

غذاهای شگفت‌انگیز برای شادابی بیشتر

- بیوتین
- اسیدهای چرب امگا-۳

پنیر

پنیر (و سایر محصولات لبنی) منابع عالی تریپتوفان هستند. پنیر کاتیج و پنیرهای سفت مانند پارمسان، گودا و چدار به‌ویژه غنی از این اسید آمینه ضروری هستند.

لبنیات همچنین مقداری کلسیم و پروتئین فراهم می‌کنند که به سلامت استخوان‌ها و احساس سیری کمک می‌کنند.

محصولات سویا

محصولات سویا به‌مانند توفو، منابع غنی از تریپتوفان (و تقریباً تمام نه اسید آمینه ضروری دیگر) هستند. توفو می‌تواند جایگزین تقریباً هر نوع پروتئینی شود، بنابراین حتی اگر رژیم و گان یا گیاه‌خواری دارید، می‌توانید از فواید تریپتوفان بهره‌مند شوید.

برخی از انواع توفو همچنین با کلسیم غنی شده‌اند، که به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند.

ماهی سالمون

سالمون نه تنها سرشار از تریپتوفان است، بلکه مقدار مناسبی اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین D نیز دارد که برای سلامت موارد زیر مفیدند:

• استخوان‌ها

• پوست

• عملکرد چشم

• عضلات

سروتونین چیست؟

سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی طبیعی (پیام‌رسان مغز) و هورمونی است که با تنظیم خلق و خو مرتبط است. پزشکان سطح سروتونین را عاملی کلیدی در سلامت روان می‌دانند.

در حالی که برخی افراد ممکن است برای تنظیم سطح سروتونین خود به دارو نیاز داشته باشند، برخی غذاهای می‌توانند به افزایش تولید آن کمک کنند.

اگر برای اضطراب یا افسردگی دارو مصرف می‌کنید، قبل از افزایش مصرف غذاهای تقویت‌کننده سروتونین، با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید. سطح بالای سروتونین ممکن است خطراتی برای سلامتی ایجاد کند.

غذاهای تقویت‌کننده سروتونین

برخی غذاها منابع خوبی برای تریپتوفان، یک اسید آمینه ضروری هستند که بدن شما نمی‌تواند آن را تولید کند. سروتونین از تریپتوفان ساخته می‌شود.

در اینجا هفت غذا با مقدار بالای تریپتوفان معرفی شده‌اند که ممکن است به تنظیم سطح سروتونین کمک کنند:

تخم‌مرغ

بر اساس یک بررسی تحقیقاتی، محتوای پروتئینی تخم‌مرغ می‌تواند سطح تریپتوفان در پلاسمای خون را افزایش دهد. زرده تخم‌مرغ را حذف نکنید، زیرا سرشار از این اسید آمینه است و همچنین حاوی:

• بیروژن

• کوئین

بهداشت و سلامت

❏ گروه بهداشت و سلامت -

سروتونین، هورمونی کلیدی برای تنظیم خلق‌وخو و سلامت روان، با تغذیه مناسب تقویت می‌شود. غذاهای تقویت‌کننده سروتونین مانند تخم‌مرغ و سالمون می‌توانند به بهبود حال شما کمک کنند.

سالمون همچنین می‌تواند به مدیریت کلسترول و کاهش فشارخون کمک کند.

آجیل و دانه‌ها

همه انواع آجیل و دانه‌ها حاوی مقداری تریپتوفان هستند. آن‌ها همچنین منابع خوبی برای:

• فیبر

• ویتامین‌های مختلف

• آنتی‌اکسیدان‌ها

یک بررسی تحقیقاتی نشان می‌دهد که مصرف مقدار متوسطی از آجیل به‌صورت منظم ممکن است با بهبود پروفایل لیپید و آپولیپروپروتئین، خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. فقط یک مشتک کوچک آجیل و دانه‌ها تقریباً روزانه کافی است. توجه داشته باشید که آجیل کالری بالایی دارد.

بو قلمون

بو قلمون و به‌طور کلی هر گوشت حیوانی یک پروتئین کامل محسوب می‌شود، به این معنی که حاوی تمام نه اسید آمینه ضروری، از جمله تریپتوفان است.

سروتونین و رژیم غذایی شما: آیا مؤثر است؟

تریپتوفان یک ماده مغذی جادویی نیست که به‌سرعت سطح سروتونین را افزایش دهد یا خلق و خو را به‌طور ناگهانی بهبود بخشد. عوامل زیادی در این فرآیند دخیل هستند و تحقیقات در این زمینه همچنان در حال پیشرفت است. با این حال، غذاهای غنی از تریپتوفان

تولد رشد سریعی دارند، کودکانی که در دوران بلوغ

هستند و رشدشان بسیار سریع می‌شود، در صورت عدم دریافت ویتامین d، به مقدار کافی دچار کمبود این ویتامین می‌شوند.

کمبودکان دارای بیماری ای است که باعث نرمی استخوان‌ها و ناهنجاری‌های اسکلتی می‌شود. این بیماری معمولاً با کمبود کلسیم در خون همراه است که می‌تواند منجر به انواع ناهنجاری‌ها و مشکلات شدید قلبی و دردناک شود. کمبود ویتامین d مادر با استفاده از یک رژیم غذایی سالم جبران خواهد شد.

به چه علت کمبود ویتامین D در کودکان مهم است؟ ویتامین D برای رشد کودکان حیاتی است. این ویتامین در نور آفتاب صبح زود قابل دریافت است. کمبود ویتامین D در کودکان باعث نرمی استخوان، سیستیم ایمنی ناسالم، عفونت و آرتریت در نوجوانی میشود.

علل و عوامل ایجادکننده کمبود ویتامین D

در کودکان:

مصرف نا کافی از مواد مغذی پوشیدن لباس‌های به رنگ تیره. قرار نگرفتن در معرض اشعه آفتاب عدم استفاده از غذاهای حاوی ویتامین d مثل تخم مرغ

رشد بسیار سریع کودک. مثلاً: کودکانی که با وزن کم (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) متولد می‌شوند و پس از پزرتزی بودن استخوان‌های پا، پرش شدید پاهای، درد

مکرر ماهیچه‌های پا و ضعف عمومی بدن.

برخی منابع و غذاهای سرشار از ویتامین D عبارتند از:
غذا: منبع اصلی مواد معدنی، ویتامین و پروتئین برای یک کودک در حال رشد است- به این جهت، رژیم غذایی متعادل با ویتامین و مواد معدنی مناسب برای جلوگیری از خطرات سلامتی ضروری است. در ادامه لیستی از غذاهای سرشار از ویتامین D آورده شده است:

ماهی‌های چرب

زرده تخم مرغ

غلات

شیر خشک نوزادان

محصولات لبنی مانند: شیر، ماست، کره و پنیر.

آمیود: خصوصاً آب پرتقال

روغن جگر ماهی

مقدار مناسب مصرف ویتامین D در کودکان:

کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند شدید و یا خفیف باشد. در مان و مقدار مصرف ویتامین D، به شدت کمبود آن در کودکان بستگی دارد. برای مصرف این ویتامین ابتدا باید با پزشک متخصص اطفال مشورت کرد.

مقدار مصرف توصیه شده طبق سن کودکان چنین می‌باشد:

نوزادان ۱۲ ماهگی به روزانه ۱۰ میلی گرم ویتامین

شنبه ۱۹ مهر ۱۴۰۴ ۱۸ ربيع الثاني ۱۴۴۷ ۱۱ اکتبر ۲۰۲۵ شماره ۴۸۰۴ صفحه ۹



ممکن است کمک کنند.

• ورزش: یک بررسی تحقیقاتی نشان می‌دهد که فعالیت بدنی ممکن است اثرات ضد افسردگی داشته باشد.

• نور خورشید: نور در زمانی و نور طبیعی خورشید در زمان‌های رایجی برای افسردگی فصلی هستند. بر اساس یک بررسی تحقیقاتی، نور در زمانی روشن با افزایش سطح سروتونین و تثبیت خلق و خو مرتبط است.

• پری‌بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها: رژیم غذایی با فیبر بالا (فیبر یک پری‌بیوتیک است) می‌تواند با تغذیه باکتری‌های سالم روده، که ممکن است از طریق محور روده-مغز بر سطح سروتونین تأثیر بگذارد، کمک کند. مکمل‌های پروبیوتیک نیز ممکن است مفید باشند.

D نیاز دارند.

کودکان بالای یک سال به روزانه ۱۵ میلی گرم ویتامین D نیاز دارند.

چگونه کمبود ویتامین D در کودکان در مان می‌شود؟

قرار گرفتن کودک بصورت برهنه در زیر آفتاب به مدت محدود:

ماده ای به نام دهیدروکلسترول که پیش ساز ویتامین d است، در پوست انسان وجود دارد که به علت تأییدن اشعه آفتاب به پوست، بعد از طی مراحل در بدن در کلیه، به ویتامین D فعال تبدیل می‌شود.

داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل:

کسر، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، شیرهای غنی شده با ویتامین d، سلاک و شیر خشک از منابع ویتامین D هستند. شیر گاو حاوی ۱۲۰۰ (واحد بین المللی) و سبزیجات و میوه جات حاوی مقادیر بسیار ناچیز ویتامین d. زرده تخم مرغ حاوی ۴۰۰-۱۲۰ واحد ویتامین d در هر گرم می‌باشد.

در صورت کمبود شدید، دوز بالای ویتامین D و استوس تراپی توصیه می‌شود.

مصرف مکمل‌های کلسیم و فسفر و یا مولتی ویتامین برای تقویت استخوان‌ها توصیه می‌کنند. کودکان بالای یک سال روزانه ۴۰۰ واحد بین‌المللی (iu) ویتامین D مصرف نمایند.

درخواست طلاق از مردی که معتاد است

نمی‌دانستم.

*** کمک کردی اعتیادش را ترک کنی؟**

به او گفتم ترک کن اما قبول نکرد. می‌گوید معتاد نیستم.

تقننی می‌کنم اما مگر هر شب مواد کشیدن تقننی است.

*** شغل شوهرت چیست؟**

او در اداره کار می‌کرد. اخراجش کردند. حالا با ماشین کار می‌کند.

*** بجز اینکه اعتیاد دارد اخلاق بد دیگری هم دارد؟**

همین اعتیاد، اخلاقتش را بد کرده است. وقتی مواد می‌زند کارهایش مستح خودش نیست. یکبار وقتی مهمان داشتم مواد زد و به خانه آمد. کارهایی کرد که

آبروی من را برد. جلوی همه خجالت کشیدم چون اراده‌اش را از دست داده بود. وقتی به خودش آمد خودش هم خجالت کشید و کلی دیگر فایده نداشت.

دختر جوان قبل از مرگ برای پدرش رضایت گرفت



و بعد کبریت را کشیدم اما روی میز نه نداختم. اصلا

نفهمیدم چطوری شد که او آتش گرفت. بلافاصله به سمتش رفتم تا خاموشش کنم. خودم هم سوختم اما

میژه را خاموش کردم و او را با آمبولانس به بیمارستان رساندیم.

ساعتی بعد میژه جانش را از دست داد. ندا و مادر میژه به عنوان اولیای دم در دادسرا حاضر شدند. ندا گفت:

من هیچکس را در این دنیا ندارم و فقط پدر و مادرم را داشتم. من هر دوی آن‌ها را خیلی دوست دارم. هر چند

به خاطر از دست دادن مادرم خیلی ناراحت‌ام نمی‌توانم برای پدرم درخواست قصاص کنم و او را می‌بخشم.

با این حال مادر میژه در خواست قصاص کرد و گفت که می‌خواهم.

خواسته نوام عمل کنم، او خیلی پدرش را دوست

به خاطر از دست دادن مادرم خیلی ناراحت‌ام نمی‌توانم

برای پدرم درخواست قصاص کنم و او را می‌بخشم.

با این حال مادر میژه در خواست قصاص کرد و گفت که می‌خواهم.

خواسته نوام عمل کنم، او خیلی پدرش را دوست

داشت.

گروه حوادث – کیانا دو سال بعد از ازدواج می‌خواهد طلاق بگیرد. او می‌گوید این تنها راه نجات خودش است. کیانا از دلایل جدایی می‌گوید.

*** چطور با همسرت آشنا شدی؟**

ما با هم دوست بودیم. حدود دو سال بعد از دواج کردیم.

*** در مدتی که با هم ارتباط داشتید، مشکلی نداشتید؟** در آن مدت مشکلی نداشتیم اما بعد از ازدواج همه چیز تغییر کرد.

*** چرا؟**

چون متوجه شدم امین مواد مصرف می‌کند. او گل می‌کشید و من متوجه نمی‌شدم.

*** یعنی قبل از ازدواج هم همین کار را می‌کرد؟**

بله. قبل از اینکه ازدواج کنیم هم معتاد بود اما من



تهران از طریق اینترنت پل برای دستگیری او وارد عمل شوند. در ادامه تحقیقات هم تصاویر دوربین‌های مدار بسته سرخ‌های جدیدی به پلیس داد. این تصاویر نشان می‌داد که فریبرز در شب مفقود شدن مرد جوان، با چند کیسه نایلون مشکی از ساختمان محل سکونتش خارج شده است. با بدست آمدن این نتایج و کنار هم قرار دادن قطعات پازل، فرضیه اصلی پلیس این است که مرد مفقود شده به قتل رسیده است. با این حال جسد مقتول تاکنون پیدا نشده و این موضوع پرونده را پیچیده‌تر کرده است. به هر ترتیب اکنون عروس خانواده از توجه به شوهراد موجود از جمله پیام‌ها و اتهامات مطرح‌شده، بازداشت می‌شود. به هر صورت فریبرز را در بازداشت قرار دادند و به سر می‌برد. اما همچنان هر گونه دخالت در قتل را انکار می‌کنند. از سوی دیگر، تحقیقات برای یافتن فریبرز از آغاز شده و انتظار می‌رود از طریق اینترنت پل در آلمان ادامه یابد.

معمای ناپدیدشدن مدیرعامل جوان

عروس جوان ادعا کرده بود که فریبرز نه تنها شوهرش را کشته بلکه ویدیویی زنده از لحظه قتل برای او ارسال کرده است. این ادعای تکان‌دهنده، مسیر تحقیقات را به سمت

فریبرز تغییر داد و در تحقیقات بعدی مشخص شد که او از آشنایان دور مرد گمشده همسرش محسوب می‌شود، بنابراین او به عنوان مظنون دوم تحت تعقیب قرار گرفت. با این وجود زن جوان ادعا کرد پیام‌های منتسب به او که در گوشی‌اش کشف شده‌اند، جعلی هستند و احتمالاً

حسابش هک شده تا برایش باپوش درست کنند.

تحقیقات بعدی نشان داد فریبرز، اخیراً دوستی نزدیکی با مقتول داشته و با او در زمینه فعالیت‌های گنج‌یابی و تجارت عتیقه همکاری داشته است. طبق اطلاعات به‌دست‌آمده، این دو نفر بارها برای حفاری‌های به مناطق مختلف سفر کرده و به دنبال گنج و اشیای عتیقه گشته بودند. این در حالی بود که زن بازداشت‌شده در بازجویی‌های بعدی گفت فریبرز آخرین بار به‌پناه یافتن گنج با همسرش همراه شد و پس از آن بود که دیگر از شوهرش خبری نشد.

تحقیقات بعدی نشان داد که فریبرز پس از مفقودی مقتول، به صورت غیرقانونی از مرزهای ایران از طریق آذربایجان یا ترک فرار کرده و احتمالاً به آلمان گریخته است. این موضوع باعث شد که مأموران پلیس آگاهی

یک قدم تا مرگ به خاطر ساعت طلا!

افتادند. آنها طوری مراکت زدند که نیمه هوش شدم و حالم به قدری بد شد که آنها تصور کردند مرده‌ام. بعد مرا داخل صندوق عقب خودرویشان گذاشته و در پارک چیتگر رها کردند که دیگر از هوش رفتم.» او ادامه داد: «من ساعت عتیقه‌ای داشتم که عقر به‌عاشیش طلا بود. همان دو سستم که با هم در پارک بودیم ساعت را از من حدود ۲ میلیارد تومان خریداری کرد و قرار بود پول آن را به حسابم واریز کند اما مدام امروز و فردا می‌کرد. تصور می‌کنم آدم‌ریایان باشایان در رابطه باشند برای اینکه گفتند به خاطر ساعت قاتل شدند.»

به دنبال اظهارات کوروش، تحقیقات به دستور باز پرس محسن اختیاری آغاز شد و تیمی از کارآگاهان وارد عمل شده تا عاملان این آدم‌ریایی را شناسایی کنند. در بررسی‌های صورت گرفته نیز مشخص شد شایان در دست زمانی که از پارک خارج شده به مرد جوانی به نام امیر پیامک ارسال کرده که سوژه راهی خانه شد. همچنین ساعاتی بعد همان شخص در پیامی به شایان گفته بود که بلبخت شدیم.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش