

صدای زیبای پرندگان، در مانگر افسردگی

تحقیقات کینگز کالج لندن نشان داده اند که دیدن یا شنیدن صدای پرندگان با بهبود سلامت ذهنی مرتبط است که می تواند تا هشت ساعت طول بکشد.

صدای پرندگان و خلق و خوی مثبت را نشان دادیم. امیدواریم این شواهد بتواند اهمیت حفاظت و فراهم کردن محیط‌هایی را برای تشویق توجه به

با استفاده از برنامه ذهن شهری، ما برای اولین بار ارتباط مستقیم بین دیدن یا شنیدن صدای پرندگان و خلق و خوی مثبت را نشان دادیم. امیدواریم این شواهد بتواند اهمیت حفاظت و فراهم کردن محیط‌هایی را برای تشویق توجه به پرندگان، نه تنها برای تنوع زیستی، بلکه برای سلامت روان ما نشان دهد.

پرندگان، نه تنها برای تنوع زیستی، بلکه برای سلامت روان ما نشان دهد. این مطالعه بیسن اوریل ۲۰۱۸ و



جمع‌آوری گزارش‌های بی‌درنگ سلامت روان افراد در کنار گزارش‌های تأثیر دیدن یا شنیدن آواز پرندگان بهره برده است. رایان هامود، نویسنده اصلی، دستیار پژوهشی در موسسه روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم اعصاب (IoPPN)، کالج کینگ لندن، گفت: شواهد فرایندهای در مورد فواید بودن در طبیعت برای سلامت روان

خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌شوند. به علاوه، فیبر به دلیل ایجاد احساس سیری و کاهش کلی کالری مصرفی در پیشگیری از چاقی نیز نقش بسزایی دارد.

۳. دارای خواص

آنتی‌اکسیدانی یکی از خواص گل کلم این است که گل کلم منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از سلول‌های بدن در برابر اثرات زیان‌بار رادیکال‌های آزاد حملات التهابی محافظت می‌کند. این ماده‌ی غذایی مانند سایر سبزیجات چلیپایی دارای مقادیر فراوانی گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات است که موجب کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات قادرند از بدن در برابر سرطان کولون، سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان پروستات محافظت کنند. گل کلم همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئید و فلاونوئید است که خاصیت ضدسرطانی دارند و نیز در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی مانند بیماری‌های قلبی مؤثرند. به علاوه، گل کلم یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که خود دارای کاردهای آنتی‌اکسیدانی

از همین رو به سلامتی عمومی بدن کمک می‌کنند. در هر پیمانه گل کلم ۳ گرم فیبر وجود دارد که یعنی ۱۰ درصد نیاز روزانه‌ی بدن. فیبر منبع تغذیه‌ی باکتری‌های مفید روده است و از این جهت به کاهش التهاب می‌کند. مصرف فیبر کافی همچنین پیشگیری از بیماری‌های گوارشی مانند یبوست، دیورتیکولیت (بیماری مربوط به روده) و بیماری التهابی روده مؤثر است. براساس مطالعات انجام شده، رژیم‌های غذایی حاوی سبزیجات پر فیبر مانند گل کلم موجب کاهش

رژیم غذایی مناسب می تواند از آلزایمر پیشگیری کند

گروه بهداشت و سلامت – مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، آلزایمر را یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دوران سالمندی برشمرد که با رژیم غذایی مناسب، تا حدودی قابل پیشگیری است.

مینا کاویانی، با بیان اینکه تاکنون درمان مؤثری برای زوال عقل یا آلزایمر شناخته نشده است بر پیشگیری از این بیماری به ویژه با استفاده از رژیم غذایی مناسب تأکید کرد و گفت: مداخله پیشگیرانه اگر قبلاً از بروز اولین علائم زوال عقل، یعنی در حدود سن ۵۰ سالگی انجام شود، بهترین نتایج را به همراه خواهد داشت و داشتن تغذیه مناسب می‌تواند تا حدی تغییرات نامطلوب سیستم عصبی را جبران کند و شانس سالم ماندن برای مدت طولانی‌تر را افزایش دهد.

وی افزود: ثابت شده عادات غذایی نامناسبی که منجر به ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی و متابولیک (مثل دیابت) می‌شود، خطر ابتلاء به

علل بروز مقاومت میکروبی را بشناسید

بیوتیک‌ها فقط قادرند عفونت‌های باکتریایی را از بین ببرند، اما بر روی عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا بی‌تأثیرند و تجویز آن‌ها برای بیماری ویروسی منجر به مقاومت میکروبی خواهد شد.

همچنین کمبود دسترسی به آب تمیز و بهداشتی چه برای انسان‌ها و چه برای حیوانات باعث می‌شود یکی از راه‌های پیشگیری از بروز عفونت‌ها که شست‌وشوی مناسب است، عملی نشود و مقاومت میکروبی به آنتی‌بیوتیک‌ها بروز کند. استفاده غیر منطقی از آنتی‌بیوتیک‌ها در طی پاندمی بیماری کرونا نیز از مواردی بود که گفته شد می‌تواند

۸ خاصیت گل کلم

حتی در برخی مطالعات مشاهده شده است که سولفورفان می‌تواند با نابودی سلول‌های تخریب‌شده به توقف رشد سرطان نیز کمک کند. این ماده‌ی مغذی همچنین در پیشگیری از سرطان کولون و پروستات مؤثر است. تأثیر سولفورفان در بسیاری دیگر از سرطان‌ها مانند سرطان سینه، لوسمی، پانکراس و ملانوما (یکی از انواع سرطان پوست) نیز بررسی شده است. مطالعات نشان داده است که سولفورفان در کاهش فشار خون بالا و حفظ سلامت عروق نقش دارد و به همین دلیل موجب پیشگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود. افزون بر اینها، مطالعات انجام‌شده روی حیوانات آزمایشگاهی حاکی از آن است که سولفورفان در پیشگیری از دیابت و کاهش خطر ابتلا به مشکلات کبدی نیز نقش مؤثری ایفا می‌کند. با اینکه هنوز به مطالعات بیشتری در زمینه‌ی کارکردهای سولفورفان نیاز است، اما در همین حد نیز فواید اثبات‌شده‌ی سولفورفان به روشنی بر اهمیت این ماده‌ی مغذی در حفظ سلامتی بدن دلالت

۶. غنی از سولفورفان

سولفورفان در ردیف آنتی‌اکسیدان‌هایی قرار دارد که بارها درباره‌ی آنها مطالعه شده است. طبق نتایج مطالعات آزمایشگاهی، سولفورفان به مهار آلزایمرهای خفیل در سرطان و رشد تومور مانع گسترش سرطان می‌شود.

۵. سرشار از کولین

یکی دیگر از خواص گل کلم دارا بودن مقادیر فراوانی کولین است که از جمله مواد مغذی مورد نیاز بدن به‌شمار می‌رود. هر پیمانه گل کلم

است بر شروع و پیشرفت بیماری آلزایمر تأثیر بگذارد. وی افزود: مطالعه روی موش‌ها و انسان‌ها نشان می‌دهد که ترکیب فلور میکروبی روده در افراد مبتلا

به گفته‌ی وی، در رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و سیب‌دانه، حبوبات، ماهی و غذاهای دریایی و نیز چربی‌های غیراشباع مانند روغن زیتون تأکید می‌شود و همچنین بر محدودیت مصرف انواع گوشت قرمز، تخم مرغ و شیرینی‌ها توصیه می‌شود.

کاویانی با تأکید بر اهمیت داشتن تغذیه مناسب برای قوی و سالم نگهداشتن بدن، افزود: در یک فرد مبتلا به آلزایمر یا زوال عقل، تغذیه نامناسب ممکن است علائم رفتاری نامناسب را افزایش دهد و باعث کاهش وزن شود.

به آلزایمر و اختلال

شناسختی خفیف با هم‌تایان سالم آنها متفاوت است. تیویات در نوع میکروبی‌های روده با افزایش

منجر به بروز افزایش مقاومت میکروبی می‌شود. در حالی که بیماری کرونا یک بیماری ویروسی است و تنها زمانی که فرد مبتلا هم‌زمان دچار عفونت باکتریایی شده باشد، تجویز داروهای آنتی‌بیوتیک تحت نظارت پزشک مجاز خواهد بود. باید توجه کرد که آنتی‌بیوتیک‌ها نباید در بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا استفاده شوند. باید توجه کرد که برای پیشگیری از مقاومت میکروبی، می‌توان اقداماتی انجام داد: اگر در حال مصرف آنتی‌بیوتیک هستید، درمان دارویی خود را حتی در طی هم‌گیری بیماری کرونا ادامه دهید تا از بروز مقاومت به دارو جلوگیری

امر به شدت با سلامت روان ما مرتبط است. علاوه بر این، یافته‌ها از اجرای اقداماتی برای افزایش فرصت‌ها برای مردم حمایت می‌کنند. برای مواجهه با حیات پرندگان، به ویژه برای کسانی که با شرایط سلامت روانی مانند افسردگی و معمار منظر، جو گیونز، گفت: چه کسی به پیچیدگی‌های مولودیک گروه کر سبیده‌دم در اوایل صبح بهاری توجه نکرده است؟ تجربه‌ی چندحسی که به نظر می‌رسد، صرف نظر از حال و هوای ما، زندگی روزمره را غنی می‌کند. این تحقیق هیجان‌انگیز نشان می‌دهد که چقدر دیدن و شنیدن صدای آواز پرندگان روحیه را تقویت می‌کند. شواهد جالبی نشان می‌دهند که محیط زیست تنوع زیستی از نظر رفاه ذهنی ترسیم کننده است. دوزهای حیاتی طبیعت، ارزشمند و ماندگار است. این مطالعه «ارزیابی لحظه‌ای زیست‌محیطی مبتنی بر گوشی‌های هوشمند مزایای سلامت روانی حیات پرندگان را نشان می‌دهد» که در گزارش‌های علمی منتشر شده است.

تور تیل: با گل کلم خردشده بضافه‌ی تخم مرغ می‌توانید تورتیلاهای کم‌کربوهیدرات تری درست کنید که در تهیه لقمه، تاکو و بوریتوس کاربرد خواهند داشت.

پاستا و پیچ: ترکیب گل کلم پخته با شیر، پنیر و ادویه جایگزین مناسبی برای پاستا و پنیر یا همان «مک اند چیز» معروف است.

۸ امکان اضافه آسنان به رژیم غذایی

گل کلم نهن‌ها از جمله سبزیجات همه‌کاره است، بلکه به‌آسانی در رژیم‌های غذایی مختلف اضافه می‌شود. برای شروع می‌توانید گل کلم را به‌صورت خام مصرف کنید. این روش به آماده‌سازی چندان نیاز ندارد و وقت‌گیر نیست.

گلچه‌های گل کلم خام میان‌وعده‌ی مناسبی است که می‌توانید به‌همراه حمص یا انواع سس سبزیجات مصرف کنید. برای بهره‌گیری از خواص گل کلم می‌توانید آن را به‌روش‌های مختلفی مانند بخارپز کردن، کبابی کردن یا تفت دادن طبخ کنید و در کنار غذا یا در ترکیب با غذاهایی مانند سوپ، سالاد، سرخ‌کردنی‌ها یا خوراک‌ها به‌کار ببرید.

سلامت روانی پرسیده شد تا محققان بتوانند ارتباطی بین این دو را برقرار کنند و تخمین بزنند که این ارتباط چقدر طول کشیده است. این مطالعه همچنین اطلاعاتی را در مورد تشخیص‌های موجود در خصوص بیماری‌های روانی جمع‌آوری کرد و دریافت که شنیدن یا دیدن حیات پرندگان با بهبود سلامت روان در افراد سالم و افراد مبتلا به افسردگی مرتبط است.

محققان نشان دادند که ارتباط بیسن پرندگان و رفاه ذهنی با عوامل محیطی هم‌زمان مانند وجود درختان، گیاهان یا آب‌رها توضیح داده نمی‌شود. نویسنده ارشد تحقیق، آندریا مچلی، پروفیسور مداخله اولیه در سلامت روان در IoPPN، کالج کینگ لندن گفت: اصطلاح خدمات اکوسیستم اغلب برای توصیف مزایای جنبه‌های خاصی از محیط طبیعی بر سلامت جسمی و روانی ما استفاده می‌شود. اثبات علمی این مزایای می‌تواند دشوار باشد. مطالعه ما پایه شواهدی برای ایجاد و حمایت از فضاهای تنوع زیستی که پناهگاه حیات پرندگان است فراهم می‌کند، زیرا این

۴۵ گرم می‌رسد، یعنی ۹ برابر بیشتر از گل کلم.

برخی غذاهایی که می‌توانید گل کلم را جایگزین محتویات پرکربوهیدرات‌شان کنید، عبارت‌اند از:

برنج: گل کلم را می‌توانید جایگزین برنج سفید یا برنج قهوه‌ای کنید. به این منظور فقط کافی است گل کلم را رنده کنید و سپس بپزید.

خمیر پیچ: گل کلم را در غذاساز خرد کنید و در تهیه خمیر پیچا به‌کاربرید.

حمص: در تهیه‌ی حمص می‌توانید به‌جای نخوداز گل کلم استفاده کنید.

پوره سیب‌زمینی: به‌جای پوره‌ی سیب‌زمینی که حاوی کربوهیدرات بالاست، پوره‌ی گل کلم را جایگزین کنید.

میان‌وعده‌ی مناسبی است که می‌توانید به‌همراه حمص یا انواع سس سبزیجات مصرف کنید. برای بهره‌گیری از خواص گل کلم می‌توانید آن را به‌روش‌های مختلفی مانند بخارپز کردن، کبابی کردن یا تفت دادن طبخ کنید و در کنار غذا یا در ترکیب با غذاهایی مانند سوپ، سالاد، سرخ‌کردنی‌ها یا خوراک‌ها به‌کار ببرید.

گل کلم نهن‌ها از جمله سبزیجات همه‌کاره است، بلکه به‌آسانی در رژیم‌های غذایی مختلف اضافه می‌شود. برای شروع می‌توانید گل کلم را به‌صورت خام مصرف کنید. این روش به آماده‌سازی چندان نیاز ندارد و وقت‌گیر نیست.

روزنامه اقتصاد کیش مشتری 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 به بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به 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 .