آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۴۲
پنجشنبه
۱۴۰۱•۰۵•۲۰
۱۳ محرم ۱۴۴۴/ ۱۱ آگوست ۲۰۲۲

دانستنی‌ها

راهکارهای افزایش «اندورفین» در بدن

آیا تابه‌حال پس از ورزش‌کردن احساس بسیار خوبی به شما دست داده است؟ شاید شنیده باشید که این احساس خوب، ناشی از مواد شیمیایی‌ای است که در بدن ترشح می‌شود. این مواد شیمیایی اندورفین‌ها هستند. هورمون اندورفین موجب می‌شود پس از پیاده‌روی طولانی احساس خوبی داشته باشید. ولی این تنها کاری نیست که هورمون اندورفین انجام می‌دهد. در ادامه با هورمون اندورفین و نقش آن، نشانه‌های کمبود این هورمون، راه‌های افزایش طبیعی آن در بدن و تفاوت آن با دوپامین آشنا می‌شوید.

اندورفین چیست؟

واژه‌ی اندورفین (endorphin) از ترکیب واژه‌های «endogenous» به‌معنیِ از درون بدن و (مورفین) ماده مخدری که موجب تسکین درد می‌شود) ساخته‌شده است. بنابراین واژه اندورفین به این معنی است که این هورمون تسکین‌دهنده طبیعی درد است. اندورفین‌ها از گروه بزرگی از پپتیدها تشکیل شده‌اند. آنها توسط سیستم عصبی مرکزی و غده هیپوفیز تولید می‌شوند. ازآنجا که اندورفین‌ها بر گیرنده‌های مخدر در مغز اثر می‌گذارند، موجب کاهش درد و افزایش حس لذت و خوشی می‌شوند و در نتیجه احساس بسیار خوبی را در ما ایجاد می‌کنند. اندورفین‌ها در واکنش به درد یا استرس ترشح می‌شوند، ولی در طول فعالیت‌های دیگری مانند غذاخوردن، ورزش‌کردن نیز ترشح می‌شوند. تمام نقش‌هایی که هورمون اندورفین در بدن ایفا می‌کند، شناخته‌شده نیست. ما فقط می‌دانیم که هورمون اندورفین در کاهش درد و افزایش حس لذت نقش دارد. هورمون اندورفین در مدارهای پاداش طبیعی ما نقش دارد و با فعالیت‌های مهمی مانند خوردن، آشامیدن، فعالیت‌های بدنی و... مرتبط است. هورمون اندورفین در طول دوران بارداری نیز افزایش می‌یابد. هورمون اندورفین موجب کاهش ناراحتی و درد و افزایش لذت و خوشی می‌شود و این توانایی موجب می‌شود که با وجود آسیب یا استرس به کار خود ادامه دهیم. ازآنجاکه ما انسان‌ها به‌طور طبیعی به‌دنبال رسیدن به احساس خوب و دوری از درد هستیم، بیشتر، کارهایی را انجام می‌دهیم که احساس خوبی در ما ایجاد می‌کنند. این ویژگی از دیدگاه تکاملی، موجب تضمین بقا می‌شود. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و در جامعه رشد می‌کنیم. در پژوهش‌ها مشخص شده است که هورمون اندورفین به تقویت پیوندهای اجتماعی نیز کمک می‌کند. گرچه شاید این ویژگی امروزه دیگر کاربردی نداشته باشد، ولی در اوایل تاریخ بشر، انسان‌هایی که در کنار هم و در گروه‌های اجتماعی بودند، بیشتر از دیگران می‌توانستند زنده بمانند و تولیدمثل کنند.

کاهش افسردگی

تقریبا ۱ نفر از هر ۵ نفر، زمانی در زندگی خود، افسردگی را تجربه می‌کند. پژوهش‌های فراوانی به بررسی تاثیر ورزش در کاهش نشانه‌های افسردگی پرداخته‌اند و بیشتر این پژوهش‌ها نشان داده است که ورزش تاثیر مثبتی بر کاهش نشانه‌های افسردگی می‌گذارد. البته برای درک بهتر نقش هورمون اندورفین در درمان افسردگی به بررسی‌های بیشتری نیاز داریم.

کاهش استرس

اندورفین نقش مهمی در کاهش استرس و اضطراب ایفا می‌کند. مطالعه‌ای روی موش‌ها، رابطه مستقیمی میان سطح هورمون اندورفین و رفتارهای مضطرب در موش‌ها را نشان داده است. البته در این زمینه باید پژوهش‌های بیشتری درمورد انسان‌ها انجام شود.

افزایش عزت نفس

احساس‌های مثبت موجب می‌شوند که اعتمادبه‌نفس داشته و خوش‌بین باشید؛ بنابراین موجب افزایش عزت نفس شما می‌شوند. در پژوهشی که روی گروه کوچکی از مردان انجام گرفت، مشخص شد که میان سطح اندورفین و عزت‌نفس بالا ارتباط وجود دارد. البته در این زمینه به انجام پژوهش‌های بسیار بزرگ‌تری نیاز داریم.

کاهش‌وزن

نقش هورمون اندورفین و هورمون‌های دیگر در تنظیم اشتها و میزان مصرف غذا، نقشی پیچیده است. درحالی‌که تصور می‌شود خوردن غذای خوب موجب افزایش سطح هورمون اندورفین می‌شود، در مطالعه روی حیوانات مشخص شده است که سطح بالاتر اندورفین موجب تنظیم اشتها و درنتیجه کاهش وزن می‌شود.

نشانه‌های کمبود

کمبود اندورفین در بدن به‌راحتی تشخیص داده نمی‌شود. به‌طور کلی اگر در بدن شما اندورفین کافی تولید نمی‌شود، ممکن است نشانه‌های زیر را مشاهده کنید: افسردگی، اضطراب، بدخلقی، درد، اعتیاد، مشکلات خواب، رفتارهای تکانشی.

افزایش سطح هورمون

مصرف شکلات تلخ موجب افزایش ترشح هورمون اندورفین در بدن می‌شود. برای تجربه‌کردن اثرات لذت‌بخش ترشح هورمون اندورفین مجبور نیستید تمام مسیر مسابقه دوی ماراتن را بدوید. با انجام کارهای زیر نیز بدن شما به‌طور طبیعی هورمون اندورفین ترشح می‌کند: ورزش‌کردن (هر نوع ورزشی موجب ترشح هورمون اندورفین می‌شود، ولی ورزش گروهی تاثیر بیشتری دارد.) انجام کارهای هنری؛ انجام طب‌سوزنی، خندیدن، لذت‌بردن از غذای موردعلاقه‌تان، سونا، خوردن غذای ادویه‌دار، رایحه‌درمانی، تماشای برنامه تلویزیونی موردعلاقه‌تان، مراقبه، انجام کارهای داوطلبانه.

تفاوت اندورفین و دوپامین

اندورفین‌ها پلی‌پپتیدهای ساخته‌شده توسط غده هیپوفیز و سیستم عصبی مرکزی هستند. اندورفین‌ها در وهله اول، به تحمل استرس و کاهش درد کمک می‌کنند. اثرات لذت و خوشی مرتبط با اندورفین تا حدی با افزایش تولید دوپامین مرتبط است که به‌دلیل فعالیت هورمون اندورفین رخ می‌دهد. دوپامین از اسیدآمینه تیروزین (tyrosine) و توسط هیپوتالاموس، توده سیاه (بخشی از میان‌مغز) و مغز غدد فوق‌کلیوی ساخته می‌شود. دوپامین اثرات فراوانی در بدن دارد، ازجمله بهبود خلق‌وخو، مهار ترشح هورمون پرولاکتین، افزایش تحرک بدن و کمک به سیستم عصبی سمپاتیک.

مواد غذایی مفید برای حفظ سلامت قلب

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد از این رو با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد. رژیم غذایی سرشار از چربی، موادقندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی تحرکی، استرس کنترل نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

روغن زیتون

التهابات عامل اصلی بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و... هستند. روغن زیتون دارای مقادیر زیادی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بوده و با التهاب مبارزه می‌کند. بنابراین استفاده از روغن زیتون می‌تواند به کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.

چای سبز

مصرف روزانه یک لیوان چای‌سبز، با کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی همراه است و مصرف طولانی‌مدت آن باعث کاهش میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی می‌شود.

روغن کنجد

روغن کنجد برای قلب خواص زیادی دارد. تحقیقات نشان داده‌اند رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع، برای سلامت قلب بسیار مفیدند.

عرق کاسنی

مطالعات نشان می‌دهد مصرف ۵۰۰ میلی‌گرم از گیاه کاسنی به مدت ۳۰ روز سبب محافظت از قلب در برابر آسیب‌های اکسیداتیو می‌شود. هم‌چنین عصاره گیاه کاسنی با کاهش میزان کنترول خون، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی دارد.

یادداشت

باورهای اشتباه درباره چشم

کیانا حسن‌پور
متخصص
بیماری‌های چشمی

درباره بیماری‌های چشمی همانند سایر بیماری‌هایی که در بدن وجود دارد، ممکن است باورهای غلطی وجود داشته باشد. نمی‌توان با تجربه‌های شخصی و قبل از مراجعه به پزشک برای خود و یا دیگران نسخه درمانی پیچید. خشکی چشم یکی از بیماری‌های رایج چشمی است، باورغلطی که در بین بسیاری از افراد برای درمان بیماری خشکی چشم وجود دارد استفاده از داروهای گیاهی برای درمان چشم است. در محصولات گیاهی فرآورده‌هایی وجود دارد که اگر به‌طور مستقیم و یا توسط پوست وارد چشم شوند، اثرات مخربی دارد. دومین باور اشتباه درمان خودسرانه گل‌مژه است هر نوع خوددرمانی و دستکاری چشم برای برطرف‌کردن گل‌مژه از اساس غلط است. ممکن است ضایعه‌ای که برروی پلک ایجاد می‌شود، با استفاده خودسرانه از دارو به چشم وارد شود. شست‌وشوی چشم با چای‌سیاه دم‌کرده یکی دیگر از موارد است این باور که سال‌هاست بین عموم مردم رایج شده که چای ولرم می‌تواند باعث بهبود عارضه‌های چشمی شود، دلیل آن فقط گرم‌بودن چای است، بنابراین چای به‌خودی‌خود هیچ‌اثر درمانی بر چشم ندارد و حتی می‌تواند باعث ایجاد عفونت‌های ثانویه نیز شود. استفاده از عسل برای درمان ضایعات و بیماری‌های چشمی سومین باور اشتباه است چنانچه عسل به هر دلیلی وارد چشم شود، می‌تواند درجاتی از عفونت و یا سوختگی‌های چشمی ایجاد کند. آلرژی چشمی بیماری است که به‌صورت دوره‌ای عود می‌کند استفاده خودسرانه از دارو و یا فرآورده‌های گیاهی بسیار خطرناک است و می‌تواند باعث تشدید بیماری شود. آب هویج در بینایی چشم هیچ تاثیر ثابت شده‌ای ندارد، در واقع ویتامین A موجود در آب هویج نمی‌تواند اثر محسوسی در بینایی داشته باشد و برای درمان افرادی که از کمبود این ویتامین رنج می‌برند دوزهای بالای ویتامین A توسط پزشک تجویز می‌شود. یکی از باورهای غلط در بزرگسالان این است که تصور می‌کنند اگر عینک استفاده کنیم چشم ضعیف‌تر یا تنبل می‌شود، این باور از اساس غلط و عینک وسیله‌ای اصلاحی است که نمی‌تواند مشکلی ایجاد کند. باور غلط دیگر در مورد بیماری‌های چشمی تبدیل یکباره آب‌مروارید به آب‌سیاه است ابتلا به آب‌مروارید همراه با نشانه‌های محسوسی مثل تاری‌دید و کاهش بینایی به‌طور محسوس است و تبدیل یکباره و بی‌علامت آب‌مروارید به آب‌سیاه تقریبا محال است.

دلایل اصلی «بی‌خوابی»

محققان دریافتند: دلایلی وجود دارند که موجب بی‌خواب افراد می‌شوند که عبارتنداز: «سندرم پای بی‌قرار»، ۱۰ درصد از افراد از این مشکل رنج می‌برند. «خروپف‌کردن»، حدود یک‌چهارم افراد با خروپف حداقل یکی از افراد خانواده بیدار می‌شوند. یوگا، یکی از تکنیک‌های آرام‌سازی است که برای بسیار از افراد کار می‌کند. «داروهای آرامبخش»، بهتر است از مصرف داروهای آرامبخش اجتناب شود. «اتاق‌خواب شلوغ»، بسیاری از بزرگسالان از زمانی‌که شروع به استفاده از اتاق‌خواب خود به‌عنوان دفتر کار کردند، برای خوابیدن دچار مشکل هستند.

فواید فیبر برای «روده»

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر رژیم غذایی شما دارای فیبر کم است، می‌توانید با افزودن فیبر بیشتر به روده خود کمک کنید. محققان سه مکمل پودرفیبر را آزمایش کردند: اینولین (عصاره ریشه‌کاسنی)، دکسترین گندم، و گالاکتولیگوساکاریدها. آنها ۲۸ بزرگسال سالم را انتخاب کردند و به هر یک، از مکمل‌ها برای استفاده یک هفته، با یک هفته استراحت بین هر محصول، دادند. به‌طور کلی، این مطالعه نشان داد که هیچ مکملی در تغییر میکروبیوم روده مصرف‌کنندگان بهتر از سایرین عمل نمی‌کند. متخصصان توصیه می‌کنند که زنان باید ۲۵ گرم فیبر در روز و مردان باید ۳۸ گرم فیبر در روز مصرف کنند.

چای سبز و کمک به آلرژی

یک مطالعه نشان می‌دهد، نوشیدن چای‌سبز می‌تواند به افراد مبتلا به آلرژی کمک کند. محققان دریافتند که میکروب‌های خاصی از معده می‌توانند بر نحوه واکنش سیستم ایمنی به برخی از آلرژن‌ها تاثیر بگذارند و دریافتند که تعداد فلاوونوئیدها، می‌توانند باکتری‌های موجود در روده را بهبود بخشد (.Flavonifractor plautii) که در روده یافت می‌شود، نوعی از باکتری‌هاست که به‌نظر می‌رسد دارای اثرات مثبتی بر سیستم ایمنی بدن است و التهاب را مهار می‌کند. در این مطالعه مشخص شد که FP توسط کاتچین موجود در چای‌سبز ایجاد می‌شود.

جدول سودوکو

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

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

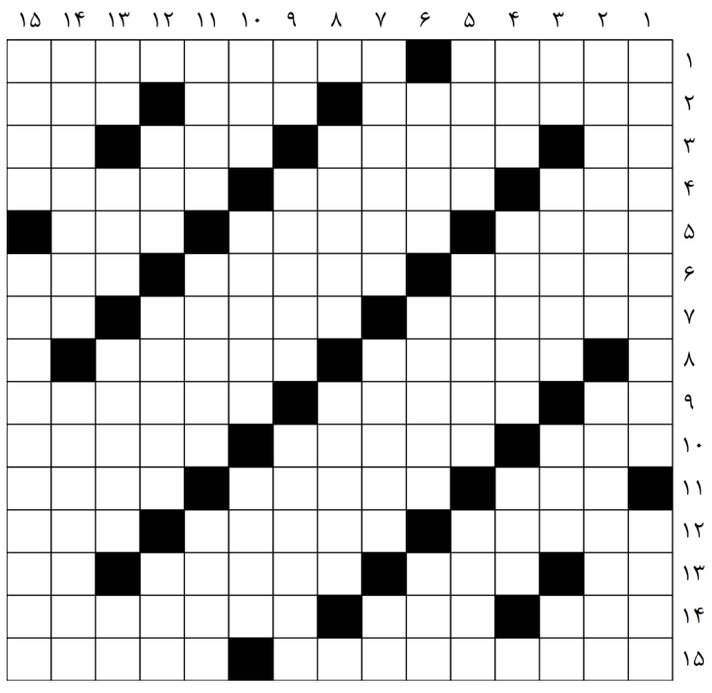
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۳۴۲

افقی

۱- خجسته‌ومیمون- ازبازیگران فیلم ۳۶۰ درجه ۲- آخرین لایه اتمسفر- نارون کوهی- دیواربلند ۳- بی‌مهار- نگارش- تنگی‌وسختی- عددورزشی ۴- قوم آتیلا- استوارکردن- شرور ۵- خوابگاه- اسرار- عالم نهان ۶- مورچه- سمت مغرب- نوعی سبک موسیقی ۷- بیماروررنجور- تباه‌شدن- محل ورود ۸- جزیره‌ای در کارائیب- پسرکیقباد ۹- شمردن- کهنه‌وقدیمی- به آرامی ۱۰- وجود دارد- در حال شیون- ممارست ۱۱- عقب- کروکودیل- غلاف شمشیر ۱۲- انجام‌دهنده کاری ناروا- از شهرهای عراق- گوارا ۱۳- پسوندشباهت- چپ چشم- از فرزندان حضرت‌آدم(ع)- عددنخستین ۱۴- ماه کامل- آینده- نوعی نوشابه قدیمی ۱۵- آلبومی از مهراج محمدی- هر وسیله اطلاع‌رسانی

عمودی

۱- سریالی از حسن فتحی- علت- ۲ شهری در شمال ایتالیا- فیلمی از رابرت رودریگز ۳- اشاره‌به‌دور- کوتاه‌وناقص- ظرف لباس!- خاک سفالگری ۴- امتحان‌وتجربه- موضوع‌ها- گوسفندجنگی ۵- جامه- یکای سنجش دما- دربان ۶- تنگی‌وسختی- نیکی‌ها و اعمال خیر- سرپناه روزبارانی ۷- دست به جنایت‌زدن- گره فرش- علامت مصدرجعلی ۸- مکانی روییده از نی- غیرخالص ۹- کشنده بی‌صدا- صاحب اثر چرندوپرند- نرسیده ۱۰- جزیره ایتالیایی- وسیله بازی قدیمی- ورق قلع اندود ۱۱- پاک‌نژادواصیل- دستگاه کنترل از راه‌دور- گاوآهن ۱۲- گیجگاه و شقیقه- به سمت راست‌رفتن- نن ۱۳- عریان- تنگ هم- مجله یا روزنامه- رمق آخر ۱۴- نام قدیم ماهدشت- از بازیگران فیلم میگرن ۱۵- کمک‌رسان- از بازیگران فقید سریال هفت‌سنگ



حل جدول ۱۳۴۱

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