

دانستنی‌ها

نقش شگفت‌انگیز پروتئین در کنترل اضطراب

پروتئین نقش مهمی در سلامت مغز و روان دارد و در تولید پیام‌رسان‌های عصبی و حفظ سلامت روده مؤثر است. تغذیه مناسب می‌تواند بخشی از برنامه سلامت روان باشد، اما درمان مشکلات روانی نیازمند ترکیبی از روش‌ها مانند روان‌درمانی، دارو و تغییر سبک زندگی است. اگر کمی در دنیای شبکه‌های اجتماعی و مریبان تغذیه وقت بگذرانید، می‌بینید که چقدر بر مصرف پروتئین تأکید می‌شود و برخی تصور می‌کنند باید مقدار بسیار زیادی پروتئین مصرف کنند؛ بیشتر از نیاز روزانه توصیه‌شده است. دکتر سانام حفیظ، روان‌شناس می‌گوید: «یک رژیم متعادل که پروتئین کافی داشته باشد، از عملکرد مغز و ثبات عاطفی پشتیبانی می‌کند. اما اغلب در شبکه‌های اجتماعی بیش از حد روی پروتئین تمرکز می‌شود، انگار همیشه بیشتر بهتر است.» او هشدار می‌دهد که مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند به مرور زمان به کبد و کلیه‌ها آسیب برساند. همچنین تأکید می‌کند که تمرکز صرف بر پروتئین ممکن است اهمیت سایر مواد مغذی مثل چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی را که برای سلامت روان ضروری‌اند نادیده بگیرد. پروتئین نقش حیاتی در سلامت مغز و روان دارد. دکتر حفیظ توضیح می‌دهد: مغز برای انتقال پیام‌ها به نورون‌ها به پیام‌رسان‌های عصبی نیاز دارد که بخشی از آنها از آمینواسیدها ساخته می‌شوند، یعنی همان اجزای سازنده پروتئین. تیروزین یک آمینواسید است که به تولید دوپامین و نوراپی‌نفرین کمک می‌کند، که روی احساسات، هوشیاری و تمرکز تأثیرگذارند. تربیتوفان آمینواسیدی است که به تولید سروتونین کمک می‌کند؛ ماده‌ای که خلق و خور را تثبیت کرده، خواب آرام را بهبود می‌بخشد و اضطراب را کاهش می‌دهد. دکتر برایان برونو، روان‌پزشک، نیز معتقد است: پروتئین و آمینواسیدها برای سلامت روان ضروری هستند. او می‌گوید: در تجربه درمان بیماران مبتلا به افسردگی شدید، دیده‌ام که تغذیه خوب، از جمله مصرف کافی پروتئین، می‌تواند تأثیر زیادی در روند درمان داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که تربیتوفان بیشتری در رژیم غذایی‌شان دارند، افسردگی، اضطراب و تحریک‌پذیری کمتری دارند.

پروتئین و سلامت مغز

مواد غذایی که می‌خورید، به خصوص پروتئین، روی ارتباط روده و مغز تأثیر واقعی دارند. دکتر حفیظ بیان داشت: پروتئین به آمینواسیدهایی تجزیه می‌شود که برخی از آنها به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کنند. این باکتری‌ها نه تنها در هضم غذا نقش دارند، بلکه سلامت روان و عاطفی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. مصرف کافی پروتئین در یک رژیم متعادل می‌تواند روده را سالم نگه داشته، التهاب را کاهش دهد و خلق و خوی بهتری ایجاد کند. دکتر برونو هم اشاره می‌کند که حدود ۹۰٪ سروتونین بدن در روده تولید می‌شود که نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین مصرف پروتئین، سلامت روده و سلامت روان است.

پروتئین حیوانی یا گیاهی؟

خیلی‌ها می‌پرسند بهترین منبع پروتئین برای سلامت روان کدام است؛ دکتر حفیظ می‌گوید: هر دو می‌توانند مفید باشند و همه چیز به تعادل و انتخاب‌های هوشمندانه برمی‌گردد. پروتئین حیوانی تمامی آمینواسیدهای ضروری را دارد و منبع خوبی برای ویتامین B۱۲ و آهن است که برای انرژی و تنظیم خلق و خوی اهمیت دارند. رژیم‌های گیاهی هم می‌توانند سلامت روان را حمایت کنند اما باید با دقت برنامه‌ریزی شوند تا پروتئین‌های کامل، ویتامین B۱۲ و امگا-۳ کافی دریافت شود.

میزان مصرف

میزان توصیه‌شده مصرف پروتئین ۸٫۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. البته این مقدار بسته به سن، سطح فعالیت و سابقه پزشکی فرد متفاوت است. مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند به کلیه‌ها فشار بیاورد و باعث کم‌آبی شود، چون بدن باید نیتروژن اضافی را دفع کند. از طرف دیگر، کمبود پروتئین منجر به کاهش عضلات، ضعف سیستم ایمنی و خستگی می‌شود.

نکات مهم

سعی کنید در هر وعده و میان‌وعده پروتئین داشته باشید. خوراکی‌های راحت مثل تخم مرغ آب‌پز، تن ماهی، حمص، ماست، پنیر کم‌چرب و مخلوط آجیل کم‌قند انتخاب‌های خوبی هستند. می‌توانید پودر پروتئین را به اسموتی، جودوسر یا کیک‌های خانگی اضافه کنید.

رژیم گیاهی پروتئین‌دار

دریافت پروتئین کافی در رژیم گیاهی ممکن است چالش برانگیز باشد ولی با برنامه‌ریزی درست کاملاً امکان‌پذیر است. پروتئین‌های حیوانی همه آمینواسیدهای ضروری را دارند اما در گیاهان این‌طور نیست. غذاهای گیاهی که همه آمینواسیدهای ضروری را دارند عبارتند از: محصولات سویا، دانه‌های شادانه دانه‌های چیا، پسته، غلات کامل و حبوبات و آجیل.

نکته

ورزش برای افرادی که کلسترول دارند

کارشناسان تأکید دارند که نوع ورزش و زمان دقیق آن اهمیت کمتری نسبت به استمرار و علاقه شما دارد. متخصصان قلب و تغذیه می‌گویند: هیچ ساعت مشخصی برای همه افراد بهترین نیست؛ بلکه بهترین زمان همان زمانی است که شما بتوانید به طور منظم ورزش کنید. با این حال، نکات جالبی درباره ورزش صبحگاهی و عصرگاهی وجود دارد:

ورزش صبحگاهی

بدن در صبح آماده متابولیسم چربی است و ورزش می‌تواند سطح HDL را بهتر افزایش دهد. ورزش اول روز باعث می‌شود انتخاب‌های غذایی سالم‌تر داشته باشید. مثلاً یک صبحانه پرفیبر و کم‌چربی به جای شیرینی. هورمون رشد و تستوسترون در صبح بالاتر است و به چربی‌سوزی و ساخت عضله کمک می‌کند.

ورزش عصرگاهی

ورزش در پایان روز استرس را کاهش می‌دهد و خواب را بهبود می‌بخشد؛ استرس و کم‌خوابی می‌توانند کلسترول خون را بالا ببرند. عملکرد ورزشی در عصر بهتر است؛ بدن گرم‌تر است و می‌توانید با انرژی بیشتری تمرین کنید، که این به افزایش HDL کمک می‌کند.

راز موفقیت: ثبات و لذت!

کارشناسان تأکید دارند که نوع ورزش و زمان دقیق آن اهمیت کمتری نسبت به استمرار و علاقه شما دارد. پیاده‌روی، شنا، دویدن، دوچرخه‌سواری یا تمرین باوزنه – هر کدام که دوست دارید – اما مهم این است که به برنامه‌تان پایبند باشید.

نکاتی برای کاهش اضطراب جدایی در کودکان

اضطراب جدایی بین کودکان بسیار متفاوت است. برخی از نوزادان زمانی که مادر برای مدت کوتاهی از دید خارج می‌شود دچار اضطراب می‌شوند، اضطراب جدایی یکی از چالش‌های رایج در دوران کودکی است. اگرچه این رفتار کاملاً طبیعی و نشانه‌ای از دلبستگی عاطفی عمیق است، اما می‌تواند برای والدین و کودکان ناراحت‌کننده باشد.



مفهوم اضطراب جدایی

اضطراب جدایی معمولاً پس از درک «ماندگاری اشیاء» توسط کودک آغاز می‌شود. هنگامی که کودک متوجه شود والدین واقعاً از او دور شده‌اند، احساس ناآرامی می‌کند. کودکان نوپا اضطراب جدایی را تجربه نمی‌کنند تا زمانی که به ۱۵ تا ۱۸ ماهگی برسند. در حدود ۳ سالگی، کودکان متوجه تأثیر اضطراب یا التماس خود بر والدین می‌شوند. این بدان معنا نیست که استرس ندارند، اما برای حفظ ارتباط رقابت می‌کنند.

راهکارهایی برای مدیریت

سریع خدا حافظی کنید

خدا حافظی را کوتاه و صمیمی نگه دارید. می‌توانید یک اسباب‌بازی یا پتوی مورد علاقه کودک را به او بدهید تا احساس امنیت بیشتری کند.

به وعده‌های خود عمل کنید

به وعده‌های بازگشت خود پایبند باشید. بازگشت غیرمنتظره یا مکرر برای بررسی وضعیت کودک، اضطراب جدایی را تشدید می‌کند.

جدایی را تمرین کنید

برنامه‌هایی برای بازی با دوستان یا اقوام ترتیب دهید تا کودک به مرور زمان به جدایی عادت کند.

ثبات داشته باشید

هر روز از یک روال مشخص برای جدایی استفاده کنید. از عواملی که ممکن است کودک را غافلگیر کنند، اجتناب نمایید.

درباره بازگشت توضیح دهید

زمان بازگشت خود را با عباراتی که کودک می‌فهمد توضیح دهید. به جای گفتن «بعد از سه روز» بگویید «بعد از سه بار خوابیدن».

زمان مراجعه به پزشک

اگر اضطراب جدایی کودک بعد از سال‌های پیش دبستانی ادامه یابد، بهتر است با پزشک اطفال مشورت کنید.

بادداشت

پیامدهایی گرم‌زدگی در ورزشکاران



حسین فراهینی

متخصص ارتوپدی

در محیط‌های گرم، کسانی که عادت به گرما ندارند از نظر فعالیت‌های ورزشی مشکل دارند. کاهش آب بدن به اندازه یک درصد وزن به علت تعریق سبب کاهش فعالیت ورزشی می‌شود. برای جلوگیری از کم‌آبی توصیه می‌شود که ورزشکاران هر ساعت حدود یک فنجان آب اضافی استفاده و روزی ۳ بار نیز وزن بدن‌شان را اندازه‌گیری کنند، زیرا کاهش وزن در آب و هوای گرم به علت از دست رفتن آب، چربی نیست. کسانی که به علت از دست رفتن آب بدن وزن کم می‌کنند لازم است روزی ۱۰ لیتر آب بنوشند تا وزن آنها ثابت باقی بماند. کاهش نمک بدن به علت تعریق نیز سبب خستگی، تحریک‌پذیری، کاهش فشارخون، گرفتگی عضلانی و کاهش فعالیت ورزشی می‌شود. نمک اضافی باید به صورت قرص یا محلول‌های نمکی یک دهم درصد استفاده شود. یک رژیم نرمال باید الکترولیت‌های دیگر هم داشته باشد. در گرمازدگی ایجاد گرفتگی شدید و طولانی مدت عضلات کمتر به وجود می‌آید اما افزایش تعداد تنفس در یک ورزشکار نشانه گرمازدگی است. در طی ورزش‌های استقامتی نوشیدن آب در فواصل زمانی و اسپری آب روی پوست بدن این افراد لازم است. ورزشکاران باید از استفاده عطرهایی که توانایی تعریق را کاهش می‌دهند پرهیز کنند. همچنین آنها بعد از غذای غنی از گل‌وکز و کربوهیدرات باید از ورزش کردن در هوای گرم پرهیز کنند.

ورزشکاران همچنین باید از انجام ورزش‌های استقامتی در هوای بالاتر از ۲۸ درجه سانتی‌گراد پرهیز کنند. همچنین آنها باید از دوش خیلی سرد هم پرهیز کنند، زیرا سرد شدن پوست سبب تحریک پدیده گرمازایی در بدن و از طرف دیگر سبب انقباض عروق پوست شده و توانایی دفع گرما کم می‌شود. بعد از حمام نیز بهتر است که ورزشکار در همان حالت گرم باقی بماند تا تعریق ادامه پیدا کند، زیرا در غیر این صورت و استفاده از دوش سرد ممکن است زمینه را برای گرمازدگی آنها فراهم کند.

سالم‌ترین و مؤثرترین روش سرد کردن، استفاده از دوش نسبتاً سرد فقط برای سر و گردن، دست‌ها، مچ‌ها و پاهاست. عادت کردن به شرایط آب و هوایی جدید اثرات فیزیولوژیک مفیدی دارد. عادت کردن ۱۰ تا ۱۴ روز طول می‌کشد و بیشترین تغییرات در روزهای ۳ تا ۵ اتفاق می‌افتد.

کدو مفید برای کاهش نفخ

معده‌های حساسی را که به بیماری‌های دستگاه گوارش مانند سندرم روده تحریک‌پذیر مبتلا هستند، آزار دهد از همه کمتر است. او افزود: وقتی احساس نفخ دارید، کدو دوست شکم شماست. دیگر متخصصان تغذیه گفتند: اما کدوسبز تنها کدوی تابستانی با ویژگی‌های چشمگیر برای بهبود سلامت روده نیست. خوشاوند آن، یعنی کدوی زرد تابستانی نیز حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مهمی است حاوی ویتامین C و پتاسیم هم هست.

احساس نفخ و بی‌وست، عارضه گوارشی آزاردهنده‌ای است که در موارد شدید حتی می‌تواند زندگی فرد را مختل کند. «جوی باوئر»، کارشناس تغذیه می‌گوید: کدوسبز به‌طور طبیعی کم‌کالری است و سرشار از آب است که همین به‌تنهایی به دفع نفخ اضافی کمک می‌کند. هرچند به جز کدوسبز، سیب‌زمیات محبوبي مانند ذرت و قارچ نیز وجود دارند که آپرسانند و منابع خوبی از فیبر به شمار می‌روند اما احتمال اینکه این ماده غذایی،

نشانه‌های مهم سکنه مغزی

سیگار و الکل از مهم‌ترین عوامل خطر هستند. کم‌تحریکی و جاقی نیز به عنوان بیماری‌های شایع امروزی، احتمال بروز سکنه مغزی را افزایش می‌دهند. عضو هیأت علمی دانشگاه تصریح کرد: سکنه مغزی معمولاً با انسداد یک رگ و محرومیت بخشی از مغز از خون‌رسانی آغاز می‌شود. سطلانی درباره پیشگیری توضیح داد: افراد با کنترل منظم بیماری‌هایی مانند فشارخون و دیابت و مراجعه دوره‌ای به پزشک می‌توانند خطر ابتلاء به سکنه را کاهش دهند.

عضو هیأت علمی گروه بیماری‌های مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: اختلال ناگهانی در تکلم، ضعف یک‌طرفه بدن و اختلال در بینایی از مهم‌ترین علائم هشدار سکنه مغزی به‌شمار می‌رود. سید محسن سلطانی اظهار کرد: برخلاف باور عمومی که سکنه مغزی را مختص سالمندان می‌دانند، در حال حاضر بیشتر بیماران در طیف سنی ۴۰ تا ۶۰ سال قرار دارند. وی گفت: افزایش سن، مشکلات قلبی و عروقی، فشارخون بالا، دیابت، مصرف دخانیات،

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- مجمع‌الجزایری در شمال شرقی کارائیب- دشمنی‌کننده ۲- خط فرضی زمین - به‌دورخورشید می‌گردد- پست‌وفرومانی ۳- مادرعرب- کاشف تیغوس- آزمایش لباس- گیاه علوفه‌ای ۴- درک‌وشعور- آبشاری در لرستان- کشوری درآمریکای جنوبی ۵- فیلمی از سعید اسدی- بنده زرخیزد- اشاره به نزدیک ۶- دباغ- اطاعت‌شده- ریزینی‌وموشکافی ۷- اهلی‌ودست‌آموز- عددهندسی- برافروخته- شماومن ۸- از شهرهای یونان- کنایه اگناه‌کار ۹- طرف‌وجهت- کامل‌ودرست- همگی‌وتمام- آمر به‌زدن ۱۰- پایتخت یونان- دوستان- سخن‌نیش‌دار ۱۱- مقابل کیفی- حرارت بالای بدن- آواشناسی ۱۲- بازگروگم‌دین کانا‌دایی سریال‌کمدی پرورش شکست‌خورده- ص‌اذرن- یافتنی درمعدن ۱۳- نوعی غذا با‌مرغ- از کلمات سوالی- پسندیده‌وخوب- ع‌دده‌ما ۱۴- زخم عفونی- برد آن معروف است- تباهی‌ها ۱۵- چهره خود را در آن می‌بینیم- از حادثه‌ای مهلکه‌ای جان سالم به‌دربردن

حل جدول

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۷ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۸ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۹ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۰ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۷ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۸ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۹ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۰ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱
۱۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱