

# اگر نگران سلامت مغزتان هستید، ۶ عادت غلط را کنار بگذارید!

اگر چه بیماری های شناختی با عوامل ژنتیک و سن ارتباط دارند برخی از شیوه های غلط زندگی که هر روز هم تکرار می شوند، نیز می توانند بر نرون ها و بافت های مغزی آسیب رسانده و بر وقوع این بیماری ها تاثیر بگذارند:

**توصیه:** روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. مصرف میوه ها و سبزیجات آب دار را زیاد کنید. چای و نوشیدنی های طبیعی دیگر را به همراه مصرف آب فراموش نکنید.

مصرف روزانه یک وعده صبحانه سالم یکی از عادت های مهم برای حفظ سلامت مغز و جوان نگه داشتن آن است. حذف صبحانه یا کتختادن مواد غذایی ناسالم در آن منجر به بیماری های مرتبط با سوخت و ساز بدن، کاهش حافظه و عدم ثبات ذهنی می شود.

**خواب ضعیف:** خواب کم کیفیت، کارایی جسمی، ذهنی و عاطفی را کاهش می دهد و منجر به افزایش هورمون های استرس می شود. در نتیجه توانایی فرد برای حل مشکلات روزمره کاهش می یابد. **توصیه:** حداقل در یک محیط آرام، ۸ ساعت خواب شبانه را تجربه کنید. قبل از رفتن به خواب تمام وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. یک شام سبک ۲ تا ۳ ساعت قبل از رفتن به رختخواب بخورید.

بر ضعف زودرس بافت مغز تاثیر می گذارد. از دست دادن آب بدن سطوح انرژی را کاهش می دهد و خلق و خو را پایین می آورد ضمن این که تمرکز را نیز سخت تر می کند. قسمت عمده مغز از آب تشکیل شده و این یعنی کاهش آب بدن با کاهش عملکرد دای مغز، کاهش اکسیژن در سلول های مغز ارتباط دارد.

علت مهمی برای ابتلا به اختلال در عملکرد شناختی است. ابتلا به دمانس و آلزایمر با سیگار ارتباط نزدیک دارد. **توصیه:** در اسرع وقت سیگار کشیدن را متوقف کنید و عادات سالم را جایگزین آن نمایید. از قرار گرفتن در معرض دود سیگار نیز اجتناب کنید. **پرهیز از نوشیدن آب کافی:** عدم مصرف آب یکی از عواملی است که

ویتامین ها، مواد معدنی، فیبرهای گیاهی، پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان ها و ... است. **سیگار کشیدن:** مسموم موجود در سیگار اندام های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. این مواد سمی باعث سرعت بخشیدن به روند پیری مغز شده و

صحنه با گنجاندن مواد غذایی ناسالم در آن منجر به بیماری های مرتبط با سوخت و ساز بدن، کاهش حافظه و عدم ثبات ذهنی می شود. همچنین با توجه به کاهش سطح انرژی در



**گروه بهداشت و سلامت - مصرف بیش از حد مواد قندی:** مصرف بیش از حد شکر تصفیه شده با ابتلا به بیماری های متابولیک و مغزی ارتباط نزدیک دارد. قند در بسیاری از غذاها و رژیم های ما وجود دارد و تولید مواد شیمیایی مغز را کاهش می دهد و به مرور زمان بر عملکرد آن تاثیر منفی می گذارد. مصرف روزانه شکر تصفیه شده یکی از علل ابتلا به اضطراب، افسردگی و زوال عقل است.

**توصیه:** به جای مصرف شکرهای تصفیه شده، از عسل، شیر نارگیل، یا سایر گزینه های شیرین طبیعی استفاده کنید. برچسب های مواد غذایی را به دقت بررسی و گزینه هایی را انتخاب کنید که شکر آنها در پایین ترین حد باشد. **اجتناب از صبحانه:** مصرف روزانه یک وعده صبحانه سالم یکی از عادت های مهم برای حفظ سلامت مغز و جوان نگه داشتن آن است. حذف

## اضطراب دارید؟ بیخیال قرص ها شوید

کنند، اعتماد به نفستان افزایش می یابد و احساس سلامت بیشتری می کنید. از جمله دلایل اضطراب، بیماری و چاقی است که در اثر ورزش کردن هر دو آنها از بین می روند. **تجربه حمام گرم:** حمام گرم تسکین دهنده و آرام بخش و در عین حال تنظیم کننده میزان خلق و خو و اضطراب است. با گرم کردن بدن خود، گرفتگی عضلات و استرس خود را کاهش می دهید. احساس گرما به عصب ها دستور کنترل حالت می دهد که روی سروتونین فراسان های عصبی تاثیر می گذارد. گرم کردن بدن را می توان نوعی ورزش نیز دانست.

**استوخودوس:** یک تحقیق یونانی ثابت کرده است بیماری است که در مغز در انتظار نوبت خود هستند با استنشام رایحه استوخودوس راحت تر این زمان را تحمل می کنند. برخی از دانشجویان نیز اعلام کرده اند این رایحه در طول امتحان به آنها آرامش می دهد. در یک تحقیق آلمانی مشخص شده که عصاره استوخودوس باعث کاهش نشانه های اضطراب می شود و بسیار موثرتر از لورازپام و دیگر والیوم ها است.

باز پیاده روی می کنند، سطح هورمون های استرس شان نسبت به کسانی که در باشگاه های ورزشی، فعالیت بدنی دارند، بسیار پایین تر است. قرار گیری روزانه ۲۱ دقیقه در معرض نور آفتاب برای جذب ویتامین دی و کاهش اضطراب توصیه می شود. **مصرف اسیدهای چرب امگا ۳:** شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ علائم اضطراب را تسکین دهنده و منجر به کاهش سطح مواد شیمیایی مرتبط با استرس از جمله آدرنالین و کورتیزول می شود. ماهی، تخم کتان، گردو و ... منابع بزرگ اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. همچنین طبق تحقیقات، دانش آموزانی که ۲.۵ میلی گرم در روز از ترکیب اسیدهای چرب امگا سه به مدت ۱۲ هفته استفاده می کنند، اضطراب کمتری از دانش آموزانی دارند که قرص آرام بخش می خوردند.

**استفاده از عصاره**

## خواصی در اسفناج که اگر بدانید دست از مصرف آن نمی کشید

**گروه بهداشت و سلامت -** برگ های سبز اسفناج به دلیل مواد مغذی فراوانی که دارد یکی از بهترین انواع سبزیجات است که مصرف آن برای تقویت سلامت بدن و ایمنی دائم توصیه می شود. برگ اسفناج حاوی درصد بالایی از ویتامین ها و مواد مغذی است که خطر بیماری ها و ویروس ها را کاهش می دهد. اسفناج حاوی یک آنتی اکسیدان معروف به آلفا لپوتونیک اسید است که نشان داده شده، سطح گلوکز را کاهش می دهد، حساسیت انسولین را افزایش می دهد و از تغییرات ناشی از استرس اسکیداتیو در افراد دیابتی جلوگیری می کند.

**فواید سلامتی خوردن اسفناج:**

**پیشگیری از سرطان:** اسفناج و سایر سبزیجات سبز حاوی بسیاری از مواد و خواص مهم هستند که خطر ابتلا به انواع سرطان ها را کاهش می دهد.

**پیشگیری از آسم:** اسفناج حاوی مقدار زیادی بتاکارتون و برخی عناصر و ویتامین های دیگر است که باعث سلامت بدن و سیستم تنفسی می شود و خطر آسم را کاهش می دهد.

**کاهش فشار خون:** از آنجا که اسفناج پتاسیم زیادی دارد، پزشکان و متخصصان تغذیه، آن را برای افرادی که فشار خون بالا دارند توصیه می کنند، زیرا پتاسیم می تواند به کاهش اثرات سدیم در بدن که باعث فشار خون است، کمک کند.

**تقویت استخوان ها:** کاهش مصرف ویتامین K با افزایش خطر شکستگی استخوان در ارتباط است. مصرف کافی ویتامین K برای سلامتی مهم است، زیرا به عنوان تعدیل کننده پروتئین های ماتریکس استخوان عمل می کند، جذب کلسیم را بهبود می بخشد و می تواند مقدار کلسیمی را که از طریق ادرار از بدن دفع می شود، کاهش دهد.

**افزایش سلامت دستگاه گوارش:** اسفناج سرشار از فیبر و آب است، هر دو به جلوگیری از یبوست کمک کرده و سلامت دستگاه گوارش را تقویت می کنند.

**تقویت سلامت پوست و مو:** اسفناج حاوی مقادیر زیادی ویتامین A است که با تعدیل تولید روغن در منافذ پوست و فولیکول های مو برای ایجاد رطوبت در پوست و مو کار می کند. این روغن است که می تواند باعث ایجاد آکنه شود. ویتامین A همچنین برای رشد کفایت های بدن از جمله پوست و مو لازم است. اسفناج و سایر سبزیجات برگ دار نیز حاوی درصد بالایی از ویتامین C هستند که ساختار پوست و مو و سلامت آن ها را تقویت می کند، زیرا خطر ابتلا به عفونت های پوست و مو را کاهش می دهد.

**مراقبت از مغز و تقویت حافظه:** یک مطالعه پزشکی اخیر نشان داد که خوردن اسفناج یک بار در روز از مغز در برابر بیماری های روحی محافظت می کند و ذهن را برای سال ها جوان نگه می دارد. طبق این مطالعه خوردن یک وعده روزانه اسفناج به ویژه به افزایش ظرفیت مغز در انسان در مراحل بعدی زندگی کمک می کند که به معنای محافظت در برابر بیماری های روانی مانند زوال عقل و آلزایمر است که بر انسان در سنین پیری تاثیر می گذارد. این مطالعه نشان داد که مهارت های تفکر و حافظه در افرادی که به طور منظم اسفناج می خوردند به میزان قابل توجهی افزایش می یابد و این امر همچنین آن ها را در برابر بیماری روانی محافظت می کند.

**مصرف اسیدهای چرب امگا ۳:** شواهدی وجود دارد که نشان می دهد، مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ علائم اضطراب را تسکین دهنده و منجر به کاهش نشانه های اضطراب می شود و بسیار موثرتر از لورازپام و دیگر والیوم ها است.

**نوشیدن چای بابونه:** بابونه حاوی دو ماده شیمیایی آبی ژنین و لوتونین است و مطالعات مرکز پزشکی پنسیلوانیا نشان داده افراد مضطرب که ۸ هفته پشت سر هم چای بابونه مصرف می کردند، بسیار بیشتر از بیماران که دارو می خوردند، اضطرابشان کاهش پیدا کرده است.

**فعالیت بدنی:** افزایش تولید اندورفین ناشی از ورزش با احساس خوب و افزایش خلق و خو مرتبط است. اگر بر اساس یک برنامه مشخص و منظم ورزش

سخت تر هم می شود. با تعطیلی باشگاه ها در طول قرنطینه همه ما چند کیلویی وزن اضافه کرده ایم. تابستان بهترین زمان برای کاهش سریع وزن است، چرا که کمتر می خوریم و بیشتر عرق می کنیم، که این موضوع تا حدودی باعث کاهش وزن می شود. اما برای کاهش وزن به یک رژیم غذایی مفید و مناسب نیاز داریم که مواد مغذی بدن را تامین کند. به علاوه، حفظ آب بدن در طول تابستان از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا باید الکترولیت هایی را که از طریق تعریق از دست می دهید، بازیابید.

اگر قصد کاهش وزن در این تابستان را دارید نوشیدنی های سم زدایی می توانند جزئی از رژیم غذایی تان باشند. در ادامه ۵ نوشیدنی طراوت بخش تابستانی را معرفی می کنیم که به کاهش وزن کمک می کنند.

**۱. نوشیدنی سم زدایی لیموننوع** لیمو به خاطر اثر خنک کننده و آب رسانی خود به شدت در

سخت تر هم می شود. با تعطیلی باشگاه ها در طول قرنطینه همه ما چند کیلویی وزن اضافه کرده ایم. تابستان بهترین زمان برای کاهش سریع وزن است، چرا که کمتر می خوریم و بیشتر عرق می کنیم، که این موضوع تا حدودی باعث کاهش وزن می شود. اما برای کاهش وزن به یک رژیم غذایی مفید و مناسب نیاز داریم که مواد مغذی بدن را تامین کند. به علاوه، حفظ آب بدن در طول تابستان از اهمیت بالایی از

اگر قصد کاهش وزن در این تابستان را دارید نوشیدنی های سم زدایی می توانند جزئی از رژیم غذایی تان باشند. در ادامه ۵ نوشیدنی طراوت بخش تابستانی را معرفی می کنیم که به کاهش وزن کمک می کنند.

**۳. نوشیدنی سم زدایی سیب** ترکیب سیب و دارچین برای چربی سوزی عالی است. یک بطری آب سرد، یک تکه دارچین و چند تکه سیب به آن اضافه کنید. همچنین می توانید برای تقویت خاصیت چربی سوزی نیز دارچین را با کاهش وزن تهیه کنید.

**۴. نوشیدنی سم زدایی گریپ فروت** گریپ فروت از بهترین خوراکی های برای کاهش وزن است. وقتی پیش از خوردن غذای مصرف می شود، می تواند به کاهش وزن کمک زیادی کند. با اضافه کردن چند تکه گریپ فروت به آب می توانید یک نوشیدنی سم زدایی قوی بسازید که خاصیت چربی سوزی نیز دارد.

**۵. نوشیدنی سم زدایی پرتقال** پرتقال سرشار از ویتامین ث بوده و برای تقویت سیستم ایمنی و پوست مفید است. این ویتامین به تبدیل چربی به انرژی، به جای ذخیره شدن در بدن، کمک می کند. چند تکه پرتقال به نوشیدنی سم زدایی خود اضافه کنید تا یک نوشیدنی طراوت بخش تابستانی برای کاهش وزن تهیه کنید.

دچار استفراغ یا اسهال شده اند. این رژیم شامل موز، برنج، پوره سیب و نان تست است. به نظر می رسد که این رژیم، رژیم غذایی مناسبی باشد زیرا چهار ماده غذایی طعمی ملایم داشته و نشاسته فراوانی دارد. این مواد سبب چسبندگی مدفوع شده و موارد اسهال را کاهش می دهند.

اگرچه تحقیقات کافی برای موثر بودن رژیم غذایی برات وجود ندارد؛ اما برخی شواهد نشان می دهد موز سبزی و نیز برنج منابع غذایی مفیدی برای کودکان هستند که اسهال دارند. موز در رژیم غذایی برات دارای مقدار فراوانی پتاسیم است که ممکن است به جایگزینی الکترولیت های از دست رفته کمک کند.

غذاهایی را بخورد، حالت هایی نظیر تهوع، استفراغ، اسهال، گرفتگی معده و سر درد را تجربه می کنند. این علائم می تواند آرام نگه داشتن معده برای عدم فی کردن غذا را دشوار کند.

به محض آنکه فرد احساسی بهتر داشته باشد، ممکن است بار دیگر بخواهد غذاهایی را مصرف کند که انرژی وی را بازگرداند.

زمانی که فرد پس از یک دوره مسمومیت غذایی، غذایی را مصرف می کند، هدف آن است که غذایی را بخورد که گوارش آن راحت باشد. این مسئله ممکن است بدین معنا باشد که فرد از یک رژیم غذایی پیریوی کند، که به رژیم غذایی «برات» شناخته می شود. رژیم BRAT یک رژیم غذایی برای افرادی است که

بیماری ناشی از غذا که بیشتر به آن مسمومیت غذایی گفته می شود، نتیجه خوردن غذای آلوده، فاسد یا بیکیفیت است.

بهترین خوراکی پس از مسمومیت غذایی، غذاهای ملایمی است که می خورد. نوشیدنی های مصلحی که به آب رسانی به بدن فرد کمک کرده و به روند بهبودی پس از مسمومیت غذایی کمک می کند.

مسمومیت غذایی زمانی رخ می دهد که فرد غذایی آلوده و یا پخته نشده همراه با میکروب هایی نظیر «کامپیلوباکتر»، «اشریشا کلی»، «نوروویروس»، «سالمونلا» و یا «ویبریو» مصرف کند.

زمانی که فردی این چنین



## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش** ویژه روزانه

مناظر هدم؛ بدر از مناظر هاول

اولویت رئیس جمهور آینده حل مشکلات معیشتی باشد

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

**اقتصاد کیش** ویژه روزانه

مناظر هدم؛ بدر از مناظر هاول

اولویت رئیس جمهور آینده حل مشکلات معیشتی باشد

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

**اقتصاد کیش** ویژه روزانه

مناظر هدم؛ بدر از مناظر هاول

اولویت رئیس جمهور آینده حل مشکلات معیشتی باشد

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

**اقتصاد کیش** ویژه روزانه

مناظر هدم؛ بدر از مناظر هاول

اولویت رئیس جمهور آینده حل مشکلات معیشتی باشد

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

**اقتصاد کیش** ویژه روزانه

مناظر هدم؛ بدر از مناظر هاول

اولویت رئیس جمهور آینده حل مشکلات معیشتی باشد

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

**اقتصاد کیش** ویژه روزانه

مناظر هدم؛ بدر از مناظر هاول

اولویت رئیس جمهور آینده حل مشکلات معیشتی باشد

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

حکم نرسیدم

**تعمیرات تخصصی** ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید

KishIslandIT

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴