مواد غذایی ضد استرس

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

استرس مزمن می تواند آسیب جدی به سلامت جسمی و روحی فرد وارد کند و خطر ابتلا به بیماری هایی چون بیماری قلبی و افسردگی را افزایش دهد. شاید بهتر باشد برای تسکین استرس های روزمره، کمی رژیم غذایی خود را تغییر دهید. مواد غذایی مفید و ضد استرسی وجود دارند که حضورشان در رژیم روزانه به کاهش استرس کمک زیادی می کند. در ادامه با این مواد غذایی آشنا می شوید:

سیب زمینی شیرین

مصرف منابع کربوهیدرات کامل در کاهش میزان استرس بسیار تاثیر گذار است. سیب زمینی شیرین یکی از مواد غذایی حاوی منابع کربوهیدرات است. این ماده غذایی به کاهش سطح هورمون استرس زای کورتیزول بسیار کمک می کند. علائم اختلال در عملکرد هورمون کورتیزول باعث التهاب، درد و سایر عوارض جانبی می شود. سیب زمینی شیرین از مواد غذایی کامل و مغذی محسوب می شود که قراردادن آن در رژیم غذایی روزانه، تا حد زیادی در کاهش استرس موثر است.

تخم مرغ

تخم مرغ به دلیل دارابودن میزان بالای مواد مغذی، اغلب به عنوان یک مولتی ویتامین طبیعی شناخته می شود. مواد غذایی موجود در تخم مرغ شامل ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان ها هستند. قرارگرفتن تمامی این مواد غذایی در کنار هم به کاهش سطح استرس بدن بسیار کمک می کند. تخم مرغ سرشار از کولین است. کولین تنها در برخی از مواد غذایی یافت می شود. این ماده نقش مهمی در افزایش سلامت مغز و محافظت بدن در برابر استرس دارد.

دانه آفتابگردان

دانه گیاه آفتابگردان، منبع غنی ویتامین E است. این ویتامین محلول در چربی، به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند که در سلامت روان و کاهش استرس بسیار موثر است. دانه آفتابگردان دارای مواد غذایی دیگری نیز هست که به کاهش اضطراب و استرس بسیار کمک می کند. این ماده غذایی شامل منیزیم، منگنز، روی، مس و ویتامین های گروه B است. می توانید از دانه های آفتابگردان به صورت افزودنی های جذاب سالاد، در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

کلم بروکلی

بروکلی به دلیل مزایای زیادی که برای سلامتی دارد، در دسته سبزیجات سلامت شناخته می شود. یک رژیم غذایی غنی از بروکلی خطر ابتلا به برخی سرطان ها، بیماری های قلبی و اختلالات مربوط به بهداشت روان را کاهش می دهد. بروکلی به عنوان یک تسکین دهنده استرس شناخته می شود. مواد غذایی موجود در کلم بروکلی که به کاهش استرس کمک می کنند، شامل منیزیم، فولات و ویتامین C است. سولفورافان موجود در بروکلی اثرات آرام بخش و ضدافسردگی زیادی دارد و برای تسکین استرس بسیار سودمند است.

یادداشت

تاثیر اختلالات تیروئیدی بر ناباروری

پویک اسدی
فوق تخصص غدد و متابولیسم

هورمون های تیروئید نقش مهمی در متابولیسم بدن دارند در نتیجه بروز اختلال در هورمون های تیروئید (کاهش وافزایش) باعث ایجاد مشکل در بدن و تاثیر منفی بر وزن بدن، سطح انرژی، خواب، چربی و فشارخون، نبض ها، مو، سیکل قاعدگی و اختلالات مزاجی خواهد داشت. شایع ترین علت پرکاری تیروئید بیماری گریوز است که از گروه بیماری های خودایمنی خواهد بود. سایر علل پرکاری تیروئید گواتر چند گره ای پرکار یا گره منفرد پرکار است. کمبود ید و ابتلا به بیماری خود ایمنی هاشیماتو از شایع ترین علل اولیه کم کاری تیروئید است. اما علل ثانویه ناشی از آسیب های وارده بر غده تیروئید براثر پوتوتابی جراحی خواهد بود. یکی از عوامل ناباروری در زوجین اختلالات تیروئیدی است زمانی که غده تیروئید کارکرد نرمالی نداشته باشد (کم کاری و پرکاری تیروئید) در هردو جنس اثرات سوء به دنبال خواهد داشت. اختلالات تیروئیدی در خانم ها به شکل اختلال در قاعدگی، اختلال در تخمک گذاری، افزایش ریسک سقط جنین در دوران بارداری و افزایش احتمال عارضه بارداری (مسمومیت بارداری) دیده می شود که در صورت عدم درمان این اختلالات تیروئیدی اثرات منفی را در دوران بارداری بر جنین خواهیم داشت. زیرا هورمون تیروئید از جفت رد شده و حتی می تواند سبب مرگ جنین شود؛ بنابراین اگر بیمار به هر علتی نیازمند درمان با رادیواکتیو باشد باید حداقل ۶ ماه تا یکسال از بارداری خود داری شود. هورمون تیروئید در هر دو جنس، برای باروری به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم از طریق پرولاکتین تاثیر خواهد داشت. اختلالات جنسی و باروری نظیر کاهش میل جنسی، اختلال در نعوظ و انزال و اسپرم سازی از جمله عوارض اختلالات تیروئیدی در آقایان است. در بسیاری از موارد با تشخیص و درمان به موقع اختلالات تیروئیدی، مشکل ناباروری و قاعدگی برطرف خواهد شد. بنابراین خانم هایی که دچار مشکلات تیروئیدی بوده و قصد بارداری دارند با درنظرگرفتن سابقه بیماری های خودایمنی دیگر و همچنین سابقه خانوادگی مثبت تیروئید باید قبل از اقدام به بارداری بررسی غده تیروئید انجام شود و درمان های لازم صورت گیرد. در دوران بارداری، تنظیم هورمون های تیروئید براساس آزمایش های مخصوص تیروئید که هر سه ماه اهداف خاصی است، انجام می شود تا از عوارض ناشی از مشکلات تیروئید در مادر و جنین که یکی از عوارض آن اختلالات هوشی و IQ جنین است، کاسته شود.

دانستنی ها

راهکارهای مراقبت از لثه ها

بیماری های مربوط به لثه، دلیل اصلی از دست دادن دندان ها هستند. طبق آمار یک سوم از بزرگسالان دچار بیماری های مربوط به لثه هستند؛ به طوری که لثه های آنها ملتهب و دردناک شده، باکتری موجود در لثه به تدریج بافت دندان ها را تجزیه می کند و در آخر دندان از بین می رود. بیماری و عفونت لثه زمانی اتفاق می افتد که باکتری و جرم روی دندان ها، در سرتاسر لثه گسترش پیدا می کند. باکتری ها باعث تولید زهری در لثه می شوند که موجب تورم لثه ها شده و فیبر متصل کننده لثه و دندان را از بین می برد. این زهر در نهایت باعث ایجاد توده هایی عفونی بین دندان و لثه می شود.

روش تشخیص

اولین و مشخص ترین علامت این بیماری، تورم شدید لثه است، همچنین خونریزی لثه ها هنگام مسواک زدن، سست شدن دندان و ریشه و اختلال در تنفس از نشانه های بیماری هستند. توجه داشته باشید که اکثر مردم تا قبل از ۳۰ سالگی هیچ کدام از این علائم را تجربه نمی کنند. این موضوع به معنای مبتلانشدن افراد جوان تر به این بیماری نیست بلکه آنها به نوع خفیف تر و بدون علائم به این بیماری مبتلا می شوند. اگر با هرکدام از این نشانه ها روبه رو شدید لازم است که هرچه سریع تر به دندانپزشک و یا متخصص ریشه و لثه مراجعه کنید تا از میزان پیشروی عفونت و بیماری و علل آن آگاه شوید.

ارتباط عفونت لثه با بیماری قلبی

غیر قابل باور است اما این عارضه نه تنها باعث از بین رفتن زیبایی لبخند شما می شود، بلکه با عدم پیگیری باعث ایجاد مشکلات قلبی نیز می شود! دانشمندان به تازگی ارتباطی میان این دو پیدا کرده اند که نشان می دهد باکتری موجود در لثه ها وارد جریان خون شده و باعث لخته شدن خون و انسداد سرخرگ ها می شود؛ که این اتفاق منجر به وقوع حمله قلبی و تپش قلب می شود. اینک باید متوجه اهمیت رسیدگی و مراقبت از لثه خود شده باشید؛ در ادامه به نکاتی که باید در جهت مراقبت از لثه و دندان ها رعایت کنیم می پردازیم. مسواک زدن درست دندان ها (حداقل دوبار در روز) دندان های جلویی را با حرکات عمودی و دندان های عقبی را با حرکات افقی مسواک بکشید. این کار باید حداقل دو دقیقه به طول بیانجامد.

استفاده از نخ دندان

نخ دندان، اجرام و غذاهای باقیمانده ی میان دندان ها را از بین می برد. اگر تا به حال از نخ دندان استفاده نکرده اید، ممکن است لثه های شما در دفعات اول استفاده، دچار خونریزی شوند. شست وشو و آبکشی دهان بعد از هر وعده ی غذایی، این کار را با استفاده از آب استریل یا شوینده های دهان انجام دهید. توجه کنید که استفاده بی رویه از شوینده ها باعث آسیب رسیدن به دهان و لثه می شود.

معاینه و چکاپ دوره ای

بهتر است تا دهان و دندان های شما هر شش ماه یکبار توسط دندانپزشک معاینه و چکاپ شود. این کار باعث از بین بردن سریع عارضه های لثه و دندان می شود. تقویت لثه ها و جلوگیری از بیماری با مصرف و عدم مصرف بعضی مواد غذایی، کاهش مصرف شیرینی و نوشیدنی های گازدار و مواد غذایی شکردار که باکتری ها از شکر موجود در دهان شما تغذیه می کنند و دیواره های دندان و لثه را تجزیه می کنند. مصرف غذاهای حاوی ویتامین C و A، زیرا این آنتی اکسیدان ها می توانند از التهاب و درد لثه ها جلوگیری کنند و همچنین به ترمیم فیبرهای متصل کننده لثه و دندان کمک می کنند.

نکته

علائم کمبود ویتامین B۱۲ در بدن

ویتامین B ۱۲ یکی از مهمترین ویتامین هایی است که باید در بدن وجود داشته باشد و کمبود آن را می توان با مشاهده ۲ علامت در ناحیه صورت شناسایی کرد. ویتامین B۱۲ یکی از مهمترین ویتامین هایی است که باید در بدن وجود داشته باشد، زیرا بسیاری از فواید جسمی و سلامتی را داراست همچنین باعث عملکرد مناسب اعضای بدن می شود. این ویتامین همزمان در ساخت سلول ها و بافت های بدن کارایی دارد و کمبود آن باعث بسیاری از بیماری ها، به ویژه بیماری های اعصاب می شود، زیرا علائم کمبود این ویتامین بسیار کند رشد می کند تا جایی که به راحتی قابل مشاهده نیست، اما ۲ علامت هشداردهنده اصلی در صورت وجود کمبود ویتامین B۱۲ را نشان می دهد که این ۲ علامت درد عصب صورت و زردی آن است.

درد عصبی

دردعصبی در صورت علامت هشداردهنده سطح پایین B۱۲ است و این درد معمولا فقط در یکطرف صورت متمرکز می شود. درد می تواند در استخوان گونه درست در زیر چشم باشد همچنین می تواند درد شدیدی در پیشانی احساس شود. کمبود ویتامین B۱۲ ممکن است باعث دردعصبی جدا شده در صورت با احساس سوزن سوزن شدن در طرف آسیب دیده شود.

علائم کمبود

دکتر «جیتندرابارو» متخصص مغز و اعصاب می گوید: گاهی اوقات درمان درد عصب صورت بسیار دشوار است و بیماران ممکن است اغلب تحت چندین روش درمانی قرار گیرند بدون اینکه موفقیت زیادی کسب کنند.

زردشدن صورت

افرادی که سطح ویتامین B۱۲ پایینی دارند، علاوه بر مشاهده زردی در سفیدی چشم، ممکن است رنگ صورتشان هم به زردی تبدیل شود. این تغییر رنگ در صورت، به دلیل تاثیر تولید گلبول های قرمز در بدن است و وقتی بدن فاقد ویتامین B۱۲ است، قادر به کمک به بدن در تولید گلبول های قرمز نیست که این ناتوانی و کمبود گلبول قرمز منجر به کم خونی می شود.

«سندرم اسلر»؛ علل و درمان

سندرم اسلر نوعی بیماری است که به علت گسترش رگ های خونی در بینی، ریه ها یا مغز به دلایل ژنتیکی رخ می دهد. اگر ریه تحت تاثیر سندرم اسلر قرار گیرد می تواند به یک فاجعه واقعی منجر شود. علائم این بیماری وقوع برخی از تغییرات در رگ های خونی، به ویژه در ناحیه صورت است که به طور مداوم ظاهر می شود و تنگی نفس نیز می تواند نشان دهنده عفونت با سندرم اسلر در ریه باشد. برای جلوگیری از خونریزی بینی باید بینی را با نوعی ژل، روغن یا پماد بینی مرطوب کرد. برخی از داروها نیز وجود دارند که می توانند خونریزی را متوقف کنند و همچنین برخی جراحی ها مانند جراحی بی حرکتی عروق با لیزر نیز می تواند راهی برای درمان باشد.

واکسن کرونا در بارداری بی خطر است

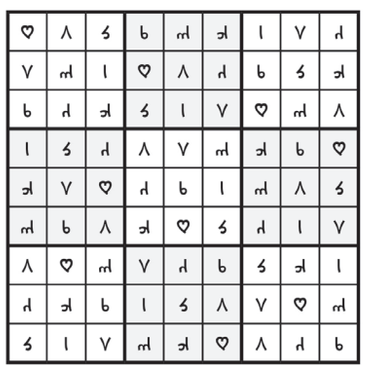
مطالعه ای نشان می دهد که زنان باردار مبتلا کرونا بیش از سایرین نیاز به مراقبت های ویژه دارند و بیشتر در معرض خطر مرگ و زایمان زودرس قرار می گیرند. زنان باردار می توانند از طریق واکسیناسیون تا حدودی از خود محافظت کنند، به گونه ای که شواهد اخیر نشان می دهد استفاده از برخی واکسن ها در دوران بارداری بی خطر است. در یک تحقیق زنان ۱۸ کشور از جمله ایالات متحده، آمریکای مرکزی و جنوبی، اروپا، آسیا و آفریقا حضور داشتند. این مطالعه همچنین شامل حدود ۷۰۰ زن باردار آلوده به کووید۱۹ و ۱۴۰۰ زن بدون عفونت بود. این تحقیق با حمایت مالی یک صندوق تحقیقاتی جایی که نویسندگان اصلی تحقیق در آنجا کار می کنند، انجام شد.

مضرات مصرف غذاهای بدون چربی

مصرف بیش از حد غذاهای کم چرب می تواند شما را از دریافت موادمغذی دیگر باز دارد. «نوریادیانوا» متخصص تغذیه گفت: اگر محصول مصرفی کم چرب باشد، این بدان معنا نیست که می توان آن را مصرف کرد. وی ادامه داد: می توان چربی های گیاهی را که حاوی چربی های ترانس هستند را جایگزین چربی های طبیعی کرد. دیانوا گفت: اگر محصول بدون چربی باشد، این بدان معنی است که برخی موارد افزودنی به آن اضافه شده است. به گفته او قند، نمک، نشاسته و مواد طعم دهنده می توانند به این محصولات اضافه شوند. این متخصص به کسانی که می خواهند مصرف چربی خود را کاهش دهند توصیه کرد که ابتدا محصولات با چربی متوسط را انتخاب کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

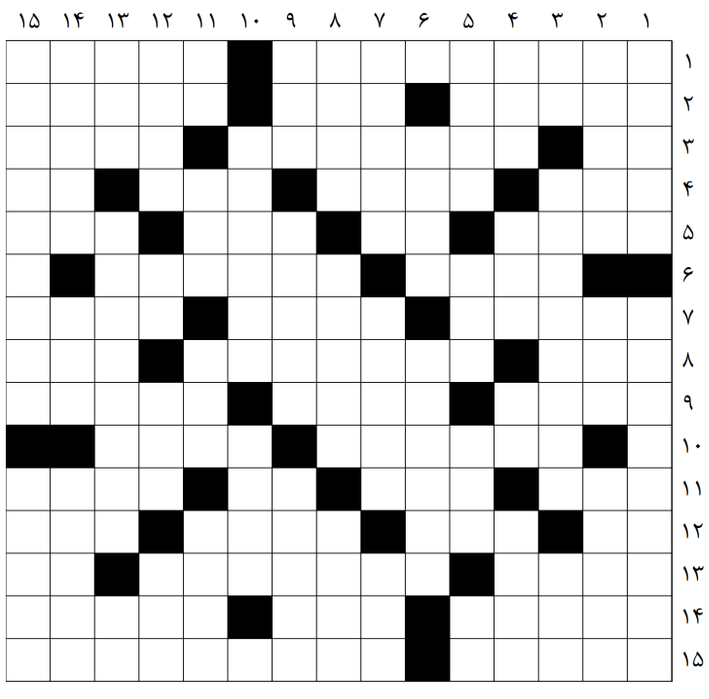
شماره ۱۰۰۰

افقی

۱- از کوه های گیلان- علم تسخیرات ۲- تحسین فرنگی- استخوان بالای ران- پایین آمدن ۳- ضمیر سوم شخص مفرد- از درختان جنگلی- طایفه ای از تاتار ۴- سوره زنان- باوقار- فساد- پیشوند منفی ۵- یک جهت- حرص- سنگ نوشته- ستیزه ۶- کرم کدو- شهری در ایتالیا ۷- چنگ زننده- نوعی کلاه- بازرگانان ۸- روشنایی- مبحثی در ریاضی- بدون آن زندگی میسر نیست ۹- پایه- توانایی خواندن ونوشتن- عکس العمل ۱۰- از شهرهای روسیه- آمیخته ۱۱- غیرشوخی- زنگ- مشک آب- مستمری ۱۲- گیاه مرداب- نویددادن- نام گلی زیبا- نوعی ماربزرگ ۱۳- عقیده- ناخوشایند- باران اندک ۱۴- یاری دهندگان- شهرصنعتی آلمان- عادل ۱۵- ثمره- معادل فارسی اپوزیسیون

عمودی

۱- زدوبند- اثر تاریخی اصفهان ۲- از بیماری های کودکان- شهرفردوسی- دین داری ۳- خم پارچه- از افعال ماضی- سرپرست وقیم ۴- ته چک- مهاربینی شتر- طرف- زیاده گو ۵- بسیار نکوهش کننده- ستون کشتی- سخن موزون- راه میانبر ۶- بددهان- پهن کردن ۷- الک- پرنده ای با پرهای زیبا- قلعه مستحکم ۸- از وسایل آزمایشگاه- امضای کوتاه- رفتگر ۹- پسندیده و خوب- بی بندوبار- ماشین و اتومبیل ۱۰- دوران کودکی- امکان پذیر ۱۱- کارگاه بافندگی- نزدیک صبح- در مثل دیوار داره!- پشیمان ۱۲- سازوبرگ اسب- هم بازی کارتونی پت- زادگاه حضرت ابراهیم(ع)- واحد سرعت هواپیما ۱۳- از میوه های گرمسیری و زردرنگ- از غذاهای ایرانی- بله روسی ۱۴- متصل وپیوسته- معلق- دریاچه ای در ترکیه ۱۵- بهانه جو- بزرگوار



حل جدول ۹۹۹

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