



تخم مرغ حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به انعطاف مفاصل و سلامت سلولهای بدن کمک می کند. یک عنصر به نام کولین نیز هست که در زرده تخم مرغ پیدا می شود. کولین باعث کاهش ساخت چربی در قلب می شود و به بازسازی سلول ها کمک می کند. همچنین مشخص شده روی خلق و خو هم تأثیر دارد.

تخم مرغ:

یک تخم مرغ معمولی دارای ۷۰ کالری است. ۵ گرم چربی، ۶ گرم پروتئین و مقداری کربوهیدرات. پروتئین موجود در تخم مرغ برای ساخت عضله به بدن کمک می کند، چربی موجود در تخم مرغ منبع قابل توجهی از انرژی را برای بدن محیا می کند و همچنین میزان تستوسترون را افزایش می دهد.

این ۶ ماده غذایی پر کالری را با خیال راحت بخورید

این ماده غذایی سرشار از آهن، پتاسیم و فیبر است. یک سیب زمینی متوسط همراه با پوست ۱۶۱ کالری دارد. سیب زمینی را به همراه کره، نیر، خامه ترش یا بیکن مصرف نکنید. نوع پخته شدن آن همراه با کمی نمک و روغن زیتون، یکی از سالم ترین وعده های غذایی است.

کره بادام زمینی: کره بادام زمینی در هر قاشق غذاخوری تقریباً ۹۴ کالری دارد. ۴ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی، و ۳ گرم کربوهیدرات. کره بادام زمینی را میتوانید به راحتی با غذاها مخلوط کنید. این کره را میتوانید در انواع مختلف تهیه کنید مثلاً نوعی که در تکه های بادام زمینی هم هست و با نوعی که کامل مخلوط شده است.

کره بادام زمینی که طبیعی باشد نشانه اش این است: وقتی در قوطی آن را باز میکنید روغن باید بالایش جمع شده باشد و برای استفاده مجبورید ابتدا آن را هم بزنید. همچنین کره بادام زمینی طبیعی را باید در یخچال نگهداری کنید.

وزن خود را با کمک مغزهای خوراکی محقق سازید و به حفظ سلامت کلی بدن کمک کنید.

روغن زیتون:

یک بخش اصلی از رژیم غذایی مدیترانه ای است و مصرف آن به طور مستقیم با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و برخی سرطان ها ارتباط دارد. روغن زیتون خاصیت ضد التهابی دارد و مصرف آن برای حفظ سلامت استخوان ها نیز مفید است. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون حدود ۱۲۰ کالری دارد، از این رو، بهتر است از آن به عنوان چاشنی سالاد و برای پخت و پز سبزیجات استفاده شود. استفاده از روغن زیتون به همراه حمص به عنوان یک میان وعده سالم که به خوبی احساس سیری را در انسان ایجاد می کند نیز برای کاهش وزن بسیار توصیه شده است.

سیب زمینی:

شاید به دلیل وجود کربوهیدرات، سیب زمینی شهرت چندانی در بین مواد غذایی نداشته باشد اما فراموش نکنید که



می کنند. مصرف حدود ۲۳ عدد بادام یا ۴۹ عدد پسته معادل دریافت ۱۶۰ کالری است. با تقسیم بندی مناسب و رعایت اعتدال در مصرف می توانید اهداف کاهش

فولات و پتاسیم هستند. البته باید به این نکته توجه داشته باشید که در مصرف مغزهای خوراکی نباید زیاده روی کنید.

بادام و پسته بیشترین میزان کالری را ارائه

گروه بهداشت و سلامت-اگرچه

اجتناب از مصرف غذاهای پر کالری یک حرکت کلیدی برای کمک به رسیدن به اهداف کاهش وزن است، اما مراقب باشید؛ چون برخی مواد غذایی اگرچه کالری بالایی دارند، مصرف آنها برای شما ضروری است.

مصرف برخی از اقسام غذایی پر کالری نه تنها شما را چاق نمی کند بلکه راهی برای جلوگیری از ابتلا به شرایط خطرناک پزشکی است:

آووکادو:

سرشار از چربی های غیر اشباع، آنتی اکسیدان ها و بتاکاروتن است و مصرف آن به بهبود وضعیت حافظه کمک می کند، کلسترول دل دی ال را کاهش می دهد و باعث افزایش سطح کلسترول خوب یا همان اچ دی ال می شود. مصرف آووکادو جلوگیری کننده از بیماری های قلبی است. از آنجا که یک عدد آووکادو حاوی ۳۰ گرم چربی و ۳۲۲ کالری است، هر روز می توانید یک و نیم عدد از این میوه مصرف کنید.

آجیل و دانه ها:

انواع آجیل سرشار از چربی های مفید، فیبر، ویتامین ای، منیزیم، روی،

عصبانیت و تحریک پذیری؛ نقش کمبود ویتامین ها در سلامت روان



• **ویتامین B:** سبزیجات برگ دار، ریشه ها، پروتئین حیوانی، میوه های تازه و خشک شده، غذاهای دریایی و آووکادو

• منیزیم: سبزیجات برگ دار تیره، جلبک دریایی، انجیر، ماهی، آووکادو و موز

• **روی:** صدف، غذاهای دریایی، گوشت بره، گوشت گاو چمن خوار آهن: گوشت قرمز، صدف، جگر، سبزیجات برگ دار تیره

روش و یک گام ضروری برای بهبود است. برای حمایت از خلق و خو و سلامت روان، از این غذاها مصرف کنید:

• **ویتامین D:** ماهی های چرب، گوشت چمن خوار یا پرورش یافته در مراکز، جگر، اسپیرولینا، قارچ های وحشی، گرده زنبور عسل

• **امگا-۳:** گوشت چمن خوار، ماهی های چرب صید شده، روغن کتان و چیا

ضروری است.

چگونه می توان از کمبودهای تغذیه ای پیشگیری یا بر آن ها غلبه کرد؟

می توانید با افزایش مصرف غذای و رفع علل زمینه ای کمبودها، سطوح بهینه مواد مغذی را در بدن خود بازگردانید.

یک رژیم غذایی مغذی داشته باشید

دریافت مواد مغذی از طریق غذا بهترین

۳ با کاهش التهاب، عملکرد مغز را بهبود داده و به ایجاد خلق و خوی مثبت کمک می کند.

کمبود ویتامین های گروه B ویتامین های گروه B، به ویژه B۶ و B۱۲

و فولات، نقش حیاتی در عملکرد مغز و تولید انتقال دهنده های عصبی دارند. کمبود این ویتامین ها می تواند به نوسانات خلقی، تحریک پذیری و عصبانیت منجر شود. این ویتامین ها به تبدیل غذا به انرژی، ترمیم سلولی و حفظ سلامت روان کمک می کنند.

آهن برای تولید هموگلوبین که اکسیژن را به مغز منتقل می کند، ضروری است. سطوح پایین آهن می تواند باعث خستگی، افسردگی و تحریک پذیری شود که به مشکلات عصبانیت منجر می شود. آهن به ویژه برای زنانی که پیرودهای سنگین دارند و گیاهخواری که ممکن است بیشتر در معرض کمبود باشند، اهمیت دارد.

کمبود روی

روی در فرآیندهای بیوشیمیایی متعددی در مغز نقش دارد. کمبود این ماده می تواند عملکرد مغز را مختل کرده و به اختلالات خلقی از جمله افزایش تحریک پذیری و عصبانیت منجر شود. روی از عملکرد سالم مغز پشتیبانی کرده و برای فرآیندهای انتقال دهنده های عصبی و هورمونی

داده و ممکن است به انزوای اجتماعی و کاهش سیستم های حمایتی منجر شود که به نوبه خود بر سلامت روان تأثیر می گذارد. مدیریت عصبانیت از طریق راهکارهای مقابله ای سالم برای حفظ سلامت کلی ضروری است.

کمبود منیزیم

منیزیم برای عملکرد اعصاب و تنظیم خلق و خو بسیار مهم است. کمبود آن می تواند به تحریک پذیری، اضطراب و مشکل در مدیریت استرس منجر شود که ممکن است به شکل عصبانیت بروز کند.

کمبود ویتامین D سطوح پایین ویتامین D با اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب مرتبط است. این شرایط می توانند مقاومت عاطفی را کاهش داده و حساسیت به عصبانیت را افزایش دهند. ویتامین D برای عملکردهای مختلف از جمله جذب مناسب فسفر که برای سلامت روان ضروری است، اهمیت دارد.

کمبود اسیدهای چرب امگا-۳

اسیدهای چرب امگا-۳ که در روغن ماهی و دانه کتان یافت می شوند، برای سلامت مغز ضروری هستند. کمبود امگا-۳ می تواند به اختلالات شناختی و مشکلات خلقی از جمله افزایش پرخاشگری و عصبانیت منجر شود. امگا-

گروه بهداشت و سلامت-کمبود ویتامین ها می تواند تأثیر قابل توجهی بر خلق و خو و سلامت روانی داشته باشد. زندگی پر از فراز و نشیب است، اما گاهی این فراز و نشیب ها بیش از حد نزدیک به هم احساس می شوند. یک لحظه در اوج شادی هستید و لحظه ای دیگر در ورطه بی قراری سقوط می کنید. عوامل زیادی می توانند باعث نوسانات خلقی شوند، اما رژیم غذایی شما نیز ممکن است در این میان نقش داشته باشد. با توجه به تغذیه خود و مصرف غذاهای سالم می توانید گامی به سوی شادی و آرامش بردارید. پس اخم ها را کنار بگذارید و به استقبال غذاهای مغذی بروید؛ سلامت قلب شما به آن وابسته است!

تأثیر عصبانیت بر انسان

عصبانیت از جهات مختلف بر سلامت تأثیر می گذارد. از نظر فیزیولوژیکی، این حالت باعث افزایش سطح آدرنالین و کورتیزول می شود و فشار خون و ضربان قلب را افزایش می دهد که می تواند به بیماری های قلبی و سکنه منجر شود. عصبانیت مزمن سیستم ایمنی را تضعیف کرده و بدن را در برابر عفونت ها و بیماری ها آسیب پذیرتر می کند. همچنین می تواند مشکلات گوارشی مانند رفلاکس معده و سندرم روده تحریک پذیر (IBS) را به همراه داشته باشد. عصبانیت روابط اجتماعی را تحت فشار قرار

اخبار حوادث

لاغر شدن، دختر ۱۶ ساله را تا یک قدمی مرگ برد!

گروه حوادث-دختر ۱۶ ساله چینی برای

رسیدن به وزن ایده آل خود برای روز تولدش، دست به نوعی رژیم غذایی زد که او را تا یک قدمی مرگ برد.

دختری ۱۶ ساله اهل استان هونان چین برای

اینکه بتواند روز تولدش لباس مورد علاقه اش را بپوشد، رژیم غذایی فقط سبزیجات همراه با داروهای ملین اتخاذ کرد. این نوجوان چینی که با نام «می» شناخته شده است، به مدت دو هفته فقط

جنایت در از خواب بیدار کردن همسر

گروه حوادث-مردی که همسر خود را به

قتل رسانده و دچار مشکلات روحی و روانی بود، برای انجام مراحل درمانی، به بیمارستان روانپزشکی رازی برای سیر مراحل درمانی منتقل شد.

چندی پیش، وقوع قتل زن میانسال در طبقه

دوم یک ساختمان واقع در جنوب تهران به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ گزارش شد، بلافاصله پس از اعلام این حادثه، تیمی تخصصی از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ به همراه تیم تشخیص هویت و پزشکی قانونی به محل حادثه اعزام شدند.

کارآگاهان پس از ورود به خانه، جسد زن را

در پذیرایی مشاهده کردند، تحقیقات اولیه نشان داد که یکی از همسایه ها نخستین کسی بوده که جسد را کشف و موضوع را به پلیس اطلاع داده است.

می شود.» می با این رژیم غذایی خطرناک خود را در خطر ایست قلبی قرار داده بود و پزشکان مجبور شدند او را به طور اورژانسی تحت درمان ۱۲ ساعته قرار دهند. با این اقدامات پزشکان خوشبختانه

دختر ۲۲ ساله ای که برای شکایت از یک مرد به کلانتری شقای مشهد مراجعه کرده بود، به کارشناس اجتماعی کلانتری گفت: پدرم کارمند یکی از ادارات دولتی بود و اوضاع اقتصادی مناسبی داشتیم، به همین دلیل هم من بدون دغدغه مالی و در رفاه در رشته حسابداری تحصیل کردم و مدرک کارشناسی گرفتم.

اگرچه از نظر فرهنگی دختری با عقاید سنتی بودم، ولی به موسیقی علاقه زیادی داشتم و به تفریح و گردش و گذار با دوستانم اهمیت می دادم.

بعد از پایان تحصیلات در یک شرکت خصوصی مشغول کار شدم و آنجا بود که عماد در قلب و روحم لانه کرد.

او هم در همان شرکت کارمند بود و به دلیل معاشرت های کاری خیلی به من نزدیک شدم تا حدی که عاشقش شدم و گفتگوهای کاری ما جای خودش را به روابط عاطفی و احساسی داد. عماد مهربان و خوش برونخورد بود و به من قول

بچه فعلا پیش همسر است. اول گفت بچه را ببر. من هم قبول کردم. گفت بچه را پس بده. باز هم قبول کردم. در این مدت هم نفقه خودد و بچه را دادم. فقط نمی خواهم زندگی ام را نابود کند.

چرا درخواست طلاق نکردی؟

من قصد طلاق دانش را نداشتم. مشکلم این بود که وقتی از سر کار می آم به من گیر ندهد و اعصابم را خراب نکند. بارها گفتفم توجه نکرد. من در خانه مادرم زندگی می کنم و حالم خیلی بهتر است. حالا هم همسرم درخواست طلاق کرده است.

می توانی مهریه بدهی؟

قبول کردم اقساط بدهم ولی به این زندگی بر نمی گردم.

شک می کنی؟

نه. همیشه به من شک دارد. حتی وقتی مهمانی هم می روم به من می گوید چرا به فلائی نگاه کردی. چرا فلان زن با تو سلام و احوالپرسی کرد. این وضعیت من را خسته کرده است. او حتی به خانم هایی که از من ۲۰ سال بزرگتر هستند و با من احوالپرسی می کنند، حسادت می کند.

بابت موضوع را با مشاور مطرح کرده ای؟

ما از سال دوم زندگی مان به مشاوره می روم ولی هیچ چیز عوض نشده است.

بچه هم دارید؟

بله یک پسر ۵ ساله داریم.

گفتی سه سال است جدا از همسر زندگی می کنی. بچه چه شده است؟



او مردی حيله گر و پر از تزوير بود که فقط مرا بازيچه هوسرانی هايش کرده بود.

وقتی ماچرا را از او پرسیدیم، باز هم قصد خیانت به همسرش را داشت و ادعا می کرد رابطه خوبی با همسرش ندارد. این جمله ها بسیار

برایم سنگین بود چراکه مردی هوسران همه اعتماد خانواده اش را زیر پا گذاشته بود و باز هم قصد فریب مرا داشت.

اکنون با قلبی شکسته و روحی افسرده به کلانتری آمده ام تا از این مرد ریاکار شکایت کنم.

من در سایه درختی پنهان شدم و سپس با کرایه یک تاکسی درستی، او را تا کنار یک منزل ویلایی تعقیب کردم.

وقتی ۲ کودک خردسال از آن خانه بیرون آمدند، شک و تردیدم بیشتر شد.

زمانی که از همسایگان برای امر خیر پرس و جو کردم، تازه فهمیدم که عماد مرا فریب داده و او تنها متاهل است، بلکه ۲ فرزند خردسال هم دارد.

به یکیاره روح و روانم به هم ریخت و دنیا روی سرم خراب شد.

ازدواج داد. او می گفت هیچ دختری تا این اندازه نتوانسته است قلب او را تسخیر کند و برای اولین بار در زندگی عشق را تجربه می کند. من هم که وابستگی شدیدی به او پیدا کرده بودم، در رویا سیر می کردم به طوری که حتی لحظه ای دوری از او برایم نداشت.

هنوز ۶ ماه از روابط ما نگذشته بود که متوجه رفتارهای مشکوک عماد شدم.

او هیچ وقت نشانی منزل پدرش را به من نمی داد و هر بار سخن از آشنایی با خانواده اش را به میان می کشیدم، با هر ترفندی سخن را به جای دیگری می کشاند.

هنوز ۶ ماه از روابط ما نگذشته بود که متوجه رفتارهای مشکوک عماد شدم.

او هیچ وقت نشانی منزل پدرش را به من نمی داد و هر بار سخن از آشنایی با خانواده اش را به میان می کشیدم، با هر ترفندی سخن را به جای دیگری می کشاند.

وقتی ۲ کودک خردسال از آن خانه بیرون آمدند، شک و تردیدم بیشتر شد.

زمانی که از همسایگان برای امر خیر پرس و جو کردم، تازه فهمیدم که عماد مرا فریب داده و او تنها متاهل است، بلکه ۲ فرزند خردسال هم دارد.

به یکیاره روح و روانم به هم ریخت و دنیا روی سرم خراب شد.

درست کردن کباب در کوچه رنگ خون گرفت

رخ می دهد که این بار وقتی پدرزن وارد درگیری می شود، داماد خانواده با چاقو او را به قتل رسانده و فرار می کند.

بدین ترتیب داماد فراری به دستور بازپرس موسی رضازاده و از سوی کارآگاهان دستگیر شد و به قتل پدرزنش اعتراف کرد. با تکمیل تحقیقات و بازسازی صحنه قتل، به دستور بازپرس شعبه دوم دادسرای امور جنایی پایتخت، کیفرخواست صادر و مرد جوان به زودی در دادگاه کیفری استان محاکمه خواهد شد.

از جنایت، داماد خانواده به خاطر درست کردن کباب در کوچه با همسر و پسرش درگیر می شود، چرا که همسر وی اصرار داشته این کار را در پشت بام خانه یا بالکن انجام دهد اما او قبول نمی کند و در کوچه منقل گذاشته و مشغول درست کردن کباب شده است.

پدرزن این مرد وقتی متوجه درگیری دختر و دامادش می شود به قصد میانجی گری وارد عمل شده و آنها را آشتی می دهد اما حدود ۲۴ ساعت بعد دوباره بین زن و شوهر درگیری

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه