

عصبانی ها از این ویتامین ها غافل نشوند

بیماری روحی، بیماری ای نیست که به طور ناگهانی نمایان شود، بلکه در اثر یک رشته علل پیش می آید. خوشبختانه برخی از علت بروز بیماری های روانی صرفا به تغذیه مربوط می شوند، پس می توان با تغییر شیوهی رژیم غذایی آن را برطرف کرد.



گروه تغذیه و سلامت - بعضی از مواد غذایی افسردگی را از شما دور می کنند، دردهایتان را تسکین می دهد و مانند آرام بخش عمل می کنند. واقعیت این است که مواد غذایی برای بروی سلامت و آرامش اثر گذار است. برای همین گفته می شود از این به بعد زمانی که یک درد ناگهانی یا سرراغ تان می آید بی خیال مسکن و آرام بخش شوید و یک فنجان چای، یک عدد هویج یا یک تکه شکلات میل کنید. تمامی کربوهیدرات ها (اعم از ساده و پیچیده)، مغز را تحریک می کنند تا سروتونین بسیاری تولید کند. برای تنظیم میزان سروتونین بهتر است کربوهیدرات های پیچیده مصرف شود که آرام تر هضم می شوند.

بهترین منابع این مواد، غلات و نان های سبوس دار است. مصرف قندها همینطور موجب تولید ترکیبات شیمیایی به نام اپینوئیدها در بدن می شود. کمبود ملاتونین سبب بالا رفتن بی خوابی است ضمنا استرس، موجب کم شدن سطح ملاتونین در بدن می شود. این نوع خوردنی ها سبب آرامش جسمی هم هستند.

اپینوئیدها ترکیبات آرام بخشی هستند که نه تنها خاصیت ضد درد دارند، بلکه بر روحیه هم اثر مطلوب می گذارند. همینطور تحقیقات نشان می دهد مصرف حتی مقدار کمی قند، قدرت یادگیری و حافظه انسان را بهبود می بخشد و مصرف یک تا ۲ قهقه کوچک شکلات در روز می تواند اثر خوبی بر روحیه فرد داشته باشد.

ویتامین B۱۲
کمبود این ویتامین سبب رفتارهای روانی، جنون، کم شدن حافظه و هذیان گویی می شود. منابع غذایی آن عبارتند از جگر، قلوه، ششیر، پنیر، تخم مرغ و ماهی، گوشت کرمز و مرغ.

ویتامین B۱

می شود، عبارتند از: ویتامین گروه B (به ویژه ویتامین های B۱، B۶، B۱۲، ویتامین B۲ کمبود این ویتامین موجب سلب جنون و افسردگی می شود و منابع غذایی آن عبارتند از: جوانه گندم، آرد جو، آجیل (مخصوصا گردو)، حبوبات، (سویا)، عدس و لوبیا، جو، موز، بادام زمینی، کره بادام زمینی، آووکادو، کدو و کشمش.

اسیدفولیک
نشانه کمبود اسیدفولیک خستگی مزمن، پریشانی، بی خوابی فراموشی و گیجی هستند. منابع غذایی آن عبارتند از: تخم مرغ، لوبیا، کلم بروکلی، کاسنی، حبوبات (بسه خصوص نخود)، سویا، سبزی ها (مخصوصا اسفناج)، کلم و پامپه، بادام، چغندر، هویج، گردو، برنج قهوه ای و ذرت.

فیلاونوئیدها، هدیه گیاهان
این ترکیبات طبیعی که به وفور در میوه ها، سبزی ها، چای سیاه و سبز، شکلات و... یافت می شوند، به واسطه خاصیت آنتی اکسیدانی خود از سیستم عصبی در برابر آسیب ها محافظت می کنند. همینطور، در بسیاری بیماری های عصبی پیشگیری کرده و بهبود روحیه و خلق و خو اثر بخش است.

چربی های ضد افسردگی
چربی ها، به ویژه چربی های غیر اشباع مانند اسیدهای چرب امگا-۳ امگا-۶ - در ساختمان سلول های عصبی است. به همین خاطر مصرف مناسبی از روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، روغن کنول، روغن زیتون و روغن گردو، سبزی ها، ماهی برای سلامت و عملکرد سیستم عصبی ضروری است. مطالعات جدید نشان می دهد که مصرف روغن ماهی و با مکمل اسیدهای چرب امگا-۳ در جلوگیری و درمان افسردگی و پریشانی تاثیر شگفت انگیزی دارد.

رسانی به بافت ها، از جمله مغز و اعصاب را مختل می کند. به علاوه، آن در ساخت و عملکرد میانجی های عصبی هم دخالت دارد. غذاهای سرشار از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات هستند و بهتر است همراه منابع ویتامین C مصرف شوند تا آهن آن ها بهتر جذب شود.

ویتامین های و حبه بخش
ویتامین های E و C - آسپ های که اکسیدان ها به سلول های مغز وارد می کنند می تواند موجب به ناهنجاری های عصبی و افسردگی شود. به همین خاطر، مصرف ویتامین های E و C که در آنتی اکسیدان های قوی هستند در حفظ سلامت سیستم عصبی بسیار مفید خواهد بود. انواع میوه ها و سبزی ها منابع سرشار از ویتامین C هستند (به ویژه فلفل، مرکبات، گوجه فرنگی و کلم بروکلی). ویتامین E هم در روغن های گیاهی به وفور یافت می شود. ولی مهم ترین ویتامین های که کمبود آن ها موجب ناکارآمدی مغز انسان

رژیم غذایی مفید برای کاهش کالری مصرفی

پارکالی حذف شده و مواد غذایی بسا میزان فیبر بالا که کالری کمتری دارند و فرد برای مدت زمان طولانی احساس سیری در جایگزین می شوند. به طور کلی زنان به ۲۰۰۰ کالری و مردان به ۲۵۰۰ کالری در روز نیاز دارند که تمامی آن به متغیرهای مختلفی بستگی دارد. برای کاهش وزن لازم است در رژیم غذایی حدود ۵۰۰ کالری در روز کمتازد شود. همچنین پایین آمدن سطح قند خون و کلسترول از دیگر فواید این رژیم غذایی است.

میان افراد است. رژیم های غذایی گیاهی فواید بسیاری برای سلامت دارد که کاهش وزن یکی از آن ها است. در این نوع رژیم غذایی محصولات حیوانی به طور کامل حذف می شوند. افراد گیاهخوار از مصرف گوشت، ماهی، تخم مرغ یا محصولات لبنی خودداری کرده و از مواد غذایی گیاهی از قبیل میوه ها و سبزیجات تازه، شیرهای گیاهی، جایگزین های گوشت، غلات، حبوبات، خشکبار و دانه ها مصرف می کنند. رعایت رژیم های غذایی گیاهی می تواند به کاهش میزان کالری مصرفی منجر شود. همچنین در این نوع رژیم های غذایی

گروه تغذیه و سلامت - کاهش وزن از طریق روش های مختلف امکان پذیر است. رژیم های غذایی بسیاری وجود دارند که افراد آن ها را رعایت می کنند اما تغییر در سبک زندگی نیز می تواند روشی در موفقیت آمیز بودن فرایند کاهش وزن باشد. کاهش وزن از طریق بسیاری از انواع رژیم های غذایی، کاهش مصرف کالری و انجام حرکات ورزشی امکان پذیر است. هرچند تغییر کامل در سبک زندگی برای افراد که به دنبال کاهش وزن هستند فایده بسیاری دارد. طبق اعلام انجمن گیاهخواری تعداد افراد گیاهخوار در انگلیس بین سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۸ چهار برابر رشد داشته که نشان دهنده شناخته شدن این رژیم غذایی در

درشتی کدام میوه ها و سبزیجات خوب نیست؟

بیشتری را برای باغدار به دنبال داشته باشد. **کودهای شیمیایی از بین نمی روند** این سموم می توانند در انواع میوه و سبزی که به صورت بوته ای در سطح زمین رشد می کنند و ارتفاع کمتری دارند، در نوزاد می کنند. اما در مقابل میوه های درختی که ارتفاع بیشتری از زمین دارند، کمتر در معرض اثرات نامطلوب کودها قرار دارند. متأسفانه ذرات کودهای شیمیایی وقتی به داخل میوه و سبزی راه پیدا می کنند، با هیچ روشی از بین نمی روند. البته توصیه می شود برای کم شدن سموم سطحی، میوه ها را قبل از مصرف با مواد ضد عفونی کننده بشوید. **چه باید کرد؟** درشتی میوه ها در بیشتر مواقع به علت نترات بالای میوه ها در آنهاست. بنابراین هنگام خرید از میوه های درشت صرف نظر کنید و میوه های متوسط یا کوچک بارنگ روشن را انتخاب کنید. چرا که تیره بودن میوه، نشان از نترات بالای آن است. **از خرید سیب زمینی های کالر و تیره رنگ برهیز** کنید و پیازهایی را که بخش خروج جوانه آنها باریک تر است، انتخاب کنید.

گروه تغذیه و سلامت - برخی میوه ها در چند سال گذشته از اندازه طبیعی خود خارج شده و بر خلاف درشتی غیر معمول، طعم طبیعی را ندارند. این روزها وقتی برای خرید به بازار میوه فروشان می رویم، میوه هایی با ظاهر بسیار درشت که طعم، خاصیت و ماندگاری چندانی هم ندارند توجهمان را جلب می کنند. در واقع بیشتر این میوه ها حاصل استفاده از رویه از کودها و سموم شیمیایی و باقی ماندن ترکیبات نامطلوب آنها در این گونه محصولات است که به این صورت ظاهر می شوند. امروزه اکثر محصولات کشاورزی در تمام مراحل رشد از طریق کودها و سموم شیمیایی تغذیه می شوند. این محصولات طعم خوب و کیفیت بالان دارند و نترات موجود در آنها می تواند باعث بروز انواع سرطان های گوارشی در مصرف کنندگان شود. نترات موجود در کودها می تواند در انواع میوه و سبزی رسوخ کند اما محصولاتی که در دل خاک رشد می کنند، مثل پیاز، سیب زمینی، هویج و... قابلیت جذب بسیار زیادی دارند. معمولاً نوزاد ترکیبات نامطلوب کودها در محصولات که در دل خاک رشد می کنند، می تواند سبب بزرگ و سنگین شدن سبزی های غده ای گشته و سود

با این میوه خوشمزه خوابتان را تنظیم کنید

زمان خواب افراد، این میوه می تواند به تنظیم خواب شبانه کمک کند؛ بنابراین توصیه می شود به مصرف روزانه کبوی توجه داشته باشید. وجود ویتامین C فراوان در کبوی می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. این آنتی اکسیدان با خنثی کردن بیماری ها و محافظت از بدن در برابر ویروس و عفونت، به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. طبق پژوهش های صورت گرفته، بدن آنتی اکسیدان های کبوی را بهتر از سایر میوه های آنتی اکسیدان دار و اسیدامیلا شستن به بعضی از سرطاناتر ها کاهش می دهد.

گروه تغذیه و سلامت - برای درمان بی خوابی های شبانه به مصرف میوه های مفید توصیه شده توجه کنید. کبوی این میوه پسرزاد، به دلیل دارا بودن مواد غذایی در رده میوه های بسیار مفید قرار دارد. این میوه به دلیل خاصیت کاهش دگی که بر سطح تری گلیسیرید دارد، از غلظت خون می کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سنگ ها جلوگیری می کند. کبوی با داشتن آنتی اکسیدان فراوان خاصیت ضد سرطانی بسیاری دارد و اسیدامیلا شستن به بعضی از سرطاناتر ها کاهش می دهد.



ویتامین C موجود در کبوی به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند. کبوی، مقدار بالایی ترکیبات آنتی اکسیدان و ویتامین E دارد که به افزایش تعداد سلول های T کمک کرده و باعث سیستم ایمنی قوی تر می شود. در روزهای ایدمی کرونا که موضوع تقویت سیستم ایمنی مطرح است، می توان از این میوه برای افزایش ایمنی بدن استفاده کرد. طبق مطالعات و پژوهش های صورت گرفته استرس، اضطراب و کمبود خواب روی عملکرد بدن انسان اثر می گذارد. با توجه به شرایط کرونا و تغییر در

دانشمندان، تاثیرات مصرف کبوی را بر کیفیت خواب در بزرگسالان دچار مشکلات خواب بررسی کردند و دریافتند مصرف کبوی می تواند به خواب رفتن، طول مدت خواب و کیفیت آن را بهبود ببخشد. برای اینکه از بهتر بخوابید فقط کالیست ۲ ساعت قبل از رفتن به رختخواب، ۲ عدد کبوی بخورید.

چند نکته درباره روزه داری در مبتلایان دیابت

دیابت دارای اضافه وزن یا چاقی موثر است. بنابراین اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده می کنند، اگر علائم افت قند خون را در طول روز داشتند باید فوراً روزه خود را باطل کنند. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ با نظر پزشک معالج و کارشناس تغذیه به شرط اینکه به سایر بیماری ها مبتلا نباشند، به راحتی می توانند در این ماه روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند. بیماران دیابتی که روزه می گیرند باید با تنظیم داروهای مصرفی خود زیر نظر پزشک در وعده های سحر و افطار استفاده کرده و رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت کنند. همچنین در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده افطار استفاده می شود، دقت کرده و مقدار و میزان توصیه شده توسط مشاورین تغذیه را رعایت کنند.

گروه تغذیه و سلامت - مبتلایان به دیابت در شرایط خاصی می توانند روزه بگیرند، اما باید حتما چند نکته تغذیه ای را مدنظر قرار دهند. بیماران دیابتی که سن کمتر از ۶۵ سال داشته و تحت درمان و مراقبت پزشکی هستند و همراه با رعایت رژیم غذایی خود مجبور به استفاده از داروهای متفورمین، اکاربوز، گلوتازون و گروه گلیپتین ها هستند، در صورتی که قند خون ناشتای آنان کمتر از ۱۲۰ میلی گرم در دسی لتر و همچنین هموگلوبین A1C کمتر از ۷ دارند، در صورتی که آموزش پذیر و متعهد به پایش منظم قند خون باشند و اصول حفاظتی و پیشگیری توصیه شده سازمان بحران کرونای کشوری را به دقت رعایت کنند، می توانند روزه بگیرند. باید توجه کرد که روزه داری برای بیماران دیابتی نوع ۲ که دیابت آنها با رژیم غذایی کنترل شده، مفید است و نه تنها بیماری آنان را تشدید نمی کند، بلکه کاهش وزن را نیز به همراه دارد که برای مبتلایان به

مشکلات خواب نوزاد می تواند نشانه بیماری اوتیسم باشد

تشخیص بیماری اوتیسم باشد. محققان در مطالعه ۴۰۰ نوزاد ۱۲ تا ۱۶ ماهه دریافتند نوزادان مبتلا به اوتیسم بیشتر با احتمال تجربه اختلال خواب مواجه بودند. «کیت مک دافی»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز اوتیسم دانشگاه واشنگتن، در این باره می گوید: «هیپو کمپ در یادگیری و حافظه نقش اساسی دارد و تغییر در اندازه هیپو کمپ با بدخوابی در بزرگسال و کودکان بزرگ تر مرتبط است». به گفته محققان، ۸۰ درصد

گروه تغذیه و سلامت - مطالعه جدید نشان می دهد نوزادانی که دارای خواب مختل هستند رشد مغزشان به تأخیر می افتد. مشکلات خواب نوزاد در سال اول تولد ممکن است بر رشد هیپو کامپ مغز تأثیر گذاشته و نشانه اولیه پیش از



کارهایی که بعد از غذا خوردن ممنوع است

صرف غذا خوردن با اشاره به مضرات سیگار بعد از مصرف غذا اظهار کرد: از آن جایی که بعد از صرف غذا جریان خون در کنار دستگاه گوارش افزایش می یابد، کشیدن سیگار باعث هدایت این جریان خون به سمت ریه ها می شود؛ بنابراین کمبود اکسیژن می تواند بر عملکرد دستگاه گوارش، هضم و جذب غذا اثر بگذارد. **نخوابید!** این متخصص تغذیه درباره مدت زمان استراحت بعد از صرف مواد غذایی تصریح کرد: توصیه می شود بعد از صرف غذا حداقل ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت به صورت نشسته باشیم. خوابیدن بلافاصله بعد از غذا نمی پذیرد.

این متخصص تغذیه به بیان اینکه هیچ یافته یا شواهد علمی وجود ندارد که نشان دهد نباید بعد از غذا به مصرف میوه جات پرداخت، تأکید کرد: در کنار برخی وعده های غذایی همانند دوغ، ماست و سالاد می توان از میوه جات استفاده کرد. این موضوع هیچ ضرری برای سلامت بدن نخواهد داشت. خوسنی مصرف یک عدد یا نصف عدد میوه در کنار غذا تأثیر ویتامین C آن است که به جذب بهتر غذا کمک خواهد کرد البته نباید در استفاده آن زیاده روی کرد. مضرات سیگار بعد از



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

فصل توجه کشتیوان محترم

دستاوردها و واقعی به مردم بگوئید

صبح سال

زیر پوست طای تش

بازارچه پت کوکون در آتش

آرمان

تمرکز دولت بر مقابله با قاچاق پوشاک و کفش

اصلاح طلبان هم حمایت کردند

روزنامه

چگونگی جوانان قتل

کرونا خفیف شده یا عوض شده؟

جام جم

حادثة کنارک به روایت شاهدان عینی

مسلمانان نورانیان مالک

آفتاب

آوارگی مستجران در عصر کرونا

از آراستن کودکان به زیور آلات برای حفظ امنیتشان خودداری نمایم

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»