کاهش استرس با خوراکی‌های غنی از ویتامین

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

رژیم غذایی سالم، ورزش، یوگا، گوش‌دادن به موسیقی یا انجام برخی سرگرمی‌ها، همه از شیوه‌های کاهش استرس هستند. ویتامین‌ها یک عنصر ضروری در تلاش شما برای داشتن پوست درخشان و همچنین سایر فواید سلامتی هستند. ویتامین‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و توانایی بدن در مقاومت در برابر موقعیت‌های استرس‌زا را افزایش می‌دهند. متخصصان چند ماده غذایی غنی از ویتامین را به‌منظور کاهش استرس و اضطراب عنوان می‌کنند:

پرتقال

پرتقال که سرشار از ویتامین C است می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. طبق تحقیقات روی بیماران فشارخون بالا، افزایش مصرف ویتامین C می‌تواند فشارخون و سطح کورتیزول یا هورمون استرس را کاهش دهد.

اسفناج

اسفناج یک سبزی پهن برگ سبز مغذی و سرشار از کلسیم، ویتامین‌های گروه B، آهن و آنتی‌اکسیدان است. یکی از سبزی‌هایی که می‌تواند به اضطراب کمک کند اسفناج است. منیزیم در ۱۵۷ میلی‌گرم در هر فنجان اسفناج یافت می‌شود که ۴۰ درصد نیاز روزانه است.

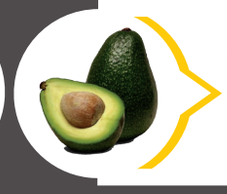
بلوبری

بلوبری سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین C است و باعث تسکین موثر استرس می‌شود. بدن ما برای ترمیم و محافظت از سلول‌ها در هنگام استرس به ویتامین C و آنتی‌اکسیدان نیاز دارد.

مغزیجات آجیلی

آجیل‌ها دارای مواد مغذی زیادی از جمله ویتامین‌های گروه B و اسیدهای چرب امگا۳ هستند. ویتامین‌های گروه B بخشی اساسی از یک رژیم غذایی سالم است و می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

آووکادو



ویتامین‌های گروه B برای سلامت اعصاب و سلول‌های مغزی ما ضروری است و کمبود ویتامین B ممکن است باعث اضطراب شود. آووکادو سرشار از ویتامین‌های گروه B است که به‌عنوان کمک‌کننده در کاهش استرس شناخته می‌شود و همچنین سرشار از چربی اشباع نشده و پتاسیم بوده که هر دو به پایین آوردن فشارخون کمک می‌کنند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ به‌دلیل محتوای بالای مواد مغذی، اغلب به‌عنوان مولتی ویتامین طبیعت شناخته می‌شود. یکی از منابع طبیعی ویتامین D تخم‌مرغ است. تخم‌مرغ کامل دارای ویتامین‌ها، موادمعدنی، اسیدهای آمینه و آنتی‌اکسیدان است که همه آنها برای واکنش سالم به استرس لازم هستند. تخم‌مرغ کامل به‌ویژه دارای کولین بالاست.

دانستنی‌ها

عارضه‌های بیماری «واریس»

حدود ۶۰ درصد بزرگسالان، رگ‌های واریسی را به شکل خطوط بنفش ناهموار یا رشته‌های متورم بنفش مایل به آبی در سراسر ران و ماهیچه ساق پای خود می‌بینند. زنان با احتمال بیشتری به واریس نسبت به مردان مبتلا می‌شوند. در برخی از افراد رگ‌های واریسی ممکن است منجر به آسیب به پوست شوند و یا حتی در حالت بدتر منجر به لخته‌شدن خطرناک خون شود. عارضه واریس از جمله مشکلاتی است که از تصورات غلط مصون نمانده است:

- وریدهای واریسی تنها یک مشکل زیبایی هستند. بسیاری از مردم هنوز نمی‌دانند که این عارضه همراه با شایع‌ترین علائم مانند دردهای مبهم، سنگینی و تورم پاها همراه است. سایر علائم ممکن است شامل خشکی شدید و خارش پوست در نزدیکی واریس باشد. افراد مبتلا به واریس در معرض خطر برای یک نوع خطرناک از لخته‌خون به‌عنوان ترومبوز وریدی هستند. سایر علائم نه چندان معمول که در ۱۰ درصد بیماران بروز می‌کند، شامل خونریزی، تغییررنگ پوست، ضخیم‌شدن پوست، شکل‌گیری زخم است. بسیار مهم است که قبل از بروز مشکلات پوستی غیرقابل برگشت با پزشک خود تماس بگیرید.
- وریدهای واریسی مشکل غیرقابل اجتناب بالارفتن سن هستند. افراد جوان نیز ممکن است تحت‌تاثیر قرار بگیرند. علت واریس در درجه اول ژنتیکی است. تغییرات هورمونی نیز به‌عنوان یک عامل خطر شناخته شده است. این خطر به‌خصوص در دوران بارداری بیشتر می‌شود.
- رگ‌های واریسی در زنان شدت بیشتری دارد. اگرچه این عارضه در زنان شایع‌تر است، اما مردان نیز از آن مصون نیستند. یک چهارم زنان بزرگ سال و ۱۰ تا ۱۵ درصد مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند.
- دویدن می‌تواند علت رگ‌های واریسی باشد. این ورزش یک اقدام خوب برای بهبود گردش خون است. اگر مبتلا به رگ‌های واریسی هستید، باید بدانید جوراب‌های واریس می‌تواند منجر به جلوگیری از تجمع خون در پایین پاها هنگام ورزش شود.
- رگ‌های واریسی همیشه قابل مشاهده هستند. رگ‌های واریسی گاه می‌توانند عمیق‌تر و غیرقابل مشاهده از روی سطح پوست باشند.
- ایستادن طولانی‌مدت علت ایجاد واریس است. اگر شما در شغل خود مجبورید به مدت طولانی بایستید، شاید بیشتر در معرض ابتلا به رگ‌های واریسی باشید اما این اتفاق در مورد همه مشاغل صدق نمی‌کند و کسانی که به مدت‌طولانی به‌صورت بی‌حرکت و ثابت مجبورند بایستند، بیشتر در معرض خطر هستند. تحرک در هنگام ایستادن مانع بروز این عارضه است. سعی کنید در محل، حالت قدم رو داشته باشید.
- تنها راه درمان واریس، جراحی است. یک راه درمان واریس جراحی است، دسته دیگر از درمان‌های جدید و پیشرفته شامل درمان‌های دارویی، اسکلروتراپی، لیزر و یا آر.اف را می‌توان انجام داد.
- بیمار بعداز درمان می‌تواند فعالیت کند. درمان‌های جدیدتر زمان بهبودی را تسریع می‌بخشند و بیمار می‌تواند معمولا در همان روز انجام درمان به‌کار و فعالیت‌های روزانه بازگردد.

نکته

خوراکی‌هایی برای درمان «سلولیت پوست»

سلولیت یک پدیده رایج است، این چربی جمع‌شده باعث کشیدگی و چروک‌شدن پوست بازوها، پاها و کتف می‌شود. سلولیت توده‌ای از چربی است، این تجمع چربی معمولا در قسمت‌های باسن، ران و قسمت تحتانی بدن ظاهر می‌شود. هورمون‌ها، ژن‌ها، بافت پوست و نوع بدن در تعیین اینکه آیا فرد دچار سلولیت می‌شود یا خیر، نقش دارد و رژیم غذایی نیز نقش اصلی را ایفا می‌کند. در این گزارش خوراکی هایی ذکر می‌شود که می‌توانید برای گرفتن نتیجه بهتر به رژیم غذایی خود اضافه کنید و همچنین از مصرف دو ماده غذایی که باید اجتناب کنید.

آب

کمبود آب بدن باعث بدترشدن سلولیت می‌شود، بنابراین نوشیدن مقدار زیادی آب و هیدراته‌ماندن مهمترین عامل نبرد برای داشتن پوست صاف است.

سبوس جودوسر

«کیت‌چاپلند» سازنده طرح Cellu-Lite، توصیه می‌کند سبوس جودوسر را به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی انتخاب کنید، زیرا پروتئین زیادی دارد و تا ۲۰ برابر حجم آب جذب می‌کند. احتباس مایعات یکی از عواملی است که منجر به سلولیت می‌شود، بنابراین افزودن جودوسر به رژیم روزانه می‌تواند به شما کمک کند.

دانه کتان

دکتر لیونل بسون نویسنده «درمان‌سلولیت» می‌گوید: زنان در کشورپرو از سلولیت رنج نمی‌برند که فکر می‌کنم به این دلیل باشد که آنها از رژیم غذایی غنی از فیتواستروژن‌های طبیعی (فیتواستروژن‌ها) که باعث تعادل سطح هورمون استروژن می‌شود، پیروی می‌کنند. بذرکتان حاوی هورمونی به‌نام لیگنان است که سطح استروژن اضافی را کاهش می‌دهد.

ماهی چرب

خوردن چربی‌های سالم در مبارزه با سلولیت مهم است. این مساله باردیگر با هیدراتسیون و احتباس آب در ارتباط است، مشکلاتی که در مورد سلولیت بارها و بارها ظاهر می‌شوند. چربی‌های سالم مایعات را به جای سلول‌های چربی به سلول‌های پوست ترغیب می‌کنند که منجر به پوست پرتر و صاف‌تر می‌شود و بنابراین ظهور سلولیت روی پوست کمتر می‌شود.

نمک را کم مصرف کنید

ما می‌دانیم که کربوهیدرات‌ها بدن را تحریک می‌کنند تا مایعات را حفظ کند، این امر باعث تجمع و احتباس مایعات می‌شود. برخی از غذاها نیز باعث کاهش آب بدن و ادرار زیاد می‌شوند؛ بنابراین سعی کنید تا جای ممکن نمک کم مصرف کنید.

کوتاه

مصرف چای‌سبز را چه زمانی باید متوقف کنیم؟

اگر به کافئین موجود در چای‌سبز حساسیت دارید، مصرف آن را متوقف کنید. بسیاری از افراد به‌دلیل مزایای درمانی چای‌سبز و تاثیر آن بر کاهش‌وزن، مرتبا از آن استفاده می‌کنند. متخصصان معتقدند در صورت ابتلا به آلرژی نسبت به اثر کافئین، مصرف چای‌سبز باید متوقف شود؛ گفتنی است مقدار کافئین موجود در چای‌سبز تا حدود زیادی به نوع گیاه چای، شرایط رشد آن و شرایط تهیه آن بستگی دارد. متخصصان تاکید می‌کنند که چای‌سبز حاوی مقداری کافئین است، اما در مقایسه با سایر نوشیدنی‌های گرم کافئین نسبتا کمتری دارد. گزارش شده است که یک فنجان چای‌سبز ممکن است به میزان کمی انرژی بدن را در صبح تامین کند، اما تنها اشکال اینجاست که احتمال دارد طعم آن برای همه خوشایند نباشد.

یادداشت

«آهن» از مواد معدنی با اهمیت

شهاب اولیایی
متخصص تغذیه

آهن یکی از موادمعدنی بسیار بااهمیت به‌خصوص در ورزشکاران و خانم‌ها محسوب می‌شود. همچنین اهمیت فیزیولوژیکی آهن نقشی است که در تنفس سلولی کاربرد دارد. کم‌خونی یکی از دلایل کمبود آهن محسوب می‌شود. در مراحل اولیه از فقرآهن، افراد متوجه این موضوع نخواهند شد؛ چرا که با علائم خفیف همراه است. از مهمترین علائم فقرآهن می‌توان به رنگ‌پریدگی پوست، لب‌ها و ناخن، احساس خستگی و ضعف، سرگیجه، تنگی‌تنفس، ضربان سریع قلب، عدم‌تمرکز، خواب‌آلودگی و بی‌حوصلگی و در نهایت ریزش مو اشاره کرد. کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، مشکلات ژنتیکی، بیماری‌های مزمن و مسمومیت‌هایی دارویی از علل کم‌خونی محسوب می‌شوند. منابع غذایی آهن به دو دسته حیوانی و گیاهی تقسیم‌بندی می‌شود. با توجه به اینکه جذب آهن از منابع حیوانی بسیار راحت‌تر و بیشتر از منابع حیوانی انجام می‌شود؛ توصیه می‌کنیم حتما در برنامه‌غذایی خود از منابع حیوانی آهن استفاده کنید. انواع و اقسام گوشت، میوه‌های خشک، سبزیجات، تخم‌مرغ، نان و غلات از جمله منابع تامین آهن هستند. توصیه ما این است در کنار منابع آهن از ویتامین C استفاده کنید تا باعث جذب بیشتر و بهتر آهن شود. همچنین افرادی که مستعد فقرآهن هستند، بهتر است از مصرف چای و قهوه نزدیک به زمان‌های وعده‌های اصلی غذا خودداری کنند. در واقع سعی کنند نیم‌ساعت قبل و تا دوساعت بعدغذا، از مصرف قهوه و چای پرهیز کنند. آهن یکی از منابعی است که در تقویت سیستم‌ایمنی بدن نقش بسیارمهمی دارد. توصیه ما این است در ابتدا از منابع غذایی حاوی آهن و از همه مهمتر منابع حیوانی و در ادامه با تشخیص پزشک متخصص از مکمل‌های آهن استفاده کنید. باید به این نکته توجه داشته باشید مصرف افراطی مکمل آهن باعث رسوب آهن در بافت‌های بدن به‌خصوص کبد می‌شود. افراد مبتلا به کم‌خونی به منابع آهن، ویتامین B۱۲ و اسیدفولیک توجه ویژه داشته باشند؛ از نان‌های دارای جوش‌شیرین استفاده نکنید؛ چرا که می‌تواند باعث قلیایی‌شدن سیستم گوارش و ممانعت از جذب آهن شود. توجه داشته باشید لبنیات را به‌همراه غذا استفاده نکنید چرا که کلسیم و آهن برسر جذب آهن رقابت دارند و معمولا کلسیم در جذب از آهن موفق‌تر است و باعث عدم جذب آهن می‌شود.

خطرات زیاده‌روی در مصرف «هلو»

مصرف بیش‌ازاندازه «هلو» ممکن است به سرعت کالری‌های موجود در بدن را افزایش دهد و باعث بالارفتن وزن شود. هلو حاوی عناصری از ویتامین‌ها، موادمعدنی، آنتی‌اکسیدان، فیبرغذایی و... است. اگرچه هلو سرشار از این عناصر است اما در صورت مصرف بیش‌ازحد، آسیب‌های زیادی به‌بار می‌آورد. در مطالعه‌ای مشخص شد که دُز بالای ویتامین E می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌پروستات را افزایش دهد. در مطالعه دیگری مشخص شد که سطوح بالای رتینول می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد. مصرف بیش‌ازحد هلو که سرشار از پتاسیم است، می‌تواند باعث فشارخون خطرناک شود و علائمی مانند خستگی، سرگیجه، افسردگی و تاری دید را به‌دنبال داشته باشد.

تاثیر داروی نقرس در کاهش کووید ۱۹

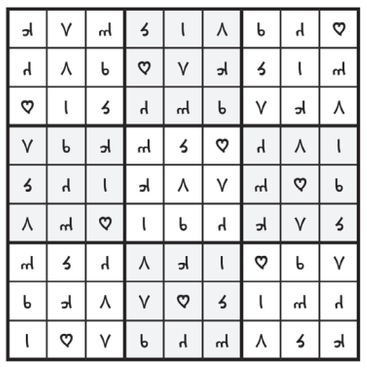
محققان پی بردند داروی ضدالتهابی و خوراکی موسوم به «کلشی‌سین» در کاهش برخی عوارض بیماران کرونایی موثر است. این مطالعه به ارزیابی توانایی «کلشی‌سین» در کاهش خطر عوارض مربوط به کووید۱۹ در بیماران سرپایی بالای ۴۰ سال پرداخته است. دکتر «ژان کلودتاردیف»، می‌گوید: «در حالی که منتظر مصونیت جمعی از طریق واکسیناسیون هستیم، نیاز به درمان‌هایی برای پیشگیری از عوارض کووید۱۹ در بین بیمارانی که به این بیماری مبتلا می‌شوند، همچنان باقی است. مطالعه ما نشان داد که می‌توان از کلشی‌سین برای کاهش عوارض استفاده کرد.» داروی کلشی‌سین یک داروی ضدالتهاب ارزان‌قیمت و به‌راحتی در دسترس است. به‌صورت خوراکی برای درمان نقرس، تجویز می‌شود.

راهکاری برای پیشگیری از کاهش شنوایی

نتایج تحقیقات درباره کم‌شنوایی نشان داده است که افراد کم‌شنوا نسبت به سایرین مشکلات دیگر از جمله موفقیت تحصیلی، نرخ بیکاری و درآمدسالانه کمتری دارند. دکتر «دالیاتسیمپیدا»، اظهارکرد: «کاهش‌شنوایی فرآیندی مادام‌العمر است، اما تنها نتیجه پیری نیست و درک این روند، یک گام اساسی در پرداختن به مشکل جهانی کاهش شنوایی است.» وی افزود: عوامل مهم تعیین‌کننده در سلامت شنوایی افراد در طول زندگی و موارد مرتبط با آن که در این مدل به آن توجه شده است، روش قدرتمندی برای مداخله در این مشکل بزرگ خواهد بود. مهمترین عوامل در اوایل زندگی است که در صورت اصلاح می‌تواند مانع بروز کاهش شنوایی در سنین بالاتر شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

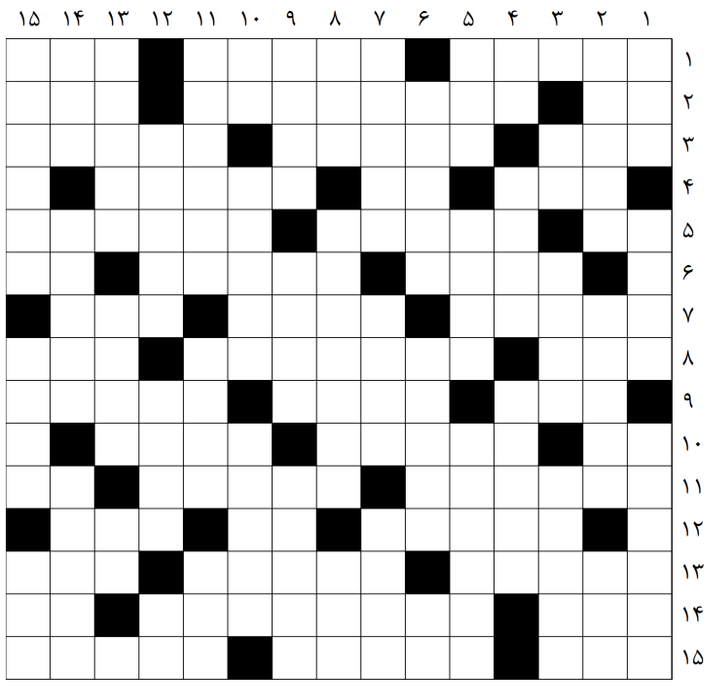
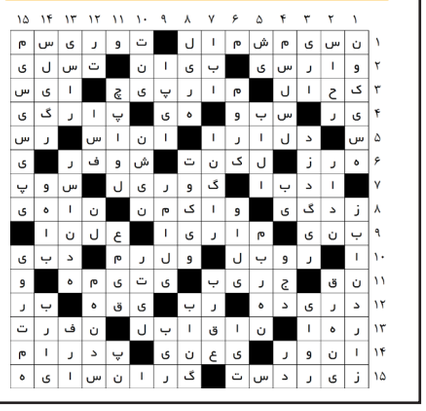
شماره ۱۰۲۷

افقی

۱- شیوه‌های رفتاری هر فرد- فشار روحی- هوای متحرک ۲- کلام معتبر- منتظر- خطی در دایره ۳- ازدنیارفتن- خط فرضی زمین- چوب‌دستی قلندر ۴- به‌رخ کشیدن احسان- زمین‌شوی دسته‌دار- چابکی ۵- تزئین- تخت پادشاهی- اندازه کارانجام‌شده ۶- نمدفروش- کاخ معروف هند- درخت زبان گنجشک ۷- ناشایست- ذلیل- دیوار کوتاه ۸- بعدازاول- کنایه ازمشاجره- معجزه‌الهی ۹- مراقب‌باش!- پارچه زخم‌بندی- کلمه‌ای برای تاکید ۱۰- ویتامین گوجه‌فرنگی –به‌دنیاآمده- قسمت بیرونی خانه ۱۱- همکاری- یکدفعه- ضدخشک ۱۲- نوشین- سنگ آسیاب- بهشت شداد ۱۳- شجاع‌ودلیر- از گل‌ها- دشوار ۱۴- مهاجرت- از انواع دسرهای ایرانی- رود پرآب ۱۵- مادربزرگ- جوشیدن آب- لقب‌ها

عمودی

۱- بینی- شهری در استان کرمان- کار سخت‌وگران ۲- عداوت- یاراراذل!- ذره باردار ۳- هزارکیلوگرم- از وسایل روشنایی- هرچند ۴- حرف هشتم لاتین- از ظروف پرمصرف آشپزخانه- گلابی ۵- آب دهان- استاندار سابق- وظایف ۶- بازفرستاده- پرنده نامه‌رسان- عادت ۷- پدرفریدون در شاهنامه- تصوروگمان- داخل ۸- اشتباه- زدوبند- خانه ۹- بالانس- گواهی‌دهنده- کاغذ کپی ۱۰- علامت مفعولی- حد نصاب ورزشی- شعری که در زندان گفته شود ۱۱- ترس‌آورورعب‌انگیز- ضروری‌ولازم- قلمه گیاه ۱۲- دلواپس‌ومضطرب- ایالتی در ونزوئلا- گیره‌سربانوان ۱۳- مغازه لباس‌فروشی- پیونددهنده- باران اندک ۱۴- ازعناصرچهارگانه- نقل‌حدیث- نظرکردن به چیزی ۱۵- داخل‌شدن- بی‌پروایی- مکان سرد سیاره‌زمین



حل جدول ۱۰۲۶