

دانستنی‌ها

کمبود ویتامین‌ها باعث استرسی می‌شوند؟

کمبود ویتامین‌ها موجب ایجاد اختلالات روانی و تضعیف سیستم عصبی می‌شوند که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود. کمبود ویتامین و مواد مغذی ضروری در بدن می‌تواند باعث تضعیف روحیه در افراد شود. آیا می‌دانستید که افسردگی، اضطراب و تغییر روحیه به طور مداوم یا دیگر مشکلات رفتاری به دلیل کمبود این ویتامین‌ها است؟ تقریباً یک پنجم از جوانان در جهان دچار این کمبودها هستند و بسیاری از افراد در دنیا احساس اضطراب و افسردگی و دیگر مشکلات ذهنی را دارند.

ویتامین D

کمبود ویتامین D می‌تواند به علت کم‌قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول چند ماه و چند سال باشد. اگر چه ممکن است افرادی در مناطق آفتابی زندگی کنند اما باز هم کمبود ویتامین D داشته باشند. این افراد معمولاً بیشتر زمان‌ها را در خانه سپری می‌کنند و کمتر بدنشان در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد. مکمل ویتامین D تنها راه برای جلوگیری از کمبود آن نیست. ویتامین D نقش اساسی برای عملکردهای مهم در بدن دارد که یکی از آن‌ها جذب فسفر در جریان خون است. این ماده برای سلامت ذهن نیز بسیار ضروری است و می‌تواند ترمیم سلول‌ها و همین‌طور رشد بافت مغز را آسان کند. از طرفی سلول‌های مغزی را سالم‌تر نگه می‌دارد و به آن‌ها کمک می‌کند که توانایی ذهنی و حافظه بالاتری داشته باشند. کمبود ویتامین D می‌تواند با اختلالات تأثیرگذار فصل مرتبط باشد یا اینکه ناراحتی و افسردگی را برای فرد به وجود بیاورد که معمولاً در ماه‌های پاییز بیشتر است و کمبود ویتامین D همچنین می‌تواند باعث بیماری‌های اضطرابی شدید شود.

اسید چرب امگا ۳

تعدادی بین اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶ می‌تواند تغییر روحیه را برای فرد و همچنین مشکلات ذهنی به وجود بیاورد. آیا می‌دانستید که ۶۰ درصد از مغز انسان را چربی تشکیل داده است؟ به همین دلیل بدن شما نمی‌تواند اسید چرب ضروری را بسازد و مغزتان نیز نمی‌تواند آن را بسوزاند. اگر رژیم غذایی شما کمبود چربی با کیفیت بالا مثل امگا ۳ دارد، پس بدن‌تان نیز سلول‌های عصبی با کیفیت پایین می‌سازد. اگر رژیم غذایی شما چربی خوب دارد پس سلول‌های عصبی با کیفیت بالا می‌سازد و می‌تواند عملکرد مغز و سلامت ذهن را تضمین کند و از آن جایی که امگا ۳ فعالیت سلول B را افزایش می‌دهد و باعث تولید آنتی‌بادی‌ها می‌شود، پس برای کاهش التهاب بدن مناسب است. آن‌ها می‌توانند عملکرد مغز را بالا ببرند و روحیه شاد و مثبت را نیز افزایش دهند. کمبود امگا ۳ همچنین می‌تواند باعث افسردگی، اختلال بی‌توجهی، اختلالات شخصیتی و اسکیزوفرنی شود.

ویتامین B

ویتامین B غذا را به سوخت بدن تبدیل می‌کند و به بدن کمک می‌کند که انرژی خود را حفظ کند و بتواند سلول‌های آسیب دیده را ترمیم کند. آن‌ها نقش مهمی در در قسمت‌های مختلف برای سلامتی ایفا می‌کنند و عملکرد ایمنی بدن، گوارش، سلامت و جریان خون و خواب مناسب را ایجاد می‌کنند. ویتامین‌های B نقش اساسی را برای سلامت ذهن و کاهش استرس و کمبود حافظه ایفا می‌کنند. کمبود ویتامین B می‌تواند منجر به افسردگی، اضطراب، فوبیا و دیگر اختلالات عصبی شود.

آمینو اسیدها

آمینو اسیدها زنجیره‌های پروتئینی را می‌سازند. جدا از کمک کردن آن‌ها به بدن برای ساخت عضله برای سلامت عملکرد مغز نیز مناسب هستند که کمبود آمینو اسیدها می‌تواند باعث افسردگی، نارسایی مغزی و کاهش تمرکز شود.

زینک

زینک سلامت عملکرد مغز را تقویت می‌کند همچنین می‌تواند سیستم عصبی مرکزی و جایی را فعال کند و نقش مهمی را در پروسه تعادلی هورمون‌ها ایفا می‌کند. کمبود زینک باعث افسردگی، اضطراب و اختلالات غذا خوردن و اسکیزوفرنی می‌شود.

آهن

بارها بخش سلامت نمناک اشاره کرده است که کمبود آهن یکی از بزرگ‌ترین مشکلات تغذیه‌ای افراد در جهان است و معمولاً در بین خانم‌ها نیز بیشتر است، به خصوص آنهایی که به بچه شیر می‌دهند یا ورزشکار هستند یا رژیم غذایی آن‌ها بسیار سبک است. افراد گیاهخوار نیز با کمبود آهن مواجه می‌شوند. آهن برای سلامت مغز و سیستم عصبی ضروری است که کمبود آن می‌تواند باعث افسردگی، اضطراب، کاهش تمرکز، آلزایمر و خستگی مفرط شود.

منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی قدرتمند برای آرام‌سازی بدن است که کمبود منیزیم باعث استرس، افسردگی و اضطراب می‌شود. بدن ما یک جزء اساسی به نام منیزیم دارد که کمبود آن در افرادی است که رژیم غذایی سالم و متعادل ندارند. اگر افراد بیش از حد از غذاهای فرآوری شده، نمک، قند و کافئین استفاده کنند، با کمبود منیزیم مواجه خواهند شد.

سلنیوم

مواد معدنی برای سلامت ایمنی بسیار ضروری است. سلنیوم باعث سلامت سیستم ایمنی و عملکرد تیروئید، بارداری و پروسه‌های ضروری دیگر در بدن می‌شود. کمبود سلنیوم می‌تواند وضعیت‌های خود ایمنی بدن را ایجاد کند. همچنین می‌تواند باعث بیماری‌های خود ایمنی، دیابت، سرطان و مرگ شود. مطالعات همچنین نشان می‌دهد که کمبود سلنیوم با افسردگی و حالات منفی مرتبط است.



مضرترین غذاها برای صبحانه



اینفوگرافیک: آرمان ملی

صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است. اگر می‌خواهید بهترین مواد غذایی را استفاده کنید تا سیستم بدنی شما در طول فصل پاییز و زمستان سالم بماند، باید به مواد غذایی که استفاده می‌کنید دقت زیادی داشته باشید. بعضی از مواد غذایی هستند که احتمال اینکه شما را بیمار کنند بسیار زیاد است. پس مراقب صبحانه خود باشید. اینکه مواد مغذی را در صبحانه خود بگنجانید، اهمیت بسیار زیادی دارد. سعی کنید تمام دسته‌بندی‌های مواد مغذی از جمله پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و چربی‌های ضد التهابی را در رژیم غذایی خود و صبحانه جای دهید.

برای صبحانه این غذاها را مصرف کنید

- ۱- یک کاسه عدسی کم چرب
- ۲- نان سبوس دار با یک قاشق کره بادام‌زمینی
- ۳- تخم‌مرغ
- ۴- یک لیوان شیر کم چرب همراه با خرما
- ۵- املت بسیار کم چرب همراه با نان سبوس‌دار
- ۶- پنیر کم چرب و کم نمک همراه نان سبوس‌دار
- ۷- آووکادو
- ۸- جودوسر



شیرینی و کیک

مواد غذایی دارای کالری و چربی بالا مثل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و نان‌های شیرین و برشته شده برای صبحانه مضر بوده و سبب چاقی می‌شوند.

سوسیس و کالباس

سوسیس و کالباس از بدترین صبحانه‌هاست زیرا از گوشت‌های فرآوری شده و چاشنی‌هایی تهیه شده که برای سلامتی مضر هستند.

آبمیوه‌های غیر طبیعی

برای صبحانه آبمیوه غیر طبیعی ننوشید زیرا در ترکیب آنها شکر فراوانی وجود دارد. صبح‌ها مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین شده کمتر مصرف کنید.

اسموتی‌های آماده

اسموتی‌های آماده جزو مضرترین صبحانه‌ها هستند زیرا پر از شکر و مواد افزودنی مانند رنگ‌های مصنوعی و طعم‌دهنده هستند.

صفحات نمایشگر باعث تأخیر در رشد کودکان می‌شود

محققان می‌گویند: استفاده بیش از حد از صفحه نمایش می‌تواند منجر به تأخیر در رشد کودکان نوپا شود. وقتی کودکان یکساله بیش از چهار ساعت در روز صفحه نمایش را تماشا می‌کنند، در سنین ۲ و ۴ سالگی در مهارت‌های ارتباطی و حل مساله با تأخیر مواجه بودند. محققان از حدود ۷۱۰۰ والدین کودکان خردسال خواستند تا به سوالات مربوط به رشد و زمان نمایش صفحه پاسخ دهند. حدود ۴ درصد از نوزادان

شکر علت اصلی ابتلا به دیابت نوع ۱۲ است

مصرف شکر، عامل مهمی در اپیدمی چاقی و علت اصلی بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی است. مهم‌ترین نکته در خصوص شکر سفید و قهوه‌ای بررسی تفاوت این دو نوع شکر در ارزش غذایی است. هر دو نوع شکر (سفید و قهوه‌ای) از لحاظ تغذیه‌ای مشابه هستند. از نظر کالری، ۱۰۰ گرم شکر سفید حاوی ۳۹۶ کیلوکالری است و همین مقدار شکر قهوه‌ای حاوی

شماره ۱۶۳۸

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- بازیگر و کارگردان ایرلندی- شهری در آذربایجان ۲- نوکران و خدمتکاران- میوه هزاردانه- تخت پادشاهی ۳- نوعی قارچ- سرشت و طبیعت- مقابل افق ۴- تیردان- زمین خراب غیرقابل کشت- نوعی پیشوند فعل مضارع- دندان نیش ۵- مقابل وارد- خواب ترسناک- گشوده ۶- حرف همراهی- دلمه سیرابی- دگرگون شده ۷- از ماه‌های میلادی- نام قدیم سوئیس- واحد پولی در اروپا ۸- خواندن کتاب- از شهرهای فارس- ساختن ۹- از برندهای گوشی همراه- فتوکپی خشک- لوس‌واژ خودراضی ۱۰- آش سلغم- شهری در فرانسه- نام قدیمی اصفهان ۱۱- بچه می‌کشد- دندان‌های نیش- میانجی ۱۲- معجزه الهی- مروارید- زینت داده و تحسین شده- از حیوانات اهلی ۱۳- یکدیگر را خواندن- برکت یافتن- ماه نو ۱۴- لزوم سلامتی- ترسناک- زیباچهره ۱۵- یکی از سه قوه اداره کننده کشور- کلید خودرو

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														

افقی

- ۱- رشد و نمو- از غذاهای محلی شمال ۲- بی‌غش- قلعه و حصار- فیلسوف فرانسوی ۳- کسبان و افراد- نو آمدگی و تورم پوست- جدید ۴- پختنی نانوا- گندم- نوعی نان‌نگی- دلدادگی ۵- مادر عرب- بی‌تامل شعر گفتن- مقابل کنده ۶- خانم کاراگاه- کشور سابق آفریقای- دوش و کتف ۷- مورد علاقه کودکان- قلمی از عباس کیارستمی- زبان مردم تایلند ۸- از توابع ناین- از پرندگان- بندری در هندوستان ۹- درختان- دریاسالار به فرانسوی- شغل و پیشه ۱۰- مسأوی- شالوده‌و اساسی- باجه‌گیشه ۱۱- ستاره‌های سرخ‌رنگ- سدی در مصر- خاشاک ۱۲- نام جنگ‌افزار- گرداگرد لب‌ودهان- نسبت دو زن با یک شوهر ۱۳- امپراطور دیوانه روم باستان- حضور داشتن- از صیفی جات ۱۴- وسیله پخش فیلم- نارگیل- مرکز مازندران ۱۵- بازیگر خانم سریال بازی‌پرس- طایفه ای در ایران

حل جدول ۱۶۳۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر
۲	ن	ر	ج	س	ا	ن	س	ا	ن	س	ا	ن	س	ا
۳	ز	ا	ر	س	ا	ب	ل	ا	ش	م	ر	ی	ت	م
۴	ز	ج	ا	و	ا	ی	ا	م	ن	ی	ت	م	ر	ی
۵	د	ی	خ	و	د	ی	ا	ن	ک	ا	ه	ف	ت	و
۶	س	ن	و	ا	ر	ا	ح	س	ن	ت	ی	ن	ی	ت
۷	ت	ن	ف	ر	س	ی	پ	ی	و	ر	و	د	ر	و
۸	ک	ی	و	ه	ر	ا	د	ا	م	د	و	ر	د	و
۹	ش	ا	د	ش	ر	ی	ن	ی	ا	ب	ش	ش	ش	ش
۱۰	م	ر	ض	ا	ت	م	د	م	ر	و	ل	م	م	م
۱۱	د	ب	ی	د	ی	ن	م	ی	م	ی	ف	ا	ا	ا
۱۲	ب	ع	د	ن	ت	ن	س	د	ی	ش	ر	ر	ر	ر
۱۳	ا	ن	ی	ن	د	ی	ل	و	ز	ه	و	ز	ه	و
۱۴	ف	ن	ا	و	ر	ه	خ	ه	خ	ه	خ	ه	خ	ه
۱۵	ی	ک	م	ر	ت	ب	ت	ا	ز	ی	ا	ن	ا	ن

جدول سودوکو

				۵		۸		
	۶	۴	۲					
			۴	۵	۱	۹	۳	
				۹				
۱		۳						
	۸	۲		۷				
					۹	۱		
					۵		۸	۲
		۹	۷	۸	۲	۴	۳	۶
								۱
	۷	۸						
					۲		۶	
				۲	۹	۴	۸	۳

۸	♥	۳	۷	♠	۶	♠	۱	♠
۶	♠	۷	♠	♠	۱	♥	♠	♠
۱	♠	♠	♠	♥	♠	♠	۷	♠
♠	♠	♠	♠	۱	۷	♠	۶	♥
♠	۷	♠	♠	♠	♥	۱	♠	♠
♥	۱	♠	♠	♠	♠	♠	♠	۷
♠	♠	♠	♠	♠	۷	♠	♥	۱
♠	♠	۱	♥	♠	♠	۷	♠	♠
۷	♠	♥	۱	♠	♠	♠	♠	♠