آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۱۳۸
شنبه
۱۴۰۰•۰۸•۰۱
۱۶ ربیع الاول۱۴۴۳/۲۳ اکتبر ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

ویتامین‌هایی برای غلبه بر افسردگی

مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی نقش زیادی در کاهش علائم افسردگی دارد. آخرین گزارش‌ها نشان می‌دهد بیش از ۵ درصد از جمعیت کره‌زمین از افسردگی رنج می‌برند؛ اما نوع رژیم غذایی و شیوه زندگی که فرد رعایت می‌کند در مورد سلامت کلی، چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی، نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. مصرف بیش از حد غذاهای ناسالم مانند فست‌فود، غذاهای سرخ‌شده، شیرینی‌ها و... برای چند روز متوالی می‌تواند باعث بیماری شود و به‌طور مشابه، وقتی رژیم غذایی سالم و متعادل است، فرد متوجه می‌شود که توانایی‌های روانی و جسمی آن افزایش یافته است. غذاها می‌توانند به درمان افسردگی کمک کنند، به این معنی که ترکیباتی مانند ویتامین‌ها، پروتئین و چربی‌های امگا۳ در برخی از غذاها می‌توانند به تسکین و کنترل علائم افسردگی کمک کنند. افسردگی یک وضعیت سلامت روانی است که در آن مجموعه‌ای از علائم به‌دلیل تعادل‌نداشتن برخی موادشیمیایی و هورمون‌ها در مغز رخ می‌دهد. این علائم شامل احساس مداوم غم، کمبود انرژی، عدم علاقه به فعالیت‌ها، عدم تمرکز، گریه زیاد، تحریک‌پذیری بالا، تغییرات اشتها، تفکر بیش از حد، استرس و در موارد حاد تمایل به خودکشی است. به‌طور کلی، عادات و مواد مغذی که در رژیم غذایی روزانه خود وارد می‌کنید می‌تواند به جلوگیری یا درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله افسردگی کمک کند یا حداقل علائم را تسکین داده یا از بدترشدن آنها جلوگیری کند. البته این مرحله پس از مشورت با پزشک برای تعیین مناسب‌ترین مکمل غذایی برای هر فرد انجام می‌شود. لیستی از ویتامین‌هایی که می‌توانند به جلوگیری یا درمان طبیعی برخی از علائم افسردگی کمک کنند؛ عبارتند از:

ویتامین D

منبع اصلی ویتامین D نورخورشید بوده که یک ماده مغذی بسیار ضروری است و می‌تواند افسردگی را در کنار بسیاری از بیماری‌های دیگر درمان کند. ویتامین D باعث تقویت گیرنده‌های خاصی در مغز شده و در نتیجه سطح سروتونین را افزایش می‌دهد. هنگامی که سطح سروتونین به میزان مناسب در مغز برسد و علائم افسردگی کاهش می‌یابد. این ویتامین همچنین در زرده تخم‌مرغ، پنیر، گوشت گاو، پرتقال، ماهی و شیر سویا یافت می‌شود.

ویتامین B۶

غذاهای حاوی ویتامین B۶ یکی دیگر از موادمغذی است که می‌تواند علائم افسردگی را تسکین دهد، زیرا عملکرد عصبی را در مغز افزایش می‌دهد؛ همچنین به حل تعادل نداشتن هورمون در مغز کمک می‌کند که می‌تواند علت افسردگی باشد. افزودن غذاهای غنی از ویتامین B۶ مانند مرغ، ماهی، نان گندم کامل، لوبیا، تخم‌مرغ، سبزیجات و... به رژیم غذایی می‌تواند به میزان مطلوبی از ویتامین B۶ برسد.

ویتامین B۳

سطح پایین سروتونین در مغز عامل اصلی افسردگی است. ویتامین B۳ می‌تواند به افزایش تولید سروتونین در مغز کمک کند، بنابراین به درمان افسردگی کمک می‌کند. برخی از بهترین منابع غذایی غنی از ویتامین B۳ قارچ، بادام‌زمینی، نخودسبز، ماهی، بوقلمون و گوشت گاو تغذیه شده با علف است.

ویتامین B۱۲

چندین مطالعه تحقیقاتی نشان داده است که خوردن رژیم غذایی سرشار از ویتامین B۱۲ می‌تواند به تثبیت خلق و خو، بهبود انرژی روانی و کاهش افسردگی کمک کند، زیرا این ویتامین می‌تواند انتقال دهنده‌های عصبی را در مغز سالم نگه دارد. لیست غذاهای غنی از ویتامین B۱۲ شامل: گوشت و جگر طیور، صدف، ماهی، شیر و محصولات لبنی است.

ویتامین C

ویتامین C یکی از همه‌کاره‌ترین موادمغذی با مزایای سلامتی خود است که شامل درمان افسردگی می‌شود. مطالعات تحقیقی انجام شده در طول سال‌ها نشان داده است که ویتامین C در بهبود خلق‌وخو و کاهش برخی علائم افسردگی مانند عدم تمرکز تاثیر قابل‌توجهی دارد. مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین C می‌تواند سلول‌های مغزی را بازسازی کند. بهترین منابع غذایی ویتامین C: پرتقال، توت، کیوی، گل‌کلم، کلم‌بروکلی، گوجه‌فرنگی، اسفناج و سبزیجات برگدار است.

ویتامین E

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف ویتامین E از طریق رژیم غذایی یا مصرف روزانه مکمل‌ها می‌تواند افسردگی را تا حد زیادی کاهش دهد، زیرا ویتامین E می‌تواند انتقال دهنده‌های عصبی را در مغز سالم نگه دارد؛ این ویتامین همچنین با خوردن بادام زمینی، فندق، ماهی، روغن ماهی، تخمه آفتابگردان، سبزیجات برگدار، بادام و روغن نارگیل به‌دست می‌آید.

نکته

راهکارهایی برای سم‌زدایی بدن

حتی در صورت رعایت سبک زندگی سالم، ممکن است بازهم احساس بی‌قراری، سردرد، یا عدم انرژی کافی داشته باشید. این وضعیت به معنای عدم سم‌زدایی کامل بدن است. در ادامه با راهکاری برای سم‌زدایی بدن آشنا می‌شوید.

کاهش مصرف قند

یک راه برای سم‌زدایی بدن کاهش مصرف قند است. به‌جای اینکه به‌طور مرتب به‌دنبال شیرینی، کوکی یا کیک بروید، جایگزین سالمی مانند شکلات تیره(۷۰درصد) را به رژیم غذایی خود بیفزایید. دارچین را نیز می‌توانید به‌جای قند به غذاها اضافه کنید. مصرف دارچین به کنترل قندخون کمک می‌کند.

تحرک کافی

ورزش منظم نوعی سم‌زدایی از بدن است و منجر به بهبود گردش خون، بهبود فرایند هضم، کاهش استرس، تقویت مفاصل و حفظ سلامت کل بدن می‌شود.

مصرف سبزیجات تیره

سبزیجاتی از قبیل اسفناج، برگ چغندر، خردل و... برای کمک به جلوگیری از دیابت، سنگ کیسه‌صفرا، مشکلات کلیوی، و سلامت کبد مفیدند. ترکیبات یافت شده در سبزیجات تیره رنگ منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان، تعادل هورمونی و کاهش وزن می‌شود و آن‌هم به‌واسطه سطوح بالای فیبر، آب و منیزیم موجود در آنها.

خوراکی‌هایی که موجب «ریزش مو» می‌شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

ریزش مو دلایل مختلفی دارد که یکی از شایع‌ترین آن موارد ارثی است، اما در این بین برخی غذاها و خوراکی‌ها هستند که خوردن آنها تاثیر مستقیم روی ریزش موی انسان دارد. در ادامه به خوراکی‌هایی اشاره شده که اگر از خوردن آنها صرفنظر شود قطعا می‌تواند از ریزش غیرارثی مو جلوگیری کند.

نوشابه

نوشابه حاوی شیرین‌کننده مصنوعی است که محققان دریافتند این شیرین‌کننده می‌تواند به ریشه‌های مو آسیب برساند. بهتر است از نوشابه به‌طور کامل اجتناب کنید.

شکر

مصرف زیاد قند و شکر برای بدن مضر است و باعث دیابت می‌شود، اما چیزی که ممکن است بسیاری از ما ندانیم، این است که دیابت تاثیر مستقیم روی ریزش مو در خانم‌ها و آقایان دارد.

ماهی

سطح بالای جیوه باعث ریزش شدید و ناگهانی مو می‌شود بر این اساس نباید در طول هفته بیش از حد ماهی مصرف کرد چرا که سطح جیوه در بدن افزایش پیدا می‌کند. جیوه جزو آن دسته از موادمعدنی است که وجود آن در بدن الزامی است، اما سطح بیش از حد آن عواقب زیادی می‌تواند داشته باشد که مهمترین آن ریزش مو است.

غذای پرچرب

هضم غذای پرچرب برای سیستم گوارشی بدن بسیار سخت است به‌طوری که تمام چربی‌ها نیز هضم نشده از بدن دفع می‌شود.

سفیده تخم‌مرغ خام

تخم‌مرغ برای مو عالی است، اما نباید به‌صورت خام مصرف شود به‌طوری که سفیده تخم‌مرغ خام می‌تواند باعث کمبود بیوتین شده و از رشد طبیعی مو جلوگیری می‌کند.

یادداشت

«سندرم گیلن‌باره»، علل و درمان

احسان شریفی‌پور
متخصص مغز و اعصاب

در بیماری «سندرم گیلن‌باره» یک آنتی‌بادی به‌صورت نابه‌جا در بدن ساخته می‌شود. آنتی‌بادی‌ها در بدن ما نقش محافظتی دارند اما در این بیماری آنتی‌بادی‌ها که سیستم ایمنی بدن هستند به‌صورت نابه‌جا به غلاف میلین اعصاب محیطی حمله می‌کنند و در برخی موارد به آکستون نیز آسیب می‌رسانند. این بیماری منجر به یک ضعف شل بالارونده می‌شود که ابتدا از ضعف و سوزن‌سوزن‌شدن پاها شروع شده و به‌سمت بالا می‌رود و پیشرفت می‌کند. هرچه این ضعف‌ها بالاتر می‌رود و شدیدتر می‌شود احتمال خطر برای بیمار افزایش پیدا می‌کند. در نوع شدید این بیماری اعصاب ماهیچه‌های تنفسی درگیر می‌شود و بیمار دچار خفگی و ایست تنفسی می‌شود در برخی موارد هم ضعف‌ها به‌شدت زیاد می‌شوند و باعث فلج‌شدن بیمار شده و موجب عدم هماهنگی میان دست‌وپا می‌شود. «سندرم گیلن‌باره» جزو حساس‌ترین بیماری‌های مغزواعصاب است. لازم است این بیماری به‌سرعت تشخیص داده شود از دو یا سه هفته قبل از شروع بیماری علائمی در بدن شروع می‌شود که شامل شیوع عفونتی در ریه یا سیستم گوارشی است. در این شرایط بدن برای از بین‌بردن این عفونت‌ها، آنتی‌بادی تولید می‌کند و این آنتی‌بادی به‌صورت نابه‌جا به غلاف میلین سیستم عصبی محیطی آسیب می‌رساند و این اتفاق موجب می‌شود تا فرد به «سندرم گیلن‌باره» مبتلا شود. این بیماری انواع مختلفی دارد و در نوع خفیف این بیماری فقط به قشای میلین آسیب وارد می‌شود اما در نوع شدید آن که آکستونال هستند عصب‌های حسی و عصب‌های حرکتی درگیر می‌شوند. درگیری عصب‌های حسی در این بیماری شایع نیست دوره پیشرفت بیماری باید کمتر از چهار هفته باشد و اگر در کمتر از چهار هفته بیماری کنترل شود می‌توان آن را درمان کرد و اگرچه ممکن است عوارض بیماری و ضعف بدنی تا چند ماه بعد در بدن بماند اما بعد از مدتی رفع می‌شود. برای درمان در نوع حاد این بیماری فرد مبتلا باید فورا به آی‌سی‌یو منتقل شود و از داروی آی. وی.آی.جی یا روش تعویض پلاسمای خون استفاده کرد؛ در روش تعویض پلاسمای خون، فورا آنتی‌بادی مزاحم از خون خارج می‌شود تا از تخریب از سیستم عصبی محیطی جلوگیری به عمل آید. اوایل قرن بیستم که دستگاه‌های حمایت‌کننده تنفسی نبود «سندرم گیلن‌باره» مرگ‌ومیر بالایی داشت اما در حال حاضر بسیاری از بیمارانی که در فاز حاد بیماری دچار مشکلات تنفسی می‌شوند با به‌کارگیری از دستگاه‌های حمایت‌کننده تنفسی و مصرف دارو توان عصب‌هایشان باز می‌گردد و بهبودی کامل خود را به‌دست می‌آورند.

تاثیر مخرب فرآوری‌شده‌ها بر سالمندان

مطالعات جدید نشان می‌دهد رژیم‌غذایی سرشار از غذاهای فرآوری‌شده منجر به التهاب عصبی و کاهش حافظه سالمندان می‌شود. در این مطالعه موش‌های پیر به‌مدت چهار هفته رژیم فرآوری‌شده داشتند. نتایج نشان داد واکنش التهابی قوی ناشی از این موادغذایی در مغز موش‌ها منجر به کاهش حافظه شد. در ادامه به موش‌ها مکمل‌های امگا۳ داده شده و نتیجه نشان داد اثرات التهابی و مشکلات حافظه به میزان زیادی کاهش یافت. برخی از تولیدکنندگان موادغذایی بهزمنظور افزایش رنگ، طعم و ماندگاری از نیتریت سدیم برای فرآوری گوشت استفاده می‌کنند. غذاهای فرآوری شده معمولا حاوی روغن هیدروژنه، امولسیفایرها طعم‌دهنده‌های شیمیایی و شیرینی‌های با فروکتوز بالا هستند

تاثیر میوه‌وسبزی بر کاهش سرطان

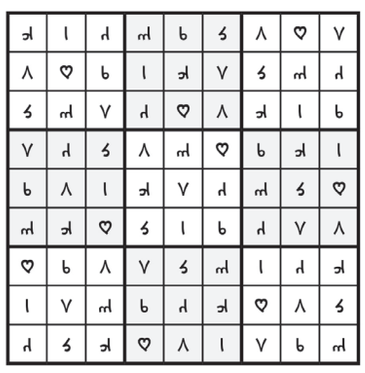
مصرف میوه و سبزیجات تا ۲۰ درصد خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. ایوان کاراسف، جراح روس درباره تاثیر میوه و سبزیجات بر فرآیند رشد سرطان تعریف کرد. او اظهار کرد: مصرف میوه و سبزیجات تا ۲۰ درصد خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد و اگر از محصولات گوشتی پرهیز شود، می‌توان این میزان را دوبرابر کرد. وجود اسیدفولیک باعث آن می‌شود که با مصرف سبزیجات سبز برگ و پرتقال و حبوبات خطر ابتلا به سرطان کاهش یابد؛ همچنین نیازی هم به مصرف زیاد ویتامین نیست. با پیروی از این اقدامات می‌توان این بیماری را درمان و از پیشرفت سرطان جلوگیری کرد.

رفع التهاب با آب پرتقال طبیعی

پرتقال و آب‌پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی باعث کاهش اینترلوکین ۶ در بدن می‌شود که ارتباط مستقیم با التهاب دارد. یافته‌های این مطالعه، اثرات مفید هسپریدین، ترکیب بیواکتیو اولیه موجود در پرتقال و آب‌پرتقال ۱۰۰ درصد طبیعی را بر کاهش برخی از نشانگرهای التهاب و فشار اکسایشی نشان می‌دهد. «گیل.رامپرسود»، می‌گوید: «آب‌پرتقال حاوی تعدادی موادمغذی مانند ویتامین C و ترکیبات بیواکتیو مفید است که می‌توانند التهاب و فشار اکسایشی را کاهش دهند.» ۳۰۷ بزرگسال در معرض بیماری، مربوط به التهاب مورد بررسی قرار گرفتند. در مجموع بررسی‌ها نشان داد که آب‌پرتقال طبیعی یا بر فشار اکسایشی و التهاب اثرات مفید دارد.

جدول سودوکو

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



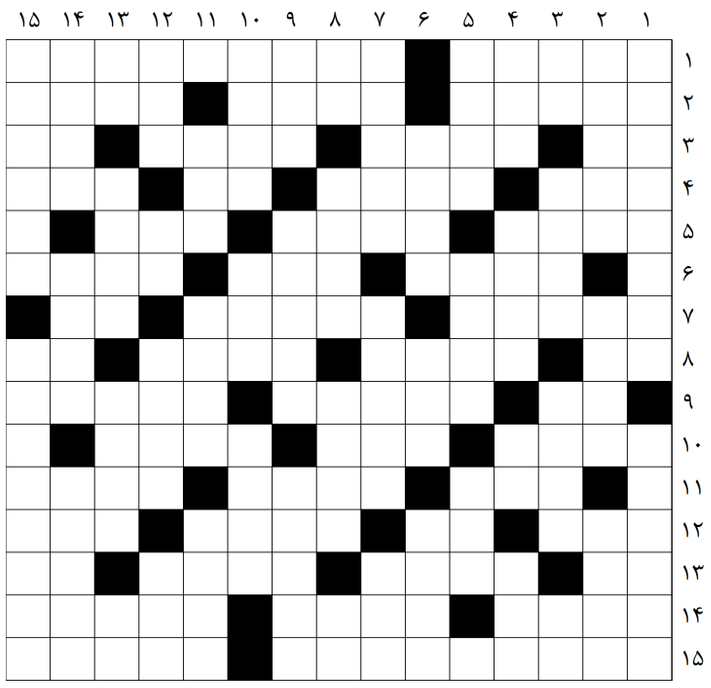
جدول کلمات متقاطع آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۱۳۸

افقی

۱- نیرنگ‌باز ترین چهره اسطوره‌ای یونان باستان- فیلمی با بازی ریزیتا غفاری ۲- روز جمعه- واحد پول عمان- انبار گندم ۳- منقار کوتاه- موجود فرازمینی سینمایی- قوم ترکمنی- برج فرانسه ۴- به‌تنهایی- باختر- آش- نوعی نی ۵- چرم خام- جهان دیگر- امتحان و تجربه ۶- درخشان- شهر نیروگاه شمالی- شهری از توابع گناباد خراسان‌رضوی ۷- آش خرده خمیر- رایزن- گشودن معما ۸- علامت مفعولی- پول رایج روسیه- پل‌ها- خالص ۹- پسوندشباهت- صاحب اختیار- سامانه ۱۰- نوعی چاپ- درخشیدن- پودر رختشویی ۱۱- پاداش- از سبزیجات کوهی- نرده‌چوبی ۱۲- کاخ زمستانی- ظرف سرکه- نهر- امربه‌گفتن ۱۳- ویتامین جوانه‌گندم- باادب- مهربان‌تر- دفاع فوتبال ۱۴- آشکارکننده- از سازهای زهی- پدرملک‌الشعرای بهار ۱۵- بقعه‌ای در دامغان- سدی در گلستان

عمودی

۱- از واحدهای اندازه‌گیری- مهر ۲- نوعی کشتی- ناراحت‌شدن- نوعی ماشین‌حساب ۳- زندگی کن- کبوترصحرایی- گندمگون- مساوی ۴- شهری در آلمان- نخستین عدد چهاررقمی- پایان‌نامه- بازداشتن ۵- دانا و آگاه- حمله‌بردن- تخلص دهخدا ۶- تشت گلی- حسد- همیشه‌وپیوسته ۷- چهره‌ای زیبا دارد- التماس‌کننده- آگاه به امور ۸- ازضمایرانگلیسی- نایژه- عالم‌تر- خم کاغذ ۹- زبان مردم تایلند- سربازورزیده- درکناردیگری ۱۰- مهر- بلندترین نقطه- دوباره صورت‌گرفتن کاری ۱۱- پسوندشباهت- سران- سرشماری‌کردن ۱۲- عضوفعال بدن- قورباغه- علم ستاره‌شناسی- صندلی راحتی ۱۳- ازضمایر عربی- ناحیه- گیاهی علفی پایا با ساقه‌های منشعب‌وچوبی- گشوده ۱۴- سرخوش- آفرینش- قسمتی از گل ۱۵- وحشتناک- این بنا در دوره زندیه به‌دست کریمخان ساخته شد



حل جدول ۱۱۳۷

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