

**غذاهای که کمتر سالم هستند می توانند اثر معکوس بر خلق و خو داشته باشند. برخی از غذاهایی که باید مصرف آنها را کاهش داد و احتمالاً در طول زمان حذف کرد، شامل غذاهای ناسالم مانند غذاهای حاوی قند اضافه، غذاهای فرآوری شده، فست فودها و چربی های ترانس است. هدف جایگزینی این گزیننه ها با غذاهای کامل سالم است.**

غذاهای ناسالم مانند غذاهای حاوی قند اضافه، فست فودها و چربی های ترانس است. هدف جایگزینی این گزیننه ها با غذاهای کامل سالم است.

چربی های ترانس است. هدف جایگزینی این گزیننه ها با غذاهای کامل سالم است.

محققان می گویند، بسیاری از این غذاها میکروبیوم روده را مختل می کنند و منجر به دیس بیوز و التهاب روده می شوند - التهاب روده می تواند منجر به التهاب مغز شود و باعث بدتر شدن خلق و خوی شود.

تحقیقات نشان می دهد که ما می توانیم با بکتری های روده خود را با آنچه می خوریم در یک بازه زمانی ۲۴ ساعته تحت تأثیر قرار دهیم، بنابراین ما انتخاب روزانه ای داریم که از فست فودها یا غذاهای کامل سالم استفاده کنیم.

په گفته محققان، در حالیکه ما فوراً تأثیر آنچه را که می خوریم بر خلق و خو احساس نمی کنیم اما این تغییرات شروع به رخ دادن می کنند و به مرور زمان با بدتر شدن خلق و خوی در صورت داشتن رژیم غذایی نامناسب یا بهبود خلق و خوی در صورت انتخاب رژیم غذایی سالم، و برور می شویم.

**تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی برای کاهش علائم افسردگی**

افسردگی یک وضعیت پزشکی جدی است و غذا به تنهایی یک درمان اثبات شده نیست. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که الگوی سالم تر غذا خوردن می تواند تأثیر مثبتی بر پیشگیری از ابتلا به افسردگی و یا کاهش علائم آن داشته باشد؛ همچنین هیدراته ماندن در خلق و خو و عملکرد شناختی نقش دارد. علاوه بر این، انجمن روانپزشکی آمریکا به مصرف دو وعده ماهی چرب در هفته توصیه می کند زیرا اسطوخ پایین اسیدهای چرب امگا ۳ با ابتلا به افسردگی مرتبط است. محققان می گویند، تغییر پایدار از ایجاد تغییرات کوچک رفتاری برای بهبود رژیم غذایی به وجود می آید که عملی، قابل کنترل و واقع بینانه است - این تغییرات باید با زندگی شما مطابقت داشته باشند، نه برعکس. در زیر گامهای عملی برای شروع تغییرات رفتاری توصیه می شود:

- به میزان کافی آب بنوشید و خود را هیدراته نگه دارید
- غذاهای پری بیوتیک و تخمیری بخورید.
- مصرف منابع امگا ۳ مانند ماهی های چرب یا منابع گیاهی مانند چیا، کنان یا دانه های کنف را در نظر داشته باشید.
- آدوبه هایی مانند زردچوبه را به غذای خود اضافه کنید تا به تقویت روحیه کمک کند.

چربی های ترانس است. هدف جایگزینی این گزیننه ها با غذاهای کامل سالم است.

محققان می گویند، بسیاری از این غذاها میکروبیوم روده را مختل می کنند و منجر به دیس بیوز و التهاب روده می شوند - التهاب روده می تواند منجر به التهاب مغز شود و باعث بدتر شدن خلق و خوی شود.

تحقیقات نشان می دهد که ما می توانیم با بکتری های روده خود را با آنچه می خوریم در یک بازه زمانی ۲۴ ساعته تحت تأثیر قرار دهیم، بنابراین ما انتخاب روزانه ای داریم که از فست فودها یا غذاهای کامل سالم استفاده کنیم.

په گفته محققان، در حالیکه ما فوراً تأثیر آنچه را که می خوریم بر خلق و خو احساس نمی کنیم اما این تغییرات شروع به رخ دادن می کنند و به مرور زمان با بدتر شدن خلق و خوی در صورت داشتن رژیم غذایی نامناسب یا بهبود خلق و خوی در صورت انتخاب رژیم غذایی سالم، و برور می شویم.

# رژیم غذایی چه میزان بر افسردگی تاثیر دارد؟

بسیاری از ما ارتباط میان تغذیه و سلامت جسمی یا بیماری را درک می کنیم. اما در مورد ارتباط میان رژیم غذایی و افسردگی اطلاعی نداریم؟

ناسالم مانند غذاهای حاوی قند اضافه، غذاهای فرآوری شده، فست فودها



کاهش یافت. غذاهای که کمتر سالم هستند



## خواب از دیدگاه پژوهشگران چیست؟



زمانی که رویاها در آزمایشگاهها مورد مطالعه قرار می گیرند، شما می توانید به آنچه که در مغز یسا بدن به هنگام خواب دیدن فرد اتفاق می افتد، نگاه کنید. او در این باره می گویند: اما بایستی دانست، آنچه را که فرد در حال

مشتتر شده است، نشان داد افرادی که رژیم های غربی ناسالم مانند فست فود، شیرینی ها و نوشابه های شیرین بیشتری مصرف می کنند، در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند. در مقابل افرادی که از الگوی سالم تر غذا خوردن، از جمله رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کردند، رژیم غذایی آنها در طول زمان یک تأثیر محافظتی بر ابتلای این افراد به افسردگی داشت.

بسر اساس این بررسی، یک الگوی غذایی که با مصرف زیاد میوه، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، روغن زیتون، لبنیات کم چرب و آنتی اکسیدان ها و مصرف کم غذاهای حیوانی مشخص می شود، ظاهراً با کاهش خطر افسردگی مرتبط است. یک الگوی غذایی که با مصرف زیاد گوشت قرمز و یا فرآوری شده، غلات تصفیه شده، شیرینی ها، محصولات لبنی پرچرب، کره، سبب زمینی و سس پرچرب، و مصرف کم میوه ها و سبزیجات با افزایش خطر افسردگی مرتبط است.

نتایج یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده که در مجله PLOS ONE منتشر شده است نیز نشان داد که علائم افسردگی در بزرگسالان جوان پس از رعایت یک مداخله رژیم غذایی کوتاه که شامل میوه، سبزیجات، ماهی و گوشت بدون چربی بود،

محقق در «مرکز تحقیقات پیشرفته در پزشکی خواب، کانادا که در زمینه مطالعه خوابوس، رویاهای تکرار شونده و رویاهای شفاف تخصص دارد و نویسنده کتاب «وقتی مغزها خواب می بیند» می گویند: یکی از بزرگترین مشکلات در پژوهش رویاها و خواب این است که ما خواب را با به شکلی مستقیم مورد بررسی قرار نمی دهیم.

آنچه که ما مورد مطالعه قرار می دهیم، رویاهایی است که گزارش شده اند و یا چیزیهایی است که مردم به ما می گویند در آن خصوص خواب دیده اند و یا چیزیهایی است که در خصوص آن نوشته اند. پس اگر بخواهید تحقیقی کنید، می بینید که بخش بسیاری از کاری که می خواهید انجام دهید دیگر گذشته است. حتی

## فواید روغن زیتون برای بدن

گروه بهداشت و سلامت - یکی از مسائلی که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول کرده است، مسئله خواب و رویا است. خوابها و رویاها معمولاً سوژه های ذهنی و زودگذر هستند که گاه به نظر می رسند مطالعه مستقیم آن همراه با عینیت های علمی، امری غیر ممکن به نظر می رسد. اما در دهه های اخیر، آزمایشگاه های سراسر دنیا، تکنیک های پیچیده ای را برای راهیابی به ذهن افراد در حالی که آنها در حال خواب دیدن هستند، ایجاد کرده اند. در این فرایند، محققان اطلاعات بیشتری در خصوص اینکه چرا ما به این تجربه شبانه عجیب نیاز داریم، بدست می آورند.

دکتر «آنتونیو زادرا» (Antonio Zadra) استاد دانشگاه مونتال کانادا

این تعریف به انواع خوابهایی که افراد زمانی که صبح هنگام از خواب بیدار می شوند و خوابشان را به یاد می آورند، نزدیک تر است. اما برای دیگر پژوهشگران، رویا، در واقع هر نوع تفکر و یا عنصر ادراکی است که در طول خواب تجربه می شود و بنابر این به عنوان «ذهنیت خواب» شناخته می شود.

دکتر «آنتونیو زادرا» همچنین دربارۀ اینکه آیا در حال حاضر ما می دانیم چطور مغز ما تصاویر مرتبط با رویاها را ایجاد می کند، گفت: پاسخ کوتاه این است که خیر؛ اما کم داریم به سمت فهم آن می رویم. چون رویاها در مراحل مختلف خواب رخ می دهد و اینکه چه مرحله ای از مغز در طول این مراحل مختلف خواب فعال هستند، بسیار متفاوت است.

محققان کانادایی در یک مطالعه متوجه شدند، خوردن روغن های غنی از چربی های غیر اشباع که حاوی چربی های سالم مانند روغن زیتون هستند، لخته شدن خون را کاهش داده و از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کند.

روغن زیتون حاوی یکی از پروتئین هایی است که می تواند از تجمع پلاکت های خون، حمله قلبی و سکته جلوگیری کند. باید توجه داشت که میزان این نوع پروتئین به طور چشمگیری افزایش می یابد به خصوص در هنگام هضم یک وعده غذایی اگر سرشار از چربی های غیر اشباع باشد و باعث بهبود گردش خون و در عین حال کاهش خطر سکته قلبی می شود.

محققان همچنین دریافتند که این نوع پروتئین در شب موثرتر است و به همین دلیل رژیم غذایی که فواید روغن زیتون را در نظر می گیرد و کیفیت خواب خوب را به افراد ارائه می دهد. شایان ذکر است که این روغن همچنین از سکته مغزی نیز جلوگیری می کند.

# چرا هنگام صحبت کردن دست های خود را تکان می دهیم؟

**مناطق آزاد**

مدرسه منطقه ویژه اقتصادی پارسپور تهران

پروژه پردردی کامل از منطقه ویژه اقتصادی پارسپور تا پارس

میرزا محسن بزرگوار مدیر عامل گروه

**جزیره کیش میزبان نخستین دوره مسابقات ملی بازی های ساحلی ایران**

**اقتصاد کیش**

کیش ایران

کیش استان شمالی جزیره کیش

کیش جزیره کیش

کیش جزیره کیش

کیش جزیره کیش

**منتخب**

میرزا محسن بزرگوار مدیر عامل گروه

میرزا محسن بزرگوار مدیر عامل گروه

میرزا محسن بزرگوار مدیر عامل گروه

میرزا محسن بزرگوار مدیر عامل گروه

**سوق روزانه**

سوق روزانه

سوق روزانه

سوق روزانه

**دستان لوزان بایدن در برابر ایران**

دستان لوزان بایدن در برابر ایران

دستان لوزان بایدن در برابر ایران

دستان لوزان بایدن در برابر ایران

**سقفونی ناهمانگي**

سقفونی ناهمانگي

سقفونی ناهمانگي

سقفونی ناهمانگي

**سر دآسا کیش**

تعمیرات کلیه سیستم های برودتی

۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴

۰۹۳۳۷۲۱۶۸۶۴

Sarda.asa.kish