خوراکی‌های سالم برای طول عمر بیشتر

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

حفظ شادابی پوست و جوانی برای افراد بسیار مهم است که با استفاده از برخی موادغذایی می توان این هدف را محقق کرد. بسیاری تلاش می کنند زیبایی خود را برجسته کرده و جوانی و شادابی پوست و بدن خود را به‌طور دائمی حفظ کنند، بنابراین به روش‌های آرایشی و دارویی متوسل می‌شوند، اگرچه روش‌های آسان و محصولات غذایی وجود دارد که باعث جوانی می‌شود. در این گزارش لیستی خوراکی‌های را که به مبارزه با پیری و طولانی‌شدن جوانی کمک می کند، معرفی شده است:

زغال‌اخته

زغال‌اخته به‌دلیل مقادیر بالای پروآنتوسیانین و آنتوسیانین که به مبارزه با پیری زودرس کمک می‌کنند، جزو آنتی‌اکسیدان قدرتمند محسوب می‌شوند.

کلم‌بروکلی

کلم‌بروکلی از طریق سولفورافان و ایندول به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو کمک می‌کند و خطر سرطان را کاهش می‌دهد.

اسفناج

اسفناج نیز دارای آنتی‌اکسیدان زیادی است. این سبزی می‌تواند به‌طور قابل توجهی کاهش زوال ذهنی مربوط به سن، مشکلات بینایی و تحلیل استخوان را کاهش دهد.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی نیز حاوی لیکوپن است که خاصیت ضدپیری داشته و روی پوست اثر مفیدی دارد. گوجه ویتامین C دارد که علاوه بر تولید آنتی‌اکسیدان‌های قوی، برای تولید کلاژن نیز مفید است.

چای سبز

چای‌سبز نیز خواص مشابهی دارد و باعث بهبود سلامت پوست می‌شود و همچنین از خطرات ناشی از انبوهی از بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

گردو

گردو غنی از چربی‌های اشباع نشده بوده و همچنین اسیدهای امگا۳ موجود در آن سطح کلسترول را تنظیم می‌کنند و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

دانستنی‌ها

عوامل چاقی شکم

آشناشدن با عوامل چاقی شکم باعث می‌شود تا راهکار مناسب برای حذف چربی‌های این ناحیه از بدن را انتخاب کنید. اگر از آن دسته افرادی هستید که تنها در قسمت شکم و پهلو چربی اضافه دارید و تمایل دارید چربی‌های آن منطقه را بسوزانید؛ توصیه می‌شود به راهکارهای بیان شده در ادامه توجه کنید اما قبل از آن بهتر است با عوامل چاقی شکم آشنا شوید. آشناشدن با عوامل چاقی شکم باعث می‌شود تا راهکار مناسب برای حذف چربی‌های این ناحیه از بدن را انتخاب کنید. عوامل ژنتیکی از مهمترین دلایل چاقی ناحیه شکم محسوب می‌شوند. در واقع محل ذخیره چربی در بدن افراد تحت تاثیر ژنتیک است. پرخوری به‌خصوص در وعده شام و آن هم دیرهنگام از دلایل دیگر محسوب می‌شود. از دیگر عوامل مهم در چاقی منطقه شکمی می‌توان به مواردی مانند کمبودخواب، استرس به‌دلیل افزایش هورمون کورتیزول، کم‌تحرکی به‌طور کلی سبک زندگی یکجانشینی و تغییرات هورمونی به عنوان مثال در زنان در دوران یائسگی اشاره کرد. مصرف برخی داروها مانند داروهای دیابت، میگرن، اختلالات خلقی، پرفشاری خون، کورتون‌ها، قرص‌های ضدبارداری و مصرف زیاد کربوهیدارت‌های تصفیه شده و شکر به‌دلیل مقاومت انسولین از دیگر عوامل مهم در افزایش چربی ناحیه شکمی محسوب می‌شوند. از مهمترین راهکارهای خلاصی از چربی‌های شکمی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

ورزش

توصیه می‌شود تمرینات هوازی و قدرتی در بیشتر روزهای هفته و افزایش شدت تمرین‌ها را در صورت لزوم به مرور زمان انجام دهید. همچنین بهتر است تمام عضلات بدن را در فعالیت‌های ورزشی به‌کار بگیرید.

کنترل استرس

در واقع استرس با افزایش کورتیزول باعث ذخیره چربی در شکم می‌شود. همچنین استرس تمایل فرد به مصرف غذاهای پرکالری و چرب را افزایش می‌دهد.

کاهش مصرف موادمضر

توصیه می‌شود مصرف غذاهای فرآوری‌شده، چربی‌های اشباع، غلات تصفیه شده مانند نان سفید و بیسکویت و قندهای تصفیه شده در نوشابه‌ها و دسرها را تا حد امکان کاهش دهید.

خواب حداقل ۷ ساعت

کم‌خوابی و افزایش استرس نسبت به اشتها و سیستم مغز اثر می‌گذارد.

رعایت تعادل در مصرف

رعایت مهمترین اصل تغذیه یعنی تعادل، تناسب و تنوع برای مصرف موادغذایی به خصوص این افراد ضروری است؛ بنابراین سعی کنید میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل و سبوس‌دار، منابع امگا۳ مانند گردو و سالمون و چربی‌های تک‌غیراشباع مانند روغن زیتون را در حد اعتدال مصرف کنید.

بررسی سطح هورمون‌ها

افزایش سطح هورمون تستسترون در خانم‌ها کاهش وزن را دشوار می‌کند.

یادداشت

تغذیه و غلظت خون

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

موادغذایی حاوی قند به هیچ عنوان باعث افزایش غلظت خون در افراد نخواهند شد. برنج همانند نان و ماکارانی نوعی کربوهیدرات به‌شمار می‌آید. مصرف برنج و کربوهیدرات‌ها هیچ ارتباطی نمی‌تواند با غلظت خون افراد داشته باشد، برای مثال اگر برنج در غلظت خون نقش داشته باشد، نان و ماکارانی هم در این زمینه بی‌تاثیر نخواهد بود و عملکرد یکسانی خواهد داشت. موادغذایی‌ای که باعث افزایش خونسازی می‌شوند در غلظت خون نقش دارند، برای مثال مصرف انواع گوشت‌ها، مصرف زیاد جگر و مصرف بیش از اندازه چربی نسبت به سایر موادغذایی تاثیر بیشتری در افزایش غلظت خون خواهند داشت، اما موادغذایی حاوی کربوهیدرات‌ها که برنج را هم شامل می‌شوند باعث بروز چنین اتفاقی نمی‌افتد. اصولا قندها باعث افزایش غلظت خون نمی‌شوند، برنج یا نان و ماکارانی روی انسداد مجاری ادراری، سنگ کلیه و صفری هم نمی‌توانند اثر بگذارند؛ چرا که سنگ‌های کلیوی سنگ‌هایی هستند که یا اسیداوریکی یا اگزالاتی (شایع‌ترین سنگ‌های کلیوی) هستند؛ به همین علت مواد حاوی کلسیم با پروتئین را محدود می‌کنند. کربوهیدرات‌ها در انسداد عروق و کانال‌های نخاعی تاثیر دارند، کاهش الاسیسیتی رگ‌ها معمولا به علت افزایش سن، تجمع تجربی در داخل رگ‌ها (به‌علت چاقی و مصرف زیاد چربی‌های اشباع مانند دنبه، چربی‌های موجود در گوشت‌های گوسفند، جگر و...) ایجاد می‌شود و می‌توانند پلاک‌هایی را با عنوان پلاک‌های قلبی‌وعروقی در داخل عروق ایجاد کرده و فرد را مستعد انسدادهای قلبی کنند. کربوهیدرات‌ها تنها باعث افزایش تری‌گلیسرید بدن می‌شوند، یعنی اگر دریافت کربوهیدرات مانند برنج در فردی بیش از اندازه نه متعادل باشد باعث افزایش تری‌گلیسرید خون می‌شود که نوعی چربی خون بوده و میزان آن معمولا بالاتر از عدد ۵۰۰ و ۶۰۰ می‌رود و خیلی علائم خاصی را برای فرد ایجاد نمی‌کند که مصرف آن بر عکس کلسترول است، در واقع مصرف مقدار کمی از کلسترول می‌تواند ریسک و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را به‌شدت در فرد افزایش دهد، اما تری‌گلیسرید چنین عملکردی را ندارد.

نکته

تاثیر محیط شهری بر افزایش وزن

محققان دریافتند که فست‌فودها، سوپرمارکت‌ها و سایر محیط‌های ساخته‌شده نقش مهمی در افزایش وزن ندارند. براساس بررسی جدید محققان دانشگاه واشنگتن در ایالات‌متحده، وزن افراد به‌علت زندگی در نزدیکی رستوران، فست‌فود و سوپرمارکت کم و زیاد نمی‌شود و زندگی در محله‌ای متراکم با قابلیت پیاده‌روی نیز بر وزن افراد تاثیرگذار خواهد بود. محققان اظهار کردند: در نتایج بررسی‌های گذشته، فست‌فودها، سوپرمارکت‌ها و سایر محیط‌های ساخته‌شده به عنوان عامل اساسی در کاهش وزن یا تمایل به چاقی معرفی شدند. جیمز بوزکیویچ، محقق اصلی این بررسی گفت: موارد بسیاری در گذشته نشان می‌دهد که زندگی در کنار یک رستوران، منجر به مصرف غذای بیشتر و افزایش وزن خواهد شد و البته زندگی در نزدیکی سوپرمارکت و مصرف غذاهای سالم‌تر در کاهش وزن موثر خواهد بود. همچنین زندگی در محله‌ای با امکان پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری و انجام ورزش بیشتر و سوزاندن کالری بیشتر در وزن افراد تاثیر خواهد داشت. نتایج بررسی جدید شرکت کایزر پرمننته (شرکت بهداشت و درمان آمریکایی) بر روی بیش از ۱۰۰ هزار شرکت‌کننده نشان داد که زندگی در نزدیکی سوپرمارکت و فست‌فود، هیچ تاثیری در وزن افراد نخواهد داشت. بااین‌حال، تراکم‌شهری، مانند تعداد خانه‌های یک محله که ارتباط نزدیکی با قابلیت پیاده‌روی در محله دارد، به‌نظر می‌رسد، قوی‌ترین عنصر محیطی است که در طول زمان با تغییر وزن بدن تغییر می‌کند. محققان دریافتند که تراکم محیطی برای افزایش وزن مهم است و مجاورت با فست فود یا سوپرمارکت تاثیری نخواهد داشت. تجزیه‌وتحلیل محققان از محیط غذایی و تراکم نشان می‌دهد که هرچه تعداد افراد در یک منطقه بیشتر باشد (تراکم بیشتر) تعداد سوپرمارکت‌ها و رستوران‌های فست‌فود در آنجا بیشتر خواهد بود. بنابراین، به‌نظر می‌رسد که سایر بررسی‌ها احتمالا نشانه‌های اشتباهی را ارائه کردند. نتایج بررسی محققان در نشریه بین‌المللی Obesity منتشر شده است و نشان می‌دهد که زندگی در محله‌هایی با تراکم مسکونی و جمعیتی بالاتر منجر به کاهش وزن و چاقی کمتر خواهد شد. بوزکیویچ افزود: هیچ‌گونه اصلاح ساده‌ای از محیط ساخته‌شده مانند در نظر گرفتن زمین بازی یا سوپرمارکت به‌عنوان راهکاری برای مقابله با شیوع چاقی در نظر گرفته نشده است. وی گفت: عوامل دیگری مانند نابرابری درآمد که تعیین‌کننده توانایی مالی افراد در زندگی است، نقش مهمی در وزن افراد خواهد داشت. برای مثال، توانایی مصرف رژیم‌غذایی سالم و یا انجام ورزش بیش از تاثیر محیط‌های ساخته‌شده است. نتایج این بررسی بخشی از یک پروژه تحقیقاتی مشترک ۱۲ ساله به‌عنوان حرکت به سوی سلامتی و تاثیر ویژگی‌های محیط‌های ساخته‌شده با خطر چاقی و ابتلا به بیماری دیابت است. هدف بعدی درک بهتر این موضوع است که انتقال از یک محله به محله دیگر و تغییر سریع ویژگی‌های محله، چه تاثیری بر روی وزن خواهد داشت؟

فواید ۳۰دقیقه پیاده‌روی صبحگاهی

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی صبحگاهی فواید بسیار شگفت‌انگیزی برای حفظ سلامت بدن دارد. متخصصان معتقدند این نمونه ورزش‌ها در هر موقعیتی به‌خصوص شرایط اپیدمی کرونا برای تقویت بدن بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین شما می‌توانید حتی با پیاده‌روی‌های صبحگاهی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنید. از مهمترین فواید ۳۰ دقیقه پیاده‌روی صبحگاهی می‌توان به مواردی مانند ارتقای سیستم ایمنی بدن، کنترل و پیشگیری از دیابت، تقویت قلب‌وعروق، بهبود خلق‌وخو و سلامت خون با تنظیم فشارخون اشاره کرد. کالری‌سوزی و کمک به کاهش‌وزن، پیشگیری از آرتروز و پوکی‌استخوان و... از دیگر فواید پیاده‌روی صبحگاهی محسوب می‌شوند.

تاثیر «لیتیوم» در بروز افسردگی

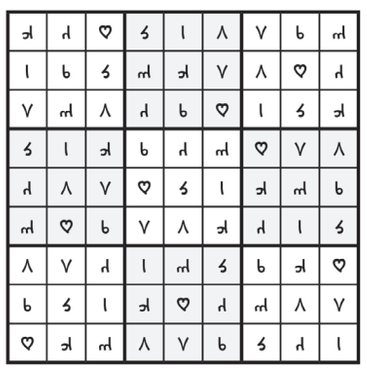
مطالعات نشان می‌دهد نوترون‌ها ارتباطی را بین غلظت لیتیوم و افسردگی نشان می‌دهند. بیشتر افراد روزانه لیتیوم را از طریق آب مصرف می‌کنند. دانشمندان مغز یک بیمار خودکشی کرده را بررسی و آن را با دو فرد دیگر مقایسه کردند. این تحقیق بر روی نسبت غلظت لیتیوم در مغز متمرکز بود. نتیجه تحقیق نشان داد میزان لیتیوم در ماده‌سفید مغز فردسالم در مقایسه با ماده‌خاکستری به مراتب بیشتر بود. در عوض، در مغز فردخودکشی کرده، یک توزیع متعادل وجود داشت. «گرگ شوپر»، می‌گوید: «ما توانستیم توزیع لیتیوم را در شرایط فیزیولوژیکی تشخیص دهیم و اینکه لیتیوم واقعا عملکرد مهمی در بدن دارد».

رژیمی برای کاهش «استرس» و «فشارخون»

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد: نوعی رژیم غذایی موسوم به «دَش» مناسب برای جلوگیری از فشارخون بالا می‌تواند استرس و آسیب قلبی را کاهش دهد. محققان اظهارداشتند: یافته‌ها نشان از تاثیر مستقیم هر نوع رژیم‌غذایی بر آسیب قلبی است. تداخلات صحیح غذایی می‌تواند فاکتورهای خطرزای قلبی‌وعروقی را در یک بازه زمانی نسبتا کوتاه بهبود دهد. محققان مشاهده کردند: در افرادی با رژیم‌غذایی «دش»، شاخص‌های مرتبط با آسیب قلبی حدود ۱۸ درصد و شاخص‌های مرتبط با التهاب قلب کاهش ۱۳ درصدی داشته است. همچنین در افرادی که این رژیم را در کنار وعده غذایی حاوی سدیم کم رعایت کنند شاخص‌های زیستی استرسی کاهش داشته است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

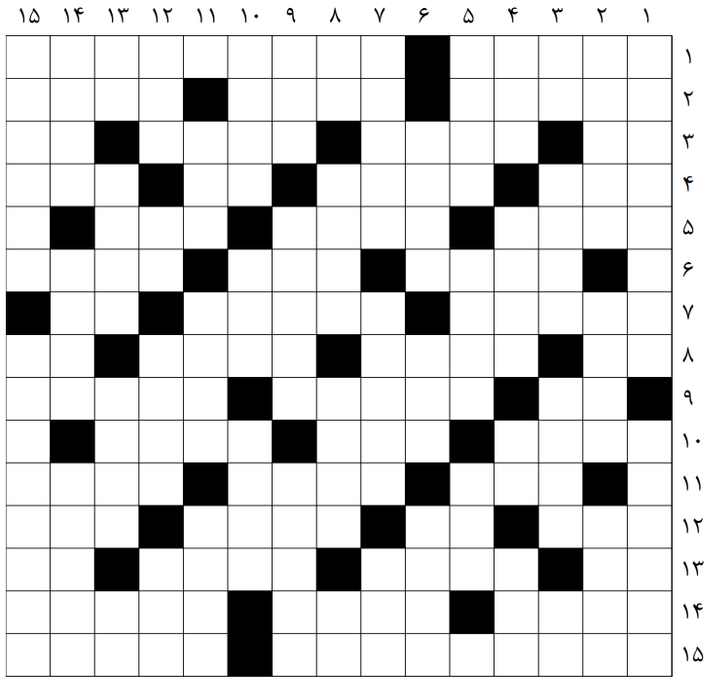
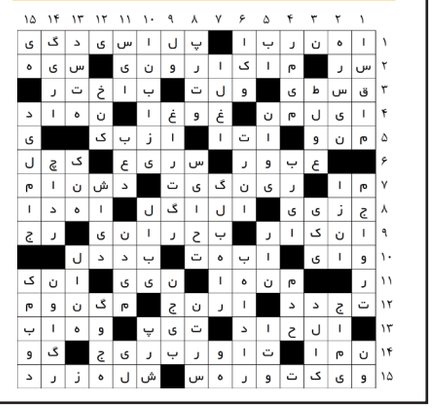
آرمان ملی — شماره ۱۰۲۲

افقی

۱- دامپزشک- لاغر ۲- نوعی غذای کم‌قوام- کندزبان- وقت چیزی ۳- گریزآهو- چشم‌روشنی- سمت‌چپ- پیشوندمنفی ۴- از ماه‌های میلادی- انقلابی فرانسوی که در حمام کشته شد- درهم‌پیچیدن- دفعه ۵- گرفتگی‌زبان- انجام‌پذیر- اندازه ۶- ورزشی با ۳ تیر- از اعمال ریاضی- خسته ۷- گوهربی‌همتا- به‌هم‌خوردن- عریان ۸- ضدخشک- شایسته- سازمان فضایی- گفت‌وگوی خودمانی ۹- کلام معتبر- مناطق- نظارت ۱۰- طناب صیاد- جرقه‌آتش- نتیجه‌دهنده ۱۱- مادرترکی- پیوندزناشویی- بدنام ۱۲- خزنده‌گزنده- دنبالش نگردید!- شاخه باریک که از درخت بریده باشند- مارپیچ بزرگ ۱۳- صدای کلفت- فریادتشویق- بینی- زمین‌شوی دسته‌دار ۱۴- اهلی نیست- بدبوشدن- کشوری در اقیانوسیه ۱۵- سریالی از «مدیری»- واحد پول قدیم هلند

عمودی

۱- این دریا در مرز اردن و فلسطین واقع شده‌است- کشوری آسیایی ۲- رودی در اردن- نغمه‌خوانی- محوکردن ۳- پیمودن- ترش‌رویی- صددینار- ازضمایرانگلیسی ۴- قلعه حکومتی- درنگ‌کردن- آقای اسپانیایی- چشم‌چران ۵- پسر گودرز- شرط‌بستن- راه‌فاضلاب ۶- از مراحل زراعت- دهکده نیما- بانظم‌وترتیب ۷- جنگ‌ورزم- به یکدیگر نزدیک‌شدن- عزیزتر ۸- دست ترکی- بلندترین آبشارجهان- تکان‌خوردن- شکوه‌وعظمت ۹- پاک- برد آن معروف است- لگدی که با زانو زده شود ۱۰- لغووحذف خارجی- بخشش- سخت‌واستوار ۱۱- کرانه آسمان- خانه‌ومنزل- آوازدهنده ۱۲- لوس‌وازخودراضی- سنگ آسیاب- نوعی میمون- دیو قصه‌ها ۱۳- عددورزشی- مخالف خوب‌تر- تصویرذهنی- دل‌آزارکهنه ۱۴- پسران- پوستین‌دوز- پوستین‌دوز ۱۵- طلاق‌گرفتن- از آثار بندرانزلی



حل جدول ۱۰۲۱