خوراکی‌هایی که علائم افسردگی را تغییر می‌دهند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

رابطه بین نوع رژیم غذایی و افسردگی و اضطراب، از جمله موضوعاتی است که در سال‌های اخیر توجه زیادی به آن شده است. غذاهایی مانند گلوتن و شکر را باید از رژیم خود حذف کنید. باید غذاهای تازه بخورید و چندین‌بار در هفته به بازار بروید تا مطمئن شوید همه‌چیز تازه است. با انجام این کارها از نظر احساسی قوی‌تر می‌شوید. درنتیجه، مشکلات تأثیر کمتری روی حال روحی شما خواهند گذاشت. این خوراکی‌ها کمک می‌کنند با افسردگی مبارزه کنید.

گردو

گردو یکی از غنی‌ترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ محسوب می‌شود که در حمایت از عملکرد مغز و کاهش علائم افسردگی نقش دارد.

شکلات تلخ

شکلات تلخ سرشار از آنتی‌اکسیدان، فلاونوئیدها و منیزیم است و برای جلوگیری از نوسانات خلقی به‌خصوص افسردگی مفید است.

کربوهیدرات‌های پیچیده

کربوهیدرات موجود در غلات سبوس‌دار و سبزیجات می‌تواند بر خلق‌وخوی فرد تاثیر آرام‌بخشی داشته باشد.

لوبیا

لوبیا منبع آلی از پروتئین و فیبر است و در نتیجه به حفظ سطح قندخون کمک می‌کند و بر خلق‌وخوی تاثیر مثبت می‌گذارد.

قارچ

قارچ به ۲ دلیل برای سلامتی روحی مفید است. اول اینکه باعث کاهش قندخون می‌شود و حال روحی شما را بهتر می‌کند. قارچ از باکتری‌های مفید روده مراقبت می‌کند. سلول‌های عصبی روده ۸۰ تا ۹۰ درصد سروتونین بدن را تأمین می‌کنند. سروتونین یکی از انواع هورمون‌های شادی محسوب می‌شود.

دانستنی‌ها

مهم‌ترین علت سوءتغذیه در کودکان

رئیس هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان گفت: مطالعات نشان داده مادرانی که سواد دارند میزان سوءتغذیه در اعضای خانواده کمتر است و دریافت‌نکردن موادغذایی مفید و مصرف زیاد غذاهای آماده نیز باعث کمبودهای مفید ریزمغذی در بدن کودکان می‌شود. علی اکبر سیاری، رئیس هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان با اشاره به برگزاری هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان در روزهای ۱۰ الی ۱۲ اسفندماه، اظهارداشت: سوء تغذیه باعث کمبود ریزمغذی‌ها مانند آهن و روی، مواد پروتیینی و قندی در کودکان شده و منجر به بروز بیماری‌هایی متابولیک می‌شود. وی بیان داشت: تغذیه سالم و نیازهای تغذیه‌ای در شیرخواران و کودکان نوپا بسیار مهم بوده، زیرا سوءتغذیه یکی از مشکلات سلامت هست که باعث می‌شود کودک رشد مناسبی پیدا نکند و دچار بیماری شود. سیاری با اشاره به چاقی که یکی از ۷۶ درصد علت مرگ زودرس در دنیا محسوب می‌شود، گفت: چاقی ناشی از بیش‌خواری و کم‌تحرکی ایجاد می‌شود و دوران شیوع بیماری کرونا نیز کودکان را چاق‌تر کرده است. رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران گفت: بیش‌ترین سو تغذیه کودکان در سیستان و بلوچستان، هرمزگان و جنوب کرمان وجود دارد و چاقی نیز در گیلان شایع‌تر است. وی افزود: برای اینکه بتوانیم تغذیه کودکان را کنترل کنیم باید تحرک بدنی افزایش یابد. یکی از اقدامات انجام در این راستا، آن است که با همکاری وزارت بهداشت کلینیک سبز در هر استانی ایجاد کنیم، کودکان چاق مورد بررسی قرار گیرند و تحت نظر تیم پزشکی درمان شوند. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: نرم‌افزاری را نیز طراحی کردیم؛ مردم از فضای مجازی استفاده کرده و وضعیت قد و وزن خود را ثبت کنند تا در صورت چاقی، دستورالعمل‌ها لازم را برای کاهش‌وزن دریافت کنند. وی ادامه داد: بحث تغذیه کودکان در بیمارستان‌ها مهم است، با همکاری وزارت بهداشت دستورالعملی در این زمینه تهیه شده که در بیمارستان‌ها اجرا می‌شود. سیاری اظهارداشت: کودکانی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری می‌شوند و اگر به مدت پنج روز از راه دهان به آنها غذا داده نشود دچار سوءتغذیه می‌شوند و بچه‌هایی که دچار بیماری‌های سلیاک، کلیه، سرطان هستند، باید تغذیه مناسب داشته باشند. در ادامه، ناصر کلانتری دبیر اجرایی هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان گفت: چاقی و اضافه‌وزن کودکان موضوع مهمی است، باید شیوه زندگی انها تغییر کند و افراد تغذیه مناسب داشته باشند. کلانتری تصریح کرد: تغذیه با شیرمادر تا ۲ سالگی برای کودک ضروری است و شیرخشک جایگزین مناسبی برای وی نیست، مادران باید به این موضوع توجه داشته باشند تا کودک را از مزایای شیر مادر محروم نکنند.

نکته

خوراکی‌هایی که موجب لاغری می‌شوند

همه افراد فکر می‌کنند با حذف کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی خود می‌توانند وزن خود را کاهش دهند اما باید بیشتر روی این مساله مطالعه کنند. اگر فکر می‌کنید باید تمام کربوهیدرات‌ها را از زندگی خود حذف کرده و یک رژیم غذایی کم یا بدون کربوهیدرات را برای کاهش وزن خود دنبال کنید، بهتر است کمی در این زمینه بیشتر تفکر کنید. در ادامه فهرستی از کربوهیدرات‌هایی پیچیده و سرشار از فیبر ارائه شده است.

سیب

سیب یکی از بهترین و در دسترس‌ترین منابع فیبر است. مطالعه‌ای نشان داد که هر ۱۰ گرم افزایش در فیبر محلول مصرفی روزانه با کاهش چربی شکم به میزان ۳.۷ درصد طی ۵ سال مرتبط بوده است.

موز

موز می‌تواند به کاهش نفخ کمک کرده و منبع خوبی برای پتاسیم محسوب می‌شود که می‌تواند به از بین‌بردن احتباس مایع در بدن کمک کند. یک موز اندازه متوسط حاوی ۳۶ گرم کربوهیدرات‌های مفید است. شاخص گلیسمی پایین این میوه به معنای آن است که کربوهیدرات‌ها به آرامی در بدن آزاد می‌شوند که از جهش و افت ناگهانی قندخون جلوگیری کرده و به ریکاوری عضلانی کمک می‌کند.

حبوبات

عدس، نخودسبز، نخود، و لوبیاها همگی عناصری جادویی برای کاهش چربی شکم هستند. در یک مطالعه مشخص شد که یک رژیم غذایی سرشار از حبوبات نسبت به رژیم غذایی که حاوی این موادغذایی نبود، عملکرد بهتری در کاهش‌وزن داشت. افرادی که یک رژیم غذایی سرشار از حبوبات را مصرف کرده بودند، بهبود در سطوح کلسترول بد (LDL) و فشار خون سیستولیک خود را نیز تجربه کردند.

سیب‌زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین را می‌توان شاه کربوهیدرات‌های کند گوارش دانست زیرا به آرامی گوارش شده و احساس سیری و انرژی را برای مدت زمان طولانی‌تر موجب می‌شود و همچنین سرشار از فیبر و موادمغذی است که می‌توانند به چربی‌سوزی کمک کنند. مواد جادویی موجود در سیب‌زمینی شیرین کاروتنوئیدها، آنتی‌اکسیدان که سطوح قندخون را تثبیت کرده و مقاومت در برابر انسولین را کاهش می‌دهند، هستند که از تبدیل کالری‌ها به چربی جلوگیری می‌کنند. ویتامین‌های موجود در سیب‌زمینی شیرین از جمله ویتامین‌های A، C و B۶ نیز هنگام فعالیت بدنی انرژی بیشتری برای سوزاندن در اختیار شما قرار می‌دهند.

ماست

ماست سرشار از پروتئین و پروبیوتیک‌هاست، یک فنجان ماست می‌تواند به برطرف شدن حس گرسنگی و بهبود سلامت روده، عاملی کلیدی در کاهش وزن کمک کند. همچنین، ماست سرشار از ویتامین D و کلسیم است و یکی از معدود موادغذایی حاوی اسیدلینولئیک کونژوگه است که مطالعات نشان داده‌اند این نوع خاص از چربی ممکن است چربی بدن را کاهش دهد. اما باید انواع درست ماست را برای بهره‌مندی از فواید این ماده غذایی انتخاب کنید. در همین راستا، از انتخاب ماست‌های طعم‌دار و شیرین‌شده پرهیز کنید. ماست‌های یونانی و پروبیوتیک از بهترین گزینه‌هایی هستند که می‌توانید انتخاب کنید.

یادداشت

مهم‌ترین علل «تیک» در کودکان

سیما شکوفه رادفر
فوق تخصص
روانپزشکی کودکان

تیک‌ها، حرکات و اصوات تکراری، ناگهانی، غیرارادی، ناموزون و کلیشه‌ای هستند که به ۲ نوع صوتی و حرکتی تقسیم بندی می‌شوند. از تیک‌های ساده صوتی می‌توان به صاف‌کردن صدا، سرفه مکرر بدون دلیل، خرناس کشیدن و... نام برد و از تیک‌های حرکتی ساده به پرش پلک، چشمک‌زدن، جمع‌شدن پره‌های بینی، جمع‌شدن اطراف دهان و.... اشاره کرد. این تیک‌ها می‌توانند پیچیده باشند (تکرارکردن ناگهانی یک عبارت را، تیک صوتی پیچیده می‌گویند و درگیری بیش از یک گروه از عضلات را، تیک‌های حرکتی پیچیده می‌گویند مانند حرکات شانه، حرکات پیچیده سر و حرکات پیچیده دیگر) اگر فرد فقط تیک صوتی و یا تیک حرکتی داشته باشد که در یک دوره بیش از چهار هفته و کمتر از یک سال ادامه داشته باشد تیک گذرا نامیده می‌شود، اما اگر تیک صوتی و یا حرکتی برای یک دوره پیش از یکسال وجود داشته باشد، تیک حرکتی یا صوتی مزمن نامیده می‌شود. اختلال تیک توره، بیماری بسیار جدی محسوب می‌شود که تبعات متعددی برای فرد ایجاد می‌کند، این تبعات بسته به اینکه فرد در چه مقطعی از زندگی است، متفاوت خواهد بود. کودکان مبتلا به این اختلال، به‌دنبال سرزنش و تحقیر، معمولا اعتمادبه‌نفس پایینی دارند و با افت عملکرد تحصیلی روبه‌رو هستند، اگر به این دلیل، کودکان را از محیط آموزشی جدا کنند ممکن است کودک به سمت افسردگی و اضطراب پیش برود، این کودکان برای ماندن در کنار همسالان خود ممکن است به رفتار خشم‌آمیز نیز متوسل شوند. علت ایجاد تیک در کودکان عامل ژنتیک است، مادر مبتلا به تیک، بالاترین عامل ایجاد تیک در کودکان محسوب می‌شود. به‌نظر می‌آید که در سیر تکامل کودک، در ناحیه از مغز (عقده‌های پایه‌ای) تفاوتی ایجاد شود که فرد را مستعد ابتلا به انواع تیک گرداند که در شرایط پراسترس بروز پیدا می‌کند. یکی دیگر از عوامل ابتلا به تیک، عفونت استرپتوکوک گروه A (گلودردچرکی) است، اگر کودک و نوجوان بلافاصله بعداز ابتلا به گلودرد چرکی، دچار رفتارهای وسواس‌گونه یا انواع تیک شد، حتما به متخصص اطفال و یا روانپزشک مراجعه کنند. اگر کودک در معرض استرس قرار بگیرد، مانند: تولد فرزند دیگر، تغییر محل سکونت، تغییر محل مدرسه و اتفاقات استرس‌زای دیگر، احتمال بروز تیک وجود دارد. تب مادر در دوران بارداری، استرس مادر در این دوران، ابتلای مادر بادرار به بعضی از عفونت‌ها به‌خصوص آنفلوآنزا و شرایط زایمان و تولد کودک نیز، از جمله دیگر دلایل ابتلا کودکان به تیک است.

استرس تاثیرات مخربی به بدن وارد می‌کند

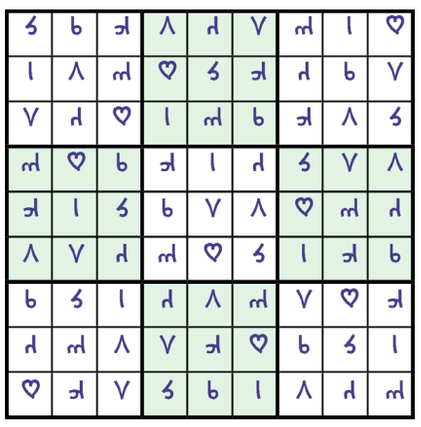
تحقیقات نشان می‌دهد استرس می‌تواند تاثیرات مخرب و جبران‌ناپذیری به بدن وارد کند. برخی از عوارض استرس عبارتند از: استرس می‌تواند مشکلاتی مانند: خشم، افسردگی، زودرنجی، عدم تمرکز، حمله هراس و اضطراب را در ناحیه سر ایجاد کند. بروز آکنه، پسوریازیس، اگزما و خارش پوستی ممکن است ناشی از استرس باشد. افزایش فشارخون، ضربان قلب، کلسترول، افزایش خطر حملات قلبی از جمله موارد تاثیرگذار دیگر استرس بر بدن است. عدم کنترل استرس می‌تواند موجب بروز زخم معده، آلرژی به غذا، گرفتگی معده، ریفلاکس، تهوع و نوسانات وزنی شود. افزایش ترشح انسولین و در نتیجه افزایش خطر دیابت، چاقی و آسیب به عروق از آسیب‌های وارد شده به‌دلیل استرس به پانکراس است. کاهش عملکرد سیستم ایمنی از عوارض دیگر استرس بر بدن است. التهاب، تنش، کاهش تراکم‌استخوان، گرفتگی در شانه‌ها و کمر از عوارض استرس بر بدن است.

تاثیر مراقبت از دندان بر سلامت مغز

مراقبت از دندان‌ها و لثه‌ها برای حفظ سلامت مغز ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد که سلامت ضعیف دندان می‌تواند خطر سکته‌مغزی و بیماری قلبی را افزایش دهد، یک مطالعه نشان می‌دهد بزرگسالانی که از نظر ژنتیکی مستعد پوسیدگی، دندان مصنوعی و از دست‌دادن دندان هستند نیز با علائم کاهش سلامت مغز روبه‌رو هستند. در این مطالعه ۴۰۰۰۰ بزرگسال مورد ارزیابی قرار گرفتند. محققان تصاویر MRI از مغز شرکت‌کنندگان را بررسی کردند و آنها را از لحاظ آسیب ماده سفید مغزی اسکن کردند. محققان خاطرنشان کردند که آسیب ماده سفید مغز می‌تواند حافظه، تعادل و تحرک را مختل کند. آسیب ریزساختاری با تغییراتی در ساختار ظریف مغز ظاهر می‌شود. در مورد ارتباط بین سلامت دهان و مغز، این امکان وجود دارد که سلامت نامناسب دهان باعث ایجاد التهاب شود و پوشش رگ‌های خونی را تحت‌تأثیر قرار دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

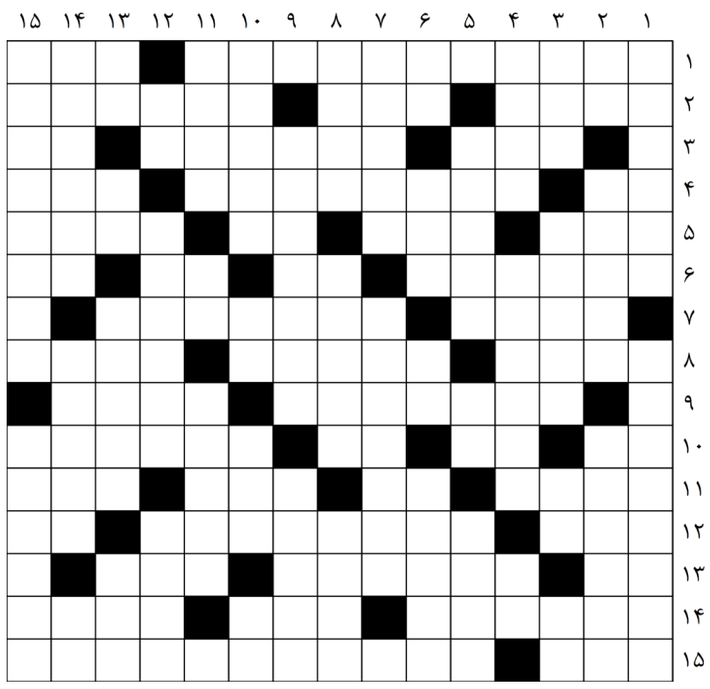
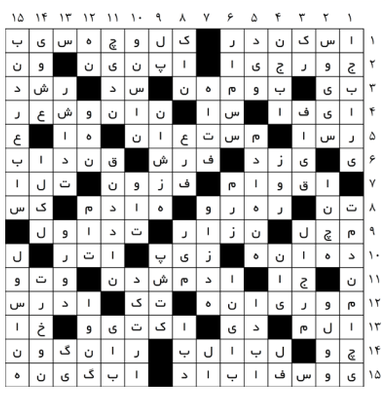
شماره ۱۴۹۱

افقی

۱- فیلمی از ابراهیم حاتمی کیا- بوستان ۲- دوست‌ویار- وسیله دادوستد- پرنده‌ای حلال گوشت ۳- اسباب‌منزل- کشوری آسیایی- خیس ۴- خشم‌وقهر- فیلمی از حامد کلاهداری- پهن کردنی برای خوابیدن روی آن ۵- نامتوازن کارکردن موتورماشین- پسوندشباهت- تیرپیکاندار- طولانی‌ترین رودفرانسه ۶- مربوط به این‌جهان- عریان- بزرگ قبیله- طاقچه‌بالا ۷- پل مردابی- فیلمی به کارگردانی محمدرضا خاکی ۸- گوژپشت- نوعی چسب نجاری- ملخ دریایی ۹- آشنایان‌واطرافیان- صفت گربه! ۱۰- شماومن- دوستی- آبکی- نوعی ماهی فلس‌دار ۱۱- کاری رابرعهده‌گرفتن- چه‌وقتی؟ - یاری‌دهنده- پسوندآلودگی ۱۲- حرف دوم یونانی- گمراه‌کننده- گرداگرد لب‌ودهان ۱۳- آب‌بند- همایش- از آن کوه می‌سازند! ۱۴- روشن‌ودرخشنده- بعدازاول- انتظارونگرانی ۱۵- آلوی کوهی- نام اصلی ستارخان

عمودی

۱- ملاقات- به نمازایستادن ۲- کارگاه بافندگی- ازگیاهان دارویی- میانه‌روی ۳- چرک زخم- زن سالخورده- از نشانه‌های جمع فارسی- دفاع فوتبال ۴- صورتگر- بخشی از یک سریال- میزان عمر ۵- خوبی- حیوان وحشی- به‌هم ساییده‌شده ۶- بالای فرنگی- گل ته‌حوض- عددماه- ورزش هندوان ۷- نمای ساختمان- بلندمرتبه ساختن ۸- دسته‌ای از گیاهان تیره گندمیان که دانه‌های آنها را آرد کنند- از انواع شورلت در ایران- بهشت زیرپای اوست ۹- مراقبه‌ودرون‌پویی- پراکنده ۱۰- لوازم- دنبالش نگردید!- ماه- گذشتن برچیزی ۱۱- هوشیاری- ریشه- دورنیست ۱۲- تیزی آرنج- از بین برده شده- کلمه تاکید ۱۳- پشه- داخل- ترازو- بانگ جانوردرنده ۱۴- بشارت‌یافتن- استان شمالی- روحانی زرتشتی ۱۵- از جاذبه‌های طبیعی دیواندره- کیمیاگر



حل جدول ۱۴۹۰