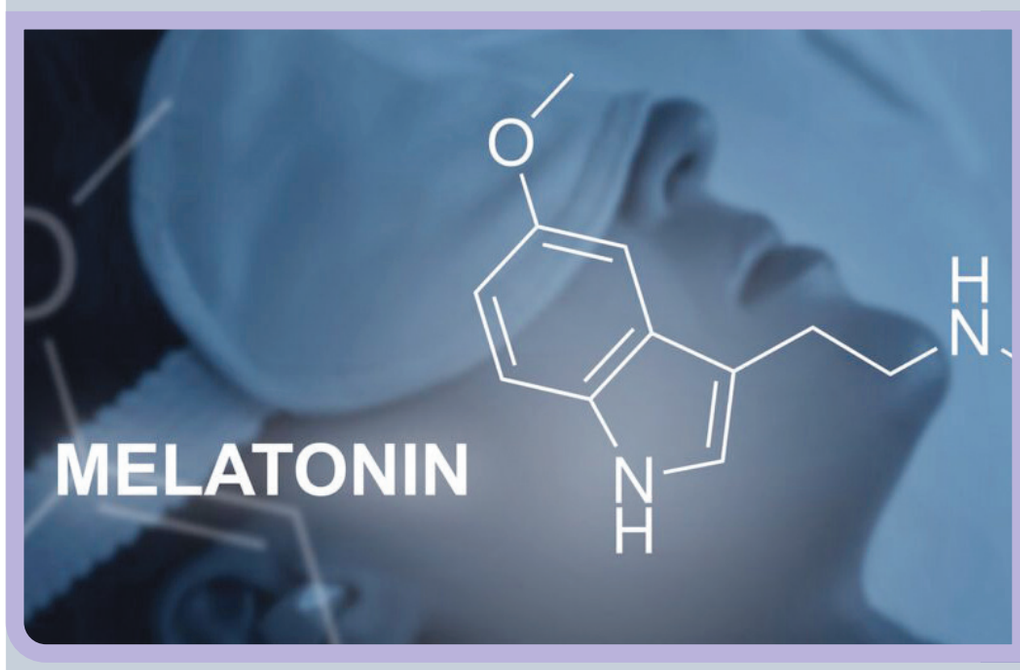
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۰۹
شنبه
۱۴۰۳ • ۰۲ • ۰۱
۱۱ شوال ۱۴۴۵/ ۲۰ آوریل ۲۰۲۴

خوراکی‌های حاوی «ملاتونین»



ملاتونین یک هورمون طبیعی است که در چرخه خواب و بیداری شما نقش دارد و عمدتا توسط غده‌ای واقع در مغز سنتز می‌شود. ملاتونین در پاسخ به تاریکی آزاد می‌شود و توسط نور سرکوب می‌شود. با غروب خورشید و افزایش تاریکی، «غده صنوبری» شروع به ترشح ملاتونین می‌کند که معمولا بعد از ساعت 9 شب اتفاق می‌افتد. افزایش سطح ملاتونین در خون سیگنال‌هایی را به مغز ارسال می‌کند که هوشیارتر شود و احساس خواب‌آلودگی کند. ترشح ملاتونین در نیمه‌های شب (بین ساعت 2 تا 4 بامداد) به اوج خود می‌رسد و در نیمه دوم شب به تدریج کاهش می‌یابد. نزدیک به 80 درصد ملاتونین در شب سنتز می‌شود. برای افراد مبتلا به مشکلات خواب، ملاتونین به‌عنوان مکمل خواب به شکل قرص، مایعات و جویدنی در دسترس است.

مواد غذایی

به دلیل محتوای ملاتونین، غذاها و مایعات زیر می‌توانند شما را سریعتر بخوابانند و کیفیت خواب شما را بهبود بخشند. گوجه‌فرنگی گردو، بادام، زیتون، برنج، جو، توت‌فرنگی، گیلاس، شیرگاو، موز، آناناس و پرتقال.

خـــواص

همان‌طور که گفتیم ملاتونین یک هورمون طبیعی است که توسط غده پینه‌ای مغز در بدن انسان تولید می‌شود و نقش مهمی در تنظیم چرخه خواب و بیداری دارد. خواص دیگر ملاتونین:

۱- تسریع فرآیند به خواب رفتن: مصرف ملاتونین می‌تواند به فرآیند به خواب رفتن کمک کرده و زمان لازم برای فرورفتن به خواب را کاهش دهد.

۲- افزایش مدت زمان خواب عمیق: مصرف ملاتونین می‌تواند باعث افزایش مدت زمان خواب عمیق شود که این امر به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

۳- تنظیم چرخه خواب و بیداری: ملاتونین به‌عنوان یک مهمان در تنظیم چرخه خواب و بیداری بدن عمل می‌کند و می‌تواند الگوی سالم‌تری از خواب و بیداری را تسهیل کند.

۴- کاهش اضطراب و استرس: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف ملاتونین می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس کمک کند و بهبود سلامت روانی را فراهم آورد.

۵- محافظت از سلول‌ها: ملاتونین دارای ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو و آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو محافظت کند.

۶- تسهیل تطبیق با تغییرات زمانی: مصرف ملاتونین می‌تواند به تطبیق بدن با تغییرات زمانی مانند سفر به مناطق با فاصله زمانی مختلف کمک کند.

دانستنی‌ها

نوشیدنی مفید که «کلسترول خوب» را افزایش می‌دهد

نوشیدنی بی‌نظیری وجود دارد که می‌تواند کلسترول خوب شما را افزایش دهد ممکن است وقتی به سن خاصی رسیدید، متوجه شوید که در حال مبارزه با میزان کلسترول بالای خون خود هستید. حتی اگر سهم خود را برای کاهش کلسترول خون، بدون دارو و از طریق رژیم غذایی و ورزش انجام دهید، بدن شما در پاکسازی کلسترول ناسالم از بدن نسبت به دوران جوانی کمتر کارآمد خواهد بود. محققان می‌گویند: ۱۷ درصد از بزرگسالان بین ۴۰ تا ۵۹ سال برای کمک به کاهش کلسترول خون خود، استاتین مصرف می‌کنند. استاتین‌ها به بدن کمک می‌کنند تا کلسترول اضافی را از خون دفع کند. راه دیگر برای کاهش کلسترول کل، افزایش کلسترول خوب است که به‌عنوان لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) شناخته می‌شود. کلسترول خوب به پاکسازی کلسترول انسداد شریان از خون شما با ارسال آن به کبد کمک می‌کند تا از بدن خارج شود. ترک سیگار، انتخاب چربی‌های غیراشباع سالم برای قلب، کاهش وزن و فعال ماندن راه‌هایی هستند که می‌توانید کلسترول خوب خون خود را افزایش دهید.

افزایش کلسترول خوب

همچنین می‌توانید کلسترول خوب را با جایگزین کردن نوشیدنی‌های شیرین یا دیگر نوشیدنی‌ها افزایش دهید. این نوشیدنی، چای سیاه نیست، چای سبز نیز نیست اگرچه نوشیدن روزانه چای سبز می‌تواند کلسترول بد خون (LDL) شما را کاهش دهد. چای رویبوس که از درختچه آفریقای جنوبی تهیه می‌شود نیز می‌تواند متحد شما برای افزایش کلسترول خوب شما باشد. اگر کلسترول خوب شما نیاز به تقویت دارد، باید مقدار زیادی چای رویبوس بنوشید. در یک تحقیق از ۴۰ نفر خواسته بود که به مدت ۶ هفته هر روز ۶ فنجان چای رویبوس تخمیر شده (همان چای قرمزی که معمولا یافت می‌شود) بنوشند. در این تحقیق نوشیدن چای رویبوس باعث بهبود سطح کلسترول کل شد. به‌طور متوسط، کلسترول بد تقریبا ۲۷ واحد کاهش یافت و کلسترول خوب تقریبا ۱۲ واحد بهبود یافت. سطح کلسترول خوب به‌طور متوسط ۳۳.۳ درصد بهبودی ثبت کرد. چای رویبوس همچنین ماده‌ای به‌نام گلوتاتیون را افزایش می‌دهد که برای محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب مهم هستند و نشان می‌دهد که چای رویبوس ممکن است اثرات آنتی‌اکسیدانی داشته باشد و به حفظ سلامت سلول‌ها کمک کند. نوشیدن چای رویبوس همچنین نشانگرهای آسیب را در بدن کاهش و سطح پلی‌فنول‌ها را افزایش می‌دهد. پلی‌فنول‌ها معمولا در میوه‌ها، سبزیجات و سایر غذاهای گیاهی یافت می‌شوند و دریافت آنها پس از نوشیدن روزانه چای رویبوس زیاد جای تعجب ندارد.

فواید

پلی‌فنول‌های موجود در چای رویبوس می‌توانند مزایای بالقوه دیگری برای سلامتی داشته باشند. چای رویبوس ممکن است به بدن در مبارزه با مولکول‌های مضر به‌نام گونه‌های اکسیژن فعال (ROS) کمک کند که در ابتلا به سرطان و دیابت کمک‌کننده هستند. اگرچه این تحقیق بر روی سلول‌های آزمایشگاهی انجام شد اما عصاره چای رویبوس سطوح گونه‌های اکسیژن فعال را در مدل‌های بیماری سرطان و دیابت کاهش داد. رویبوس همچنین ۲ آنزیم را تقویت می‌کند که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند. چای رویبوس ممکن است برای کاهش وزن نیز مفید باشد. نتایج تحقیقی به چگونگی تعامل عصاره چای رویبوس با سلول‌های چربی رشد یافته در آزمایشگاه پرداخت. عصاره رویبوس چربی ذخیره شده را تا ۲۲ درصد کاهش داد و ژن‌ها و پروتئین‌های مرتبط با ذخیره‌سازی چربی و متابولیسم را تغییر داد. اگر به‌دنبال افزایش کلسترول خوب خود هستید، نوشیدن ۶ فنجان چای رویبوس ممکن است زیاد به‌نظر برسد، با این حال، لازم نیست نگران باشید، زیرا رویبوس بدون کافئین است. چای دارای تانن‌هایی است که می‌تواند میزان جذب آهن بدن را محدود کند اما تانن چای رویبوس در مقایسه با سایر نوشیدنی‌ها بسیار کمتر است.

کاهش ابتلا به سرطان

نتایج برخی از تحقیقات اشاره می‌کند که آنتی‌اکسیدان کوئرستین و لوتئولین که در چای رویبوس وجود دارند، می‌توانند سلول‌های سرطانی را از بین ببرند و از رشد تومور جلوگیری کنند با این حال، مشخص نیست که آیا رویبوس به اندازه کافی از این ۲ آنتی‌اکسیدان را دارد یا خیر و اینکه آیا آنها به اندازه کافی توسط بدن شما جذب می‌شوند تا فوایدی را به همراه داشته باشند یا خیر؛ بنابراین، تحقیقات انسانی بیشتر در مورد رویبوس و سرطان مورد نیاز است

نکتـه

تکنیکی ساده برای کنترل عصبانیت

واکنش‌های خشم‌آلود به رفتارها یا موقعیت‌های ناعادلانه اغلب عواقب ناخوشایندی به همراه دارند و خشم کنترل‌نشده می‌تواند منجر به مشاجره، درگیری فیزیکی، آزار و تجاوز و صدمه به خود شود. نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند نوشتن احساس خشم روی یک تکه کاغذ و سپس پاره‌کردن یا دورانداختن آن باعث کاهش احساس خشم می‌شود. متخصصان این روش را توصیه می‌کنند که نه‌تنها می‌تواند به کسانی‌که خشمگین هستند کمک کند بلکه به افراد عادی نیز کمک می‌کند تا اضطراب خود را کم کنند. راه حل آنها نوشتن تجربیات منفی روی یک تکه کاغذ و سپس مچاله‌کردن، خردکردن یا دورانداختن آن است. محققان از حدود ۱۰۰ شرکت‌کننده در ۲ آزمایش خواستند تا نظرات خود را در مورد مسائل اجتماعی بحث‌برانگیز بنویسند. سپس به آنها گفتند که اظهارات آنها توسط یک دانشجوی دکتری در دانشگاه ارزیابی می‌شود. ارزیابی به این شکل بود که ارزیابان از نظر هوش، منطق و عقلانیت به شرکت‌کنندگان نمره پایینی می‌دادند. همچنین این اظهارنظر توهین‌آمیز را می‌نوشتند که «باورم نمی‌شود یک فرد تحصیل‌کرده اینطور فکر کند. امیدوارم این فرد در دانشگاه چیزی یاد بگیرد.» پس از ارائه این نظرات منفی، محققان از شرکت‌کنندگان خواستند تا افکار خود را در مورد این ارزیابی بنویسند. در نهایت به یک گروه اجازه داده شد کاغذ را در سطل زباله بیندازند یا آن را ریزریز کنند، در حالی‌که گروه دیگر فقط قرار بود کاغذ را روی میز بگذارند. نتایج نشان داد کسانی‌که کاغذ خود را دور انداخته بودند، خشم کمتری نسبت به گروه دوم داشتند.

یادداشت

بارزترین نشانه‌های وسواس

سمیه معتضدیان
روانپزشک

وسواس مجموعه‌ای از افکار و یا تکانه‌های ناخواسته، مزاحم و تکراری است و مبتلایان به وسواس اضطراب‌های شدیدی را تجربه می‌کنند. علامت‌های ابتلاء به وسواس در نوجوانی و یا اوایل دهه ۲۰ آغاز می‌شود. زمانی‌که وسواس را ریشه‌یابی می‌کنیم در بیشتر موارد حداقل یکی از اعضای خانواده به این بیماری و یا بیماری‌های مرتبط مبتلا هستند. بدیهی است چنانچه ژن پیش‌زمینه در خانواده وجود داشته باشد، در اثر محیط و یا عوامل دیگر ممکن است این بیماری بیشتر و یا حادتر بروز پیدا کند. بروز رفتارهای وسواس‌گونه در سنین بالا می‌تواند متخصصان را به بیماری‌های ارگانیک و یا فیزیکی بیمار مشکوک کند. افکار تکراری یا مزاحم مثل چک‌کردن‌های مدام یا وسواس شست‌وشو از بارزترین نشانه‌های رایج ابتلاء به واسوس هستند. وسواس می‌تواند با نشانه‌های مختلفی بروز کند، برخی بیماران ممکن است فقط مبتلا به وسواس فکری مبتلا باشند به طور مثال فرد مدام با خود کلنجار می‌رود که مبادا دیگران از رفتار و یا حرف‌های من آزرده شده باشند، البته نکته اینجاست که این موارد باید تفکیک شود و مشغله‌های روزمره با نشانه‌های ابتلاء به وسواس فکری اشتباه گرفته نشود. اگر استرس‌های ناشی از نگاه و قضاوت دیگران از حد متعارف خارج شود و برای فرد اضطراب ایجاد کند می‌تواند از نشانه‌های رفتارهای وسواس‌گونه باشد. ترس بیش از حد ابتلاء به بیماری، چک‌کردن مدام وسایل، ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگران، و وسواس نظم و یا تقارن اشیا از شایع‌ترین نشانه‌های اختلال وسواس است. در مواردی دیده می‌شود که پوست فرد در اثر شست‌وشوی زیاد دچار آسیب می‌شود یا افرادی که به‌دلیل ابتلاء به وسواس نظم، ترتیب و جابه‌جایی وسایل دچار کمردرد و آسیب به ستون فقرات خود شده‌اند. مبتلایان به وسواس معمولا درمان‌های توأمان دارویی و روان‌درمانی است، ولی باید به این نکته توجه داشت که درمان این بیماری زمانبر و نیاز به صبوری دارد. وسواس می‌تواند در خانواده‌هایی که رفتارهای وسواس‌گونه به‌صورت ژنتیکی وجود دارد، در کودک نیز از طریق یادگیری در محیط تشدید شود. این بیماری برای فرد و اطرافیان بسیار آزاردهنده است. باید برای درمان صبور بود، ولی قطعا زندگی‌کردن با وسواس زندگی زجرآوری است، بنابراین باید با مراجعه به پزشک این شرایط را تسهیل کرد.

با این مواد غذایی ارزان قیمت سالم بمانید

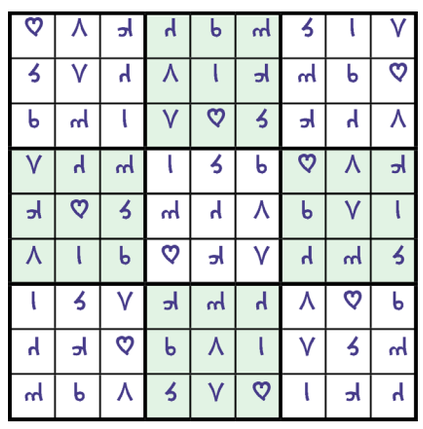
متخصصان تغذیه ۲ ماده غذایی ارزان قیمت را مشخص کردند که در برابر سرطان، چاقی و کلسترول محافظت ایجاد می‌کنند. مصرف روزانه یک سیب شما را از مراجعه به پزشک دور نگه می‌دارد. سیب خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. پکتین، نوعی فیبر منحصر به فرد موجود در پوست سیب، به‌طور عمده به مزایای سلامتی کمک می‌کند. راب هابسون، متخصص تغذیه گفت: پکتین که در گلابی همچنین در آلو یافت می‌شود، برای بهبود سطح کلسترول خون مفید است و خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. کارشناسان همچنین از افراد خواستند که غلات سبوس‌دار بیشتری مانند کینوا، بلغور، چاودار، جو دوسر، گندم اسپلت (گندم آلمانی) و گندم سیاه را در رژیم غذایی خود بگنجانند. افراد میانسالی که حداقل سه وعده غلات سبوس‌دار در روز مصرف می‌کنند، افزایش کمتری در اندازه دورکمر، فشارخون و سطح قندخون دارند.

گرمای شدید موجب اختلال در سیستم ایمنی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد قرارگرفتن در معرض گرما ممکن است عملکرد سیستم ایمنی را مختل کند و التهاب را افزایش دهد که می‌تواند منجر به افزایش خطر بیماری قلبی شود. دکتر «دانیل دبلیو ریگز»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «ما از اندازه‌گیری‌های جایگزین گرما در رابطه با نشانگرهای متعدد التهاب و پاسخ ایمنی در بدن برای بررسی اثرات کوتاه‌مدت قرارگرفتن در معرض گرما و ایجاد تصویر کامل‌تری از تأثیر آن بر سلامتی استفاده کردیم.» یافته‌ها افزایش نشانگرهای التهابی را به ازای هر ۵ درجه افزایش UTCI نشان می‌دهد. این نشانگرها شامل افزایش سلول‌های ایمنی درگیر در التهاب، مانند مونوسیت‌ها و ائوزینوفیل‌ها، و همچنین افزایش برخی سایتوکین‌های پیش‌التهابی، پروتئین‌هایی بود که التهاب را در بدن افزایش می‌دهند. برای ایمن ماندن در هوای گرم، در ساعات اوج گرما از آفتاب دوری کنید، هیدراته بمانید و از محافظ آفتاب استفاده کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

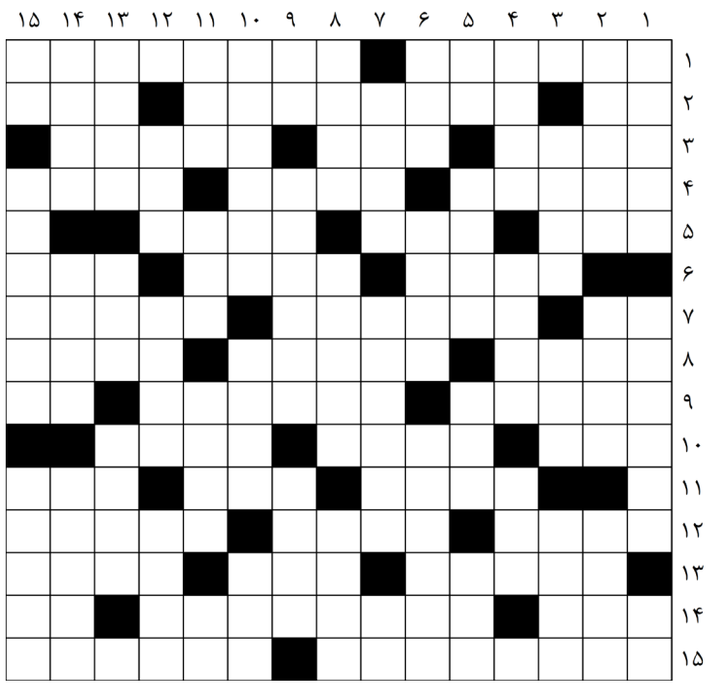
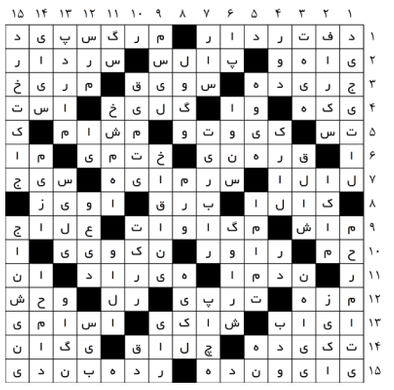
شماره ۱۸۰۹

افقی

۱- دومین جزیره وسیع دنیا- فیلمی از بهنام بهزادی ۲- اجاق کیک‌پزی- از شهرهای استان اردبیل- فراخی ۳- راه‌رفتن کودکانه- تخلص دهخدا- پرده‌داری خانه کعبه ۴- بازگردانیدن- نوعی آب و هوا- دارای غلظت کم ۵- منع کردن- از پسران فریدون- حریف ۶- اثری از فهیمه رحیمی- کشور سابق آفریقایی- دورکردن ۷- از نشانه‌های جمع فارسی- ریشه درخت خرما- شهری در استان مرکزی ۸- کاغذ سفت‌وضخیم- از امراض سوءتغذیه- زبانه آتش ۹- بدشگون- سراینده حماسی انگلیسی- نمک‌هندی ۱۰- مکان بی‌خطر- قابل مشاهده- بخشی از قطار ۱۱- پیشینیان- خیمه‌وسراپرده- اسب چاپار ۱۲- آب حاصل از ذوب یخ- همگام- عالم واهی و خیالی ۱۳- مخالف سختی- معجزه الهی- خوش‌طبع ۱۴- واحدتحصیلی- اثری از کارل سندبرگ- طرف و جهت ۱۵- از پادشاهان هخامنشی- آغاز فصل سرسبزی

عمودی

۱- ملخ- دو نفر که با هم بازی می‌کنند- عصاره کنجد ۲- کرم شب‌تاب- دیرینه‌تر- عمل خاریدن ۳- ماشین‌نویسی- پایتخت اتریش- نام‌ها ۴- توبه‌کننده- سنگ مرمر- نوعی لباس مردانه بلند ۵- کلام معتبر- یخ- پارچه مالیدنی- وسایل زندگی ۶- فرزند- از وسایل روشنایی- چوپان ۷- گنده بینی- بهبود یافتن زخم- بد و زشت ۸- روشن و درخشان- نوعی تذکر- گیاهی که بیش از یک یا دو سال باقی بماند ۹- چوب خوشبو- به طور نقد- زمان انگلیسی ۱۰- هنر گوش‌نواز- بدنام- قطار ۱۱- استان کویری- چین و چروک پوست- لغت- عددورزشی ۱۲- حاجت و مقصود- کاشف اتر- مهرو موم ۱۳- گرمی بازار- مقابل عرض- قدرت‌وتوان ۱۴- رخوت‌وضعف- واحدپول کشورمان- شهر بندری اوکراین ۱۵- گداخته‌شدن- آدامس سنتی- بی‌باک



حل جدول ۱۸۰۸