آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۶۸
دوشنبه
۱۳۹۹•۱۲•۲۵
۱ شعبان ۱۴۴۲/ ۱۵ مارس ۲۰۲۱

غذاهای سرشار از کلسترول بد

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

وجود چربی در بدن برای ایجاد اسیدهای صفراوی، عملکرد قلبی‌وعروقی و مجموعه‌ای از فرآیندهای بدن ضروری است. مشکل از جایی آغاز می‌شود که شما مقادیر بی‌شماری از چربی‌ها را دریافت کنید و خود را در معرض خطر ابتلا به «هیپوکلسترولمی» یا همان تجمع پلاک در شریان‌ها قرار دهید. لیپوپروتئین با چگالی پایین یا همان LDL نوعی چربی است که به‌عنوان قاتل خاموش هم شناخته شده است. وقتی سطح کلسترول LDL بالاتر از ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، شما در معرض ابتلا به هیپوکلسترولمی خواهید بود.

لبنیات پرچرب

محصولاتی از قبیل شیر غلیظ شده، کره و مارگارین و... سرشار از چربی‌های اشباع هستند و در کسانی که کلسترول بد آنها بالاست، مصرف این نوع محصولات باید به‌طور کامل متوقف شود. به‌جای لبنیات پرچرب، شما می توانید محصولات گیاهی مانند شیربادام و شیرسویا و یا لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی را به رژیم روزانه خود اضافه کنید.

گوشت قرمز

از مصرف گوشت‌های چرب بپرهیزید. به‌جای گوشت‌قرمز مصرف گوشت سفید مانند مرغ و بوقلمون را وارد رژیم‌تان کنید. توجه داشته باشید که پوست این گوشت سفید را جدا کنید. ماهی بخورید. ماهی آزاد، تن یا ساردین بهترین گزینه‌اند. این ماهی‌ها چرب هستند اما چربی آنها مانند گردو یا بذرکتان مفید است.

موادغذایی صنعتی

بیشتر غذاهای آماده و صنعتی به‌خصوص آنهایی که گرم می‌شوند، با روغن‌های هیدروژنه و اسیدهای چرب ترانس تهیه و باعث افزایش کلسترول بد خون خواهد شد. از مصرف موادغذایی خیلی چرب و خیلی شیرین و به‌ویژه آن‌هایی که حاوی روغن‌های هیدروژنه هستند؛ بپرهیزید.

قندهای تصفیه شده

قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند برنج سفید، نان‌ها و پاستاهای تهیه شده از آردسفید میزان کلسترول خوب خون را کاهش می‌دهند. برای شما که کلسترول خونتان بالاست توصیه می‌شود از مصرف این موادغذایی بپرهیزید. شما باید نان سبوس‌دار مصرف کنید.

دانستنی ها

آنتی‌اکسیدان‌ها مراقب سلامت شما هستند

آنتی‌اکسیدان‌ها که در میوه‌ها، سبزیجات و انواع چای یافت می‌شوند، از بدن شما در برابر رادیکال‌های آزاد و در نهایت ابتلا به برخی بیماری‌ها محافظت می کنند. اگر رژیم غذایی خود را عاقلانه انتخاب کنید، می‌توانید روزانه از تمامی منابع آنتی‌اکسیدان‌ها بهره ببرید:

کنترل عوارض دیابت

به‌نظر می‌رسد که قندخون به‌سرعت تولید برخی از رادیکال‌های آزاد غیرمعمول را افزایش می‌دهد. این مولکول‌های مخرب باعث بسیاری از عوارض ناشی از دیابت از جمله نابینایی، آسیب عصبی و نارسایی کلیه می‌شوند. برخی از مطالعات امیدوارکننده نشان می‌دهد که آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند علائم دیابت را کاهش دهند. به‌عنوان مثال مطالعات نشان می‌دهد که مکمل‌های غذایی حاوی اسیدآلفالیپوئیک که در اسفناج، بروکلی و گوشت‌گاو یافت می‌شود، ممکن است درد و ناراحتی نوروپاتی دیابتی را کاهش دهند. دانشمندان دریافتند ترکیب آنتی‌اکسیدانی کورکومین موجود در زردچوبه منجر به کاهش آسیب‌های کلیوی در دیابتی‌ها می‌شود.

دفاع در برابر زوال عقل

سلول‌های مغزی افرادی که دچار انواع زوال‌عقل از جمله آلزایمر هستند، شواهدی از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد را نشان می‌دهد. به‌نظر می‌رسد رادیکال‌های آزاد یکی از علل تجمع آمیلوئید در مغ هستند که مشخصه بیماری آلزایمر است. هیچکس مطمئن نیست که آنتی‌اکسیدان‌ها چطور از آلزایمر جلوگیری می کنند اما ثابت شده که مصرف نوعی از آنتی‌اکسیدان‌ها یعنی ویتامین‌های E و C، از مغز در برابر این آسیب‌ها جلوگیری می کند. محققان با مطالعه روی بیش از ۵ هزار فرد بالای ۵۵ سال به مدت ۶ سال، متوجه شدند در افرادی که بیشترین میزان ویتامین C را دریافت می کردند، نرخ ابتلا به آلزایمر ۳۴ درصد کاهش داشت.

محافظت از قلب

آنتی‌اکسیدان‌ها با کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب، سلامت قلب را تضمین می کنند. مطالعات نشان داده‌اند، در افرادی که مقادیر زیادی میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان مصرف می کنند، نرخ ابتلا به مشکلات قلبی از جمله حمله قلبی کمتر است. فلاوونوئیدها، آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که مصرف زیاد آنها تا ۶۵ درصد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. ضرورت دارد مصرف شیرینی و نشاسته را کاهش دهید چون ثابت شده این محصولات غذایی سطح رادیکال‌های آزاد را در بدن افزایش می‌دهند. مطالعات محققان نشان داده کسانی که رژیم غذایی‌شان شامل موادغذایی با شاخص گلیسمیک بالاست، باافزایش میزان کلسترول اکسیدشده، بیشتر در معرض حمله قلبی قرار می‌گیرند.

محافظت از DNA

رادیکال‌های آزاد با بعضی قسمت‌های سلول مثل DNA و غشای سلولی واکنش نشان داده و باعث تخریب عمل سلول یا حتی مرگ آنها می‌شود. در این حالت این رادیکال‌ها برای سلامتی بدن مضر و خطرناک هستند و خطر ابتلا به تومورهای سرطانی را افزایش می‌دهند. مطالعات نشان داده افرادی که مقادیر زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها را از طریق میوه‌ها و سبزیجات دریافت می کنند، با کاهش خطر ابتلا به سرطان مواجه هستند. فیتوکمیکال‌ها رشد تومورها را از راه‌های مختلفی از جمله تخلیه رادیکال‌های آزاد خنثی می کنند. این خبر باید الهام‌بخش مصرف بیشتر سبزیجات قرمز، نارنجی یا زرد باشد زیرا کاروتنوئیدهای موجود در آنها، از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها برای مبارزه با سرطان هستند. به‌طورخاص، مطالعات نشان داده نرخ ابتلا به سرطان پروستات در مردانی که بیشترین میزان استفاده را از گوجه‌فرنگی دارند، به‌دلیل وجود لیکوپن، کمتر است.

نکته

چند توصیه پزشکی درباره کلیه‌ها

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هم‌اکنون بیش از ۱۰ درصد از جمعیت سراسر جهان تحت‌تاثیر بیماری مزمن کلیه (CKD) قرار دارند و این عارضه با تشخیص به‌موقع قابل درمان است. کارشناسان سلامت تاکید دارند که می‌توان با رعایت چند توصیه پزشکی و اقدامات سلامتی، هیچ‌وقت به این بیماری مبتلا نشد.

داروها را بیش از حد مصرف نکنید

NSAIDها، داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن هستند. به گفته پزشکان مصرف بیش از حد این داروها باعث کاهش عملکرد کلیه‌ها می‌شود. استفاده از مهارکننده‌های پمپ پروتون (PPI) برای زخم یا ریفلاکس معده به مدت طولانی نیز می‌تواند احتمال بیماری مزمن کلیه را افزایش دهد.

مراقب آنتی‌بیوتیک‌ها باشید

بعضی از انواع داروها مانند پنی‌سیلین، سولفونامیدها و سفالوسپورین‌ها به احتمال زیاد مشکلاتی را برای شما حتی اگر کلیه‌های سالم داشته باشید، ایجاد می کنند و در درازمدت باعث نیاز به دیالیز و نارسایی کلیوی می‌شوند.

غذای سالم بخورید

با گذشت زمان یک رژیم غذایی نامناسب می‌تواند منجر به فشارخون بالا، چاقی، دیابت و سایر بیماری‌هایی شود که برای کلیه‌ها خطرناک است. بنابراین یک رژیم غذایی سالم حاوی مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل را فراموش نکنید. یادتان باشد که مصرف بیش از حد نمک، احتمال فشارخون بالا را که علت معمول بیماری کلیه و سنگ کلیه است، افزایش می‌دهد.

هیدراته بمانید

ننوشیدن آب کافی خطر ابتلا به عفونت و سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. سعی کنید روزانه ۴ تا ۶ لیوان آب بنوشید.

ورزش کنید

درست مثل یک رژیم غذایی سالم، تحرک به جلوگیری از بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند که می‌توانند منجر به آسیب کلیه شوند. البته فراموش نکنید که ورزش بیش از حد می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند. حداقل پنج روز در هفته حداکثر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین کنید.

یادداشت

نکاتی در مورد کاهش وزن

مریم مظاهریون
متخصص تغذیه ورژیم درمانی

شاخصی به‌نام نمایه توده‌بدنی (BMI) وجود دارد که از تقسیم وزن بر مجذور قد به متر محاسبه می‌شود. اگر این عدد کمتر از ۱۹ باشد فرد کمبود وزن دارد. از ۱۹ تا ۲۴.۹ وزن فرد در محدوده نرمال است. بین عدد ۲۵ تا ۲۹.۹ اضافه وزن دارد. از ۳۰ تا ۳۴.۹ فرد چاقی درجه یک دارد و از ۳۵ تا ۳۹.۹ چاقی درجه ۲ و بالای ۴۰ چاقی مفرط محسوب می‌شود، البته این شاخص برای کودکان و ورزشکارن قابل اعتماد نیست به ورزشکاران توصیه می کنیم از دستگاه‌های بادی آنالیز استفاده کنند تا مقدار چربی و عضلات آنها مشخص شود. کاهش وزن باید ماهی ۴ کیلو به‌صورت پیوسته و آهسته باشد فعالیت بدنی باید افزایش پیدا کند. از طریق ثبت تغذیه در روز می‌توان متوجه شد چه غذاهایی در طول شبانه‌روز مصرف می‌شود تا بتوان آن را کنترل کرد. افرادی که چاقی شکمی دارند حتما افزایش وزن دارند. این افراد معمولا پروتئین کم مصرف می‌کنند و برعکس آن از کربوهیدرات‌های تصفیه شده به مقدار بالا استفاده می کنند. این افراد باید پروتئین را در وعده صبحانه بگنجانند و از مواد غذایی همچون عدسی، تخم‌مرغ، پنیر و شیر استفاده کنند. این افراد باید ورزش هوازی انجام دهند و برای فرم‌دادن و سفت‌کردن عضلات شکم از ورزش های مقاومتی هم در کنار ورزش هوازی بهره ببرند. دیرخوابیدن و کم‌خوابیدن می‌تواند باعث افزایش ترشح هورمون کورتیزول شود و این امر می‌تواند موجب افزایش دورشکم و چاقی شکمی شود.

ویژه

تاثیر رژیم گیاه‌محور در کاهش سکته‌مغزی

رعایت رژیم غذایی گیاه‌محور می‌تواند احتمال سکته‌مغزی را کاهش دهد. محققان اظهارداشتند: رژیم غذایی سالم و گیاه‌محور می‌تواند خطر بروز سکته‌مغزی را کاهش دهد. این نوع شامل: سبزیجات، میوه‌ها، غلات، حبوبات و... است. متخصصان گفتند: در حال حاضر بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که رعایت یک رژیم غذایی غنی از انواع میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را کاهش دهد. متخصصان تاکید کردند: در این مطالعه به‌دنبال آن بودیم که مشخص شود آیا ارتباطی بین رژیم غذایی با حجم بیشتری از میوه، سبزی و گیاهان خوراکی با کاهش خطر سکته‌مغزی نیز وجود دارد؟ متخصصان به بررسی اطلاعات نزدیک به ۲۱۰ هزار نفر که به بیماری قلبی یا سرطان مبتلا نبودند، پرداختند. این افراد برای مدت بیش از ۲۵ سال تحت کنترل بودند و هر دو تا چهار سال به پرسشنامه مربوط به نوع موادغذایی مصرفی پاسخ دادند.

طولانی‌شدن افسردگی در برخی کرونایی‌ها

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد نیمی از مبتلایان کووید ۱۹ تا ماه‌ها بعداز بهبودی از علائم جسمی این بیماری، دچار افسردگی هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که به نوع شدید کرونا مبتلا شده‌اند، ۵ برابر بیش از افرادی که به نوع خفیف بیماری مبتلا بودند یا بدون علامت بودند در معرض افسردگی هستند. به‌علاوه، بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که چهارماه پس از تشخیص بیماری سردردهای مداوم مربوط به عفونت را تجربه می کنند، ۳۳ درصد بیشتر احتمال دارد علائم اختلال افسردگی را تجربه کنند. محققان گفتند: علائم افسردگی پس از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ بسیار شایع است. اختلال افسردگی، علائم شدیدی ایجاد می کند و بر عملکردشناختی، فعالیت‌های روزمره و خواب تاثیر می گذارد.

تاثیر «چای» در کاهش فشارخون

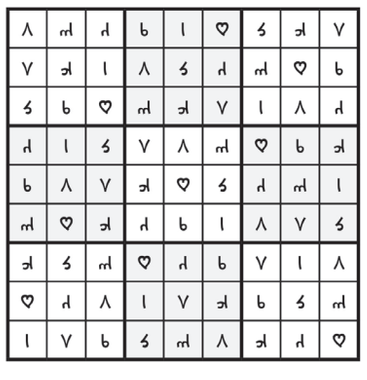
نوشیدن چای با فواید زیادی برای سلامت همراه است که یکی از آنها، کاهش فشارخون است. محققان پی بردند ترکیباتی موسوم به کاتچین که در چای‌سبز و سیاه وجود دارد، منجر به کاهش فشار خون می‌شود. در این میان چای‌سبز که از برگ‌های تخمیرنشده تهیه می‌شود، حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتری است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که چای‌سبز از ایجاد سرطان‌ها پیشگیری می کند، فشارخون بالا و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. با این حال، مکانیسم مولکولی مسئول تاثیر بر فشارخون تاکنون نامشخص بوده است. دانشمندان دریافتند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای، کانال‌های یونی را باز کرده و می‌توانند عضلات رگ‌های خونی را شل کنند.

افزایش عمر با مصرف میوه و سبزی

بررسی داده‌های ۲ میلیون نفر نشان می‌دهد که مصرف بیشتر میوه‌وسبزیجات با کاهش خطر مرگ مرتبط است. این تحقیق نشان داد که مصرف حدود ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز با کمترین خطر مرگ همراه است. خوردن بیش از ۵ وعده با فواید بیشتر همراه نبود. همچنین خوردن روزانه حدود ۲ وعده میوه و ۳ وعده سبزیجات با بیشترین طول عمر مرتبط بود. این تحقیق نشان داد همه موادخوراکی که ممکن است جزو میوه‌وسبزی درنظر گرفته شوند فواید یکسانی ندارند. به‌عنوان مثال سبزیجات نشاسته‌ای، مانند نخود و ذرت، آبمیوه‌ها و سیب‌زمینی با کاهش خطر مرگ ناشی از همه دلایل یا بیماری‌های مزمن خاص ارتباط ندارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

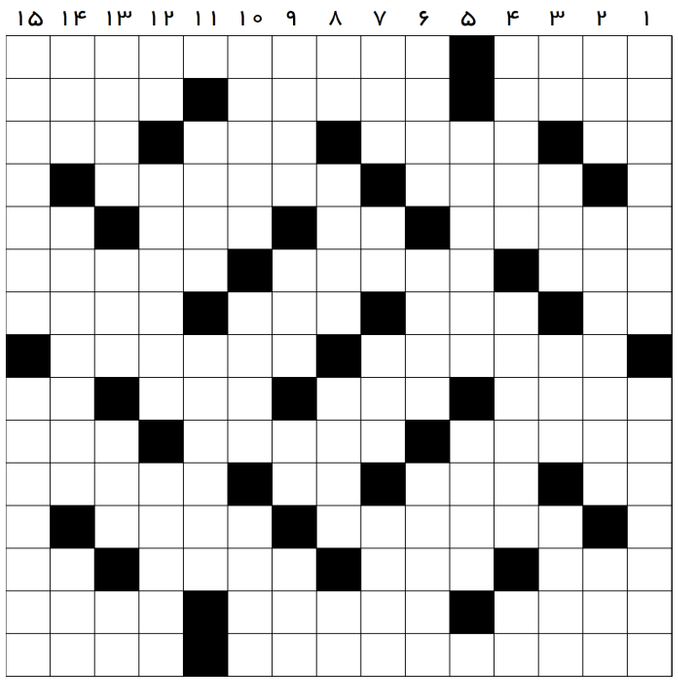
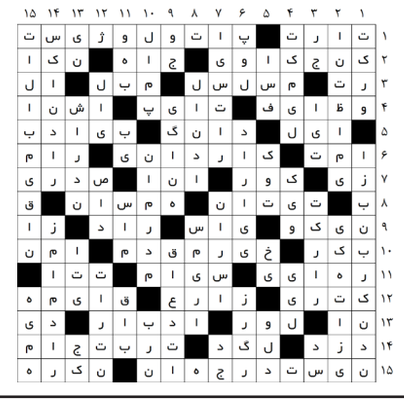
شماره ۹۶۸

افقی

۱- نقطه شروع- از بازیگران «نون.خ» ۲- چاک‌وشکاف- چوب بریده‌شده- سازچنگ ۳- بندگی- اطمینان- نسیم شمال‌شرقی- گله‌گوسفندان ۴- رایانه لوحی- شاکی ۵- گناه بزرگ- برج فرانسه- به‌جز- کلام معتبر ۶- دندان فیل- جمع قرینه- از گیاهان دارویی ۷- ریشه- کوهی در مکه- تبارونژاد- مهتررئیس ۸- پارگی- بی‌تقصیر ۹- وقت‌وهنگام- واحدپول کره‌جنوبی- پیروزی ورزشی- حرف گزینش ۱۰- افراطی- از سیارات- انجام‌یافتن ۱۱- گندم- پسوندشباهت- رفوزه- آشکار ۱۲- پایتخت موزامبیک- عرب ۱۳- ضعف- کوزه- نوگرایی- عددهندسی ۱۴- کله‌پز- محفل گفت‌وگو- بهاوقیمت ۱۵- این اثر نمونه‌ای از معماری باروک در بریتانیای کبیر است- از مصالح ساختمانی

عمودی

۱- واحد اندازه‌گیری حجم- بانی ترکیه جدید ۲- درخشندگی- از شهرهای اندونزی- بدون آن زندگی میسر نیست ۳- بله‌روسی- نخ ابریشم- جوانمرد- محل زانوزدن شتر ۴- ماه دهم میلادی- الهه دانش‌روم باستان- دشنام ۵- از وسایل سفره‌عقد- عقب ۶- آدرس اینترنتی- یک خوراک فرانسوی- نوارابریشمی ۷- آزاد- پیشوندمنفی- ذره باردار- روی گردانیدن به‌سوی چیزی ۸- مقابل زیر- عروس آذری- حقه‌وکلک- میان ۹- کسی یا چیزی که به دیگری متصل شود- خویشاوندی- ضربه سر درفوتبال- زبان مردم تایلند ۱۰- فدیه- از کشورهای آفریقایی- تصویرذهنی ۱۱- درس دیکته- بادشدید چرخشی ۱۲- یک خودمانی- بدوزشت- نام قدیم زاهدان ۱۳- سرکش‌ویاغی- چین‌وچروک پوست- چیز- عریان ۱۴- لطیف- سرزنش‌شده- واحدپول مکزیک ۱۵- اثر تاریخی دامغان- نقاشی متحرک



حل جدول ۹۶۷