

گروه بهداشت و سلامت - بر اساس تحقیقات جدید موسسه توسعه جوانان در دانشگاه جورجیا، ممکن است احساس کنید در محل کار شما را تحت فشار قرار می دهند، اما در واقع انل استرس برای مغز شما مفید باشد.
این مطالعه نشان داد که سطوح پایین تا متوسط استرس می تواند به افراد کمک کند تا انعطاف پذیری داشته باشند و خطر ابتلا به اختلالات سلامت روان مانند افسردگی و رفتارهای ضد اجتماعی را کاهش دهند.استرس کم تا متوسط نیز می تواند به افراد کمک کند تا با برخورد های استرس زا در آینده کنار بیایند.

اساف عسری گفت: اگر در محیطی هستید که در آن سطحی از استرس دارید، ممکن است مکانیسم های مقابله ای را ایجاد کنید که به شما امکان می دهد کارگر کارآمدتر و موثرتری شوید و خود را به گونه ای سازماندهی کنید که به شما در عملکرد کمک کند.

نویسنده اصلی این مطالعه و دانشیار دانشکده علوم خانواده، استرس

ناشی از مطالعه برای یک امتحان، آماده شدن برای یک جلسه بزرگ در محل کار یا طولانی تر کردن ساعات کاری برای بستن قرارداد، همگی به طور بالقوه، شریاطی میداند، که می توانند منجر به رشد شخصی شوند.

برای مثال، رد شدن توسط یک نار ممکن است باعث شود نویسنده در

سبک خود تجدید نظر کند؛ و اخراج شدن می تواند باعث شود که کسی در نقاط قوت خود تجدید نظر کند و اینکه آیا باید در رشته خود بماند یا به تغییر رشته یا فیلد کاری فکر کند.اما مز بین میزان مناسب استرس و استرس بیش از حد، خطی نازک است.
اوشری که همچنین مدیر مؤسسه سبک خود تجدید نظر کند؛ و اخراج شدن می تواند باعث شود که کسی در نقاط قوت خود تجدید نظر کند و اینکه آیا باید در رشته خود بماند یا به تغییر رشته یا فیلد کاری فکر کند.اما مز بین میزان مناسب استرس و استرس بیش از حد، خطی نازک است.

خوردن میان وعده جلوگیری کند.
یک مطالعه که در سال ۲۰۰۵ انجام شد، نشان داد که وقتی فردی همراه با غذای خود از سرکه سیب استفاده می کند، در مقایسه با افرادی که این نوشیدنی را همراه با وعده های غذایی خود مصرف نمی کنند، ۲۷۵ کالری کمتر در طول روز دریافت می کنند.اگرچه محققان دانشگاه ایالتی آریزونا کاهش ۲۷۵ کالری را "ضعیف" توصیف می کنند، اما برای برخی ممکن است تفاوت ایجاد کند.

محققان همچنین دریافتند که سرکه سیب به کاهش پاشخند خون بعد از غذا کمک می کند. کنترل قند

استرس های سودمند مغز را بشناسید...

طبق یافته های علمی برخی از انواع استرس می تواند برای عملکرد مغز مفید باشد.

انعطاف پذیری شناختی، یا توانایی تغییر بین وظایف؛ حافظه توالی تصویر، که شامل به خاطر سپردن یک سری طولانی از اشیاء است، حافظه کاری و سرعت پردازش محققان این یافته ها را با پاسخ های شرکت کنندگان از معیارهای متعدد احساسات اضطرابی، مشکلات توجه و پرخاشگری، در میان سایر مشکلات رفتاری و عاطفی مقایسه کردند.

توسعه جوانان UGA است، ادامه داد:مثل زمانی است که به انجام کاری سخت ادامه می دهید و پوستان کمی بی احساس می شود. شما پوست خود را تحریک می کنید تا با فشاری که به آن وارد می کنید سازگار شود. اما اگر بیش از حد این کار را انجام دهید، پوست خود را می یزد.

ترفندی ساده برای کاهش وزن

خون نه تنها برای درمان دیابت ضروری است، بلکه برای کاهش وزن نیز مفید است، زیرا به توقف هوس غذایی کمک می کند.
در مطالعه دیگری که در سال ۲۰۰۵ روی ۱۲ داوطلب سالم انجام شد، محققان دریافتند که سرکه سیب گلوکز و پاسخ های انسولین را کاهش می دهد و در عین حال احساس سیری را حتی بعد از یک وعده غذایی که عمدتاً از نان (کربوهیدرات) تشکیل شده است، افزایش می دهد.

راه های مختلفی برای افزودن سرکه سیب به کاهش پاشخند خون دارد و می توان آن را با مواد سالمی مانند

تهدیه می شود که در آن مخمر قند موجود در سبب را به الکل تبدیل می کند و سپس الکل توسط باکتری های استیک به اسید استیک، ماده "جادویی" تبدیل می شود.

سارا فالور، متخصص تغذیه می گوید: «باید تاکید کنم که تغییرات رژیم غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است، شما نمی توانید فقط سرکه سیب مصرف کنید و هر چه می خواهید بخورید، به امید اینکه این یک قرص جادویی برای کاهش وزن باشد.»

اکثر مطالعات در مورد کاهش وزن و سرکه سیب نشان داده اند که می تواند احساس سیری را افزایش دهد و از

پیش بینی احتمال ابتلا به آلزایمر با بررسی تغییرات شبکیه

تغییرات رخ داده در آن، ارائه دهد.
"بیمارستان بالینی سن کارلوس" (و "دانشگاه پلی تکنیک مادرید" (UPM) نیز در این پژوهش شرکت داشته اند.
محققان نشان دادند که ممکن است دو دهه از آغاز آن گذشته باشد.

"این لوپز کوئنکا"، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این بدان معناست که شبکیه ممکن است اطلاعاتی را در مورد وضعیت مغز و

هیپوکامپ که در نتیجه بیماری دچار تغییراتی می شوند، نشان داده شده است.

پژوهشگران اسپانیایی در بررسی جدیدی نشان داده اند که می توان با بررسی تغییرات شبکیه، امکان ابتلا به آلزایمر را پیش بینی کرد.

افرادری که از نظر شناختی سالم هستند، اما خطر ژنتیکی بالایی برای ابتلا به آلزایمر دارند، از تباط بین شبکیه و ساختارهای مختلف مغز مانند قشر اتورینال، شکنج زبانی و

اطلاعاتی تکان دهنده در مورد مضرات سیگارهای الکترونیکی

سیگاری تبدیل شده اند.
محققان دریافتند که اکثر استفاده از مردم از آسیب های طولانی مدت سیگارهای الکترونیکی برای سلامتی اطلاعی ندارند، اما دانشمندان اتفاق نظر دارند که استفاده از سیگارهای سنتی و الکترونیکی مضرات زیادی برای سلامت انسان دارد.
محققان به این نتیجه رسیدند که درمان استی توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده، مانند درمان جایگزین نیکوتین و ارائه مشاوره، کمک زیادی به ترک سیگار می کند.

سیگاری تبدیل شده اند.
محققان دریافتند که اکثر استفاده از مردم از آسیب های طولانی مدت سیگارهای الکترونیکی برای سلامتی اطلاعی ندارند، اما دانشمندان اتفاق نظر دارند که استفاده از سیگارهای سنتی و الکترونیکی مضرات زیادی برای سلامت انسان دارد.
محققان به این نتیجه رسیدند که درمان استی توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده، مانند درمان جایگزین نیکوتین و ارائه مشاوره، کمک زیادی به ترک سیگار می کند.

می خواهند سیگار را کاهش دهند، در حالی که ۵ درصد موفق به ترک سیگار بدون هیچ گونه درمان یا توصیه ای می شوند.

محققان توضیح دادند که تعداد مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی بین سال های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۰ سه برابر شد و به نظر می رسد که اکثر آن ها برای ترک سیگار به سیگارهای الکترونیکی روی آوردند، اما متوجه شدند که به دو

گروه بهداشت و سلامت - محققان دریافتند که اکثر استفاده کنندگان از سیگارهای الکترونیکی به عنوان راهی برای ترک سیگار در نهایت به صورت مضاعف سیگاری می شوند و با کشیدن سیگارهای الکترونیکی و معمولی مقادیر بیشتری نیکوتین مصرف می کنند.

محققان البته در همین حین اخبار خوبی را از ابداع درمان های ترک سیگار مورد تایید سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) اعلام کرده اند که این درمان ها برای سیگاری های دوگانه و حتی کسانی که فقط سیگارهای سنتی مصرف می کنند مفید است.

لی، چون چن، دانشیار روانپزشکی در دانشکده روانپزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، گفت: "ما درمان های مورد تایید FDA مانند جایگزینی نیکوتین و وارنیکلین و همچنین مشاوره برای سیگاری ها را توصیه می کنیم."
محققان خاطر نشان کردند که ۷۰ درصد سیگاری ها سعی می کنند سیگار را ترک کنند، ۲۰ درصد

فواید مصرف میوه و سبزیجات برای سلامت کلیه ها

بیماری مزمن کلیوی بسیار مهم است. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده، تقریباً ۳۷ میلیون بزرگسال آمریکایی به بیماری مزمن کلیوی مبتلا هستند. بر

در نظر گرفتن فاکتورهای جمعیت شناسی، دور کمر و سابقه ابتلا به دیابت و فشار خون بالا در میان شرکت کنندگان دریافتند بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی، میوه و سبزیجات کمتری را در رژیم غذایی خود گنجانده اند.

متخصصان با بیان اینکه مصرف بیشتر میوه و سبزیجات به شدت با وضعیت سلامت مرتبط است، اظهار داشتند: وقتی می بینیم بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی میزان کمی میوه و سبزیجات مصرف می کنند، نگران اثرات کلی آن بر سلامت هستیم.
درک بهتر عوامل خطرزا در بروز

بهداشت و سلامت

استرس خوب می تواند به عنوان واکنشی در برابر تأثیر ناملایمات آینده عمل کند.محققان بر داده های پروژه Human Connectome تکیه کردند، یک پروژه که توسط مؤسسه ملی بهداشت تأمین می شود و هدف آن ارائه بینشی در مورد نحوه عملکرد مغز انسان است. برای مطالعه حاضر، محققان داده های پروژه را از بیش از ۱۲۰۰ بزرگسال جوان که سطوح استرس درک شده خود را با استفاده از پرسشنامه ای که معمولاً در تحقیقات برای اندازه گیری اینکه افراد غیرقابل کنترل و استرس زا زندگی خود را پیدا می کنند، گزارش کردند، تجزیه و تحلیل کردند. شرکت کنندگان به سؤالاتی در مورد اینکه چند بار افکار یا احساسات خاصی را تجربه کرده اند، پاسخ دادند، مانند "در ماه گذشته، شرکت بار به دلیل اتفاقی که غیرمنتظره رخ داده است ناراحت شده

اید؟" و "در ماه گذشته، چند بار متوجه شده اید که نمی توانید با تمام کارهایی که باید انجام می دادید کنار بیایید؟ سپس توانایی های عصبی شناختی آن ها با استفاده از آزمون هایی که توجه

و توانایی سرکوب پاسخ های خودکار به محرک های بینایی را اندازه گیری می کرد، ارزیابی شد.
انعطاف پذیری شناختی، یا توانایی تغییر بین وظایف؛ حافظه توالی تصویر، که شامل به خاطر سپردن یک سری طولانی از اشیاء است.
حافظه کاری و سرعت پردازش محققان این یافته ها را با پاسخ های شرکت کنندگان از معیارهای متعدد احساسات اضطرابی، مشکلات توجه و پرخاشگری، در میان سایر مشکلات رفتاری و عاطفی مقایسه کردند.
این تجزیه و تحلیل نشان داد که سطوح پایین تا متوسط استرس از نظر روانی مفید است و به طور بالقوه به عنوان نوعی تلقیح علیه علامت سلامت روان عمل می کند.

اوشری گفت: بیشتر ما تجربه های نامطلوبی داریم که در واقع قوی تر مان

یکشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۱
محرم ۱۴۴۴
۳۱ جولای ۲۰۲۲
شماره ۴۰۰۸
صفحه ۹

دارد که می تواند به شما کمک کند تا مهارت هایی را توسعه دهید که شما را برای آینده آماده می کند. اما توانایی تحمل استرس و ناملایمات بسته به فرد بسیار متفاوت است.
مواردی مانند سن، استعداد های ژنتیکی و داشتن یک جامعه حمایتی برای بازگشت در مواقع ضروری، همگی در نحوه برخورد افراد با چالش ها نقش دارند. در حالی که کمی استرس می تواند برای شناخت مفید باشد، اوشری هشدار می دهد که ادامه سطوح استرس بالا می تواند به طور باورنکردنی هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی مضر باشد.

این استرس بر همه چیز، از سیستم ایمنی، تنظیم عاطفی، تا عملکرد مغز تأثیر می گذارد. همه استرس ها استرس خوب نیستند.

ترک مصرف نان چه فوایدی برای سلامتی دارد؟

گروه بهداشت و سلامت - گرچه برای بسیاری از ما ترک مصرف نان کار دشواری است، اما این کار فواید زیادی برای سلامت ما دارد. نان عمدتاً حاوی آرد گندم است که حاوی گلو تن، شکر، نمک، مخمر، آب و گاهی افزودات حاوی مهارکننده های کپک و اسید فیتیک است. براین اساس اگر مصرف نان را متوقف کنیم، می توانیم از مزایای زیر برای سلامت خود بهره مند شویم:

- نفع کمتر.
- جذب بهتر روی، کلسیم و آهن.
- افزایش واضح تمرکز و کاهش حواس پرتی، به دلیل کاهش سرعت سوزاندن کربوهیدرات ها و ابستگی بدن به چربی ها برای تأمین انرژی.
- داشتن خلق و خوی بهتر و کاهش عصبانیت و افسردگی به دلیل ثبات سطح قند خون و کاهش مقاومت به انسولین
- احساس داشتن انرژی و افزایش فعالیت.
- کاهش علامت چندین بیماری که مهمترین آن ها دیابت است.
- سطوح پایین کلسترول LDLمضر.
- بهبود محسوس در سطح ویتامین E و ویتامین های گروه B؛ زیرا کربوهیدرات ها مانع جذب این ویتامین ها می شوند.
- بهبود سلامت روده و کاهش علامت حساسیت به گلو تن در صورت وجود.
- کاهش وزن به دلیل مصرف چربی ذخیره شده.

این فواید ۱۰ تا ۳۰ روز پس از ترک نان احساس خواهند شد، اما به یاد داشته باشید که قبل از توقف پختن نان، بدن شما با قطع خوردن آن کاملاً متفاوت خواهد بود.

دکه مطبوعات



کیش نوش تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱