دانستنی‌ها

بدغذایی بر سلامت روان تاثیر می‌گذارد؟

متخصصان پس از بررسی نتایج یک مطالعه گسترده که روی بزرگسالان انگلیسی انجام شد، متوجه شدند افرادی که در انتخاب غذا چندان سختگیر و وسواسی نیستند در مقایسه با آنهایی‌که رژیم غذایی محدودتری را دنبال می‌کنند و فقط برخی غذاها را می‌خورند از سلامت روان بهتری برخوردارند. متخصصان در این مطالعه، ترجیح غذایی حدود ۱۲۸ هزار سالمند در انگلیس را پیگیری کردند. در این پژوهش به جای تمرکز بر بررسی آثار رژیم غذایی خاص بر سلامتی، ارتباط بین غذاهایی که افراد دوست دارند و دوست ندارند و سلامت روان و سلامت شناختی آن‌ها ارزیابی شد. متخصصان پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها متوجه شدند افرادی که به انواع غذاها و طعم‌ها علاقه داشتند، از سلامت روان و احساس رضایت درونی بیشتری برخوردار بودند و در آزمون‌های شناختی، نسبت به افراد بدغذا که فقط خوراکی‌های محدودی می‌خورند، بهتر عمل کردند. طبق این یافته‌ها، پیروی از یک رژیم غذایی خاص که مصرف برخی خوراکی‌ها را محدود می‌کند، مانند گیاه‌خواری یا رژیم‌هایی با پروتئین بالا، شاید برای بهداشت روان همیشه بهترین انتخاب نباشد. به گفته «جیانفنگ فنگ»، یکی از متخصصان اصلی این مطالعه از شانگهای، افراد برای اینکه حس بهتری داشته باشند به یک رژیم غذایی متعادل‌تر نیاز دارند. متخصصان انگلیسی و چینی در این تحقیق که در مجله «سلامت روان طبیعت» (Nature Mental Health) منتشر شد، ترجیح غذایی شرکت‌کنندگانی در مطالعه بانک زیستی انگلیس تمرکز کردند. داوطلبان برای این بانک اطلاعاتی، پرسش‌نامه‌های مربوط به «علاقه‌مندی غذایی» را پر کردند که در آن باید ترجیح غذایی‌شان را از بین ۱۴۰ غذا و نوشیدنی رتبه‌بندی می‌کردند. این غذاها به ۱۰ گروه: لبنیات، ادویه‌ها یا چاشنی‌ها، میوه‌ها، ماهی، گوشت، تنقلات، نشاسته‌ها، سبزیجات و... تقسیم شده بودند و بر اساس یک طیف ۹ نمره‌ای امتیاز داده می‌شدند که از نمره یک، نشان‌دهنده «بی‌علاقگی شدید»، شروع می‌شد و با درجات مختلف به نمره ۹ می‌رسید که نمایانگر «علاقه‌مندی بسیار زیاد» بود. متخصصان دریافتند ترجیح غذایی ۵۷ درصد پاسخ‌دهندگان در این ۱۰ گروه غذایی عموما متعادل بود اما بقیه در انتخاب‌هایشان حساس‌تر بودند. یک گروه (۱۸ درصد) غذاهای بدون نشاسته یا کم‌نشاسته را ترجیح دادند و پنج درصد دیگر رژیم گیاهخواری را. در حالی که یک گروه ۱۹ درصدی ترجیح می‌دادند پروتئین بیشتر و فیبر کمتر مصرف کنند. برخی از این یافته‌ها با ایده‌های متداول درباره تغذیه سالم متفاوت بود. برای مثال افرادی که میوه‌ها و سبزیجات را به غذاهای سرشار از پروتئین ترجیح می‌دادند، آنچه بیشتر در رژیم غذایی گیاهخواری رایج است، بیشتر مستعد ابتلا به اضطراب، افسردگی و سایر ناراحتی‌های روانی بودند. شرکت‌کنندگان دیگری هم که رژیم غذایی با پروتئین بالا و فیبر کم را ترجیح می‌دهند، نشانه‌های اضطراب بیشتر و احساس رضایت و آرامش روانی کمتری را گزارش کردند. البته باید توجه داشت که این نتایج فقط وجود یک ارتباط میان ترجیح‌های غذایی خاص و سلامت روان را نشان می‌دهند و ممکن است برخی افراد با ترجیح غذایی خاص ویژگی‌های دیگری داشته باشند که سلامت روان آنها را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین برای تایید ارتباط مستقیم بین تغذیه و بهداشت روان به تحقیقات دقیق‌تر و جامع‌تر نیاز است.

نکته

فوق‌فرآوری‌شده‌ها باعث کوتاهی عمر

مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که مقادیر زیادی از غذاهای فوق فرآوری شده می‌خورند نسبت به افرادی که عمدتا از غذاهای تولید شده صنعتی اجتناب می‌کنند، بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستند. افرادی که بیش‌ترین غذاهای فوق‌فرآوری شده را مصرف می‌کنند- به طور متوسط هفت وعده در روز- در مجموع ۴ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ و ۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از عللی غیر از سرطان یا بیماری قلبی قرار داشتند. «مینگیانگ سونگ»، محقق ارشد از دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «این خطرات بالاتر مرگ به طور عمده ناشی از محصولات آماده بر پایه گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، شکر و نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده، دسرهای لبنی، و غذاهای صبحانه فوق‌فرآوری شده بود.» غذاهای فوق‌فرآوری شده بیشتر از مواد استخراج شده از غذاهای کامل مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزودنی تولید می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و پایدارتر کند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم‌دهنده‌ها و تثبیت کننده‌ها. به گفته محققان، این نمونه‌ها شامل محصولات پخته‌شده بسته‌بندی شده، غلات شیرین، محصولات آماده برای خوردن یا گرم‌کردن، و غذاهای سرد می‌شوند. به گفته محققان، شواهد در حال افزایش این غذاها را با خطرات چاقی، بیماری قلبی، دیابت و سرطان روده مرتبط می‌دانند. با این حال، تعداد کمی از مطالعات طولانی مدت ارتباط این محصولات را با خطر کلی مرگ یک فرد بررسی کرده‌اند. برای این مطالعه، محققان سلامت بلندمدت نزدیک به ۷۵۰۰۰ پرستار زن و نزدیک به ۴۰۰۰۰ متخصص بهداشت مرد را پیگیری کردند. هر دو گروه در مطالعات بهداشتی جداگانه‌ای شرکت کردند که از اواسط دهه ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۸ انجام شد. هر دو سال، شرکت‌کنندگان اطلاعاتی در مورد سلامتی و عادات سبک زندگی خود ارائه می‌دادند و هر چهار سال یک‌بار یک پرسشنامه غذایی دقیق را تکمیل می‌کردند. در طول یک دوره پیگیری متوسط ۳۴ ساله، محققان بیش از ۴۸۰۰۰ مرگ را شناسایی کردند. اگرچه افزایش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با افزایش خطر مرگ مرتبط بود، اما محققان خاطرنشان کردند که این ارتباط پس از در نظر گرفتن کیفیت کلی رژیم غذایی افراد، کمتر آشکار شد. این مطالعه نشان داد که کیفیت رژیم غذایی نسبت به مصرف غذاهای فوق فرآوری شده تأثیر بیشتری بر خطر مرگ زودرس دارد.

عواملی که سبب بروز «سنگ کلیه» می‌شود

سنگ‌های کلیه رسوباتی سخت از جنس مواد معدنی (کلسیم، اگزالات و فسفات) هستند که در کلیه‌ها تشکیل می‌شوند. ابتلا به سنگ کلیه دلایل زیادی دارد و می‌تواند هر بخشی از اندام‌ها (کلیه، مثانه و...) را درگیر کند و دفع این سنگ‌ها اغلب بسیار دردناک است. نوشیدن آب زیاد برای دفع سنگ کلیه ضروری به نظر می‌رسد. درد شدید در پهلو، دردی که به قسمت تحتانی شکم و کشاله ران کشیده می‌شود، درد در هنگام ادرار، حالت تهوع و استفراغ، نیاز مداوم به ادرارکردن، تب و لرز (در صورت وجود عفونت)، از علائم ابتلا به سنگ کلیه هستند.

مصرف نوشابه

اگر فکر می‌کنید نوشیدن نوشابه‌ها به هضم موثر غذا کمک می‌کند، در اشتباه هستید. فروکتوز موجود در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می‌دهد.

خوردن بیش از حد گوشت

مصرف گوشت زیاد باعث افزایش اسیداوریک بدن شده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می‌برد. کسانی‌که گیاهخوار هستند یا بیشتر ماهی می‌خورند، ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند.

مکمل ویتامین C

مکمل‌های ویتامین C هم عامل ابتلا به سنگ کلیه هستند. کسانی‌که بیش از ۷ مکمل ویتامین C در هفته دریافت می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند؛ زیرا ویتامین C در فرم اگزالات دفع می‌شود و می‌تواند در مجاری کلیوی به سنگ تبدیل شود.

مصرف کم کلسیم

تصور اکثر مردم این است که کاهش مصرف کلسیم باعث کاهش خطر ابتلا به سنگ‌های کلیوی می‌شود. این فرض اشتباه است چون بنا به نتایج تحقیقات، افرادی که رژیم‌های کم کلسیم دارند، بیشتر به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند.

یادداشت

استرس ناشی از تنهایی کودک

ناهید کرمی
روانشناس کودک و نوجوان

استرس ناشی از تنهایی کودکان را می‌توان با استفاده از انواع تکنیک‌های اجتماعی و روانشناختی برطرف کرد. تقویت روابط اجتماعی به کودک کمک می‌کند تا با تشویق آنها به تعامل با همسالان و افرادی که علایق مشترک دارند، کمتر احساس تنهایی کند و بیشتر بخشی از جامعه باشد. این ممکن است شامل بهره‌گیری از رویدادهای اجتماعی مانند مهمانی‌ها و جشنواره‌های محلی، انجام ورزش‌های گروهی، و پیوستن به باشگاه‌ها و فعالیت‌های فوق برنامه باشد. حمایت خانواده: خانواده یک کودک ممکن است در مدیریت اضطراب ناشی از تنهایی به آنها کمک کند. حمایت از کودک ممکن است شامل تبدیل خانه شما به مکانی دلپذیر و صمیمی، درگیرشدن در گفت‌وگوی معنادار با او، توجه به خواسته‌ها و نگرانی‌های او و دادن فرصتی به او برای بازی، لذت بردن و احساس ارتباط باشد. کودکانی که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌بینند، برای معاشرت و مقابله با انزوا مجهزتر خواهند بود. از او حمایت کنید: به‌عنوان والدین، سعی کنید به مدت کافی با فرزندتان بازی کنید، چت کنید و در فعالیت‌های مشترک شرکت کنید. او متوجه خواهد شد که شما همیشه در کنار او هستید و در این راه در کنار او ایستاده‌اید. او را تشویق کنید: تشویق کودک می‌تواند پیوند عاطفی شما با او را با ایجاد احساس شنیدن و درک او تقویت کند. فرصت‌های مشترک ایجاد کنید: به دنبال فعالیت‌های مشترکی باشید که هم شما و هم برای کودک جذاب باشید. با هم می‌توانید کتاب بخوانید، از پارک دیدن کنید، آشپزی کنید یا پروژه‌های هنری خلق کنید. از طریق این فعالیت‌ها، والدین و فرزندان می‌توانند با هم تعامل داشته باشند و گفت‌وگو کنند. کودکان می‌توانند با یادگیری تمرینات تنفس عمیق، تکنیک‌های تمدد اعصاب و تمرینات تمرکز، حالات بهتر و استرس کمتری را تجربه کنند. مراقبت از سلامت روحی و جسمی کودک: مراقب سلامت روحی و جسمی کودک خود باشید. اطمینان حاصل کنید که کودک به اندازه کافی می‌خوابد، خوب غذا می‌خورد و در انواع ورزش‌های مناسب شرکت می‌کند. ارائه الگوهای مثبت به کودکان به آن‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند که چگونه استرس و مسائل را مدیریت کنند. مثبت‌اندیشی، سازگاری، احترام به دیگران و همدلی، همه ابزارهای آموزشی عالی برای بچه‌ها هستند.

عصبانیت و افزایش ریسک بیماری‌های قلبی

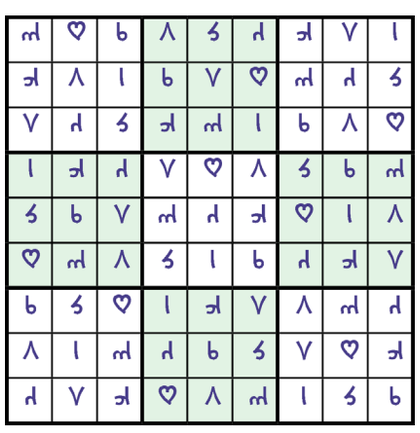
تحقیقات جدید هشدار می‌دهد که احساس عصبانیت می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. دکتر «دایچی شیمبو»، متخصص قلب و عروق می‌گوید: اگر فردی هستید که همیشه عصبانی می‌شوید، در واقع به قلب خود آسیب می‌زنید. محققان دریافتند: حالت عصبانیت ذهنی با ناتوانی موقت رگ‌های خونی در گشاد شدن مرتبط است. این اثرات تا ۴۰ دقیقه پس از پایان طغیان خشم ادامه داشت. این مطالعه شامل ۲۸۰ بزرگسال بود. محققان خاطرنشان کردند: آسیب‌های مزمن مرتبط با عصبانیت در طول زمان ممکن است در نهایت اثرات جبران‌ناپذیری بر سلامت عروق داشته باشد و در نهایت خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. این تیم گفت که در این بین، مدیریت خشم همیشه ایده خوبی برای سلامت روحی و جسمی است. ورزش، یوگا، تنفس عمیق و درمان شناختی رفتاری (CBT) همگی مسیرهای بالقوه‌ای برای زندگی با خشم کمتر هستند.

اغلب مبتلایان «سلیاک» فاقد علائم بالینی هستند

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره بیماری سلیاک، گفت: اغلب مبتلایان فاقد علامت‌های بالینی هستند. امیر صادقی، فوق‌تخصص گوارش و کبد بیان داشت: سلیاک معمولا از جمله بیماری‌های بدون علامت تلقی می‌شود به طور مثال بیشتر مبتلایان به کبد چرب از بیماری خود اطلاعی ندارند، چون این بیماری علامت خاصی ایجاد نمی‌کند ضمن اینکه مبتلایان به عفونت‌های هلیکوباکترپیلوری و زخم‌های گوارشی تا زمانی‌که دچار عوارضی مثل خونریزی و انسداد نشوند و بدون نشانه هستند. فوق تخصص گوارش و کبد، ادامه داد: در بیماری سلیاک هم علامت‌های بالینی وجود ندارد. صادقی در ادامه اهمیت اجرای برنامه‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری را مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: عمده سرطان‌های دستگاه گوارش تا زمانیکه علامتی ندارند بدون تشخیص می‌مانند و زمانیکه علامتدار می‌شوند، اقدامات درمانی به اندازه کفایت کارساز و مؤثر نیست.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

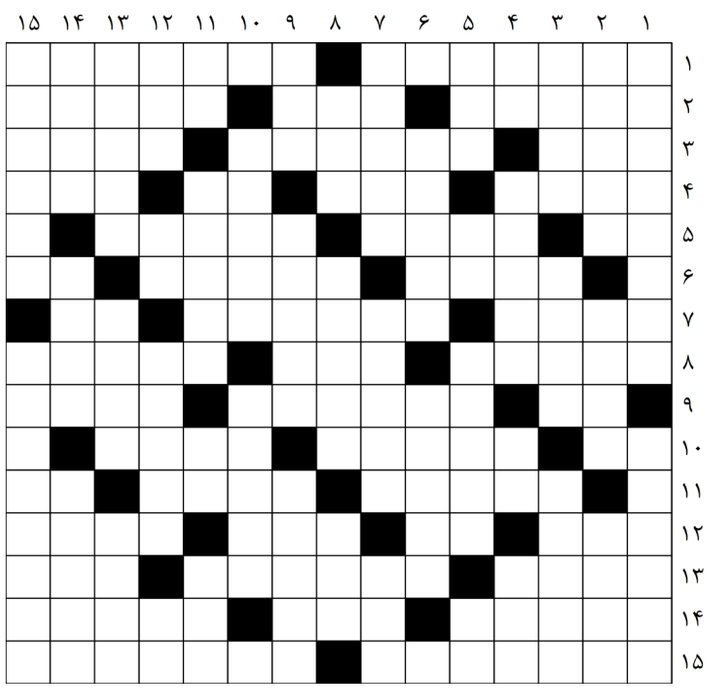
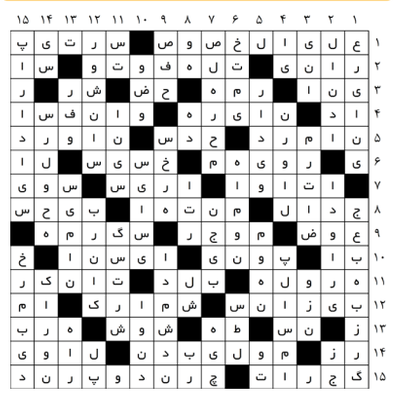
شماره ۱۸۴۰

افقی

۱- از صنایع دستی- از موجودات تک‌سلولی ۲- آمدن و واردشدن- پسوندمراقبت- در آش می‌ریزند ۳- تکبر کردن- سدی در سنندج- فروفرستاده ۴- توبه‌کننده- جوخه- گمان- توان‌ونیرو ۵- خون‌ونفس- نوعی غذا با مرغ- پوچ و میان‌تهی ۶- منسوب به پیامبر- دریغا- حرص‌وطمع ۷- ستاره- یکی از گوشه‌های همایون- همراه خم ۸- از میقات‌های حج- زادگاه حضرت ابراهیم(ع)- کمک‌رسان ۹- کلمه تصغیر- گلی با نام فرنگی- گدایی کردن ۱۰- حرف ندا- صدایی که هنگام انداختن تیر از کمان برآید- نشسته ۱۱- نوعی کرم- خودرویی ایرانی- راه‌میانبر ۱۲- رسته- گرداگرد لب‌ودهان- دوراندیشی- مقابل فراز ۱۳- دیدن- یک سگ گله بزرگ جثه و عضلانی دارای موهای موجدار است- واحدی در فیزیک ۱۴- جمع بعد- هذیان بیمار- ازاستان‌های ترکمنستان ۱۵- نوعی پرتوکه برای ضدعفونی آب استفاده می‌شود- ازغذاهای شمالی

عمودی

۱- ازجانوران داخل ایران- برگشتن از تصمیم ۲- ازشهرهای شاهرود- دروغکی- میوه نورسیده ۳- گل همیشه بهار- قسمتی ازگوش- نوعی خط شکسته ۴- مقابل خوب- عقب یا پس‌چیزی- حرارت بالای بدن- ازوسایل بازی کودکان در پارک ۵- خوگرفتن- ضمیرسوم شخص‌مفرد- از نویسندگان فرانسوی- آقای اسپانیایی ۶- گرفتارومشغول- درخوروشایسته ۷- بیماری خشکی- پیدانشدنی- محاسن صورت ۸- از جنگ‌های صدراسلام- مخترع ساعت دیواری- شرم‌وآزرم ۹- اندرزونصیحت- جزایی- گرانمایگی ۱۰- عوام‌فریبی- مردم ولگرد ۱۱- فرمان اتومبیل- مناطق- اشاره‌به‌دور- صفت چای مطبوع ۱۲- معلق- اسب آذری- هدردادن- قدم یکپا ۱۳- خجسته‌ومیمون- قوم سپیدپوست قفقاز- شکل‌وقیافه ۱۴- مسابقات ورزشی نظامیان جهان- مردبی‌ریش- نمای ساختمان ۱۵- مجرد بی‌بندوبار- از گیاهان دارویی



حل جدول ۱۸۳۹