

# ۵ قانون غذا خوردن برای تقویت سلامت روان

گروه بهداشت و سلامت - اختلالات افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در سراسر جهان است و بر اساس برآوردها، حدود ۲۰ نفر از هر ۱۰۰ نفر، یعنی از هر پنج نفر، یک نفر حداقل یک بار در زندگی از افسردگی رنج می‌برد.



دکتر "امان‌یادو" روان‌پزشک در بیمارستان عمومی ماساچوست و متخصص تغذیه معتقد است که در دست غذا خوردن می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد و حتی علائم بیماری‌های روانی را تا حدودی کاهش دهد. وی در کتاب خود تحت عنوان "تغذیه برای روان" توضیح می‌دهد که کدام غذاها و مواد مغذی مفید و کدام مضر هستند.

نایدو می‌گوید: این که چگونه کسی به یک رژیم غذایی خاص واکنش نشان می‌دهد، متفاوت است. برخی از رژیم‌های غذایی که برای یک فرد بسیار خوب تاثیر کرده‌اند، ممکن است برای دیگری به همان شکل موثر نباشند.

باین‌حال، او توضیح می‌دهد که حتی تغییرات کوچک در رژیم غذایی مانند مصرف بیشتر سبزیجات و انواع توت‌ها و همچنین چربی‌های سالم مانند امگا ۳، روغن زیتون و آجیل می‌تواند خلق و خو و تمرکز را بهبود بخشد.

نایدو همچنین تأکید می‌کند که یک رژیم غذایی سالم به هیچ وجه نمی‌تواند جایگزین درمان روان‌پزشکی شود بلکه آن را به شکلی معنادار و مؤثر تکمیل می‌کند.

۱. قانون ۸-۲۰: نایدو به بیماران توصیه می‌کند که از قانون ۸-۲۰ پیروی کنند. ۸۰ درصد از رژیم غذایی باید تا حد امکان با غذاهای فرآوری نشده، طبیعی و غنی از فیبر پوشش داده شود. ۲۰ درصد باقی مانده گاهی می‌تواند اصطلاحاً "ناسالم" باشد و هوس‌های غذایی را بر طرف کند. در نهایت، تغذیه باید بدن و ذهن را راضی کند.

۲. هر چه رنگارنگ تر بهتر: این متخصص تأکید می‌کند که تا حد امکان غذاهای با رنگ‌های

مختلف باید در هر وعده مصرف شود. سه چهارم بشقاب باید با سبزیجات پر شود. یک چهارم باقی مانده از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و آجیل و کربوهیدرات‌های با زنجیره بلند مانند غلات کامل یا کینوا تشکیل شود. مرقب مصرف پروتئین کافی نیز باشد. قانون کلی این است: یک گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باید مصرف شود. بنابراین یک زن ۶۵ کیلوگرمی باید حدود ۶۵ گرم پروتئین مصرف کند، حالاً از طریق گوشت یا ماهی، حبوبات یا محصولات لبنی.

۳. مصرف سبزیجات برگ سبز: سبزی‌های با برگ‌های تیره به ویژه مغذی هستند. هر چه سبزی تیره تر باشد، تراکم مواد مغذی آن بیشتر است. بنابراین باید روزانه چهار تا شش مشت سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کاهو، چغندر، کلم پیچ بخورید.

۴. گوش دادن به بدن: به طور کلی، شما همیشه باید به احساس بدن خود گوش دهید. از احساسی که بعد از غذا دارید آگاه باشید. اگر بعد از غذا خسته و بی حال هستید یا نمی‌توانید تمرکز کنید، سوء هاضمه یا علائم مشابه دارید، باید این سوال را داشته باشید که آیا غذاهایی که قبلاً مصرف کرده‌اید مقصر هستند یا خیر. فقط غذاهایی را مصرف کنید که هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی به شما احساس خوبی می‌دهند.

۵. اجتناب از غذاهای التهابی: به گفته نایدو، غذاهای فوری می‌توانند باعث بروز التهاب در بدن شوند و در نتیجه اضطراب، استرس روانی و افسردگی را نیز افزایش دهند. از این غذاها باید فقط در حد اعتدال لذت برد.

# نقش باکتری‌های روده بر میزان تاثیر داروهای فشارخون



گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که باکتری‌های روده می‌توانند اثر بخشی برخی از داروهای فشارخون را کاهش دهند.

در میان افراد مبتلا به فشارخون بالا، تخمین زده می‌شود که ۲۰ درصد دارای شرایطی هستند که به عنوان فشارخون مقاوم شناخته می‌شود، به این معنی که فشارخون آنها علیرغم درمان نه‌جایی، بالا باقی می‌ماند. تحقیقات جدید نشان داده‌است که باکتری‌های روده می‌توانند اثر بخشی برخی داروهای فشارخون را کاهش دهند و به طور بالقوه راهی برای ایجاد راه‌های جدیدی برای غلبه بر فشارخون مقاوم به درمان فراهم کنند.

«دکتر تائو یانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تولدو آمریکا، می‌گوید: «فشارخون بالا اغلب یک قاتل خاموش نامیده می‌شود، زیرا معمولاً علائمی ایجاد نمی‌کند. با این حال، جمعیت زیادی از افراد وجود دارند که می‌دانند فشارخون بالا دارند اما هنوز نمی‌توانند آن را کنترل کنند، با وجودیکه داروهای فشارخون مصرف می‌کنند.»

یانگ گفت: «تنها کاری که پزشکان واقعاً می‌توانند در این بیماران انجام دهند، اضافه کردن یا تعویض داروها و افزایش دوز با این امید است که بتوانند چیزی مؤثر پیدا کنند. تا به حال، ما هیچ نشانه روشنی نداشتیم که باکتری‌های روده می‌توانند اثر بخشی داروهای فشارخون را افزایش دهند.»

«کوپروکاتس» (Coproccoccus) راه‌های اصلی شناسایی کرد. آزمایش‌های لابراتواری ثابت کرد که کوپروکوکوس، یک گونه باکتری غالب در این

تجزیه و تحلیل ترکیب باکتری‌های روده در حیوانات، باکتری Coprococcus را به عنوان مقصر اصلی شناسایی کرد. آزمایش‌های لابراتواری ثابت کرد که کوپروکوکوس، یک گونه باکتری غالب در این

تجزیه و تحلیل ترکیب باکتری‌های روده در حیوانات، باکتری Coprococcus را به عنوان مقصر اصلی شناسایی کرد. آزمایش‌های لابراتواری ثابت کرد که کوپروکوکوس، یک گونه باکتری غالب در این

## تأثیر نوشیدن قهوه بر طول عمر



دست کم روزانه ۱ تا ۳ فنجان قهوه شیرین شده با شکر می‌نوشند نیز مشاهده شده‌است.

دست کم روزانه ۱ تا ۳ فنجان قهوه شیرین شده با شکر می‌نوشند نیز مشاهده شده‌است.

دست کم روزانه ۱ تا ۳ فنجان قهوه شیرین شده با شکر می‌نوشند نیز مشاهده شده‌است.

دست کم روزانه ۱ تا ۳ فنجان قهوه شیرین شده با شکر می‌نوشند نیز مشاهده شده‌است.

دست کم روزانه ۱ تا ۳ فنجان قهوه شیرین شده با شکر می‌نوشند نیز مشاهده شده‌است.

گروه بهداشت و سلامت - نوشیدن قهوه خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

بر اساس یک پژوهش که در چین به انجام رسیده، افرادی که قهوه می‌نوشند - چه قهوه با شکر و یا بدون شکر - با خطر پایین‌تری از مرگ زودرس روبرو هستند. هر چند کارشناسان این احتمال را مطرح کرده‌اند که ممکن است این یافته‌ها به این دلیل باشد که نوشندگان قهوه، از افراد دارای تمکن مالی محسوب می‌شوند.

بر اساس اعلان‌نشریه یارگاردین، چاپ انگلیس، محققان چینی دریافتند افرادی که روزانه مقدار متوسطی قهوه مصرف می‌کنند - جدای از آنکه آن را با شکر شیرین می‌کنند یا خیر - با خطر کمتری از مرگ و میر روبرو هستند. این در حالی است که مطالعات پیشین نیز از احتمال تأثیر قهوه بر سلامتی افراد سخن گفته بود؛ به طوری که تحقیقاتی نیز که پیش از این به انجام رسیده بود، از کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف، از بیماری مزمن کبد گرفته تا شمارش از سرطان‌ها و حتی زوال عقل سخن گفته بود.

بر اساس اعلان‌نشریه یارگاردین، چاپ انگلیس، محققان چینی دریافتند افرادی که روزانه مقدار متوسطی قهوه مصرف می‌کنند - جدای از آنکه آن را با شکر شیرین می‌کنند یا خیر - با خطر کمتری از مرگ و میر روبرو هستند. این در حالی است که مطالعات پیشین نیز از احتمال تأثیر قهوه بر سلامتی افراد سخن گفته بود؛ به طوری که تحقیقاتی نیز که پیش از این به انجام رسیده بود، از کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف، از بیماری مزمن کبد گرفته تا شمارش از سرطان‌ها و حتی زوال عقل سخن گفته بود.

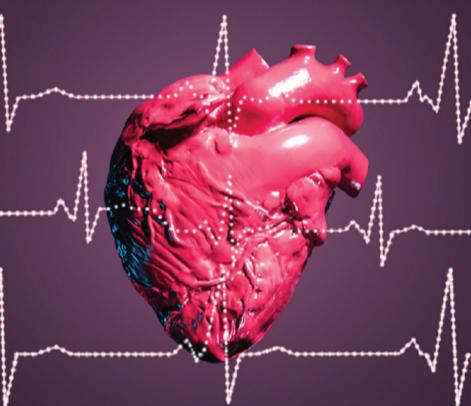
بر اساس اعلان‌نشریه یارگاردین، چاپ انگلیس، محققان چینی دریافتند افرادی که روزانه مقدار متوسطی قهوه مصرف می‌کنند - جدای از آنکه آن را با شکر شیرین می‌کنند یا خیر - با خطر کمتری از مرگ و میر روبرو هستند. این در حالی است که مطالعات پیشین نیز از احتمال تأثیر قهوه بر سلامتی افراد سخن گفته بود؛ به طوری که تحقیقاتی نیز که پیش از این به انجام رسیده بود، از کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف، از بیماری مزمن کبد گرفته تا شمارش از سرطان‌ها و حتی زوال عقل سخن گفته بود.

بر اساس اعلان‌نشریه یارگاردین، چاپ انگلیس، محققان چینی دریافتند افرادی که روزانه مقدار متوسطی قهوه مصرف می‌کنند - جدای از آنکه آن را با شکر شیرین می‌کنند یا خیر - با خطر کمتری از مرگ و میر روبرو هستند. این در حالی است که مطالعات پیشین نیز از احتمال تأثیر قهوه بر سلامتی افراد سخن گفته بود؛ به طوری که تحقیقاتی نیز که پیش از این به انجام رسیده بود، از کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف، از بیماری مزمن کبد گرفته تا شمارش از سرطان‌ها و حتی زوال عقل سخن گفته بود.

بر اساس اعلان‌نشریه یارگاردین، چاپ انگلیس، محققان چینی دریافتند افرادی که روزانه مقدار متوسطی قهوه مصرف می‌کنند - جدای از آنکه آن را با شکر شیرین می‌کنند یا خیر - با خطر کمتری از مرگ و میر روبرو هستند. این در حالی است که مطالعات پیشین نیز از احتمال تأثیر قهوه بر سلامتی افراد سخن گفته بود؛ به طوری که تحقیقاتی نیز که پیش از این به انجام رسیده بود، از کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف، از بیماری مزمن کبد گرفته تا شمارش از سرطان‌ها و حتی زوال عقل سخن گفته بود.

بر اساس اعلان‌نشریه یارگاردین، چاپ انگلیس، محققان چینی دریافتند افرادی که روزانه مقدار متوسطی قهوه مصرف می‌کنند - جدای از آنکه آن را با شکر شیرین می‌کنند یا خیر - با خطر کمتری از مرگ و میر روبرو هستند. این در حالی است که مطالعات پیشین نیز از احتمال تأثیر قهوه بر سلامتی افراد سخن گفته بود؛ به طوری که تحقیقاتی نیز که پیش از این به انجام رسیده بود، از کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف، از بیماری مزمن کبد گرفته تا شمارش از سرطان‌ها و حتی زوال عقل سخن گفته بود.

## قلب انسان اینگونه خود را ترمیم می‌کند



گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان به صورت جزئی روش‌هایی را که قلب پس از حمله قلبی (سکته قلبی) به واسطه آن خود را ترمیم می‌کند، بررسی کرده‌اند.

دانشمندان به این امید که سر نخ‌هایی را بیابند که می‌تواند به درمان‌های بهتری برای مشکلات قلبی عروقی منجر شود روند خود ترمیمی قلب را بررسی کرده‌اند.

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که پاسخ ایمنی بدن و سیستم لنفاوی (بخشی از سیستم ایمنی) برای ترمیم قلب پس از حمله قلبی که به عضله قلب آسیب رسانده، ضروری است.

کلیه این مطالعه کشف نقش ماکروفاژها بود، سلول‌های تخصصی که می‌توانند باکتری‌ها را از بین ببرند یا پاسخ‌های مفیدی را به التهابات بدهند. این ماکروفاژها به عنوان اولین نقطه واکنشی پس از حمله قلبی، نوع خاصی از پروتئین به نام VEGFC را تولید می‌کنند.

ادوارد تورپ، پاتولوژیست و عضو دانشگاه نورث وسترن گفت: ما در یافتیم که ماکروفاژها فا سلول‌های ایمنی که پس از حمله قلبی را "بلعیدن" یافت آسیب دیده یا مرده وارد قلب می‌شوند، فاکتور رشد اندوتلیال C عروقی (VEGFC) را نیز تحریک می‌کنند که موجب رگ زایی و تشکیل لنفوسیت‌های جدید می‌شوند.

تورپ گفت: چالش ما اکنون یافتن راهی برای تجویز VEGFC یا تحریک این ماکروفاژها برای القای VEGFC بیشتر است تا روند ترمیم قلب را تسریع کنیم.

هنگامی که افراد دچار حمله قلبی می‌شوند، احتمال ابتلا به نارسایی قلبی در آن‌ها بیشتر است، که در آن قلب دیگر قادر به پمپاژ خون در سراسر بدن نیست. این خطر را می‌توان با استفاده از داروهای مدرن مانند بتابلورک‌ها کاهش داد.

# دگاه مطبوعات

**دگاه اقتصاد**

بهبود دولت برای مقابله با کاهش ارزش پول ملی

**جعبه تقسیم برق تابستانی**

دولت برای تقسیم عادلانه بار مصرف برق تابستانی

**خطای اردوستان**

در راستای تقویت امنیت ملی

**اقتصاد کیش**

روزنامه

**جانمانیم!**

روزنامه

**دگاه اقتصاد**

بهبود دولت برای مقابله با کاهش ارزش پول ملی

**همیشه برای**

روزنامه

**محاسبات غلط دشمن**

روزنامه

**دگاه اقتصاد**

بهبود دولت برای مقابله با کاهش ارزش پول ملی

**دگاه اقتصاد**

بهبود دولت برای مقابله با کاهش ارزش پول ملی

**دگاه اقتصاد**

بهبود دولت برای مقابله با کاهش ارزش پول ملی

**دگاه اقتصاد**

بهبود دولت برای مقابله با کاهش ارزش پول ملی

**دگاه اقتصاد**

بهبود دولت برای مقابله با کاهش ارزش پول ملی

**آفتاب**

روزنامه

**دگاه اقتصاد**

بهبود دولت برای مقابله با کاهش ارزش پول ملی

## فرنجمشک؛ جادوگر خوشبو!



گروه بهداشت و سلامت - فرنجمشک (پلنگمشک)، (بدرنجبویه یا وارنگ بو یا نام علمی *Melissa officinalis*)، گیاهی از تیره نعنائیان است که در نواحی معتدل اروپا و آسیا از جمله ایران می‌روید. از آن جایی که گیاه مذکور بویی شبیه مشک یا دهد آنرا فرنگ مشک یا فرنجمشک می‌نامند.

این گیاه به صورت سنتی برای بهبود خلق و خو و عملکردهای شناختی کاربرد داشته است، اما مزایای بی‌نظیر آن به همین موارد ختم نمی‌شود!

از فرنجمشک به عنوان مسکن، ترکیب ضد آگزما می‌پوستی و برطرف کننده درد و ناراحتی‌های گوارشی هم استفاده می‌شود. کاربردهای متنوع سبب شده‌اند تا امروزه انواع فرآورده‌های دارویی حاوی این گیاه از طریق داروخانه‌های سراسر کشور در دسترس باشند. خود گیاه را هم می‌توان از عطاری‌ها خریداری و به صورت سنتی مصرف کرد.

می‌تواند به کاهش استرس کمک کند

گفته می‌شود که بدرنجبویه علامت استرس را تسکین می‌دهد، به احساس آرامش بیشتر کمک و خلق و خوی انسان را تقویت می‌کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۰۴ نشان داد که مصرف بدرنجبویه اثرات منفی استرس روانی القا شده در شرایط آزمایشگاهی را کاهش می‌دهد. شرکت کنندگانی که بدرنجبویه مصرف کرده بودند، احساس آرامش قابل توجهی را گزارش کردند.

هر چند این پژوهش یک مطالعه کنترل شده با دارونما بود، اما حجم نمونه کوچکی متشکل از تنها ۱۸ نفر داشت. از این رو در راستای تشریح یافته‌های عنوان شده به تحقیقات بیشتری نیاز خواهد بود.

روش مصرفی: برای کاهش استرس می‌توان ۳۰۰

گروه بهداشت و سلامت - فوق تخصص درد گفت: شانه یخ‌زده یا متجمد باعث ایجاد درد و خشکی در شانه شده و به مرور زمان، حرکات شانه سخت می‌شود.

سیامک مرادی، در رابطه با شانه یخ‌زده، اظهار کرد: شانه یخ‌زده یا شانه منجمد (frozen shoulder) عارضه‌ای است که با درد و خشکی و گرفتگی شانه همراه است.

وی با بیان اینکه علامت شانه یخ‌زده معمولاً به تدریج طی چند ماه یا چند سال تشدید می‌شود، افزود: بیمار مبتلا به این عارضه معمولاً ابتدا در دو تا سه ماه نخست دچار

از شانه یخ‌زده چه می‌دانید؟

دردی می‌شود که به مرور تشدید یافته و متعاقب آن با خشکی و گرفتگی و درد شانه مواجه می‌کند.

این پزشک متخصص با بیان اینکه گرفتگی عضلات گردن و شانه به ویژه در موارد وخیم، بر توانایی انجام فعالیت‌های روزانه اثر می‌گذارد و گاهی بیمار اصلاً نمی‌تواند شانه یخ‌زده را حرکت دهد، تصریح کرد: در فوق تخصص درد کمک‌شایان توجهی را در مدیریت شانه یخ‌زده و درمان گرفتگی عضلات گردن ارائه می‌کند.

فوق تخصص درد با بیان اینکه تمرین‌های خاصی برای کشش شانه وجود دارد که با تشخیص پزشک متخصص قابل انجام است، گفت: در مراحل ابتدایی

التهاب تزریق کورتیکواستروئیدی می‌تواند بهترین نتیجه را به همراه داشته باشد.

مسرادی با بیان اینکه بیماری شانه یخ‌زده غالباً در افراد میانسال رخ می‌دهد و در زنان شایع‌تر است، خاطر نشان کرد: مبتلایان به دیابت، افرادی که باید شانه بند گردنی را برای طولانی مدت پس از آسیب جراحی ببندند.

این متخصص یادآور شد: افرادی که باید طولانی مدت به علت سکتگی مغزی یا جراحی، بی‌حرکت باقی بمانند. افراد دارای اختلالات تیروئید در معرض ابتلا به شانه یخ‌زده هستند.

**صنایع چوب**

**کلیه سفارشات**

**چوبی، MDF، دکوراسیون غرفه و منزل**

**تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲**

**حلاج کیش**