

گروه تغذیه و سلامت – غذایی که مصرف می کنید بر بسیاری از عملکردهای بدن از جمله آنهایی که می توانند موجب تعدیل، پایداری یا بهبود خلق و خو شوند، تاثیر خواهد گذاشت.

بر همین اساس است که سالم غذا خوردن می تواند نقشی کلیدی در مدیریت خلق و خو ایفا کند. حتی در افراد مبتلا به بیماری های روانی، تغییر رژیم غذایی می تواند به تسکین برخی علائم کمک کرده و به طور کلی امکان مدیریت بهتر اختلالات را فراهم کند. در شرایطی که راه حلی ریشه کن کننده برای احساسات و تجربیات منفی نیست، اما آگاهانه غذا خوردن می تواند به طور همزمان برای جسم و روان انسان مفید باشد.

سبزیجات سبز

سبزیجات سبز گزینه هایی فوق العاده برای سلامت انسان هستند و به بهبود خلق و خو نیز کمک می کنند. به گفته کتی ونگ متخصص تغذیه، فولات که یکی از اعضای خانواده ویتامین های B است نقش مهمی در این زمینه ایفا می کند.

پژوهش ها نشان داده اند که سطوح فولات در خون افراد مبتلا به افسردگی نسبت به آنهایی که به این اختلال مبتلا نیستند، به طور معمول پایین تر است. کمبود فولات می تواند دلیلی برای بروز مشکلات متعدد در انتقال دهنده های عصبی مرتبط با خلق و خو از جمله موارد زیر باشد:

–دوپامین
–نورآدرنالین
–سروتونین
مطالعات متعدد ارتباط بین سبزیجات و خطر و

علائم افسردگی را نشان داده اند. نتایج مثبت وضعیت خلق و خو برای افرادی که سبزیجات بیشتری مصرف می کنند، مشاهده شده است. اگرچه به انجام پژوهش های بیشتر برای بررسی ارتباط فولات با خلق و خو نیاز است، اما می توان تصور کرد که سود مصرف سبزیجات بیشتر از ضرر آن خواهد بود.

موارد زیر از جمله گزینه هایی خوبی هستند که می توانید مصرف آنها را مد نظر قرار دهید:

–کنگر فرنگی
–بروکلی
–ادامامه
–بامیه
–اسفناج
–برگ های شلغم

شکلات

شکلات طعم فوق العاده ای دارد و گزینه خوبی برای تقویت سریع خلق و خو است. این به ویژه برای شکلات تلخ صادق است که بهترین نوع شکلات حاوی بیشترین مواد مفید محسوب می شود.

شکلات حاوی ترکیباتی است که به احساس خوب کمک می کنند

برخی ترکیبات موجود در شکلات می توانند به بهبود تفکر مثبت و خلق و خوی انسان کمک کنند که از آن جمله می توان به تیورومین، کافئین و آن–اسیتانولامین اشاره کرد.

شکلات سرشار از فلاونوئیدها است

فلاونوئیدها فواید سلامت مختلفی را ارائه می کنند و یکی از آنها کاهش التهاب است. مطالعات نشان داده اند که افزایش جریان خون به مغز نیز به تنظیم

خلق و خو و تقویت سلامت این اندام کمک می کند. شکلات یک خوراکی لذت بخش است شکلات در مقیاس رتبه بندی هدونیک از جایگاه بالایی برخوردار است. این بدان معنی است که بافت، طعم و بوی شکلات همگی می توانند به ایجاد خلق و خوی مثبت کمک کنند.

به عنوان سوخت عمل می کند

مغز شکلات را دوست دارد زیرا یک منبع سوخت سریع و راحت است که می تواند برای مدت زمان قابل توجهی از آن استفاده کند. شکلات می تواند به تقویت سطوح انرژی بدن کمک کند.

ژاکلین لندن، متخصص تغذیه، دریافت روزانه بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری از شکلات که چیزی برابر با ۳۰ گرم شکلات می شود را توصیه کرده است.

ماهی های چرب

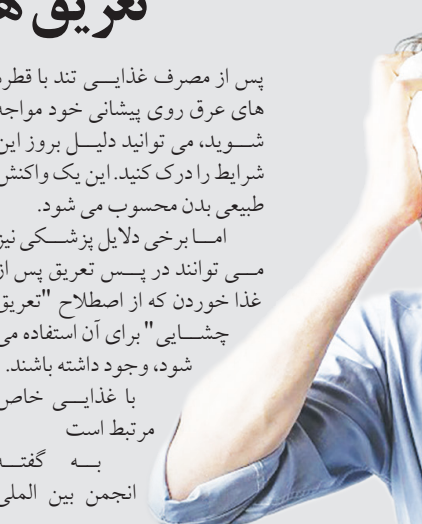
ماهی های چرب سرشار از چربی های سالم، به ویژه اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که نام های اسید مفید برای مغز محسوب می شوند. بر همین اساس است که متخصصان تغذیه مصرف ماهی برای مبارزه با افسردگی را توصیه می کنند.

ماهی های چرب حاوی دو نوع متفاوت از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به نام های اسید ایکوزاپنتانویک (EPA) و اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) شناخته می شوند. هر دو در مطالعات مختلف نشان داده اند که به کاهش علائم و سطوح افسردگی کمک می کنند.

روغن ماهی نیز حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است و برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف آن می تواند به کاهش افسردگی و علائم آن کمک کند.

گروه تغذیه و سلامت– برخی غذاها محرکي برای واکنش تعریق هستند که از آن جمله می توان به قهوه، شکلات، غذاهای تند یا شور، غذاهای داغ، الکل و شیرینی ها اشاره کرد. تعریق برای خنک شدن بدن صورت می گیرد. با تبخیر قطرات عرق، پوست خنک می شود. از این رو، اگر لباس بالایی شما هنگام خوردن

یک کاسه سوپ داغ عرق کند یا



تعریق هنگام غذا خوردن به چه چیزی اشاره دارد

هایپرهیدروز، برخی غذاها محرکی برای واکنش تعریق هستند که از آن جمله می توان به قهوه، شکلات، غذاهای تند یا شور، غذاهای داغ، الکل و شیرینی ها اشاره کرد. اگر متوجه شده اید که تعریق به واسطه مصرف غذاهایی خاص شکل می گیرد و احتمال سایر موارد پزشکی نیز توسط پزشک بررسی شده است، عمل جراحی پلاستیک رخ دهد. برای پیشگیری از تعریق است.

به سندرم فری مبتلا هستید به گفته سازمان ملی اختلالات

نادر آمریکا، سندرم فری (Frey Syndrome) شرایط نادری است که پس از انجام عمل جراحی صورت در اطراف غدد پاروتید، غدد بزاقی زیر گوش ها، رخ می دهد. این می تواند در نتیجه عمل جراحی برای برداشتن توموری خوش خیم یا بدخیم در خود غدد پاروتید، درمان سرطان پوست یا عمل جراحی پلاستیک رخ دهد. بیشتر موارد سندرم فری فقط یک سمت صورت را درگیر می کند.

در مورد درمان، تزریق بوتاکس موثرترین و آسان ترین روش درمان

محسوب می شود. نتایج به طور معمول ۹ تا ۱۲ ماه و حداکثر تا دو سال ادامه می یابند. **با آسیب عصبی ناشی از دیابت مواجه هستید** افراد مبتلا به نوروپاتی خودکار دیابتی– یکی از عوارض دیابت شامل آسیب عصبی– ممکن است با تعریق روی پیشانی، صورت، پشت سر و گردن پس از جویدن غذا، به ویژه پس از مصرف پنیر مواجه شوند.

به زونا مبتلا هستید زونا به واسطه دوباره فعال

نسخه خوراکی برای بهبود خلق و خو

■ شکلات طعم فوق العاده ای دارد و گزینه خوبی برای تقویت سریع خلق و خو است. این به ویژه برای شکلات تلخ صادق است که بهترین نوع شکلات حاوی بیشترین مواد مفید محسوب می شود.

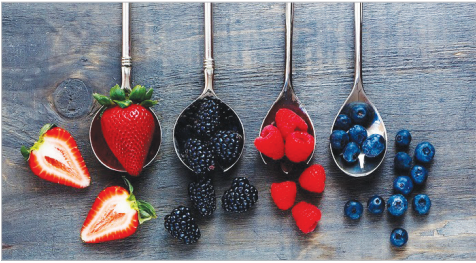
کمک می کند.

نوشیدنی ها

بی تردید، نوشیدنی ها از نظر طعم غذا محسوب نمی شوند، اما گزینه هایی ساده برای دریافت مواد مغذی تقویت کننده خلق و خو هستند. در ادامه با چند نوشیدنی که می توانند به بهبود عملکرد مغز کمک کنند، معرفی شده اند. توجه داشته باشید که حد اعتدال در مصرف آنها باید رعایت شود:

نوشیدنی های حاوی کافئین

کافئین دارای ترکیبی خاص به نام آدنوزین است. این ترکیب به گیرندهای مغز متصل شده و حسگی را کاهش داده و تمرکز و هوشیاری را بهبود می بخشد. این شرایط به نوبه خود موجب ترشح هورمون های احساس خوب در بدن می شود. نتایج یک مطالعه نشان داد افرادی که قهوه حاوی کافئین مصرف کرده بودند، در مقایسه با آنهایی که دارونما دریافت کرده بودند، بهبود چشمگیر در خلق و خوی خود را تجربه کردند.



شدن ویروس واریسل-زوستِر، عامل بیماری آبله مرغان، شکل می گیرد. این می تواند موجب راش های پوستی دردناک شود و اگر راش پوستی روی صورت باشد، ممکن است به اعصاب آسیب رسانده و به تعریق چشمایی منجر شود. به گفته انجمن بین المللی هایپرهیدروز، از به عنوان هایپرهیدروز ثانویه شناخته می شود. شما احتمالاً تعریق در هر دو سمت صورت و همچنین گردن و سینه را تجربه خواهید کرد. این شرایط می تواند در واکنش به غذایی که مصرف می کنید یا حتی فکر کردن درباره غذا شکل بگیرد.

درمان زونا شامل داروهای ضد ویروس می شود، از این رو، در

صورت ابتلا به این بیماری باید به پزشک مراجعه کنید. **علامتی از بیماری پارکینسون است** به گفته موسسه ملی پیری آمریکا، پارکینسون یک اختلال مغزی پیش رونده است که موجب لرزش بدن می شود، و راه رفتن و حفظ تعادل را دشوار می کند. اختلالات مغزی و عصبی با شرایط تعریق ارتباط دارند. اگر دلیل تعریق پس از غذا خوردن عارضه جانبی یک شرایط پزشکی باشد، باید توسط پزشک متخصص تحت درمان قرار بگیرد. وی می تواند پیشنهادهایی را برای چگونگی مدیریت هر گونه عوارض جانبی تعریق ارائه کند.

کفیر؛ گزینه ای طبیعی برای تقویت سلامت بدن



گروه تغذیه و سلامت– برخی ترکیبات موجود در کفیر مانند لاکتوباسیلوس کفیری، نوعی باکتری که فقط در کفیر وجود دارد، می تواند به محافظت از بدن در برابر آثار مضر باکتری هایی مانند سالمونلا، هلیکوباکتر پیلوری و ئی. کولای کمک کنند.

کفیر طی سال های اخیر شاهد افزایش روزافزون محبوبیت خود، به ویژه بین افرادی بوده است که در پی استفاده از مکمل های غذایی برای کمک به بهبود سلامت خود هستند. این محصول لبنی شبیه ماست است و به واسطه محتوای پروبیوتیک زیاد خود ممکن است به تعادل جمعیت باکتریایی روده انسان کمک کند.

کفیر می تواند گزینه خوبی برای افرادی باشد که به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند، زیرا طی روند تخمیر، لاکتوز به اسید لاکتیک تبدیل می شود که گوارش آن برای بدن بسیار ساده تر است.

کفیر چیست؟

کفیر از تخمیر شیر گاو یا بز تهیه می شود. طعم اسیدی این محصول از تبدیل قندها طی روند تخمیر حاصل می شود. در نتیجه، کفیر نسبت به شیر معمولی حاوی لاکتوز کمتری است که گوارش آن را آسان تر می سازد. بنابر پژوهشی که منتشر شد، کفیر حاوی بیش از ۵۰ نوع مختلف از مخمرها و باکتری های پروبیوتیک است که خواص و فواید جالب توجهی که به سود سلامت انسان هستند را به این ماده غذایی می بخشند. از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

– کاهش خطر چاقی
– فعالیت آنزیم های گوارشی
– ضد آلرژی
– آثار ضد التهابی
– کاهش کلسترول
– کاهش یوست
– فعالیت ضد میکروبی
با توجه به این موارد، جای شگفتی نیست که کفیر می تواند اثر مثبتی بر

سلامت انسان داشته باشد. مصرف متعادل کفیر به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متنوع می تواند به تقویت سلامت و بهزیستی انسان کمک کند.

کفیر حاوی پروبیوتیک است

زمانی که بحث درباره مواد غذایی که به حفظ تعادل جمعیت باکتریایی روده کمک می کنند، مطرح می شود، یک کاسه ماست احتمالاً نخستین چیزی است که در ذهن ما نقش می بندد. اما کفیر نسبت به ماست حاوی تراکن بالاتری از پروبیوتیک هاست. به گفته مرکز ملی سلامت مکمل و یکپارچه آمریک، پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که به حفظ و افزایش تعداد باکتری های خوب در بدن انسان کمک می کنند.

در شرایطی که به طور معمول واژه "باکتری" را با میکروب های مضر که به بدن ما حمله می کنند، پیوند می دهیم، اما تعداد زیادی از باکتری ها نیز برای عملکرد درست بدن انسان ضروری هستند، به ما در گوارش انواع مختلف مواد غذایی کمک می کنند، و حتی سلول های که موجب بیماری می شوند را از بین می برند.

کفیر خواص ضد باکتری و ضد قارچ دارد

برخی ترکیبات موجود در کفیر مانند لاکتوباسیلوس کفیری (Lactobacillus Kefiri)، نوعی باکتری که فقط در وجود دارد،

کفیر سلامت استخوان ها را تقویت می کند

پوکی استخوان یک بیماری مزمن است که موجب ضعیف شدن استخوان ها و افزایش خطر شکستگی آنها می شود. در کنار مصرف یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، یکی از رایج ترین روش ها برای تقویت بافت استخوانی افزایش مصرف کلسیم است.

مطالعات نشان داده اند که کفیر همانند ماست، منبع خوبی برای کلسیم، پتاسیم و پروتئین است. از این رو، کفیر گزینه خوبی برای افرادی است که به دلیل ابتلا به عدم تحمل لاکتوز مجبور به پرهیز از مصرف محصولات لبنی هستند.

چگونه باید کفیر را مصرف کرد؟ افزودن کفیر به رژیم غذایی روزانه کار آسانی است و می توان از انواع مختلف این ماده غذایی به روش های مختلف استفاده کرد.

کفیر به صورت گرانول در دسترس است که گزینه ای خوب برای صبحانه است. در صورت تمایل می توانید آن را با مقداری عسل شیرین کنید. شما می توانید کفیر را با میوه ها، غلات صبحانه یا جو دوسر ترکیب کنید. اگر نوشیدن کفیر را ترجیح می دهید، یک فنجان کوچک (۱۰۰ میلی لیتر) از آن را می توانید پس از ناهار مصرف کنید.

سخت پایانی

در صورت مصرف منظم و در کنار عادات مسک زندگی سالم مانند دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم، کفیر می تواند برای سلامت انسان مفید باشد.

در شرایطی که محتوای لاکتوز کفیر بسیار کم است، اما باید به خاطر داشته باشید که همچنان یک محصول لبنی محسوب می شود. در نتیجه، مناسب بودن آن به سطح عدم تحمل لاکتوز هر فرد بستگی خواهد داشت. در صورت داشتن هر پرسشی، می توانید با یک متخصص تغذیه یا پزشک خود مشورت کنید.



برادر ارجمند جاب آقای ایران پاری میمنی **وضعیت آب روستاهای هرمزگان بهبود می یابد**



آدرس:کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۰۴۰۰

انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

رستوران
سای دا