آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۷۳
شنبه
۱۴۰۱•۰۲•۲۴
۱۲ شوال۱۴۴۳/ ۱۴ می۲۰۲۲

دانستنی‌ها

درمان «افسردگی» آقایان با رژیم مدیترانه‌ای

بررسی‌های جدید نشان می‌دهد افسردگی مردان جوان را می‌توان با رژیم غذایی مدیترانه‌ای درمان کرد. ارائه مجموعه شواهدی در مورد اینکه رژیم غذایی چگونه می‌تواند بر سلامت روانی ما تاثیر بگذارد، همچنان ادامه دارد، زیرا پژوهش‌ها، خطرات عادات غذایی ناسالم را نشان می‌دهند. یک پژوهش جدید، این پدیده را در مردان جوان مبتلا به افسردگی بالینی مورد بررسی قرار داده و نشان داده است که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به کاهش سریع و قابل توجه نشانه‌های افسردگی کمک کند. این پژوهش که توسط دانشمندان دانشگاه فناوری سیدنی (UTS) انجام شده، بر سلامت روانی مردان جوان متمرکز است. افسردگی، یکی از شایع‌ترین اختلالات سلامت روانی است و یک عامل خطر مهم برای خودکشی به‌شمار می‌رود. براساس آمار دولتی، بیش از سه چهارم مرگ‌ومیرهای ناشی از خودکشی در استرالیا، در مردان صورت می‌گیرد. این پژوهش، ۷۲ شخص بین ۱۸ تا ۲۵ سال مبتلا به افسردگی متوسط تا شدید را در بر داشت که رژیم‌های غذایی نامناسب داشتند. شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند که رژیم غذایی خود را به رژیم مدیترانه‌ای تغییر داده بودند یا از نوعی حمایت اجتماعی به‌نام دوستی‌درمانی برخوردار شده بودند. «جسیکا.بیز»، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: تمرکز ابتدایی بر افزایش کیفیت رژیم غذایی با غذاهای کاملا تازه و در عین حال، کاهش مصرف فست‌فود، شکر و گوشت‌قرمز فرآوری‌شده بود. ارزیابی‌ها در آغاز، اواسط و پایان آزمایش ۱۲ هفته‌ای، با مقیاس‌های رایج برای افسردگی و کیفیت زندگی انجام شد. در نتیجه آزمایش، گروه رژیم غذایی مدیترانه‌ای در هر دو جنبه به‌طور قابل‌توجهی در مقایسه با گروه کنترل‌شده که دوستی‌درمانی را دریافت کرده بودند، امتیاز بیشتری کسب کردند. این نشان می‌دهد که تغییر رژیم غذایی به سلامت روانی آنها کمک کرده است. یافته‌های این پژوهش، به تایید این ایده کمک می‌کنند که عادات غذایی سالم‌تر می‌توانند تاثیری واقعی بر نشانه‌های افسردگی داشته باشند. این همان چیزی است که در سال‌های اخیر از طریق تعدادی از پژوهش‌های جالب مشاهده کرده‌ایم. مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۸ به چاپ رسید، نشان داد رژیم غذایی که برای کاهش فشارخون طراحی شده است، می‌تواند میزان افسردگی را نیز کاهش دهد. برخی دیگر از پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند افسردگی را در دوره‌های چند هفته‌ای تسکین دهد. یکی از مواردی که کنترل آن با چنین آزمایش‌هایی دشوار محسوب می‌شود، حذف اثر دارونماست. آیا صرف دانستن اینکه ما سالم‌تر غذا می‌خوریم، فواید خود را برای سلامت روان ما دارد؟ ردکردن این موضوع به‌طور کامل، بسیار دشوار است، اما هنگامی که این موضوع در چارچوب سایر پژوهش‌ها مشاهده می‌شود، یافته‌ها بیشتر از این ایده حمایت می‌کنند که رژیم غذایی می‌تواند بر خلق‌وخوی ما تاثیر بگذارد. پژوهشگران در مورد درک مبنای علمی این رابطه، در حال پیشرفت هستند. بررسی‌های صورت گرفته روی باکتری‌های روده، بینش‌های شگفت‌انگیزی را در مورد چگونگی تاثیر آن بر سلامت روان ارائه می‌دهند، گونه‌های خاص را به افزایش میزان افسردگی مرتبط می‌کند و نشان می‌دهد که تغییر میکروبیوم‌روده با کمک آنتی‌بیوتیک‌ها چگونه می‌تواند رفتارهای افسردگی را در موش‌ها کاهش دهد.

مصرف فیبر و سبزیجات

بیز ادامه داد: دلایل بسیاری وجود دارند که نشان می‌دهند چرا از نظر علمی فکر می‌کنیم که غذا بر خلق‌وخو تاثیر می‌گذارد. به‌عنوان نمونه، حدود ۹۰ درصد از سروتونین، ماده شیمیایی که به ما کمک می‌کند تا احساس شادی کنیم، توسط میکروب‌های روده ما ساخته می‌شود. شواهد جدیدی وجود دارند که نشان می‌دهند این میکروب‌ها می‌توانند از طریق عصب واگ، با مغز ارتباط برقرار کنند. برای داشتن میکروب‌های مفید باید از فیبری که در حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد، تغذیه کنیم. یکی از مزایای تغییر رژیم غذایی به‌عنوان درمانی برای افسردگی، امکان تبعیت بیشتر بین بیماران است. در حالی که روش‌های سنتی مانند درمان‌شناختی رفتاری یا داروهای ضدافسردگی برای بخش قابل‌توجهی از مردم مؤثر نیستند، ایده نوظهور روان‌پزشکی تغذیه‌ای که در آن از مواد مغذی و عادات غذایی خاص استفاده می‌شود، می‌تواند یک جایگزین سودمند باشد. «بیز» افزود: ما از اینکه مردان جوان چقدر به پیروی از رژیم غذایی جدید مایل بودند، شگفت‌زده شدیم. افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی کردند، توانستند رژیم غذایی اصلی خود را تحت راهنمایی یک متخصص تغذیه در زمان کوتاهی تغییر دهند. این امر نشان می‌دهد که پزشکان و روانشناسان باید ارجاع‌دادن مردان جوان افسرده به یک متخصص تغذیه یا رژیم‌درمانی را به‌عنوان یک مولفه مهم در درمان افسردگی بالینی در نظر بگیرند.

نکته

رهایی از خواب‌آلودگی بهاری

یک متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه بهار فصلی مرطوب است، گفت: شرایط آب‌وهوایی این فصل موجب خواب‌آلودگی و کرختی بدن می‌شود که با چند راهکار می‌توان از آن رها شد. علیرضا یارقلی افزود: رطوبت محیط و بدن انسان در بهار بیشتر می‌شود. این شرایط موجب خواب‌آلودگی انسان شده و از طرفی چون بدن در فاز پاکسازی قرار دارد ، خواب‌آلودگی با کرختی و کسالت همراه می‌شود.وی توضیح داد: در فصل بهار سردی هوا کاهش می‌یابد اما همچنان رطوبت وجود دارد و این رطوبت موجب خواب‌آلودگی و کرختی و کسالت می‌شود. یارقلی به حساسیت‌زا بودن فصل بهار اشاره کرد و ادامه داد: خشکی چشم در فصل بهار به‌دلیل حساسیت ناشی از گرده افشانی و مواد حساسیت‌زای موجود در هواست. تفاوت حساسیت بهار و پاییز در این است که چون در فصل پاییز رطوبت محیط و بدن کم می‌شودُ سردی هوا با خشکی پوست همراه شده و اگزما بیشتر می‌شود. وی در ارائه راهکار برای رهایی از خواب آلودگی بهاری گفت: ورزش ۳۰ ثانیه‌ای در هر نیم‌ساعت موجب افزایش گردش خون شده و حرارت و رطوبت بدن یکسان می‌شود. این ورزش می‌تواند در حد چند بالا و پایین پریدن باشد. به‌ویژه دانش‌آموزان با این ورزش کوتاه می‌توانند کاملا سرحال شوند. متخصص طب ایرانی کشورمان افزود: بوییدن میخک، خیار و سیب موجب نشاط بیشتر بدن می‌شود.

مزایای شگفت‌انگیز سبزی «تره»

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

مصرف سبزی «تره» یکی از مواردی است که تاکید زیادی بر گنجاندن آن در سفره غذایی می‌شود. سبزیجات روشی مطمئن برای سلامت دستگاه گوارش، افزایش قدرت سیستم قلبی‌وعروقی، حفظ سلامت استخوان، سلامت بینایی، پیشگیری از انواع سرطان و... هستند.

بهبود سلامت قلب

سبزی «تره» سرشار از آلیسین است، هم‌چنین «تره» با داشتن ترکیبی مفید با نام کوئرستین در کاهش سطح کلسترول خون و پیشگیری از ایجاد پلاک در شریان‌ها موثر است. پیشگیری از ابتلای به تصلب‌شرائین و کاهش خطر ابتلا به سکته‌مغزی و حملات قلبی از مزایای مصرف سبزی تره است.

تقویت سیستم ایمنی

از موادمغذی موجود در سبزی تره نباید غافل شد. از جمله این موارد ویتامین C است که از دیرباز بر نقش آن بر تحریک تولید سلول‌های قرمز خونی و همچنین کلاژن و بالابردن سطح سیستم ایمنی بدن فرد مصرف کننده تاکید شده است. با مصرف این ماده غذایی می‌توان از مزایای آن بهره برد.

سلامت استخوان

یکی از ویتامین‌های موجود «تره»، ویتامین K است که در موادغذایی معدودی وجود دارد. مصرف این ویتامین موجب حفظ و بهبود تراکم معدنی و سلامت استخوان، پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر پوکی‌استخوان و عود بیماری‌هایی نظیر آرتریت خواهد شد.

پیشگیری از سرطان

از دیگر خواص «تره» وجود ماده کوئرستین و اهمیت آن در پیشگیری از بعضی سرطان‌هاست. «کوئرستین» دارای نقشی مهم در پیشگیری از انواعی از سرطان‌هاست. «تره» دارای ۲ ماده دیگر با نام لوتین و زاکسنتین است که با خواص آنتی‌اکسیدانی خود می‌توانند باعث جلوگیری از بروز سرطان‌ها شوند.

یادداشت

پاکسازی «کبد»

مهدی احمدیان
فوق تخصص
گوارش و کبد

کارکرد کبد سم‌زدایی است درواقع کبد ما این توانایی را دارد که هر چیز سمی که وارد بدن می‌شود را حذف کند. هنگامی که کبد فرد دچار مشکل می‌شود علائم زیادی بروز می‌کند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: خارش، رنگ پوست زرد، ورم بدن، مشکلات قلبی‌وعروقی، سنگ کیسه‌صفرا، خستگی، حالت تهوع، اسهال. برخی شواهد نشان می‌دهد که مکمل‌هایی مانند «خارمریم» ممکن است سلامت کبد را بهبود بخشد. با این حال، هیچ مدرکی مبنی بر اینکه این مکمل‌ها کبد را سم‌زدایی می‌کنند، یا می‌توانند هرگونه بیماری کبدی را درمان کنند، وجود ندارد. رژیم‌های پاکسازی ممکن است فرد را دچار کمبود در یکسری از موادمغذی کند. برای داشتن یک کبد سالم باید سبک زندگی متعادل و سالم داشته باشید. نکاتی که برای یک کبد سالم و پاک باید در نظر داشته باشید شامل موارد زیر است: همیشه سعی کنید از کربوهیدرات‌های سالم و طبیعی تغذیه کنید تا قندخون‌تان نرمال باشد. پس به اندازه شیرینی بخورید. با یک اراده قوی می‌توانید مصرف این مواد را کاهش دهید. سیستم سم‌زدایی کبد به کمک اعصاب سمپاتیک صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که اگر شما تحت فشار باشید و بیش از حد استرس بکشید، کبدتان به‌سختی می‌افتد. استرس باعث می‌شود تا ماهیچه شما سفت شود و سیستم ترمیم بدن‌تان انرژی خود را از دست می‌دهد. اصلی‌ترین عاملی که سیستم کبد را سنگین می‌کند، عصبانیت است. برای کنترل اعصاب خود حتما با یک مشاور خوب مشورت کنید و بر اعصاب خود مسلط باشید. همیشه از منابع گیاهی و حیوانی سالم که غنی از چربی‌های مفید هستند استفاده کنید. از چربی‌های مضر دوری کنید. کره، زیتون، تخم‌مرغ طبیعی، آووکادو، لبنیات خام و... در این مسیر به‌خوبی به شما کمک می‌کنند تا کبد خود را پاکسازی کنید. در هفته چندین‌بار از پروتئین‌های ارگانیک استفاده کنید. مواد ارگانیک و طبیعی به‌درستی بدن را در وضعیت سلامت خود حفظ می‌کنند. یکی از اصلی‌ترین موادی که باعث پاکسازی کبد می‌شود، آب‌چغندر تازه است. بهتر است تا مدتی این آب چغندر را صبح‌به‌صبح و هر روز مصرف کنید تا تاثیر آن را به‌خوبی متوجه شوید. از ورزش‌هایی مثل یوگا برای کنترل استرس خود کمک بگیرید. این ورزش‌ها می‌توانند تا حد زیادی به کاهش استرس و افزایش نشاط روحی شما کمک کنند. استرس می‌تواند بیشتر از هر عامل دیگری، کبد شما را اذیت کند.

پیشگیری از «سرطان» با «چای»

نتایج مطالعه‌ای نشان داد که نوشیدن چای ممکن است سلامت قلب و مغز، عملکرد ایمنی را بهبود بخشد و خطر سرطان را کاهش دهد. بسیاری از اثرات مفید چای به‌دلیل سطوح بالای فلاونوئیدها مانند کاتچین است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است. چای‌سبز قبل از اینکه اکسید شود برشته می‌شود و از این‌رو حاوی سطوح بالاتری از کاتچین است. چای‌سیاه اجازه اکسیدشدن داشته و دارای سطوح پایین‌تری از کاتچین است. چای‌سیاه حاوی مقادیر بیشتری از فلاوونوئیدهای دیگر به‌نام تاروبیگین و تافلاوین است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند.

نکاتی درباره استفاده از «شیر» مدت‌دار

برخی از افراد تصور می‌کنند شیرهای مدت‌دار به‌دلیل مدت زمان طولانی انقضا در بیرون از یخچال، دارای نگهدارنده هستند، اما این تصورغلطی است؛ چرا که هیچ ماده نگهدارنده‌ای در شیر مدت‌دار نیست و نوع فرآیندی که در فرآوری طی می‌شود، دلیل بالابودن ماندگاری شیر است. شیر مدت‌دار از طریق حرارت بالای ۱۳۵ درجه سانتیگراد در کمتر از چند دقیقه استرلیزه می‌شود. به همین دلیل کلیه میکروب‌های موجود در شیر به‌سرعت از بین می‌روند. از سوی دیگر این‌گونه شیرها در بسته‌بندی‌های چهارلایه، بسته‌بندی می‌شوند.

عوامل افزایش‌دهنده ابتلا به «آلزایمر»

متخصصان دریافتند: عدم فعالیت‌بدنی، افسردگی و استعمال سیگار مهم‌ترین عوامل ابتلا به آلزایمر هستند. چاقی عامل شماره یک در میان بزرگسالان بوده در حالیکه ورزش‌نکردن بزرگ‌ترین تهدید برای افراد است. متخصصان اظهارداشتند: افرادی که دارای یک نوع ژن موسوم به APOE4 هستند، نسبت به افراد دیگر بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دارند. متخصصان تاکیددارند که حدود ۴۰ درصد از موارد زوال‌عقل در سراسر جهان را می‌توان به عوامل خطرزای قابل اصلاح نسبت داد که شامل ۳ مورد ذکرشده به‌علاوه عواملی مانند فشارخون بالا، دیابت و کاهش شنوایی است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

شماره ۱۲۷۳

افقی

۱- جسور- کارگردان «زنده‌باد زاپاتا» ۲- ساقه زیرزمینی بعضی گیاهان- ویران‌وخراب- ظاهری ۳- حرف ندا- شاهین بلوچی- همراه مال می‌آید!- آبکی ۴- رنگ- فرستاده خدا- گندم- آبشاری درلرستان ۵- نام دیگر بلدرچین- نوعی نارنگی- مهاربینی شتر ۶- زادگاه انیشتین- پول خردهندوستان- بخشنده ۷- ماشین حمل مایعات- نشانگان- واحدپول ژاپن ۸- برکت برنج- کیک معروف- کبوترصحرایی- گاه‌شاعرانه ۹- گذشتن برچیزی- شیربرنج- عزیزشمردن ۱۰- همدم- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- شماره ۱۱- از اعضای دوگانه بدن که در دوطرف »صورت« است- حمام لاغری- ترازو ۱۲- جسوروگستاخ- پنبه پاک‌نشده- بی‌رونق- بندری در فرانسه ۱۳- توان- شریف‌تر- صفت سیب‌زمینی- همبازی «پت» ۱۴- سمت چپ- دوستان- شهری در شیلی ۱۵- کنایه از دگرگون‌بودن اوضاع- جعبه مقوایی

عمودی

۱- نگارسنج- وسیله جنگی قدیمی ۲- اعمال زشت- بزرگ‌ترین پرنده بومی استرالیا- رسم‌کننده ۳- پایان‌نامه- وسطوبین- نوعی عکس- واحدسطح ۴- نخست‌وآغاز- مرتاض هندی- طرف‌وجهت- موردنیاز خمیرنان ۵- ازشهرهای گیلان- جنبش‌وتکان شدید- شهری درخوزستان ۶- چهره‌آرایی در فیلم- خون‌بها- بادبان ۷- ریشه سوسن کبود- کوروش یونانی- بالا ۸- عضو صورت- ترش‌وشیرین- فیلمی از مجید مجیدی- محل ورود ۹- اسب چاپار- همسر اردشیراول- غیرمناسب ۱۰- پسران- از اشکال هندسی- فراموشکار ۱۱- راه فاضلاب- سوگ‌وعزا- نیک دریابنده ۱۲- مقابل فرع- حرف پوست‌کنده- گرامی- بنده‌وغلام ۱۳- بازی نفس‌گیر!- سرایت‌دادن- دزدوغارتگر راه- مساوی ۱۴- رشوه‌دادن- جدیدترکی- صندلی کلاس ۱۵- کبودرنگ- موافق‌وهم‌فکر

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱						■									
۲						■					■				
۳			■					■					■		
۴				■					■			■			
۵					■					■				■	
۶		■					■				■				
۷						■						■			■
۸			■					■					■		
۹	■			■						■					
۱۰					■				■					■	
۱۱		■				■					■				
۱۲				■			■					■			
۱۳			■					■					■		
۱۴					■					■					
۱۵										■					

حل جدول ۱۲۷۲

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