شکلات تلخ، علائم افسردگی را کاهش می‌دهد

نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف شکلات تلخ تاثیری مثبت بر خلق و خو و تسکین علائم افسردگی دارد. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به افسردگی هستند و این بیماری علت اصلی ناتوانی در جهان است. محققان دانشگاه لندن برای اولین بار به بررسی ارتباط افسردگی با نوع شکلات مصرفی پرداختند. محققان در این مطالعه داده‌های ۱۳ هزار و ۶۲۶ فرد بزرگسال را بررسی کردند. بعد از بررسی فاکتورهایی نظیر قد، وزن، وضعیت تاهل، سیگارکشیدن، درآمد، فعالیت فیزیکی و مشکلات مزمن سلامت مشخص شد افرادی که در ۲۴ ساعت هر نوع شکلات تلخی مصرف کرده بودند ۷۰ درصد کمتر علائم افسردگی را گزارش داده بودند. همچنین کسانی که زیاد شکلات مصرف می‌کردند (هر نوع شکلات و نه فقط شکلات تلخ) کمتر علائم افسردگی را گزارش کرده بودند. شکلات دارای خواص تقویت‌کننده خلق و خو است و سازوکارهای زیادی در مورد رابطه بین مصرف شکلات و بهبود خلق و خو مطرح شده است. / مهر

حال روانتان چطور است؟

چقدر پرحرفی!

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از مهم‌ترین راه‌های برقراری ارتباط، صحبت کردن است و به افراد کمک می‌کند صمیمی شوند، اما اگر افراد نتوانند تعادل را در حرف زدن رعایت کنند، باعث ایجاد مشکل در روابط بین فردی آنها می‌شود.

گاهی ممکن است با افرادی برخورد کرده باشید که از لحاظ شخصیتی بسیار پرحرف هستند و این مسأله باعث می‌شود ناخودآگاه بخواهید از دست آنها فرار کنید و ترجیح می‌دهید با آنها روبه‌رو نشوید. پرحرف بودن با خوش صحبت بودن تفاوت دارد. فردی که خوش صحبت است در روابط اجتماعی، اطرافیان از او فرار نمی‌کنند و از مصاحبت با او لذت می‌برند، اما افرادی که بیش از حد پرحرف هستند، باعث می‌شوند تا حوصله اطرافیان سر برود و مایل نباشند با آن فرد صحبت کنند.

در برخی افرادی که دچار نوعی وسواس گفت‌وگو هستند، این رفتار به چشم می‌خورد. آنها صحبتی را که با دیگران در میان می‌گذارند با تمام جزئیات بیان می‌کنند و در حین صحبت‌کردن می‌خواهند مطمئن شوند شنونده آنها برداشت اشتباهی از حرف‌ها نکند و در نتیجه شروع می‌کند و با جزئیات حرف می‌زند و با تفصیل تعریف می‌کند و می‌خواهد موضوع مورد صحبت برای طرف مقابل جابیفتد.

همچنین در برخی افراد زمانی که دچار اضطراب و بی قراری می‌شوند ممکن است به پرحرفی روی بیاورند و با حرف زدن خودشان را تخلیه می‌کنند که این رفتار در خانم‌ها بیشتر به چشم می‌خورد. در افراد مبتلا به اختلال شخصیت دو قطبی نیز زمانی که در حالت شیدایی قرار دارند، دوره پرحرفی آنها افزایش می‌یابد و در دوره افسردگی کم حرف و ساکت می‌شوند. در برخی‌ها نیز پرحرفی به دلیل شخصیت ناپخته و توجه‌طلبی بیش از حد رخ می‌دهد. پرحرفی در سنین مختلف می‌تواند مشاهده می‌شود و برای درمان لازم است ابتدا ریشه پرحرفی شناسایی شود. افراد وسواسی اغلب متوجه پرحرفی خود نیستند و در فرآیند درمان ممکن است مقاوت بیشتری از خودشان نشان دهند، اما در مورد افرادی که دچار حملات اضطرابی می‌شوند، باید ابتدا ریشه اضطراب درمان شود. همچنین بهتر است بررسی کنید در چه شرایط و موقعیت‌هایی بیش از حد صحبت می‌کنید و برای درمان لازم است در محیط‌های مختلف فقط شما گوینده نباشید و شنونده بودن را نیز تمرین کرده و مخاطب خود را نیز دعوت به مشارکت و مصاحبت کنید.

تناسب اندام به همت هورمون‌ها

هورمون‌ها، روی اشتها و میزان ذخیره چربی در بدن تأثیر می‌گذارند

برای بهبود حساسیت بدن به لپتین یا هورمون سیری از خوردن غذاهای التهابی به‌ویژه نوشیدنی‌های شیرین و چربی‌های ترانس خودداری کنید

خیلی از کسانی که از چاقی شکایت دارند، مدام به دنبال رژیم‌های مختلف غذایی برای کاهش وزن خود هستند و از این مطب به مطب دیگر به جست‌وجوی رژیمی‌اند که معجزه کرده و آنها را یک‌شبه لاغر و خوش‌هیکل کند، اما غافل از آن که فقط خورد و خوراک نیست که باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود، بلکه چاقی و لاغری بدن ارتباط مستقیمی با میزان هورمون‌ها دارد به‌طوری که کم و زیاد شدن آنها می‌تواند شما را به شدت چاق یا لاغر کند. محققان طبق تحقیقاتی که در سال‌های اخیر روی بدن انسان انجام داده‌اند بر این باورند که هورمون‌ها روی اشتهای شما و نیز میزان ذخیره چربی در بدن هم تأثیر می‌گذارند.

ندا اظهری

سلامت

بسیاری از ما انسولین را به عنوان هورمون مرتبط با دیابت می‌شناسیم. سلول‌های بتا در پانکراس این هورمون را تولید می‌کنند. در طول روز مقادیر کمی از هورمون انسولین تولید شده و این مقدار بعد از صرف غذا بیشتر می‌شود. انسولین نسبت به نیاز بدن در زمان‌های مختلف، به سلول‌های بدن امکان استفاده از قند خون به منظور تامین انرژی و ذخیره آن را می‌دهد. علاوه براین، انسولین اصلی‌ترین هورمون ذخیره‌کننده چربی در بدن محسوب می‌شود. این هورمون به سلول‌ها دستور ذخیره چربی داده و از تجزیه آنها جلوگیری می‌کند. زمانی که بدن دچار مقاومت انسولینی می‌شود، میزان قند خون و هورمون انسولین در بدن به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. بالا رفتن مقدار انسولین در بدن باعث بروز چاقی و ابتلا به اختلال سندرم متابولیک می‌شود. پرخوری، مصرف مواد قندی فراوان، انواع کربوهیدرات و فست فودها مقاومت بدن را در برابر انسولین افزایش داده و مقدار این هورمون را بالا می‌برد. برای ایجاد تعادل در میزان انسولین این راهکارها را انجام دهید:

مصرف مواد قندی را کم یا حذف کنید: مصرف مقادیر بالای فروکتوز و ساکاروز مقاومت انسولینی بدن را به‌شدت افزایش داده و میزان انسولین را بالا می‌برد.

میزان کربوهیدارت را کاهش دهید: مصرف رژیم غذای حاوی کربوهیدرات کم، انسولین را تا حد متعادل کاهش می‌دهد.

تا می‌توانید پروتئین بخورید: مصرف مواد پروتئینی در کوتاه مدت مقدار هورمون انسولین را بالا می‌برد اما در درازمدت با کاهش چربی‌های شکمی، مقاومت انسولینی را کاهش می‌دهد.

چربی‌های سالم مصرف کنید: چربی‌های حاوی امگا ۳ که در ماهی‌های چرب به وفور یافت می‌شود، به کاهش میزان انسولین بدن در حالت ناشتا کمک می‌کند.

منظم ورزش کنید: زنانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، ۱۴ روز بعد از آن از نظر مقاومت انسولینی بهبود می‌یابند.

منیزیم کافی مصرف کنید: در شرایطی که بدن مقاومت انسولینی پیدا کرده، مقدار منیزیم بدن کم می‌شود بنابراین مصرف مکمل‌های منیزیم می‌تواند مقاومت انسولینی بدن را کاهش دهد.

چای سبز بنوشید: چای سبز را به عنوان یک نوشیدنی مفید برای لاغری می‌شناسند. علاوه بر این، قند خون و میزان انسولین راه هم کاهش می‌دهد.

با هورمون سیری به موقع دست از غذا بکشید

این هورمون از سلول‌های چربی تولید می‌شود و درواقع به هورمون سیری معروف است که اشتها را کاهش می‌دهد و باعث ایجاد احساس سیری در بدن می‌شود. لپتین، سیگنال‌هایی را مبنی بر احساس سیری به مغز می‌فرستد و با هیپوتالاموس در ارتباط است. هیپوتالاموس بخشی از مغز است که اشتها و مقدار مصرف غذا را در فرد کنترل و توقف ذخیره چربی را به مغز اعلام می‌کند و مانع پرخوری می‌شود. میزان لپتین در بدن افرادی که چاق هستند، بسیار بالاست و حدوداً چهار برابر افرادی است که وزن طبیعی دارند. با کاهش میزان لپتین، افراد چاقی که لپتین بالایی دارند، دچار کاهش اشتها شده و به مرور وزن کم می‌کنند. در زمان چاقی، سیستم لپتین به‌درستی عمل نمی‌کند و بدن نسبت به لپتین مقاومت نشان می‌دهد. وقتی سیستم ارسال سیگنال در این هورمون آسیب می‌بیند، ارسال سیگنال به مغز مبنی بر احساس سیری قطع می‌شود و بدن متوجه کافی بودن ذخیره انرژی در بدن نمی‌شود. در این حالت، مغز مدام احساس گرسنگی می‌کند و بدن تمایل به خوردن دارد. این در حالی است که با کاهش وزن، میزان لپتین هم کم می‌شود. برای کاهش این هورمون در بدن و بهبود حساسیت بدن به لپتین، از خوردن غذاهای التهابی به‌ویژه نوشیدنی‌های شیرین و چربی‌های ترانس خودداری کنید. بیشتر غذاهای ضدالتهابی مانند ماهی چرب مصرف کنید، به طور مداوم ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید.

بدون استرس زندگی کنید

هورمون کورتیزول از غدد آدرنال ترشح می‌شود. از آنجا که این هورمون در مواجهه بدن با استرس ترشح می‌شود، آن را به هورمون استرس می‌شناسند. کورتیزول هم مانند هورمون‌های دیگر برای بدن ضروری است و بالا رفتن مقدار آن باعث پرخوری و اضافه وزن می‌شود. به نظر می‌رسد بسیاری از زنان که در ناحیه میانی بدن خود دچار چاقی هستند، کورتیزول بالایی در بدنشان ترشح می‌شود. البته رژیم غذایی هم نقش مؤثری در بالا رفتن کورتیزول دارد. زنانی که رژیم کم‌کالری مصرف می‌کنند میزان کورتیزول بالاتری دارند و در مقایسه با زنانی که غذایی عادی می‌خورند، استرس کمتری دارند. برای کاهش میزان کورتیزول در بدن این کارها را انجام دهید: از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کرده و کالری دریافتی را خیلی کم نکنید؛ برای کاهش این هورمون در بدن مدیتیشن انجام دهید؛ محققان بر این باورند که گوش دادن به موسیقی میزان این هورمون را در بدن کاهش می‌دهد؛ به اندازه بخوابید تا میزان کورتیزول بدنتان بالا نرود.

چاق‌کننده زنانه

استروژن یکی از مهم‌ترین هورمون‌های زنانه به شمار می‌رود که از تخمدان‌ها ترشح می‌شود و در تنظیم سیستم تولیدمثل زنانه نقش مهمی ایفا می‌کند. کم یا زیاد بودن میزان این هورمون در بدن می‌تواند به اضافه وزن منجر شود که این مورد به سن، فعالیت هورمون‌های دیگر و سلامت کلی بدن بستگی دارد. در سال‌های تولیدمثل، هورمون استروژن برای حفظ قدرت باروری در خانم‌ها، شروع به ذخیره چربی در دوران بلوغ می‌کند و نیز باعث تحریک تجمع چربی در نیمه نخست دوران بارداری می‌شود. هورمون استروژن در زنان چاق نسبت به زنانی که وزن متعادلی دارند، بالاتر است. در یائسگی میزان استروژن به دلیل کاهش تولید آن در تخمدان‌ها، ذخیره چربی در ران‌ها به ناحیه شکم تغییر می‌کند که همین امر، زمینه را برای بروز بیماری‌ها آماده می‌کند. برای مدیریت میزان استروژن بهتر است این کارها را انجام دهید: تا می‌توانید فیبر و سبزیجات را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید؛ دانه کتان اثر مثبتی روی استروژن زنانه دارد، بنابراین آن را در رژیم غذایی استفاده کنید؛ فعالیت بدنی و ورزش‌کردن میزان استروژن بدن را در دوران یائسگی و حتی قبل از آن در حد متعادل نگه می‌دارد.

افراد همیشه گرسنه

هورمون گرلین به «هورمون گرسنگی» معروف است. این هورمون زمانی ترشح می‌شود که معده خالی است و در این حالت پیامی به هیپوتالاموس ارسال می‌کند که دستور غذا خوردن می‌دهد. در حالت عادی، گرلین پیش از غذا خوردن به حداکثر میزان خود و یک ساعت بعد از خوردن غذا به کمترین مقدار خود می‌رسد. در افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند، میزان گرلین در حالت ناشتا اغلب پایین‌تر از افرادی است که وزن طبیعی دارند. بنابراین، وقتی افراد چاق غذا می‌خورند، گرلین تنها به مقدار کم کاهش می‌یابد و به همین دلیل، هیپوتالاموس سیگنالی مبنی بر سیر شدن و توقف غذا خوردن دریافت نمی‌کند و همین امر باعث پرخوری می‌شود. برای جلوگیری از بروز این حالت چند راهکار انجام دهید: از خوردن مواد قندی و نوشیدنی‌های شیرین که باعث اختلال در واکنش گرلین بعد از غذا خوردن می‌شود، خودداری کنید؛ در هر وعده غذایی به‌ویژه صبحانه پروتئین مصرف کنید؛ این کار به کاهش میزان گرلین و احساس سیری کمک می‌کند.

حل سودوکو ۳۳۷۷

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۳۷۸

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

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

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

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

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

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر نفیسه علی قاضی، دامپزشک

نکات مهم در مصرف جگر

آیا جگر سرطان‌زاست؟

خیر. اما اگر در مصرف هر خوراکی افراط کنیم می‌تواند عوارضی داشته باشد و اگر هر خوراکی را درست مصرف کنیم، سالم و مفید است.

مصرف بیش از حد جگر موجب هایپرآویتامینوز (اختلالی در اثر مصرف بیش از حد یک یا چند ویتامین) می‌شود. بی‌شک، دل و جگر سرطان‌زا نیست، اما مصرف زیاد گوشت قرمز، احتمال بروز سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

مشخصات جگر خوب چیست؟

اگر شما فرآورده خام دامی را از جای معتبر و شناسنامه‌دار بخرید که تاریخ تولید و انقضای آن مشخص باشد. از فروشگاه معتبری این فرآورده‌ها را تهیه کنید که برق اضطراری دارد تا حتی در صورت قطعی برق، زنجیره سرد محصولات، همواره برقرار باشد.

رنگ جگر باید قرمز قهوه‌ای باشد. یعنی بنفش تیره نباشد. جگر نباید دورنگ باشد. نباید سبز باشد. لبه‌های جگر باید تیز باشد. لبه‌های جگر نباید گرد باشد. بافت جگر از بافت گوشت نرم‌تر است. اگر جگر را دست زدید و لهیده یا خیلی سفت بود یا دارای کیست و آبسه و برجستگی بود، آن را نخرید. شما نباید از جگر بوی تعفن و بوی زهم استشمام کنید. اگر تراوشات جگر زیاد است، خوب نیست.

چرا مصرف جگر در باردار، منع می‌شود؟

به‌خاطر میزان بالای ویتامین A جگر است که برای جنین ضرر دارد.

آیا آن‌طور که گفته می‌شود مصرف جگر مرغ ضرر دارد؟

فرآیند تصفیه در هر موجود زنده‌ای در کبد انجام می‌شود. ما در صنعت طیور مصرف آنتی بیوتیک پیشگیرانه داریم. قبل از کشتار مرغ، باید دوره آنتی بیوتیک انجام شده باشد. چون هر آنتی بیوتیکی دوره منع مصرف دارد. در طیور دوره منع مصرف مشخص و رعایت می‌شود و بنابراین جگر مشکل بهداشتی ندارد. پس جگر مرغ را می‌توانید بخورید اما زیاد نه.

مصرف جگر خام چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

جگر را نباید خام بخورید. چراکه مصرف آن خطرناک است. برخی انگل‌ها سیکل زندگی‌شان را در جگر می‌گذرانند. پس جگر را نباید آبدار و نیم پز مصرف کنید. جگر باید تا ۷۲ درجه سانتی‌گراد حرارت ببیند، ولی نباید بسوزد.

خبر سلامت

چرا دهانم بو می‌دهد؟

یاسمین مشرف

جام جم

بسیاری از ما هرازگاهی بوی بد دهان را به دلایل مختلف تجربه کرده‌ایم. کارشناسان می‌گویند این مشکل برای یک‌سوم افراد ایجاد می‌شود. در ادامه با عوامل اصلی ایجاد بوی بد دهان و راه‌های مقابله با آنها آشنا می‌شوید.

باکتری‌هایی که روی زبان زندگی می‌کنند: زبان به‌ویژه قسمت عقب آن دارای شیارها و شکاف‌هایی است که باعث می‌شوند مکان مناسبی برای زندگی باکتری‌های دهانی ایجاد شود. این باکتری‌ها با شکستن مواد غذایی ترکیبات سولفوری ایجادکننده بوی بد دهان را آزاد می‌کنند. مسواک‌زدن زبان می‌تواند تاحدودی به رفع مشکل کمک کند، اما استفاده از مواد خوراکی‌ای که با باکتری‌ها مقابله و ترکیبات سولفوری را خنثی می‌کنند راه حل موثرتری است.

پلاک‌های دندان: پلاک‌های دندانی لایه‌ای از باکتری‌ها هستند که به‌طور طبیعی روی دندان‌ها تشکیل می‌شوند و می‌توانند عامل تولید ترکیبات سولفوری‌ای باشند که بوی بد دهان را ایجاد می‌کنند. حفظ بهداشت دهان به‌طور روزانه و استفاده از خمیردندان‌هایی که دارای خواص ضد باکتری هستند می‌تواند کمک‌کننده باشد.

خشکی دهان: بزاق از بین‌برنده طبیعی بوی بد دهان است، زیرا باکتری‌ها را از بین می‌برد، اما بسیاری از افراد به دلایل مختلف از خشکی دهان رنج می‌برند. جرعه جرعه نوشیدن آب به طور مکرر، جویدن آدامس‌های بدون قند و مکیدن آب‌نبات‌های بدون قند در بین وعده‌های غذایی می‌تواند باعث تولید بزاق شده و مشکل را برطرف کند.

مصرف داروها: برخی داروها نیز عامل ایجاد بوی بد دهان هستند. جویدن آدامس زایلیتول و نوشیدن مقادیر زیاد آب در طول روز به حل مشکل کمک می‌کند.

مشکلات سلامت: گاهی اوقات بوی بد دهان نتیجه مستقیم مشکلات لثه است. اما مشکلاتی همچون آلرژی‌ها، عدم تحمل لاکتوز و دیابت نیز می‌توانند عامل بوی بد دهان باشند. اگر به شکل مزمنی دچار بوی بد دهان هستید و راه‌حل‌های بالا کمکی به حل مشکل نمی‌کنند بهتر است به یک دندانپزشک یا یک متخصص داخلی مراجعه کنید تا با تشخیص علت اصلی بوی بد دهان، آن را درمان کند.

منبع: jnj