

ارتقاء سلامت روان با تنظیم ساعت مصرف مواد غذایی

به گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO) یک رژیم غذایی سالم و متعادل از تنوع غذایی تشکیل شده است؛ به عنوان مثال غذاهایی که از حیوانات تهیه می شود مانند تخم مرغ، ماهی و گوشت به همراه میوه ها و سبزیجات به عنوان غذاهای سالم در نظر گرفته می شود زیرا حاوی ویتامین های ضروری و آنتی اکسیدان های مفید است.

نامنظم غذایی خوردند و مشکلاتی مانند اختلال خواب داشتند، بی همگی توضیحی برای بی نظمی در وعده های غذایی است.

یک رژیم غذایی متعادل می تواند پوست شما را سالم نگه دارد؛ استخوان های شما را قوی تر کند و خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و حتی برخی سرطان ها را کاهش دهد. علاوه بر فواید فیزیکی، یک رژیم غذایی سالم ممکن است به بهبود سلامت روان شما نیز کمک کند. برای مثال فردی با بار گلیسمی بالا ممکن است علائم افسردگی را تجربه کند.

برند. رژیم غذایی ناسالم، از دست دادن صبحانه و میان وعده های بیشتر

مطالعه جدیدتری که در سال ۲۰۲۲ در نشریه مجموعه مقالات

مطالعه جدیدتری که در سال ۲۰۲۲ در نشریه مجموعه مقالات



سلامت روان ارتباطی وجود داشته باشد اما آیا ارتباطی بین زمان غذا خوردن و سلامت روان وجود دارد؟ آیا خوردن در زمان های خاص می تواند برای سلامت روان شما مفید باشد؟

نتایج تحقیقات اخیر نشان داده بین زمان غذا خوردن در روز با شب و سلامت روان ارتباط وجود دارد.

به عنوان مثال در مطالعه منتشر شده سال ۲۰۲۱ در نشریه مواد مغذی (Nutrients) مشخص شد وعده های غذایی در یک زمان ثابت روزانه ممکن است نقش مهمی در حفظ سلامت کلی داشته باشد.

محققان بیش از ۴۰۰۰ کارگر ژاپنی را مورد بررسی قرار دادند و به ارتباط بین کسانی که در زمان های

گروه بهداشت و سلامت- سازمان بهداشت جهانی بیان می کند یک رژیم غذایی سالم مصرف بیش از حد چربی ها به ویژه چربی های اشباع شده و ترانس علاوه بر نمک و شکر را حذف می کند.

طبق اظهارات مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) خوردن سالم فواید خود را دارد. به عنوان مثال یک رژیم غذایی متعادل می تواند پوست شما را سالم نگه دارد؛ استخوان های شما را قوی تر کند و خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و حتی برخی سرطان ها را کاهش دهد.

علاوه بر فواید فیزیکی، یک رژیم غذایی سالم ممکن است به بهبود سلامت روان شما نیز کمک کند. برای مثال فردی با بار گلیسمی بالا ممکن است علائم افسردگی را تجربه کند.

ممکن است بین رژیم غذایی و

کدام ویتامین ها و مکمل ها در مقابله با سینوزیت موثر هستند؟

می آید و ممکن است با علائمی مانند احتقان یا آبریزش بینی شروع شود. سینوزیت حاد معمولاً بین دو تا چهار هفته طول می کشد. سینوزیت فراتر از حد یک پله بالاتر از سینوزیت حاد است سینوسی دارید، ممکن است علائمی را تجربه کنید که ابتدا شبیه سرماخوردگی معمولی و با گذشت زمان پیانگر سینوزیت است. علائم قابل توجه سینوزیت شامل تب، خستگی، سرفه، ترشح از بینی، ترشح و آبریزش بینی، احتقان و احساس ضعف عمومی هستند. چهار نوع سینوزیت وجود دارد و دوره بیماری هر کدام حداقل دو هفته طول می کشد؛ سینوزیت حاد نوعی است که ظاهر آن ناکجا آباد به وجود

می آید و ممکن است با علائمی مانند احتقان یا آبریزش بینی شروع شود. سینوزیت حاد معمولاً بین دو تا چهار هفته طول می کشد. سینوزیت فراتر از حد یک پله بالاتر از سینوزیت حاد است سینوسی دارید، ممکن است علائمی را تجربه کنید که ابتدا شبیه سرماخوردگی معمولی و با گذشت زمان پیانگر سینوزیت است. علائم قابل توجه سینوزیت شامل تب، خستگی، سرفه، ترشح از بینی، ترشح و آبریزش بینی، احتقان و احساس ضعف عمومی هستند. چهار نوع سینوزیت وجود دارد و دوره بیماری هر کدام حداقل دو هفته طول می کشد؛ سینوزیت حاد نوعی است که ظاهر آن ناکجا آباد به وجود

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۲۲ نشان داد که ریشه زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است و می تواند التهاب بافت را کاهش دهد و به کاهش علائم عفونت سینوسی کمک کند. می تواند با زنجبیل تازه، یک کپسول پودر شده از ریشه زنجبیل تهیه کنید، یا چای زنجبیل بنوشید تا علائم سینوزیت را کاهش دهید. بخار جای داغ همراه با قدرت زنجبیل می تواند غشاهای مخاطی ملتهب و تحریک شده را کاهش دهد. برای تکمیل مکمل های ضد سینوزیت، پروبیوتیک ها می توانند از سینوس های شما در برابر تشدید التهاب محافظت کنند و گاهی اوقات از عفونت های سینوسی به طور کلی



۱٪ کاهش می یابد. این یافته ها همچنین اهمیت فراوانی را، حداقل در مورد یوگا نشان می دهد: در این مطالعه، افرادی که بیشتر تمرین می کردند از مزایای بیشتری از لحاظ A1C بهره می بردند. محققان بر این باورند که این تمرین با کاهش استرس مرتبط است، اگرچه جزئیات آن کاملاً روشن نیست. همچنین می تواند اثرات بیولوژیکی مستقیمی داشته باشد، جایی که کاهش هورمون های استرس به کاهش التهاب سیستمیک در بدن و کاهش قند خون کمک می کند.

سلامت روان را نشان داد. در این تحقیق محققان شرایط کاری شیفت روز و شب را شبیه سازی و نتایج غذا خوردن در طول روز و شب را تجزیه و تحلیل کردند.

داده های حاصل جمع آوری اطلاعات شرکت کنندگان تنها با غذا خوردن در شب مقایسه شد (در هر دانشکده پزشکی هاروارد).

محققان دریافتند کار کردن در شیفت شب به همراه غذا خوردن در طول روز و شب باعث افزایش سطح خلق و خوی شبیه به اضطراب تا بیش از ۱۶ درصد و افسردگی تا بیش از ۲۶ درصد می شود.

سارا چلاپا، محقق این تحقیق، گفت: مصرف وعده های غذایی شبانه ریتم شبانه روزی بدن را مختل می کند که این موضوع به نوبه خود ممکن است کاهش سلامت کلی را توضیح دهد.

«کتابم» با به روزرسانی افکار منفی موجب تسکین افسردگی می شود

گروه بهداشت و سلامت- افسردگی یک اختلال خلقی است که افراد زیادی را تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند بر باورهای افراد و نحوه پاسخ آنها به اطلاعات تأثیر بگذارد. «کتابم» دارویی است که معمولاً به عنوان داروی بیپوشی استفاده می شود، با این حال استفاده از آن به عنوان درمان افسردگی کاملاً شناخته نشده است. یک مطالعه جدید نشان داد که تجویز کتابم می تواند به افراد کمک کند پس از دریافت اطلاعات مثبت، باورهای خوش بینانه تری پیدا کنند. درمان افسردگی می تواند چالش برانگیز باشد. برخی از افراد به دارو یا درمان های معمولی که پزشکان برای درمان افسردگی استفاده می کنند به خوبی پاسخ نمی دهند. کارشناسان به طور مداوم در حال تحقیق در مورد راه های جدید برای کمک به بهبود گزینه های درمانی برای افراد مبتلا به افسردگی هستند. یک مطالعه جدید به دنبال بررسی چگونگی استفاده از کتابم می تواند به افراد مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان کمک کند. آنها دریافتند که استفاده از کتابم به برخی از شرکت کنندگان کمک کرد تا باورهای منفی خود را به روز کنند. به روزرسانی این باورها بیشتر با کاهش علائم افسردگی همراه بود. افراد مبتلا به افسردگی می توانند انتظارات منفی در مورد آینده داشته باشند، حتی اگر شواهدی ارائه شود که این باورهای منفی را تأیید نکند. در مقابل، افراد بدون افسردگی با دریافت اطلاعات مثبت بیشتر باورهای خود را به روز می کنند که به آن تعصب خوش بینی گفته می شود. محققان به دنبال بررسی این بودند که چگونه کتابم می تواند بر باورهای منفی در میان افراد مبتلا به افسردگی تأثیر بگذارد. این مطالعه شامل ۵۶ شرکت کننده متشکل از ۳۰ نفر در گروه کنترل و ۲۶ نفر مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان بود. شرکت کنندگان مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان، سه مورد تزریق کتابم را طی یک هفته، ۲۸ ساعت پس از اولی و سپس ۵ روز بعد دریافت کردند. محققان شرکت کنندگان را ۲۴ ساعت قبل از تزریق اول، چهار ساعت بعد و چهار ساعت بعد از تزریق سوم بررسی کردند. محققان دریافتند که شرکت کنندگان مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان، توانایی بیشتری برای به روزرسانی مثبت برخی باورها پس از درمان با کتابم داشتند. این تغییر در به روزرسانی باور بیشتر با کاهش علائم افسردگی همراه بود. این یافته ها نشان می دهد که روان درمانی تقویت شده با دارو می تواند ایده خوبی برای درمان افسردگی باشد. با این حال محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

گروه بهداشت و سلامت- یافته

جدید نشان می دهد که یوگا، مدیتیشن و سایر تمرین های تمرکز حواس ممکن است به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کنند تا قند خون خود را تقریباً به میزان داروهای مانند متفورمین، کاهش دهند. این یافته ها بدان معنا نیست که افراد باید مدیتیشن یا جایگزین داروهای خود کنند. با توجه به این هشدار، محققان گفتند که تمرین ذهن آگاهی ارزش امتحان کردن را دارد. «فایتما سانگو، محقق ارشد از دانشکده پزشکی کک در لس آنجلس، گفت: «ما می توانیم

خطری که نوزادان را تهدید می کند



از همه ابزارهایی که می توانیم برای کنترل دیابت نوع ۲ به دست آوریم، استفاده کنیم.» دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می شود که بدن توانایی خود را برای استفاده صحیح از انسولین از دست می دهد، هورمونی که قندها را از غذا به سلول های بدن منتقل می کند تا برای انرژی استفاده شود. در نتیجه، قند در جریان خون انباشته می شود که به مرور زمان می تواند به عروق خونی و اعصاب آسیب برساند. بسیاری از افراد مبتلا به

گروه بهداشت و سلامت- سوزن تولد کمتر از صدک ۲۵ با نگرانی های بعدی رشد مرتبط است.

بر اساس نتایج تحقیق جدید که توسط ایبودن آدائیکین و همکارانش در دانشگاه کاونستری در بریتانیا انجام شد، وزن هنگام تولد زیر صدک ۲۵ ممکن است کودک را در معرض خطر مشکلات رشدی قرار دهد.

اعتقاد بر این است، نوزادانی که خیلی بزرگ یا خیلی کوچک هستند در معرض خطر پیامدهای بد تولد و مشکلات مربوط به رشد دوران کودکی قرار دارند اما اطلاعات کمی در مورد این رابطه در کل دامنه وزن هنگام تولد برای نوزادان نارس وجود دارد. برای پر کردن این شکاف، محققان رشد بیش از ۶۰۰ هزار نوزاد متولد شده پس از ۳۷ هفته بارداری در اسکانلند را مورد بررسی قرار دادند. حدود دو یا سه سالگی، کودکان

رشدی هستند و کوچک ترین نوزادان دارای بیشترین خطر هستند. نوزادانی که با وزن بالای ۷۵ درصد متولد می شوند، در مقایسه با نوزادانی که در محدوده متوسط به دنیا آمده اند، به طور قابل توجهی در معرض خطر نگرانی های رشدی نیستند.

محققان به این نتیجه رسیدند که داشتن وزن کم هنگام تولد عامل ناشناخته و بالقوه مهمی در شیوع مسائل مربوط به رشد دوران کودکی است.

به طور سنتی، اعتقاد بر این بود که نوزادان زیر صدک ۱۰ در معرض خطر نگرانی های رشدی هستند اما تحقیق جدید تعداد بیشتری از نوزادان در محدوده وزن هنگام تولد صدک ۱۰ تا ۲۴ را با این مشکلات نشان داد، فقط به این دلیل که شمار بیشتری از نوزادان در آن جمعیت وجود دارند.

سن بارداری در هنگام زایمان و نیز سلامت، قومیت و وضعیت اجتماعی- اقتصادی مادر بودند. یافته های این تحقیق نشان داد که نوزادان با وزن کمتر از صدک ۲۵ هنگام تولد در مقایسه با نوزادانی که بین صدک ۲۵ تا ۷۵ متولد می شوند، در معرض خطر بالاتری از نگرانی های

از نظر رشد اجتماعی و مهارت های حرکتی ظریف، مهارت های حرکتی درشت و مهارت های ارتباطی مورد ارزیابی قرار گرفتند. محققان به دنبال ارتباط بین وزن هنگام تولد و نگرانی های رشد اولیه دوران کودکی با در نظر گرفتن عوامل پیچیده ای مانند جنسیت کودک و

درمان سندرم استرس پس از سانحه با کنترل حرکات چشم هنگام خواب

کانتو و کریس دو زیو از اراسموس ام سی و موسسه مغز هلند مشتاق کار همکاران خود هستند و به این موضوع ادامه می دهند.

کانتو یک عصب شناس می گوید برای اولین بار، ما اکنون یک معیار عینی برای اندازه گیری رویاها داریم. می توانیم یک انسان را در طول خواب REM بیدار کنیم و بپرسیم که چه خوابی می بیند، اما ما هیچ راهی برای بررسی آن در موش ها نداریم و البته یک موش که در خواب می تواند بگوید چه خوابی می بیند.

سلول های جهت سر رویاها را می توان با مشاهده فعالیت سلول های به اصطلاح جهت سر در مغز اندازه گیری کرد. همانطور که از نام آن پیداست، فعالیت این سلول ها به جهتی که سر در آن حرکت می کند، مرتبط است؛ وقتی سر به سمت چپ چرخش می کند، فعالیت متفاوتی نسبت به زمانی که سر به سمت راست می چرخد، قابل مشاهده

است. موش ها و سایر گونه ها از جمله انسان، از حرکات سر و تغییرات در حرکات چشم استفاده می کنند تا نحوه تثبیت نگاه را بیاموزند.

هنگامی که موش می خوابد، این سلول ها به کار خود ادامه می دهند. سنزای و اسکابانی در راستای جهت شدن محکم تکاملی بین حرکات چشم و سر دریافتند که دامنه و سرعت حرکات سکاندیک چشم می تواند حرکت فیزیکی سر را پیش بینی کند، بدون اینکه موش در واقع سر را بچرخاند.

عملکرد رویا عملکرد دقیق رویاها هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما تصور می شود که رویاها برای زنده کردن وقایع روز مورد نیاز هستند و این ممکن است در مورد موش ها نیز صدق کند. چه کسی می داند، ممکن است موش در خواب پرنده شکاری را دنبال کند که در هوا حرکت می کند. احتمالاً موش از خواب REM برای

اقتصاد کیش

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا شماره کارت: ۷۱۵ - طبقه ۳ - بلوک B3 - شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.