خوراکی‌هایی که باید در مصرف آنها احتیاط کرد

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

اگر به این باور رسیده‌اید که هر چه بیشتر میوه و سبزی مصرف کنید، سلامتی خود را بیشتر تضمین کرده‌اید، وقت تجدیدنظر فرا رسیده است. متخصصان هشدار می‌دهند که مصرف بیش از حد و افراطی موادغذایی هر چقدر هم که سالم باشند، مجاز نیست و سلامت شما را به خطر خواهد انداخت.

کلم‌بروکلی

بروکلی ماده‌غذایی فوق‌العاده و مملو از آنتی‌اکسیدان مفید است که خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، اما زمانی که کلم‌بروکلی در مقادیر بسیار زیاد مصرف شود، ممکن است منجر به کم‌کاری تیروئید شود.

شیر بادام

مشکل جایگزین‌های شیر گاو، مانند شیر بادام جوی دوسر، کنف، سویا، نارگیل و ... این است که آنها اغلب بسیار فرآوری‌شده هستند و قندهای اضافه زیادی دارند.

اسفناج

سبزی‌های برگدار منبع فوق‌العاده کم‌کالری و ویتامین‌ها و موادمعدنی از جمله منیزیم، لوتئین، اسید فولیک و ویتامین K هستند. اما برای افرادی که سنگ کلیه دارند، اسفناج می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

مرکبات

مرکباتی مانند گریپ‌فروت، می‌تواند با فهرست طولانی از داروها، از جمله برخی استاتین‌ها و آنتی‌هیستامین‌ها تداخل داشته باشد. اگر دارو مصرف می‌کنید، همیشه با پزشک مشورت کنید.

چای سبز

چای‌سبز مملو از کاتچین‌ها یا همان آنتی‌اکسیدان قوی است که به دفع سرطان، التهاب و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. اگر سطح آهن پایینی دارید از نوشیدن چای‌سبز همراه با وعده‌های غذایی خودداری کنید.

آب

حتی نوشیدن بیش از حد آب در مدت زمان کوتاه هم می‌تواند تعادل الکترولیت‌ها را مختل کند و به نوبه خود منجر به کاهش خطرناک سطح سدیم در بدن شود.

دانستنی‌ها

غذاهای مضر برای قلب

افراد پس از رسیدن به سن ۵۰ سالگی باید بیشتر از قلب خود مراقبت کنند. این به دلیل آن است که نارسایی قلبی علت اصلی بستری‌شدن در بیمارستان برای بزرگسالان بالای ۶۵ سال است. طبق گفته محققان افراد در سنین بالا دچار افزایش وزن می‌شوند. چربی‌های حاصل از افزایش وزن به‌طور معمول در ناحیه میانی بدن جمع و از عوامل اصلی خطر بیماری قلبی محسوب می‌شوند. پزشکان می‌گویند سلامت قلب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و مراقبت از آن کار دشواری نیست. افراد باید از خوردن غذاهای ناسالم پرهیز کنند. افراد زمانی که در آستانه ۵۰ سالگی قرار می‌گیرند، باید از خوردن گوشت‌های چرب و غذاهای سرخ‌شده اجتناب کنند. برای داشتن قلب سالم بعد از ۵۰ سالگی باید میزان مصرف چربی‌های اشباع‌شده را نیز کنترل کنند. غذاهای چرب و سرخ‌شده می‌توانند سلامت قلب انسان را به‌شدت به‌خطر بیندازند. چیپس‌ها سرشار از نمک هستند؛ به همین دلیل بسیار خوش‌طعم بوده و افراد را نیز وسوسه می‌کنند. افراد نیز پرخوری می‌کنند و همین امر باعث افزایش وزن در آنها می‌شود. نوشابه نیز از دیگر نوشیدنی‌های وسوسه‌کننده و همچنین مضر برای قلب افراد است. شکر نقش کلیدی در سلامت قلب دارد. نوشابه حاوی قند بسیار بالایی دارد که یکی از عوامل خطر برای ابتلا به دیابت، چاقی و بیماری قلبی است. افراد می‌توانند با انتخاب نوشیدنی‌های سالم مانند دوغ از این خطر جلوگیری کنند. مطالعاتی نشان داده‌اند افرادی که روزانه نوشابه رژیمی مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که نوشابه‌های رژیمی مصرف نمی‌کنند، ۳۶ درصد بیش‌تر در معرض خطر ابتلا به «سندرم متابولیک» و ۶۷ درصد بیش‌تر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. «سندرم‌متابولیک» گروهی از عوامل خطر شامل چربی دور کمر، چاقی‌شکمی، فشارخون بالا، دیابت، تری‌گلیسیرید بالا و چربی خون پایین است که همزمان با هم رخ می‌دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و دیابت افزایش پیدا می‌کند. شیرینی مصنوعی نوشیدنی‌های رژیمی کم‌کالری، سنجش تراکم کالری را برای بدن دشوار می‌کند و اشتها را نیز افزایش می‌دهد. این امر منجر به عدم تحمل گلوکز می‌شود و افراد تمایل شدیدی به خوردن غذاهای شیرین و پرانرژی پیدا می‌کنند. یکی دیگر از راه‌های مراقبت از سلامت قلب خوردن مکرر آب در روز است.

نکته

علل «بی‌حسی دست و پا»

دست‌های شما دارای حساس‌ترین گیرنده‌های لمسی در تمام بدن شماست و تمام گیرنده‌های لمسی با یک شبکه عصبی به مغز شما متصل می‌شوند. دکتر راب.دانوف، مدیر یک مرکز پزشکی خانواده می‌گوید: اگر حتی یکی از این عصب‌ها یا بخشی از آنها آسیب دیده باشد یا به‌گونه‌ای آسیب ببیند، ممکن است مغزتان قادر به دریافت تمام اطلاعات حسی که دست‌هایتان در حال ارسال آن هستند نباشد و بی‌حسی دست‌ها می‌تواند نتیجه این روال باشد. دکتر دانوف اظهارداشت: یکی از رایج‌ترین دلایل بی‌حسی دست‌ها، سندرم تونل کارپال است، شرایطی که در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه تونل کارپال ایجاد می‌شود. دکتر دانوف می‌گوید: این عامل، برای افرادی که زمان زیادی صرف کار بر روی یک کامپیوتر می‌کنند، بسیار رایج است. به‌خصوص اگر شرایط به‌گونه‌ای است که در حال تایپ و یا استفاده از ماوس مچ دست شما روی لبه و یا سطح سخت میز قرار می‌گیرد، در معرض خطر بیشتری قرار دارید. به‌گفته وی اختلالات عصبی و سکته‌مغزی، با توجه به بی‌حسی، سندرم تونل کارپال شامل علائمی است که در آن یک یا چند انگشت، به‌خصوص انگشت شست و انگشت وسطی، متورم شده و یا احساس سوزشی مانند سوزن‌سوزن‌شدن دارند. به گفته دکتر دانوف: اگر شما یک بازیکن تنیس، گلف بازی می‌کنید یا فعالیتی دارید که نیاز به چرخش مکرر دست، مچ و یا آرنج دارد، در معرض خطر اپیکندیلیت یا آرنج تنیس بازان قرار دارید. در حالی که به‌نظر می‌رسد آرنج تنیس‌بازان خود را به‌عنوان درد در آرنج یا ساعد نشان دهد، نشانه‌های اولیه آن احساس بی‌حسی یا سوزش در دست شماست.

اختلالات تیروئید

دکتر دانوف ادامه داد: ممکن است اولین چیزی که به ذهن می‌رسد نباشد، اما اختلالات تیروئید می‌تواند منجر به بی‌حسی دست‌ها شود. زمانی که کم‌کاری تیروئید تشخیص داده نشده و درمان نشود، می‌تواند به اعصابی که اطلاعات بین مغز و نخاع و بقیه بدن شما را حمل می‌کند، آسیب برساند. به‌خصوص اگر علائم دیگر کم‌کاری تیروئید مانند ریزش مو، افزایش‌وزن، احساس سرما در تمام مدت را تجربه می‌کنید، وقت آن است که با پزشک خود صحبت کرده و برای درمان خود اقدام کنید. هم‌چنین مصرف نوشیدنی‌های الکلی در طولانی‌مدت می‌تواند منجر به آسیب‌های عصبی نوروپاتی شود. سایر علائم این آسیب به‌صورت سوزش در بازوها و یا پاها، احساس سوزن‌سوزن‌شدن عجیب و غریب در اندام، ضعف عضلانی یا اسپاسم خودش را نشان می‌دهد.

کیست‌ها

کیست‌های گانگلیون توده‌های غیرسرطانی یا رسوب‌هایی هستند که می‌توانند هر جایی روی بدن شما شکل بگیرند، اما تمایل دارند روی مفاصل یا اطراف مفاصل شما ظاهر شوند. به گفته پزشکان، کیست گانگلیون فوق‌العاده رایج است و اگر بر روی مچ شما باشد، بی‌حسی یک نشانه رایج است. این کیست‌ها گاهی اوقات خود به خود از بین می‌روند. اگر این اتفاق نیفتد و منجر به درد و یا بی حسی شود، عمل جراحی گزینه‌های درمان هستند. این یک اختلال ایمنی است که در آن سیستم ایمنی شما به‌طور اشتباه به اعصاب حمله می‌کند و باعث ایجاد آسیب می‌شود که می‌تواند منجر به بی‌حسی در دست‌ها شود. این بیماری اغلب پس از بیماری تنفسی، بیماری معده، یا سایر انواع بیماری‌های عفونی اتفاق می‌افتد. علائم دیگر سندرم گیلن‌باره شامل سوزش در انگشتان دست، پنجه پا، قوزک پا و یا مچ دست، ضعف در پاها، ضربان قلب بالا، ناتوانی در راه‌رفتن، و مشکل در حرکات صورت مانند جویدن است. به لطف گسترش گسترده کنه، بیماری لایم (شرایطی که ممکن است تنها با نیش کنه به وجود آید) رایج‌تر از همیشه است. از جمله علائم اولیه لایم می‌توان به خستگی شدید، خارش پوست و علائم آنفلوآنزا مانند تب، لرز، یا درد بدن اشاره کرد. اگر این بیماری درمان نشود، در مراحل بعدی آن، علایمی همچون درد مفصلی و بی‌حسی دست‌ها و یا اندام‌ها را مشاهده خواهید کرد.

یادداشت

اضطراب اجتماعی کودکان

فرحناز کیان‌ارثی
روانشناس

یکسری مشکلات در دوران کودکی و نوجوانی رایج‌تر از موارد دیگر هستند که والدین باید از آن مطلع شوند. برای مثال والدین به‌دلیل درس‌نخواندن و بازیگوش‌بودن فرزندانشان به آنها برچسب می‌زنند اما باید بدانند علل این رفتار چیست. یکی از مواردی که والدین باید در دوران کرونا با آن آشنا باشند بحث افسرده‌خویی است که به‌دلیل قرنطینه ما شاهد افت علاقه و انگیزه هستیم. بسیاری از کودکان و نوجوانان برای برقراری ارتباط اجتماعی خود در این دوران به فضای‌مجازی روی آورده‌اند. یکی از بحث‌هایی که والدین باید به آن توجه داشته باشند؛ به خصوص اگر در خانواده سابقه افسردگی داشته باشند، همین افسرده‌خویی است. یکی دیگر از مهم‌ترین مشکلاتی که برای کودکان و نوجوانان وجود دارد اضطراب اجتماعی است. بیشتر والدین از این مشکل مطلع نیستند و به کودک اصرار می‌کنند تا رفتارهای اجتماعی انجام دهند اما این امر باعث می‌شود کودک بیشتر مضطرب شود و بسیاری جاها حضور پیدا نکند. در بحث تربیت فرزندها ما ابتدا باید آگاه باشیم. متاسفانه بسیاری از والدین فکر می‌کنند با خواندن چند کتاب تربیت کودک می‌توانند برای این امر آماده باشند. افراد باید بدانند مضطرب‌بودن و خجالتی‌بودن متفاوت است. کودکان خجالتی تنها نیاز دارند تا مدتی را در فضای موردنظر بگذرانند تا آماده ارتباط گرفتن شوند، اما کودکانی که اضطراب اجتماعی دارند در هر موقعیت اجتماعی دچار اضطراب شدید می‌شوند که همین مساله موجب می‌شود در آینده دچار افسرده‌خویی شوند. گروه بعدی مشکلات کودکان و نوجوانان بیش‌فعالی است که به معنی نقص توجه است و در سه نوع قرار دارد. باید بدانیم که برای تشخیص افراد بیش‌فعال حتما به‌صورت تخصصی مورد بررسی قرار گیرند و نمی‌توان به آنها بی‌دلیل برچسب زد. گروه اول افراد هایپراکتیو هستند که بیشتر دیده می‌شوند. این افراد کسانی هستند که خیلی تحرک دارند و سر و صدای زیادی دارند. گروه دومی که کمتر می‌شناسیم افرادی هستند که شیطنت و تحرک ندارند اما تمرکز دارند؛ چراکه ساعت‌های بسیاری را در فکر و خیال می‌گذرانند. این اشخاص با بی‌برنامگی مواجه می‌شوند، می‌توانند برنامه بریزند اما قدرت اجرای آن را ندارند. این دسته از کودکان و نوجوانان بسیار حواس‌پرت هستند و متوجه محیط اطرافشان نیستند. این مساله می‌تواند تا بزرگسالی افراد ادامه داشته باشد اما خوشبختانه قابل درمان است. نوع سوم مشکلات بیش‌فعالی ترکیبی از دو نوع دیگر است که برای درمان آن، افراد باید تحت نظارت متخصص روانپزشک و روانشناس باشند.

علائم اصلی «اومیکرون»

«اومیکرون» به‌سرعت در حال گسترش است. در حالی که این سویه باعث ازدست‌دادن حس بویایی یا چشایی نمی‌شود، تشخیص علائم آن دشوار است. محققان ۲ علامت اصلی اومیکرون، را آبریزش بینی و سردرد اعلام کردند. «ایرن. پترسون»، می‌گوید: «آبریزش‌بینی و سردرد علائم بسیاری از عفونت‌ها هستند، اما می‌توانند علائم کرونا یا اومیکرون نیز باشند.» پروفسور پترسون می‌افزاید: «اگر این علائم را احساس نمی‌کنید به این معنی نیست که از اومیکرون در امان هستید. مطالعه‌ای که تاکنون بر روی این سویه جدید انجام شده نشان داده است که ۵ علامت برجسته آن شامل آبریزش‌بینی، سردرد، ضعف بدن، عطسه و گلودرد است.»

تقویت سیستم ایمنی با «منیزیم»

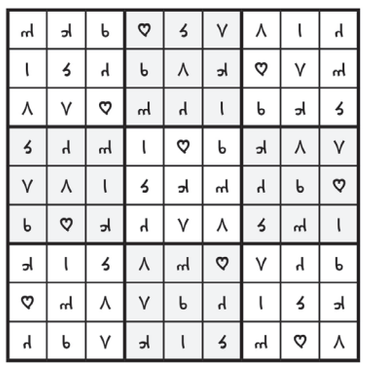
سطح منیزیم در خون عامل مهمی در افزایش توانایی سیستم ایمنی برای مقابله با پاتوژن‌ها و سلول‌های سرطانی است. محققان کشف کرده‌اند که سلول‌های T می‌توانند سلول‌های غیرطبیعی را به‌طورموثر فقط در یک محیط غنی از منیزیم از بین ببرند. LFA-۱ به‌عنوان یک محل اتصال عمل می‌کند که نقش کلیدی در فعالسازی سلول‌های T دارد. «هس» توضیح داد: «اگر منیزیم به مقدار کافی در مجاورت سلول‌های T وجود داشته باشد، به LFA-۱ متصل می‌شود و تضمین می‌کند که باقی می‌ماند.» محققان می‌گویند: «در حال برنامه‌ریزی مطالعات آینده‌نگر برای آزمایش اثر بالینی منیزیم به‌عنوان یک کاتالیزور هستیم.»

ویتامین D در ابتلا به دیابت نقش دارد

دیابت، نوع ۱ و ۲، به‌طور بالقوه تهدیدکننده جان است. دکتر «ویکتوریا. سالم»، استاد غدد درون‌ریز می‌گوید: «داده‌ها نشان می‌دهد کمبود ویتامین D، که موجب راشیتیسم در کودکان می‌شود، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۱ را در آینده در این کودکان افزایش می‌دهد. افرادی که دوزبالایی از ویتامین D دریافت می‌کنند، بعدا کمتر به دیابت نوع ۱ مبتلا می‌شوند.» به‌گفته محققان، «اگر به بیولوژی اساسی ویتامین D و آنچه در دیابت اتفاق می‌افتد نگاه کنید، شواهدی وجوددارد که ویتامین D آنچه را که ما حساسیت به انسولین می‌نامیم، بهبود می‌بخشد. هم‌چنین ویتامین D ترشح انسولین را افزایش می‌دهد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

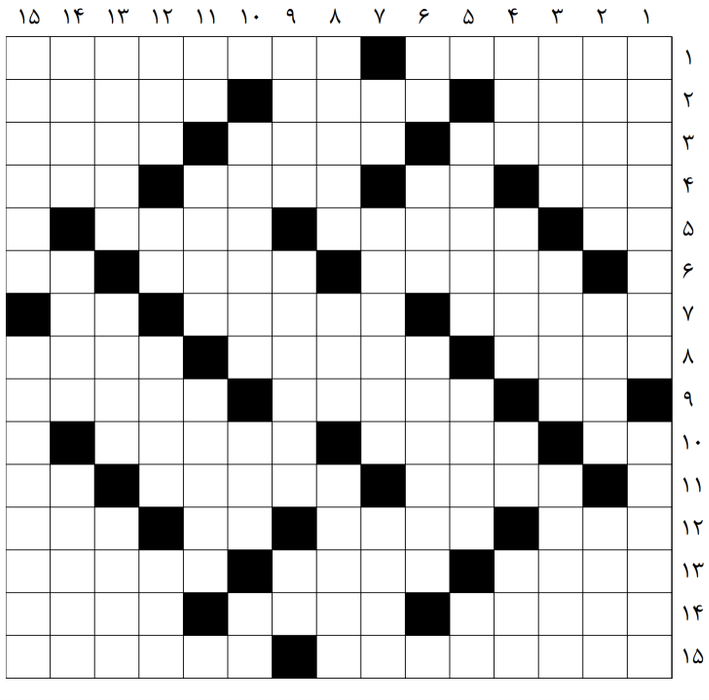
شماره ۱۲۱۹

افقی

۱- حمایت- از بیماری‌ها ۲- نوعی عقیق گرانبها- اسرار- از شهرهای مازندران ۳- قرض‌دار- قسمتی از تخم‌مرغ- نوعی ژانرفیلم ۴- از کلمات سوالی- گاه‌شاعرانه- کیسه‌کش حمام- ذات ۵- الفبای موسیقی- فیلمی به کارگردانی محمدبانکی- شاگردمغازه ۶- ناپاکی- بهره‌مند- میوه خوب! ۷- اینچنین- زمین‌لرزه- زدنی در بازی ۸- شهری در استان اردبیل- روستا- وضو باخاک ۹- دوستی- زیان- مشترک مجله ۱۰- آهار- محل‌دفن- از نام‌های بانوان ۱۱- ضروری- استخوان‌بندی بدن- به‌دنیاآوردن ۱۲- ازحروف‌فارسی- مارکی بر خودروهای سنگین- خم‌پارچه- گیاه فیلگوش ۱۳- خوراکی که از شیروآردبرنج درست کنند- ناسازگاری- فیلمی با بازی پارساپیروزفر ۱۴- شغل وزیر- سخت‌ودشوار- سرشماری ۱۵- روزعیدقربان- شرکت معتبرژاپنی

عمودی

۱- سلسله‌ای در تاریخ ایران- اثرتاریخی خرم‌آباد ۲- به‌روزکردن برنامه‌ها- قوم‌ترکمنی- بر جوانان عیب نیست ۳- گیاهی که بیش از یک یا دو سال باقی بماند- نمایان- رسواوبی‌آبرو ۴- پخش‌وپلا- رنگارنگی- شماومن- چین‌وچروک ۵- بازیگر فیلم آتش‌تند- پادشاه- پشته‌خاک ۶- ضدخشک- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- مخلوط قیروماسه ۷- ترش‌وشیرین- ازمهمان پذیرایی می‌کند- آشکاربودن ۸- مقابل بردن- ازشهرهای فارس- پایان‌ها ۹- ترسو- سریالی از حمیدتمجیدی- ازماه‌ها زمستان ۱۰- غارت‌کردن در گویش تهرانی- شهری دربلژیک- هم‌بازی پت ۱۱- ازنشانه‌های جمع‌فارسی- قهوه‌خانه‌فرنگی- بردباری‌ها ۱۲- گازاستخر- مردن ازغصه- رایانه لوحی- ازدرختان جنگلی ۱۳- مامور تحقیق- فلزمایع- مشهور ۱۴- غیردوست- کوچک‌ترین ایالت آلمان- صفرا ۱۵- غذایی ازبادمجان- اقامتگاه مسافر



حل جدول ۱۲۱۸