



یکی از نکاتی که مادران باید در دوران بارداری و شیردهی توجه زیادی بدان داشته باشند، مصرف کافی لبنیات و غذاهای محتوای کلسیم است، زیرا در دوران بارداری و شیردهی سیکل فیزیولوژیک منظم قطع می‌شود و تغییرات هورمونی که در این دوران اتفاق می‌افتد خانم‌ها را مستعد می‌کند که دچار کاهش تراکم استخوان شوند. همچنین این ریسک ایجاد می‌کند که آنها در سال‌های آتی زودتر دچار پوکی استخوان شوند. از سوی دیگر، یکی از مواد مغذی اصلی تولید شیر در دوران رشد جنین و شیردهی، کلسیم است از این رو نیاز به کلسیم در بدن خانم‌ها افزایش پیدا می‌کند؛ بنابراین اگر خانمی در این دوران به اندازه کافی غذای حاوی کلسیم استفاده نکند، این ریسک وجود دارد که بدن‌شان برای تهیه کلسیم مورد نیاز شروع به برداشت از استخوان آنها کند. این امر باعث افزایش ریسک پوکی استخوان می‌شود. لذا با توجه به این مسائل خیلی مهم است که خانم‌ها در دوران بارداری و شیردهی، در رژیم غذایی خودشان مصرف کافی لبنیات و مواد غذایی حاوی کلسیم را بگنجانند؛ خانم‌های باردار و شیرده باید روزی ۳ واحد لبنیات مصرف کنند. در کنار این مساله فعالیت فیزیکی کافی هم برای پیشگیری از پوکی استخوان از اهمیت زیادی برخوردار است.

تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن قهوه می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. کافئین موجود در چای، نوشابه یا قهوه به نوعی عملکرد محافظتی دارد و می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. به‌طوری‌که نوشیدن یک فنجان قهوه در روز قادر است احتمال ابتلا به سنگ کلیه را تا ۴۰ درصد کمتر کند. سنگ‌های کلیه، رسوبات سختی هستند که بیشتر به علت افزایش غلظت املاح و نمک در ادرار به‌وجود می‌آیند. وقتی غلظت برخی مواد که می‌توانند بلور تشکیل دهند (مانند کلسیم، اسیداوریک و آگزالات) در ادرار افزایش می‌یابد، سنگ کلیه تشکیل می‌شود. کسانی که قهوه یا چای می‌نوشند نسبت به افرادی که نوشیدنی‌های بدون کافئین می‌نوشند کمتر در معرض ابتلا به سنگ کلیه هستند.

به گفته محققان، استرس به ۲ گروه مثبت و منفی تقسیم می‌شود که ممکن است برای هر فرد متفاوت باشد. وقتی صحبت از افزایش هوشیاری و عملکرد شناختی می‌شود، استرس می‌تواند سالم و محرک باشد. خستگی زمانی به یک مشکل تبدیل می‌شود که دائمی باشد یا به ندرت فروکش کند. در این صورت می‌تواند منجر به علائم فیزیکی مانند سردرد تنش و درد مزمن شود. به گفته دکتر راس مورفیت، روانشناس بالینی مشخص کردن دلایل مشخص استرس خوب یا بد دشوار است، زیرا مواردی که در یک فرد می‌تواند باعث استرس خوب شود، در فرد دیگری ممکن است باعث استرس بدی شود. یعنی ۲ نفر می‌توانند دقیقاً همان رویداد را تجربه کنند، مثلاً یک پروژه جدید با ضرب‌الاجل‌های محدود، یکی ممکن است آن را به‌عنوان فرصتی برای رویارویی با یک چالش جالب تجربه کند، در حالی که دیگری ممکن است به‌طور خودکار انتظار شکست آن را داشته باشد. با این حال، برخی از عوامل استرس‌زای منفی مانند: از دست‌دادن یک عزیز یا مشکلات مالی جدی وجود دارد. میزان استرس در این امر نقش دارد و اغلب این فراوانی یا تداوم رویدادهای استرس‌زاست، نه خود عوامل استرس‌زا که تعیین‌کننده خوب یا بد بودن استرس هستند. ی مطالعه توسط محققان نشان داد که استرس می‌تواند سطح هوشیاری و همچنین عملکرد رفتاری و شناختی را بهبود بخشد. به عبارت دیگر، محرک خوشایند در این شکل موقت استرس، می‌تواند افراد را به مقاومت بیشتر در برابر افسردگی سوق دهد. استرس زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که در اثر فشارهای خارجی پی‌درپی هرگز فروکش نکند و ممکن است به اضطراب تبدیل‌ود که لزوماً ناشی از یک علت خارجی خاص نیست، بلکه احساسی است که فرد را مضطرب می‌کند. اضطراب خود را در احساس ضربان قلب سریع و ناتوانی در تثبیت نشان می‌دهد و فرد احساس می‌کند که ذهنش در یک چرخه تکراری از وظایف درگیر است. استرس و تنش که به اضطراب نمی‌رسد، محرک و فشار ملامتی به جلواست و عدم راهی از استرس همان چیزی است که منجر به اضطراب می‌شود.

درمان دیابت نوع ۲ ممکن است به کاهش خطر افزایش زوال عقل کمک کند. تخمین زده می‌شود که ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا هستند. برخی از افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های مرتبط با زوال عقل هستند، از جمله افرادی که دیابت نوع ۲ دارند. محققان دریافته‌اند که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که داروی دیابت پیوگلیتازون مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که این دارو را مصرف نکرده‌اند، کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند. محققان می‌گویند: «دیابت تقریباً بر تمام سیستم‌های بدن از جمله مغز تأثیر منفی می‌گذارد. خطر ابتلا به زوال عقل در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بین ۵۰ تا ۶۰ درصد بیشتر از افراد بدون دیابت است. این یکی از قوی‌ترین عوامل خطر قابل تغییر برای زوال عقل است. محققان توضیح می‌دهند: «مقاومت به انسولین که در دیابت مشاهده می‌شود، تصلب شرایین را تقویت می‌کند و متابولیسم انرژی را تغییر می‌دهد که می‌تواند منجر به تغییرات میکروواسکولار در مغز و در نهایت قطع جریان خون به شبکه‌های عصبی شود. علاوه بر این، دیابت نوع ۲ با افزایش بیان اینترلوکین ۶ در مغز مرتبط است، که باعث التهاب و استرس اکسایشی می‌شود که منجر به آغاز فرآیندهای پاتولوژیک دیده‌شده در بیماری آلزایمر، شایع‌ترین شکل زوال عقل در افراد مسن می‌شود. برای این مطالعه، محققان از داده‌های پایگاه داده‌های سلامت افرادی که به‌تازگی دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده بود و زوال عقل نداشتند، استفاده کردند. بیش از ۹۱۰۰۰ شرکت‌کننده به‌مدت متوسط ۱۰ سال پیگیری شدند. از این تعداد، ۳۴۶۷ نفر داروی پیوگلیتازون دریافت می‌کردند. پس از تجزیه و تحلیل، محققان دریافتند که ۸.۳ درصد از افرادی که پیوگلیتازون مصرف می‌کردند به زوال عقل مبتلا شدند، در حالی که ۱۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که این دارو را مصرف نکرده بودند، دچار زوال عقل شده بودند. پس از محاسبه برخی عوامل سبک زندگی، دانشمندان دریافتند افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که پیوگلیتازون مصرف می‌کنند، ۱۶ درصد کمتر در معرض ابتلا به زوال عقل در آینده هستند.

افرادی که غذاهای غنی از منیزیم مانند اسفناج و بادام می‌خورند ممکن است مغز بزرگ‌تر و سالم‌تری داشته باشند. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ‌دار و آجیل ممکن است بهترین راه برای محافظت از پیچیده‌ترین اندام بدن باشد. مطالعه اخیر نشان داد افرادی که از رژیم‌های غذایی سرشار از منیزیم استفاده می‌کنند، کوچک‌شدن مغز مرتبط با افزایش سن کمتری دارند. آنها همچنین ضایعات ماده سفید کوچک‌تری داشتند که نشانه پیری مغز است. این اثرات به‌ویژه در زنان، (به‌ویژه زنان یائسه) آشکار بود. این مطالعه که در ۱۰ مارس در مجله اروپایی تغذیه منتشر شد، داده‌های سلامتی حدود ۶ هزار شرکت‌کننده ساکن بریتانیا در سنین ۴۰ تا ۷۳ سال مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. مؤسسه ملی بهداشت به‌بزرگ‌سازان توصیه می‌کند که روزانه حدود ۳۲۰ تا ۴۳۰ میلی گرم منیزیم بخورند، اما شرکت‌کنندگانی که سالم‌ترین مغز را داشتند، بیش از ۵۵۰ میلی گرم منیزیم مصرف کردند. به گفته محققان، افزایش مصرف منیزیم ممکن است به میزان قابل توجهی به سلامت مغز منجر شود که همچنین انتظار می‌رود به حفظ بیشتر توانایی شناختی و کاهش خطر یا تأخیر در شروع زوال عقل کمک کند. اما این مطالعه جدید نشان می‌دهد که صرف پول برای مکمل‌های گرانبه‌تر برای تقویت عملکرد مغز ضروری نیست و فقط خوردن اسفناج بیشتر می‌تواند برای دریافت فواید سلامت جسمی و روانی منیزیم کافی باشد. منیزیم فواید سلامتی دیگری نیز دارد. دانشمندان اعلام کردند که منیزیم با جلوگیری از انقباض کلسیم در بدن باعث آرامش عضلات و استراحت بهتر می‌شود. دانشمندان اظهار کردند افرادی که به‌منیزیم علاقه دارند بهتر است بیشتر آجیل بخورند تا مکمل. «توتار» گفت که بدن مواد مغذی موجود در غذا را بهتر از موادی که تولید و در مکمل‌ها قرار داده می‌شود، پردازش می‌کند. مکمل‌ها همچنین می‌توانند باعث اسهال و سایر مشکلات گوارشی شوند و مقادیر بسیار زیاد منیزیم می‌تواند منجر به کاهش فشارخون، بی‌حالی، افسردگی و گیجی شود.

منابع سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳

اینفوگرافیک: آرمان ملی

روغن ماهی یک مکمل اسیدچرب امگا ۳ است که مطالعات نشان می‌دهد که می‌تواند به کاهش التهاب، بهبود سلامت قلب، محافظت از عملکرد مغز و رشد و توسعه مناسب کمک کند. اسیدهای چرب امگا ۳ فواید زیادی برای سلامتی دارند. بهترین راه برای تأمین میزان مورد نیاز بدن خوردن ماهی‌های چرب حداقل دو بار در هفته است. همچنین می‌توانید امگا ۳ را از دانه‌ها و مغزها مانند دانه کنار و گردو دریافت کنید.



ویتامین D از جمله ویتامین‌های ضروری برای سلامت بدن است که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. تحقیقات نشان داده‌است که مصرف ویتامین D رابطه مستقیمی با سلامت استخوان‌ها، بهبود عملکرد عضلات قلب و ریه‌ها، سلامت اعصاب و روان، کاهش خطر ابتلا به سرطان، کاهش علائم سندرم روده تحریک‌پذیر، بارداری سالم، پیشگیری از ابتلا به آسم و آلرژی دارد. جدی‌ترین عارضه کمبود ویتامین D، کمبود کلسیم خون، کمبود

فسفات خون، نرمی استخوان در دوران کودکی، تغییر فرم پاها، دردهای استخوانی، جعبه‌ای شدن فرم جمجمه و کوتاهی قد و پوکی استخوان است. ویتامین D ناکافی غالباً با کاهش جذب کلسیم دستگاه گوارش، کاهش تراکم استخوان (پوکی استخوان) و در برخی موارد کاهش خفیف سطح کلسیم خون، افزایش هورمون پاراتیروئید همراه است که باعث تسریع در جذب استخوان می‌شود. ریزش موهم از عوارض کمبود ویتامین D است.

سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) یک اختلال شایع است که معده و روده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عواملی که به‌نظر می‌رسد در پیدایش و تشدید علائم آن نقش داشته باشند، عبارتند از: انقباضات عضلانی روده، مشکلات سیستم عصبی، عفونت‌های شدید، برخی خوراکی‌ها، تغییر در باکتری‌های روده و استرس. اکثر افراد مبتلا به IBS علائم بدتر یا مکرری را در طول دوره‌های افزایش استرس تجربه می‌کنند. سندرم IBS

۱- انیمیشن ایرانی در ژانر ماجراجویی به کارگردانی مشترک بهنود نکویی، محمدجواد جنتی و هادی محمدیان- مکتب نوگرایی ۲- نیمه صورت- سوا- داخل کردن ۳- خیاط- پایبند- ترسانک ۴- مطلع- رویدینی سر- نام دختر کورش- ضمیرفرانسوی ۵- نوعی پیشوند مضارع- فلفل سیاه- ماست چکیده- عموی حضرت ابراهیم(ع) ۶- جمع زیادی در مثل- سوگند ۷- نام امام هشتم(ع)- سخن گفتن- حمله‌ور ۸- در مرتبه نخست- ضمیر سوم شخص مفرد- حرف همراهی- روش‌وشیوه ۹- پایتخت باهاما- حاشیه کتاب- ضعف‌و سستی ۱۰- هر جسمی دارد- فیلمی از محمدبانکی ۱۱- صندلی راحتی- وقت‌وزمان- علامت صفت عالی- کشوده ۱۲- سازشاک!- شهر ترکیه- دست عرب- پایان زندگی ۱۳- میوه هزاردانه- هم چشمی- سازمان فضایی ۱۴- از بیماری‌ها- نوعی زردآلوی وحشی- ایرسان قدیمی ۱۵- مومن- از نام‌های قدیم مراغه

۱- از آثار تاریخی شیراز- ناجور ۲- فائق‌شدن- روشنایی- تهیدست ۳- عیب‌جو- ریاضی‌دان انگلیسی- مقابل ۴- پارچه طلایی- کجاست؟ ۵- مارپیچ بزرگ- منزل بزرگ ۵- از مهره‌های شطرنج- گیاهی برای تقویت‌کننده مو- جدیدتر کی- زیادنیست ۶- از جزایر اندونزی- زادگاه ابراهیم(ع) ۷- ابزار الکتریکی- پروسرشار- شهری در استان اصفهان ۸- در خواست از خداوند- تکیه‌دادن- خدای درویش- دیدنی از رژه ۹- فیلمی از رومن پولانسکی- شکست ورزشی- لال‌شدن ۱۰- خودروی کره‌ای- سفارداری ۱۱- علامت مغعولی- دزدی- ممکن است- واحد سطح ۱۲- همشپنجان- قسمت- نفس‌چاق- سوره ۷۸ قرآن کریم ۱۳- مارشدهدی- ناشی- لباس شنا ۱۴- فضاپیمای روسی- شهری در عربستان- کاخ مشهور فرانسه ۱۵- فیلمی ایرانی- در زمانه درام به نویسندگی، کارگردانی رضا درمیشیان- معروف‌ترین ابشار جهان

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۳	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۵	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۶	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۷	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۸	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۰	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۱	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۲	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۳	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۵	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳

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

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