

گروه بهداشت و سلامت - در صورتی که گاهی حسن غم و اندوه گرفتار تان می کند یا تمایل دارید از بروز چنین احساسی پیش گیری کنید، برخی خوراکی ها وجود دارند که با مصرفشان می توانید بهبودی در خلق و خور را تجربه کنید یا در واقع خوش اخلاق شوید.

۱. شکلات

احتمالاً این مورد را از قبل هم می دانستید، اما خوب است مطلع باشید که علم نوزاد این نظریه را که شکلات باعث خوشحالی ما می شود، حمایت می کند. مطالعه ای که در مرکز تحقیقات نسله در سوئیس انجام شد، نشان داد که خوردن شکلات تلخ (دقیقا به میزان ۴۰ گرم در روز) و به مدت ۲ هفته، هورمون استرس (کورتیزول) را در کسانی که به شدت استرس داشتند، کاهش می دهد. کارشناسان بر این باورند که این تاثیر می تواند به لطف آنتی اکسیدان های موجود در شکلات باشد. البته زمانی که در خوردن شکلات زیاده روی می کنید، حتماً ۳۳۵ کالری که هر ۴۰ گرم از این ماده خوراکی دارد را مد نظر داشته باشید، و گرنه ممکن است با دیدن هر یک کیلو اضافه وزنی که آرام آرام بر اندام تان می نشیند، استرس بگیرد یا بد

خوش اخلاقی شما با این خوراکی ها تضمینی است

۱۰ ماده غذایی هستند که بر اساس مطالعات صورت گرفته می توانند سطح استرس را در شما پایین بیاورند، با افسردگی مبارزه کنند و از میزان اضطراب تان بکاهند.

۲. کرپوهیدرات ها

بر خلاف آنچه که غالباً می شنویم، کرپوهیدرات ها جاق کننده نیستند و می توانند خلق و خوی تان را بهبود دهند. در مطالعه جدیدی در آرژانتین (ژورنال طب داخلی (Internal Medicine)) کسانی که به مدت یک سال یک برنامه ی غذایی حاوی مقادیر خیلی کم از کرپوهیدرات (که مصرف فقط ۲۰ تا ۴۰ گرم کرپوهیدرات را در روز اجاز می داد، حدود ۱/۲ فنجان برنج و یک تکه نان) را دنبال کردند، اضطراب، افسردگی و خشم بالائی را نشان دادند. در مقایسه با کسانی که رژیم غذایی حاوی چربی کم و کرپوهیدرات زیاد داشتند و روی لیبیات کم چرب،

غلات کامل، میوه و دانه ها تمرکز داشتند. محققان بر این باور هستند که کرپوهیدرات ها تولید سرروتین (ماده ی شیمیایی احساس خوب در مغز) را افزایش می دهند. همچنین سختی های دنیال کردن یک رژیم غذایی حاوی مقادیر کمی از کرپوهیدرات به مدت یک سال کامل، تاثیر منفی روی خلق و خوو دارد. به علاوه، این نکته را در نظر داشته باشید که ممکن است به کمبود سرروتین مبتلا باشید.

۳. میوه و سبزیجات

بله، مصرف میوه و سبزیجات هم خوش اخلاق تان می کند! در مطالعه ای روی حدود ۳۵۰۰ مرد و زن، که در ژورنال انگلیسی روانپزشکی منتشر شد، احتمال گزارش افسردگی از

حاوی مواد غذایی کامل به دلیل تاثیر فزاینده این مواد مغذی باشد.

۴. زعفران

در مطالعه ای که در ایران صورت گرفته است، به ۵۰ زن مبتلا به سندروم پیش قاعدگی (PMS) در مدت بیش از دو چرخه ی قاعدگی، روزانه دو کیسول زعفران (۱۵ میلی گرمی) و کیسول های دارو نما داده شد و علائم آن هائیت شد. پس از پایان مطالعه، بیش از ۱۳٪ از زنانی که زعفران دریافت کرده بودند گزارش دادند که علائم بی ام اس در آن ها (از جمله نوسانات خلقی و افسردگی) حداقل ۵۰ درصد کم شده است. در مقایسه با گروه دارو نما که فقط ۸ درصد کاهش علائم را گزارش دادند. در مطالعات قدیمی تر زعفران در مقایسه با داروی ضد افسردگی فلوکستین (Prozac) و ایمی پرامین (Tofranil)، اثرات ضد افسردگی داشته. محققان بر این باورند که این ادویه همان منکابسم پروزاک را دارد و میزان انتقال دهنده ی عصبی احساس خوب، سرروتین، را در مغز افزایش می دهد.

۵. انواع ماهی های چرب

مصرف انواع ماهی های چرب و روغنی و صدف به شما امگا ۳ می رساند.

برخی مغزیات خاصی سرشار از تریپتوفان، روی (زینک) و سلنیوم هستند که می تواند از عملکرد مغز پشتیبانی کرده و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد. بد نیست نسبت به بهترین منابع زینک نیز آگاهی داشته باشید.

۱۰. قهوه

قهوه ترکیبات بی شماری از جمله کافئین و اسید کلروژنیک را برای بدن فراهم و به این ترتیب روحیه شما را تقویت می کند. تحقیقات نشان می دهند که قهوه بدون کافئین حتی ممکن است تاثیر گذار باشد.

۸. موز

موز منبع خوبی از قند طبیعی، ویتامین B6 و فیبر پری بیوتیک است که با هم همکاری می کنند تا سطح قند خون و خلق و خوی شما را پایدار و نتیجه شما را خوش اخلاق نگه دارند.

۹. مغزیات و آجیل

شاید قبلاً هم تجربه کرده باشید: زمانی که دچار استرس هستید، عطر و بوی نارگیل می تواند جنگ و گریز شما را با آرام کردن ضربان قلب، کند کند. در مطالعه راهنمای کوچکی در دانشگاه کلمبیا، کسانی که عطر نارگیل را استشمام کردند، متوجه شدند که فشار خون شان بعد از انجام یک فعالیت چالش بر انگیز به سرعت، به حالت عادی برگشت. محققان اعتقاد دارند که استشمام عطر و بوی دلپذیر، هوشیاری را افزایش می دهد و در عین حال واکنش مارا نسبت به استرس آرام می کند.

۷. چای و دمنوش

مطابق با مطالعه ای از ژورنال تغذیه، نوشیدن چای



تغذیه مناسب برای جلوگیری از ریزش مو

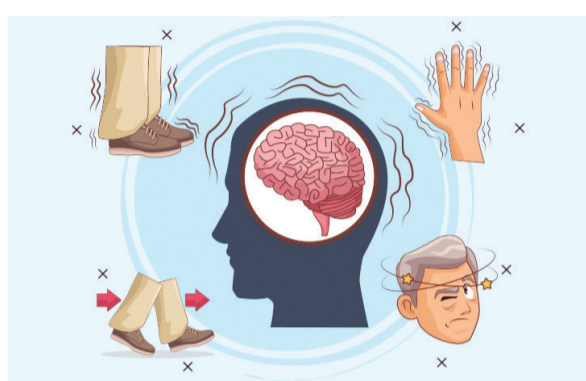
کرد گفتنی است؛ مصرف بیش از اندازه ویتامین ها می تواند مشکلاتی را سبب شود برای مثال مصرف بیش از اندازه ویتامین A می تواند سبب تحریک ریزش مو شود. وی اظهار داشت: کمبود پروتئین هم در واقع سبب ریزش مو می شود بنابراین مصرف گوشت، ماهی، مرغ است در کنار عدس، لوبیا، نخود باید مورد توجه قرار گیرد. این متخصص تغذیه در آخر گفت: از جمله عوامل تغذیه ای دیگر در بحث ریزش مو رژیم های غذایی سرسخت و طولانی مدت است که به دلیل کمبود پروتئین و سایر مواد مغذی ضرورت پیدا می کند و متخصصان تغذیه با توجه به نوع ریزش مو در افراد از مکمل ها استفاده می کنند همچنین استفاده از رژیم متنوع، متعادل و متناسب می تواند از ریزش مو جلوگیری کند.

معنی است که در بحث ریزش مو بسیار اهمیت دارد تصریح کرد: زینک و روی نیز از جمله مواد معدنی است که در ریزش مو تاثیر دارد که در آجیل، گوشت، غذاهای دریایی و میگو دیده می شود. اوایلایی تاکید کرد: کمبود آهن خصوصاً در خانم ها موارد دیگری است که می تواند منجر به ریزش مو شود و برای رفع این کمبود باید از منابع غذایی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، دل و جگر و در بین خشکبار به خرما و کشمش که حاوی آهن است یاد

گروه B می شوند می توان به حبوبات، مخمر، سیبوس، غلات برنج و کتلم، مغزها، تخم من، سویا و هویج اشاره کرد. اوایلایی عنوان کرد: منابع غذایی بیوتین هم نقش مهمی برای ریزش مو دارد که در این خصوص هم می توان به منابعی مانند عدس، گردو، مخمر و برنج قهوه ای اشاره کرد، همچنین ویتامین C که در مرکبات و سبزیجات به مقدار زیاد وجود دارد می تواند نقش مؤثری در بهبود ریزش مو داشته باشد. وی بیان کرد: ویتامین B که جز ویتامین ها و دسته آنتی اکسیدان ها است به عنوان عامل ضد پیری و در جهت حفظ سلول های بدن نقش دارد و از جمله موارد دیگری است که در ریزش مو می تواند نقش داشته باشد که در منابع غذایی از جمله دانه ها یا روغن هایی که با این ویتامین غنی شده اند وجود دارد. این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه زینک یا روی از جمله مواد



به پارکینسون به زوال عقلی مبتلا می شوند. زوال عقلی به ویژه در افرادی که پیش از ۶۰ سالگی به پارکینسون مبتلا شده اند، شایع تر است. زوال عقلی بدان معناست که این بیماران به طور قابل توجهی عملکرد شناختی خود شامل قضاوت کردن، تفکر انتزاعی، حافظه، وفادرتی تمرکز و توجه کردن خود را از دست داده اند.



این بیماران همچنین از اختلالات خواب رنج می برند. بسی خوبی و مشکلات مشابه آن به وفور در افراد مبتلا به پارکینسون دیده می شود. این مشکل می تواند به دلیل بیماری و یا عوارض جانبی داروهایی که فرد مصرف می کند بروز کند. این بیماران همچنین ممکن است در طول شب از گرفتگی عضلات پا و یا سندرم پای بی قرار رنج ببرند. از دیگر مشکلاتی که در بیماران مبتلا به پارکینسون دیده می شود می توان به مشکلات گوارشی اشاره کرد که مانند یبوست به دلیل ضعف عضلات بروز می کند. همچنین تحقیقات نشان داده است این بیماری به یک اندازه در زنان و مردان می تواند باعث ناتوانی جنسی شود.

مواد شیمیایی مغز می شود که مسئول احساس رضایت و خلقیات فر هستند. اضطراب و نگرانی مورد دیگری است که در این بیماران رایج است و در کنار افسردگی بروز می کند. مشکلات حافظه و شناختی مانند ضعف زبانی، ناتوانی در تفکر کردن و حل مسائل از دیگر مواردی است که مبتلایان به پارکینسون با آن مواجه هستند. این مشکلات با ناشی از بیماری است و یا می تواند به دلیل عوارض جانبی داروهایی که مبتلایان مصرف می کنند بروز کند. متأسفانه دو سوم از مبتلایان روانی و فیزیکی در بیمار و نیز اعضای خانواده او شود. از مشکلات رایجی که پارکینسون برای بیمار ایجاد می کند مشکل در بلع غذا است که می تواند ناراحتی فرد را در پی داشته باشد. از دست دادن کنترل عضلات گلو نه تنها عمل جویدن و بلع را در بیمار دچار مشکل می کند، بلکه می تواند باعث سوء تغذیه فرد شده و خطر ابتلا به ذات الریه را در آن ها افزایش دهد. متأسفانه افسردگی یکی از مشکلات روانی است که در افراد مبتلا به پارکینسون دیده می شود. فرآیند بیماری باعث تاثیر در ترشحات

گروه بهداشت و سلامت - پارکینسون یکی از رنج آورترین بیماری های مزمن است که افراد مسن را درگیر می کند. پارکینسون یکی از بیماری های مزمن بوده که در میان افراد مسن رایج است. امروزه بیش از ۱۰ میلیون نفر در جهان با این بیماری زندگی می کنند. گرچه پارکینسون یک بیماری است که بیشتر در افراد مسن دیده می شود اما برآوردها حاکی از آن است که دستکم ۴ درصد از موارد ابتلا پیش از سن ۵۰ سالگی تشخیص داده می شوند. باین وجود، پارکینسون اصل یک بیماری مزمن است. با این حال، این بیماری طول عمر افراد مبتلا را کاهش می دهد. این بیماری به سرعت در افراد کهنسال پیشرفت کرده و باعث بروز لرزش های عضلات و کاهش فعالیت های روزانه آن ها می شود. متأسفانه این فعالیت های ذهنی افراد را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. فلان زسن و سال، بیمار پارکینسون کیفیت زندگی افراد را کاهش می دهد. در کنار مشکلات لرزش عضلات، این بیماری می تواند باعث تاثیرات بد

بایدها و نبایدهای تغذیه ای کنکوری ها



میل کنید. این نوشیدنی نشاط شما را افزایش می دهد و کمی کند دیرتر خسته شوی.

به گفته وی، فالوده سیب هم میان وعده مناسبی است که از مخلوط ۲ عدد سیب رنده شده با کمی زعفران، عسل، عرق بادمشک و بهترین تهیه می شود. تن ساز در خصوص وعده های اصلی نهار و شام تصریح کرد: در این وعده ها از غذاهای دیر هضم استفاده نکنید، چرا که خوابتان دچار اختلال می شود. اگر برنج می خوردید، بهتر است در این روزها حجم آن را کم و سعی کنید به صورت آبکش و با افزودنی مثل شوید، زیره و زعفران همراه باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: کمی گوشت، مرغ یا بالدر چین آب پز یا کبابی نیز برای وعده های اصلی گزینه های مناسبی هستند. چرا که هضم راحت تری دارند و مصرف آنها موجب می شود هوشیاری بهتری داشته باشید. تن ساز بر اهمیت مصرف نکردن ترشی در این روزهای باقی مانده به کنکور تاکید و اظهار کرد: مصرف ترشی ضعف سیستم عصبی را به همراه دارد و ممکن است منجر به فراموشی برخی مطالب شود.

وی خاطر نشان کرد: بهتر است سبزیجات و میوه های شیرین همراه با غذا مصرف نشود. همچنین اگر تمایل بهم صرف شیرینی احساس شد، بهتر است شیرینی های طبیعی در حد تعادل استفاده شود. متخصص طب سنتی

گروه بهداشت و سلامت - عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان بایدها و نبایدهای تغذیه ای کنکوری ها، مواد غذایی سالم و آرامش بخش را در کلاس استرس و افزایش تمرکز در داوطلبان آزمون سراسری عنوان کرد. دکتر مزگان تن سباز متخصص طب سنتی در خصوص رژیم غذایی مناسب در این روزهای بر گزار کنکور توضیحاتی ارائه داد. وی بر لزوم پرهیز از مصرف غذاهای حجیم و اسهاده همچون سوپیس، کبابس، پیتزا، لوبه، سس مایونز و نوشابه تاکید کرد و گفت: سعی کنید در این هفته از غذاهایی استفاده کنید که خون روانی را بهبود بخشد و به تقویت قلب، مغز و ریه کمک کند. وی اظهار داشت: بهترین ماده غذایی در وعده صبحانه، زرده تخم مرغ عسلی است، بهتر است از سفیده آن استفاده نکنید. زرده تخم مرغ خون رسانی را افزایش می دهد. همچنین مصرف مریب سیب و به علاوه به تقویت قلب و مغز و کبد، به بهبود وضعیت گزارش هم کمک می کند. تن سباز افزود: لااخر می تواند مریب را با خامه یا کره مصرف کند، اما اگر فردی اضافه وزن دارد بهتر است آن را گلاب شور کرده و فقط جرم مریب را با نون سنگگ استفاده کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که مصرف حریر بادام در وعده صبحانه یا میان وعده، منجر به افزایش حافظه، تمرکز، خون رسانی و تقویت مغز خواهد شد، ادامه داد: حریر بادام از آرد برنج، پودر بادام و گلاب و آب تهیه می شود و کسانی که مشکل گوارشی ندارند می توانند شیر هم به آن اضافه کنند. وی خطاب به داوطلبان کنکوری ادامه داد: شیر بادام هم به عنوان میان وعده عصرانه بسیار مفوی است. پوست قهوه ای ۱۰ تا ۲۰ دانه بادام را جدا کنید در یک لیوان آب با کمی عسل، گلاب و زعفران مخلوط و در

دکه مطبوعات

مشکل برق صنایع استان را تا حصول نتیجه نهایی پیگیری می کنیم

مشکل برق صنایع استان را تا حصول نتیجه نهایی پیگیری می کنیم. استاندار گفت: ما در پی رفع این مشکل هستیم.

مشکل بزرگ جزیره

مشکل بزرگ جزیره. اخبار و گزارش های ویژه از جزیره.

معمای اتوبوس های مرگ آفرین

معمای اتوبوس های مرگ آفرین. بررسی علل حادثه اخیر.

همشهری

همشهری. اخبار محلی و منطقه ای.

پاسداشت افتخار ملی

پاسداشت افتخار ملی. گزارش از مراسم تجلیل.

مرگ های جاده های مکرر

مرگ های جاده های مکرر. بررسی علل تصادفات.

تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید
وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴
KishIslandIT