

غذاهایی که حال مان را خوب می کنند

خلق و خو و وضعیت روانی انسان تنها تحت تأثیر عوامل محیطی، تجربه‌های روزمره یا شرایط زندگی نیست، بلکه آنچه می‌خوریم نیز نقشی تعیین کننده در احساسات، سطح انرژی، تمرکز و پایداری هیجانات دارد؛ و ه‌ش‌های جدید علو مغذی‌بو عنصر بیست‌شناسی نشان می‌دهد که مغز به‌شدت به مواد مغذی واکنش نشان می‌دهد و برخی خوراکی‌ها قادرند عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی مثل سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین را تقویت کنند، موادی که مستقیماً با شادی، آرامش، انگیزه و تمرکز مرتبط هستند. در این مطلب نگاهی به مهم‌ترین غذاهایی می‌اندازیم که به بهبود خلق‌و‌خو کمک می‌کنند و توضیح می‌دهیم چرا و چگونه این مواد غذایی اثر گذارند.

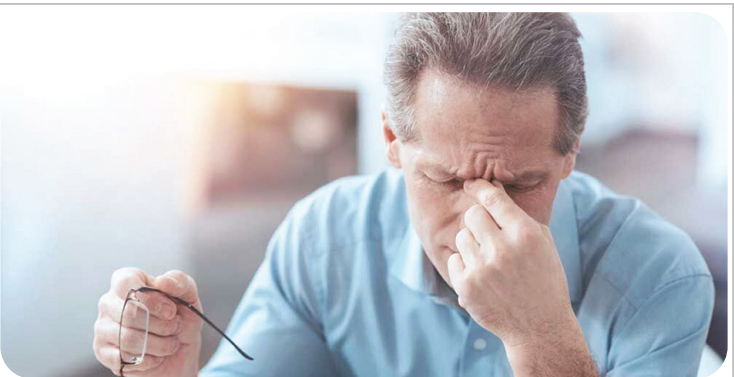
تأثیر مستقیم تغذیه بر مغز و خلق‌و‌خو

مغز تنها دو درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد اما حدود ۲۰ درصد انرژی روزانه را مصرف می‌کند و این به‌معنای آن است که هر نوع کمبود در مواد مغذی احساسات، تصمیم‌گیری و حتی کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی غذاها به تولید هورمون‌های شادی مثل سروتونین کمک می‌کنند، برخی دیگر التهاب‌های خُرد اما اثرگذار مغزی را کاهش می‌دهند و برخی با تنظیم قند خون، نوسانات خلقی را کمتر می‌کنند.

به‌ویژه نقش روده در سال‌های اخیر اهمیت بیشتری یافته است، جایی که ۹۰ درصد سروتونین بدن در آن ساخته می‌شود. بنابراین، غذاهایی که سلامت روده را تقویت کنند، به‌طور غیرمستقیم بر خلق‌و‌خو نیز اثر مثبت می‌گذارند.

ماهی‌های چرب؛ منبع اسیدهای چرب امگا-۳

ماهی‌هایی مانند سالمون، ساردین، تُن و مارل از بهترین منابع امگا۳ هستند. این اسیدهای چرب نقش مهمی در ساختار سلول‌های عصبی دارند و به کاهش التهاب و تقویت ارتباطات نورونی کمک می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مصرف منظم امگا۳ دارند کمتر دچار نوسانات خلقی، اضطراب و احساس خستگی ذهنی می‌شوند. امگا۳ همچنین در بهبود نشانه‌های افسردگی خفیف مؤثر است. گنجاندن دو تا سه وعده ماهی چرب در هفته می‌تواند تأثیر محسوسی بر سطح انرژی روانی داشته باشد.



چرا دچار فراموشی می شویم؟

اخبار حوادث

انکارهای مردی که از ۱۱ سال قبل به اتهام قتل در زندان است



گروه حوادث – مردی که از ۱۱ سال قبل به اتهام قتل در زندان است، یکبار دیگر پای میز محاکمه رفت.
متهم ۱۱ سال قبل در جریان قتل مردی جوان به نام آرش بازداشت شد و از آن زمان در زندان است. مسردی آن زمان به پلیس گزارش داد جسد پسرعمویش، آرش، در خانه پیدا شده است. پلیس در محل حاضر شد. ضربات چاقو روی بدن متهم نشان می داد او با عامل قتل درگیری داشت. پلیس در محل حادثه یک کاپشن و یک تلفن همراه پیدا کرد که با آن تلفن چندبار با یک زن تماس گرفته شده بود.
پسرعموی آرش گفت: کاپشن متعلق به فردی به نام یوسف است و شمارهای که با آن چندبار تماس گرفته شده هم متعلق به زن یوسف است. به این ترتیب نام یوسف که افغانستانی است، به عنوان مظنون اصلی ثبت شد. از آنجایی که ممکن بود او از ایران فرار کند و به کشور خودش برود، پلیس از افغانستانی‌هایی که این مرد را می‌شناختند درخواست کمک کرد.
مدتی بعد پسرعموی آرش به پلیس گزارش داد یوسف را گرفته و در یک اتاق زندانی کرده است. مأموران به محل رفتند و یوسف را بازداشت کردند.
متهم از همان ابتدا قتل را منکر شد و گفت آرش را نکشته و اصلاً در محل جنایت نبوده است. ردیابی‌های مأموران و تحقیقات گسترده آنها نشان داد که اتفاقا یوسف در همان منطقه بوده

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت- آنچه می‌خوریم تنها بر انرژی و سلامت جسم اثر نمی‌گذارد، بلکه بسیاری از خوراکی‌ها مستقیماً با مغز و احساسات ما در ارتباط هستند و می‌توانند استرس را کاهش دهند، تمرکز را تقویت کنند و حتی سطح شادی را بالا ببرند.

و سبزی ارتباط مستقیم با کاهش استرس و بهبود ثبات روانی دارند.
غلات کامل؛ دشمن نوسانات خلقی
غذاهای مبتنی بر غلات کامل مانند جو دوسر، نان سبوس‌دار و برنج قه‌ر مای از منابع پایدار انرژی هستند. این مواد فیبر زیادی دارند که به کنترل قند خون کمک می‌کند و از افت ناگهانی انرژی که باعث بی‌حوصلگی و تحریک‌پذیری می‌شود جلوگیری می‌کند.
غلات کامل همچنین منبع ویتامین‌های گروه B هستند، ویتامین‌هایی که نقش مستقیم در تولید انرژی مغز و ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی دارند. افرادی که وعده صبحانه‌شان غلات کامل است معمولاً تمرکز بهتر و آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند.

ماست و غذاهای تخمیری؛ تقویت‌کننده ارتباط روده و مغز
رابطه میان روده و مغز چندسالی است که پژوهش‌ها برجسته‌شده. ماست پروبیوتیک، کِمِچی، کُفیر، تمبه و سایر غذاهای تخمیری می‌توانند با به‌تعادل رساندن باکتری‌های مفید روده، پیام‌سان‌های عصبی مرتبط با خلق‌و‌خو را تنظیم کنند.
پروبیوتیک‌ها میزان التهاب را کاهش می‌دهند و باعث عملکرد بهتر سیستم عصبی روده می‌شوند. نتیجه این فرآیند، کاهش اضطراب و افزایش احساس آرامش است. مصرف روزانه ماست یا حداقل چند بار در هفته غذاهای تخمیری می‌تواند بخشی مهم از یک رژیم غذایی ضد استرس باشد.

حبوبات؛ سوخت پایدار و سرشار از ویتامین B

عدس، نخود، لوبیا و سایر حبوبات از منابع بسیار خوب پروتئین گیاهی و فیبر هستند. این مواد غذایی به‌دلیل شاخص گلیسمی پایین، باعث افزایش پایدار انرژی می‌شوند، بدون اینکه نوسان ناگهانی در قند خون و خلق‌و‌خو ایجاد کنند.
حبوبات نیز نقش مهمی در پیشگیری از افسردگی دارد و به ساخت سروتونین کمک می‌کند. یک وعده حبوبات در روز می‌تواند هم انرژی ماندگار ایجاد کند و هم احساس رضایت ذهنی را افزایش دهد.

گروه بهداشت و سلامت – فراموشی یکی از پدیده‌های رایج شناختی

است که می‌تواند در سنین مختلف و به دلایل گوناگون بروز پیدا کند، اما باید دانست که در بسیاری از موارد، فراموشی‌های روزمره، طبیعی بوده و ناشی از عوامل موقتی هستند.
درمان و آموزش پزشکی، از دیدگاه علوم اعصاب شناختی، حافظه فرآیندی چندمرحله‌ای شامل رمزگردانی، ذخیره‌سازی و بازیابی اطلاعات است و اختلال در هر یک از این مراحل می‌تواند به فراموشی منجر شود.
روح‌اله زاهدیان، عضو هیات علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز در خصوص فراموشی، اظهار کرد: کاهش توجه و تمرکز یکی از مهم‌ترین علل فراموشی محسوب می‌شود، زمانی که فرد تحت استرس، اضطراب یا فشارهای روانی قرار دارد، عملکرد شبکه‌های عصبی مرتبط با توجه و حافظه، به‌ویژه در قشر پیش‌پیشانی و هیپوکامپ، دچار اختلال می‌شود.
به گفته وی، استرس مزمن با افزایش سطح هورمون کورتیزول می‌تواند فرآیند

تثبیت حافظه را تضعیف کرده و توانایی یادآوری اطلاعات را کاهش دهد.
این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه، بیان کرد: کم‌خوابی و اختلالات خواب نیز نقش اساسی در بروز فراموشی دارند. خواب، به‌ویژه مراحل خواب عمیق و خواب REM، برای تحکیم حافظه و سازمان‌دهی اطلاعات آموخته‌شده ضروری است؛ محرومیت از خواب باعث کاهش انعطاف‌پذیری سیناپسی و افت عملکرد شناختی می‌شود.
دکتر زاهدیان به دیگر عوامل دخیل در بروز فراموشی پرداخت و گفت: با افزایش سن، تغییراتی طبیعی در ساختار و کارکرد مغز رخ می‌دهد که می‌تواند به کاهش سرعت پردازش اطلاعات و کندی در بازیابی حافظه منجر شود؛ این تغییرات در اغلب موارد طبیعی هستند و تا زمانی که فعالیت‌های روزمره در درامختل نکنند، نشانه‌ی بیماری محسوب نمی‌شوند.
به گفته وی، فراموشی‌های شدید، پیش‌رونده یا اختلال‌آمی‌توانند نشانه‌ای از اختلالات شناختی بوده و نیازمند بررسی تخصصی باشند.
این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اینکه عوامل

طلاق می گیریم چون زنم بچه نمی خواهد!

بود اما چنان تغییر کرد که دیگر نمی‌شود مثل قبل باشیم.
*** چرا چنین اتفاقی افتاد؟**
اینطوری شروع شد که زنم گفت چند سالی بچه نداشته باشیم تا زندگیمان جا بیفتد به نظر من منطقی آمد قبول کردم. چون خانه و ماشین هم نداشتیم. بعد گفت می‌خواهد ققتش را پر کند و ناخن کاری یاد بگیرد. مخالفت نکردم. همینطوری شروع شد و حالا دیگر به حرف من گوش نمی‌دهد. او خیلی عصبی بر خوردم می‌کند. و ققتش را یا در باشگاه می‌گذارد یا در آرایشگاه. از وقتی هم که درآمد دارد ناسازگاری می‌کند.
اول شما در خواست طلاق دادید؛ چرا؟
چون من می‌خواهم زندگی مشترک نداشته باشم.

◀◀

گروه حوادث – سرکرده بان‌دی که از خانه‌های شمال تهران دزدی می‌کردند و برای مالباختگان یادداشت‌عذرخواهی می‌گذاشتند، می‌گوید: «توبه کرده‌بودم که دیگر دزدی نکنم اما توبهام را شکستم».
اعضای این بان‌د سفیری در سرقت‌های سریالی خود یادداشت‌های عجیب را با این مضمون که «بخشید، موقتاً قرض گرفتیم» از خود جامی گذاشتند. سردهسته این گروه مردی ۳۰ ساله است که سه سالپه زندان دارد. این سارق می‌گوید مشکلات مالی او را بار دیگر به سوسی خلاف کشاند. در ادامه مصاحبه با این متهم را بخوانید:
*** تو موقع فرار با پای برهنه مورد ظن پلیس قرار گرفتی و دستگیر شدی. چرا در صحنه سرقت‌ها کفش‌هایت را درمی‌آوردی؟**
راشتن من از بیماری وسواس شدید رنج می‌برم. خیلی اذیتم می‌کند و کنترلش برایم سخت شده است. بارها تصمیم گرفتم پیش مشاور و روانپزشک بروم و درمان شوم، اما هزینه دارو و جلسات درمانی را نداشتیم. از همان روزاول که نقشه سرقت از خانه‌ها را کشیدیم، عادت کردم کفش‌هایم را در بیابورم تا داخل خانه کثیف نشود. خودم هم گاهی دلیل این رفتار عجیب را نمی‌فهمیدم.
*** چه اتفاقی افتاد که دستگیر شدی؟**
مثل همیشه کفش‌هایم را درآورده‌بودم و داشتم داخل خانه جست‌وجو می‌کردم. ناگهان برق رفت و همه‌جا تاریک شد. ترس شدیدی به جانم افتاد و فقط فکر فرار بودم. اصلاً یاد نبود کفش‌هایم کجا هستند. از بالکن طبقه اول پریدم پایین و شروع کردم به دویدن تا خودم را به کوچه پشتی برسانم.
*** همدست کجا منتظر بود و برنامه فرار تان چه بود؟**
همدستم با یک موتورسیکلت سرعتی در کوچه پشتی منتظر بود. فرار بود سریع سوار شوم و فرار کنیم.
*** چطور وارد ساختمان شدی؟**

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

یکشنبه ۱۹ بهمن ۱۴۰۴، ۱۹ شعبان ۱۴۴۷، ۸ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۳، صفحه ۹



انرژی ذهنی ضروری است.

پرهیز از غذاهایی که خلق‌و‌خو را بدتر می‌کنند

همان‌طور که برخی غذاها به‌بهبود خلق‌کمک می‌کنند، برخی خوراکی‌ها نیز می‌توانند آن را مختل کنند، از جمله شکر و نوشیدنی‌های شیرین، غذاهای سرخ‌شده و پرچرب، انواع فست‌فود و محصولات فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و مصرف بیش از حد کافئین. این مواد معمولاً با ایجاد نوسانات شدید قند خون و افزایش التهاب در بدن، احساساتی مانند اضطراب، بی‌قراری، کاهش تمرکز و حتی خواب‌آلودگی پس از افت انرژی را به‌دنبال دارند و در طولانی‌مدت می‌توانند تعادل خلق‌و‌خو را برهم بزنند.

آنچه در نهایت درباره تغذیه و خلق‌و‌خو باید بدانیم

بهبود خلق‌و‌خو تنها با تغییرات کوچک در رژیم غذایی ممکن است. مصرف منظم ماهی‌های چرب، میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، آجیل‌ها، لبنیات تخمیری و نوشیدنی‌هایی مانند چای سبز می‌تواند ساختار و عملکرد مغز را بهبود دهد. این مواد نه‌تنها انرژی پایدار و تمرکز بیشتری ایجاد می‌کنند، بلکه به تنظیم هورمون‌های مرتبط با شادی و آرامش نیز کمک می‌کنند.

تغذیه سالم و متعادل در کنار خواب کافی، فعالیت بدنی و مدیریت استرس، ترکیبی است که می‌تواند کیفیت خلق‌و‌خو و زندگی را به‌طور چشمگیری ارتقا دهد.

مرتبط با سبک زندگی تأثیر مستقیمی بر سلامت حافظه دارند، ادامه داد: تغذیه نامناسب، کمبود برخی ریزمغذی‌ها مانند ویتامین‌های گروه B، اسیدهای چرب امگا۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها، مصرف مواد مخدر و استفاده نادرست از برخی دارو‌ها می‌توانند عملکرد سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار دهند.
دکتر زاهدیان ادامه داد: مطالعات علمی نشان می‌دهد که پیشگیری از فراموشی و حفظ سلامت شناختی تا حد زیادی با اصلاح سبک زندگی امکان‌پذیر است. خواب کافی و منظم، فعالیت بدنی مستمر، تغذیه سالم، مدیریت استرس و حفظ تعاملات اجتماعی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده از حافظه هستند. وی افزود: همچنین فعال نگه داشتن مغز از طریق مطالعه، یادگیری مهارت‌های جدید، فعالیت‌های فکری و چالش‌های شناختی، موجب تقویت انعطاف‌پذیری عصبی و بهبود عملکرد حافظه می‌شود.
زاهدیان در پایان یادآور شد: توجه به سلامت روان و مراجعه به متخصص در صورت بروز علائم غیر طبیعی یا نشانه‌های مداوم فراموشی، نقش مهمی در تشخیص زودهنگام و حفظ کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند.

اخبار حوادث



است. این را می‌دانم ولی من واقعا دوست دارم پدر شوم. بعد از پرس‌ا حتماً از دواج می‌کنم و بچه‌دار می‌شوم. پرس‌ا هم می‌تواند به سبک زندگی خودش ادامه دهد. من هیچ نی را به اندازه او دوست نداشتم و این تلخی همیشه در من خواهد بود.

ماجرای عجیب سارق وسواسی که با پای برهنه فرار کرد



از ورودی اصلی ساختمان وارد شده و در تخریب کرده بودم.
*** در مورد دستگیر شدن چه فکر می‌کنی؟**
اگر برق نمی‌افت و پلیس هم نبود، احتمالاً موفق می‌شدم، اما آن شب بدشانسی آوردم. هم قطع برق، هم حضور ناگهانی گشت پلیس.
*** موقع پریدن از بالکن نترسیدی که آسیب ببینی؟**
خیلی ترسیده بودم. مثل بید می‌لرزیدم. خوشبختانه طبقه اول بود، اما باز هم ریسک بالایی داشت، ممکن بود پایم بشکند یا آسیب جدی بینم.
*** پس چه شد که پریدی؟**
در آن لحظه فقط فرار در ذهنم بود و خوش شانس بودم که آسیبی ندیدم.
*** چرا بعد از هر سرقت یادداشت «بخشید، موقتاً قرض گرفتیم» به جا می‌گذاشتی؟**
دلم راضی نبود. شاید خنده‌دار به نظر برسد، اما با این کار احساس می‌کردم وجدانم کمی آرام‌تر می‌شود. انگار داشتم از صاحبخانه عذرخواهی می‌کردم و بار گناهم را سبک‌تر می‌کردم.
*** چرا؟ چون قبلاً توبه کرده و در خلاف را خط کشیده بودم. این یادداشت راهی بود که خودم را تیر نه کنم.**
*** با وجود توبه، چرا دوباره به سرقت را شروع کردی؟**
مشکلات مالی خیلی شدید بود. توبه کرده بودم و واقعا می‌خواستم راه درست را ادامه دهم، اما کم‌آوردم و فشار زندگی دوباره من را به سمت خلاف کشاند.
*** تا حالا چند بار به زندان رفته‌ای؟**
سه مرتبه زندان رفتم.
*** آخرین بار چه تغییری در زندگی‌ات ایجاد شد که توبه کردی؟**
آخرین بار کار خوبی پیدا و یادبخت‌مورد علاقم عقد کردم و واقعا توبه کرده‌بودم.
*** پس چرا باز شروع کردی؟**

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی‌نوش