

رضا غیاثوند
متخصص تغذیه

پر خوری عصبی اختلالی است که فرد ابتدا مقدار زیادی غذا می خورد؛ سپس با ایجاد استفرغ عمدی یا مصرف ملین یا مدر می کوشد از افزایش وزن خود جلوگیری کند. این بیماری بیشتر در نوجوانان یا جوانان دیده می شود؛ اما احتمال بروز آن در هر سنی وجود دارد. این شرایط می تواند منجر به ایجاد عوارض حاد و جدی همچون کم آبی در بدن، مشکلات در ریتم قلب و آسیب دائمی به مری شود. این بیماری با پر خوری های مکرر شناخته می شود که معمولا با پاکسازی همراه است. در طول دوره های پر خوری، بیمار حس می کند کنترل خود را بر روی غذا خوردن از دست داده است. به همین خاطر احساس شرمندگی، گناه یا ناراحتی خواهد داشت و سعی می کند رفتار خود را از دید سایر افراد پنهان کند. برای جبران چنین رفتارهایی، بیمار تلاش می کند پاکسازی های لازم را انجام دهد. این پاکسازی معمولا در برگیرنده استفرغ عمدی، استفاده از ملین ها و تمرینات ورزشی شدید است. تشخیص پر خوری عصبی بعد از معاینه، آزمایش خون و ادرار و ارزیابی روانی انجام می شود. در آزمایش خون و ادرار پزشک متخصص به دنبال تعادل الکترولیت ها یا کم آبی خواهد بود. بررسی قلب، ریه ها و استخوان ها نیز انجام می شود. از آنجایی که پر خوری عصبی به عنوان یک بیماری روانی در نظر گرفته می شود، پزشکان از معیارهای موجود در پرسننامه DSM استفاده می کنند. این راهنما بیان می کند که به منظور تشخیص افراد مبتلا به پر خوری عصبی، باید یک فرد دوره پر خوری و پاکسازی را حداقل به مدت یک هفته و دوره زمانی سه ماهه داشته باشد. غلبه کردن بر پر خوری عصبی به نظر فرآیند دشواری می رسد؛ زیرا بیماران به چرخه خوردن و پاکسازی پایبندند. به همین خاطر شکستن چنین چرخه ای بسیار سخت خواهد بود، به خصوص اگر درمان به درستی انجام نشود. به گواه آمار به طور کلی حدود یک سوم از بیماران بهبود می یابند و یک سوم از آنها همانگونه که قبلا بوده اند، باقی می مانند. یک سوم از بیماران نیز در طول زمان بدتر می شوند. درمان پر خوری عصبی شامل ترکیبی از روان درمانی، استفاده از دارو، آموزش تغذیه ای و گروه های حمایتی است. مشاوره نیز ممکن است در برگیرنده درمان های رفتاری شناختی یا خانواده درمانی باشد. درمان رفتاری شناختی نیز به منظور آموزش افراد برای تشخیص رفتارها و افکار پرخطر مورد استفاده قرار می گیرد. خانواده درمانی نیز برای افراد جوان یا کودکانی که مبتلا به این بیماری هستند، استفاده می شود. خانواده درمانی روی حمایت خانواده و والدین تکیه دارد.

دانشتنی ها

مضرات درست نجویدن غذا برای بدن

جویدن غذا ممکن است کار ساده ای به نظر برسد؛ اما تاثیرات فراوانی بر عملکرد بدن می گذارد. در زمان جویدن مواد مغذی بیشتری جذب بدن خواهد شد. کارهای ساده ای مانند جویدن؛ تغییرات زیادی در بدن ایجاد می کند و باعث افزایش سلامت بدن خواهد شد. فرآیند جویدن غذا و ترکیب آن با بزاق باعث جذب همه مواد مغذی مورد نیاز به راحت ترین حالت ممکن می شود؛ به خاطر همین بسیار مهم است که غذا را به آرامی و به طور کامل بجوید؛ یعنی تقریبا باید هر لقمه را ۲۲ بار بجوید.

جلوگیری از اضافه وزن

هر چقدر که جویدن طولانی تر باشد، تمام کردن آن نیز طولانی تر است و در نتیجه شما کمتر غذا می خورید و مغز سریع تر فرمان سیر شدن را می دهد. آرام غذا خوردن و جویدن با دقت، باعث می شود که از اضافه وزن جلوگیری شود و اشتهای خود را کنترل کنید، سوخت و ساز را سریع می کند، از پر خوری جلوگیری کرده و باعث افزایش سرعت جریان خون در شکم خواهد شد.

عملکرد بهتر بدن

جویدن باعث افزایش قدرت حافظه و توانایی ذهنی می شود؛ جریان خون را بالا می برد، اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می دهد و وضعیت ذهنی بهتری را احساس می کنید. افرادی که خوب غذا را می جویند، توجه و هوشیاری بیشتری دارند، راحت تر مشکلات و مسائل را حل می کنند، اطلاعات را بهتر دریافت کرده و بهتر تصمیم می گیرند؛ اما افرادی که غذا را خوب نمی جویند، با یادگیری کلمات مشکل دارند و در حافظه و یادگیری آنها اختلال یا کندی وجود دارد.

مشکلات گوارشی

اگر غذا را خیلی تند بجوید و بلعید، سیستم گوارش نامتعادل می شود و نمی تواند غذا را به طور متعادل خرد کند و بشکند و همین باعث ریفلاکس اسید، انقباضات شکم و نفخ می شود. اگر غذا را خیلی دیر یا خیلی زود بجوید، مشکلات گوارشی زیادتر خواهند شد. توصیه ما این است که در کنار خوب جویدن غذا، ۳۰ دقیقه قبل و بعد از غذا آب بنوشید. دقیقا بعد از وعده غذایی قهوه ننوشید؛ میوه و شیرینیجات هم بعد از وعده غذایی نخورید تا گوارش تان نیز بهبود پیدا کند.

مبارزه با استرس

جویدن یک راه عالی برای کاهش هورمون استرس است و یک رفتار مبارزه با استرس محسوب می شود. وقتی که شما استرس دارید و غذای می جوید، ریلکس می شوید و استخوان های قوی تری نیز خواهید داشت. اگر یک خانم باردار استرس داشته باشد، کودکش بیشتر در معرض افسردگی در دوران بزرگسالی قرار می گیرد، پس می توانید حتی با جویدن چیزی مانند آدامس هم با استرس مبارزه کنید که قطعا کمک کننده خواهد بود.

جذب بهتر مواد مغذی

اعضای بدن مانند کبد و معده مواد مغذی را دریافت می کنند؛ اما تنها اندام هایی نیستند که باعث جذب مواد مغذی می شوند. همه چیز از داخل دهان شروع می شود و به حرکت جویدن بستگی دارد. این اتفاق جادویی زمانی رخ می دهد که غذا با بزاق ترکیب شده و جریان غذای جویده شده با بزاق باعث می شود که مواد غذایی بهتر جذب شود؛ بنابراین ذهن ما اطلاعات را راحت تر دریافت می کند.

نکته

میگرن از چرخه های شبانه روزی پیروی می کند

به نظر می رسد ساعت داخلی بدن ما نقش مهمی در زمانی که سردردهای شدید رخ می دهد، ایفا می کند. میگرن و سردردهای خوشه ای دارای ویژگی ها و درمان های متفاوتی هستند، اما متخصصان مدت ها است اشاره کرده اند که ویژگی های کلیدی مشترکی دارند: هر دو به جای علائم یک بیماری زمینه ای دیگر، بیماری های عصبی هستند. از آنجایی که هیچکدام به راحتی از طریق آزمایش خون یا ابزار تصویربرداری قابل شناسایی نیستند، هر دو بر اساس علائم تشخیص داده می شوند و درد طاقت فرسا معمولا در صدر فهرست قرار می گیرد. اکنون، یک بررسی تحقیقاتی جدید، نکته مشترک دیگری را در مورد این دو نوع سردرد برجسته می کند و آن «زمان بندی» است. دکتر «مارک جوزف بوریش» مدیر مرکز تحقیقات سردرد ویل اروین در دانشگاه تگزاس، گفت: «تیم ما دریافت که حدود ۷۰ درصد از بیماران مبتلا به سردرد خوشه ای و ۵۰ درصد از بیماران میگرنی سردردهایی دارند که هر روز در یک زمان مشخص شروع می شود.» بوریش بیان داشت: «زمان بندی می تواند از بیماری به بیمار دیگر متفاوت باشد، اما معمولا ثابت است.» او توضیح داد: «بیمار شماره ۱ ممکن است به طور منظم در ساعت ۳ صبح سردرد داشته باشد و بیمار شماره ۲ ممکن است در ظهر سردرد داشته باشد، اما این رویه ثابت بود. و سردردها یک الگوی روزانه داشتند. این نشان می دهد که هر دو نوع سردرد حداقل تا حدی از طریق ساعت خواب و بیداری داخلی بدن کنترل می شوند، چیزی که دانشمندان از آن به عنوان ریتم شبانه روزی یاد می کنند. سردردهای خوشه ای معمولا یک حمله یکطرفه هستند که می توانند باعث آبریزش چشم و آبریزش بینی در سمتی از صورت که تحت تاثیر قرار گرفته است، شود. بیماران نیز اغلب به شدت بی قرار می شوند. این درد، شدید است. میگرن نیز بسیار دردناک است، اما علائم آن متفاوت است و شامل حساسیت به نور، صدا و حرکت و اغلب، تهوع و استفراغ است. به گفته بوریش، «از آنجا که مداخلات برای یک نوع سردرد ممکن است برای نوع دیگر نامناسب باشد، تشخیص درست مهم است. مطالعات نشان داد که خطر سردرد خوشه ای در اواخر شب افزایش می یابد و تا صبح زود بالاست. همچنین ریسک این سردرد در بهار و پاییز افزایش می یابد. در مقابل، خطر میگرن در طول روز بالاتر بود، در ساعات پایانی صبح افزایش یافت و تا اوایل عصر بالا ماند. حملات شبانه نادر بود. در همین حال، بررسی مطالعات ژنتیکی هر دو نوع سردرد را با دو زن هم مرتبط دانست که نقش کلیدی در تنظیم ساعت بدن دارند. محققان همچنین دریافتند که پنج زن از ۹ زن شناخته شده برای افزایش خطر سردرد خوشه ای و ۱۱۰ زن از ۱۶۸ زن شناخته شده برای افزایش خطر میگرن نیز مطابق با ساعت داخلی بدن عمل می کنند.

خوراکی های مفید برای سلامت چشم

اینفوگرافیک: آرمان ملی

داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل مهم ترین عامل در حفظ سلامت چشم هاست و می تواند خطر ابتلا به بیماری های چشم را کاهش دهد. سلامت چشم یکی از مهم ترین جنبه های سلامت بدن است که معمولا نادیده گرفته می شود. کار کردن طولانی مدت با وسایل الکترونیکی و چشم دوختن به صفحات نمایش، چشم های ما را در معرض آسیب های متعدد قرار داده است. شاید تعجب کنید ولی با کمک برخی مواد غذایی می توانید به چشم های خود کمک کنید تا سالم تر بمانند.

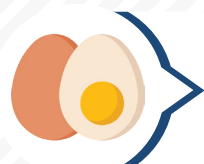


ماهی



ماهی به ویژه ماهی سالمون می تواند یک غذای بسیار مفید برای سلامت چشم باشد. ماهی سالمون و سایر ماهی ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که جزو چربی های سالم شمرده می شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند به تقویت بینایی، حفظ سلامت شبکیه ی چشم و پیشگیری از خشکی چشم کمک کنند.

تخم مرغ



تخم مرغ یکی از مفید ترین مواد غذایی برای سلامت چشم است. زرده ی تخم مرغ حاوی ویتامین A، لوتئین، زاکسانتین و زینک است که همگی برای حفظ سلامت چشم لازم هستند. ویتامین A از قرنیه چشم در برابر آسیب ها محافظت می کند. قرنیه لایه ای است که روی چشم را می پوشاند. لوتئین و زاکسانتین خطر ابتلا به بیماری های حاد چشمی مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا وابسته به سن را کاهش می دهند. زینک هم در حفظ سلامت شبکیه چشم مؤثر است. زینک کمک می کند چشم ها دید بهتری در شب داشته باشند.

بادام



هویج



همه ما هویج را به عنوان یک ماده غذایی مفید برای سلامت چشم می شناسیم. مانند زرده تخم مرغ، هویج هم حاوی ویتامین A است. به علاوه آنکه هویج بتاکاروتن هم دارد. ویتامین A و بتاکاروتن به حفظ سلامت قرنیه چشم کمک می کنند و در پیشگیری از عفونت های چشم و سایر بیماری های حاد چشم مؤثر هستند.

تاثیر دارچین در بهبود یادگیری و حافظه

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که دارچین ممکن است بر یادگیری و حافظه تاثیر مثبت بگذارد. محققان در این مطالعه به بررسی ۴۰ مطالعه در مورد چگونگی تاثیر دارچین بر عملکرد شناختی پرداختند. آنها دریافتند که مصرف دارچین ممکن است یادگیری و حافظه را بهبود بخشد. ترکیبی در دارچین موسوم به سینامالدهید وجود دارد که از تجمع پلاک های آمیلوئید بتا در مغز جلوگیری می کند که یکی از نشانه های

آزمایش ساده ای وجود دارد که می تواند به پیش بینی بیماری آلزایمر کمک کند. نتایج تحقیقات نشان می دهد که عدم آگاهی از کاهش حافظه درواقع علامت هشداردهنده مهم برای ابتلا به بیماری آلزایمر است. در یک مطالعه افرادی که از مشکلات حافظه خود آگاه نبودند، ۶۴ درصد بیشتر به آلزایمر مبتلا شدند. دکتر «فیلیپ گرتسن»، گفت: اگر بیماران از مشکلات حافظه شکایت دارند اما شریک زندگی یا مراقب آنان

نشانه غیر منتظره از بیماری آلزایمر

بیش از حد نگران نیست، احتمالا از دست دادن حافظه به دلیل عوامل دیگری، احتمالا افسردگی یا اضطراب است. می توان به آنان اطمینان داد که بعید است به زوال عقل مبتلا شوند، اما سایر علل از دست دادن حافظه باید مورد توجه قرار گیرند. در این تحقیق بیش از ۱۰۰۰ نفر در سنین ۵۵ تا ۹۰ شرکت داشتند. محققان دریافتند ناآگاهی از مشکلات حافظه، تغییر از اختلال شناختی خفیف به بیماری آلزایمر را پیش بینی می کند.

جدول کلمات متقاطع

۱۲۳۴۵۶۷۸۹۱۰۱۱۱۲۱۳۱۴۱۵

افقی

۱- بدرود- جزیره ای در شرق اسپانیا ۲- شریک- پا افزار ستور- بندری در سوئد ۳- سازشاک- ثبت کردن- طلا- پوشش پرنس دگان ۴- متحیر- زمان وعده داده شده- عریان- جانب ۵- گاواهن- نوعی گل- کاشف میکروب طاعون ۶- بیماری تب نوسه- فیلمی از قهرایی ۷- غروروتکبر- از حالات یک ماده- درختچه آپارتمانی- زادگاه ناپلئون ۸- کوهی اساطیری- زندانی کردن- از اعضای دو گانه بدن ۹- پایپون- خشک- قیمت- پنج ترکی ۱۰- هم وزن- شاهکار ادبی هرمان ملویل ۱۱- از اجزای تفنگ- پرند نامه رسان- فتوادهنده ۱۲- نوعی آچار- نوعی پیشوند فعل مضارع- گربه- خالص ۱۳- سایه گاه- الهه شکار یونان قدیم- جانشین دکمه- میان ووسط ۱۴- محل ورود به هر چیز یا هر جا- آغشته به زهر- خیال پردازانه ۱۵- منطقه ای واقع در شمال غربی فرانسه- حافظ پژوه بنام ایرانی

حل جدول ۱۵۲۳

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

جدول سودوکو

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

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