

# ۷ علامت استرس که نادیده‌اش می‌گیرید

استرس یک فرآیند طبیعی در بدن است که در مواجهه با شرایط بیرونی بروز می‌کند و در واقع نوعی واکنش دفاعی شامل واکنش فیزیولوژیکی یا روانی است. استرس به اشکال مختلفی بروز می‌کند که باید انواع آن را شناخت.

مواد غذایی پرکالری و چرب نشان می‌دهند. این مسئله از به هم ریختن تعادل در سیستم عصبی ناشی می‌شود. بنابراین لازم است که هر نوع تغییری در اشتها را جدی بگیرید چون به طور مستقیم روی کمیو مواد مغذی و همچنین اضافه‌وزن و حتی چاقی مفرط تأثیر می‌گذارد. به این معنی که اگر جزء افرادی هستید که بر اثر استرس بی‌اشتهایی شوید، معرض کمیو مواد مغذی قرار می‌گیرید و اگر به دست دوم تعلق داشته باشید به زودی دچار اضافه وزن خواهید شد.

این مشکلات معمولاً به عوامل بیرونی مانند نور خورشید یا ترکیبات شیمیایی متعدد مربوط می‌شوند؛ اما باید بدانید که مشکلات احساسی و عاطفی و شرایط استرس‌زا نیز می‌تواند عاملی برای ابتلا به مشکلات پوستی شود. یادتان باشد که عدم کنترل استرس باعث ضعیف شدن پوست شده و آن در برابر تهاجم‌های خارجی شگفتناک و آسیب‌پذیر می‌کند. به همین دلیل نیز مشکلاتی از قبیل آگزما، پسوریازیس، خارش و قرمزی و آگزماهای پوستی بروز می‌کنند.

راه به طور مستقیم روی دستگاه گوارش تمام امکانات جسمی، روانی و رفتاری خود به دنبال راهی می‌گردد تا با شرایط حاکم روبرو شود. استرس منشأ غریزی برای ادامه بقا دارد و به طور ذاتی جزو لاینفک بشر محسوب می‌شود. در این شرایط نیز اقدام‌هایی مانند معده و ریفلاکس یا هاجماتریش کردن بروز می‌کند. علاوه بر این مشکلاتی مانند سردردهای شکرکی نیز افزایش پیدا می‌کند. این مسئله گاهی باعث بروز حالت تهوع و استفراغ نیز می‌شود. بنابراین بیشتر به مشکلات گوارشی‌تان اهمیت دهید.

**گروه تغذیه و سلامت** - بدن انسان با تمام امکانات جسمی، روانی و رفتاری خود به دنبال راهی می‌گردد تا با شرایط حاکم روبرو شود. استرس منشأ غریزی برای ادامه بقا دارد و به طور ذاتی جزو لاینفک بشر محسوب می‌شود. در این شرایط نیز اقدام‌هایی مانند معده و ریفلاکس یا هاجماتریش کردن بروز می‌کند. علاوه بر این مشکلاتی مانند سردردهای شکرکی نیز افزایش پیدا می‌کند. این مسئله گاهی باعث بروز حالت تهوع و استفراغ نیز می‌شود. بنابراین بیشتر به مشکلات گوارشی‌تان اهمیت دهید.

حرف آخر اینکه به مسائل روحی روانی‌تان پیش از پیش اهمیت دهید. همان‌گونه که با کوچک‌ترین سرماخوردگی به پزشک مراجعه می‌کنید برای سلامت روانتان نیز همین کار را کنید. از یک متخصص برای کنترل و کاهش استرس‌هایتان کمک بگیرید. بدانید ورزش به کنترل استرس کمک زیادی می‌کند. البته هر فردی به شیوه‌ای خاص می‌تواند آرامش روحی خود را تأمین کند. اگر نقاشی کردن، موسیقی و غیره حال روحی‌تان را بهتر می‌کند دست‌دست نکنید و به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان بپردازید. در هر حال بدانید که استرس برای همه وجود دارد و دیر یا زود بدن را با مشکلات جدی مواجه می‌کند. بنابراین لازم است در گام اول استرس‌هایتان را بشناسید و در گام بعد نسبت به رفع یا کنترل و مدیریت آن‌ها اقدام کنید.

**ورم‌دست‌ها** استرس می‌تواند باعث بروز واکنش‌های التهابی در بدن شود. اگر دست‌هایتان بدون دلیل مشخص دچار ورم و حتی درد می‌شود بدانید که بدنتان درگیر استرس‌های کنترل نشده است. بنابراین لازم است که بیشتر به احساسات و سلامت روانی خود اهمیت دهید.

**ریزش بیش از حد مو** همه ما به‌طور معمول روزانه ریزش مو داریم، اما اگر این ریزش مو در نتیجه استرس باشد چند تا روزانه محدود نمی‌شود و شما شاهد ریزش زیاد مو خواهید بود. از طرف دیگر استرس حتی روی رویش مجدد مو نیز تأثیر منفی می‌گذارد و این روند را به مشکل مواجه می‌کند. مشکلات هورمونی ناشی از استرس می‌تواند جریان خون در پوست سر را دچار اختلال کرده و روند اکسیدزنی‌ساز و تغذیه موها را با مشکل مواجه کند. در نتیجه ریزش مو شدت می‌گیرد. یادتان باشد که ریزش مو شدید می‌تواند نشانه‌ی استرس و استرس‌های مزمن باشد. تمام موها را درگیر کند؛ اما معمولاً برخی از قسمت‌های مو را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در هر صورت استرس به‌طور مشخص حجم مو را کاهش می‌دهد. گرچه برخی از محصولات مربوط به مو این مشکل را تا حد زیادی برطرف می‌کند اما بدانید که استرس زیاد کنترل ریزش مو را با مشکلات جدی مواجه می‌سازد.

**سردرد یکی از اساسی‌ترین علائم استرس** میزان زیادی از سردردهایی که افراد بالغ تجربه می‌کنند در نتیجه قرار گرفتن در معرض استرس مداوم است. این وضعیت روحی روانی باعث بروز افزایش در رگ‌های خونی می‌شود. این افزایش‌ها نیز جریان خون به سمت مغز را کاهش می‌دهند و باعث افزایش فشار در ناحیه سر می‌شوند. زمانی که سردردها طولانی مدت و مزمن می‌شوند حساسیت به نور، تحریک‌پذیری و مشکلات بینایی را نیز با خود به همراه می‌آورند. اگر به‌طور مداوم بدون علت مشخصی سردرد می‌گیرید به فکر کنترل استرس‌هایتان باشید.

**تغییر اشتها** برخی افسردگی‌ها زمانی که در معرض استرس قرار می‌گیرند اشتهاها خود را از دست می‌دهند. اما در مقابل برخی دیگر میل زیادی به مصرف مواد غذایی مخصوص

**سردرد یکی از اساسی‌ترین علائم استرس** میزان زیادی از سردردهایی که افراد بالغ تجربه می‌کنند در نتیجه قرار گرفتن در معرض استرس مداوم است. این وضعیت روحی روانی باعث بروز افزایش در رگ‌های خونی می‌شود. این افزایش‌ها نیز جریان خون به سمت مغز را کاهش می‌دهند و باعث افزایش فشار در ناحیه سر می‌شوند. زمانی که سردردها طولانی مدت و مزمن می‌شوند حساسیت به نور، تحریک‌پذیری و مشکلات بینایی را نیز با خود به همراه می‌آورند. اگر به‌طور مداوم بدون علت مشخصی سردرد می‌گیرید به فکر کنترل استرس‌هایتان باشید.

**تمرکز ماساژ روی نواحی گیجگاهی یا ناحیه پس سری (پشت سر) ممکن است منجر به بهترین پاسخ شود. ماساژ بدن** ماساژ کل بدن نیز ممکن است باعث تسکین سردرد شود. **مدیریت استرس** اگر به نظر می‌رسد استرس محرک سردرد است، یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس یا تکنیک‌های آرام‌سازی می‌تواند فواید قابل توجهی به همراه داشته باشد. **ورزش** ورزش سه فعالیت‌های هوازی منظم و چه حرکات خاص برای کاهش دفعات سردردهای تشنجی کاملاً موثر است.

## سالم‌ترین روغن‌ها برای مصرف را بشناسید

تأکید می‌کنیم که همه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که دریافت کره به عنوان ماده غذایی مناسبی نیست و باید محدود شود. **خورش کره یا روغن، سن و جنس می‌شناسد؟** صمدپور درباره مصرف کره یا روغن بسته به سن و جنس افراد هم توضیح داد؛ این به دریافت روغن روزانه افراد بستگی دارد مثلاً برخی افراد یک تا دو قاشق روغن زیتون استفاده می‌کنند و کمیو روغن خود را از آجیل‌ها می‌گیرند که برای سلامت قلب خوب است اما به‌طور کلی در افراد بالای ۴۰ سال در مناطق شهرنشین، هر چه میزان روغن کاهش یابد سلامت بیشتر است. برای بزرگسالان، کره تغذیه خوبی نیست، برای کودکان زیر پنج سال یا مناطق شایع کمیو روغن با سبب تغذیه در آنجا شایع است به عنوان منبع خوب انرژی توصیه می‌شود. نباید از روغن‌های پنهان غافل ماند؛ گوشت قرمز دارای چربی است که نوع چربی آن اشباع شده و خوب نیست. بنابراین گوشت و مرغ مصرفی چربی دارد و باید نظر گرفتن این چربی در دو تا سه قاشق روغن خوب هم باید استفاده کرد.

خوب و درجه یک به مقدار کم در برنامه غذایی روزانه با هفتگی اشکالی ندارد، منظور از روغن حیوانی، دنبه یا چربی آب‌شده گوسفند یا گاو نیست بلکه منظور روغنی است که از کره گرفته می‌شود اما به‌طور کلی توصیه ما استفاده از روغن زیتون، کنجد و غیره است.

نشد این روغن‌ها برای مصرف سرخ کردن نیست و برای این کار باید روغن مخصوص سرخ کردن استفاده شود. دسته دوم روغن‌هایی مانند روغن کنولا، روغن سویا، روغن ذرت یا آفتابگردان هستند که با توجه به اینکه در بازار و سبب خانوار جای خوش کرده‌اند، مناسبان مقدار زیادی امگا ۶ دارند و مصرف زیاد این روغن‌ها، ۳ بدن کاهش می‌یابد. کسانی که روغن آفتابگردان، ذرت یا کنولا استفاده می‌کنند باید هر چند مدت روغن‌های دارای امگا ۳ را جایگزین این روغن‌ها کنند. روغن‌های جامد، حیوانی یا روغن نارگیل در دسته سوم چربی‌ها قرار دارند که روغن‌های خوبی نیستند، روغن‌های جامد به خاطر طعم یا مزه ای که دارد مورد استقبال بسیاری از افراد قرار دارد اما تأکید می‌کنیم این نوع روغن، با توجه به نوع اسید چرب، خطر بیماری قلبی را زیاد می‌کند.

**گروه تغذیه و سلامت** - روغن و کره از مواد غذایی پر مصرف محسوب می‌شود، اما بهترین روغن کدام روغن است و مصرف هر میزان کره و به چه کسانی توصیه می‌شود؟ کوروش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تأکید بر اینکه یک تغذیه سالم شامل استفاده از همه گروه‌های غذایی است، افزود: پنج روغن اصلی غذایی شامل غلات، گوشت‌ها، سبزی‌ها، میوه‌ها و لبنیات وجود دارد که یک تغذیه سالم، استفاده مناسب این مواد به صورت روزانه بر اساس وزن، میزان فعالیت، جنس و سن هر شخص است.

باید از این ماده ساده غذایی کمتر استفاده شود. بسیاری تبلیغ می‌کنند که کره گیاهی یا همان مارگارین بهتر است اما باید گفت کره مارگارین که در انواع کیک، بیسکویت و غیره در کارخانه‌ها هم استفاده می‌شود یک نوع اسید چرب دارد که مشکل کبد چرب یا چاقی یا مشکلات قلبی را در دنبال دارد. کودکانی که وزن کمی دارند یا افرادی که سوءتغذیه دارند، باید از میزانی که در روز استفاده کنند، اما

باید از این ماده ساده غذایی کمتر استفاده شود. بسیاری تبلیغ می‌کنند که کره گیاهی یا همان مارگارین بهتر است اما باید گفت کره مارگارین که در انواع کیک، بیسکویت و غیره در کارخانه‌ها هم استفاده می‌شود یک نوع اسید چرب دارد که مشکل کبد چرب یا چاقی یا مشکلات قلبی را در دنبال دارد. کودکانی که وزن کمی دارند یا افرادی که سوءتغذیه دارند، باید از میزانی که در روز استفاده کنند، اما

گروه تغذیه دیگری هم به نام گروه منفرد وجود دارد که شامل قندها و چربی‌ها هستند. همواره در توصیه‌های تغذیه‌ای تأکید می‌کنیم که از این گروه‌ها کمتر استفاده شود به دلیل اینکه دریافت این گروه مواد مغذی زیادی ندارد مثلاً قندها فقط کالری دارند و چربی‌ها هم باید به تناسب استفاده شوند.

**مصرف چه نوع چربی مفید و مصرف چه نوعی زیان‌آور است؟** برخی افسردگی‌ها برای کاهش وزن یا تناسب اندام، گروه چربی‌ها را کاملاً حذف می‌کنند، این گروه نباید حذف شود بلکه باید درصدی از کالری روزانه از گروه چربی‌ها کسب شود، زیرا ساختمان هورمون‌ها و غشای پوست و قسمت‌های مختلف بدن نیاز به چربی دارد اما تأکید می‌کنیم وقتی چربی یا روغن مصرف می‌شود از نوع خوب آن استفاده شود.



این متخصص تغذیه، با تقسیم بندی چربی‌ها به سه دسته، بهترین روغن‌ها را روغن زیتون، روغن هسته انگور، روغن کنجد و روغن سیسوی برنج عنوان کرد و اظهار داشت: فراموش

## چند توصیه برای رفع سریع سردرد

سردردهای چرب امگا ۳ بوده و خوردن آن ممکن است به کاهش سردرد کمک کند. تصور می‌شود که این موضوع به دلیل خواص ضد التهابی اسیدهای چرب امگا ۳ باشد. **روغن نعنا یا اسطوخودوس:** استنشاق رایحه روغن نعنا یا روغن اسطوخودوس می‌تواند به کاهش سردرد کمک کند. توجه داشته باشید که روغن اسطوخودوس نباید به صورت خوراکی مصرف شود. **ماساژ پوست سن:** ماساژ پوست سر به راحتی انجام می‌شود و ممکن است تسکین قابل توجهی ایجاد کند.

کرده سردردهای تشنجی آورده شده است: اگرچه علت دقیق سردرد تشنجی ناشناخته است. اما به نظر می‌رسد عوامل مختلفی از جمله کم‌خوابی، نخوردن وعده‌های غذایی و استرس در ایجاد سردردهای تشنجی نقش دارند. ممکن است برخی از افراد قادر به توجیه به همراه داشته باشد. **نوشیدن آب:** سردرد می‌تواند به دلیل کمبود آب بدن یا کمبود غذا ایجاد شود. در این صورت نوشیدن برخی مایعات غیرکافئین دار یا خوردن مقداری خوراکی می‌تواند به رفع سردرد کمک کند. **بسنر کتان:** بذر کتان سرشار از

**گروه تغذیه و سلامت** - سردرد تشنجی از قبیل ترشح نور سردرد است، اگرچه علت دقیق سردرد تشنجی ناشناخته است. اما به نظر می‌رسد عوامل مختلفی از جمله کم‌خوابی، نخوردن وعده‌های غذایی و استرس در ایجاد سردردهای تشنجی نقش دارند. ممکن است برخی از افراد قادر به توجیه به همراه داشته باشد. **نوشیدن آب:** سردرد می‌تواند به دلیل کمبود آب بدن یا کمبود غذا ایجاد شود. در این صورت نوشیدن برخی مایعات غیرکافئین دار یا خوردن مقداری خوراکی می‌تواند به رفع سردرد کمک کند. **بسنر کتان:** بذر کتان سرشار از

به گزارش کارگر آنلاین، دانه کینوا دو برابر برنج پروتئین دارد و حاوی ۹ اسید آمینه ضروری است. منبع خوب کلسیم، منیزیم، منگنز، ویتامین B۱، ویتامین B۲ و فیبر است. ۱۰۰ گرم دانه کینوا ۳۶۸ کیلوکالری انرژی، ۱۴ گرم پروتئین، ۶ گرم چربی، ۶۲ گرم کربوهیدرات و ۷ گرم فیبر دارد. در مقایسه با سایر دانه‌های موجود در بازار، کینوا پروتئین بسیار بالایی دارد و حجم اشباعی دارد. دانه کینوا حاوی عوامل ضد التهابی است که نقش مؤثری در پیشگیری از برخی از بیماری‌ها دارد. **نوشابه مضراتی دارد که فکرش را نمی‌کنند!** دانه کینوا در مقایسه با برنج و جو آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری دارد و در پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها مؤثر است. همانطور که می‌دانید بیماران مبتلا به بیماری سلیاک به پروتئین گندم (گلوتن) حساسیت دارند، دانه کینوا فاقد این نوع پروتئین است و مبتلایان به این نوع بیماری می‌توانند با خیال راحت از این دانه در برنامه غذایی خود استفاده کنند و از خواص بی نظیری آن بهره‌مند شوند. **دانه کینوا چه فوایدی برای سلامتی ما دارد؟**

## گیاه کینوا و خواص آن بیشتر آشنا شوید

منیزیم، آهن و روی. ۱. فنجان دانه کینوا ۳۰ درصد از نیاز روزانه ما را به منیزیم تأمین می‌نماید. البته موضوعی که در مورد دانه کینوا مطرح است که میزان بالای اسید فیتیک که در بالای آن جذب این مواد معدنی را کاهش می‌دهد. برای کاهش میزان اسید فیتیک موجود در دانه کینوا توصیه می‌شود قبل از مصرف، دانه کینوا را در آب خیس کنید و آب آنرا دور بریزید سپس از آن استفاده نمایید تا با کاهش مقدار اسید فیتیک دانه کینوا جذب مواد معدنی آن افزایش یابد.

دانه کینوا شاخص گلیسمی پایینی دارد این بدان معنی است که قند خون را به آهستگی بالا می‌برد. توصیه می‌شود بیماران دیابتی برای بهبود قند خورشان از این دانه در برنامه غذایی خود زیاد استفاده نمایند.

دانه کینوا شاخص گلیسمی پایینی دارد این بدان معنی است که قند خون را به آهستگی بالا می‌برد. توصیه می‌شود بیماران دیابتی برای بهبود قند خورشان از این دانه در برنامه غذایی خود زیاد استفاده نمایند.

دانه کینوا شاخص گلیسمی پایینی دارد این بدان معنی است که قند خون را به آهستگی بالا می‌برد. توصیه می‌شود بیماران دیابتی برای بهبود قند خورشان از این دانه در برنامه غذایی خود زیاد استفاده نمایند.

**کاهش وزن** اگر شما هم جز آن کسانی هستید که می‌خواهید وزن‌تان را کم کنید پیشنهاد می‌کنیم که در دانه کینوا غافل نشوید. همانطور که در بالا نیز اشاره شد دانه کینوا در مقایسه با سایر غلات پروتئین بیشتری دارد بنابراین به شما احساس سیری می‌دهد و اشتها را کم می‌کند. دانه کینوا را در آب خیس کنید و آب آنرا دور بریزید سپس از آن استفاده نمایید تا با کاهش مقدار اسید فیتیک دانه کینوا جذب مواد معدنی آن افزایش یابد.

**انتخاب مناسبی برای گیاهخواران** همانطور که در بالا نیز اشاره شد دانه کینوا حاوی ۹ اسید آمینه ضروری است و پروتئین زیادی دارد از این رو به گیاهخواران همواره توصیه می‌شود برای تأمین نیازشان به پروتئین از دانه کینوا در برنامه غذایی خود استفاده کنند.

**منبع مواد معدنی مهم** دانه کینوا منبع ۴ ماده معدنی مهم است. این مواد معدنی عبارتند از: کلسیم،

دانه کینوا شاخص گلیسمی پایینی دارد این بدان معنی است که قند خون را به آهستگی بالا می‌برد. توصیه می‌شود بیماران دیابتی برای بهبود قند خورشان از این دانه در برنامه غذایی خود زیاد استفاده نمایند.

## غلظت خون چه خطراتی برای سلامت دارد؟

آلوده، مصرف زیاد مایعات، فصد خون و درمان‌های دارویی نیز توصیه می‌شود. در فصد خون، خون گرفته شده از بیمار قابل استفاده نیست اما دقت کنید که هیچگاه نمی‌توان از زوی سیاهی و تیره بودن خون به این نتیجه رسید که فرد غلظت خون دارد و تنها طی آزمایشات می‌توان به این نتیجه رسید.

استرس و تنش‌های عصبی هم عامل بروز غلظت خون کاذب است، استرس و فشارهای روانی سبب افزایش ترشح آدرنالین و در نتیجه بروز انقباضات عروقی می‌شود که به این ترتیب پلاسمای به خارج عروق نشت کرده و نسبت به گلبول قرمز کاهش می‌یابد.

استرس و تنش‌های عصبی هم عامل بروز غلظت خون کاذب است، استرس و فشارهای روانی سبب افزایش ترشح آدرنالین و در نتیجه بروز انقباضات عروقی می‌شود که به این ترتیب پلاسمای به خارج عروق نشت کرده و نسبت به گلبول قرمز کاهش می‌یابد.

استرس و تنش‌های عصبی هم عامل بروز غلظت خون کاذب است، استرس و فشارهای روانی سبب افزایش ترشح آدرنالین و در نتیجه بروز انقباضات عروقی می‌شود که به این ترتیب پلاسمای به خارج عروق نشت کرده و نسبت به گلبول قرمز کاهش می‌یابد.

علا غلظت خون در بدن باعث شدن حرکت خون در قلب و رگ‌ها می‌شود که با گرفتگی اندام‌هایی نظیر

علا غلظت خون در بدن باعث شدن حرکت خون در قلب و رگ‌ها می‌شود که با گرفتگی اندام‌هایی نظیر

علا غلظت خون در بدن باعث شدن حرکت خون در قلب و رگ‌ها می‌شود که با گرفتگی اندام‌هایی نظیر

علا غلظت خون در بدن باعث شدن حرکت خون در قلب و رگ‌ها می‌شود که با گرفتگی اندام‌هایی نظیر

## د که مطبوعات

### اقتصاد کیش

۲۱ هکتار از آزادسازی سواحل جزیره کیش

آمار دروغ به مردم ندهید!

تأثیرهای روزگار

### صبح‌ها

دولت حامی بخش خصوصی است

دوپوی و بی‌امیون هم کاش

تین‌تیکان چپونی کاش

### آرامش

جدا بی تروپیکای اروپایی از امریکا

باید بی فید و شرط به پرچام برهنی کردن

### اعتنا

جدایی تروپیکای اروپایی از امریکا

باید بی فید و شرط به پرچام برهنی کردن

### همیشه برای

گزارش تلخ رئیس جمهور

۳۰۰ ملک‌نشرانی پس گرفته شد

خروج تشنه از کابوس تشنه

مردان قدرتمند کارشان در لندن

خط‌نشان دیپلمات و فرمانده

### مناظر

مردان قدرتمند کارشان در لندن

خط‌نشان دیپلمات و فرمانده

# کیش نوش

## تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱