

فقط ۱۰ دقیقه تمرکز، افسردگی را ۱۹ درصد کاهش می‌دهد

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد تمرین‌های کوتاه‌مدت ذهن آگاهی روزانه می‌تواند به‌طور قابل توجهی سلامت روان را بهبود بخشد و سبک زندگی سالم‌تر را با مزایای پایدار در طول زمان ترویج کند.

بازخورد خود، مزایای بی‌شماری از تمرین ذهن آگاهی را برجسته کردند که شامل این موارد بود: «آگاهی، خودکنترلی، قدردانی، صبورتر بودن و بیشتر لذت بردن از لحظه حال است»، «ذهن پاک؛ احساس می‌کنم همه چیز تحت کنترل است و می‌توانم کاری را که در ذهنم است انجام دهم» و «تکمیل این جلسات مراقبه به من درک بهتری از عملکرد ذهنم داد. آنها به من کمک کردند تا بینش بهتری در مورد بسیاری از چیزها به دست بیآورم و به من دریچه‌ای متفاوت نشان دادند که از طریق آن به جهان نگاه کنم. کلماتی که به ذهن می‌رسند، مفید، روشنگر و انگیزشی است».

سلامت روان خود انجام دادند. نتایج قابل توجه بود؛ شرکت‌کنندگان پس از آموزش ذهن آگاهی با استفاده از برنامه ذهن آگاهی موارد زیر را گزارش کردند:

- کاهش افسردگی ۱۹.۲ درصد بیشتر از گروه کنترل؛
- بهبود تندرستی به میزان ۶.۹ درصد بیشتر؛
- کاهش اضطراب ۱۲.۶ درصد بیشتر؛
- نگرش به سلامت ۷.۱ درصد نسبت به گروه کنترل مثبت‌تر شد
- نیت رفتاری برای مراقبت از سلامتی ۶.۵ درصد خارج از کنترل افزایش یافت.

اثرا مثبت ذهن آگاهی تا حد زیادی پس از ۳۰ روز حفظ شد. در پیگیری‌های نظرسنجی یک ماه بعد، گروه ذهن آگاهی بهبود مستمری را در تندرستی، افسردگی و نگرش‌های خود نشان دادند و حتی کیفیت خواب بهتری را گزارش کردند. شرکت‌کنندگان در

دقیقه تمرین ذهن آگاهی روزانه می‌تواند تندرستی را بهبود بخشد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و انگیزه را برای اتخاذ عادات سبک زندگی سالم‌تر، مانند ورزش، غذا خوردن و خواب افزایش دهد. این تحقیق که ۱۲۴۷ بزرگسال از ۹۱ کشور را مورد بررسی قرار داده است، نشان می‌دهد که جلسات مختصر تمرکز حواس روزانه می‌تواند مزایای اساسی داشته باشد. شرکت‌کنندگان که بیشتر آنان هیچ تجربه قبلی ذهن آگاهی نداشتند، به‌طور تصادفی به روان ذهن آگاهی بیکر ماهه یا شرایط کنترلی اختصاص داده شدند. جلسات روزانه ذهن آگاهی شامل تمرینات تمدد اعصاب، هدف‌گذاری، اسکن بدن، توجه متمرکز بر نفس و خویش‌اندیشی (توانایی مشاهده و ارزیابی فرآیندهای شناختی، عاطفی و رفتاری خود) بود. لازم به ذکر است که مراقبه اسکن بدن شامل توجه کردن به قسمت‌های مختلف بدن و احساسات بدنی به ترتیب و به تدریج از پا تا سر است. این روش می‌تواند به افراد کمک کند تا نسبت به احساسات فیزیکی، عواطف و احساسات درونی خود آگاه‌تر شوند.

یافته‌های مهم و بازخورد شرکت‌کنندگان
شرکت‌کنندگان قبل از شروع، ۳۰ روز آموزش ذهن آگاهی و پس از تکمیل آن، نظرسنجی‌هایی را در مورد

فریده پناه
گروه بهداشت و سلامت – افسردگی بر جنبه‌های مختلف زندگی تأثیر می‌گذارد و علائم آن عملکرد افراد در حوزه‌های مختلف انگیزشی، هیجانی، شناختی، رفتاری و زیستی را مختل می‌کند. پژوهشگران در گذشته دریافته‌اند که ذهن آگاهی با بهبود در سلامت روان رابطه دارد و اضطراب و افسردگی از متداول‌ترین مشکلات در حوزه سلامت روان هستند. ذهن آگاهی مفهومی جدید است که در سال‌های اخیر در درمان بسیاری از اختلالات روان‌شناختی مورد توجه روان‌پزشکان و روان‌شناسان قرار گرفته است. ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است و شخص، آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره هر آنچه اتفاق می‌افتد و به معنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح است. استفاده از روش‌های ذهن آگاهی مستلزم بهره‌گیری از اطلاعات درگیری در خصوص چگونگی عملکرد مؤلفه‌های ذهن آگاهی در هر یک از اختلالات روان‌شناختی است. تحقیقی که تا روزی توسط محققان دانشگاه‌های باو و ساوتهمپتون منتشر شده است، نشان می‌دهد که فقط ۱۰



تحقیقی که به‌تازگی توسط محققان دانشگاه‌های باو و ساوتهمپتون منتشر شده است، نشان می‌دهد که فقط ۱۰ دقیقه تمرین ذهن آگاهی روزانه می‌تواند تندرستی را بهبود بخشد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و انگیزه را برای اتخاذ عادات سبک زندگی سالم‌تر، مانند ورزش، غذا خوردن و خواب افزایش دهد.

مداخله‌ای ساده، مقرون به صرفه و با پتانسیل دستیابی به مخاطبان جهانی که می‌تواند بر رفتارهای سبک زندگی سالم تأثیر بگذارد، همچنان انگیز است. حتی دلگرم‌کننده‌تر است که این مزایا پس از پایان دوره ذهن آگاهی ادامه می‌یافت و نشان می‌دهد که این عمل می‌تواند به ایجاد عادات‌های پایدار کمک کند.

دانشگاه ساوتهمپتون راهبری می‌کند، افزود: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که چگونه فناوری دیجیتال، برنامه‌ریزی‌کننده در دسترس، می‌تواند به افراد کمک کند تا شیوه‌های رفتاری و روان‌شناختی را در زندگی‌شان به روشی که مناسب آنان باشد، ادغام کند. دکتر مکس وسترن از دانشگاه باو یکی از محققان این تحقیق ابراز کرد: «مشاهده این چنین

ذهن آگاهی مهارت‌های روان‌شناختی را برای ایجاد عادات سالم به وجود می‌آورد، امیدواریم در کارهای آینده نشان دهیم که وقتی این مهارت‌ها را به‌دست آوردیم، می‌توانیم از آن‌ها برای بهبود چندین رفتار سلامتی از ورزش منظم تا ترک سیگار استفاده کنیم. دکتر سبن اینسورث، یکی از محققان که گروه مداخله دیجیتال در

کدام میان وعده‌ها فواید غذای سالم را از بین می‌برند؟

گروه بهداشت و سلامت – محققان در مطالعات جدیدی متوجه شده‌اند که مصرف برخی از میان وعده‌ها فواید غذای سالم را از بین می‌برد. محققان دریافته‌اند که عادت به مصرف میان‌وعده‌ها ممکن است فواید سلامتی وعده‌های غذایی اصلی را خنثی کند که این مسئله بر وضعیت سلامت، مانند سطح قند خون و چربی تأثیر منفی دارد. نتایج تحقیقاتی کینگز کالج لندن عادات غذایی ۸۵۴ نفر را در مطالعه‌ای مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و دریافته‌اند که یک چهارم کالری آن‌ها از میان‌وعده‌هایی مانند بیسکویت، چیپس سبب‌زمینی و کیک تأمین می‌شود. نتایجی که توسط مجله اروپایی تغذیه منتشر شد، نشان داده‌اند که میان وعده‌های ناسالم فواید وعده‌های غذایی سالم را خنثی می‌کنند. طبق این تحقیق، شرکت‌کنندگان ۲۴ درصد از کالری روزانه خود را از طریق میان وعده‌ها به دست می‌آوردند. ۲۷ درصد آن‌ها روزانه دو میان وعده و ۲۹ درصد از آن‌ها بیش از دو وعده غذایی می‌خورند. ۲۶ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که وعده‌های غذایی اصلی سالم می‌خورند، اما میان وعده‌های ناسالم هم مصرف می‌کنند. تقلبات بی‌کیفیت، مانند غذاهای فرآوری شده و شیرینی‌ها، با علامت سلامتی ضعیف مرتبط هستند و باعث می‌شوند افراد احساس گرسنگی کنند. همچنین مصرف این میان وعده‌ها باعث افزایش وزن، توده چربی احشایی، غلظت بالاتر تری‌گلیسرید بعد از غذا و گلوکز ناشتایی بالاتر می‌شود که همگی با بیماری‌هایی مانند سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی و عروقی و چاقی مرتبط هستند. نتایج نشان دادند که رفع به این عدم تعادل می‌تواند یک استراتژی تغذیه‌ای ساده برای بهبود سلامت باشد. این تحقیق نشان داد که خوردن میوه‌ها، آجیل و انواع مغزها راه ساده‌ای برای بهبود سلامت تغذیه است.

دیگر از افراد نیز به شیر گاو آلرژی دارند. وی به افرادی که نمی‌توانند لبنیات مصرف کنند، توصیه کرد: که زیر نظر پزشک، مکمل کلسیم مصرف کنند.



باشند. اما ۳۳ میلیون در حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا می‌کند. این روغن‌ها از منابع سرشار از ویتامین E هستند، که یکی از مهم‌ترین مواد مورد نیاز سیستم ایمنی بدن است. وی ادامه داد: گروه‌های بعدی بشقاب غذایی سالم، لبنیات و گروه‌های پروتئینی هستند، مانند: شیر و انواع دیگر لبنیات، و همچنین شامل انواع گروه‌های پروتئین حیوانی (انواع گوشت‌ها، تخم مرغ) می‌شوند. این متخصص تغذیه ادامه داد: آنزیم لاکتاز، مسئول تجزیه قند شیر (لاکتوز) است که در بعضی افراد این آنزیم از ۲ سالگی سن فرد، از بین می‌رود و فرد در صورت مصرف شیر، دچار نفخ و دل‌پیچه می‌شود. بعضی

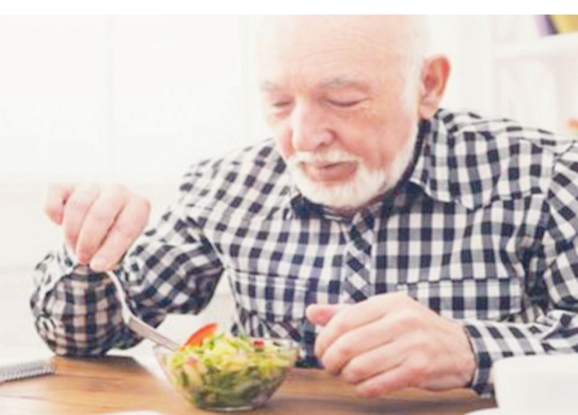
پرخاخت و گفت: در یک بشقاب غذایی سالم، باید از ۶ تا ۱۰ واحد گروه غلات استفاده شود. (هر واحد غلات، ۳۰ گرم است) همچنین توصیه می‌شود که نصف غلات مورد استفاده حتماً سبوس دار باشد. (برای مثال: جو کامل، گندم کامل، گندم با سبوس و برنج قهوه ای) حکمت دوست ادامه داد: یک چهارم دیگر از بشقاب غذای سالم، متشکل از سبزیجات متنوع است، سبزیجات زرد رنگ سرشار از بتاکاروتن و سبزیجات سبز رنگ سرشار از فولات‌ها هستند. وی افزود: گروه بعدی روغن‌ها هستند. روغن زیتون، روغن کلزا و روغن کانولا، از منابع غنی امگا ۳ هستند که می‌تواند در پیشگیری از التهاب در بدن، نقش مؤثری داشته

بخوبی وظایف خود را انجام دهد. وی در پاسخ به این سوال که آیا برای دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، نیازمند دریافت مکمل‌ها هستیم؟ گفت: اکثر مواد غذایی مورد نیاز بدن، از طریق تغذیه روزانه تأمین می‌شود، حتی ویتامین D نیز با قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید، توسط بدن تولید می‌شود. با این همه در بعضی از موارد استفاده از مکمل‌ها به افراد توصیه می‌شود. برای مثال: فردی که نمی‌تواند به مقدار کافی نور خورشید دریافت کند، مادر بارداری که کمبود آهن دارد، یا مادری که قصد بارداری دارد، که نیاز به مصرف قرص اسید فولیک دارد. وی در ادامه به توصیف یک بشقاب غذای سالم و متعادل

گروه بهداشت و سلامت – متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: در صورت رعایت یک رژیم غذایی متعادل سیستم ایمنی بدن می‌تواند بخوبی وظایف خود را انجام دهد. از آنجا که سیستم ایمنی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در خصوص تغذیه و تقویت دستگاه ایمنی بدن گفت: سیستم ایمنی بدن، مساز را در مقابل عوامل بیماری‌زایی مانند: ویروس‌ها و باکتری‌ها، محافظت می‌کند. او افزود: در صورت رعایت یک رژیم غذایی متعادل که شامل همه گروه‌های مواد غذایی باشد، (البته همراه با خواب کافی، نبود استرس‌های طولانی مدت و تحرک کافی) سیستم ایمنی بدن می‌تواند

کدام مواد غذایی برای بالای ۶۰ سال مناسب‌تر است؟

بادم زمینی کمتر جذب می‌شود. این متخصص تغذیه تأکید کرد: اگر خوردن لبنیات برای آن مناسب نیست یا ممکن است آذیت کنند، باید با پزشک مشورت کنید تا دیگر مواد غذایی حاوی کلسیم را برایتان جایگزین کند. همچنین مهم است که غذاهای حاوی ویتامین D مانند ماهی، کره، جگر گاو، خامه ترش و پنیر را در رژیم غذایی بگنجانید. او توصیه می‌کند: روزی سه تا پنج بار در وعده‌های کوچک غذا بخورید و پر خوری نکنید، زیرا با افزایش سن انرژی مورد نیاز بدن کاهش و خطر اضافه وزن افزایش می‌یابد. روش بشقاب به شما کمک می‌کند به درستی و به اندازه غذا بخورید به این صورت که یک چهارم آن باید پروتئین (ماهی، گوشت، مرغ، تخم مرغ، محصولات لبنی یا حبوبات)، یک چهارم آن کربوهیدرات‌های پیچیده (غلات، نان، سبوس دار، ماکارونی، سبب زمینی) و نصف آن باشد سبزیجات و میوه‌ها باشد.



مصرف گوشت قرمز بیش از یک بار در هفته توصیه نمی‌شود. این متخصص گوارش و تغذیه بیان کرد: نیاز روزانه به پروتئین در افراد مسن سالم تا ۱.۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، برای افراد تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز است، گفت: کیلوگرم و برای افراد آسیب‌دیده یا دچار سوءتغذیه، ۲ گرم در هر کیلوگرم است. تا ۳۰ درصد از پروتئین‌های حیوانی در رژیم غذایی می‌تواند از لبنیات تأمین

گروه بهداشت و سلامت – متخصص تغذیه مطرح کرد: بهتر است افراد مسن روزی سه تا پنج بار در وعده‌های کوچک غذا بخورند و پر خوری نکنند. مصرف ماهی، لبنیات و سبزیجات برای افراد مسن بسیار مهم است، توضیح داد: مصرف منظم ماهی، لبنیات، سبزیجات و میوه‌ها خطر شکستگی، بیماری قلبی و سرطان را در سالمندان کاهش می‌دهد. متخصص گوارش و تغذیه در شبکه Fomina Clinic در کراسنودار، در این باره به Gazeta.Ru گفت. او گفت: برای پیشگیری از تصلب شرایین و بیماری‌های عروق کرونر قلب، توصیه می‌شود افراد مسن حداقل دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف کنند. روغن‌های گیاهی نیز در حد اعتدال مفید هستند و چربی‌های حیوانی بهتر است به حداقل برسند چرا که آنها حاوی کلسترول زیادی هستند و توصیه می‌شود بیش از یک بار در هفته استفاده نشوند. همچنین

برخی مواد غذایی دارای کافئین پنهان هستند

مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات‌ها را محدود کنند. **قرص‌های لاغری:** قرص‌های چربی‌سوز اغلب دارای کافئین هستند. در مصرف این گونه داروها احتیاط کنید و از مصرف بی‌رویه و خودسرانه آن‌ها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه اجتناب کنید. **مسکن‌های بدون نسخه:** دفعه بعد که برای کاهش درد سر یا این داروها رفیتید، بدانید که آن‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین هستند. به طوری که اگر چه مصرف گاه به گاه آن‌ها در کاهش درد مؤثر است، اما وابسته شدن به این داروها سردرد و دیگر دردها را وخیم می‌کند. مسکن‌های بدون نسخه از قبیل استامینوفن، حاوی ۱۳۰ میلی‌گرم کافئین هستند. **آب ویتامینه:** آب ویتامینه آبی است که با مواد مغذی مانند ویتامین‌ها

خون، بی‌خواهی، مشکلات اضطرابی، حساسیت گوارشی، کلیوی و یادداشت هستند. مصرف محصولات حاوی کافئین را کم کنید. **۵ ماده غذایی دارای کافئین پنهان شامل مواد زیر هستند که در صورت بروز مشکلات پیش‌تر گفته شده باید در مصرف آن‌ها دقت کنید:** **شکلات تیره:** شکلات تیره اگر چه به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی بالایش مفید است، اما می‌تواند مقادیر قابل توجهی کافئین هم داشته باشد. کافئین اسید معده را افزایش می‌دهد و مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کافئین زیاد، ممکن است باعث و خامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به فلاکس معده باید مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند. به افراد

گروه بهداشت و سلامت – مصرف بیش از حد کافئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی مانند عصبانیت و آشفتگی می‌شود؛ بنابراین باید منابع پیدا و پنهان آن را شناخت. دریافت بیش از حد کافئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی مانند عصبانیت، آشفتگی، اضطراب، بی‌خواهی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و وابستگی می‌شود. با این حال شاید برخی افراد به شکل آگاهانه مصرف مواد غذایی که از وجود کافئین در آن مطلع هستند را برای کاهش عوارض کنار بگذرانند؛ اما باز هم برخی مواد غذایی هستند که منابع پنهان کافئین هستند. کافئین حتی در بسیاری از داروهای جمله برخی آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد؛ بنابراین توصیه متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پرفشاری

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پایتخت کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.

۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.

۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

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

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

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

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹ / ۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش