

## ۸ راه‌اثرگذار مقابله با افسردگی فصلی

با کاهش طول روز و کم‌رنگ شدن گرمای خورشید، بسیاری از افراد با تغییر حالتی که از آن با عنوان افسردگی فصلی یاد می‌شود، روبه‌رو می‌شوند. انجام برخی راهکارها می‌تواند به کاهش اثرات این تغییر خلق‌وخوی فصول سرد کمک کند:

- نور درمانی با خورشید
- استفاده از برخی پرتوهای مشابه خورشید
- ورزش
- مصرف داروهای افسردگی با تجویز پزشک
- کمک گرفتن از درمانگرهای شناختی
- کاهش مصرف خوراکی‌های مضر
- مدیریت استرس
- به تعطیلات و سفر رفتن



### دانستی‌ها

			
<b>بهترین زمان</b>	مصرف به عنوان میان وعده به هضم غذا و سوخت و ساز بدن کمک می‌کند	<b>بدترین زمان</b>	مصرف در وعده صبحانه یا معده خالی باعث تحریک و درد معده می‌شود
			
<b>بهترین زمان</b>	مصرف در زمان ناهار موجب تقویت سیستم ایمنی و سلامت پوست می‌شود	<b>بدترین زمان</b>	مصرف در زمان شام باعث اختلال در گوارش می‌شود
			
<b>بهترین زمان</b>	مصرف در زمان ناهار موجب کاهش خطر ابتلا به فشار خون می‌شود	<b>بدترین زمان</b>	مصرف در زمان شام باعث افزایش وزن و چربی می‌شود



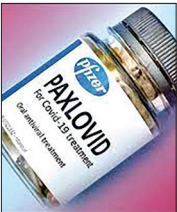
### پروبیوتیک هادر کاهش «استرس» مؤثرند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد پیروی از یک رژیم غذایی غنی از غذاهای پروبیوتیک و تخمیری می‌تواند به افراد کمک کند استرس کمتری داشته باشند. محققان همچنین دریافتند که این نوع رژیم غذایی موسوم به «روان‌بیوتیک» کیفیت خواب فرد را نیز بهبود می‌بخشد. /مه‌ر



### دوری از دیابت با راهکارهایی ساده

الناز دانش‌زاد، دکترای تغذیه و رژیم غذایی گفت: ورزش منظم حتی اگر به قصد کم کردن وزن نباشد، می‌تواند حساسیت بدن را در مقابل هورمون انسولین بهبود ببخشد. از ساده‌ترین راه‌ها برای شروع ورزش کردن، پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه و در طول هفته پنج بار یا بیشتر است. /ایستا



### تاثیر «پاکسلوید» در کاهش ابتلا به کرونا

نتایج مطالعه‌ای در آمریکا نشان می‌دهد داروی پاکسلوید خطر ابتلا به کووید طولانی‌را کاهش می‌دهد. به گفته محققان آمریکایی این یک نکته مثبت دیگر در مورد قرص پاکسلوید است که نشان داده خطر بستری شدن در بیمارستان را کاهش می‌دهد، هرچند هنوز نگرانی‌هایی در مورد نقش این دارو در بازگشت علائم کووید وجود دارد. /ایرنا

## بی شکرهای شیرین

بسیاری از مبتلایان به دیابت و افراد با اضافه وزن و کسانی که در رژیم لاغری به سر می‌برند برای این‌که بتوانند از محصولات شیرین بهره‌مند شوند، به محصولات رژیمی و در اصطلاح بدون شکر گرایش پیدا می‌کنند تا بتوانند ذائقه شیرینی‌پسندشان را به نوعی آرام کنند اما آیا واقعاً در محصولات بدون شکر از هیچ نوع شیرین‌کننده‌کالری‌زا یا مضر برای دیابتی‌ها استفاده نمی‌شود؟ در کارخانجات برای ایجاد خصوصیات متمایز و ویژه در شیرینی‌جات از انواع متنوع شیرین‌کننده‌های طبیعی و مصنوعی استفاده می‌شود. تا مدتی پیش اغلب محصولات رژیمی بدون شکر را با شیرین‌کننده‌های مصنوعی شیرین می‌کردند. پس از مدتی در بازار محصولات بدون شکر شکی مشاهده و تبلیغ شدند که دیگر ردیابی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی در ترکیبات آن دیده نمی‌شد. نکته مورد توجه در مورد نوع دوم محصولات بدون شکر است؛ برخی از محصولاتی که روی بسته‌بندی آنها از لفظ بدون شکر استفاده شده، صرفاً نظر تولیدکننده استفاده نکردن از شکر یا همان ساکاروز بوده و این احتمال وجود دارد که نوعی شیرین‌کننده دیگر که می‌تواند حتی از شکر بیشتر آسیب‌زا باشد در آن محصول به کار رفته باشد. برای مثال مشاهده می‌شود که در ترکیبات برخی از محصولات رژیمی مانند پودرهای آماده کافی میکس یا حلواارده و... از شکر استفاده نشده اما به جای این ترکیب از شیرین‌کننده‌هایی همچون شربت گلوکز، شربت ذرت، کارامل، قند انیورث، عسل، شیره خرما، شهد توت ... استفاده شده که از چنین شیرین‌کننده‌هایی معمولاً در محصولات حاوی شکر نیز به اندازه زیاد استفاده می‌شود. این شیرین‌کننده‌ها گرچه طبیعی است و احتمال دارد دُر به کار رفته از آنها در محصول رژیمی کم باشد اما باید بداندید و آگاه باشید که مصرف مستمر، طولانی مدت و بیش از حد چنین محصولاتی می‌تواند کالری‌زا بوده، به سرعت قند خون را بالا ببرد و برای افراد دیابتی مضر باشد.

### شیرین‌کننده‌هایی که باید بشناسید

بد نیست بدانید درج شیرین‌کننده‌هایی همچون ساکاروز، گلوکز، دکستروز، فروکتوز (قند میوه)، لاکتوز مالئوز و گالاکتوز در ترکیبات به کار رفته در محصولات غذایی افزایش دهنده قند خون و کالری را هستند. سوربیتول، زایلیتول، مانیتول، مالتیتول و ایزومالت افزایش دهنده سریع قند خون نیست و برای جذب نیاز به انسولین ندارد اما کالری زا بوده و می‌تواند نه به اندازه شکر ولی چاق‌کننده باشد.

آسپارتام، سوزکالوز، ساخارین، آسه‌سولفام و سیکلامات پرمصرف‌ترین قندهای مصنوعی است. برخی از آنها این‌تربووده قند خون نیست، متخصصان صنایع غذایی مصرف محصولات غذایی رژیمی حاوی شیرین‌کننده استویا را بهترین گزینه برای افراد دیابتی و چاق عنوان می‌کنند.

### بیشتر بدانیم

بازکردن در محصول، نباید هیچ بوی اضافی مانند بوی پلاستیک یا ماندگی احساس شود. نکته: به‌طورکلی بسته‌های غذایی‌ای را خریداری کنید که در محل توزیع به خوبی از آنها نگهداری شده است. برای مثال از خرید بطری‌های آب معدنی‌ای که زیر نور آفتاب نگهداری شده‌اند، خودداری کنید.

### اطلاعات کامل

اصطلاح پرچسب مواد غذایی، همان جدولی است که باید پشت بسته‌بندی‌ها درج شده و شامل اطلاعات غذایی مانند میزان کالری، نمک، قند، چربی (اشباع و غیراشباع)، فیبر و پروتئین نوشته شود. به‌تازگی از سه گزینه زیاد، متوسط و کم نیز استفاده می‌شود. این کار کمک می‌کند تا مصرف‌کننده تصویر بهتری از میزان بعضی از ترکیبات به نسبت حجم مصرف داشته باشد. مطالعه این جدول علاوه بر اطلاع‌رسانی درباره ساختار ماده غذایی، کمک می‌کند تا در صورت وجود هر نوع منع غذایی، بسته غذایی سالم را انتخاب کنید. برای مثال اگر دچار نوعی حساسیت غذایی باشید، با مطالعه اطلاعات بسته می‌توانید محصول مناسب را انتخاب کنید.

### زمان مناسب را بشناسیم

هر خوراکی، مدت زمان مناسبی برای مصرف دارد که پیش از سر پسیدن آن، باید خوراکی موردنظر مصرف شود. تاریخ تولید و انقضا به همین منظور باید روی بسته‌بندی درج شود. از خرید انواع بدون تاریخ خودداری کنید.

### تناسب با مصرف

بعضی از کارخانه‌ها، بسته‌بندی مواد غذایی را از تک نفره تا خانوادگی در نظر می‌گیرند. بنابراین دست مصرف‌کننده برای انتخاب حجم بسته با میزان مصرف با‌است. این کار کمک می‌کند تا خوراکی مورد نظر اضافه بر نیاز، وارد سبد غذایی مصرف‌کننده نشده و دورریز خوراکی‌ها کاهش یابد.

## بسته‌هایی از جنس سلامتی

### خوراکی‌ها در چه بسته‌بندی‌هایی باید عرضه شوند؟

**به قصد خرید روزانه وارد سوپرمارکت می‌شوید. قرار است یک بسته پنبیر یک بطری شیر، یک بطری روغن مایع و کمی تنقلات بخرید. برای انتخاب هر کدام از این خوراکی‌ها، به چه ویژگی‌هایی دقت می‌کنید؟ مهم‌ترین گزینه کیفیت ماده غذایی موردنظر است و مسلماً برای رسیدن به «کیفیت مناسب»، هر محصول باید ویژگی‌های مختلفی داشته باشد که «بسته‌بندی» خوراکی‌ها از مهم‌ترین آنهاست.**

### انواع بسته‌بندی‌های مواد خوراکی

هر نوع ماده غذایی به نوع بسته‌بندی خاصی نیاز دارد تا در برابر عوامل آسیب‌رسان مانند نور، حرارت، رطوبت نشت مواد غذایی به خارج از بسته و ورود آلاینده‌ها به داخل ماده غذایی و ضربه، مقاومت لازم را داشته باشند. رایج‌ترین مواد مورد استفاده در بسته‌بندی‌ها عبارتند از: فلزات (فولاد یا آلومینیوم)، کاغذ و مقوا، شیشه، چوب ورقه‌ها و پلیمرها. **فلزات:** این نوع بسته‌بندی بیشتر برای نوشیدنی‌ها و پنبیرها و بعضی از انواع غذاها استفاده می‌شود. مقاومت بالا، نفوذناپذیری نسبت به بخارها، گازها و دمای بالاست. تیگی بسته، امتیاز مهمی برای حفظ کیفیت آن در مقابل نور است. وزن و هزینه زیاد و تمایل ترکیبات داخل قوطی به واکنش با مواد غذایی از ایرادهای آن است. **دقت:** به ظاهر بسته از نظر آسیب دقت کنید. پس از بازکردن بسته‌بندی، به خورندگی (زنگ‌زدن یا آسیب



منابع: au. standuppouches.net و healthinfo.healthengine.com

نتیجه مطالعه این بود که کولونوسکوپی بروز سرطان را تا ۳۱ درصد و خطر مرگ ناشی از سرطان روده‌بزرگ را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد؛ اعدادی که نسبت به مطالعات قبلی میزان کمتری را نشان می‌دهد. بنابراین درست است که این میزان از نتایج با آمارهای قبلی متفاوت است اما مایکل برتتهاور، پژوهشگر هدایت‌کننده این مطالعه و متخصص گوارش در بیمارستان دانشگاه اسلو می‌گوید: «من فکر می‌کنم قبل از این مطالعه، میزان اثربخشی خیلی خوشبینانه تصور می‌شد اما حتی اگر این میزان ۵۰ درصد یا کمتر هم باشد هنوز بسیار دلگرم‌کننده است.»

### غربالگری در ایران

دکتر فره‌وش با بیان این‌که غربالگری سرطان روده‌بزرگ در ایران برای افراد بالای ۵۰ سال ضروری در نظر گرفته شده و این موضوع بسیار اهمیت دارد، به جام جم می‌گوید: «کولونوسکوپی نه‌فقط ابزار غربالگری سرطان روده‌بزرگ است بلکه ابزار تشخیصی ضروری برای سایر بیماری‌ها مانند بیماری التهابی روده، پلیپ‌ها، خونریزی از مقعد

۸	۵	۲	۷	۹	۱	۴	۳	۶
۶	۱۷	۱۰	۱۶	۱۱	۱۳	۱۲	۹	۸
۹	۱۶	۱۱	۱۳	۱۲	۹	۸	۷	۵
۱۰	۱۳	۱۲	۹	۸	۷	۵	۴	۳
۱۱	۱۳	۱۲	۹	۸	۷	۵	۴	۳
۱۲	۹	۸	۷	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۹	۸	۷	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۳	۱۲	۹	۸	۷	۵	۴	۳
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۹	۸	۷	۵	۴
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۹	۸	۷	۵
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۹	۸	۷
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۹	۸
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۹

### حل سودوکو ۴۲۴۴

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