ مرتبط است. این تحقیق دریافت که قرارگرفتن در معرض آرسنیک منجر به فعال‌شدن طولانی مدت و غیرقابل کنترل NRF۲ می‌شود که قبلا مشخص شده بود عامل ابتلا به سرطان و مقاومت دربرابر درمان ضدسرطان است. محققان دریافتند که قرارگرفتن در معرض آرسنیک منجر به عدم تحمل گلوکز و کاهش حساسیت به انسولین می‌شود. یافته‌ها نشان داد که فعال‌شدن طولانی مدت NRF۲ در واکنش به آرسنیک باعث افزایش تولید گلوکز در کبد و انتشار گلوکز در جریان خون می‌شود که می‌تواند محرک تغییرات گلوکز خون باشد.

مشکلات چشم و ابتلا به «آلزایمر»

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بیماری‌هایی که می‌توانند با افزایش سن به قوه‌بینایی آسیب برسانند نیز با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط هستند. دکتر «ژیان.وان.شانگ» می‌گوید: فشارخون، دیابت، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و افسردگی ارتباط بین بیماری چشم ناشی از دیابت و آب‌مروارید را با زوال عقل تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. در این مطالعه داده‌های ۱۲۳۰۰ بزرگسال بررسی شد. در این بررسی ۲۳۰۰ نفر مبتلا به زوال عقل شدند. محققان دریافتند خطر آلزایمر در افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولا ۲۶ درصد، در آب‌مروارید ۱۱ درصد و در بیماران مبتلا به بیماری چشمی مرتبط با دیابت ۶۱ درصد بیشتر بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

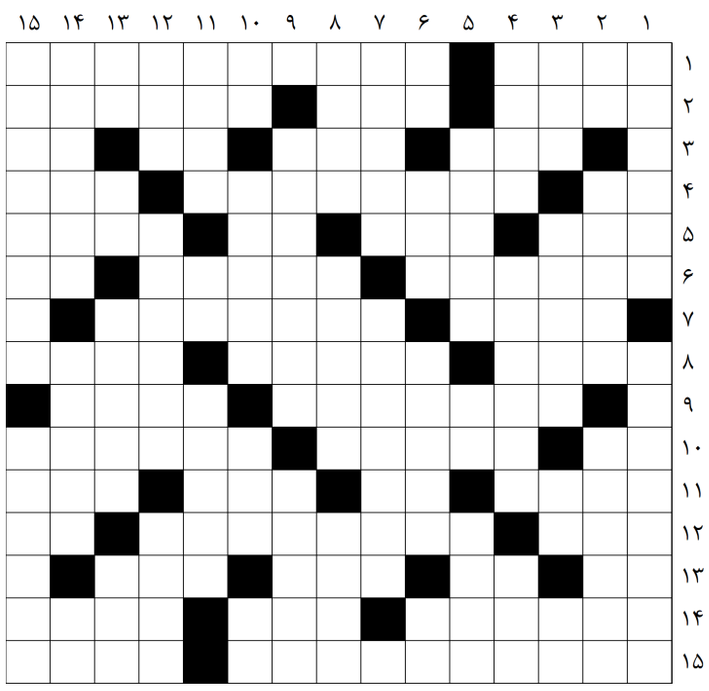
شماره ۱۱۱۳

افقی

۱- حدس- ازآثارتاریخی کرمانشاه ۲- بدنام- غذای شب- رودی دربرزیل ۳- دومین مهره‌گردن- پختنی نانوا- میان- زندگی‌کن! ۴- حرف‌آخر انگلیسی- استانی در ایران- نویسنده ایرلندی ۵- ظرف نفت- دریاچه‌ای در ترکیه- واحدسطح- سهل‌وساده ۶- پادشاه مقدونی- عضوجونده دردهان- نشانه مفعولی ۷- از مراحل زراعت- از وسایل نوشتن ۸- خواب شیرین- واحدجرم- نژاد مردم روسیه ۹- قرارگرفتن- انبارمهمات ۱۰- ناشنوایان- نوبت‌گذاشتن- سرپرست خانواده ۱۱- بی‌نظم‌وبی‌سلیقه- شماومن- پشم نرم- یکی از مزه‌ها ۱۲- واحدسرعت هواپیما- سریالی از اکبر خواجویی- مخفف آتش ۱۳- از افعال ربطی- اداواطوار- چین‌وچروک پوست- پسوندآلودگی ۱۴- به آرامی- رشته کوهی در اروپا- نام بغدادی عارف ایرانی ۱۵- رمان مشهوری از ایروینگ استون- شبیه‌تر

عمودی

۱- فراری- رقص اصیل سیستانی ۲- ازفلزات- ازجزایر گروینلند- یک داروی مخدرصنعتی ۳- نغمه- جمع تکیه- گوشه‌نشین شطرنج- برجستگی لاستیک ۴- عابد- ماده‌ای در سیب‌زمینی- برس اسب ۵- مورخ یونان‌باستان- هزارکیلو- لاشخور ۶- نوعی رنگ مو- خزنده‌گزنده- برپاداشتن- مساوی ۷- دلبر- نوعی سرود به نثرمسجع که گویند باربد درمجلس خسروپرویز می‌خواند ۸- روغن فروش- چرخ چاه- بیم ۹- دارای علامت- بیماری ۱۰- یارغم- لگدی که با زانو زده شود- امربه‌نرفتن- عددهندسی ۱۱- خرمن ماه- ضمیرسوم شخص مفرد- زادگاه عبید ۱۲- بالاپوش بلندقدیمی- غیرایرانی- لقبی در هندوستان ۱۳- چه وقتی؟- کافی- ارمغان- فعل ۱۴- کشاورز- آسان‌شدن- تیرپیکاندار ۱۵- بی‌انتها- تابنده



حل جدول ۱۱۱۲