

خوراکی‌های ضد استرس کدامند؟

شرایط استرس‌زا و نشانه‌های اضطرابی، موقعیت‌هایی هستند که همه ما در شرایط مختلف و با شدت متفاوت تجربه می‌کنیم در حالی‌که با مصرف روزانه و منظم برخی خوراکی‌ها می‌توان به کاهش علائم استرس و اضطراب، بهبود عملکرد مغز و در نهایت بهبود عملکرد در روزانه خود کمک کرد.

گروه بهداشت و سلامت – مطالعات نشان می‌دهند، مقدار و کیفیت مواد مغذی که در طول زمان دریافت می‌کنید می‌تواند بر مدارهای عصبی بدن که احساسات، انگیزه و خلق را کنترل می‌کنند، تأثیر بگذارد. غذا می‌تواند عاملی برای افزایش یا کاهش سطح استرس باشد. بنابراین خیلی مهم است که در موقعیت‌های استرس‌زا به آن چه که می‌خوریم، دقت کنیم. صرفاً داشتن استرس، می‌تواند نیاز بدن ما را

دانه چیا یکی دیگر از منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۳ تقویت کننده مغز است که نشان داده شده است به کاهش اضطراب کمک می‌کند. مرکبات و لفل فل دلمه‌ای سرشار از ویتامین C هستند که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که ممکن است به کاهش التهاب و جلوگیری از آسیب به سلول‌هایی که ممکن است باعث اضطراب می‌شود، کمک کند. همچنین گفته می‌شود ویتامین C به کاهش سطح استرس نیز کمک می‌کند.

به برخی مواد مغذی مانند ویتامین C، ویتامین B، سلنیوم و منیزیم افزایش دهد.

ماهی سالمون: با افزودن غذاهای دریایی به بشقاب خود، می‌توانیم با استرس مبارزه کنیم. ماهی‌های چرب گزینه‌های مناسبی هستند. گفته می‌شود ماهی سالمون برای کاهش اضطراب و استرس مفید است. سالمون حاوی برخی مواد مغذی مانند ویتامین D، اسیدهای چرب امگا۳، شامل ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و اسید دوکوزاهگزانویک (DHA) است. این مواد مغذی در تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی دوپامین و سروتونین نقش دارند. به همین خاطر خواص آرام بخش دارند. افراد دچار علائم



علائم افسردگی و اضطراب کمتری نشان‌دادند. با یک مطالعه دیگر نشان داد، در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، مصرف روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم عصاره بابونه به کاهش علائم اضطراب در آنان منجر می‌شود. هرچند نتایج تاکنون امیدوارکننده بوده، اما لازم است تحقیقات جدیدتر و در افراد بیشتر صورت گیرد، تا اثرات آرامش دهند و ضد اضطرابی بابونه بهتر شناخته شود. با این حال، توصیه می‌شود لذت نوشیدن یک فنجان دمنوش بابونه به ویژه در ساعات شبانه‌راز دست ندهید.

زردچوبه: زردچوبه ادویه‌ای است که حاوی کورکومین است، کورکومین خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بالایی دارد. برخی دانشمندان معتقدند این ترکیب آنتی‌اکسیدان می‌تواند از آسیب سلول‌های مغزی که بر اثر التهاب مزمن یا استرس اکسیداتیو ایجاد می‌شود، جلوگیری کند. ضمن این که میزان یک نوع اسید چرب امگا ۱۳دوکوزاهگزانویک اسید-راد را در مغز افزایش دهد. یک مطالعه نشان داد مصرف ۱ گرم کورکومین در روز به مدت ۳۰ روز، نمرات اضطراب در افراد را به طور قابل توجهی کمتر می‌کند.

شکلات تلخ: شکلات تلخ در رژیم غذایی می‌تواند استرس را از دو طریق کاهش دهد: از طریق تأثیر شیمیایی و تأثیر عاطفی آن. خوردن شکلات لذت‌بخش است و همین به تنهایی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که فلاونول‌های موجود در شکلات تلخ ممکن است برای عملکرد مغز مفید باشد و اثرات محافظت‌کننده عصبی داشته باشد. به طور خاص، فلاونول‌ها ممکن است جریان خسون به مغز را افزایش داده و مسیرهای سیگنال‌دهی سلولی را تقویت کنند. ضمن این که خوردن شکلات تلخ به طور منظم با پایین آمدن سطح هورمون‌های استرس همراه است. این اثرات ممکن است به ما اجازه دهد تا بهتر با موقعیت‌های استرس‌زا که می‌تواند منجر به اضطراب و سایر اختلالات خلقی شود، سازگار شویم. برخی از محققان همچنین پیشنهاد می‌کنند که نقش شکلات تلخ در سلامت مغز ممکن است صرفاً به دلیل طعم آن باشد، که می‌تواند برای کسانی که اختلالات خلقی دارند آرامش بخش باشد. تأثیر شکلات تلخ بر بهبود خلق و خو و کاهش استرس تا حدود زیادی شناخته شده است. اما چیزی که لازم است یادآور شویم،

بهداشت و سلامت

انتخاب شکلات تلخ با کیفیت بالاست. این که شکر نداشته یا مقدار شکر آن بسیار اندک باشد و از افزودنی‌های شیمیایی در آن استفاده نشده باشد. این را می‌توان از پرچسب غذایی روی بسته بندی شکلات، دریافت. در بهترین حالت، شکلات تلخ تنها از سه ماده اولیه دانه کاکائو، نیشکر و کره کاکائو تشکیل شده است. مسئله بعدی اعتدال در مصرف شکلات در روز است، زیرا کالری بالایی دارد و خوردن آن آسان است.

ماست و غذاهای حاوی پروبیوتیک: یک راه بسیار مهم برای حفظ سلامت روده و دستگاه گوارش، مصرف غذاهای پروبیوتیک است. پروبیوتیک‌ها یا ساکتری‌های مفید موجود در برخی از انواع ماست ممکن است جنبه‌های مختلفی از سلامتی از جمله سلامت روان را بهبود بخشد. پروبیوتیک‌ها می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی، محافظت در برابر باکتری‌های مضر و بهبود هضم و جذب مواد مغذی کمک کنند. اگرچه پروبیوتیک‌ها هنوز یک زمینه تحقیقاتی نو ظهور هستند، اما گفته می‌شود که به عملکرد محور روده-مغز کمک می‌کنند. به طور خاص، تحقیقات نشان می‌دهد که باکتری‌های مفید روده ممکن است با سلامت روان بهتر مرتبط باشند. به عبارت دیگر، سلامت روده با سلامت در خلق و خو و بهبود شرایط اضطراب ارتباط مستقیم دارد. یکی از راه‌ها این است که باکتری‌های روده می‌توانند موکل‌ول‌هایی را عملکردهای عصبی از جمله سروتونین و گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) تولید کنند که بر خلق و خو تأثیر مثبت می‌گذارند. علاوه بر این، غذاهای پروبیوتیک مانند ماست ممکن است با کاهش التهاب و افزایش تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی تقویت‌کننده خلق‌وخو، مانند سروتونین، سلامت روان و عملکرد مغز را تقویت کنند. همچنین مهم است که بدانیم که همه ماست‌ها حاوی پروبیوتیک نیستند. در هنگام خرید به عبارت "پروبیوتیک" توجه کنیم.

چای سبز: چای سبز حاوی اپی گالوکاتچین (EGCG)، یک آنتی‌اکسیدان است که برای تقویت سلامت مغز پیشنهاد می‌شود. ممکن است با افزایش GABA در مغز در کاهش علائم خاص نقش داشته باشد. چالش توجه است بدانیم، ترکیب L-theanine، EGCG و سایر

ترکیبات موجود در چای سبز نقش هم افزایی در تقویت آرامش و کاهش اضطراب ایفا می‌کند و ممکن است با هم مؤثرتر از هر یک از این ترکیبات جداگانه و به تنهایی باشد.

آجیل: آجیل سرشار از مواد مغذی، از جمله ویتامین B، همراه با اسیدهای چرب سالم است. ویتامین‌های B بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم هستند و می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند. بادام، پسته و گردو حتی ممکن است به کاهش سطح فشارخون کمک کنند. طبق یک مطالعه، پسته به طور خاص می‌تواند در کاهش سطح استرس نقش داشته باشد. آجیل و دانه‌ها سرشار از منیزیم هم هستند و این یک مزیت است، زیرا منیزیم با مدیریت بهتر اضطراب ارتباط دارد. هرچند مطالعات متعددی در این زمینه وجود دارد که نشان داد آجیل بر خلق و خو و پایین آمدن سطح اضطراب و استرس مفید است، اما همچنان تحقیقات بیشتری لازم است تا نتایج دقیق‌تری به دست آید. در هر صورت، خوردن آجیل یکی از توصیه‌هایی است که بسیاری از متخصصان تغذیه بر آن اتفاق نظر دارند و مزایای بسیاری به آن نسبت می‌دهند. فقط به یاد داشته باشیم که کالری بالای آجیل می‌تواند مشکل ساز باشد. بنابراین مصرف آن را به یک مشت در روز محدود می‌کنیم. علاوه بر این خوراکی‌ها، غذاهای دیگری هم هستند که غنی از مواد مغذی هستند و تصور می‌شود در کاهش استرس و اضطراب مؤثر باشند، بوقلمون، موز و جو منابع خوبی از اسید آمینه‌تریتوفان هستند که در بدن به سروتونین تبدیل می‌شود و ممکن است باعث آرامش و تسکین اضطراب شود. گوشت و محصولات لبنیات حاوی پروتئین با کیفیت بالا از جمله اسیدهای آمینه ضروری را فراهم می‌کنند که انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین و سروتونین را تولید می‌کنند و به طور بالقوه سلامت روان را بهبود می‌بخشند. دانه چیا یکی دیگر از منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۳ تقویت‌کننده مغز است که نشان داده شده است به کاهش اضطراب کمک می‌کند. مرکبات و لفل فل دلمه‌ای سرشار از ویتامین C هستند که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که ممکن است به کاهش التهاب و جلوگیری از آسیب به سلول‌هایی که ممکن است باعث اضطراب می‌شود، کمک کند. همچنین گفته می‌شود ویتامین C به کاهش سطح استرس نیز کمک می‌کند.

رژیم غذایی کودکان وراز سالم ماندن دندان‌ها

گروه بهداشت و سلامت– یک کارشناس سلامت دهان و دندان، در ارتباط با نحوه تغذیه و سلامت دندان‌ها در سنین کودکی، توضیحاتی ارائه داد. بهناز ولی‌زاده گفت: تغذیه و رژیم غذایی نقش مهمی در رشد و نمو دندان، سلامت بافت لثه و دهان، استحکام استخوان و جلوگیری و کنترل بیماری‌های فخره دهان دارد. وی، کمبود مواد مغذی مورد نیاز در زمان رشد سلولی را باعث ایجاد عوارض غیرقابل برگشت در شکل‌گیری بافت‌های دهان برشمرد و تأکید کرد: نیاز به ویتامین‌های A، C و D و کلسیم و فسفر در این دوران برای شکل‌گیری دندان‌های مقاوم وجود دارد.

به گفته ولی‌زاده، در صورتی که کودک در سال‌های اولیه زندگی دچار سوء تغذیه شود احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان‌های شیرین بیشتر می‌شود. وی با اشاره به شکل‌گیری عادات غذایی در زمان کودکی که در سلامت عمومی و سلامت دهان بسیار مؤثر هستند گفت: تغذیه در هر دو مرحله پیش از رویش دندان‌ها و پس از رویش دندان‌ها در سلامت دهان و دندان اثر گذار است. ولی‌زاده تأکید کرد: تأثیر رژیم غذایی در ایجاد پوسیدگی پس از رویش دندان‌ها بسیار با اهمیت است. بعضی مواد غذایی از جمله کربوهیدرات‌ها (مواد قندی و نشاسته‌ای) نسبت به مواد دیگر خاصیت پوسیدگی‌زایی بیشتری دارند. این مواد وقتی در تماس با میکروب‌های دهان قرار بگیرند می‌توانند براق را اسیدی کنند. کارشناس سلامت دهان و دندان افزود: دو تا پنج دقیقه پس از خوردن مواد قندی، تولید اسید در دهان شروع شده و تا حدود یک ساعت پس از آن محیط دهان در حالت اسیدی باقی می‌ماند. این اسید کم‌کم مینای دندان را حل کرده و سبب پوسیدگی دندان می‌شود. ولی‌زاده ضمن بیان توصیه‌ها و نکات تغذیه‌ای برای پیشگیری از پوسیدگی‌های دندان‌ها گفت: بهتر است بین وعده‌های غذایی روزانه به جای شیرینی از میوه‌های تازه، سبزیجات، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و ...) استفاده شود و در صورت تمایل به مصرف شیرینی بهتر است از کشمش یا خرما استفاده شود. این کارشناس سلامت دهان و دندان تأکید کرد: مصرف مواد قندی باید محدود به وعده‌های اصلی غذایی شده و پس از آن مسواک زده شود. همچنین در صورت مصرف هر نوع ماده قندی باید با فاصله دندان‌ها را مسواک زد و در صورت عدم دسترسی چند مرتبه دهان و دندان را با آب شستشو داد. اجتناب از مصرف روزمره فست‌فود، نوشابه و تنقلات شیرین به ویژه در کودکان، نوشاندن آب به کودکان پس از مصرف شربت‌های دارویی و تقویتی شیرین، استفاده از آب‌بین وعده‌های اصلی غذایی، عدم استفاده از میان وعده‌های حاوی کربوهیدرات (مواد قندی و نشاسته‌ای) پس از شام و قبل از خوابیدن از دیگر توصیه‌های وی بود. ولی‌زاده یادآور شد: استفاده از مواد غذایی خام (سبزی) با غذاهای پخته (وعده اصلی غذایی) علاوه بر پاکسازی غذا از سطح دندان‌ها به افزایش جریان بزاق نیز کمک می‌کند. وی در ادامه توصیه‌های خود تأکید کرد: با فلافلاسه پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیدی مثل آب پرتقال نباید مسواک زد زیرا می‌تواند باعث سایش دندان‌ها شود. ولی‌زاده با اشاره به تمایل برخی کودکان به مصرف آدامس توصیه کرد که از آدامس‌های بدون قند استفاده شود و با توجه به اهمیت مصرف لبنیات در سلامت بدن

و دندان‌ها، افزود: این ماده غذایی بسیار در رژیم غذایی روزانه کودکان قرار گیرد.



سوء تغذیه در زنان چه عوارضی به دنبال دارد؟

اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جامعه در گرو سلامت و تغذیه مناسب بانوان است، افزود: کم‌خونی، ضعف عضلانی و مستعد شدن به ابتلای انواع عفونت‌ها از عوارض سوء تغذیه زنان است. بختیاری‌تیا عنوان کرد: با توجه به خطر بالای پوکی استخوان در زنان، مصرف لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات در این گروه اهمیت فراوانی دارد. مصرف نمک زیاد نیز خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد بنابراین بهتر است زنان در خانواده، نمکدان را سر سفره یا میز غذا نگذارند. سرپرست معاونت

بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: مصرف نوشابه‌ها و قهوه موجب افزایش خطر پوکی استخوان می‌شود بنابراین بهتر است زنان در مصرف این مواد غذایی احتیاط کنند. گنجاندن میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه نیز می‌تواند خطر بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان را کاهش دهد. عادات غذایی اغلب اعضای خانواده به عادت خود به عنوان عضو مسئول در مغزای صحیح تغذیه در زنان، موجب بهبود الگوی تغذیه صحیح در تمام اعضای خانواده و جامعه می‌شود. کاستن از تجمع چربی در بدن زنان با کاهش وزن مناسب می‌تواند خطر ناباروری را کمتر کند. چاقی شکمی موجب افزایش خطر بروز بسیاری از بیماری‌ها است بنابراین بهتر است زنان مراقب تجمع چربی در ناحیه شکم باشند.

دانش آموزان از کدام میان وعده‌ها در مدرسه استفاده کنند

بادام)، شیر و بیسکویت‌های سبوس دار می‌باشند. یادمان باشد که میان وعده‌هایی مانند چیپس و غلات حجیم ششده نه تنها ارزش غذایی کمی دارند بلکه یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی در بین دانش آموزان می‌باشند. استفاده از نان‌ها محلی از جمله نان‌های خشک و نان‌های سبوس‌دار نیز می‌تواند گزینه مناسبی برای مصرف میان وعده‌ها در بین دانش آموزان باشد.


0902 299 2099
Hany_tahrir

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

گروه بهداشت و سلامت-

سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بیان اینکه رشد و توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جامعه در گرو سلامت و تغذیه مناسب بانوان است، گفت: کم‌خونی، ضعف عضلانی و مستعد شدن به ابتلای انواع عفونت‌ها از عوارض سوء تغذیه در زنان است.

دکتر پژمان بختیاری‌تیا با اشاره به برگزاری هفته ملی سلامت زنان (از ۲۴ تا ۳۰ مهرماه) در خصوص تأثیر زنان در ایجاد امنیت غذایی برای خانواده اظهار کرد: منظور از امنیت غذایی، دسترسی اقتصادی و فیزیکی همه مردم در همه وقت و همه جا به غذای سالم و کافی به منظور زندگی سالم و فعال است. زنان محور امنیت غذایی و مدیران تغذیه خانواده هستند. همچنین سلامت زنان مضمن سلامت جامعه است. بختیاری‌تیا بیان کرد: زن، عنصر حیاتی در توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جامعه است و از تعالیم زنان، جامعه متعالی می‌شود بنابراین سیاستگذاران هر کشور، زمینه اعتلای فرهنگ و سواد تغذیه‌ای زنان را فراهم می‌کنند. سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: باید زنان جامعه در مقابل تبلیغات فریبنده مواد غذایی هوشیار و آگاه باشند و غذای سالم را با دقت فراوان انتخاب کنند زیرا آن‌ها تأمین‌کننده امنیت غذایی خانواده هستند. بختیاری‌تیا افزود:

گروه بهداشت و سلامت-

مصرف میان وعده‌های سالم می‌تواند به رشد جسمی و ذهنی بچه‌ها به ویژه دانش آموزان، کمک کند.

دقتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: میان وعده که به عنوان مصرف مवाद غذایی بین وعده‌های غذایی اصلی تعریف می‌شود، یکی از منابع اصلی دریافت کالری است. دانش آموزان علاوه بر سه

وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. دانش آموزان در این سنین باید برای نگه داشتن قند خون در حد طبیعی، حتماً میان وعده، البته از نوع میان وعده‌های سالم، استفاده کنند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز آنها در حد مطلوب باقی بماند. نخوردن میان وعده‌ها با کاهش قند خون در این افراد همراه است که خود می‌تواند با پرخاشگری، عدم توجه کافی به

هانی
فتوکپی
سیمیا
سنگه
پرینت
تایپ
لوازم تحریر

021-8586
www.ttgroup.ir
@Toptours_Group
ttgroup.ir