مواد غذایی ضداسترس را بشناسید

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

موادغذایی مفید و ضداسترسی وجود دارند که حضورشان در رژیم روزانه به کاهش استرس کمک زیادی می کنند که در ادامه معرفی می شوند:

سیر

سیر از جمله موادغذایی سرشار از ترکیبات گوگردی است. مصرف این ماده شگفت‌انگیز باعث افزایش سطح گلوتاتیون می‌شود. این آنتی‌اکسیدان بخشی از نخستین خط‌دفاعی بدن در مقابل استرس است. خواص سیر در مبارزه با استرس و کاهش علائم اضطراب و افسردگی بسیار تاثیرگذار است.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین یکی از موادغذایی حاوی منابع کربوهیدرات است. این ماده غذایی به کاهش سطح هورمون استرس‌زای کورتیزول بسیار کمک می‌کند. اگرچه سطح کورتیزول معمولا در بدن در حالت تنظیم‌شده قرار دارد اما استرس مزمن منجر به اختلال در عملکرد کورتیزول می‌شود. علائم اختلال در عملکرد هورمون کورتیزول باعث التهاب، درد و سایر عوارض جانبی خواهد شد.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ به‌دلیل دارابودن میزان بالای موادمغذی، اغلب به‌عنوان یک مولتی‌ویتامین طبیعی شناخته می‌شود. موادغذایی موجود در تخم‌مرغ شامل ویتامین‌ها، موادمعدنی، اسیدهای آمینه و آنتی‌اکسیدان هستند. قرارگرفتن تمامی این موادغذایی در کنار هم به کاهش سطح استرس بدن بسیار کمک می‌کند. تخم‌مرغ سرشار از کولین است. کولین تنها در برخی از موادغذایی یافت می‌شود. این ماده نقش مهمی در افزایش سلامت مغز و محافظت بدن در برابر استرس دارد.

بروکلی

بروکلی به‌دلیل مزایای زیادی که برای سلامتی دارد، در دسته سبزیجات سلامت شناخته می‌شود. یک رژیم غذایی غنی از بروکلی خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و اختلالات مربوط به بهداشت روان را کاهش می‌دهد. بروکلی به‌عنوان یک تسکین‌دهنده استرس شناخته می‌شود. موادغذایی موجود در کلم‌بروکلی که به کاهش استرس کمک می‌کنند، شامل منیزیم، فولات و ویتامین C است. کلم بروکلی سرشار از سولفورافان است.

دانه آفتابگردان

دانه گیاه آفتابگردان، منبع غنی ویتامین E است. این ویتامین محلول در چربی، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند که در سلامت روان و کاهش استرس بسیار موثر است. در مقابل، مصرف کم این ماده غذایی منجر به تغییر خلق و خو و افسردگی می‌شود. دانه آفتابگردان دارای مواد غذایی دیگری نیز هست که به کاهش اضطراب و استرس بسیار کمک می‌کند. این ماده غذایی شامل منیزیم، منگنز، روی، مس و ویتامین‌های گروه B است.

دانستنی‌ها

شایع‌ترین عوامل بروز دیسک گردن

یک متخصص ارتوپد از شایع‌ترین عوامل بروز دیسک گردن و راه‌های جلوگیری از بروز این عارضه سخن گفت. ذبیح‌ا... حسن زاده، اظهار کرد: ستون فقرات ما از تعدادی مهره تشکیل شده است و در بین هر دو مهره یک دیسک وجود دارد که وظیفه جذب شوک و یا ضربات وارده به استخوان‌ها، با آنهاست. او افزود: ستون فقرات ما چهار انحنا دارد؛ انحنای گردنی، انحنای پشتی، انحنای کمری و انحنای لگنی. این چهار انحنا نقش بسیار موثری دارند و اگر نباشند راه‌رفتن افراد موزون نیست، اما بعضا به‌دلیل فعالیت‌های سخت، داشتن شغل‌های سنگین، وزن زیاد و یا بروز ضربات و ایجاد حوادث؛ دیسک‌های ما دچار فشار و ضربه مکانیکی و در نتیجه و در نتیجه آسیب شوند. حسن‌زاده ادامه داد: دیسک‌های بدن به‌ویژه دیسک ناحیه کمر شایع است و ۸۵ درصد بیماران معمولا یکبار در طول زندگی، درد کمر را تجربه می‌کنند. او گفت: به‌طور کلی دردهای ناحیه کمری چهار علت عمده دارد؛ شایع‌ترین دلیل، علت مکانیکی است. بروز عفونت‌ها، بیماری‌های التهابی و روماتیسمی مثل آرتریت روماتوئید یا بیماری‌هایی مثل لوپوس و تومورها از دیگر دلایل شایع کمردرد است. این متخصص بیماری‌های استخوان و جراح ارتوپد بیان کرد: هرکدام از این دلایل می‌تواند علت‌های متفرقه دیگری را نیز به‌همراه داشته باشند که پزشک با معاینه و تصویربرداری‌های مناسب، به تشخیص قطعی می رسد و برای درمان اقدام لازم صورت می‌گیرد. او ادامه داد: به‌طور کلی دیسک‌های کمری بیماری‌های شایعی هستند که مردم ما در طول زندگی آن را تجربه می‌کنند و برای اینکه دچار این مشکلات نشوند، نیاز به مراقبت ویژه و تشخیص به‌موقع دارند. وقتی دیسک در ناحیه‌ای از بدن ایجاد می‌شود باید جدی گرفته شود. یکی از شایع‌ترین موارد، دیسک در ناحیه کمر و سپس گردن است، به‌طور نادر در قفسه‌سینه نیز به‌دلیل کم‌تحرکی بروز می‌کند و این دردها زمانی که بیش از دو هفته طول بکشند و یا منشا عصبی داشته باشند باید حتما جدی گرفته شوند. حسن‌زاده گفت: در مواردی طولانی‌شدن درد، بیمار در اندام تحتانی احساس گزگز و مورمور می‌کند و این احساس در اندام‌هایی مثل انگشت‌ها و یا پاشنه پا منتشر می‌شود. او در مورد راه‌های پیشگیری از بروز دیسک کمر و گردن تصریح کرد: درست نشستن و به اندازه نشستن می‌تواند در جلوگیری از بروز دیسک کمر بسیار موثر باشد. توصیه ما این است که افراد بیشتر از ۲۰ دقیقه در جایی ننشینند. همچنین از رانندگی و یا مسافرت‌های طولانی که نیاز به نشستن‌های طولانی مدت دارد، پرهیز کنند. توصیه دیگر این است که اجسام سنگین را بلند نکنند و به‌طور خاص، خانم‌ها نحوه صحیح برداشتن وسیله‌های سنگین از زمین را رعایت کنند. همچنین افراد باید سعی کنند با مراجعه به موقع به پزشکان و متخصصان ارتوپد و مغز و اعصاب و طب فیزیکی و فیزیوتراپیست ها، بتوانند با تشخیص زودرس و به موقع، درمان مناسب را انجام دهند.

راه‌های پیشگیری

او بیان داشت: همه این درمان‌ها با همکاری بیمار و با رعایت جزبه‌جز توصیه‌های پزشک معالج، قابل حل است. در مورد درمان دیسک‌ها بخش دارویی تنها ۳۰ تا ۴۰ درصد می‌تواند موثر باشد اما فیزیوتراپی و ورزش‌های تقویت‌کننده ناحیه کمر و هم چنین کاهش وزن، می‌تواند بسیار موثر و پیشگیرانه باشد. این جراح ارتوپد گفت: دیسک گردن به‌تنهایی می‌تواند چند وضعیت را شامل شود و در ۴ درجه بروز پیدا کند؛ ابتدا مهره گردن، آبی که در درون خود دارد را از دست می‌دهد و یک برجستگی در آن ایجاد می‌شود. در مرحله دوم شاهد بروز فتق در مهره و پارگی دیسک و بیرون زدگی هستیم. در مرحله سوم بخشی از دیسک کنده می‌شود و داخل فضای نخاعی یا روی ریشه عصب قرار می‌گیرد و در مرحله چهارم قطعاتی از دیسک در فضای کانال نخاعی قرار می‌گیرند که درمان را بسیار سخت می‌کنند. معمولا اغلب بیماران، مرحله ۱ و ۲ را تجربه می‌کنند و اگر به‌موقع مراجعه کنند و درمان‌های خودسر و سنتی را انجام ندهند و به پزشک مراجعه کنند، می‌توانند جلوی بروز درد در مراحل سوم و چهارم را بگیرند اما در صورت سهل‌انگاری و استفاده از برخی روش‌های سنتی غیر استاندارد و غیرعلمی، ممکن است تبعات بسیار جبران‌ناپذیری را تجربه کند. حسن‌زاده افزود: هرگونه ماساژ، تزریق و نرمش که توسط افراد غیرمتخصص و غیرعلمی برای بیمار، انجام می‌گیرد، بسیار خطرناک و آسیب‌زننده خواهد بود. یکی از توصیه‌های مهم ما این است که دردکمر در اطفال را جدی بگیریم اگر بچه‌ها، بیش از دو هفته از کمردرد رنج می‌برند و یا بی‌دلیل تب کردند، سریعا به پزشک مراجعه کنیم تا فورا جلوی بروز احتمالی یک بیماری بدخیم مثل لوسمی را بگیریم.

نکته

آیا «پنیر» برای قلب مضر است؟

پنیر به‌عنوان یکی از موادمغذی شناخته می‌شود که به‌دلیل طعم شور، این تصور وجود دارد که ممکن است برای فشارخون بالا و قلب مضر باشد. مطالعه‌ای نشان داد که مصرف زیاد پنیر تاثیر معکوس روی سیستم عروقی دارد، زیرا انتظار می‌رود از یک ماده غذایی حاوی سدیم در یک رژیم کلی با سدیم بالا تشکیل شده باشد و این سوال را به‌وجود می‌آورد که خوردن پنیر چه فوایدی برای سلامتی دارد؟ با مطالعه ۱۱ بزرگسال سالم حساس به نمک سالم، مشخص شد که خوردن ۴ وعده پنیر در روز به‌مدت هشت روز به‌طوربالقوه به‌دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی، در برابر اختلال عملکرد رگ عروقی محافظت می‌کند. تصورمی‌شود که مصرف چربی اشباع باعث افزایش کلسترول بد می‌شود. به همین ترتیب، تصور می‌شود که مصرف زیاد سدیم خطر CVD را به‌دلیل نقش آن در افزایش فشارخون (BP) و یا به‌دلیل اختلال عملکرد عروقی ناشی از فشارخون افزایش می‌دهد. با این وجود مدارک علمی در حال رشد نشان می‌دهد که چربی اشباع‌شده از غذاهای لبنی با چربی کامل و یا پنیر با خطر CVD ارتباط ندارد. در حقیقت در برخی موارد با خطر کمتری همراه بودند. علاوه بر این مصرف لبنیات با اقدامات بهبودیافته عروق از جمله کاهش فشارخون و کاهش سفتی شریانی همراه بوده است. مشابه نتایج مطالعه حاضر، یک مطالعه مداخله‌ای رژیم غذایی قبلی نشان داد که مصرف پنیر در یک وعده غذایی عملکرد عروقی نرمال را در مقایسه با سدیم حاصل از پنیر یا پنیر جایگزین سویا حفظ کرده است.

یادداشت

جلوگیری از گرمازدگی در تابستان

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

یکی از مهمترین موارد برای جلوگیری از گرمازدگی نوشیدن آب است. نوشیدن آب در تابستان به‌شدت حائز اهمیت است و به‌خصوص افرادی که در این فصل عرق می‌کنند، نباید از نوشیدن آن غافل شوند. همچنین در کنار مصرف آب می‌توان از لیموترش یا مقدار کمی هم شکر استفاده کرد تا دچار گرمازدگی نشویم. تمامی افراد برای پیشگیری از گرمازدگی باید در وعده صبحانه به مصرف خیار، گوجه‌فرنگی، سبزی‌خوردن، طالبی، پنیر و هندوانه بپردازند و در طول روز میوه و سبزی مصرف کنند؛ چرا که میوه‌جات دارای فیبر و آب فراوان هستند و به این‌صورت هم از گرمازدگی پیشگیری می‌کنند و هم اینکه مدت طولانی‌تری آب را در داخل بدن افراد نگه می‌دارند. مصرف چای به‌خصوص چای پررنگ و قهوه در وعده صبحانه باعث بروز گرمازدگی می‌شود بنابراین افراد باید از این امر به‌شدت پرهیز کنند. همچنین افراد باید در وعده ناهار و شام از سبزیجات خام و پخته استفاده کنند. مصرف سبزیجات خام و پخته در وعده ناهار و شام باعث می‌شود تا آب در داخل بدن بیشتر حفظ شود و مدت زمان آن طولانی‌تر باشد. مصرف کافئین به‌خصوص قهوه‌تلخ باعث ازدست‌رفتن آب زیادی از بدن می‌شود و خیلی از افراد در طول روز بیش از ۳ لیوان قهوه مصرف می‌کنند که این امر باعث تشدید گرمازدگی در آنها خواهد شد و توصیه می‌کنم که چنین افرادی مصرف کافئین را به حداقل کاهش دهند یا در کنار آن ۲ الی ۳ لیوان آب بنوشند؛ چرا که نسبت به دیگران آب بیشتری از دست می‌دهند. رفتن به بیرون در هوای گرم تابستانی باعث می‌شود تا افراد آب زیادی از بدن خود را از دست دهند و به اینصورت دچار گرمازدگی شوند.

ویژه

تاثیر رژیم گیاهی در مقابله با M.S

محققان پی بردند ترکیب رژیم غذایی گیاهی و میکروبیوم‌های سالم روده ممکن است در برابر بیماری M.S نقش محافظتی داشته باشند. «آشوتوش‌منگالام»، می‌گوید: «مطالعه جدید شواهدی را نشان می‌دهد که ترکیبی از ایزوفلاوون‌های رژیم غذایی و باکتری‌های روده ممکن است به‌عنوان یک درمان بالقوه برای بیماری M.S باشد.» ایزوفلاوون در سویا، بادام‌زمینی، نخود و سایر حبوبات یافت می‌شود. M.S نوعی بیماری خودایمنی مغز و نخاع است که در آن سیستم ایمنی بدن به پوشش محافظ رشته‌های عصبی پیرامونی حمله می‌کند. علائم این بیماری شامل ضعف عضلات، مشکلات تعادل و مشکلات بینایی و تفکر است.

اثر مثبت «کدوسبز» بر «روده»

کدوسبز از نظر محتوای ویتامین‌ها و موادمعدنی مفید حد متوسطی دارد، اما خوردن مداوم آن اثر مثبتی بر عملکرد روده خواهد داشت. «اسوتلانافوس» متخصص تغذیه معتقد است که کدوسبز خطرات تصلب‌شرائین و تشکیل سنگ‌صفرا را کاهش می‌دهد. کدوسبز، سرشار از کاروتنوئیدها، لوتئین و ایزومر زیگزانتین است. اسیدهای اسکوربیک و فولیک زیادی در کدوسبز وجود دارد کدوسبز، ۱۱ درصد نیاز روزانه پتاسیم را تامین می‌کند. همچنین حاوی فیبرغذایی و آب لازم برای عملکرد طبیعی روده است. کدوسبز منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان است که ضدپیری است و از سلول‌های بدن و پوست، در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

تاثیر منفی «کووید۱۹» بر قلب

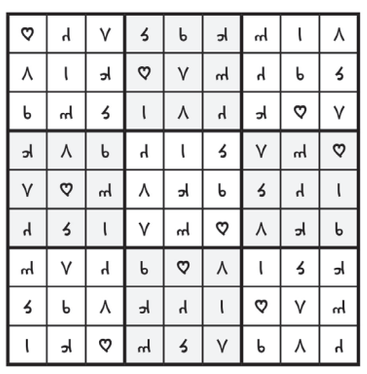
نتایج یک تحقیق تایید کرده است که کووید ۱۹ اثرات منفی طولانی‌مدت بر ضربان قلب افراد ایجاد می‌کند. این مطالعه نشان داد که به‌طور متوسط ۷۹ روز پس از ابتلا به عفونت کووید ۱۹ طول می‌کشد تا ضربان قلب انسان به حالت استراحت عادی برگردد. به‌منظور درک تاثیرات طولانی‌مدت عفونت، اطلاعات روزانه در مورد ضربان قلب، خواب و فعالیت کلی جمع‌آوری می‌شد. این تجزیه و تحلیل شامل زنان و مردان بین ۱۸ تا ۷۶ سال بود. تیم تحقیق دریافت که افرادآلوده به کووید۱۹ مدت زمان بیشتری برای بازگشت ضربان قلب‌شان در حالت استراحت، خواب و فعالیت طول کشید. دانشمندان متوجه آسیب عضله قلب و بافت محافظ اطراف آن شدند.

ارتباط بیش‌فعالی و بیماری‌های جسمی

در حالی که افراد بیش‌فعال، شرایطی نظیر بی‌توجهی، تکانشگری و... را تجربه می‌کنند، اما ممکن است از خطر بسیاری از بیماری‌های جسمی نیز آگاه باشند. تحقیقات جدید به‌وجود این خطرات پی برده است. «ابادوریتز»، می‌گوید: «شناسایی بیماری‌های جسمی همزمان ممکن است پیامدهای مهمی در درمان بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و نیز برای سلامتی و کیفیت زندگی طولانی مدت بیماران داشته باشد.» محققان ۴ میلیون خواهروبرادر متولدشده را بررسی کردند. برای افراد بیش‌فعال، قوی‌ترین ارتباط با مشکلات جسمانی در سیستم‌های عصبی، بیماری‌های تنفسی، اسکلتی عضلانی و متابولیکی مشاهده شد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

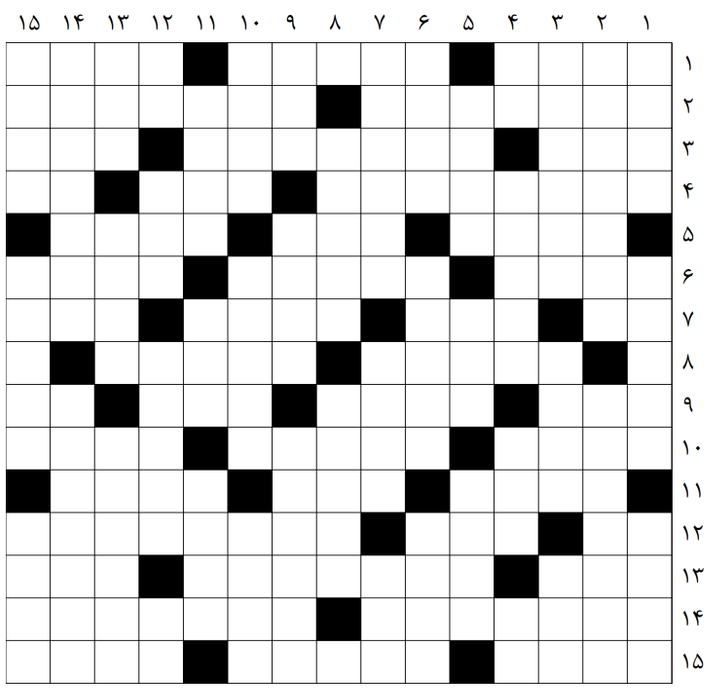
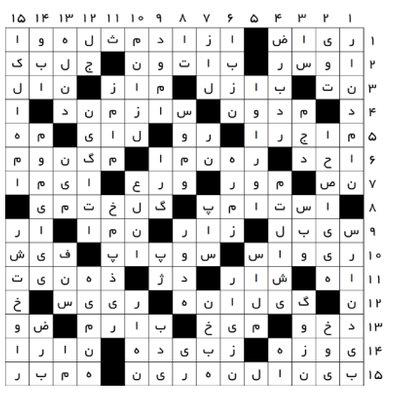
شماره ۱۰۶۲

افقی

۱- متقارب- بخل‌ورزیدن- نام سبکی از کشتی محلی ۲- فیلمی از فدریکوفلینی- ازمرکبات ۳- از بازیگران کشورمان با نام کوچک سعید- نویسنده روسی خالق اثر قهرمان‌عصرما- بالاپوش بلندقدیمی ۴- آمیخته به دیوانگی- حرف تنبیه- یارغم ۵- برق‌رسان اتومبیل- سرپیچی کردن- تشنه فریب ۶- کوسه جنوبی- حسگرالکترونیکی- نام بغدادی عارف ایرانی ۷- میان‌ووسط - آنچه مایه هلاکت باشد- اختراعی از الکساندرگراهام‌بل- نوعی برادروخواهر ۸- هواپیمایی جاسوسی آمریکا- اهل سرگرمی ۹- درمرتبه نخست- استواری‌واستحکام- دیوارکوتاه- یکی از دو جنس ۱۰- نژادی درآسیا- کنترل- سوغات زنجان ۱۱- مقابل ریز- تخلص دهخدا- حجاب‌ونقاب ۱۲- ازغلات- دشمنی- اثری ازمحمودطلوعی ۱۳- آخرچیزی- سینمای آمریکا- نیم‌صدای گربه ۱۴- علم اقتصاد- ازبازیگران «میگرن» ۱۵- لغوشده- زادگاه امیرکبیر- آرام‌یافتن

عمودی

۱- اتاقک چوبی- صدمات- ازبیماری‌های واگیردار ۲- یک تومورپوستی- آبشاری در چهارمحال ۳- آلبومی از «یگانه»- فرمانروا- سنگ‌نوشته ۴- کله- خوش‌اخلاق- مرواریدچشم- برج‌فرانسه ۵- یکای پول کانادا- درخانه بالای سرمان است- پرنده شبیه کبک ۶- دیلم- سرزنش- آن‌را دردست پستچی ببینید ۷- ولایتی درافغانستان- پایتخت لیدیه- جای‌سرخوردن ۸- پنبه‌نسوز- رهایی پس‌ازخاتمه‌کار ۹- نوعی‌آچار- زادگاه انیشتین- نوعی بازی‌فکری ژاپنی ۱۰- نوعی‌ترشی- درحال‌مردن- مقابل آستر ۱۱- بی‌چیز- واحدشمارش شتر- معامله ۱۲- شایعه- بی‌نظمی- اندک- الفبای موسیقی ۱۳- خطی در دایره- گیرنده امواج رادیویی- یکی از ۳ تفنگدار ۱۴- باریک‌بین- اثری از لیلا شیرازی ۱۵- بخشش- فیلسوف فرانسوی- از مهاجمان اسبق «یونایتد»



حل جدول ۱۰۶۱