

## ۵ عارضه طولانی نشستن برای قلب

دکتر مسعود قاسمی، متخصص بیماری‌های قلب و عروق در گفت‌وگو با همشهری، درباره خطرات طولانی نشستن و تکان نخوردن برای قلب به ۵ عارضه و پیامد مهم اشاره می‌کند.

**کاهش سیبم تحرک:** ما با طولانی نشستن، شانس تشکیل لخته در وریدهای اندام‌های تحتانی را افزایش می‌دهیم. افرادی که سفرهای هوایی طولانی می‌روند و مجبورند یکجا بنشینند یا افرادی که طولانی مدت با آن‌وهای بیشتر از ۹۰ دقیقه نشسته می‌نشینند هم در معرض این خطرند.

**کند شدن متابولیسم بدن:** یکی از مهم‌ترین عوارض طولانی نشستن، کند شدن متابولیسم بدن است که در این شرایط ما چند فاکتور را از دست می‌دهیم که باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود. **بالارفتن فشار خون:** نشستن طولانی مدت باعث غیرفعال شدن مکانیزم‌هایی در بدن می‌شود. یکی از اینها مکانیزم تعیین تنظیم فشار خون است.

**کاهش کلسترول خوب:** بررسی‌های اخیر نشان داده که طولانی نشستن در کاهش سطح HDL یا کلسترول خوب یا چربی مفید نقش دارد. **ابتلا به دیابت نوع ۲:** نشستن طولانی مدت به دلیل کاهش فعالیت عضلات باعث می‌شود که سلول‌ها حساسیت کمتری به انسولین نشان دهند. این موضوع خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.



## کارهایی که بعد از حمام ممنوع است

طبیب‌تانه همه ما همسه روزه یا چند روز در میان، به حمام می‌رویم و خودمان را تمیز می‌کنیم و شست‌وشو می‌دهیم. تا این‌جای کار که البته مشکل خاصی وجود ندارد. اما آیا می‌دانستید که بعد از حمام، کارهایی وجود دارند که نباید انجام بدهید؟ در این‌باره طب ایرانی، توصیه‌هایی دارد که در نوع خودش می‌تواند جالب باشد.

اولین توصیه نوشیدن آب سرد است. به واسطه گرمای حمام، بدن نیز گرم می‌شود و سلول‌ها تشنه‌اند و آب سرد را سریع جذب می‌کنند و این کار می‌تواند حرارت غریزی بدن را کمتر کند که در دروس‌های خودش را دارد. توصیه بعدی آن است که یک دقیقه از حمام خارج نشوید. منافذ پوست به واسطه رطوبت و گرمای باز می‌شوند و سرما را سریع جذب می‌کنند. توصیه بعدی هم آن است که بعد از حمام، بلافاصله غذا میل نکنید، چرا که به واسطه حضور شما در حمام، حرارت به سطح بدن شما می‌رسد و در نتیجه به دلیل نبودن حرارت درونی، هضم با مشکل روبه‌رو می‌شود. اگر هم میل به غذا در شما شدید است، کمی استراحت کنید و بعد از آن سر وقت غذا بخورید.

از دیگر رفتارهایی که بعد از حمام توصیه نمی‌شود، ورزش سنگین، خشم و عصبی شدن، فعالیت جنسی و... است. همچنین برای کسانی که قصد لاغری دارند، حمام ناشتا توصیه می‌شود. کسانی هم که قصد اضافه کردن وزن و چاق شدن دارند، می‌توانند پس از هضم اول غذا، یعنی ۲ ساعت بعد از میل غذا، به حمام بروند.

### نگین پوسیدگی دندان را بیشتر می‌کند

نگین دندان می‌تواند روند پوسیدگی دندان را سریع‌تر کند. به گفته زهرا سیدمعلمی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، نگین هر چیزی است که به نوعی مانع تمیز شدن دندان و باعث تجمع میکروب‌ها شود که نهایتش، پوسیدگی دندان خواهد بود.

# کدام روغن سالم‌تر است؟

پویش ملی تغذیه سالم با موضوع افزایش آگاهی برای انتخاب روغن سالم آغاز شد

### غذای سالم

مریم سرخوش  
روزنامه‌نگار

پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم از ۱۷ تا ۲۰ آذر امسال با شعار «روغن مناسب، غذای سالم و خانواده سالم» برگزار می‌شود. تمرکز پروغن‌ها در یک رژیم غذایی سالم از این جهت اهمیت دارد که می‌تواند مواد مغذی

ضروری را فراهم کند. به‌طور کلی این روغن‌ها منبع انرژی، تأمین‌کننده اسیدهای چرب ضروری (امگا ۳ و ۶)، خوش‌طعم‌کننده غذا و عامل سلامت قلب، کاهنده التهاب و بهبوددهنده سطح کلسترول هستند، البته به شرطی که در فهرست روغن‌های سالم قرار بگیرند و حاوی چربی‌های بدن‌ناشد. دکتر احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه و جامعه وزارت بهداشت در گفت‌وگو

خبرهایی که نمی‌بینید

### خطر آلودگی هوا برای سلامت عمومی

تداوم آلودگی هوا می‌تواند برای سلامت عمومی مردم خطرناک باشد. به گفته عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییرات اقلیم وزارت بهداشت، شرایط فعلی آلودگی هوا بسیار خطرناک است و بیماران قلبی و عروقی یا ربوی و سالمندان و... باید مراقبت بیشتری داشته باشند.



با همشهری درباره روغن‌هایی که استفاده از آنها می‌تواند منجر به افزایش سلامت در افراد شود به چند نکته مهم اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید. این مسئول بر ضرورت

### چرا نباید روغن را حذف کرد؟

برخی تصور می‌کنند که با حذف روغن‌های خوراکی زندگی سالم‌تری خواهند داشت، اما این مسئله توصیه نمی‌شود. برخی روغن‌ها برای بدن ضروری است و بدن نمی‌تواند آنها را بسازد. عدم دریافت این روغن‌ها از مسیر تغذیه می‌تواند بر سلامت پوست، کبد و مو اثر گذار باشد. این در حالی است که افراد با مصرف کمتر چربی، پروتئین را جایگزین نمی‌کنند، بلکه تمایل بیشتری به مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (نان و برنج سفید) دارند که برای سلامت مضر است.

### دلیل مهم کاهش

**مصرف روغن مهم‌ترین دلیل برای کاهش مصرف روغن (نه حذف کامل آن) این است که افراد چربی را فقط از طریق روغن‌های خوراکی دریافت نمی‌کنند، بلکه در سایر خوراکی‌ها مثل شیرینی، کیک، بیسکویت و شکلات هم مقدار زیادی چربی وجود دارد که از نوع چربی‌های نامطلوب هستند.**

### روغن

**بهترین روش نگهداری از روغن**  
بهرتر است روغن در ظروف تیره در بسته و در محل خشک و خنک و دور از نور نگهداری شود. تحت هیچ شرایطی نباید روغن مصرف‌شده دوباره به ظرف برگردانده شود. روغن با تاریخ مصرف منقضی شده هم نباید مصرف شود. برخی هم از وجود پالم در روغن‌ها هراس دارند، اما استفاده از پالم در تمامی دنیا از جمله آمریکا و اروپا وجود دارد، چون مقاومت بالایی در برابر حرارت دارد. به همین دلیل، اگر از این ماده در جای مناسب خود استفاده شود، آسیبی به بدن وارد نمی‌کند.

# خوراکی‌های مفید در روزهای آلودگی هوا

### ۲. ویتامین C

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب و یک ماده آنتی‌اکسیدانی فراوان است که در پرتقال، لیموترش، نارنج، نارنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبزی تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای و پیاز یافت می‌شود.

### ۳. ویتامین E

ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است که باعث کاهش فاکتورهای التهابی در بدن می‌شود. بهترین منابع این ویتامین روغن‌های خوراکی مثل کانولا، روغن مخلوط، مغز دانه‌ها مثل

### نکته روز

تهران این روزها به واسطه وارونگی دما در گیر آلودگی هوا شده و تنفس در چنین هوایی می‌تواند منجر به آسیب رسیدن به ریه‌ها و سیستم ایمنی بدن شود. یکی از راهکارهای تقویت سیستم ایمنی برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد ناشی از آلودگی هوا در بدن از طریق مواد غذایی خاص ایجاد می‌شود که بخشی از آنها به شرح زیر است.

### ۱. امگا ۳

امگا ۳ با افزایش فعالیت آنتی‌اکسیدان‌ها، استرس اکسیداتیو ناشی از ذرات موجود در هوا را تعدیل می‌کند. منابع غذایی امگا ۳ ماهی، گردو و خرفه است.

### ۴. ویتامین A

مصرف بالای هویج، کدو حلواپی، گوجه فرنگی، زرد آلو، آلو، طالبی، موز، انبه و لوبو آکیدا توصیه می‌شود. این میوه‌ها و سبزی‌ها دارای بتاکاروتن بالا هستند که به بدن کمک می‌کند تا اثرات مضر ناشی از ریزگردها کاهش یابد. شیر و تخم‌مرغ هم منابع خوب ویتامین A هستند.

### ۵. ویتامین D

ویتامین D به‌عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی، نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰					

### جدول ۹۲۷۴

افقی:	۱- محل ثبت و صدور اسناد رسمی- محبوس
۲- غذایی از آردبرنج و شسیر و شکر- رنگ‌نشانگر عشق- زبان کوچک	
۳- شکفته شده- آخرین غزوه پیامبر اسلام(ص)- اجرت	
۴- جای خارجی- از رنگ‌های ترکیبی- قوم سفیدپوست بومی اروپای شرقی	
۵- پیش شماره تلفن- تشک جودو- مدرس دانشگاه	
۶- اصطلاحی در شطرنج- صندوق بین‌المللی برای کمک به کودکان- مدفن شیخ صدوق	
۷- مانند- اسب سرکش- هدایت‌کننده	
۸- پارکینسون- جستن- دم گوسفند	
۹- نام‌ها- حاصل ضرب هر عدد در خودش- مهم‌تر	
۱۰- فنی در کشتی- ممیزی محل مناسب برای شنا کردن	
۱۱- محصول صادراتی کوبا- محل وسیع- بله‌روسی	
۱۲- خبرگزاری قرآنی ایران- امپراتور دیوانه روم باستان- سودای ناله	
۱۳- عطا و بخشش- واحدی برای طول معادل ۱۲۶- پنچ	
فرزندی که از یک پدر و مادر نیستند	
۱۴- آهسته- شیره گون- کیبوتر دشتی	
۱۵- غریبه- سرمربی آفریقایی تیم فوتبال استقلال	
عمودی:	
۱- ساز موسیقی خطه کردستان- به کمال رسیدن	
۲- پرنده دریایی قطب جنوب	
۳- تصویرگر کتاب‌های کودک و نوجوان و برنده ایرانی جایزه هانس کریستین آندرسن	
۴- کم پشت- از اجزای سیستم انتقال نیروی خودرو	
۵- از عروسک‌های مجموعه مهمونی ساخته ایرج طهماسب	
۶- مقاومت متغیر سه سر- از نژادهای سگ- سنگریزه	
۷- تیزهوشی- از القاب اشرافی اروپا	
۸- علف‌های هرز- فرومایه	
۹- جدید- زن نازا- از مناصب خطیر کشوری	
۱۰- شهر بی قانون- دستگاه نمایش کامپیوتر- کشت بارانی	
۱۱- ضدهم بودن- چرخش- چهره	

اعداد ۹ تا ۱۰ اطوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

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

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

### جدول اعداد ۴۹۲۳

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

۱	۸	۱	۵	۴	۷	۱	۵	۷
۲	۷	۵	۱	۷	۵	۱	۸	۱
۳	۶	۱	۸	۱	۷	۵	۱	۸
۴	۷	۵	۱	۷	۵	۱	۸	۱
۵	۱	۸	۱	۷	۵	۱	۸	۱
۶	۱	۸	۱	۷	۵	۱	۸	۱
۷	۱	۸	۱	۷	۵	۱	۸	۱
۸	۱	۸	۱	۷	۵	۱	۸	۱
۹	۱	۸	۱	۷	۵	۱	۸	۱
۱۰	۱	۸	۱	۷	۵	۱	۸	۱