

دانشتنتی‌ها

تغذیه نامناسب

منجر به «افسردگی» می‌شود

افسردگی شایع‌ترین علت ناتوانی محسوب می‌شود. باید توجه کرد که عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. از طرف دیگر کسانی که دچار افسردگی هستند، غالباً تغذیه نامناسبی دارند و بنابراین از این جهت در معرض خطر قرار دارند. هنگامی که فرد دچار افسردگی می‌شود، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است، اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می‌رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین‌ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات هستند، افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند یا کسی را ندارند که آنها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند. برخی از مهم‌ترین علل تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی عبارتند از:

امگا ۳

کمبود امگا ۳ در رژیم غذایی می‌تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب عبارتند از: غذاهای دریایی به‌ویژه ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ غنی با امگا ۳، روغن کانولا، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز. بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

اسید فولیک

سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی‌های برگ سبز، گوشت گاو کم‌چرب، سیب‌زمینی، نان گندم کامل، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

ویتامین B12

سطوح بالاتر B12 در خون افراد افسرده سبب می‌شود که این افراد به درمان جواب بهتری دهند. منابع غذایی ویتامین B12 عبارتند از: جگر، شیر، ماهی، تخم‌مرغ، ماهی و گوشت.

روی

«روی» نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی دارد. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. گوشت، مرغ، ماهی، شیر و فرآورده‌های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند.

آهن

کمبود آهن می‌تواند سبب بی‌حوصلگی شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی، قهوه، قلب، گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم‌مرغ، میوه‌های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد.

ویتامین B6

مصرف ویتامین B6 در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است. این ویتامین به‌طور گسترده در غذاها وجود دارد. گوشت، غلات کامل، به‌خصوص گندم، سبزی‌ها و مغزها حاوی این ویتامین هستند.

ویتامین E

ویتامین E به‌علت اثرات آنتی‌اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. روغن‌های گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به‌ویژه بادام زیاد است.

ویتامین C

غلظت ویتامین C در مغز زیاد است و به‌نظر می‌رسد در تنظیم فعالیت‌های عصبی نقش داشته باشد. به‌علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است. سبزی‌ها و میوه‌ها به‌ویژه مرکبات بهترین منبع آن هستند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پخت از دست می‌رود. حتی در یخچال نیز بعد از ۲۴ ساعت ۴۵ درصد این ویتامین کاهش می‌یابد.

منیزیم

سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.

تریپتوفان

تریپتوفان یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش‌ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضدافسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس «خوب بودن» در فرد تقویت می‌شود. به‌نظر می‌رسد برخی از افراد دچار افسردگی، دارای کمبود سروتونین هستند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزی‌ها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات ورود تریپتوفان را به مغز افزایش می‌دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از: غلات، حبوبات، سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، لبنیات و میوه‌ها.

مواد غذایی ضدافسردگی

برخی مواد غذایی که اثرات ضدافسردگی دارند، شامل: چای سبز، ماهی، روغن زیتون، چربی‌های ضروری و... است. باید توجه کرد که مصرف بیشتر سبزی، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل (سیب‌ساز)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم‌چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغن‌های حیوانی، الگوی غذایی مناسب‌تری برای پیشگیری و درمان افسردگی است. در عین حال گفته می‌شود که افراد چاق به علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. از سوی دیگر افسردگی نیز می‌تواند فرد را مستعد چاقی کند؛ بنابراین در افراد افسرده باید مراقب چاقی بود و افراد چاق را تشویق به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پر کالری کرد.

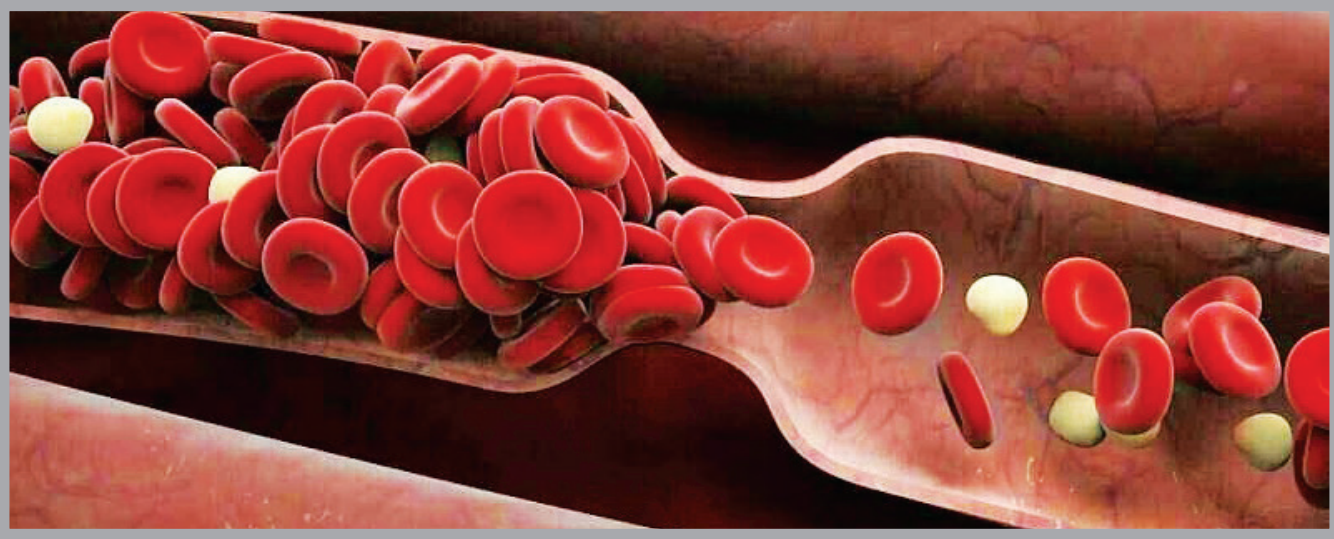
قهوه و...

بنابر اعلام معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران، افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می‌کنند. اما این اقدام می‌تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین، سیستم عصبی را تحریک می‌کند بنابراین مقدار زیاد آن می‌تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق جلوگیری می‌کند.

نشانه‌های پایین بودن اکسیژن خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

هیپوکسی می‌تواند در نتیجه مصرف داروهای خاص و یا داشتن حمله آسم رخ دهد. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که اکسیژن خون به‌ویژه در شریان‌ها پایین‌تر از حد معمول باشد. اگر چه علائم هیپوکسی از فردی دیگر متفاوت است، با این حال علائم شایع آن عبارتند از:



تغییر رنگ پوست



مقادیر ناکافی گلوبول‌های قرمز خون که وظیفه حمل اکسیژن به بافت‌های بدن را بر عهده دارند، می‌تواند منجر به تغییر رنگ پوست شود. پوست افرادی که دچار کمبود اکسیژن در خون شده‌اند معمولاً به کبودی گرایش دارد.

سرردگی



سرردگی به شرایطی اطلاق می‌شود که فرد توان تفکر روشن یا سریع را ندارد و قادر به تصمیم‌گیری و به یاد آوردن چیزها نیست. اگر خود یا شخص دیگری دچار این حالت شدید، بدانید که ممکن است دچار هیپوکسی شده باشید.

ضعف تنفس



یکی از واضح‌ترین علائم هیپوکسی ضعف تنفس است و البته بی‌ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست. ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می‌دهد و می‌تواند آنقدر شدید باشد که شما احساس خفگی کنید. ضعف تنفس در حین فعالیت‌های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و شما را از خواب بیدار کند.

تنفس سریع



در طول فعالیت بدنی، افزایش ضربان قلب اتفاقی طبیعی است، اما در حالت استراحت می‌تواند شرایطی مانند هیپوکسی را یادآور شود. زمانی که بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، قلب شروع به پمپاژ سریع برای کمک به گردش خون و رساندن اکسیژن به سراسر بدن می‌کند. در این هنگام تنفس سریع‌تر می‌شود.

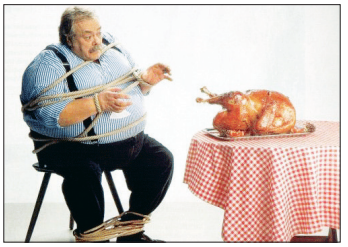
یادداشت

نکاتی در مورد چاقی



کوروش جعفریان متخصص تغذیه

چاقی واقعی افزایش تعداد سلول‌های چربی و بدتر از آن، افزایش حجم سلول‌های چربی است. اگر فردی با حجم بالای سلول‌های چربی روبه‌رو شود، در آینده با بیماری‌های زیادی مواجه خواهد شد. تغذیه نامناسب در دوران نوزادی و بلوغ، باعث افزایش تعداد سلول‌های چربی در بدن می‌شود، متأسفانه در این مقطع از زندگی، برای کاهش تعداد سلول‌های چربی، برنامه‌ریزی مناسبی وجود ندارد و نوزاد چاق به نوجوان چاق و نوجوان چاق به بزرگسال چاق، تبدیل خواهد شد. متوسط مصرف نان در کشور را حدود ۱۶۰ کیلوگرم برای هر فرد است که سرانه مصرف بسیار زیادی است، در عوض مصرف روغن زیتون در کشور برای هر فرد، سالانه کمتر از ۲۰۰ گرم ذکر شده است، در صورتی که مصرف روغن زیتون از بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی ناسالم و پرفشار خونی جلوگیری می‌کند. تنها ۱۲ درصد از مردم کشور سالم و سلامت تغذیه می‌کنند و حدود ۸۸ درصد از مردم، سبک تغذیه و عادات غذایی ناسالمی دارند. مصرف کم فست‌فودها (هر سه ماه یکبار) بی‌خطر است. چاقی در ذهن ماست، باید به عواملی که ذهن ما را تشکیل می‌دهند توجه کنیم، اگر ذهن ما بدون فکر به طرف غذاهای ناسالم برود، گرفتار خواهد شد، اما با فکر خوب به سمت غذای سالم می‌رویم و سلامت خواهیم ماند. در ۸۰ درصد چاقی‌ها، ژنتیک نقش مهمی دارد، زمینه ژنتیکی قطعاً یک عامل تأثیرگذار در چاقی است، اما رفتارهای ما می‌تواند ژنتیک ما را تغییر دهد. رفتارها بر روی ژنوم ما تأثیر می‌گذارند و ما نیز آن را به آیندگان انتقال می‌دهیم. ما می‌توانیم با رفتارها و باورهای درست، ژنتیک سالم را به نسل‌های بعدی منتقل کنیم. سسال‌ها طول می‌کشد تا بتوانیم از یک فاکتور غلط ژنتیکی، به فاکتور صحیح ژنتیکی دست یابیم. هیچ رژیم‌هایی چاقی را درمان نخواهد کرد و تمام رژیم‌ها با شکست روبه‌رو می‌شوند، زیرا تفکر ما تغییر نکرده است، هر زمانی که تفکر ما تغییر کند و برای به دست آوردن سلامتی، به دنبال غذای سالم باشیم، چاقی صدرصد مرتفع خواهد شد. توصیه اکید این است که افراد به طبیعت بازگردند و مواد غذایی سالم را انتخاب کنند. تازمانی که مغز شما انتخاب درستی نداشته باشد، چاقی برطرف نخواهد شد.



تاثیر ویتامین D بر افراد چاق، کم است

ویتامین D به‌طور گسترده‌ای برای سلامت بهتر توصیه می‌شود، اما اگر اضافه‌وزن دارید، ممکن است از فواید آن بهره‌مند نشوید. در یک مطالعه جدید محققان کاهش ۳۰ تا ۴۰ درصدی ابتلا به سرطان، مرگ‌ومیر ناشی از سرطان و بیماری‌های خودایمنی را در میان افرادی با شاخص توده بدنی پایین‌تر (BMI) که مکمل‌های ویتامین D مصرف می‌کردند، دریافتند، اما در بین افرادی که BMI بالاتری داشتند، این فایده جزئی بود. «دبردر»

عوارض مصرف بی‌رویه «استامینوفن»

مصرف بیش از حد و طولانی‌مدت استامینوفن موجب اعتیاد به این دارو شده و عوارض جبران‌ناپذیری را به‌همراه دارد. استامینوفن برای درمان تب، سردرد، دردهای خفیف، آنفلوآنزا و سردماخوردگی استفاده می‌شود و در ۲ نوع ساده و کدئین وجود دارد. مصرف بیش از حد این دارو عوارضی مانند: بی‌اشتهایی، حالت تهوع، استفراغ و درد در قسمت راست بالای شکم را ایجاد می‌کند. مصرف همزمان استامینوفن کدئین‌دار با دیگر داروهای سیستم عصبی مانند: آنتی‌هیستامین‌ها، باربیتورات‌ها و آرامبخش‌های عضلانی یا با داروهای آنتی‌دپرسیون، باعث خواب‌آلودگی شدید می‌شود. همچنین مصرف این دارو به صورت طولانی‌مدت منجر به وابستگی می‌شود، اگر به‌طور ناگهانی قطع شود می‌تواند علائمی مانند: اسهال، تب، آبریزش بینی، عطسه، تهوع و استفراغ، سفتی عضلات، افزایش ضربان قلب، اختلال در خواب و توهم داشته باشد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. The grid contains numbers indicating the starting positions for the words listed in the adjacent lists.

- ۱- زیاد معروف نیست - اشتهگی و پریشانی ۲- علامت مصدر جعلی - نفیس - ماشین پنبه پاک کنی ۳- داخل - پرچم - مرطوب ۴- نوعی بیماری - ساکن شدن و ایستادن - صفت باد ۵- قطار - بچه بازگوش - نغمه و آهنگ ۶- قدرت و توان - کاشف میکروب طاعون - مجلس اعیان ۷- مرغابی - اهل فلسفه - سکونت دادن ۸- شهری در فرانسه - از درس نوشتنی - واحد پول انگلستان ۹- بوچ‌ومیان‌تهی - بی‌مثل‌وبی‌نظیر - پایان ۱۰- حرارت‌گرمی - نوعی ناهنجاری کوروموزومی - تمام‌وهمگی ۱۱- ماده‌ای در خون - پارچه تبلیغاتی - بی‌نیازی ۱۲- انتظار و نگرانی - بیهوده - نجات‌و خلاص ۱۳- مخلوط آب‌وماست - شیوه‌وطریقه - پایتخت سوریه ۱۴- پسوند آغشتگی - از آثار تاریخی آذربایجان شرقی - چه‌وقتی؟ ۱۵- از مجریان سابقه بر نامه کودک - فیلمی از حمید زرگر نژاد

حل جدول ۱۴۸۸

Solved crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. The words are filled in according to the clues provided.

جدول سودوکو

5x5 Sudoku grid with numbers 1-5. The grid is partially filled with numbers.

5x5 Sudoku grid with letters a-z. The grid is partially filled with letters.