خبر سلامت

نگذارید کودکان اخبار تلخ را بشنوند

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هشدار داد: کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض آسیب‌های روانی قرار می‌گیرند و با توجه به این که کودکان از لحاظ رشد شناختی کاملا تکامل نیافته‌اند، نمی‌توانند اخبار را درست تحلیل و تفسیر کنند.

دکتر رزیتا داوری آشتیانی، فوق‌تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان افزود: در بسیاری از مواقع فکر کودکان در مواجهه با

اخبار زلزله، سیل، جنگ و مسائلی از این قبیل تا مدت‌ها مشغول می‌شود. ضروری است خانواده‌ها در حفظ سلامت روانی کودکان در زمان بحران‌های اجتماعی و طبیعی دقت کنند.

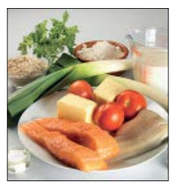
وی با اشاره به این که اختلالات اضطرابی از پیامدهای مواجهه کودکان با اخبار ناگوار است، عنوان کرد: کودکانی که زمینه مشکلات اضطرابی دارند، در مواجهه با این اخبار بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند.

این متخصص با اشاره به لزوم پرهیز کودکان از انجام بازی‌های خشن و دیدن تصاویر و فیلم‌های خشن، تاکید کرد: والدین باید مراقب باشند کودکان در معرض اخباری که محتوای خشن دارد قرار نگیرند و در همین راستا بر فعالیت کودکان‌شان در اینترنت نظارت داشته باشند. کودکان در سنین کم قادر به تجزیه و تحلیل اخبار نیستند و شنیدن اخبار ناگوار و اضطراب آور، مسائلی همچون اضطراب جدایی وافت تحصیلی را برای کودکان به دنبال دارد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر این که کودکانی که زمینه‌های مشکلات اضطرابی دارند، بیش از سایر کودکان در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند، ادامه داد: البته آسیب روانی کودکان به واکنش‌های والدین نیز بسیار وابسته است، والدینی که خود دچار اضطراب اند و دائم اخبار را پیگیری کرده و درباره آن بحث و ابراز نگرانی می‌کنند، فرزندشان را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

وی با بیان این که دیدن صحنه‌های خشن می‌تواند در کودکان اختلال استرس پس از سانحه ایجاد کند، گفت: پس از دیدن یک صحنه خشونت‌آمیز به‌رغم این که کودک در این صحنه حضور نداشته است، دائم در ذهن کودک تکرار می‌شود و این تکرار وی را دچار استرس، ترس، تپش قلب و لرزش اندام‌ها می‌کند. /ایسنا

کاهش سطح تستوسترون در مردان با غذای کم چرب



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پیروی از یک رژیم غذایی کم‌چرب سطح سرمی تستوسترون را در مردان کاهش داده و سلامت آنها را به خطر می‌اندازد.

برای بسیاری از مردانی که به کمبود تستوسترون دچارند، کاهش وزن می‌تواند راهگشا باشد. اما نتایج مطالعات جدید پژوهشگران از آن حکایت دارد که برخی رژیم‌های غذایی خاص - به ویژه رژیم غذایی کم چرب - ممکن است با کاهش اندک اما قابل توجه سطح هورمون تستوسترون در مردان همراه باشد. کمبود تستوسترون می‌تواند به بروز مشکلات مختلفی از قبیل کاهش انرژی و میل جنسی و تغییرات فیزیولوژیک از جمله افزایش چربی بدن و کاهش تراکم مواد معدنی استخوان بینجامد. البته در مردانی که به چاقی و اضافه وزن دچارند، فواید پیروی از یک رژیم کم‌چرب از کاهش کوچکی که در سطح تستوسترون آنها اتفاق می‌افتد، بیشتر است. در مقابل برای مردانی که اضافه وزن ندارند، خودداری از رژیم‌های کم‌چرب می‌تواند جزئی از یک رویکرد چندوجهی برای افزایش سطح سرمی تستوسترون باشد. /ایرنا

تغذیه زیر ذره‌بین

اگر می‌خواهید سالم باشید و مدام دنبال رژیم و پرهیز نباشید باید یک الگوی غذایی مناسب انتخاب کنید

مهتاب خسروشاهی

سلامت

لباس هم که قرار باشد بدوزند، از روی الگو آن را برش می‌زنند تا مشکلی پیش نیاید. همه چیز خوب و به اندازه باشد. جایی از لباس بلند و کوتاه نباشد. جای درز و دکمه و سرشانه‌ها مشخص باشد. حالا چه رسد به انسان و تغذیه آن! غذا خوردن باید «الگو» داشته باشد تا بخشی از بدن مثل شکم برآمده نشود. بخشی از بدن به خاطر خوردن خوراکی‌های نامناسب دائما درگیر و سرکار نباشد و بخشی دیگر دائم در استراحت! حال ببینیم برای آن‌که برنامه غذایی روزانه ما از الگوی صحیح پیروی کند، باید چه مواردی را رعایت کنیم.

نخستین اصل تغذیه سالم، مصرف موادغذایی به دفعات و در حجم کم است. به عبارت دیگر به جای خوردن سه وعده غذایی حجیم، تعداد دفعات را به شش بار افزایش داده و درعوض در هربار مقدار کمتری غذا بخورید. بعلاوه به این موارد تکمیلی هم دقت کنید:

بشقاب سالم: به جای این‌که فقط به مقدار کالری دریافتی هر وعده غذایی فکرکنید، به سه نکته اهمیت دهید؛ تنوع رنگ، تنوع خوراک‌ها و تازگی مواد غذایی. به‌این‌ترتیب رژیم غذایی شما متنوع، تازه و باکیفیت خواهد بود.

قدم به قدم تغییر کنید: عادت‌های غذایی را به‌تدریج انجام دهید. تغییر یکباره عادت‌های غذایی مسیری جز شکست ندارد. برای تغییر از عادت‌های کوچک هم شروع کنید. برای مثال نمک را از سرسفره حذف کرده و سالاد را به سفره غذایی اضافه کنید. آب لیموترش یا نارنج تازه و روغن زیتون را به جای سس به سالاد بیفزایید. این قدم‌های کوچک، شرایط را برای قدم‌های بزرگ فراهم می‌کند.

آب بنوشید: معمولا فراموش می‌کنیم آب بنوشیم. اگر هم یادمان بماند، مقدار نوشیدن کافی نیست. نوشیدن آب علاوه بر سیراب کردن سلول‌ها، به نقل و انتقال بهتر موادغذایی، دفع سموم و جلوگیری از اختلال در هضم و جذب کمک می‌کند. بنابراین به مقدار آبی که می‌نوشید دقت کنید.

> سعی کنید همه انواع خوراکی‌ها را در طول روز بخورید. به این دلیل که هیچ ماده مغذی‌ای جایگزین ماده دیگر نیست

میانه‌رو باشید تا همیشه سالم باشید

قدم دوم در الگوی تغذیه سالم و صحیح میانه‌روی است. بدن ما روزانه به این ترکیب‌ها شامل؛ کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌های مفید، فیبر، مقدار مناسبی نمک، موادمعدنی و ویتامین‌ها نیاز دارد. بنابراین رژیم غذایی روزانه ما باید حاوی همه این موادغذایی باشد. سعی کنید همه انواع موادغذایی را هر روز میل کرده و از حذف کامل آن خودداری کنید؛ مگر این‌که خوردن آن حتی به میزان اندک مشکل‌ساز باشد. به این دو نکته توجه کنید:

ترکیبی را جای دیگری نگذارید: سعی کنید همه انواع خوراکی‌ها را در طول روز بخورید. به این دلیل که هیچ ماده مغذی‌ای جایگزین ماده دیگر نیست. بنابراین سعی کنید به تناسب همه انواع موادغذایی را بخورید.

سهم کوچک بردارید: هرچه بشقاب شما کوچک‌تر و نوع پیش‌غذا، غذا و... شما مغذی‌تر باشد، بهتر است. بنابراین سعی کنید از هر خوراکی، به اندازه اندکی میل کنید. برای مثال حتما پیش‌غذا شامل سوپ یا سالاد را بخورید. بعد از غذای اصلی هم برای خوردن دسری که متناسب با ساختار بدنی و سلامت شماست، بخورید. هرچه تنوع بیشتر و حجم هربار تغذیه شما کمتر باشد، تغذیه شما به الگوی سلامت نزدیک‌تر است.

چگونه خوردن مهم‌تر از خوردن است

مهم‌تر از این‌که چه‌غذا یا نوشیدنی می‌خورید، «چگونه» خوردن آن است. درواقع غذا یا نوشیدنی نباید خوراکی‌ای برای پرکردن شکم بوده و آن را مابین دو جلسه پراسترس کاری ببلعید! درباره خوردن به این موارد دقت کنید:

همراه با دیگران: غذا خوردن همراه با دوستان یا خانواده، اثرهای مثبت جسمی و روانی بی‌شماری دارد. در زمان خوردن غذا نباید حرف‌های غمگین یا استرس‌زا بزنید. سعی کنید دورهم از غذا خوردن لذت ببرید.

آهسته بجوید: برای غذا خوردن وقت بگذارید. لقمه‌ها را به دهان برده و آهسته بجوید. به هر لقمه و طعم آن فکر کنید. هرچه آهسته‌تر غذا بخورید، پیغام‌های عصبی بهتر به مغز رسیده و درزمان مناسب نیز سیر خواهید شد.

به حرف بدن‌تان گوش کنید: ببینید واقعا گرسنه هستید یا نه؟ گاهی تشنگی با گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود. سعی کنید پیش از آن‌که در اثر خوردن غذا به نفس نفس بیفتید، از غذا خوردن دست بکشید.

صبحانه بخورید: اگر فرصتی برای خوردن هیچ وعده غذایی ندارید - که البته رفتار تغذیه‌ای نادرستی است - برای خوردن صبحانه، آن هم صبحانه کامل و مغذی، وقت بگذارید. هیچ وعده غذایی‌ای به اهمیت صبحانه نیست.

به رنگ‌ها دقت کنید

سبد میوه هرچه رنگی‌تر باشد، زیباتر است. اما در این رنگ‌ها رازی هم نهفته که نباید از آن غافل شد. بدن ما، روزانه به ترکیب بسیار مهمی به نام «آنتی‌اکسیدان» نیاز دارد. اگر در شهری زندگی می‌کنیم یا شغلی داریم که میزان آلودگی هوای آن بالاست، این نیاز بیشتر است. به این دلیل که آنتی‌اکسیدان‌ها، رادیکال‌های آزاد ناشی از قرار گرفتن بدن درمعرض آلودگی‌ها و ترکیب‌های نامناسب ناشی از اکسیداسیون موادغذایی در بدن را از بین می‌برند. رادیکال‌های آزاد از عوامل اصلی ایجاد انواع سرطان‌ها در بدن هستند. رنگدانه میوه‌ها همان آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. علاوه براین‌که ویتامین‌های موجود در این خوراکی‌ها نیز آنتی‌اکسیدان‌های قوی بوده و بدن را در مقابل ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها بیمه می‌کند.

چربی سالم خوب است

در همه رژیم‌های غذایی، توصیه اصلی کاهش مصرف چربی‌هاست. این توصیه درست است؛ اما منظور، دریافت چربی‌های نامناسب مانند چربی کره، مارگارین، خامه و... است. بدن ما روزانه به چربی سالم نیاز دارد. این چربی سالم که اسید چرب امگا۳، ۶ و ۹ نام دارد؛ در دانه‌های روغنی و بعضی خوراکی‌ها مانند ماهی وجود دارد. بنابراین سعی کنید هر روز حداقل مقدار کمی آجیل خام یا میوه حاوی چربی مفید مانند آووکادو یا یک روز در میان ماهی میل کنید. ماهی را بخارپز کنید تا چربی مفید آن از بین نرود.

شکرپاش و نمک‌پاش را بشکنید

اگر قرار باشد در فهرست بدها دو متهم را قرار دهیم، بی‌تردید نمک و شکر در صدر قرار می‌گیرند. بنابراین سعی کنید شکرپاش و نمک‌پاش را از روی میزهای خانه جمع کنید. اگرچه بدن ما روزانه به مقدار مناسبی نمک و شکر نیاز دارد، اما منابع تامین آن به همان اندازه اضافه کردن کمی نمک به غذا درحین پختن یا خوردن خرما و توت و کشمش با چای کافی است. بیش از این مقدار عوارض ناخوشایندی در بدن باقی خواهند گذاشت.

منبع: healthyventuracounty.org

با سبزی‌ها رفاقت کنید

میوه‌ها و سبزی‌ها، همیشه از بهترین خوراکی‌ها هستند. به همین دلیل در همه رژیم‌های غذایی، مصرف آنها در صدر جدول قرار دارد. اما شاید کمتر دلیل آن را بدانید. دلیل اصلی آن، علاوه بر وجود ویتامین‌ها و موادمعدنی، وجود فیبر در این خوراکی‌هاست. فیبر اگرچه در بدن انسان قابل هضم و جذب نیست، اما مصرف آن برای بدن ضروری است. به این دلیل که فیبر به عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و مانع از ابتلا به یبوست می‌شود. بنابراین سعی کنید در برنامه غذایی روزانه خود حتما از منابع غذایی حاوی فیبر مانند انواع میوه و سبزی تازه استفاده کنید. تغییر یکباره عادت‌های غذایی مسیری جز شکست ندارد. برای تغییر از عادت‌های کوچک هم شروع کنید.

حل سودوکو ۳۴۹۰

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۴۹۱

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.

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

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

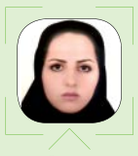
					۵			
			۲					
					۳			

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

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

جام خوراک

کدام غذاها به رفع اضطراب کمک می‌کنند؟



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

همه ما به طور روزمره اضطراب و نگرانی‌ها را در زندگی تجربه می‌کنیم. علاوه بر راهکارهایی نظیر نفس عمیق یا تمرینات ورزشی یا احیانا داروهایی که پزشکان در این زمینه تجویز می‌کنند، برخی خوراکی‌ها نیز می‌توانند به کاهش علائم اضطراب و اثرات منفی آن روی بدن کمک کنند. بنابراین در چنین شرایطی می‌توانید با تغییرات کوچک در برنامه غذایی از شدت استرس و اضطراب‌های خود بکاهید.

۱ سعی کنید به جای مواد غذایی فرآوری شده، از میوه و سبزیجات کامل استفاده کنید. هر چند در چنین شرایطی شاید شما غذاهای فرآوری شده و حاضری را ترجیح دهید (به دلیل سهولت مصرف)، اما این غذاها اغلب فاقد ترکیبات زیست فعالی هستند که اثرات مفید برای بدن دارند یا این که بر اثر فرآوری مقدار این ترکیبات تا حد زیادی کاهش یافته است.

۲ غذاهای حاوی کلسیم هم گزینه‌های دیگری برای این شرایط هستند؛ زیرا کلسیم می‌تواند با هورمون‌های استرس بجنگد. مصرف ماست و شیر کم چربی و نیز سبزیجات دارای برگ‌های تیره می‌تواند مقادیر مناسبی از کلسیم را در اختیار بدنتان قرار دهد.

۳ افزایش مصرف غذاهای حاوی امگا۳. مطالعات زیادی نشان داده است اسیدهای چرب امگا۳ از بروز علائم افسردگی جلوگیری می‌کنند. انواع ماهی‌ها به ویژه ماهی تن و سالمون و میوه‌هایی نظیر آواکادو یا بذر کتان منابع مناسبی برای ویتامین D هستند.

۴ منابع قندی پیچیده می‌توانند باعث افزایش سروتونین مغز شده و شدت استرس را کاهش دهند. منابع قندی که ساختار پیچیده تری دارند نسبت به قندهای ساده‌تر، این اثرات مفید را در زمان طولانی‌تری بر بدن اعمال می‌کنند. بنابراین سعی کنید از پاستا، نان‌های تهیه شده از غلات کامل یا برنج قهوه‌ای استفاده کنید.

۵ غذاهای حاوی ویتامین B، C و D را در برنامه غذایی روزمره خود بگنجانید. زمانی که استرس دارید، بدن شما بسیار مستعد بیمار شدن است. این ویتامین‌ها به عنوان آنتی اکسیدان و عوامل ضد التهابی عمل کرده و سیستم ایمنی را تقویت و از بیمار شدن جلوگیری می‌کنند. آب مرکبات، بری‌ها (مثلا بلوبری، توت و...)، شکلات تیره و تلخ و برخی دمنوش‌های گیاهی از قبیل اسطو خودوس یا بابونه استفاده کنید. از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین زیاد اجتناب کنید. برای تامین ویتامین B نیز می‌توانید از مغزها استفاده کنید. شکلات‌های تلخ سبب بهبود جریان خون به مغز می‌شوند و توانایی مغز برای سازگار شدن با شرایط استرس افزایش می‌یابد. شکلات تلخ همچنین باعث افزایش سطح سروتونین در مغز شده و به کاهش علائم استرس کمک می‌کند.

۶ زردچوبه نیز یکی از ادویه‌جاتی است که اثرات مفید آن در بهبود عملکردهای مغز و پیشگیری از اختلالات ناشی از استرس به اثبات رسیده است. کورکومین ترکیب مهم موجود در زردچوبه است که دارای اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قابل توجهی بوده و از آسیب به سلول‌های مغز جلوگیری می‌کند.

۷ غذاهایی که نباید مصرف کنید: مصرف بیش از حد آبنبات، کیک‌ها و محصولاتی از این قبیل اجتناب کنید چراکه باعث می‌شوند تغییرات شدیدتری در خلق و خویمان احساس کنیم.

در شرایط استرس بدن تمایل به جذب انرژی دارد، بنابراین طبیعی است قندهای ساده مثل شکر یا غذاهای حاوی آن که خیلی سریع می‌توانند این انرژی را برای ما تامین کنند، در این شرایط انتخاب می‌شوند. مشکل قندهای ساده و کافئین این است که به سرعت این انرژی را تامین می‌کنند اما فقط برای مدت زمان کوتاه و زمانی که اثرات آن‌ها فروکش کند، اضطراب و افسردگی نسبت به قبل تشدید می‌شود.