«زینک»؛ یک ماده مغذی که اغلب نادیده گرفته می شود!

گروه تغذیه و سلامت –اگرچه ممکن است تا به حال زیاد درباره روی، مثلاً به اندازه ویتامین C، نشنیده باشید؛ اما این ماده ی معدنی کارهای زیادی در بدنتان انجام می دهد.

در واقع، این ماده معدنی که اغلب نادیده گرفته می شود، برای سیستم ایمنی بدن، بهبود زخم ها و سنتز پروتئین مهم است. همچنین به حفظ حس چشایی و بویایی شما کمک می کند، که قطعاً نمی خواهید این توانایی ها را از دست بدهید.

بر اساس تحقیقات منتشر شده در سال ۲۰۱۵، فواید ایمنی روی به حدی زیاد است که ممکن است طول مدت و شدت سرماخوردگی را کاهش دهد. روی در توسعه سلول هایی که وظیفه دفاع از بدن شما در برابر سموم یا تهدید مواد خارجی را دارند، کمک می کند. خوشبختانه، شما به مقدار بالایی از این ماده معدنی احتیاج ندارید. طبق آمار، زنان بالغ به روزانه ۸ میلی گرم روی احتیاج دارند. (زنان باردار و شیرده نیاز بیشتری دارند) هنگامی که دچار کمبود روی هستید، سیستم دفاعی بدن باید بهای آن را بپردازد و در نتیجه شما مستعد ابتلا به بیماری خواهید شد. اگرچه اکثر مردم نیازی به نگرانی در مورد کمبود روی ندارند؛ اما گروه های خاصی از جمله افراد دارای اختلالات گوارشی و بیماری های مزمن و زنان باردار و شیرده، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. گیاه خواران و افراد وگان نیز ممکن است کمبود این ماده معدنی را تجربه کنند، زیرا جذب روی موجود در مواد غذایی گیاهی از گیاهان نسبت به منابع حیوانی سخت تر است. برای بهره بردن از خواص روی، این مواد غذایی را، که همگی غنی از این ماده معدنی هستند، در برنامه غذایی خود قرار دهید:

دانه کدوتنبل: اگر به دنبال یک منبع گیاهی روی هستید که بتوانید به آسانی به وعده های غذایی خود اضافه کنید، با دانه کدوتنبل همراه شوید. هر اونس (حدود ۲۸ گرم) نه تنها ۲,۲ میلی گرم روی (۲۸ درصد مقدار توصیه شده روزانه یک خانم)، بلکه ۸,۵ گرم پروتئین گیاهی نیز دارد. بعلاوه، برخی شواهد حاکی از آن است که مصرف رژیم غذایی سرشار از دانه کدوتنبل می تواند خطر ابتلا به برخی از سرطان ها را کاهش دهد. در هر وعده ۱ اونسی تخمه کدوتنبل: ۱۵۸ کالری، ۱۳,۹ گرم چربی (۲,۵ گرم اشباع)، ۲ میلی گرم سدیم، ۳ گرم کربوهیدرات، ۰,۴ گرم قند، ۱,۷ گرم فیبر و ۸,۵ گرم پروتئین وجود دارد.

جو دوسر در مورد جو دوسر چه چیزی را دوست ندارید؟ ارزان، پرکاربرد و خیلی راحت و در دسترس است. جو نه تنها حاوی فیبر محلول است که با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط دارد، بلکه نصف فنجان جو دوسر حاوی ۱,۳ میلی گرم روی نیز هست، که ۱۶ درصد از نیاز روزانه یک خانم را برطرف می کند. پس این را به عنوان دلیل دیگری برای اضافه کردن جو دوسر به صبحانه تان در نظر بگیرید. در هر فنجان جو دوسر (پخته نشده): ۱۴۸ کالری، ۲,۸ گرم چربی (۰,۴ گرم اشباع)، ۱,۲ میلی گرم سدیم، ۲۷ گرم کربوهیدرات، ۰,۶ گرم قند، ۳,۸ گرم فیبر و ۵,۵ گرم پروتئین وجود دارد.

گوشت گاو بدون چربی: متخصصان محدود کردن مصرف گوشت قرمز را بیش از چند بار در هفته توصیه نمی کنند، زیرا گوشت گاو بدون چربی هنوز هم می تواند بخشی سالم از رژیم غذایی شما باشد. گوشت گاو ۹۵ درصد بدون چربی یا گوشت راسته را انتخاب کنید و به ازای هر ۴ اونس، ۵,۷ میلی گرم روی به دست بیاورید. این مقدار کمی بیش از ۷۰ درصد از نیاز روزانه توصیه شده است. در هر وعده ۴ اونسی گوشت گاو (حدود ۱۱۵ گرم): ۱۵۵ کالری، ۵,۶۵ گرم چربی (۲,۵ گرم اشباع)، ۷۵ میلی گرم سدیم، ۰ گرم کربوهیدرات، ۰ گرم قند، ۰ گرم فیبر و ۲۴ گرم پروتئین وجود دارد.

شاهدانه: به دنبال منابع روی گیاهی هستید؟ شاهدانه یا همان دانه های کنف بهترین انتخاب هستند. آن ها غنی از چربی های اشباع نشده سالم هستند و یک وعده از آن که معادل سه قاشق غذاخوری است، حاوی ۳ میلی گرم روی می باشد که ۳۸ درصد از مقدار توصیه شده روزانه برای خانم ها است. این دانه ها از نظر آمینواسید آرژنین نیز غنی بوده، که تحقیقات نشان می دهد به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک می کند. سعی کنید آن ها را روی ماست یا سالاد خود بپاشید. در هر وعده یعنی ۳ قاشق غذاخوری دانه کنف: ۱۶۶ کالری، ۱۴,۵ گرم چربی (۱,۵ گرم اشباع)، ۲ میلی گرم سدیم، ۲,۵ گرم کربوهیدرات، ۰,۵ گرم قند، ۱ گرم فیبر و ۹,۵ گرم پروتئین وجود دارد.

نخود: اگر می خواهید سطح روی بدنتان را بدون خوردن گوشت بالا ببرید، حبوبات یکی دیگر از گزینه های عالی گیاهی است. یک فنجان نخود پخته شده یا کنسرو شده حاوی فیبر و پروتئین است و دارای ۲,۵ میلی گرم روی (۳۱ درصد از نیاز روزانه خانم ها). مانند سایر حبوبات، نخود نیز مزایای بی شماری دیگری را نیز داراست. طبق یک مطالعه، خوردن هر روزه نخود به شما کمک می کند در بین وعده های غذایی احساس سیری رضایت بخش و بیشتری داشته باشید. اضافه کردن آن ها به یک وعده غذایی همچنین می تواند به ثابت نگه داشتن قند خونتان کمک کند، که این بدان معنی است که بعداً دچار افت انرژی نمی شوید. در هر وعده یعنی هر ۱ فنجان نخود: ۲۶۹ کالری، ۴ گرم چربی (۰,۵ گرم اشباع)، ۶۸ میلی گرم سدیم، ۴۵ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم قند، ۱۲,۵ گرم فیبر و ۱۴,۵ گرم پروتئین وجود دارد.

لوبیا سیاه: از دیگر منابع گیاهی عالی روی می توان به لوبیای سیاه اشاره کرد. یک فنجان لوبیای سیاه پخته شده را روی سالاد بریزید و ۲ میلی گرم روی یا ۲۵ درصد از نیاز روزانه خود را دریافت نمایید. این لوبیا همچنین از نظر آهن، فسفر، کلسیم و منیزیم بسیار غنی است و از سلامتی بدن حمایت می کند و برای سلامت استخوان بسیار مهم است. در هر وعده لوبیای سیاه یعنی ۱ فنجان: ۲۲۷ کالری، ۱ گرم چربی (۰ گرم اشباع)، ۲ میلی گرم سدیم، ۴۱ گرم کربوهیدرات، ۰,۵ گرم قند، ۱۵ گرم فیبر و ۱۵ گرم پروتئین وجود دارد.

ماست یونانی: ماست یونانی فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد که در اینجا یکی دیگر از آن ها را به این لیست اضافه می کنیم: یک ظرف هفت اونسی (حدود ۲۰۰ سی سی) ماست یونانی ساده و کم چرب، ۱,۵ میلی گرم روی دارد که ۱۹ درصد از نیاز روزانه یک زن است. همچنین سرشار از پروبیوتیک های تقویت کننده گوارش است. در هر وعده ۷ اونسی از ماست یونانی: ۱۴۶ کالری، ۴ گرم چربی (۲,۵ گرم اشباع)، ۶۸ میلی گرم سدیم، ۸ گرم کربوهیدرات، ۷ گرم قند، ۰ گرم فیبر و ۲۰ گرم پروتئین وجود دارد.

بادام هندی: بادام هندی یکی از سالم ترین و خوشمزه ترین آجیل ها است، چه آن ها را بو داده و چه خام بخورید، در هر اونس (حدود ۲۸ گرم) تقریباً بیش از ۱,۵ میلی گرم روی خواهید داشت. (۲۰ درصد نیاز روزانه خانم ها!) در یک مطالعه که در مجله تغذیه منتشر شده است، نشان داده شد که بادام هندی همچنین دارای چربی اشباع نشده سالم است. خوردن مرتب آن ها ممکن است به کاهش فشار خون و بالا رفتن سطح کلسترول HDL سالم کمک کند. در هر وعده بادام هندی یعنی ۱ اونس: ۱۵۷ کالری، ۱۲ گرم چربی (۲ گرم اشباع)، ۸,۵ گرم کربوهیدرات، ۱,۵ گرم قند، ۳ میلی گرم سدیم، ۱ گرم فیبر و ۵ گرم پروتئین وجود دارد.

اگر از زردچوبه زیاد استفاده کنید، این ۱۰ اتفاق برایتان می افتد

گروه تغذیه و سلامت – زردچوبه خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد، آیا می دانید این خاصیت در بدن ما چه فوایدی خواهد داشت؟

سرعت بخشی به کاهش وزن: قطعا زردچوبه به تنهایی برای کاهش وزن کافی نیست؛ ولی اگر شما در رژیم لاغری باشید یا برنامه ورزشی لاغری داشته باشید، زردچوبه می تواند در سوخت و ساز بیشتر بدن شما را یاری دهد و موجب کاهش وزن بیشتر شود.

آرتریت یا التهاب مفاصل بهبود می بخشد: در زردچوبه، پلی فنال وجود. پلی فنال نوعی آنتی اکسیدان است که موجب کاهش التهابات در بدن می شود. التهابات مفاصل یکی از دردهای رایج است که درصد پیدایش آن در افراد کهنسال یا برخی از جوانان بیشتر است. استفاده بیشتر از زردچوبه این خاصیت را دارد که این التهابات را تا حد زیادی درمان کند و درد را کاهش یابد.

ضد افسردگی: گفتیم که پلی فنال موجود در زردچوبه موجب کاهش التهابات بدن می شود. پلی فنال در مورد حالات روحی ما نیز اثر دارد و تا حد بسیاری با افسردگی مقابله می کند. طبق مقاله ای که مجله نقد غذا و علوم تغذیه در سال ۲۰۱۹ منتشر کرده است، زردچوبه علائم بیماری های اضطرابی و افسردگی را کاهش می دهد.

کمک به کاهش قند خون: طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، بیش از ۱۰۰ میلیون نفر از بزرگسالان در آمریکا، پیش زمینه دیابت یا به بیماری دیابت مبتلا هستند. ۲ نوع دیابت وجود دارد؛ یکی به دلایل ژنتیکی در مابه وجود می آید و دیگری به علت سبک زندگی اشتباه. پژوهشگران دریافتند که زردچوبه می تواند به کنترل قند خون کمک کند و از آسیب به کلیه و سیستم عصبی جلوگیری کند.

ضد آلزیمر: طبق گزارش ریدرز دایجست، مردمی که در هند زندگی می کنند نرخ آلزایمر کمتری نسبت به مردم اروپا و آمریکا دارند. به همین علت پژوهشگران قرص های مکملی از زردچوبه تهیه کرده و به بیمارانی که در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند تجویز می کنند.

ضد سرطان: سرطان تجمع غیرعادی سلول های بدن است که ممکن است هر جای از بدن اتفاق بیافتد. در این راستا سیستم ایمنی بدن وارد عمل شده و سلول های سرطانی را از بین می برد. خاصیت آنتی اکسیدان بودن زردچوبه از پیری و تکثیر غیرعادی آنها جلوگیری می کند. در واقع سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و ضد سرطان خواهد بود.

جلوگیری از کیست تخدمان: این ادویه پر فایده، در واقع خاصیت آنتی باکتریال نیز دارد و از عفونت های قارچی رحم جلوگیری می کند. سندرم تخمدان پلی کیستیک به واسطه ی یک اختلال در غدد درون ریز به وجود می آید. ماده کورکومین موجود در زردچوبه خاصیت ضو موتاژن دارد که موجب برطرف ساختن این اختلالات در زنان می شود و همچنین عادت ماهانه را نیز منظم می کند.

ضد کلسترول خون: زردچوبه با تری گلیسرید خون مقابله کرده و موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود. این نوع چربی در خون به علت استفاده بیش از حد از چربی به وجود می آید. چربی هایی که ما می خوریم ولی نمی سوزانیم. خوراک ما باید بر اساس فعالیت مان تنظیم شود.

کاهش بیماری های قلبی: بیماری های قلبی بیشترین علت مرگ در سرتاسر جهان است. کورکومین موجود در این ادویه، موجب بهبود عملکرد عضلات قلب شده و از گرفتگی عروق جلوگیری می کند. با مصرف بیشتر این ادویه، شما احتمال بروز مشکلات قلبی و عروقی را کاهش داده و از بیماری هایی مانند سکته قلبی دوری می کند.

مبارزه با مولکول های رادیکالی: کورکومین موجود در زرد چوبه باعث می شود رادیکال های آزاد که شامل مولکول اکسیژن هستند از بین بروند. این مولکول های رادیکالی در بدن، تعادل و خنثی بودن بقیه مولکول های را برهم زده و آسیب های زیادی از جمله مشکلات کبدی، پیری زودرس و بزرگ شدن تومور را به وجود می آورند.

ویتامینی که به تنهایی ۸۰ درصد مشکلات بدن شما را حل می کند!

گروه تغذیه و سلامت – ویتامین ث. که به آن "اسید اسکوربیک" نیز گفته می شود، یک ماده مغذی مهم مورد نیاز بدن است. این ماده مغذی محلول در آب مانند یک آنتی اکسیدان قوی مورد نیاز برای رشد حفظ و سلامت شریان ها، بافت های زخم و غضروف عمل می کند. برخی از میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین ث. می توانند به دریافت نیاز روزانه ما برای این ویتامین کمک کنند. منابع حاوی ویتامین ث. شامل کیوی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، پاپایا، گواوا، فلفل دلمه ای زرد، سبزیجات با برگ های سبز تیره مانند اسفناج، برگ چغندر و شلغم است. لازم به ذکر است بهتر است این خوراکی های حاوی ویتامین ث به صورت خام مصرف شده یا در صورت طبخ در دما های پایین و در زمانی کم پخته شود، چرا که ویتامین ث. نسبت به حرارت بالا حساس بوده و از بین می رود.

علائم کمبود ویتامین ث: علائم کمبود ویتامین ث. شامل خستگی، تغییر خلق و خو، کاهش وزن، درد مفاصل و ماهیچه ها، کبودی، مشکلات دهان و دندان و خشکی پوست و مو است. با گذشت زمان، کمبود ویتامین ث. در بدن منجر به عدم توانایی تشکیل کلاژن جدید می شود. این امر همچنین باعث می شود بافت های مختلف بدن فرد در هم شکسته شود و در ترمیم سلول ها نیز تأثیر می گذارد. کمبود شدید ویتامین ث. می تواند منجر به بیماری به نام اسکوربوت شود.

فواید ویتامین ث

مصرف کافی ویتامین ث. به فرد در مشکلاتی از جمله موارد زیر کمک می کند:

سرماخوردگی: ویتامین ث. با تقویت سیستم ایمنی بدن شدت حملات سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می دهد. این ویتامین اثرات رایج سرماخوردگی از جمله التهاب و آبریزش بینی را کاهش می دهد. ویتامین ث. نه تنها آلرژی ناشی از سرماخوردگی را کنترل می کند بلکه مدت سرماخوردگی را نیز کوتاه می کند. واقعیت شناخته شده این است که ویتامین ث. ایمنی بدن فرد را بالا می برد.

فشار خون بالا: اگر با فشار خون بالا درگیر هستید، پس غذاهای سرشار از ویتامین ث. می تواند برای شما بسیار کارساز باشد. با مصرف منظم ویتامین ث. می توان بروز فشار خون غیرطبیعی را کاهش داد.

استرس: به لطف دنیای پرتنشی که در آن زندگی می کنیم، استرس یکی از رایج ترین مشکلات افراد است. ویتامین ث. در مقابله با شاخص های معمولی استرس جسمی و عاطفی کمک زیادی می کند. همچنین سطح هورمون های استرس را کاهش می دهد.

متابولیسم چربی: چربی شکمی، بافت چربی اطراف یا داخل حفره شکمی است. برای متابولیسم مناسب چربی مصرف منظم ویتامین ث. ضروری است. ویتامین ث. به تقویت متابولیسم شما کمک کرده و بنابراین وزن شما را کنترل می کند.

تولید کلاژن: کلاژن ماده ای است که به طور طبیعی توسط بدن تولید می شود. با این حال با افزایش سن افراد، تولید این ماده کاهش می یابد. ویتامین ث. نقش مهمی در تولید کلاژن دارد که باعث کاهش چین و چروک و علائم و نشانه های پیری می شود.

پوستی بهتر: تشکیل الاستین، ترکیبی که باعث ضخیم شدن، محافظت و بهبودی سلول های پوستی می شود، به میزان ویتامین ث. در بدن شما بستگی دارد. الاستین پوست شما را سالم و درخشان نگه می دارد. اگر می خواهید پوست بهتری داشته باشید، غذا های سرشار از ویتامین ث. را بیشتر مصرف کنید و مانند دوران جوانی پوستی درخشان به دست آورید. به گفته متخصصان تغذیه، ویتامین ث. از مزایای سلامتی بسیاری از مبارزه با سکته مغزی گرفته تا بهبود زخم ها و کمک به جذب آهن توسط بدن برخوردار است. به همین دلیل پیشنهاد می شود غذا های سرشار از ویتامین ث. را به همراه آهن مصرف کنید. ویتامین ث. که به آن "اسید اسکوربیک" نیز گفته می شود، یک ماده مغذی مهم مورد نیاز بدن است. این ماده مغذی محلول در آب مانند یک آنتی اکسیدان قوی مورد نیاز برای رشد حفظ و سلامت شریان ها، بافت های زخم و غضروف عمل می کند. برخی از میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین ث. می توانند به دریافت نیاز روزانه ما برای این ویتامین کمک کنند. منابع حاوی ویتامین ث. شامل کیوی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، پاپایا، گواوا، فلفل دلمه ای زرد، سبزیجات با برگ های سبز تیره مانند اسفناج، برگ چغندر و شلغم است. لازم به ذکر است بهتر است این خوراکی های حاوی ویتامین ث به صورت خام مصرف شده یا در صورت طبخ در دما های پایین و در زمانی کم پخته شود، چرا که ویتامین ث. نسبت به حرارت بالا حساس بوده و از بین می رود.

این کلیدهای شادی را علم ثابت کرده است

■ داشتن لحظات شاد در زندگی باعث می شود که بتوانیم در شرایط دشوار مسائل را بهتر مدیریت کنیم.

گروه تغذیه و سلامت – در این مقاله کلیدهای شادی مشخص شده در تحقیقات را برایتان توصیف می کنیم.

طبق تحقیقات انجام شده و باوجود یافته های جدید در این زمینه مشخص شده که افراد حتی در شرایط دشوار زندگی نیز می توانند شاد باشند. نداشتن حس مثبت در شرایط شیوع بیماری قابل درک است، اما اگر هنوز هم با وجود شرایط کنونی می توانیم نفس بکشیم، خود دلیلی برای شادی است. همواره می توان حتی در شرایط دشوار زندگی راهی برای شادی یافت.

تعریف دقیق شادی چیست؟

طبق تحقیقات شادی یک مفهوم انتزاعی است. در حقیقت بسیاری از محققان دهه ها وقت خود را صرف مطالعه در این زمینه کرده اند. البته هر کسی تعریف مخصوص بخود را دارد و بهمین دلیل هزاران تعریف برای شادی وجود دارد. مثلا عده ای بروی تجربه احساسات و حالات مثبت تمرکز کرده اند و عده ای شادی را نداشتن ترس و مشقت می دانند. موگاودات مهندس دیدگاه جالبی در این زمینه دارد. او کارمند سابق گوگل است که در گذشته با مشکلات عدیده ای مواجه بوده است. او پسرش را بخاطر اهمال جراحان حین عمل از دست داد. او براساس فقدانی که حس کرده، فرمولی ریاضی تعریف نموده که می تواند از طریق این فرمول ناراحتی افراد را توصیف کند. براساس صحبت های او، ما بخاطر پس زدن اتفاقات بد در زندگیمان عذاب می کشیم. ما این کار را بصورت تصادفی انجام می دهیم، زیرا انتظار عکس آن اتفاق را داریم. مثلا کسانی که در مقابل محدودیت های اعمال شده دربرابر کرونا مقاومت می کنند، نسبت به کسانی که این مساله را به راحتی پذیرفته و در خانه می مانند بیشتر عذاب می کشند. این اتفاق را می توان به مسائل دیگر زندگی نیز تعمیم داد. اتفاقاتی مانند رانده شدن از دیگران، اخراج از کار و بیماری یا مرگ منجر به رنج زیادی در زندگی می شود. بنابراین به راحتی از شادی فاصله می گیریم.

تاثیرات شادی

براساس تئوری احساسات مثبت باربارا فردریکسون، تجربه احساسات مثبت می تواند رفتاری منعطف را به همراه داشته باشد. بنابراین می توان با شرایط محیطی و حیطه های مختلف زندگی تطبیق بیشتری یافت.

برخی تاثیرات داشتن دیدگاه مثبت عبارتنداز:

افکار خلاقانه ای خواهیم داشت
در برابر دیگران تحمل بیشتری خواهیم داشت
واکنش هایمان منطبق با شرایط خواهد بود
بهتر می توانیم با احساسات منفی کنار بیاییم
رفتار نوع دوستانه تری خواهیم داشت
با دردهای جسمانی بهتر کنار خواهیم آمد
در برابر سختی ها مقاوم تریم

احساسات مثبت تاثیر زیادی روی استرس دارند

طبق تحقیقات انجام شده احساسات منفی و مثبت بهم وابسته نیستند، بلکه دارای ماهیتی کاملا مجزا هستند. بنابراین می توان در شرایط خوب هم احساسی منفی داشت. حتی در شرایط نگران کننده می توان حس مثبت را حفظ کرد.

انسان می تواند حتی در بدترین شرایط هم راهی برای رهایی از ناراحتی بیابد. در ادامه به نکاتی برای حفظ شادی اشاره می کنیم.

شکرگزاری

چیزهای زیادی در زندگی وجود دارند که می توانید بابت آنها شکرگزار باشید. مخصوصا در شرایط دشوار این مساله اهمیت بیشتری می یابد. طبق تحقیقات میان شکرگزاری و داشتن رفتارهای اجتماعی، احساسات مثبت، رضایت از زندگی، مثبت اندیشی، امید، سرزندگی و درک عمیق از شادی رابطه ای مستقیم وجود دارد. بعلاوه شکرگزاری باعث کاهش ریسک بیماری های روانی مانند افسردگی، نگرانی و استفاده از مواد مخدر می شود. شکرگزاری در شرایط پیچیده و بحران ها منجر به بهبود قابل توجه حالت احساسی ما می شود.

داشتن حس شوخ طبعی

داشتن حس شوخ طبعی تاثیرات روانی مثبت زیادی به دنبال دارد، مثلا:

لذت
احساس خوب
رضایت
کاهش استرس
جلوگیری از افسردگی

حس شوخ طبعی تاثیرات جسمانی مهمی مانند افزایش تحمل درد و بهبود سیستم ایمنی و قلبی به دنبال دارد. بعلاوه در سطح اجتماعی شوخ طبعی باعث بهبود دروابط با دیگران شده و به ما کمک میکند که هماهنگی بیشتری با جامعه داشته باشیم. بنابراین داشتن حس شوخ طبعی حائز اهمیت است. می توانیم با دیدن سریال های مورد علاقه، خندیدن های پیاپی، گوش دادن به برنامه های خنده دار و خواندن کتاب های مورد علاقه این حس را در خود تقویت کنیم.

گوش دادن به موسیقی

در تحقیقات انجام شده موسقی درمانی باعث افزایش آزادسازی اندورفین و کاهش استفاده از دارو می شود. اندورفین نقش مهمی در سیستم مرکزی اعصاب دارد، باعث تحریک وانرژی بخشی به ما شده و باعث شادی و مثبت اندیشی بیشتر می شود. بنابراین لیستی از شادترین آهنگ های خود تهیه کنید و در حین انجام فعالیت های روزانه آهنگ هایتان را گوش کنید. مقدار مشخصی آهنگ ساد در روز حس بهتری به شما القا خواهد کرد.

داشتن مراقبه ذهنی

مراقبه ذهنی یعنی حضور در زمان حال. وقتی بروی فعالیت های روزانه متمرکز می شویم، تحمل افکار منفی برایمان آسانتر می شود. گرچه انجام مراقبه نیاز به تخصص خاصی ندارد. تمام کاری که باید کنیم، تمرکز بروی کارهایمان است، مثلا: در زمان آشپزی بروی تمام کارهای خود تمرکز کنید، مواد غذایی را کاملا بررسی کنید. بافت آنها را با انگشتان خود لمس کنید، به بو و صدای پخته شدن آن کاملا دقت کنید و ببینید که چگونه مواد حین پخت تغییر شکل می دهند. می توانید این کار را در تمامی فعالیت ها بسط دهید. این روش بهترین ابزار برای کاهش نگرانی است.

انجام بیشتر فعالیت های لذت بخش

انسان محکوم به فناست و نمی تواند بودن انگیزه و پاداش زندگی کند. به همین خاطر است که ما تمایل به تکرار کارهای لذت بخش در زندگی داریم. بهمین خاطر می توانیم برای رسیدن به شادی فعالیت های لذت بخش خود را تکرار کنیم. مثلا دوش آب گرم در زمانی که هوا سرد است یا دوش آب سرد در تابستان. این لذت در یادگیری، خوانندگی، نویسندگی، نقاشی و رقص هم وجود دارد. هرکاری که برای فعال سازی سیستم عصبی لازم است را انجام دهید، مخصوصا در شرایط دشوار.

انجام فعالیت های سرگرم کننده

ادواردو پانست در کتابش نوشته: انتظارات از یک وضعیت مطلوب بسیار بیشتر از شادی آن اتفاق است. یعنی، شادی اغلب در اتاق انتظار شادی پنهان است. دانشمندان این وضعیت را مدار پاداش نامیده اند. این مدار حین تحقیق و تفحص فعال می شود نه حین انجام آن کار، بله این خلاف انتظارات ماست. دوپامین در حین انتظارات محض از لذت فعال می شود. بنابراین فکر کردن به خوردن بستنی دلخواه، انجام کار رویایی تان، برنامه ریزی یک تعطیلات ایده ال یا تصور مکالمه با کسی که دوستش داریم می تواند نسبت به خود آن کار لذت و رضایت بیشتری به همراه داشته باشد. داشتن حس مثبت در شرایط دشوار کار ساده ای نیست. اما با انجام کارهای بالا می توانیم به احساسات مثبت خود را ماندگار کنیم. بیاد داشته باشید که احساسات منفی دارای عملکرد و هدفی خاص هستند. اگر ما با این احساسات خو نمی گرفتیم، قطعا کسی چنین احساسی را تجربه نمی کرد. باید ببینید این احساسات درصدد رساندن چه پیامی به شما هستند. گاهی با وجود تلاش فراوان بازهم این احساسات به راحتی از بین نمی روند. اگر حتی با انجام کارهای بالا بازهم فشار احساسات منفی را حس می کنید و نمی دانید چطور باید این شرایط را مدیریت کنید، پس بهتر است با یک مشاور صحبت کنید. مشاوران و متخصصان در این زمینه می توانند کمک شایان توجهی به شما کنند.

دکه مطبوعات

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