ابرقهرمانان مقابله با سرطان

یاسمین مشرف
مترجم

سرطان بیماری‌ای است که از درونی‌ترین فرآیندهای بدن ما ناشی می‌شود و تغذیه از عوامل تاثیرگذار بر این فرآیندهاست؛ بنابراین مواد غذایی مصرفی ما در جلوگیری از این بیماری یا بروز آن نقش مهمی دارند. مواد غذایی زیر در دسته مواد غذایی جلوگیری‌کننده از بروز سرطان قرار دارند:

سیر: ترکیبات سولفیدی سیرتغذیه بسیار خوبی برای سلول‌های ایمنی هستند و باعث می‌شوند این سلول‌ها به‌صورت موثرتری با سرطان مقابله کنند. سیر همچنین با از بین بردن کارسینوژن‌ها که موادی سرطان‌زا هستند و باعث رشد تومورها را کند می‌سازد و به این شکل نقش مستقیمی در مبارزه با سرطان ایفا می‌کند.

گریپ‌فروت: گریپ‌فروت‌ها سربازان پاکسازی‌کننده آثار سرطانی هستند و کارهای مهمی برای پاکسازی به هم‌ریختگی‌هایی که کارسینوژن‌ها ایجاد کرده‌اند، انجام می‌دهند. گریپ فروت به‌ویژه در مقابله با پیشرفت سرطان سینه نقش مهمی دارد.

انگور قرمز: برخلاف انگور سبز و بنفش، انگور قرمز از بیوفلاونوئیدها که قدرتمندترین عوامل مقابله با سرطان هستند استفاده می‌کند. این انگور همچنین دریچه‌های آزادکننده آنزیم‌های سرطان‌زا را می‌بندد. ویژگی عالی دیگر این انگور، از بین بردن آنزیم‌هایی است که سلول‌های سرطانی برای رشد خود به آنها نیاز دارند.

قارچ: قارچ‌ها می‌توانند به‌وسیله طناب‌هایی به نام لکتین، سلول‌های سرطانی درحال تکثیر را جمع‌آوری کنند.

پلی‌ساکاریدهای موجود در قارچ نیز، نیروهای مقابله‌کننده با سرطان را در دستگاه ایمنی بدن تقویت می‌کنند.

آجیل: دانه‌های آجیل عاشق سرکوب‌کردن سرطان هستند. در میان آجیل‌ها جوز برزیلی با دارا بودن ترکیبی به نام سلنیوم، ابرقدرت مقابله با سرطان پروستات است.

لیمو و پرتقال: این دو میوه تحریک‌کننده عملکرد نوعی از گلبول‌های سفید خون به نام لنفوسیت‌ها هستند. لنفوسیت‌ها سربازان قدرتمند بدن در مقابله با سرطان به‌شمار می‌آیند.

چای‌ها: چای‌ها عاشق جلوگیری از گردآمدن سلول‌های سرطانی و زاد و ولد آنها هستند. این ترکیبات ابرقهرمانان مقابله با تکثیر سلولی و طرفداران پرو پا قرص میانه‌روی در این زمینه شناخته می‌شوند.

گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی به‌شدت به رادیکال‌های آزاد حمله کرده و به‌وسیله داروی شفابخشی به نام ویتامین C آسیب‌های سلولی را درمان می‌کند.

منبع: ba-bamail.com

ناتوانی حرکتی سالمندان با کمبود ویتامین K

محققان دریافتند میزان کم ویتامین K خون با شروع بیماری‌های مزمن که منجر به ناتوانی و از کار افتادگی می‌شود، مرتبط است.

دانشمندان دریافتند میزان کم ویتامین K خون با محدودشدن حرکت و ناتوانی در افراد مسن مرتبط است. به گفته محققان، این فاکتور تازه شناسایی شده می‌تواند برای حفظ تحرک و استقلال در افراد مسن در نظر گرفته شود.

در واقع، میزان کم ویتامین K خون با کاهش سرعت راه رفتن و ریسک بالاتر ابتلا به پوکی استخوان مرتبط است. بر این اساس، افراد مسن دارای میزان کم ویتامین K حدود ۱/۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به محدودیت حرکتی و حدود دو برابر بیشتر در معرض ازکارافتادگی حرکتی قرار دارند. بهترین منابع خوراکی ویتامین K شامل سبزیجات پهن برگ نظیر اسفناج، کلم، بروکلی و برخی محصولات لبنی است. اولین شکل ویتامین K1 در گیاهانی از قبیل اسفناج و کلم وجود دارد. دومین نوع آن نیز به طور طبیعی در روده تولید می‌شود. /مهر

قارچ‌های سمی باعث نارسایی کبدی می‌شود و زمانی که قدرت سم از توان کبد بیشتر باشد، کبد را از کار می‌اندازد

بازکردن مچ قارچ‌های سمی

بیشتر قارچ‌های سمی مشابهت‌های زیادی به قارچ‌های پرورشی خوراکی دارند

فاخره بهبهانی
سلامت

چندی است که در اغلب شبکه‌های مجازی و وبگاه‌ها در خصوص سمی بودن قارچ‌های خودرو که توسط افراد نابلد بومی از نواحی کوهستانی، کوهپایه‌ای و جنگلی چیده شده و در سطح شهر و روستا جهت تامین معاش به فروش می‌رسد، هشدارهای زیادی داده می‌شود. در این باره شایعات و باورهای نادرستی در مورد قارچ‌های سمی و خوراکی منتشر می‌شود که به اصلاح برخی از این باورها می‌پردازیم.

شاید تا به حال دیده باشید بیشتر قارچ‌های وحشی خوراکی شکل‌های عجیبی دارند و گاهی همین ظاهر متفاوت و بی‌اعتمادی نسبت به آن سبب عدم تمایل به خرید و مصرف آنها می‌شود. اما جالب اینجاست که بیشتر قارچ‌های سمی شباهت‌های زیادی به قارچ‌های پرورشی خوراکی دارند و همین تشابهات سبب اشتباه در تشخیص قارچ سمی از قارچ خوراکی می‌شود.

تشخیص قارچ سمی در حد ادعا

گاهی در بین بومیان مطرح است که از روی شکل، رنگ، بو، قوام یا وجود زائده کیسه‌مانند در پایه قارچ یا از روی محل رویش آن در بیخ و انتهای درختانی مثل زیتون، گردو و انجیر یا در فضله گاو و نزدیک لانه حیوانات سمی می‌توان قارچ‌های سمی را تشخیص داد در صورتی که طبق هشدار و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت برای تشخیص قارچ‌های سمی معیار دقیقی وجود ندارد و شناسایی قارچ‌های غیرخوراکی توسط افراد عادی و غیرمتخصص دشوار و تقریبا غیرممکن است و نباید به ادعای توانایی برخی از افراد در تشخیص و تفکیک انواع قارچ‌های سمی و خوراکی اعتماد کرد.

تست قارچ‌های خودرو با حیوانات!

گاهی برخی افراد تصور می‌کنند با خوراندن محصولات مشکوک به برخی حیوانات و پرندگان یا به واسطه مصرف قارچ توسط برخی جانوران می‌توانند سمیت آن را تشخیص دهند. غافل از این‌که اغلب قارچ‌های سمی و کشنده ضمن دارا بودن مکانیسم‌های مختلف روی بدن انسان و حیوان با علائم تاخیری مسمومیت‌زایی خود را نشان می‌دهند. در موارد علائم گوارشی (تهوع، استفراغ، شکم‌درد و اسهال) به صورت تاخیری و با فاصله بیش از شش ساعت از مصرف قارچ رخ دهد سمی بودن به مراتب بیشتر بوده و علت اصلی، نارسایی حاد کبدی است که با گذشت زمان، علائم تشدید و سبب وخامت حال مصرف‌کننده می‌شود. بنابراین با مشاهده علائم و نشانه‌های بالینی اولیه به‌ویژه انزوع تاخیری بدون هرگونه خوددرمانی یا درمان علامتی بیمار را به بیمارستان انتقال دهید و در صورت امکان نمونه باقیمانده قارچ مصرف شده را به کادر درمانی بدهید.

قاشق نقره، ملاک تشخیص نیست

در برخی کتب قدیمی نقل است که یکی از روش‌ها و معیارهای سنتی برای تشخیص مسمومیت‌زایی قارچ‌ها، تغییر رنگ قاشق نقره بر اثر تماس با قارچ یا وجود حشرات در اطراف و محل رویش قارچ است در صورتی که معیار علمی متقن و صحیح برای تشخیص عدم سمی‌بودن قارچ در همه موارد نیست.

حذف سموم قارچ با پخت و پز!

تعداد زیادی از فروشندگان محلی، قارچ‌های خودرو بر این باورند که به فرض سمی بودن قارچ با پختن و حرارت دیدن، ترکیبات سمی آن حذف و خطر آن رفع می‌شود. اما باید بدانید برخی از سموم موجود در قارچ‌های سمی مقاوم به حرارت بوده و فرآیندهای آماده‌سازی غذا مانند کبابی و آب‌پز کردن یا سرخ و بخارپزکردن قادر به تخریب کامل مواد سمی موجود در قارچ نیست. شایعاتی همچون خواباندن قارچ سمی در سرکه و شیر یا پختن قارچ‌های غیرخوراکی در برخی ظروف جهت حذف سم پایه علمی ندارد.

سم قارچ، پادزهر ندارد

سم قارچ بسیار کشنده است و اگر در بدن هضم شود جذب خون می‌شود و دیگر نمی‌توان سم را از بدن خارج کرد ضمن این‌که پادزهری ندارد و تنها باید از ورود آن به بدن جلوگیری یا در مراحل اولیه با شست‌وشوی معده فرد را نجات داد.

قارچ‌های سمی باعث نارسایی کبدی شده و زمانی که قدرت سم از توان کبد برای سم‌زدایی بیشتر باشد به کبد غالب شده و آن را از کار می‌اندازد. تنها درمان این‌گونه مسمومیت‌ها پیوند اورژانسی کبد است.

قارچ پرورشی سمی نیست

بر اثر اطلاع‌رسانی نامناسب برخی رسانه‌ها، بسیاری از افراد از ترس مسمومیت از خرید و مصرف قارچ‌های پرورشی خودداری می‌کنند. نکته قابل توجه این‌که طبق بررسی‌های آزمایشگاهی حتی یک مورد مسمومیت با قارچ پرورشی نداشته‌ایم، چون قارچ‌هایی که در بخش گلخانه‌ای و در محیط کنترل‌شده پرورش می‌یابد از گونه غیرسمی است و در شرایط سالم تولید می‌شود. بنابراین به صرف سمی بودن قارچ‌های خودرو مصرف قارچ‌های پرورشی را محدود نکنید. البته با توجه به عرضه گسترده قارچ‌های خودرو در سوپرمارکت‌ها و میوه‌فروشی‌ها بهتر است مردم از خرید هرگونه قارچ فله‌ای اجتناب کرده و لزوما از قارچ‌های بسته‌بندی که مجوز وزارت بهداشت دارند استفاده کنند.

خصوصیات قارچ پرورشی مرغوب

در ایران قارچ سفید پرورشی در اندازه کوچک به اندازه یک دکمه تا بسیار بزرگ یافت می‌شود. این قارچ طی رویش به انواع قارچ دکمه‌ای، قارچ باکلاهک بسته و قارچ باکلاهک باز تقسیم می‌شود؛ هرچه قارچ بزرگ‌تر و رسیده‌تر شود به همان میزان طعم و مزه آن بهتر می‌شود. اما به دلیل رسیدگی زیاد، ماندگاری کمتری داشته و مستعد فساد است و اگر بلافاصله مصرف نشود از ارزش تغذیه‌ای آن به مقدار زیاد کاسته می‌شود.

بر این اساس قارچ دکمه‌ای متوسط با کلاهک بسته یعنی قارچی که شکاف و تیغه‌های زیر آن قابل مشاهده نباشد مطلوب و باکیفیت‌ترین نوع قارچ سفید محسوب می‌شود. اگر تیغه‌های زیر کلاهک از یکدیگر فاصله داشته و باز باشد نشانه کهنگی قارچ است و اگر پایه قارچ کنده یا جدا شود زود خراب خواهد شد. در هنگام خرید قارچ دقت کنید که بافت آن سفت و محکم، رنگ آن یکنواخت بوده و بدون لکه و سطح کلاهک آن لیز و چسبناک نباشد.

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

سودوکو ۳۳۳۵

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

سودوکو ۳۳۳۶

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

حل سودوکو ۳۳۳۵

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

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

دانستنی‌ها

میگرنی‌ها ترکیبات کافئین‌دار نخورند

متخصص مغز و اعصاب مرکز مشاوره ژنتیک جهاد دانشگاهی مشهد گفت: افرادی که میگرن دارند از ترکیبات کافئین‌دار پرهیز کنند. دکتر محمد شریعتی عنوان کرد: با افزایش سن، فرکانس سردردها کم و حتی بدتر می‌شود. با این حال، یک‌سری موارد به کاهش و کنترل حملات میگرن می‌تواند کمک کند، اما قطع حملات اتفاق نخواهد افتاد. مهم‌ترین این موارد تغییر شیوه زندگی است. وی تاکید کرد: افرادی که میگرن دارند از مصرف یک‌سری مواد خوراکی پرهیز کنند؛ مثلا نوشابه، ترکیبات کافئین‌دار، غذاهایی که نگهدارنده دارند همچون فست‌فودها که معمولا عامل سردرد می‌شوند. برخی افراد هم خودشان تجربه به دست خواهند آورد که پس از خوردن چه مواد غذایی سردرد می‌گیرند. / ایسنا

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق

کنترل فشارخون، کلید سلامتی

آیا با یک بار اندازه‌گیری فشارخون، فرد مبتلا به فشارخون بالا تلقی می‌شود؟

خیر. با یک نوبت نمی‌توان گفت فرد مبتلا به فشارخون بالاست. شاید از پله بالا آمده یا تازه غذا خورده است. به‌علاوه بعضی‌ها طی روز فشارخون‌شان متغیر است. از خواب بیدار می‌شوند، ۱۲روی ۸ است. ناهارمی‌خورند، ۱۴ می‌شود. عصبانی می‌شوند فشارخون‌شان ۱۸ می‌شود. این موارد دلیل داشتن فشارخون داشتن نیست. اگر کسی بعد از سه بار اندازه‌گیری فشارخون، فشارخون مینیمم‌اش از ۹ بیشتر باشد، فشارخونش بالا تلقی می‌شود.

فشارخون از چه سنی باید اندازه‌گیری شود؟

گاهی فشارخون بالا در افراد زیر ۳۰ سال نیز دیده می‌شود، ولی معمولا بالای ۳۰ سال، سالی یک بار اندازه‌گیری فشارخون کافی است و اگر فرد بیماری دارد، هفته‌ای یک بار کافی است.

آیا فقط مصرف زیاد نمک، فشارخون را بالا می‌برد؟

نمک عامل تشدیدکننده فشارخون است. اما منظور ما فقط نمک موجود در نمکدان نیست. نمک موجود در غذا و نمک موجود در یک دانه چیپس هم زیاد است. افراد مبتلا به فشارخون مطلقا نباید نمک بخورند.

چرا برخی به فشارخون بالا دچار می‌شوند و برخی نمی‌شوند؟

در این زمینه وراثت مهم است. بچه‌های افراد مبتلا به فشارخون بالا باید مراقب باشند ذائقه‌شان به نمک عادت نکند. فشارخون باید مادام‌العمر درمان و کنترل شود.

آیا درد پشت سر علامت فشارخون بالاست؟

فشارخون بالا یک طیف است. فشارخون متوسط و خفیف علامت ندارد. اما وقتی فشارخون بالا به مرحله خطرناک می‌رسد، فرد دچار سکته مغزی می‌شود. در این حالت ممکن است علائمی مانند سرگیجه، درد پشت سر، تهوع، مگس‌پران، تلوتلو خوردن، افزایش فشار مغز، سنگینی و فشار بر قلب داشته باشد. در کلیه نیز اوره و کراتینین بالا می‌رود. فشارخون به طور خاموش پیشرفت می‌کند تا اندام‌های حیاتی را گرفتار کند.

افراد یا سالمندان روزی چند بار باید فشارخون خود را اندازه‌گیری کنند؟

فشارخون را یک بار در روز اندازه‌گیری کنید آن هم، ساعت ۴ بعدازظهر، بهترین زمان است. صبح زود، اندازه را زیاد نشان نمی‌دهد. برای اندازه‌گیری فشارخون دچار وسواس نشوید.

دستچین

گرم‌مزاجان با احتیاط خربزه بخورند

چندی پیش در بازار میوه مشغول انتخاب خربزه‌ای رسیده بودم که خانمی میانسال نزدم آمد و خواست برایش یک خربزه شیرین انتخاب کنم و گفت با وجودی که خیلی تمایل به مصرف خربزه دارم، اما به محض مصرف دچار علائمی چون شکم‌درد، سوزش دهان و نفخ می‌شوم و مجبورم مصرف آن را محدود کنم. با توجه به این‌که قبلا در خصوص خربزه و عوارض احتمالی آن مطالعات جامعی انجام داده بودم نکاتی را برایش توضیح دادم که لازم دانستم در این نوشتار به شرح اجمالی آن بپردازم.

از دیدگاه طب سنتی، خربزه دارای مزاج گرم و تر است و هر چه شیرین‌تر باشد گرمی و خواص بیشتری داشته و در مزاج‌های سرد می‌تواند سردی مزاج را رفع کند، اما زیاده‌روی در مصرف آن به‌خصوص در گرم‌مزاجان می‌تواند عوارضی ایجاد کند. البته انواع کم‌شیرین آن بیشتر از این‌که گرم باشد رطوبت‌بخش است و به‌خصوص مصرف قسمت‌های سفید نزدیک به پوست خربزه با افزایش ادرار به پاکسازی سیستم اداری کمک می‌کند. به گفته یکی از استادان مجرب طب سنتی، طبع گرم خربزه می‌تواند مایعات جنسی و نطفه را زیاد کند و بر میل جنسی بیفزاید و بهترین زمان مصرف آن بین وعده‌هاست و نباید ناشتا یا بلافاصله پس از غذا مصرف شود. کسانی که با خوردن خربزه دچار سوزش دهان، حلق یا حنجره می‌شوند باید از خنکی‌ها استفاده کنند. دهانشویه یا قرقره سرکه رقیق‌شده پس از مصرف می‌تواند از بروز این عوارض جلوگیری کند. همچنین افراد مبتلا به التهاب روده یا آفت دهان، موقت از مصرف خربزه خودداری کنند.

خربزه قند زیادی دارد و برخی از دیابتی‌ها بر این باورند که چون قند خربزه از نوع قند میوه و طبیعی است پس می‌توانند بدون هیچ محدودیتی استفاده کنند غافل از این‌که این میوه قند خون را بالا می‌برد.

ویژگی‌های بهترین خربزه: باید پوست نسبتا نازک، بافت لطیف، شیرین، آبدار و معطر داشته و هرچه رسیده‌تر باشد سنگین‌وزن‌تر بوده و وزن آن نسبت به حجمش بیشتر است. خربزه‌های کال هرچه بزرگ‌تر و سفت‌تر باشند هضم سخت‌تر و مولد نفخ و درد شکم‌اند. هر چه زیری پوست بیشتر و رنگ خربزه زردتر و راه‌های طولی آن کمرنگ‌تر باشد رسیده‌تر است. دم خربزه هر چه خشک‌تر باشد نشانه رسیدگی آن در هنگام برداشت است. خربزه‌ای که در لمس، بافت نرمی دارد احتمال رسیدگی بیش از حد و ترشیدگی آن وجود دارد.