

بیشتر بدانیم

اگر مشکل قلبی دارید این کارها را نکنید



یاسمین مشرف

سلامت

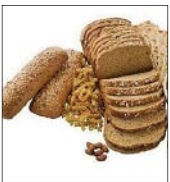
خودداری از رفتارهای زیر به‌ویژه برای کسانی که دچار مشکلات قلبی هستند ضروری است. **عصبانی‌شدن مکرر:** عصبانی‌شدن یا هیجان‌زده شدن اغلب برای قلب مضر است. اگر احساسات منفی برای مدت طولانی ادامه پیدا کنند، تأثیر منفی بر قلب خواهند گذاشت. افزایش ترشح آدرنالین ناشی از عصبانیت باعث نوسان فشار خون می‌شود. وقتی فشار خون خیلی بالا باشد رگ‌های خونی اطراف قلب آسیب می‌بینند. این شرایط، جریان طبیعی خون به قلب و عملکرد آن را کاهش می‌دهد. به خاطر سلامتی خود، حفظ آرامش را به خودتان آموزش دهید.

پرخوری: اگر می‌خواهید از آسیب قلبی جلوگیری کنید، مهم است که پرخوری نکنید. پرخوری یا ندانستن نحوه تعدیل رژیم غذایی می‌تواند ویسکوزیته یا گرانبروی خون را افزایش دهد، این شرایط رسوب چربی در دیواره شریان‌های اطراف قلب را به همراه دارد. در نهایت چربی خون بالا باعث بسته یا باریک‌شدن رگ‌های خونی می‌شود. به‌دنبال آن قلب از خون و اکسیژن محروم می‌شود و آسیب می‌بیند. اگر می‌خواهید از قلب‌تان محافظت کنید بهتر است در حد اعتدال غذا بخورید و غذا را آهسته بجوید.

تا دیر وقت بیدار ماندن: بار کاری قلب را افزایش می‌دهد و به آن آسیب می‌رساند. درصد بالایی از افراد پر اثر مشکلات قلبی ناشی از دیر بیدار ماندن‌های مکرر جان خود را از دست می‌دهند. قلب و سایر اندام‌های بدن برای عملکرد درست به زمان کافی برای استراحت نیاز دارند. افرادی که ساعات طولانی کار می‌کنند بیشتر در معرض مشکلات سلامتی هستند. در ساعات آخر شب که بدن خسته است عملکرد مغز کاهش و ضربان قلب افزایش می‌یابد. بسیار مهم است شب خوب بخوابید و زود بیدار شوید زیرا این شرایط به طبیعی ماندن ضربان قلب کمک می‌کند.

تمرینات ورزشی دشوار: ورزش برای قلب مفید است زیرا مقاومت را بهبود می‌بخشد، گردش خون را تقویت می‌کند و متابولیسم را افزایش می‌دهد. با این حال، ورزش شدید می‌تواند برای قلب مضر باشد. وقتی تمرین‌های سنگین انجام می‌دهید، قلب به اکسیژن بیشتری نیاز دارد. مقدار خون مورد نیاز قلب افزایش می‌یابد اما قلب نمی‌تواند به موقع اکسیژن کافی دریافت کند. این شرایط، سفت شدن قفسه سینه و سخت‌شدن تنفس را به همراه دارد. تمرین‌ها را به آرامی شروع کنید و کم‌کم شدت‌شان را افزایش دهید تا قلب بتواند آن را تحمل کند.

منبع: dailyhealthpost.com



رژیم غذایی پرفیبر، ریسک زوال عقل را کاهش می‌دهد

محققان دریافتند که میزان بالاتر فیبر غذایی با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. مصرف فیبر برای یک سیستم گوارشی سالم بسیار مهم است و همچنین دارای فواید قلبی-عروقی مانند کاهش کلسترول است. شواهدی در حال ظهور است که نشان می‌دهد فیبر غذایی مغز سالم نیز مفید است. در یک مطالعه جدید، محققان

راهکارهای تغذیه‌ای و خانگی برای درمان بیماری‌های خودایمنی، شیوه‌ای ساده برای کاهش ابتلا به این بیماری‌هاست

عبور تغذیه‌ای از بیماری‌های خودایمنی

❗ برخی بیماری‌ها زمانی بروز می‌کند که ویروس، میکروب یا باکتری وارد بدن شده و سیستم ایمنی از مقابله با آن عاجز می‌ماند. به این ترتیب بدن به اندازه کافی قدرت ندارد تا بتواند این عوامل بیماری‌زا را نابود کند. اما وقتی بیماری از خود سیستم ایمنی بدن فرد ناشی می‌شود، بدن دچار اختلالاتی شده و به بیماری‌های مختلفی مبتلا می‌شود که تحت عنوان «بیماری‌های خودایمنی» شناخته می‌شوند. این اختلالات کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما محققان بر این باورند که با رعایت رژیم غذایی تا حد زیادی می‌توانید این بیماری‌ها را کنترل کنید و کیفیت زندگی را بهبود ببخشید.

ندا اظهاری

سلامت

بیماری‌های خودایمنی زمانی بروز می‌کنند که سیستم ایمنی بدن محرک بوده و به اشتباه به سلول‌های طبیعی و سالم حمله کند. در این حالت بدن می‌تواند یک محرک طبیعی ایمنی را به‌عنوان جسم خارجی در نظر گرفته و سیگنال حمله را به سلول‌های سالم ارسال می‌کند اما تهدید مشترکی که در تمام بیماری‌های خودایمنی وجود دارد، التهاب است. بنابراین کلید مبارزه با این بیماری و مدیریت این اختلال، استفاده از مواد غذایی ضدالتهاب و کاهش این التهاب است. با ایجاد تغییراتی در هر چند کوچک در رژیم غذایی روزانه می‌توانید تا حد زیادی مشکل خودایمنی را درمان کنید. بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌هایی مانند التهاب روماتیسمی مفاصل، لوپوس و اختلالات تیروئیدی را شامل می‌شوند که اغلب دردناک و مخربند. به گفته محققان، بیماری‌های

❗ **تغذیه چه کمکی می‌کند؟**

حدود ۷۰درصد سیستم ایمنی بدن ما در روده‌ها واقع شده‌اند بنابراین اگر گریفتگی دارید و التهاب در بدن‌تان زیاد شده، بخشی از این موضوع برمی‌گردد

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

			۹	۱		۳	۶	۷									
					۴			۸									
								۴									
							۹										
								۱									

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

ژاپنی نشان دادند که رژیم غذایی پرفیبر با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. کاروماسا یاماگیشی، محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: «زوال عقل یک بیماری مخرب است که معمولاً نیاز به مراقبت طولانی‌مدت دارد. برخی از تحقیقات اخیر نشان می‌دهد فیبر غذایی ممکن است نقش پیشگیرانه‌ای داشته باشد. علتش هم ممکن

است شامل فعل و انفعالاتی باشد که بین روده و مغز اتفاق می‌افتد. یک احتمال این است که فیبر محلول، ترکیب باکتری‌های روده را تنظیم می‌کند. این ترکیب ممکن است بر التهاب عصبی تأثیر بگذارد که در شروع زوال عقل نقش دارد. همچنین ممکن است فیبر رژیمی، سایر عوامل خطر زوال عقل را کاهش دهد.»/مهـر

ژاپنی نشان دادند که رژیم غذایی پرفیبر با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. کاروماسا یاماگیشی، محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: «زوال عقل یک بیماری مخرب است که معمولاً نیاز به مراقبت طولانی‌مدت دارد. برخی از تحقیقات اخیر نشان می‌دهد فیبر غذایی ممکن است نقش پیشگیرانه‌ای داشته باشد. علتش هم ممکن

است شامل فعل و انفعالاتی باشد که بین روده و مغز اتفاق می‌افتد. یک احتمال این است که فیبر محلول، ترکیب باکتری‌های روده را تنظیم می‌کند. این ترکیب ممکن است بر التهاب عصبی تأثیر بگذارد که در شروع زوال عقل نقش دارد. همچنین ممکن است فیبر رژیمی، سایر عوامل خطر زوال عقل را کاهش دهد.»/مهـر



ماهی رادر وعده‌های غذایی بگنجانید

ماهی سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که التهاب را کاهش داده، فعالیت ایمنی بدن را تعدیل کرده و از بدن در برابر التهاب‌های شدید و بیماری‌های خودایمنی مانند التهاب روماتیسمی مفاصل، بیماری کرونا، زخم‌های کولیت، پسوریازیس و ام‌اس محافظت می‌کند اما مصرف ماهی سالمون تنها غذای دریایی برای درمانی وضعیت خودایمنی در بدن نیست. در ایران از خانواده ماهی سالمون، یعنی آزادماهیان می‌توان سراغ ماهی قزل‌آلا رفت که ترکیباتی بسیار نزدیک به سالمون دارد. مصرف انواع ماهیان تن مانند شیرماهی و همچنین ماهی ساردین، خال‌خالی و دیگر ماهی‌های چرب منابع خوبی از چربی‌های امگا ۳ به‌شمار می‌روند.

روماتیسمی مفاصل و یوکی استخوان می‌شود. در بیماری‌های خودایمنی، بروز التهاب در بیماری آرتروز به مرور باعث تخریب مفاصل می‌شود. ویتامین C آنتی‌اکسیدانی است که با مولکول‌هایی مقابله می‌کند که باعث شروع التهاب می‌شوند، این ویتامین به‌عنوان یک عامل کمکی در سنتز کلاژن، نقش پررئین اصلی در بافت مفصلی و استخوانی را ایفا می‌کند و نیز با عفونت‌ها مبارزه کرده و التهاب‌های مرتبط با عفونت را که در بروز آرتروز نقش دارند کنترل می‌کند.

بنابراین مصرف این ویتامین به تعدیل واکنش خودایمنی در التهاب روماتیسمی مفاصل کمک کرده و از تشدید این بیماری مزمن جلوگیری می‌کند. محققان ارتباطی را میان سطح بالای ویتامین C در خون و پایین‌بودن سطح اینترلوکین ۱- بتا به‌عنوان شاخص التهاب پیدا کردند. به گفته آنها، مواد ریزمغذی حاوی آنتی‌اکسیدان نقش مهمی در کاهش التهاب در بیماران مبتلا به خودایمنی دارد. ویتامین C با کاهش واکنش بیماری خودایمنی در توقف پیشرفت بیماری مؤثر عمل می‌کند و همچنین دردهای ناشی از آرتروز را کاهش می‌دهد. برای بهره‌مندی از مزایای این ویتامین، مردان باید روزانه ۹۰۰میلی‌گرم و زنان ۷۵۰میلی‌گرم ویتامین C مصرف کنند. این ویتا مین به فوـر در فلفل قرمز، آب‌پرتقال، مرکبات، بروکلی و اسفناج یافت می‌شود.

ویتامین C آنتی‌اکسیدان قدرتمندی است که نقش مهمی در حفظ سلامت و عملکرد ایمنی بدن دارد و با کاهش بیماری‌های خودایمنی، می‌تواند به بهبود آرتروز کمک کند. مصرف این ویتامین باعث کاهش درد، التهاب و حفاظت از آسیب‌دیدگی غضروف‌ها در التهاب

ویتامین باعث کاهش درد، التهاب و حفاظت از آسیب‌دیدگی غضروف‌ها در التهاب

آسیب‌دیدگی غضروف‌ها در التهاب

در التهاب

صرف‌نظر از این‌که مبتلا به سلایک هستیـد یا خیر، برای بهبود قطع مصرف گلوـتن می‌توانید به بهبود بیماری‌های خودایمنی کمک کنید.

❗ **زردچوبه رافراموش نکنید**

ادویه نارنجی‌رنگ زردچوبه ترکیب درمانگر قدرتمندی است که با تنظیم مواد التهابی در بدن می‌تواند به کاهش شدت بیماری‌های مختلفی چون ام‌اس، التهاب روماتیسمی مفاصل، پسوریازیس و بیماری‌های روده التهابی کمک کند. این ماده برای مبارزه با التهاب ترکیب بی‌نظیری است و تحقیقات نشان می‌دهد با ویژگی‌ای که دارد به کاهش شدت بیماری‌های خودایمنی یا علائم مرتبط با التهاب کمک می‌کند. جذب زردچوبه برای بدن دشوار است بنابراین، برای افزایش استفاده از آن، زردچوبه را با فلفل سیاه ترکیب کرده و آن را حرارت دهید. ترکیب این دو ماده با هم راحت می‌تواند جذب بدن شود.

اثر معجزه‌وار چای سبز

چای سبز برای مبارزه با التهاب ماده مفیدی است و از آن می‌توان برای کاهش شدت بیماری‌های خودایمنی استفاده کرد. چای سبز سرشار از ترکیبی است که می‌تواند علائم این بیماری‌ها را بهبود بخشیده و بیماری‌ها را در برخی نمونه‌های حیوانی بیماری‌های خودایمنی کاهش دهد. برهم‌خوردن تنظیم عملکرد سلول‌های تی (T) عامل مهمی در بهبود بیماری‌های التهابی خودایمنی محسوب می‌شود. چای سبز اثرات چشمگیری روی عملکرد سلول‌های تی و به‌ویژه تفکیک آنها دارد به شیوه‌ای که قادرند روی فرآیند خودایمنی تأثیر مثبتی بگذارند.



دکتر شمس‌الدین اghاجاری

فلوشیپ

آسم و آلرژی

❗ آسم یک بیماری تنفسی غیرواگیردار است که در جریان آن مسیر عبور هوا به سمت ریه‌ها تنگ و باریک شده و هوای کافی به ریه‌ها و داخل بدن نمی‌رسد. بیماری آسم باعث بروز علائمی مثل سرفه، تنگی نفس، گرفتگی و سنگینی قفسه سینه، خس‌خس سینه و تنفس صدادار می‌شود. آسم با اختلال التهابی مزمن مجاری هوایی بروز می‌یابد که بر اثر یک‌سری عوامل محیطی در افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد هستند ایجاد شده و علائم آن متناوب و متغیر است و دوره‌های عود و بهبود علائم دارد. آلرژن‌های محیطی و فاکتورهای داخلی از عوامل تحریک‌کننده آسم در افراد مستعد بوده که براساس شدت علائم و آتوپیک یا غیرآتوپیک بودن دسته‌بندی می‌شود و شامل آسم متناوب خفیف، آسم پایدار خفیف، آسم پایدار متوسط، آسم پایدار شدید و آسم پایدار بسیار شدید است. علائم آسم با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند و در افرادی که در سنین بزرگسالی به آسم مبتلا می‌شوند شدت بیشتری دارد. جالب است بدانید علائم آسم در شب و اوایل صبح شدیدتر می‌شود.

هیچ رژیم غذایی خاصی برای مبتلایان به آسم وجود ندارد اما چند اقدام ممکن است به کاهش علائم کمک کند. اگر پس از خوردن غذای خاصی علائم آسم ایجاد می‌شود بهتر است از خوردن آن پرهیز شود و در مورد حساسیت به ماده غذایی خاص باید با پزشک مربوط مشورت شود. اغلب اضافه‌وزن می‌تواند آسم را تشدید کند. مهم است شما یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید که حاوی مقدار زیادی میوه و سبزیجات باشد. این مواد منابع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند بتاکاروتن و ویتامین E و هستند که ممکن است باعث

نکات مهم درباره مصرف گوشت در بیماران مبتلا به آسم

کاهش التهاب در اطراف راه‌های هوایی شوند. روغن‌های امگا ۳ که در ماهی و تخم‌کتان یافت می‌شود، فواید زیادی برای سلامت دارد که می‌توان برای کاهش التهاب راه هوایی و بهبود عملکرد ریه در افراد مبتلا به آسم استفاده کرد. البته باید توجه شود که در برخی افراد غذاهای دریایی باعث بروز حساسیت می‌شود که خطرزا است.

اما بحثی که اخیرا مطرح شده بود توصیه به مصرف نکردن گوشت قرمز و گوشت مرغ در افراد مبتلا به آسم بود که با تبیین وجود مواد آنتی بیوتیکی در گوشت قرمز و نیز زیان‌های آن برای مبتلایان به آسم و نیز وجود موادمخدر ازجمله تریاک در گوشت مرغ‌های موجود در بازار، به حذف این مواد غذایی از تغذیه افراد مبتلا به آسم تأکید شده بود.

بحث وجود مواد مضر ازجمله باقیمانده آنتی بیوتیک‌ها یا مواد مخدر در گوشت قرمز و مرغ از سوی وزارت بهداشت و درمان و نیز سازمان دامپزشکی کشور به‌طور مداوم و در تمام مراحل تهیه و توزیع گوشت‌ها مورد بازرسی و پایش قرار می‌گیرد و یکی از رسالت‌های اصلی این دو سازمان اطمینان از سلامت مواد گوشتی در دسترس عموم مردم بوده و با شیوه‌نامه‌های بهداشتی به‌روز و نظارت دقیق و کارآمد موجب ارائه گوشت‌های سالم به بازار می‌شوند. از طرفی یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین منابع تهیه پروتئین بدن از طریق گوشت قرمز و گوشت مرغ بوده و این نیاز در افراد مبتلا به آسم همچون سایر مردم یک نیاز ضروری و اساسی بوده و لازم است با مصرف گوشت علاوه بر سایر مواد مغذی و ضروری برای بدن، پروتئین بدن نیز تأمین شود. لذا مصرف گوشت در بیماران مبتلا به آسم نه تنها معنی نداشته بلکه جزئی ضروری بوده و برای حفظ سلامت افراد لازم است.