دانستنی‌ها

خوراکی‌های ضداسترس کدامند؟

مطالعات نشان می‌دهند: مقدار و کیفیت موادمغذی که در طول زمان دریافت می‌کنید می‌تواند بر مدارهای عصبی بدن که احساسات، انگیزه و خلق را کنترل می‌کنند، تاثیر بگذارد. غذا می‌تواند عاملی برای افزایش یا کاهش سطح استرس باشد. بنابراین خیلی مهم است که در موقعیت‌های استرس‌زا به آنچه که می‌خوریم، دقت کنیم. صرفا داشتن استرس، می‌تواند نیاز بدن ما را به برخی موادمغذی مانند ویتامین C، ویتامین B، سلنیوم و منیزیم افزایش دهد.

سالمون

با افزودن غذاهای دریایی به بشقاب خود، می‌توانیم با استرس مبارزه کنیم. ماهی‌های چرب گزینه‌های مناسبی هستند. گفته می‌شود ماهی سالمون برای کاهش اضطراب و استرس مفید است. سالمون حاوی برخی موادمغذی مانند ویتامین D، اسیدهای چرب امگا۳، شامل ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) است. این موادمغذی در تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی دوپامین و سروتونین نقش دارند. به همین خاطر خواص آرام‌بخش دارند. مصرف ۲ تا ۳ بار ماهی در طول هفته بهترین تأثیر خود را نشان می‌دهد. ماهی تن، هالیبوت، قزل‌آلا، شاه‌ماهی، خال‌مخالی، ساردین و قزل‌آلای دریاچه‌ای گزینه‌های پیشنهادی هستند. اگر به ماهی علاقه ندارید، مصرف مکمل امگا۳ تا حد زیادی می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد. گردو، تخم‌کتان و غذاهای غنی شده با امگا۳ ـ عمدتا شیر و لبنیات و تخم‌مرغ نیز جایگزین‌های مناسبی برای ماهی از نظر امگا۳ محسوب می‌شوند.

بابونه

تحقیقات نشان داده که نگه‌داشتن و نوشیدن یک نوشیدنی گرم احساس گرما و دوستی بین فردی را افزایش می‌دهد. نوشیدن یک نوشیدنی گرم، صرفنظر از طعم، اثر تسکین‌دهنده‌ای دارد، اما برخی گیاهان دارویی مانند اسطوخودوس و بابونه به‌خودی‌خود اثر آرامش‌بخشی دارند. بابونه گیاهی است که ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند. بابونه حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است که ممکن است به کاهش التهاب مرتبط با اضطراب کمک کند. اعتقاد بر این است که بابونه به تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی مرتبط با خلق‌وخو مانند سروتونین، دوپامین و گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) کمک می‌کند. همچنین ممکن است به تنظیم محور هیپوتالاموس ـ هیپوفیز ـ آدرنوکورتیکال (HPA) که بخش مرکزی پاسخ استرس بدن است، کمک کند. طبق یک مطالعه، کسانی که به مدت ۸ هفته عصاره بابونه مصرف کردند، علائم افسردگی و اضطراب کمتری نشان دادند. یا یک مطالعه دیگر نشان داد، در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، مصرف روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم عصاره بابونه به کاهش علائم اضطراب در آنان منجر می‌شود.

زردچوبه

زردچوبه ادویه‌ای است که حاوی کورکومین است. کورکومین خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بالایی دارد. برخی دانشمندان معتقدند این ترکیب آنتی‌اکسیدان می‌تواند از آسیب سلول‌های مغزی که بر اثر التهاب مزمن یا استرس اکسیداتیو ایجاد می‌شود، جلوگیری کند. ضمن اینکه میزان یک نوع اسید چرب امگا۳ ـ دوکوزاهگزانوئیک اسید ـ را در مغز افزایش دهد. یک مطالعه نشان داد مصرف ۱ گرم کورکومین در روز به مدت ۳۰ روز، نمرات اضطراب در افراد را به طور قابل توجهی کمتر می‌کند. اگرچه این نتایج امیدوارکننده است، اما بیشتر مطالعات، از مکمل کورکومین به‌جای ادویه زردچوبه استفاده کردند، بنابراین برای اطینان بیشتر در این زمینه مطالعات بیشتری باید انجام شود. با این حال، گنجاندن زردچوبه در رژیم غذایی مطمئنا ارزش امتحان کردن را دارد. برای افزایش جذب کورکومین، بهتر است با فلفل‌سیاه ترکیب شود.

غذاهای حاوی پروبیوتیک

یک راه بسیار مهم برای حفظ سلامت روده و دستگاه گوارش، مصرف غذاهای پروبیوتیک است. پروبیوتیک‌ها یا باکتری‌های مفید موجود در برخی از انواع ماست ممکن است جنبه‌های مختلفی از سلامتی از جمله سلامت روان را بهبود بخشد. پروبیوتیک‌ها می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی، محافظت در برابر باکتری‌های مضر و بهبود هضم و جذب موادمغذی کمک کنند. اگرچه پروبیوتیک‌ها هنوز یک زمینه تحقیقاتی نوظهور هستند، اما گفته می‌شود که به عملکرد محور روده ـ مغز کمک می‌کنند. به طور خاص، تحقیقات نشان می‌دهد که باکتری‌های مفید روده ممکن است با سلامت روان بهتر مرتبط باشند. به عبارت دیگر، سلامت روده با سلامت در خلق‌وخو و بهبود شرایط اضطراب ارتباط مستقیم دارد. یکی از راه‌ها این است که باکتری‌های روده می‌توانند مولکول‌هایی با عملکردهای عصبی از جمله سروتونین و گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) تولید کنند که بر خلق‌وخو تاثیر مثبت می‌گذارند. علاوه بر این، غذاهای پروبیوتیک مانند ماست ممکن است با کاهش التهاب و افزایش تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی تقویت‌کننده خلق‌وخو، مانند سروتونین، سلامت روان و عملکرد مغز را تقویت کنند. همچنین مهم است که بدانیم که همه ماست‌ها حاوی پروبیوتیک نیستند. در هنگام خرید به عبارت پروبیوتیک توجه کنیم.

چای سبز

چای‌سبز حاوی اپی گالوکاتچین گالات (EGCG)، یک آنتی‌اکسیدان است که برای تقویت سلامت مغز پیشنهاد می‌شود. ممکن است با افزایش GABA در مغز در کاهش علائم خاص نقش داشته باشد. جالب توجه است بدانیم، ترکیب L- theanine، EGCG و سایر ترکیبات موجود در چای‌سبز نقش هم‌افزایی در تقویت آرامش و کاهش اضطراب ایفا می‌کند و ممکن است با هم موثرتر از هر یک از این ترکیبات جداگانه و به تنهایی باشد.

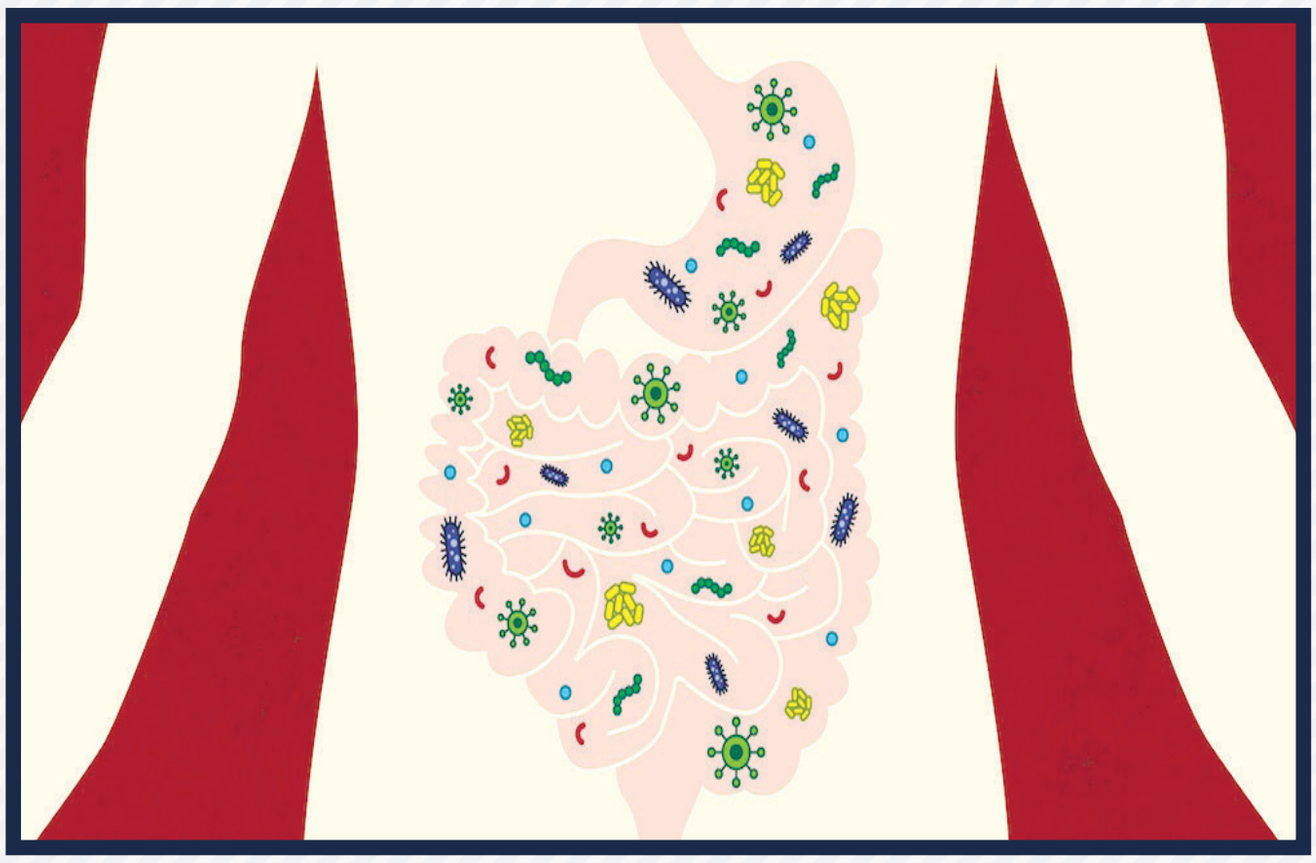
آجیل

آجیل سرشار از موادمغذی، از جمله ویتامین B، همراه با اسیدهای چرب سالم است. ویتامین‌های B بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم هستند و می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند. بادام، پسته و گردو حتی ممکن است به کاهش سطح فشارخون کمک کنند. طبق یک مطالعه، پسته به‌طور خاص می‌تواند در کاهش سطح استرس نقش داشته باشد. آجیل و دانه‌ها سرشار از منیزیم هم هستند و این یک مزیت است، زیرا منیزیم با مدیریت بهتر اضطراب ارتباط دارد. هرچند مطالعات متعددی در این زمینه وجود دارد که نشان داد آجیل بر خلق‌وخو و پایین‌آمدن سطح اضطراب و استرس مفید است، اما همچنان تحقیقات بیشتری لازم است تا نتایج دقیق‌تری به‌دست آید. در هر صورت، خوردن آجیل یکی از توصیه‌هایی است که بسیاری از متخصصان تغذیه بر آن اتفاق نظر دارند و مزایای بسیاری به آن نسبت می‌دهند. فقط به یاد داشته باشیم که کالری بالای آجیل می‌تواند مشکل‌ساز باشد. بنابراین مصرف ان را به یک مشت در روز محدود می‌کنیم.

خوراکی‌هایی برای پیشگیری از میکروب معده

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

هلیکوباکتر پیلوری یک باکتری گرم منفی است که محل اصلی زندگی آن جدار معده است. هلیکوباکتر پیلوری مهمترین عامل التهاب مزمن بافت تولیدکننده موکوس معده، زخم معده، سرطان معده و التهاب مزمن است که التهاب آتروفیک معده می‌تواند منجر به عدم ترشح اسید و فاکتور داخلی معده شود.



غذاهای غنی از فیبر

سیب، گلابی، بلغور جودوسر و سایر غذاهایی که فیبر بالایی دارند برای زخم معده مفید هستند. تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی غنی از فیبر ممکن است به جلوگیری از زخم معده کمک کند.

پروبیوتیک‌ها

غذاهایی مانند: ماست، کلم ترش و.... سرشار از باکتری‌های «خوب» به‌نام پروبیوتیک هستند. آنها ممکن است به مبارزه با عفونت هلیکوباکتر پیلوری به درمان بهتر زخم معده کمک کنند.

فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز سرشار از ویتامین C است که می‌تواند از شما در برابر زخم محافظت کند. سایر خوراکی‌های حاوی ویتامین C: توت‌فرنگی، کیوی و کلم‌بروکلی هستند.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین سرشار از ویتامین A است. این ماده مغذی می‌تواند به کوچک‌کردن زخم معده و در پیشگیری از آن نقش داشته باشد. موادغذایی عبارتند از: اسفناج، هویج، طالبی و جگر گاو

یادداشت

درمان کبودی و خون‌مردگی

عباس دقاق‌زاده
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

برای درمان کبودی‌های ناشی از اصابت جسم سخت یا نوک‌تیز در منزل حواستان به نکات زیر باشد. اگر موارد زیر اتفاق بیفتد، حتما با پزشک مطمئن تماس بگیرید تا وضعیت شما را بررسی کند و در صورت نیاز اقدامات درمانی را برای شما انجام دهد.

۱- اگر کبودی با ورم و درد زیاد همراه باشد، به‌ویژه اگر به‌دلیل شرایط خاص پزشکی باشد، از داورهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید.

۲- چنانچه کبودی به‌سادگی یا بدون هیچ دلیل مشخصی بروز کند یا اگر کبودی دردناک و زیر ناخن دست یا پا ایجاد شده است.

۳- اگر پس از گذشت دو هفته، کبودی بهتر نشده یا پس از گذشت سه یا چهار هفته، به‌طور کامل از بین نرفته است.

۴- اگر احتمال می‌دهید کبودی به‌دلیل شکستگی استخوان باشد، حتما به بیمارستان مراجعه کنید.

۵- ایجاد کبودی در سر یا چشم‌ها، نگران‌کننده است.

۶- اگر قسمتی از سر دچار کبودی شود، اما شخص بتواند آنچه اتفاق افتاده را به یاد بیاورد، احتمالا آسیب جدی به سر او وارد نیامده است. به‌عبارت دیگر، اگر شخص حادثه‌ای را که برایش افتاده به‌خاطر نمی‌آورد، احتمال ضربه مغزی وجود دارد و باید به‌سرعت او را به نزدیک‌ترین بیمارستان منتقل کنید.

۷- چنانچه کبودی درست بالای چشم رخ دهد، می‌توان انتظار داشت که به‌دلیل جاذبه زمین، این کبودی‌ها به زیر چشم منتقل و اطراف آن سیاه شود. تا زمانی که قادر هستید چشم خود را در ناحیه کبود شده، در تمام جهات حرکت دهید و تغییری در دید شما به‌وجود نیامده است، احتمالا آسیب جدی ندیده‌اید و نیازی نیست به بیمارستان مراجعه کنید، اما اگر در هر صورتی بینایی شما دچار تغییر شده است، حتما به بیمارستان یا کلینیک چشم پزشکی مراجعه کنید.

ویتامین‌هایی برای مقابله با «سینوزیت»

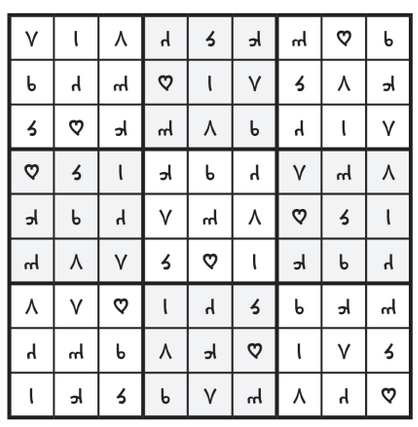
عفونت سینوسی زمانی رخ می‌دهد که بافت‌های حفره بینی و سینوس شما متورم و ملتهب شوند. اگر عفونت سینوسی دارید، ممکن است علائمی را تجربه کنید که ابتدا شبیه سرماخوردگی معمولی و با گذشت زمان بیانگر سینوزیت است. علائم سینوزیت شامل: تب، خستگی، سرفه، ترشح از بینی، ترشح و آبریزش بینی، احتقان و احساس ضعف عمومی هستند. بهترین موادی که هنگام ابتلا به سینوزیت مصرف شوند ویتامین C، ویتامین D و ریشه زنجبیل و پروبیوتیک‌ها هستند. ویتامین C شناخته‌شده‌ترین ویتامین برای عفونت‌های سینوسی است. ویتامین D هم دفاع خوبی در برابر التهاب ارائه می‌کند. ویتامین D، ایمنی را تقویت می‌کند و به مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند. ریشه زنجبیل می‌تواند التهاب بافت را کاهش دهد و به کاهش علائم عفونت سینوسی کمک کند. مکمل‌هایی مانند: کامبوچا و حتی اسپری‌بینی برای مبارزه با سینوزیت موثر هستند.

تاثیر خواب منظم در سلامت قلب

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد خواب منظم بیش از میزان خواب در سلامت قلب تاثیر دارد. اگر نمی‌توانید به میزان توصیه شده یعنی ۷ تا ۸ ساعت بخوابید، تلاش کنید برنامه خوابتان تا حد امکان منظم باشد تا قلبتان سپاسگذار شما باشد. ۸۰ درصد مسائل قلبی‌وعروقی از جمله تپش نامنظم قلب، بیماری عروق کرونری و حمله‌های قلبی با تغییرهایی آسان و سالم در سبک زندگی قابل پیشگیری است. خواب بدون کیفیت به‌طور غیرمستقیم بر قلب تاثیر می‌گذارد، زیرا هنگامی که خسته هستیم این خستگی بر انتخاب‌های ما در مورد غذایی که می‌خوریم و ورزش تاثیر منفی می‌گذارد. خوب‌نخوابیدن معمولا باعث میل شدیدتر به غذا و گرایش بیشتر به غذاهای ناسازگار با قلب مانند غذاهای دارای چربی اشباع شده و شیرین می‌شود. اصلی‌ترین مشکل کم‌خوابی این است که می‌تواند به افزایش التهاب در بدن بینجامد.

جدول سودوکو

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



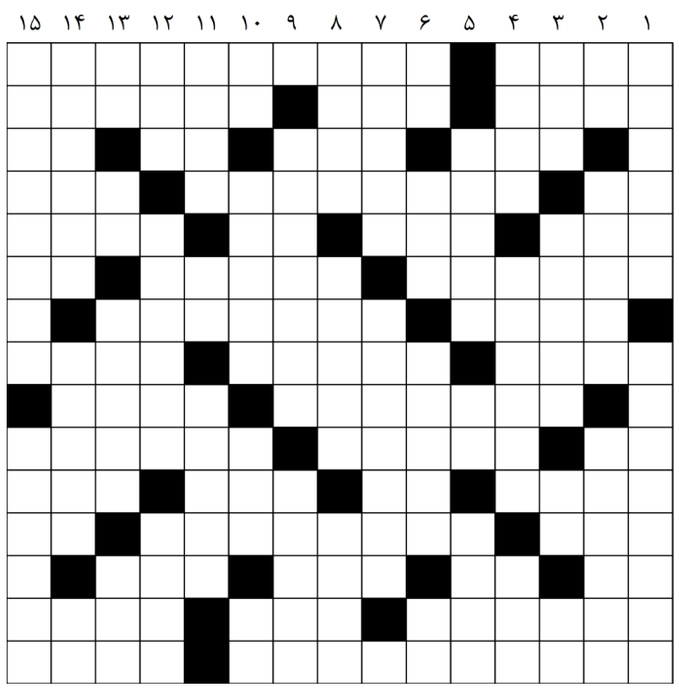
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۳۹۶

افقی

۱- عملی مستحب در نماز- از آثار یزد ۲- دربند- اسم غیرواقعی- دقیق ۳- از پرندگان- ازوسایل آشپزخانه- تکان- بله انگلیسی ۴- بله‌روسی- آتشکده- نزد ایرانیان است و بس ۵- فلات آسیایی- امروتوقیع- هواپیمای سریع- تباهی ۶- میانه‌روی- کارمایه- آخرین عدد یک رقمی ۷- آرامش‌واطمینان- مدح‌کننده ۸- راستی‌ودرستی- حالت سکون- کسی که سربار سایرین شود ۹- کنایه از فرزندعزیز- از ورزش‌های رزمی ۱۰- ازغذاهای ایرانی- ناپسندداشتن- بیدارشدن ۱۱- تیردان‌وترکش- تیر پیکاندار- مجلس اعیان- جواب مثبت ۱۲- نوعی آچار- جنگ ساسانیان با امپراطوری روم شرقی- حرف‌هشتم لاتین ۱۳- زیرپامانده- مخفف آتش- بعدازاول- فرارکردن ۱۴- چرب‌وشیرین- قفل کمربند- نجات‌دهنده ۱۵- ازبازیگران جنگ ستارگان- برنج‌فروش

عمودی

۱- طبق معمول- از القاب مبارک امام‌رضا(ع) ۲- گرداگرد لب‌ودهان- جمع بعد- مشتعل ۳- هم‌داستان رامین- آش خرده‌خمیر- ریشه- ازضمایر انگلیسی ۴- خاک- محکمه- مویی برسرندارد ۵- سبزی کبابی- حرف پوست‌کنده- سیگاربدبوی قدیمی ۶- نیمه‌دیوانه- گوسفندجنگی- آتشین- نفس چاق ۷- به‌کاری دست‌زدن- شهری در کردستان ۸- مردنجیب- مأمورسفارتخانه- نورکم ۹- ازآثار تاریخی همدان- ظالم ۱۰- تکیه‌دادن- از کشورهای اروپایی به پایتختی وین- مادرترکی- پیش‌شماره ۱۱- شهری در فرانسه- عامل وراثت- جسدمرده ۱۲- حسد- آشکارشدن تدریجی تصویر در ابتدای نما- انتظارونگرانی ۱۳- عددتنها- معاون هیتلر- گیاه کاسنی- اتومبیل آلمانی ۱۴- تنگه‌ای در چین- نوشین‌وخوشمزه- مکان ۱۵- دلتنگ‌وغمگین- بی‌اعتبار



حل جدول ۱۳۹۵