آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۲۹
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۱•۲۸
۲۶ رمضان ۱۴۴۴ / ۱۷ آوریل ۲۰۲۳

بهترین ویتامین‌ها برای بهبود خواب

اینفوگرافیک: آرمان ملی

نداشتن تغذیه مناسب می‌تواند بر تشدید بی‌خوابی نیز تاثیر داشته باشد. اگر شما هم جزو افرادی هستید که تغذیه و خواب مناسب ندارید نگران نباشید، چون برخی ویتامین‌ها هستند که می‌توانند به شما برای داشتن خوابی بهتر و با کیفیت‌تر کمک کنند. رژیم غذایی و تغذیه بر ابتلا به بیماری‌های مزمن بسیار تاثیر می‌گذارند. نداشتن تغذیه مناسب می‌تواند بر تشدید بی‌خوابی نیز تاثیر داشته باشد؛ بنابراین باید کمبود برخی موادمعدنی و ویتامین‌ها را برای رفع مشکلاتی، چون بی‌خوابی جبران کرد. در ادامه با ویتامین‌هایی که به داشتن خواب خوب کمک می‌کنند، آشنا می‌شوید.

ویتامین D

کمبود ویتامین D اختلال خواب را افزایش می‌دهد. مصرف غذاهایی مانند تخم‌مرغ، ماهی و قارچ می‌توانند این مشکل را برطرف کنند.

ویتامین E

اگر بدن شما دارای سطوح کافی ویتامین E باشد، خواب باکیفیت‌تری تجربه خواهید کرد. دانه آفتابگردان، بادام، روغن جوانه گندم، و کلم بروکلی ویتامین E را تامین می‌کنند.

ویتامین B

ویتامین B به تنظیم ملاتونین بدن کمک می‌کند که در داشتن خواب خوب موثر است. حبوبات، گوشت، میوه و سبزیجات حاوی ویتامین B هستند.

ویتامین C

افرادی که سطح پایینی از ویتامین C دارند به مشکلات خواب دچار می‌شوند، برای دریافت ویتامین C مصرف فلفل دلمه‌ای، مرکبات، کیوی، انبه پیشنهاد می‌شود.

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی برای تقویت هوش

توصیه به یک رژیم غذایی متعادل معقول‌ترین راه برای غذاخوردن سالم است، اما برخی از غذاها تاثیرات قابل‌توجهی در مغز دارند که می‌توان آنها را غذاهای مغز نامگذاری کرد. این غذاها در سلامتی مغز به‌عنوان عضو مهمی از بدن که در کارکرد تمام اعضا نقش حیاتی دارد بسیار موثر هستند. در ادامه با مهم‌ترین موادغذایی تقویت‌کننده هوش و توان ذهنی آشنا می‌شوید.

ماهی‌های چرب

اگر برای به‌خاطرآوردن اینکه امروز چه روزی است یا یکساعت پیش چه غذایی را به‌عنوان غذا صرف کرده‌اید دچار سختی در یادآوری می‌شوید باید به مصرف غذاهایی بپردازید که کیفیت مغزتان را ارتقا می‌دهند که یکی از این غذاها ماهی‌های چرب هستند. اسیدهای چرب امگا۳ که در ماهی‌های چربی مانند سالمون، ساردین وجود دارد برای تمام بخش‌های بدن ارزش فوق‌العاده‌ای به‌همراه دارند و به‌نظر می‌رسد که مغز نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ خوردن ماهی‌های چرب ۳ بار در هفته خطر مشکلات مغزی را تا ۲۶ درصد کاهش می‌دهد و از زوال حافظه جلوگیری می‌کند.

برگ‌های سبز تیره

خوردن برگ‌های سبز تیره مانند اسفناج، کلم‌پیچ و کلم‌بروکلی که سرشار از آنتی‌اکسیدان از جمله ویتامین C و بتاکارتن است برای سالم نگه‌داشتن مغز و بدن بسیار ضروری است. این نوع سبزیجات منبع خوبی از اسیدفولیک هستند که می‌توانند به سرعت پردازش اطلاعات و به یادآوردن خاطرات کمک کنند. براساس تحقیقات دانشمندان فولیک اسیدی که در این برگ‌های سبز سبزیجات یافت شده می‌تواند در مقابل بیماری‌های شناختی در سالخوردگی موثر باشد.

تخم‌مرغ

زرده تخم‌مرغ نیروگاه‌های تغذیه‌ای استک ه در آن ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای عملکرد مغز وجود دارد. این ماده غذایی منبع خوبی برای آهن است که برای ایجاد سلول‌های خونی قرمز که به مغز اکسیژن می‌رساند موثر بوده و باعث می‌شود کارکرد ذهنی هوشمندانه باشد و ما را در وضعیت هوشیار و متمرکز قرار می‌دهد. تخم‌مرغ همچنین منبع خوبی از ویتامین B۱۲ است؛ ویتامینی که کمبود آن باعث زوال حافظه و پریشانی می‌شود. در این ماده غذایی همچنین ید وجود دارد که می‌تواند به توانایی‌های کودکان در حل مساله بیفزاید.

چای‌سبز

یک فنجان چای‌سبز مزیت‌های خوبی برای عملکرد مغز دارد. چای‌سبز می‌تواند به افزایش هوشیاری ذهن کمک کرده و حافظه را ارتقا دهد؛ ضمن آنکه آنتی‌اکسیدانی که در چای‌سبز وجود دارد به حفظ مغز در مقابل خطر زوال آن کمک کند.

شکلات

شاید تصور اینکه شکلات برای مغز مفید باشد، خیلی عادی نبوده اما حقیقت این است که شکلات واقعا برای مغز موثر بوده و به باهوش شدن کمک می‌کند؛ در حالی که بعید به‌نظر می‌رسد قالب‌های شکلات شیری در افزایش ضریب هوشی موثر باشد، اما شکلات تلخ دارای مواد شیمیایی است که به واقع موجب ارتقا مغز می‌شود و می‌تواند مهارت‌های شناختی را ارتقا دهد.

مغزها

مغزهایی چون گردو، بادام و... به حفاظت و سلامت مغز کمک می‌کنند. آنها سرشار از چربی‌های غیراشباع و ویتامین E هستند. از مغز در برابر بیماری‌هایی چون آلزایمر دفاع می‌کنند. این مواد قادرند رادیکال‌های آزاد را خرد کنند و به این ترتیب از زوال سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. در واقع مغزها سرشار از ویتامین E هستند. ویتامین E دارای خواص آنتی‌اکسیدان است و رادیکال‌های آزاد را که احتمالا می‌توانند به سلول‌های مغز آسیب بزنند، مهار می‌کند.

زیتون

زیتون از زوال‌عقل و پیری مغز جلوگیری می‌کند. این قابلیت به‌خاطر وجود چربی غیراشباع موجود در آن است. این چربی‌ها، اکسیژن‌رسانی به مغز را افزایش می‌دهند، اما چربی‌های اشباع مثل چربی گوشت، لبنیات و سرخ‌کردنی‌ها ارتباط میان سلول‌ها را سخت می‌کنند. در نتیجه فرآیند اکسیژن‌رسانی کند یا مختل می‌شود. زیتون را قبل از خوردن غذا به‌عنوان اشتهاآور صرف کنید و یا همراه با غذای خود میل بفرمایید. زیتون هم از موادی است که در انواع سالادها و غذاها ترکیب خوبی ایجاد می‌کند.

نکته

تامین ویتامین D با مصرف قارچ

قارچ از جمله موادمغذی است که دارای فیبر فراوان بوده و دلایل بسیاری وجود دارد برای اینکه این ماده غذایی را در رژیم غذایی خود بگنجانیم. شما تنها سه بار در هفته و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به آفتاب نیاز دارید تا دوز لازم ویتامین D خود را دریافت کنید، اما اگر این مقدار نیز برایتان مقدور نیست، می‌توانید با مصرف منابع غذایی مکمل این کمبود را جبران کنید. با توجه به مطالعات انجام شده در مورد محتوای ویتامین D قارچ، از نظر وزن، بسیاری از گونه‌های قارچ حداقل ۵۰ درصد کربوهیدرات دارند (بسیاری از آن‌ها بالای ۶۰ یا ۷۰ هستند) و اگرچه ما کربوهیدرات‌ها را نشاسته‌ای یا ناسالم می‌دانیم، اما بیشتر کربوهیدرات‌های موجود در قارچ‌ها در واقع فیبر هستند. سلول‌های قارچ دارای انواع کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم هستند که ما آن را فیبر رژیمی می‌نامیم و این فیبر به میکروب‌های سالم در روده شما کمک می‌کند. به‌عنوان یک امتیاز، آنها همچنین دارای مواد مغذی دیگری مانند سلنیوم، مس، نیاسین، فسفر و پتاسیم هستند؛ همه عناصر مهم (در مقادیر کم) برای سلامتی شما. پختن قارچ‌ها به آزادشدن آنها کمک می‌کند. آنها ممکن است به جلوگیری از سرطان، بیماری قلبی و بیماری‌های عصبی کمک کنند. تعدادی از مطالعات انجام شده است که ادعا می‌کنند بین قارچ و بیماری‌های مختلف ارتباط پیدا می‌کند. برخی به این نکته اشاره می‌کنند که افرادی که قارچ بیشتری مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به سرطان یا بیماری قلبی کمتری دارند؛ یک مطالعه اخیر مصرف قارچ را با کاهش کمتر شناختی در سنین بالا مرتبط دانست. اما این ادعاها فاقد شواهد محکمی هستند و همین امر باعث می‌شود که تشخیص فواید سلامتی قارچ‌ها دشوار باشد، اما درست مانند کسانی که مقدار زیادی سبزیجات برگدار مصرف می‌کنند و یا افرادی که به طور روزانه آجیل می‌خورند، ممکن است به طور کلی زندگی سالم‌تری داشته باشند، قارچ به جلوگیری از سرطان یا آلزایمر کمک می‌کند.

یادداشت

نکاتی در مورد «چای»

سمیرا ربیعی
تخصصی علوم تغذیه

هرچه چای مصرفی پررنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود. افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگ‌های کلیوی و خانم‌های باردار از مصرف چای پررنگ باید اجتناب کنند. کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود. فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود. کافئین، ادرارآور است. بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل یبوست مواجه می‌کند. کافئین موجب افزایش ضربان قلب و فشارخون می‌شود. نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود. کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود. افرادی مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند. کافئین بر جذب آهن، صرفا مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت‌قرمز؛ بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد. شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به‌نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به‌خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد.

ویژه

فشارخون در شب و خطر آلزایمر

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، مردانی که فشارخون آنها شب‌ها نسبت به روزها بالاتر است، ۱.۶ برابر بیشتر احتمال دارد به آلزایمر مبتلا شوند. محققان در این مطالعه مردانی را که شب‌ها فشارخون بالاتری نسبت به روزها داشتند با گروهی از مردان هم‌سن‌وسال آنها که فشارخون‌شان در طول روز بالاتر از شب بود، مقایسه کردند. محققان متوجه شدند که بالاتربودن فشارخون در شب‌ها خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. آلزایمر یک بیماری مشخص نیست، بلکه چندین بیماری مختلف می‌توانند باعث آن شوند. محققان معتقدند فشارخون بالاتر در شب نسبت به روز می‌تواند خطر آلزایمر را افزایش دهد.

راهکار درمانی «گل‌مژه»

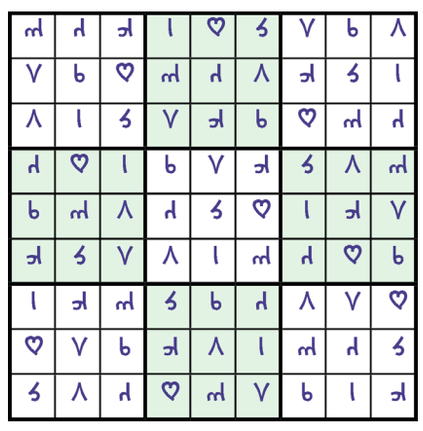
گل‌مژه توده‌ای بر روی پلک است که براثر عفونت باکتریایی ایجاد می‌شود. وجود گل‌مژه می‌تواند احساس ناخوشایندی را در فرد مبتلا ایجاد کند و حتی اگر شخصی در مراقب از چشم‌های خود بسیار کوشا باشد، بازهم احتمال ابتلا به گل‌مژه مطرح است. نشانه‌های گل‌مژه شامل: التهاب پلک، ترشح‌شدن مایعی با رنگ متمایل به زرد از چشم، حساسیت به نور، احساس وجود چیز اذیت‌کننده‌ای در چشم، حساسیت پلک، احساس وجود چیزی شن مانند در چشم، چشم اشک‌آلود، تشکیل کبره یا پوسته سخت در لبه پلک وقرمزی چشم. شخص مبتلا باید از فشردن گل‌مژه و سعی در تخلیه عفونت و چرک گل‌مژه به‌شدت پرهیز کند. اکثر گل‌مژه‌ها در عرض یک هفته خودبه‌خود از بین می‌روند. اما در صورتی که گل‌مژه به‌خودی خود بهبود نیابد می‌توان از آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی استفاده کرد. پیش از هر درمانی حتما با پزشک معالج خود مشورت کنید.

مراقبت از دندان‌ها برای مغز حیاتی است

محققان می‌گویند: مراقبت خوب از دندان‌ها برای سلامت مغز حیاتی است. یک مطالعه نشان می‌دهد بزرگسالانی که از نظر ژنتیکی مستعد پوسیدگی، دندان مصنوعی و از دست‌دادن دندان هستند؛ با علائم کاهش سلامت مغز روبه‌رو هستند. این کاهش سلامت مغز می‌تواند بر حافظه و توانایی تفکر در زندگی تأثیر بگذارد. محققان داده‌های ۴۰۰۰۰ بزرگسال را تجزیه‌وتحلیل کردند. افرادی که پوسیدگی دندان، دندان‌های از دست‌رفته و پروتزهای مصنوعی دارند، میزان ماده سفید مغزشان، ۲۴ درصد افزایش یافته بود. به‌گفته محققان، افزایش ماده سفید معمولا در طی دهه‌ها بی‌صدا انباشته می‌شود و به‌شدت با خطر سکته‌مغزی و خطر زوال‌عقل در آینده مرتبط است. در مورد ارتباط بین سلامت دهان و مغز، این امکان وجود دارد که سلامت نامناسب دهان باعث ایجاد التهاب با درجه پایین در بدن شود که سپس پوشش رگ‌های خونی را تحت تأثیر قرار دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

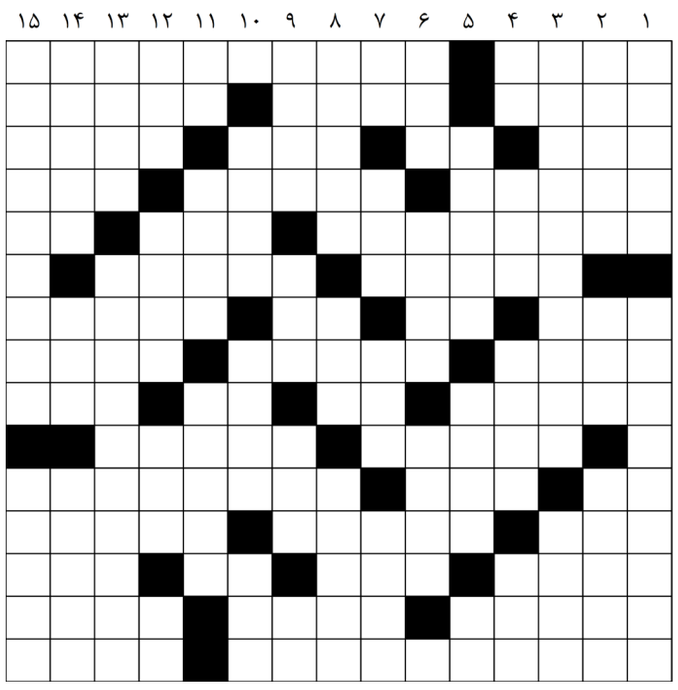
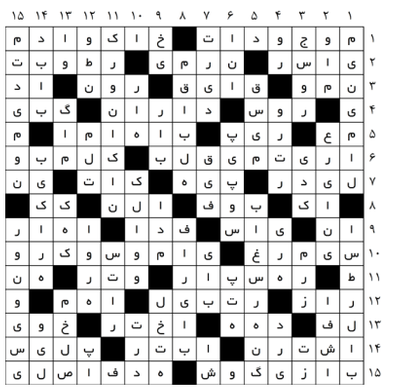
شماره ۱۵۲۹

افقی

۱- نوعی عکس- یکی از گوشه‌های دستگاه نوا ۲- آفریدگار- دارای تکلیف- واحدشمارش پارچه ۳- قله مرتفع زاگرس- اشاره‌به‌دور- شهرخراسان قدیم- کشوری آفریقایی ۴- ستارگان- برعهده گیرنده- جوخه ۵- بیماری نرمی استخوان- واحد اختلاف پتانسیل- حرف دهن‌کجی ۶- بندری در اوکراین- بسته ۱۲تایی ۷- سنگ عیار- حرف ندا- عادت- قاره سرسبز ۸- نویسنده- برابر- نوعی ماهی ۹- رجحان- شامل همه می‌شود- واحد سطح- محکم و استوار ۱۰- کشوری آفریقایی- الک ۱۱- بله انگلیسی- گل ته‌حوض- مرکز ایالت هاوایی ۱۲- مویی برسرندارد- معادل فارسی ماکت- از گیاهان دارویی ۱۳- پروسرشار- خزنده‌گزنده- رودی در فرانسه- نظریات‌وعقاید ۱۴- مانندبودن- هجوم‌وحمله- نام دیگر بلدرچین ۱۵- از کاخ‌های حومه کرج- نوعی ساعت

عمودی

۱- ردیاب- نوعی مربا ۲- لاک‌پشت کارتونی- گرم‌وسوزان- پایکوبی سنتی برزیلی ۳- فیلمی از محمدعلی نجفی- پوست‌کن ۴- دست عرب- از کلمات سوالی- فرستاده خدا- پنداروتصور ۵- پرشدن- واحدپول چین- خیس ۶- روزگار- پدر از دست‌داده- وضویاغسل با خاک ۷- زوبین- شبانگاه- اشتباه- ضروری‌ولازم ۸- ازمیقات‌های پنجگانه حج- محافظ گل- سیاهی لشکر فیلم‌ها ۹- کراهت‌داشتن- خودروی کره‌ای- قورباغه- شهررازی ۱۰- آتشفشانی در ایتالیا- پایتخت نائورو- بالیدن ۱۱- ضدباطل- پناهگاه- دزدیدن ۱۲- ابزاری برای تولید صدا- ستون خیمه- درد و رنج- قورباغه ۱۳- کمک‌رسان- شهری در پاریس ۱۴- غذایی از اسفناج- نگهبانی- شعر تغزلی لاتین ۱۵- اثری از کریستوفر مارلو نویسنده انگلیسی- پرحرفی



حل جدول ۱۵۲۸