آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۶۵
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۱۱
۱۲ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۰۱ ژوئن ۲۰۲۳

# خوراکی‌های مفید برای کاهش استرس

اینفوگرافیک: آرمان ملی

**بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند که ارتباط مستقیمی میان نوع غذا و شرایط روحی و روانی افراد وجود دارد و خوردن برخی از غذاها می‌تواند به کاهش استرس بینجامد. در ادامه خوراکی‌هایی معرفی می‌شوند که برای کاهش استرس مفید هستند.**

### زغال اخته

زغال اخته به‌دلیل داشتن مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان خواص ضدالتهابی فراوانی دارد. یک مطالعه که رابطه بین غذاهای سرشار از فلاوونوئید و خطر ابتلا به افسردگی را تجزیه و تحلیل کرده بود به این نتیجه رسید که بین مصرف آنتی‌اکسیدان و بهبود خلق و خوی ارتباط وجود دارد.

### سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین منبع غنی از مواد مغذی کربوهیدراتی است که می‌تواند به حفظ سطح کورتیزول کمک کند. کورتیزول، هورمون استرس انسان است و زمانی که ما تحت فشار هستیم می‌تواند افزایش یابد. سیب‌زمینی شیرین همچنین سرشار از ویتامین C و پتاسیم است که می‌تواند به تنظیم پاسخ استرس ما نیز کمک کند.

### تخم‌مرغ

تخم‌مرغ هرچند چربی بسیار بالایی دارد، اما در عین حال مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌توانند به کاهش استرس در بدن انسان کمک کنند. «کولین» موجود در تخم‌مرغ یک ماده مغذی است که در گروه ویتامین‌های B دسته‌بندی می‌شود. کولین عملکردهای بدن از جمله ارتباط بین نورون‌ها و سلامت کلی مغز را تنظیم می‌کند.

### کنگر فرنگی

کنگر فرنگی هم دارای مقادیر بالایی از فیبر و محتوای پری‌بیوتیک قابل توجهی است که از سلامت روده شما محافظت می‌کند. پری‌بیوتیک‌ها باعث می‌شود که شما روده سالم‌تری داشته باشید و بتوانید آرامش بیشتری را هم تجربه کنید.

### ارده

ارده از دانه‌های کنجد تهیه می‌شود. این دانه‌های ریز که اغلب روی شیرینی‌ها پاشیده می‌شوند، مملو از اسید آمینه تریپطوفان هستند که می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند. سروتونین موجود در ارده رفتارهای حیاتی مانند خلق و خو را تنظیم و تعدیل می‌کند.

## یادداشت

### جلوگیری از بیماری‌های قلبی

عبدالوهاب برادران
متخصص قلب و عروق

آریتمی یعنی یک احساس ناخوشایند از قلب که در واقع تپش قلب محسوب می‌شود. مثلا، بعضی‌ها می‌گویند که قلب‌شان خیلی می‌کوبد یا خیلی تند، کند یا نامنظم است. این شرح حالی است که ما فکر می‌کنیم که ممکن است منشأ آن از آریتمی باشد، ما قلب را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا به تشخیص برسیم. آریتمی بیماری نیست. اما بیماران عزیز به‌خصوص اگر فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی مثل؛ وزن بالا، بی‌تحرکی، سیگاری، سابقه خانوداگی بیماری‌های قلبی ائم از سکته‌های قلبی، سکته‌های مغزی، عمل قلب باز داشته باشند و همچنین استنت‌های قلبی در بستگان درجه یک، در جنس مرد زیر سن ۵۵ سال، در جنس زن زیر سن ۶۵ و اگر قند، فشار، چربی داشته باشند، باید به پزشک مراجعه کنند و از خطرات احتمالی دیگر جلوگیری کنند. بهتر است بیماران یا حتی اگر جوان‌ها با این مشکلات روبه‌رو هستند، به پزشک متخصص مراجعه کنند. این افراد از نظر قلبی چکاب کامل می‌شوند و همچنین از نظر آزمایش‌ها، سطح کلسترول، چربی دور قلب، عروق قلب، دریچه‌های قلب و عضله قلب مورد بررسی قرار می‌گیرند. اگر در این موارد که ذکر شد و در تست‌ها بررسی مشخص نشد، ما یک تستی را از این عزیزان خواهیم گرفت به‌نام (هولتر قلب یا ریتم) در واقع هولتر قلب دستگاه کوچکی است که برای ثبت آریتمی‌های قلبی استفاده می‌شود و این دستگاه حداقل ۲۴ ساعت بر روی بدن افراد نصب می‌شود و برای تشخیص اختلالات هدایتی قلب به کار می‌رود. اگر شما خواستار این هستید که ۶۰ الی ۸۰ سالگی سالمی را تجربه کنید و سرپا و سرزنده باشید، الان باید شروع کنید. توصیه می‌شود مصرف نمک را کاهش داده و تغذیه مناسب داشته باشید و از کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها کمتر مصرف کنید و همچنین روزی نیم ساعت پیاده‌روی را در برنامه کاری داشته باشید. آقایان بالای سن ۳۵ سالگی و خانم‌ها بالای سن ۴۵ سالگی، از نظر عروق قلب، باید بررسی شوند و هر دردی در ناحیه سینه مهم است. مهم‌ترین مسأله شرح حالی است که باید بررسی شود که آیا درد مربوطه، ارتباط با فعالیت شخص دارد، درد لحظه‌ای است یا طولانی‌مدت که باید تست‌هایی مانند، تست اکو و تست ورزش صورت بگیرد.

## دانستنی‌ها

### غلظت خون، علائم و درمان

وجود سلول‌های اضافه در خون می‌تواند باعث لخته‌شدن خون، بیماری‌های قلبی، بزرگ شدن طحال و... شود؛ به همین دلیل شناخت علائم غلظت خون و راه‌های پیشگیری و درمان آن ضروری است. غلظت خون یکی از مشکلات کم و بیش شایع در سلامتی ماست. بیماری که می‌توان تا حدی از ابتلا به آن پیشگیری کرد و در صورت ابتلا هم زیرنظر پزشک، با تغییراتی در سبک زندگی و به‌خصوص تغذیه به مدیریت آن پرداخت. غلظت خون بر اثر افزایش گلبول قرمز ایجاد و وجود سلول‌های اضافه باعث غلظت مایع خون می‌شود که بدن را مستعد خطرات زیادی از جمله لخته شدن خون می‌کند. این چالش برای سلامت ما، زمینه‌ها و دلایل مختلفی دارد که بخش زیادی از درمانش هم مبتنی بر همان دلیل اولیه می‌تواند متفاوت باشد.

**علائم**

نوع اول غلظت خون یک بیماری تا حدی نادر است که رشد آهسته‌ای هم دارد، اما در غلظت خون ثانویه، انسداد خواب، انواع تومور، بیماری‌های قلبی و ریوی، زندگی در ارتفاعات و همین‌طور تغذیه می‌تواند زمینه‌ساز بیماری باشد. به‌طور معمول افراد مبتلا به غلظت خون از ابتلا به آن اطلاعی ندارند و همین موضوع می‌تواند خطر این بیماری را بیشتر کند. علائمی که می‌تواند به شما بگوید غلظت خون دارید و باید سریع‌تر با پزشک مشورت کنید شامل سردرد، سرگیجه، تعریق، خارش پوست، تاری‌دید، زنگ‌زدن گوش، سوزش پا، خون‌ریزی بینی و لثه و تغییر رنگ پوست کف دست است.

**عوارض**

غلظت خون را باید خیلی جدی گرفت؛ چون در صورت پیگیری نکردن و طی نشدن مراحل درمانی، می‌تواند عوارض زیادی داشته باشد از جمله بزرگ شدن طحال، لخته شدن خون، آنژین (درد قفسه سینه)، سکته، زخم معده، بیماری‌های قلبی، نقرس و دیگر اختلالات خونی‌مانند میلوفیبروز یا لوسمی. بنابراین با دیدن نشانه‌ها بهترین کار این است که با یک دکتر متخصص مشورت کنید. دکتر هم با آزمایش خون، بیوپسی از مغز استخوان و روش‌های دیگر سعی می‌کند تشخیص دهد که مبتلا به غلظت خون هستید یا نه تا بتواند مسیر درمانی احتمالی را مشخص کند. با این حال با رعایت نکاتی در تغذیه می‌توان بخش کمی از نگرانی‌ها درباره غلظت خون و احتمال ابتلا به آن را کاهش داد. ذکر این نکته لازم است که در صورت ابتلا، نکات تغذیه‌ای جای درمان زیرنظر پزشک را نمی‌گیرند.

**نکات تغذیه‌ای برای درمان**

موادغذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات، بروکلی و موز، مصرف زیاد آب، مصرف پروتئین‌های بدون چربی و میوه و سبزیجات، در کنار آجیل و مغزیجات، همین‌طور عرقیجاتی مثل گزنه، کاسنی، زیره و نعناع می‌تواند برای غلظت خون مفید باشد. همین‌طور مصرف حبوبات، توت، غذاهای چرب، قند اضافه مثل قند موجود در نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زا و مهم‌تر از همه غذاهای فراوری شده برای غلظت خون مضر هستند.

**نقش مثبت گیاهان**

اگر بخواهیم به‌شکل مصداقی‌تر نام ببریم، گیاهان مفید برای غلظت خون شامل: دارچین، شوید، سیر، ریشه شیرین‌بیان، زنجبیل، چای کوهی، چای سبز، عناب، زیره، سیاهدانه، چای ترش و... هستند و از جمله میوه‌ها و سبزیجات مفید برای درمان غلظت خون هم می‌توان به گیلاس، آلبالو، لیمو ترش، موز، جعفری، پیازخام سفید، آلو، انار، انگور، تمبرهندی، خیار، خرما، چغندر، زیتون، هندوانه، کلم، غوره، شنبلیله، ریواس، زالزالک، زرشک، زغال اخته، هویج، سیب، کرفس، هلو، نعناع، مرزه و شلیل اشاره کرد. به‌یاد داشته باشید غلظت خون، به‌عنوان یک بیماری مزمن بدون درمان شناخته شده است، اما پیگیری روش‌های درمانی موجود و رعایت نکات تغذیه‌ای ضروری هستند، چون می‌توانند به مدیریت عارضه و کاهش علایم آن کمک کنند. در نهایت توصیه می‌شود هر فردی که علایم یا سابقه خانوادگی غلظت خون دارد، حتما برای بررسی به پزشک متخصص مراجعه کند.

## نکته

### مزایای شگفت‌انگیز طناب زدن

جنبش ناشی از طناب‌زدن، به طور مستقیم به سیستم گردش خون ما کمک می‌کند. طناب زدن یکی از موثرترین تمرینات قلبی عروقی است که مقاومت فیزیکی شما را به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌دهد؛ یعنی دقیقا همان خاصیت دویدن، دوچرخه‌سواری و سایر ورزش‌های هوازی را برای افزایش ضربان قلب دارد.

**تقویت عضلات**

تمام عضلات بدن شما هنگام طناب‌زدن فعال هستند. خیلی از افراد گزارش کرده‌اند که این تمرین تنها ورزشی است که برای چربی‌سوزی به آن احتیاج دارند. از آنجا که تمام این گروه‌های عضلانی در هنگام پریدن از طناب، درگیر می‌شوند، این تمرین به شما کمک خواهد کرد که به مرور زمان قدرت، استقامت و تعادل بسازید که تمام آن‌ها در هنگام دویدن، مهم هستند. در واقع می‌توان گفت طناب‌زدن معادل دویدن است. شما در هر دقیقه‌ای که طناب می‌زنید، ۱۲ تا ۱۵ کیلوکالری می‌سوزانید.

**افزایش جریان خون**

جنبش ناشی از طناب‌زدن، به طور مستقیم به سیستم گردش خون ما کمک می‌کند. این ورزش باعث می‌شود قلب برای پمپاژ خون بیشتر کار کند و خون به تمام شریان‌های شما جریان یابد. این روند، خطر حمله قلبی را نیز کاهش می‌دهد.

**کاهش استرس**

برخی از متخصصان طب ورزشی می‌گویند طناب‌زدن باعث ایجاد ارتباطات عصبی جدید می‌شود. همچنین پرش با طناب تولید اندورفین را افزایش می‌دهد. این هورمون منجر به احساس آرامش و شادی و کاهش استرس می‌شود.

**افزایش ظرفیت ریه‌ها**

هنگامی که با سرعت طناب می‌زنید، ریه‌های شما حجم بیشتری از هوا را دریافت می‌کنند و این می‌تواند برای مشکلات تنفسی بسیار مفید باشد. مقاومت فیزیکی ناشی از طناب‌زدن باعث می‌شود شما در هر زمانی بدون خستگی بتوانید ورزش کنید.

**از بین بردن سموم بدن**

از بین رفتن سموم بدن از طریق تعریق حین طناب‌زدن حاصل می‌شود. این ورزش به سلول‌ها اجازه می‌دهد که دوباره احیا شوند و با ظرفیت کامل فعالیت کنند.

## علائم نشان‌دهنده هوش بالای کودکان

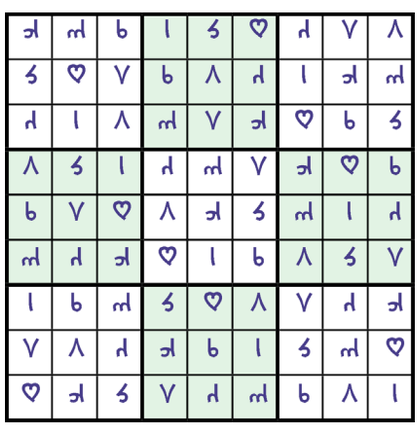
نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی ما از دوران کودکی تا بزرگسالی قابل ردیابی هستند. محققان دریافتند: کودکان پرحرف در بزرگسالی از نظر کلامی روان هستند، کودکان فروتن در بزرگسالی خود را کوچک می‌بینند. این نتایج از تحقیق بر روی ۲۴۰۰ کودک حاصل شده است. دکتر «کریستوفرای ناو»، محقق ارشد اظهار کرد: ویژگی‌هایی ما مورد بررسی قرار دادیم، شامل: روانی کلام، سازگاری، تکانش‌پذیری و فروتنی بود. کودکی که سازگار نیست، در بزرگسالی فردی خجالتی می‌شود. افرادی که در دوران کودکی خود را کمتر از دیگران برآورد می‌کردند در بزرگسالی خود را حقیر می‌دانستند. افرادی که در کودکی از نظر کلامی مسلط نبودند وقتی در بزرگسالی با مشکلات روبه‌رو شدند، تسلیم می‌شدند. رویدادهای زندگی بر رفتارهای ما تاثیر می‌گذارد و باید قدرت شخصیت را در درک رفتارهای آینده تصدیق کنیم.

## خوراکی‌هایی برای تقویت حافظه

داشتن یک حافظه قوی، باعث انجام بهتر کارهای روزانه می‌شود؛ با مصرف برخی خوراکی‌ها می‌توانیم تا حد زیادی عملکرد حافظه‌مان را ارتقا دهیم. در این میان مصرف سبزیجات حائز اهمیت است و شامل گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی شیرین، اسفناج و... می‌شود. مصرف مواد معدنی همچون منگنز، ویتامین‌های گروه B و اسید فولیک می‌تواند برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر کمک‌کننده باشد. هم‌چنین ماهی چرب که شامل ماهی آزاد، قزل‌آلا، ماهی تن، شاه‌ماهی و ساردین است که همگی منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مغز از امگا ۳ برای ساختن سلول‌های مغز و عصبی استفاده می‌کند و این چربی‌ها برای یادگیری و حافظه ضروری هستند. هم‌چنین زردچوبه با رنگ زرد تیره فواید زیادی برای مغز دارد. کورکومین، ماده فعال زردچوبه، ممکن است به بهبود حافظه در افراد مبتلا به آلزایمر کمک کند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۵۶۵

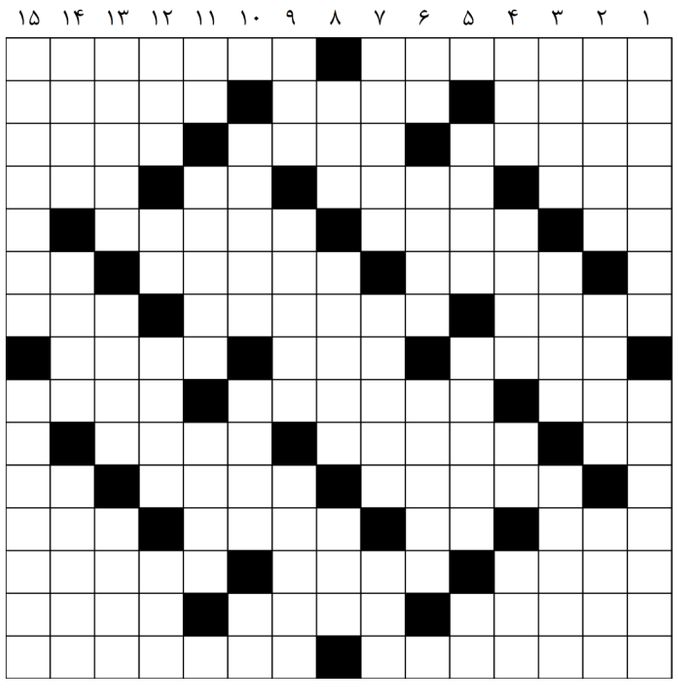
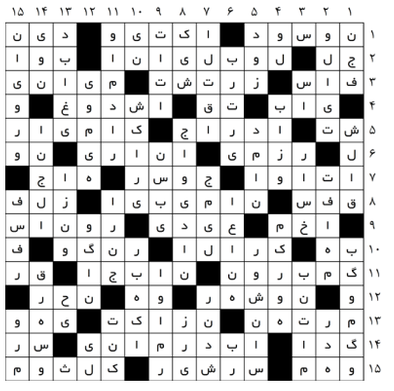
آ ر م ا ن م ل ی

### افقی

۱- خودشیفتگی- لقب کشور گابن ۲- صدای خنده- یکی شده- محمل ۳- حق‌الشرب- بزرگترین سوره قرآن- دریاچه‌ای در سوئد ۴- روشنایی- دوره گردی- هم‌بازی «پت»- امیدواری ۵- شکم‌بندطبی- نام قدیم تایلند- عطش ۶- فیلمی آمریکایی به کارگردانی مارک فارستر- پتک آهنگران- بله‌روسی ۷- نوعی برنج- ایالتی در آمریکا- عمیق ۸- آنچه به‌چشم دیده شود- علت‌وانگیزه- عنکبوت سمی ۹- وسط‌ومیان- استراحت‌کردن- دستکاری روی عکس ۱۰- مادرعرب- امرودستور- منسوب به امام‌رضا(ع) ۱۱- منهدم‌شده- پایتخت فیجی- حرف انتخاب ۱۲- نقطه‌وخال- میزان عمر- ژاله- رنگ طلایی ۱۳- تپه‌هاوپشته‌ها- نان سنتی پرطرفدار- بوی‌خوش ۱۴- مقابل مادینه- دروازه- شهری دد آذربایجان‌شرقی ۱۵- نقاش فرانسوی- محل توقف وسایل نقلیه

### عمودی

۱- مخفیگاه- کهن و قدیمی ۲- پیش‌پرداخت- فراوانی نعمت‌ومال- دوست‌مخلص‌وبی‌ریا ۳- پیشواوامام- از حروف اضافه- شهرستان قدیم ۴- خالص- چاق- قیمت بازاری- کوهی در مکه ۵- پایتخت ساموآ- کمک‌رسان- نفس چاق ۶- کشنده بی‌صدا- موتورموشک- داستان عاشقانه ۷- خندان لب- سپهروفلک- از القاب امام‌دهم(ع) ۸- فریب‌وکلک- از کارتون‌ها- تیردان ۹- غیرشفاف- فیلمی از میلاد کی مرام- تندروو‌چالاک ۱۰- از گیاهان دارویی- امپراطوردیوانه روم باستان- کنسول نسل هفتم ۱۱- قورباغه- روشن‌کردن- گل تاج خروس ۱۲- سنگسارکردن- قلم تخته‌سیاه- جنگ افسانه‌ای یونان- گروهی از مردم ۱۳- نمایشگاه نقاشی- جهان‌ودنیا- صفت سیب‌زمینی ۱۴- جریان داشتن و روان بودن- از قبایل قاجار- حواری مسیحی ۱۵- فرودگاهی در تهران- فیلمش از حمید زرگرنژاد



### حل جدول ۱۵۶۴