به بهانه هفته بین المللی سلامت مردان؛

کووید ۱۹ و خطرات آن برای مردان

گروه تغذیه و سلامت – هفته بین المللی سلامت مردان از ۱۵ تا ۲۱ ژوئن (۲۶ خرداد تا اول تیر ماه) برگزار می گردد و در سال جاری با توجه به شیوع کووید ۱۹ در دنیا و شدت ابتلا و مرگ ومیر بیشتر مردان نسبت به زنان سبب شده است که این موضوع در صدر مسائل مطرح شده در هفته فوق قرار گیرد. گرچه همه افراد جامعه از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کرونا ویروس هستند، اما سن و جنس به عنوان دوفاکتور مهم در ابتلا یا شدت علایم تاثیر گذارند. ابتلا و سن افرادی که علائم شدید تری پیدا می کنند یا ابتلا به کرونا در آنها منجر به مرگ می شود، در سالهای پایانی میانسالی و دوره سالمندی بیشتر است. همچنین تاکنون موارد آلودگی و شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان بیشتر از زنان بوده و این افراد نیازمند مراقبت و توجه بیشتر هستند. مهمترین عواملی که در ابتلا و شدت بیشتر عوارض کووید ۱۹ در مردان نقش بازی می کنند و در مطالعات مختلف در نقاط مختلف دنیا مورد تاکید قرار گرفته اند، عبارتند از:

ویژگی های بیولوژیک مردان:

مطالعات حاکی از آن است که برخی ویژگیهای بیولوژیک مردان آنان را نسبت به ابتلا به کووید ۱۹ آسیب پذیرتر از زنان می سازد. از جمله اینکه وجود انزیم ACE در مردان بیشتر از زنان است که عاملی برای ایجاد عفونت قلمداد می شود. همچنین عامل ژنتیک مربوط به کروموزوم اضافی در زنان عامل ایمنی بهتر در زنان است. از طرف دیگر در برخی مطالعات وجود هورمون استروژن در زنان را عاملی برای بهبودی سریعتر و کاهش شدت ابتلا در زنان دانسته اند. به هر حال شواهد، حاکی از آسیب پذیری بیولوژیک بیشتر مردان در مقابل بیماری کووید ۱۹ می باشد.

پروفایل اجتماعی و مسئولیت شغلی مردان:

شاغل بودن اکثریت مردان به عنوان نان آور خانواده سبب می شود که تماسهای آنان با محیط خارج از خانه بیشتر از سایر افراد خانواده بوده و در معرض خطر بیشتری قرار گیرند. آنها باید بنا را بر آن بگذارند که اطرافیان آنها از فامیل و همسایه و همکار و دوست و آشنا تا پزشک و معلم و مغازه دار و راننده و ... آلوده هستند. تنها با پذیرش این اصل است که به حفاظت شخصی خود توجه خواهند کرد و حداکثر اصول بهداشتی و احتیاطات همه جانبه را رعایت خواهند کرد. رعایت اصول حفاظت فردی در محیط کار بر اساس پروتکلهای مربوطه در این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است.

اغلب شغلهای در معرض خطر یا مردانه هستند یا حتی اگر مردان و زنان هر دو به آن اشتغال دارند، مردان بیشتری مبتلا شده و با علایم شدید تری مواجه شده اند. شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان کادر بهداشت و درمان نیز بیشتر از زنان بوده است. به طور کلی کارکنانی که در معرض مواجهه بیشتر با کرونا ویروس هستند شامل موارد زیر می باشند

کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی،بهداری، خانه های بهداشت

کارگری و مرکز بهداشت کار

کارکنان کفن و دفن

کارکنان آزمایشگاه های تشخیص طبی

مسئولین و کارکنان فرودگاه ها و شرکت های هوایی و ریلی و مترو، کلیه وسایل حمل و نقل عمومی اتوبوس، تاکسی و ...

مرزبانان

کارکنان جمع آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب افراد زباله گرد

کارکنانی که مرتب در مسافرت هستند به خصوص به مناطق آلوده

اقدامات پیشگیرانه و کنترلی برای محافظت از کارگران در برابر مواجهه با ویروس کرونا و ابتلا به آن بستگی به نوع کار انجام شده و ریسک مواجهه با آن از جمله پتانسیل ارتباط با افراد آلوده و آلودگی محیط کار دارد. کارفرمایان باید استراتژیهای کنترل عفونت را بر اساس یک ارزیابی ریسک دقیق با استفاده از تلفیق مناسبی از کنترل های مهندسی و مدیریتی، شیوه های کار ایمن و وسایل حفاظت فردی(PPE) اتخاذ کنند تا از مواجهه کارگران پیشگیری شود. برای جلوگیری از مواجهه شغلی با ویروس کرونا کارفرمایان ملزم هستند که به کارگران در زمینه اجزای پیشگیری از آلودگی از جمله وسایل حفاظت فردی آموزش دهند. همچنین لازم است مردان در محیط کار اصول پیشگیری از بیماری کووید۱۹ را جدی بگیرند. مسئولیت خانوادگی مردان برای خرید اقلام مورد نیاز خانواده: اکثریت میانسالان مسئولیت خرید اقلام ضروری خانواده را نیز به عهده دارند و در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. به همین جهت باید خرید را فقط به تامین مواد اصلی مورد نیاز را اختصاص دهند. این کالاهای اصلی شامل مواد شوینده ، ضد عفونی کننده و بهداشتی و دارویی و مواد غذایی است. توجه کنید تامین هیچ کالایی مهمتر از کالاهای فوق نیست. همچنین تعداد دفعات خرید را به حداقل ممکن برسانند و سعی کنند خرید اقلام مورد نیاز را یک جا خریداری نمایند.

تاثیر مسائل فرهنگی بر ابتلای مردان:

از جمله مهم ترین چالش ها باور غلط مردان مبنی بر برتر بودن و قوی تر بودن مردان نسبت به زنان و در نتیجه مغفول ماندن تمرکز بر سلامت خودشان است. با همین باو.رهاست که مردان کمتری به مراکز درمانی مراجعه می کنند و به انجام آزمایش تن می دهند یا کمتر از زنان به رعایت اصول بهداشتی تعریف شده مانند شستشوی مکرر دستها، استفاده از ماسک و دستکش مبادرت می ورزند. انتشار آمارهای مربوط به ابتلا و مرگ و میر مردان در اثر بیماری کووید ۱۹ از مواردی است که می تواند بر شکستن این رویکرد غلط برای محافظت در مقابل کرونا موثر باشد.

بیماریهای مزمن در مردان :

گرچه بیماریهای مهمی مانند بیماری قلبی عروقی (فشارخون بالا، دیابت، بیماری عروق قلب و بیماری عروق مغز)عامل مهم مرگ و میر بویژه در گروه سنی میانسال و سالمند می باشد، اما این عوامل در مردان نقش بسیار پررنگ تری نسبت به زنان دارند. و بروز و شیوع و مرگ و میر ناشی از آنها به طور قابل توجهی بیشتر از زنان است. با توجه به اینکه یک عامل خطر بسیار مهم در شدت ابتلا مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ ابتلا به بیماریهای زمینه ای فوق می باشد، مردان در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند. از طرف دیگر با توجه به اینکه درصد کثیری از مردان بخصوص در گروه میانسال دارای بیماریهای مزمن زمینه ای غیرواگیر مانند انواع سرطانها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماریهای سیستم عصبی، و ... نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیازمند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

رفتارهای ناسالم مردان:

به همان اندازه که ویروس کرونا خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب تغذیه ناسالم و بی تحرکی برسلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی،کاهش قوای عضلانی و.... گردد. تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی و چاقی از دلایل مهم بیماریهای غیر واگیر است که متاسفانه مردان را در معرض خطر ابتلا به کووید ۱۹ و مقاومت پایین در مقابله با آن قرار می دهد. لازم است مردان برای محافظت از خود در مقابل کرونا و سایر عوارض بیماریهای غیرواگیر به رفتارهای ناسالم خود در دوره شیوع کرونا پایان دهند. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی کمک نمیکند. همچنین در زمان فاصله گذاری اجتماعی، پرهیز از زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کافی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش استرسهای ناشی از این بیماری مهلک موثر می باشد.

فعالیت ورزشی مناسب برای بهبود ظرفیت قلبی و تنفسی و تقویت عضلات نیازمند برنامه کاملی برای ابعاد مختلف ورزش هوازی، تمرینات کششی و تمرینات قدرتی به صورت زیر است:

فعالیت هوازی با شدت متوسط را که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع میکند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل را در نظر گرفت. میتوان با جمع دورههایی که حداقل ۱۰دقیقه یا بیشتر طول میکشند، تا حداقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.

تمرینات کششی و انعطاف پذیری که سبب افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات می گردد.

تمرینات قدرتی این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا ورزشی جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می شود. ویروس کرونا از جمله عوامل بیماری زای تنفسی هستند که ممکن است از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماری های شدیدتری را باعث شوند. عوامل زمینه ای متفاوتی (مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت) می توانند روند طبیعی بیماری را تغییر دهند. در این زمینه این سوال مطرح می شود که با توجه به درگیرشدن دستگاه تنفسی و ریه ها در بیماری کرونا، استعمال دخانیات (شامل سیگار، قلیان و نظایر آن)، میتواند در روند پیشرفت این بیماری تاثیرگذار است.

عامل خطر دخانیات در مردان :

در همه جوامع ، مصرف دخانیات در مردان بسیار بیشتر از زنان است. سابقه مصرف دخانیات هنگام ابتلا به کرونا، علائم بسیار شدیدتر و کشنده تری ایجاد می کند، چرا که دود ناشی از دخانیات مانع از رسیدن اکسیژن به ریه ها می شود. به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه ها در استعمال کنندگان مواد دخانی، این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرارخواهند گرفت. شیوع بیماری کووید ۱۹ احساس ضرورت برای ترک سیگار را افزایش می دهد و دلایل کافی وجود دارد که ترک سیگار در طول پاندمی کووید ۱۹ می تواند شانس مبارزه با ویروس را افزایش دهد. از این شرایط باید برای تغییر رفتار مردان بویژه مردان جوان در جهت ترک سیگار سود جست.

علت کمبود انرژی بدن چیست؟

گروه تغذیه و سلامت – انرژی قدیمی تان برای انجام کارها از بین رفته است، با اینکه خواب و میزان کار و فعالیت دو مسئله مهم هستند، گویی قضیه فقط این نیست که شما بیش از حد کار می کنید و کم می خوابید! گاهی پیدا کردن دلیل اینکه عصر روزی روی فرم نیستید راحت است (برای مثال آخر هفته به مهمانی رفته بودید) اما برخی مواقع دلیل خستگی ها و بی انرژی بودن ها پیچیده تر هستند؛

شما در یک بحران انرژی هستید: شما خسته اید، شما وحشتناک خسته اید.

این ها بعضی دلایل رایج احتمالی این حس بی انرژی بودن و خستگی شما هستند:

به اندازه کافی نمی خوابید

خوابیدن فقط استراحت کردن نیست؛ وقتی که شما شب در خواب هستید خیلی اتفاقات در درون شما رخ می دهند. مقصود ما هورمون رشد در انسان است.

هورمون رشد پروتئینی است که توسط غده هیپوفیز ساخته می شود و باعث ایجاد عضلاتی مقاوم و استخوان هایی قوی می شود. این هورمون بر چگونگی ذخیره چربی در بدن ما (به ویژه در ناحیه اطراف شکم) اثر می گذارد و باعث کمک به متعادل سازی نسبت کلسترول خوب به بد می شود. همچنین برای عملکرد طبیعی مغز ضروری است.

کمبود این هورمون باعث خستگی، کاهش توانایی و بنیه و بروز علایم افسردگی می شود. از آن جایی که هورمون رشد وقتی ما خواب هستیم تولید می شود، هفت ساعت و نیم تا هشت ساعت خواب با کیفیت و با چشمانی بسته باعث کاهش وزن و درد شما می شود و انرژی تان را افزایش می دهد.

شما دارید غذاهای بد زیادی مصرف می کنید.

ما همیشه به مواد قندی و شیرین به عنوان راهی سریع برای افزایش انرژی نگاه می کنیم، در صورتی که با گذشت زمان کاملا برعکس است. همه چیزهایی که به "اوز" ختم می شوند، مانند گلوکز، دکستروز، مالتوز و ساکاروز شما را بیشتر کسل و بی حال خواهند کرد. تحقیقات نشان می دهد که غذاهای فست فودی هم شما را در یک حرکت آهسته بیولوژیکی قرار می دهد.

به اندازه کافی آب نمی خورید

خیلی از افراد متوجه این قضیه نمی شوند که خستگیشان به دلیل کمبود آب است. یک لیوان آب به جای مواد قندی می تواند همان تکانی باشد که شما به آن نیاز دارید. آن قدری در طول روز آب بنوشید که دهانتان همیشه مرطوب باشد و این نکته طلایی همیشه یادتان باشد که ادرار شما باید شفاف و روشن باشد. اگر زرد است، باید آب بیشتری بخورید.

دچار کمبود ویتامین B هستید

میتوکندری های شما به ویتامین B نیاز دارند تا گلوکز را به انرژی تبدیل کنند. ما به راحتی می توانیم در حالت مایع یا به صورت قرص ویتامین B جذب کنیم، اما ۹۹ درصد ما به اندازه کافی از رژیم غذاییمان ویتامین B دریافت نمی کنیم.

سعی کنید صبح و شب یک ویتامین B بخورید. این کار باعث می شود شما انرژی داشته باشید و همه چیز ایستا باشد. به علاوه این کار هیچ ضرری هم ندارد، چون اگر ویتامین اضافی محلول در آبی باقی بماند از طریق ادرار شما دفع خواهد شد.

اگر با علایم کمبود انرژی مواجه شدید، میزان ویتامین B۱۲ و D خود را چک کنید (درغیر این صورت هم این چکاپ را سالیانه انجام دهید). اگر شما جزء آن افراد محدودی هستید که نمی توانند به آسانی این ویتامین را از طریق معده و روده جذب کنند، می توانید سالیانه یک آمپول B۱۲ بزنید.

شما دچار عفونتی شده اید

عفونت و التهاب می توانند دو منشا احساس کمبود انرژی شما باشند. یکی از اهداف شما می تواند این باشد که مراقب بدن خود باشید تا هیچ عفونتی زیاد ادامه پیدا نکند. شما چه کاری می توانید انجام دهید؟ به طور منظم نخ دندان بکشید تا خطر ابتلا به عفونت لثه را کاهش دهید. با استفاده از بُخور سینوزیت را کاهش دهید.

از پروبیوتیک ها استفاده کنید تا مانع از بیماری پروستات، بیماری های واژینال و عفونت های مثانه شوند. برای پیشگیری از عفونت های ویروسی هم دستتان را به طور مدوام بشویید، خواب منظم داشته باشید و استفاده از چربی های اشباع شده و قندهای ساده را کاهش دهید.

باید بیشتر فعالیت داشته باشید

شما می توانید انرژی خود را با یک فعالیت به سادگی پیاده روی بالا ببرید. وقتی شما فعالیت می کنید نیتریک اسید از دیواره داخلی سرخرگ ها آزاد می شود که باعث حرکت آزادانه خون در رگ ها می گردد. این باعث می شود تا مواد غذایی بیشتری به سلول هایتان برسد.

بدن شما به فعالیت هایتان پاسخ می دهد. اگر شما به بدن خود بگویید که تمام شب را می خواهید تکرار برنامه های تلویزیون را ببینید، تولید انرژی را کاهش خواهد داد. وقتی به بدنتان بگویید که به یک پیاده روی صبحگاهی دلچسب نیاز دارید با دادن انرژی موردنیازتان به شما پاسخ خواهد داد.

هورمون هایتان به درستی کار نمی کنند

هورمون های زیادی در میزان انرژی شما یا اینکه چه احساسی دارید تاثیر گذارند. هورمون ها مانند تنظیم کننده چراغ های جلوی ماشین هستند. وقتی شما به نور بیشتری نیاز دارید، هورمون های خاصی را روشن می کنید تا انرژی را در آن ناحیه افزایش و استفاده را در جاهای دیگر کاهش دهید.

این عملکرد میزان سازی در هیپوتالاموس و هیپوفیز شما آغاز می شود. دو منشا اصلی مشکل می تواند تیروئید کم کار یا غدد فوق کلیوی باشند.

برای بررسی هورمون های فوق کلیوی این تست کوچک را انجام دهید: آیا زمانی که گرسنه هستید، به سرعت آن قدر کم طاقت و پر ولع می شوید که اگر چیزی نخورید، خلافی از شما سر خواهد زد؟ این می تواند نشانه این باشد که غدد فوق کلیوی شما خوب کار نمی کنند.

شما نسبت به انسولین مقاوم هستید

مقاومت نسبت به انسولین (یک نشانه دیابت) رسیدن قند (سوخت بدن ما) به محل های تولید انرژی در بدن ما را دشوار می سازد. در این حالت ما به جای ذخیره قند در سلول ها که به آن برای تولید انرژی نیاز دارند، قند را به ذخایر چربی توزیع می کنیم.

اگر پوستی شاداب می خواهید، انجام این کارها ممنوع است

گروه تغذیه و سلامت – داشتن پوست شاداب و جوان از عوامل مهم در زیبایی زنان است. حفظ سلامت و توجه به پوست، حوزه های متفاوتی؛ از کاربرد لوازم آرایشی و بهداشتی تا سبک زندگی را در بر دارد. در این مطلب به چند نکته ساده در مراقبت از پوست اشاره می شود.

هرگز با آرایش به رختخواب نروید

وقتی خواب هستید، آرایش می تواند به میزان بیشتری در حفره های پوست تان نفوذ کند و باعث ایجاد آکنه شود. برای پاک کردن سریع آرایش تان، یک پارچه نخی را به مایع پاک کننده آغشته کنید و به آرامی بر سطح صورت بمالید. این کار بیش از چند ثانیه وقت شما را نخواهد گرفت.

مراقب پوست اطراف چشم باشید

پوست دور چشم نازک و حساس ترین بخش پوست صورت است؛ بنابراین اگر در هنگام پاک کردن آرایش چشم تقلای زیادی کنید و با ضربه های تند و خشن این کار را انجام دهید، ممکن است در طول زمان پوست این ناحیه کش بیاید و خطوط اطراف چشم نیز آشکارتر شود. حرکات آرام و نیز انتخاب لوازم آرایشی غیر روغنی و غنی شده با ویتامین، مضرات آرایش برای چشم و پوست اطراف آن را کاهش خواهد داد.

روزانه از سرم آنتی اکسیدان استفاده کنید

اشعه های UV حتی با داشتن کرم ضدآفتاب نیز می تواند به پوست آسیب برساند. اگر لایه ای از سرم آنتی اکسیدان؛ مثل سرم های حاوی ویتامین های C و E زیر کرم ضدآفتاب خود بمالید، پوست به میزان بیشتری چنین صدماتی را جبران خواهد کرد و از ایجاد لکه های قهوه ای و خطوط بر سطح پوست جلوگیری می کند.

هر روز از ضدآفتاب استفاده کنید

حضور کوتاه مدت در معرض آفتاب طی سال های معدود باعث ایجاد لکه های قهوه ای و خطوط بر سطح پوست می شود.

بنابراین تمام سال بدون در نظر گرفتن مدت زمانی که در محیط باز سپری می کنید، از کرم های ضدآفتاب با SPF۱۵ یا بیشتر استفاده و تمامی سطوح پوست را که در معرض آفتاب هستند به آن آغشته کنید.

همیشه از روبالشتی تمیز استفاده کنید

پوست آلودگی ها و باکتری ها را جذب می کند. بقایای ذرات لوازم آرایشی، سلول های مرده پوست و آب دهان که ممکن است بر سطح روبالشتی باقی مانده باشند، می توانند از طریق آن به پوست نفوذ کنند. بنابراین بالشت خود را مرتب تکان دهید و هر دو هفته یک بار روبالشتی خود را بشویید.

از برنزه کردن پوست با دستگاه خودداری کنید

استفاده از دستگاه های برنزه کننده پوست حتی برای دفعات معدود، صدمات جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت؛ این دستگاه ها فرایند پیر شدن پوست را هم تسریع می کند.

پوست لب را فراموش نکنید

لب های خشکیده باعث خسته به نظر رسیدن چهره می شود. به علاوه به دلیل آن که پوست لب نازک است، زودتر نیز پیر می شود. بنابراین پیش از رفتن به رختخواب لب هایتان را به مرطوب کننده آغشته و همیشه پیش از رژ زدن لب های تان را مرطوب کنید.

زیاد آب بنوشید

نوشیدن آب را به زمان ورزش در باشگاه یا تشنگی های شدید محدود نکنید. آب رسانی شرط داشتن پوستی شاداب و درخشان است. حداقل میزان آب لازم برای بدن، هشت لیوان در شبانه روز است.

مصرف سبزیجات را افزایش دهید

سبزیجات منبع ویتامین ها و مواد معدنی و مغذی هستند و نیز حاوی آنتی اکسیدان هایی که خطر بیماری ها را کاهش و شادابی پوست را افزایش می دهند. نتایج مطالعه ای نشان می دهد که مصرف سبزیجات، خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش می دهد و ایجاد چروک در پوست و پیری آن را به تأخیر می اندازد.

از استرس دوری کنید

آسیب هایی که استرس در بدن ایجاد می کند؛ نظیر افسردگی، کاهش عملکرد مطلوب ذهن و مشکل در سوخت و ساز بدن، در پوستی که شادابی ندارد خود را نشان می دهد. بنابراین به سلامت روان تان توجه داشته باشید.

ورزش کنید

لازم نیست باشگاه بروید؛ مهم آن است که تحرک داشته باشید. این تحرک باعث سفت شدن عضلات، باقی ماندن در وزن مطلوب و کاهش استرس می شود. فعالیت هایی نظیر پیاده روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری و ... مشکلاتی نظیر دیابت، اضافه وزن و بیماری های قلبی را کاهش می دهد و باعث می شود پوست شاداب تری داشته باشید.

کمبود این ویتامین بر روح و روانتان تاثیرات منفی دارد

گروه تغذیه و سلامت – ویتامین D عملکردهای زیادی در بدن دارد که حفظ سلامت استخوان ها، مغز و سلامت قلب ازجمله آنهاست. همچنین تحقیقات نشان داده، پایین بودن سطح ویتامین D در بدن با افسردگی همراه است. بااین حال، این به آن معنا نیست که دریافت بیشتر ویتامین D به تنهایی می تواند از افسردگی جلوگیری یا آن را درمان کند. کمبود ویتامین D ممکن است به افسردگی منجر شود. در یک تحقیق نشان داده شد، خطر ابتلا به افسردگی در افرادی که کمبود ویتامین D دارند، در مقایسه با کسانی که سطح ویتامین D بالاتری دارند بیشتر است. رابین فروتن، متخصص تغذیه پزشکی یکپارچه و سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم غذایی آمریکا می گوید مقادیر کم ویتامین D با اختلال افسردگی اساسی و جزئی و همچنین اختلالات خلقی و کاهش سریع تر توانایی های شناختی همراه است.

به گفته این متخصص تغذیه، سطح پایین ویتامین D ممکن است عملکرد شناختی را مختل کند. زیرا گیرنده های ویتامین D در مناطقی از مغز وجود دارند که مسؤول خلق وخو و رفتارهایی همچون افسردگی هستند. بزرگسالان روزانه به طور متوسط به حدود ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D نیاز دارند. اما معدودی از غذاها مانند قارچ، زرده تخم مرغ، ماهی های چرب مانند قزل آلا، شیر، ماست، غلات صبحانه و آب پرتقال به طور طبیعی حاوی ویتامین D کافی برای تأمین نیاز روزانه شما هستند. متداول ترین راه دریافت این ویتامین دریافت از طریق نور خورشید است. باید سعی کنید سه بار در هفته بین ساعت های ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر حدود ۱۵ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید تا بتوانید ویتامین D کافی دریافت کنید.

آیا دریافت بیشتر ویتامین D به بهبود افسردگی کمک می کند؟

افزایش ویتامین D بدن می تواند به ارتقای سلامت عمومی و حس قوی تری از شادی کمک کند. با این حال، تحقیقات ثابت نکرده اند که دریافت بیشتر ویتامین D یک درمان مستقل و کافی برای افسردگی است. دکتر دوروثیسیت، روانپزشک می گوید ما شواهد کافی برای توصیه به استفاده از این روش به عنوان یک روش مستقل برای درمان افسردگی در دست نداریم. درعوض، پزشک شما احتمالا ترکیبی از روان درمانی و مصرف مکمل ویتامین D را در کنار برخی تغییرات اساسی در سبک زندگی، مانند ورزش منظم و تغذیه سالم، به عنوان اولین قدم برای درمان افسردگی توصیه خواهد کرد.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲