آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۷۶
سه‌شنبه
۱۴۰۰•۰۹•۱۶
۰۲ جمادی‌الاولی ۱۴۴۳ / ۰۷ دسامبر ۲۰۲۱

خوراکی‌هایی برای فصل «سرما»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

معمولا نوع موادغذایی هر فصل مطابق طبع همان فصل است بنابراین با خوردن آنها می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را سالم نگه داشته و از بیماری‌ها در امان بمانید. با فرا رسیدن فصل سرما، علاوه بر کوتاه‌شدن روزها، دیگر خبری هم از میوه‌های رنگارنگ و متنوع فصل گرما نیست. اما زمستان هم مملو از غذاها و میوه‌های مقوی است که به حفظ سلامت شما در ماه‌های سرد سال کمک می‌کند. اگر می‌خواهید قدرت این غذاها را به حداکثر برسانید، بهتر است از غذاها و میوه‌های هر فصل استفاده کنید.

زنجبیل

مصرف زنجبیل یک راه طبیعی برای مقابله با ویروس‌هاست. این ماده قرن‌ها برای بهبود سیستم گوارش و هضم بهتر غذاها، کاهش معده درد و تقویت سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کدوحلوایی

یکی از بهترین گزینه‌ها برای پاییز و زمستان کدوحلوایی است که سرشار از فیبر، منیزیم، بتاکاروتن و ویتامین‌های C و B6 است و مصرف آن فشارخون و کلسترول بالا را هم کاهش می‌دهد.

کلم بروکلی

بروکلی هم مانند سیب ویتامین C بالایی دارد به‌طوری که یک فنجان کلم‌بروکلی بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تامین می‌کند. این ماده غذایی با سرطان هم مقابله می‌کند.

کلم پیچ

اگر پتاسیم بدنتان پایین است، مصرف روزانه کلم پیچ به‌عنوان یکی از موادغذایی زمستانه می‌تواند به تامین این ماده در بدن کمک کند. پتاسیم با خارج‌کردن سدیم از بدن، به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

انار

انار سرشار از پلی‌فنول است که به حفظ سلامت قلب کمک کرده و حافظه را هم بهبود می‌بخشد و در فصل پاییز و زمستان که فصل این میوه است می‌توانید به شکل‌های مختلف از آن استفاده کنید.

سیب

سیب سرشار از ویتامین C است که به قوی‌ترشدن سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. سیب همچنین حاوی پکتین است که به‌عنوان فیبر محلول به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند.

مرکبات

مرکبات حاوی سرشار از ویتامین C هستند که در فصل پاییز و زمستان برای جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفیدند و به مقدار زیادی موادمعدنی و موادشیمیایی گیاهی دارند.

خرمالو

برخلاف اندازه نسبتا کوچکی که خرمالو دارد، یکی از ابرمیوه‌های پاییزه و زمستانه به شمار می‌رود. یک خرمالو حاوی ویتامین A مورد نیاز روزانه بدن است.

دانستنی‌ها

عارضه دندانی که با استرس تشدید می‌شود

یک نشریه آنلاین در گزارشی نوشت: در دوران همه‌گیری کووید ۱۹، دندانپزشکان از افزایش مراجعات بیماران به‌دلیل ابتلا به عارضه دندان قروچه خبر داده‌اند. عوارض ساییدن دندان‌ها روی هم یا به اصطلاح دندان‌قروچه می‌تواند شامل بروز درد در لثه و دندان‌ها و همچنین مفاصل و عضلات فک باشد. درد ناشی از این عارضه می‌تواند ناتوان‌کننده باشد و به‌طور قابل توجهی بر زندگی روزمره فرد تاثیر بگذارد. آیا شما نیز به عارضه دندان‌قروچه دچار هستید و فک خود را تحت فشار قرار می‌دهید؟ دندان‌های بالا و پایین فقط برای زمانی طراحی شده‌اند که به آنها نیاز داریم: برای گاززدن و جویدن غذا. به‌طورطبیعی تنها بخش کوچکی از روز را صرف جویدن می‌کنیم و دندان‌های بالا و پایین ضرور تا با یکدیگر تماس پیدا می‌کنند. به این فکر کنید که دندان‌ها و فک‌های خود را چگونه قرار داده‌اید. با این فرض که در زمان مطالعه این مطلب غذا نمی‌خورید یا نمی‌جوید، دندان‌هایتان باید از هم جدا باشند، چه لب‌ها و دهانتان بسته باشند یا نباشند. اگر بیش از حد طبیعی دندان ها را ساییده یا تحت فشار قرار دهیم، دندان‌ها به مرور زمان فرسوده شده و ماهیچه‌های فک خسته و سفت می‌شوند. مفاصل فک موسوم به مفاصل گیجگاهی فکی که فک پایین را به جمجمه متصل می‌کنند حاوی یک دیسک هستند که به کنترل نحوه حرکت مفاصل فکی کمک می‌کند. این دیسک ممکن است دچار دررفتگی شود که می‌تواند منجر به کاهش عملکرد و ایجاد درد شود.

علل دندان قروچه

استرس یکی از عوامل اصلی و موثر در دندان‌قروچه است. شروع یک شغل جدید، مشکلات خانوادگی یا کنارآمدن با تغییر در زندگی، همگی تجربیات رایجی هستند که بیش از آنچه تصور کنیم به ما استرس وارد می‌کنند. شناسایی زمانی که در شرایط سخت و استرس‌زا قرار داریم همیشه آسان نیست. اولین گام این است که به این موضوع پی ببرید که آیا دندان‌های خود را به روی هم ساییده و تحت فشار قرار می‌دهید. در این صورت لازم است که یک رفتار اغلب ناخودآگاه را تبدیل به رفتاری کنید که بتوانیم آن را کنترل کرده و متوقف کنیم. دندانپزشکان نیز برای بررسی سلامت و وضعیت مفاصل فک و ماهیچه‌هایی که به شما در جویدن کمک می‌کنند تخصص دارند.

درمان

معاینه دندان می‌تواند به آشکارشدن علائم دندان‌قروچه و آسیب‌دیدگی فک که شامل ترک‌خوردگی دندان‌ها و پرکردگی‌ها، تاج‌های فرسوده و عضلات حساس فک باشد، کمک کند. شکنندگی و حساس‌شدن عضلات اطراف سر و گردن نیز در این بیماران شایع است. برای بسیاری از افراد، دندان‌قروچه به شکل دوره‌ای است و پس از کنترل منبع استرس یا کاهش آن از بین می‌رود. برای برخی دیگر ممکن است آنقدر ساده نباشد. اینجاست که مشاوره و مراجعه به دندانپزشک می‌تواند کمک کند تا مراقبت‌های مورد نیاز خود را دریافت کنید.

نکته

علائم عفونت «هلیکوباکترپیلوری»

پژوهشگران با انجام یک مطالعه علائم بیماران دچار باکتری هلیکوباکترپیلوری و بیماران بدون عفونت هلیکوباکترپیلوری را با یکدیگر مقایسه کردند. عفونت هلیکوباکترپیلوری مهم‌ترین عامل خطر برای التهاب معده (گاستریت) و زخم معده است؛ اما عواملی غیر از هلیکوباکترپیلوری در آن دخیل هستند. باکتری هلیکوباکتر پیلوری؛ یکی از شایع‌ترین عوامل بیماری‌زای دستگاه گوارش در جهان است. این باکتری باعث التهاب مزمن معده، زخم معده و سرطان معده می‌شود. عفونت هلیکوباکترپیلوری در سرتاسر جهان شایع است، اگرچه میزان بروز دقیق آن ناشناخته باقی مانده است. همچنین شیوع این عفونت، بسته به منطقه جغرافیایی نیز تفاوت دارد. بسیاری از مطالعات قبلی نشان داده‌اند که میزان و خطر ابتلا به عفونت در کشورهای در حال توسعه با وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین، به‌طور قابل‌توجهی بالاست. راه‌های اصلی انتقال این باکتری، غذای آلوده و انتقال از طریق مدفوعی- دهانی است. به همین دلیل، گسترش اقدامات بهداشتی برای کاهش این عفونت ضروری است. برخی حیوانات مانند گربه‌ها، سوسک‌ها، میمون‌های رزوس، ماکاک دم خوکی و گوسفند میزبان اصلی باکتری هلیکوباکترپیلوری هستند. استعداد ژنتیکی میزبان در عفونت هلیکوباکترپیلوری بسیار مهم است. براساس مطالعات قبلی، بیش از ۹۰ درصد از زخم‌های دوازدهه(اثنی‌عشر) و ۶۰ درصد از زخم‌های معده با عفونت هلیکوباکترپیلوری مرتبط هستند؛ ولی با این حال، هنوز ارتباط این زخم‌ها با باکتری هلیکوباکترپیلوری، به طور کامل شناخته نشده است. برخی مطالعات نشان می‌دهد که شیوع هلیکوباکترپیلوری بسیار بیشتر از زخم معده است. بنابراین این سوال مطرح می‌شود که چرا همه بیماران مبتلا به عفونت هلیکوباکترپیلوری به بیماری زخم معده مبتلا نیستند؟ از سوی دیگر، بسیاری از بیماران مبتلا به زخم معده از نظر عفونت هلیکوباکترپیلوری منفی هستند.

راه‌های تشخیص

برای تشخیص عفونت هلیکوباکترپیلوری، روش‌های مختلفی وجود دارد. این روش‌ها را می‌توان به دو دسته روش‌های آندوسکوپی (تشخیص از طریق آندوسکوپی) و غیرآندوسکوپی (مانند روش‌های بافت‌شناسی، آزمایش سریع اوره‌آز، کشت، سرولوژی، تست تنفس اوره و تکنیک‌های مولکولی) تقسیم کرد. با توجه به نقش مهم هلیکوباکترپیلوری در زخم معده و سایر اختلالات گوارشی و همچنین نقش احتمالی سایر عوامل، ضروری است که بیماران دارای تست مثبت و منفی هلیکوباکترپیلوری با یکدیگر مقایسه شوند. بر همین اساس پژوهشگران با انجام یک مطالعه تظاهرات بالینی و یافته‌های آندوسکوپی و هیستوپاتولوژیک بیماران با و بدون عفونت هلیکوباکتر پیلوری را با یکدیگر مقایسه کردند. در این مطالعه ۲۳۳ بیمار مبتلا به سوءهاضمه مراجعه‌کننده برای آندوسکوپی از نظر وجود عفونت هلیکوباکترپیلوری مورد بررسی قرار گرفتند. از هر بیمار طی یک معاینه آندوسکوپی، ۵ نمونه از بافت معده گرفته شد و معیار وجود عفونت هلیکوباکترپیلوری وجود و شناسایی باکتری در آزمایشگاه پاتولوژی بود.

یادداشت

تغذیه کودکان تا ۲ سالگی

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

تغذیه کودکان در سنین مختلف بسیار متفاوت است. تغذیه کودکان به ۲ یا ۲ بخش براساس رده سنی تا یک‌سالگی، ۲سالگی و سپس تا ۵سالگی تقسیم‌بندی می‌شود. مصرف شیر تا سن یک‌سالگی تغذیه اصلی کودک است و به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین غذا یا خوراکی دیگر شود. شیرخشک یا شیرمادر تا یک‌سالگی به‌عنوان شیر اصلی به‌کار می‌رود و مادران به هیچ عنوان نمی‌توانند از شیر پاستوریزه استفاده کنند. مادران می‌توانند از سن ۴ تا ۶ ماهگی نوزاد بنا بر نظر پزشک کودک یا متخصص تغذیه به او غذای کودکی دهند که لازم است حتما در زمان مناسب به کودک معرفی شود، در غیر اینصورت باعث می‌شود تا او در دریافت ریزمغذی و درست مغذی دچار اختلال شود، چرا که پس از ۶ ماهگی مصرف شیرخشک یا شیرمادر دیگر کفایت لازم را ندارد. مادران بین ۶ تا یک‌سالگی باید هر هفته مواد غذایی جدید را به کودک معرفی کنند و آن را در برنامه‌های غذایی کودک جای دهند، معمولا سبزیجات زودتر از میوه‌جات معرفی می‌شوند. گفتنی است که مادران نباید به هیچ عنوان از شکر در غذای کودک استفاده نکنند و همچنین شکر را به میزان کمتری در غذای او جای دهند. از سن یک‌سالگی به بعد باید میزان شیرمادر و شیرخشک در کودکان کمتر شود و به‌تدریج از شیر پاستوریزه در لیوان در برنامه غذایی آن‌ها جای‌گذاری شود و پس از سن یک‌ونیم سالگی الی ۲ سالگی توصیه می‌شود که آنها به‌صورت کامل از شیر گرفته شوند. میوه‌جات و سبزیجات در کنار این موارد در تغذیه کودکان استفاده می‌شود و بیشترین مصرف سبزیجات معمولا در غذاهایی مانند سوپ است. همچنین، گفتنی است که در میان میوه‌ها مصرف سیب و سپس موز و خیار اولویت بیشتری برای مصرف کودک دارد. انواع حبوبات مانند سوپ و آش همراه مقداری گوشت و کربوهیدرات‌هایی مانند جو و رشته فرنگی و برنج و خورشت‌های روزانه یکی از گزینه‌های بسیار مناسب در وعده غذایی کودکان یک تا دو سال است که باید مادران به آن توجه ویژه‌ای داشته باشند. میزان روغن مصرفی کودکان در هر وعده غذایی بستگی به سن کودک می‌تواند یک تا ۳ قاشق مربا خوری متفاوت باشد، اما این موضوع بستگی به کودک، میزان اشتها، روند وزن‌گیری و... دارد.

«رژیم» مناسب برای روماتیسم مفصلی

تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به کاهش درد، تورم مفاصل و خستگی ناشی از روماتیسم مفصلی کمک کند. دکتر «رکسانا.کوراس»، می‌گوید: «پیروی از یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای که از روغن زیتون استفاده می‌کند؛ بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها تاکید دارد و مقادیر متوسط ماهی و محصولات لبنی و مقادیر محدودی از گوشت‌قرمز و فرآوری شده و شکر در آن وجود دارد، با کاهش درد و بهبود عملکرد فیزیکی در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی در کنار مصرف داروهای استاندارد همراه است.»

«خشم» از علل محرک سکته‌مغزی

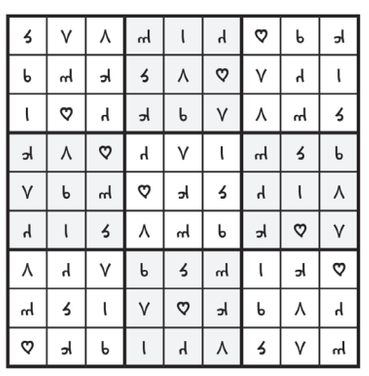
نتایج مطالعه در مورد علل سکته‌مغزی نشان داد که از هر ۱۱ بازمانده، یک نفر یک مدت خشم یا ناراحتی را در یک‌ساعت منتهی به آن تجربه کرده و از هر ۲۰ بیمار یک نفر در گیر فعالیت بدنی سنگین بوده است. محققان ۱۳۴۶۲ مورد سکته‌مغزی را مورد تجزیه‌وتحلیل قرار دادند. پروفسور «اندرو.اسمیت»، گفت: «تحقیقات ما نشان داد که خشم یا ناراحتی عاطفی با افزایش تقریبا ۳۰ درصدی خطر سکته‌مغزی در طول یکساعت مرتبط است.» ما همچنین دریافتیم که فعالیت بدنی سنگین با افزایش تقریبا ۶۰ درصدی خطر خونریزی داخل مغزی در طول یکساعت پس از انجام فعالیت‌های سنگین مرتبط است.»

ارتباط افزایش ضربان قلب با زوال عقل

طبق یک مطالعه، افزایش ضربان قلب در حالت استراحت در سنین بالا ممکن است یک فاکتور پرخطر ابتلا به زوال‌عقل باشد. براساس این گزارش پیش‌بینی می‌شود تعداد مبتلایان به زوال‌عقل تا سال ۲۰۵۰ از ۵۵ میلیون نفر افزایش یابد. محققان بررسی کردند که آیا ضربان قلب در حین استراحت در ۲۱۴۷ فرد ۶۰ ساله به بالا می‌تواند با زوال‌عقل مرتبط باشد. نتایج نشان داد افراد دارای ضربان قلب در حالت استراحت به‌طور متوسط ۸۰ تپش در دقیقه یا بالاتر، ۵۵ درصد بیشتر از افرادی با ضربان قلب ۶۰ تا ۶۹ تپش در دقیقه در معرض خطر زوال‌عقل بودند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۱۷۶

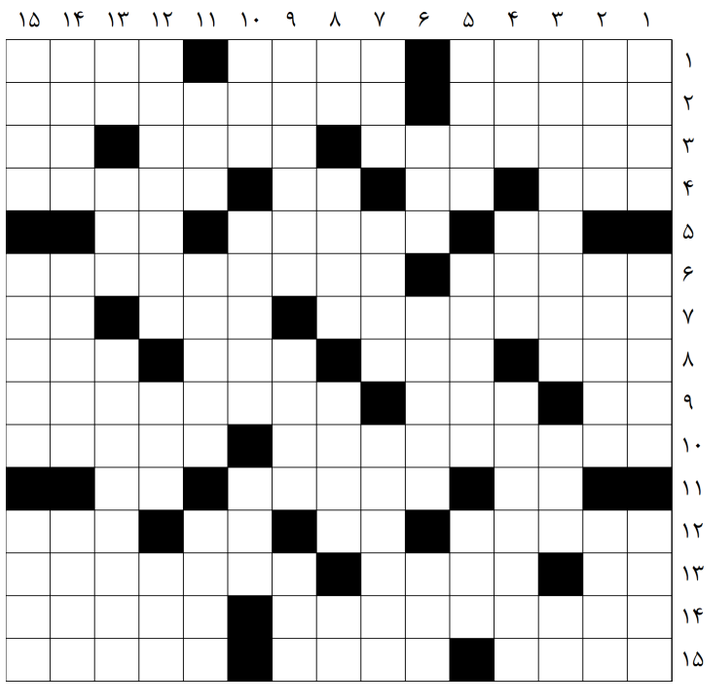
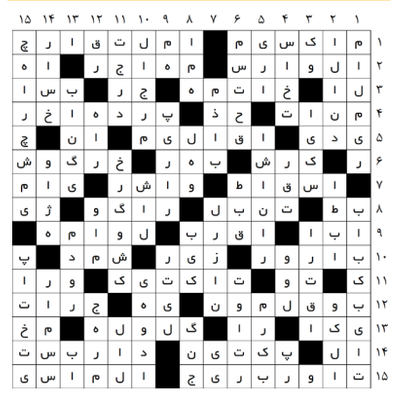
آرمان ملی

افقی

۱- بهشت- زیلوباف- ساکن‌شدن ۲- از گیاهان رنگرزی- ازشاعران ایرانی ۳- ازکشورهای آسیایی- بازی قهوه‌خانه- کارآگاه به‌دنبالش است ۴- بالاپوش بلندقدیمی- اشاره‌به‌دور- سرآغازآبادانی- برعهده‌گرفتن تاوان ۵- کلام معتبر- ستارگان- یک خودمانی ۶- شیرینی ماه مبارک‌رمضان- نام سابق اراک ۷- جایزدانستن- پایین- شماومن ۸- بردباری- بمب کاشتنی- آزمایش لباس- آقاومولا ۹- مکان- رنگ طلایی- فیلمی به کارگردانی محسن توکلی ۱۰- رمانی از آل‌احمد- پایتخت ژاپن ۱۱- کجاست؟- دوران پس ازبیماری- فیلمی به کارگردانی رومن پولانسکی ۱۲- مجسمه لباس- خرس آسمانی- بله‌انگلیسی- اسب‌چاپار ۱۳- سطح- تپه‌ها- خشمگین‌شدن ۱۴- مشهور- کارمندی بهداشتی ۱۵- قدرت‌وتوان- عنکبوت سمی- لایه شفافی در چشم

عمودی

۱- گریختن- شهری در چهارمحال‌وبختیاری- پرورش‌دهنده ۲- شیوه‌وروش- اداره رسیدگی به موقوفات- برتر ۳- فیلمی ازکیمیایی- پایه‌واساس- یکی ازدو جنس ۴- ازحروف فارسی- شکار- جزیره پرنسس استانبول ۵- هواپیمای یک‌نفره- دریاچه‌ای درزابل- ازشهرهای مازندران ۶- ازگناهان کبیره- زن دلیر- زادگاه ابراهیم(ع) ۷- گل ته‌حوض- گریختن- اموری که برای شروع درامری لازم است ۸- حرف‌دوم انگلیسی- ازوسایل آزمایشگاه- بازگشتن- زندگی‌کن ۹- دلبستگی- وصله- شخص خوش‌حساب ۱۰- سوره ۸۹ قرآن‌کریم- میراث- ماه‌چهارم خورشیدی ۱۱- به رخ‌کشیدن احسان- نامبارکی- پیشین ۱۲- ازعلوم پایه- کویری درایران- بزرگترازروستا ۱۳- نمی‌شنود- جای وزش‌باد- نوعی ساز ۱۴- گناهکار- حکمرانی- خاکستر ۱۵- چیزی را به کسی سپردن- جوینده عدالت- مقدس



حل جدول ۱۱۷۵