

### پیاده روی کوتاه در روز احتمال ابتلا به افسردگی

### را کاهش می دهد

مطالعه طولانی مدت نشان می دهد که حتی کمی ورزش روزانه می تواند به کاهش خطر افسردگی کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، ورزش می‌تواند به مدیریت وزن، کاهش خطر بیماری، تقویت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها و حتی بهبود سلامت مغز کمک کند. شواهد نشان می‌دهد ورزش می‌تواند علائم افسردگی، علت اصلی بیماری‌های مرتبط با سلامت روان را نیز کاهش دهد.

با این حال، توصیه‌ها در مورد میزان ورزش برای تأثیرگذاری مفید متفاوت است. اکنون، یک مطالعه ۱۰ ساله در ایرلند نشان داده است که حتی مقدار کمی ورزش، مانند ۲۰ دقیقه پیاده روی در اکثر روزها، می‌تواند به کاهش خطر افسردگی در افراد مسن کمک کند.

افسردگی، احساس مزمن پوچی، غمگینی یا ناتوانی در احساس لذت، یکی از شایع ترین مشکلات سلامت روان است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، این بیماری حدود ۵ درصد از بزرگسالان را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی عنوان کرد:

### آیا خوردن گردهای سیاه

### خطرناک است



متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره مصرف گردهای سیاه شده، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش مهر، غزاله اسلامیان گفت: مهم‌ترین دلیل سیاه شدن مغز گردو، آبیاری کم یا نامناسب، گرمای بیش از حد هوا در فصل تابستان، کمبود برخی عناصر مثل روی و آهن در خاک، برداشت دیر هنگام گردو از درخت، دیر جدا کردن پوسته سبز رنگ، خشک کردن گردو در آفتاب و یا نگهداری آن در شرایط نامناسب در انبار است. وی با اشاره به اینکه اکسیداسیون ترکیبات در پوست مغز گردو باعث سیاه شدن آن می‌شود، افزود: علاوه بر این موارد ژئوتیپ گردو و یا زودرس بودن گردو هم ممکن است باعث این امر شود.

اسلامیان با اشاره به اینکه برخی آفت‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و یا مگس پوست گردو هم می‌تواند باعث سیاه شدن مغز گردو و البته غیرقابل مصرف شدن آن شود، گفت: اگر مغز گردو فقط کمی سیاه است ولی طعم آن عوض نشده، بوی بدی نمی‌دهد و لرنج نشده مشکلی برای استفاده ندارد.

### آپنه انسدادی خواب ممکن

### است خطر زوال شناختی را

### افزایش دهد

محققان در حال بررسی چگونگی تأثیر آپنه انسدادی خواب بر سلامت شناختی هستند.

به گزارش مهر به نقل از هلت لاین، آپنه خواب وضعیتی است که در آن تنفس بدن برای مدت طولانی در طول خواب متوقف می‌شود.

هیوبکسی ناشی از کمبود اکسیژن ممکن است بر سلامت مغز تأثیر بگذارد و خطر زوال شناختی را افزایش دهد.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که زوال شناختی ممکن است با آپنه انسدادی خواب مرتبط باشد.

محققان دریافتند افرادی که آپنه انسدادی خواب نداشتند در آینده کمتر دچار مشکلات شناختی می‌شوند.

در این مطالعه، محققان ۵۹۴۶ شرکت‌کننده را که حداقل ۴۵ سال سن داشتند و زوال عقل یا سکتة مغزی نداشتند را مورد مطالعه قرار دادند. از طریق تجزیه و تحلیل آماری، شرکت‌کنندگان در این مطالعه مورد ارزیابی قرار گرفتند و محققان خاطرنشان کردند افرادی که خواب ضعیف و آپنه خواب انسدادی داشتند، در طی ۵ سال احتمال بیشتری داشت که شناخت کلی ضعیفی داشته باشنداین مطالعه همچنین نشان داد که کیفیت خواب بهتر، تثبیت خواب خوب و زمان خواب طبیعی با شناخت بهتر مرتبط است.

«جاستین توماس»، مدیر تحقیقات خواب از دانشگاه آلاباما، خاطرنشان می‌کند: «تصور می‌شود که خواب ضعیف در سنین پایین‌تر یک عامل خطر برای ایجاد برخی از پیامدهای نامطلوب سلامت روانی و جسمی، از جمله مشکلات شناختی است.»

### سلامت



درمان‌های افسردگی به نوع افسردگی فرد بستگی دارد، اما ممکن است شامل

داروهای ضد افسردگی، روان درمانی، مانند درمان شناختی رفتاری (CBT) یا ترکیبی از درمان و دارو باشد. این درمان‌ها برای بسیاری از افراد موثر هستند، اما افسردگی پس از قطع درمان می‌تواند عود کند.

شواهد روزافزونی وجود دارد که تغییرات سبک زندگی می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد. تجزیه و تحلیل ۲۱ مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی و غلات کامل ممکن است با کاهش خطر افسردگی مرتبط باشد. و یک بررسی در سال ۲۰۲۲ از مطالعات نشان داد که ورزش علائم افسردگی را کاهش می‌دهد.

با این حال، مطالعات کمی در مورد میزان ورزش مورد نیاز برای تأثیر مثبت بر افسردگی بررسی شده است.

در حال حاضر، یک مطالعه ۱۰ ساله توسط محققان دانشگاه لیمریک، ایرلند نشان داده است که حتی مقدار کمی ورزش می‌تواند افسردگی را در بین افراد مسن – افراد ۵۰ ساله و بالاتر – کاهش دهد.

این مطالعه نشان داد که ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع، ۵ بار در هفته به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به افسردگی را کاهش می‌دهد.

# ویتامین ها باید چه زمانی و به چه صورت مصرف شوند؟

یک پزشک عمومی در پاسخ به این که روش بهتر برای تأمین نیازهای ویتامینی از غذا چیست، گفت: روش بهتر این است که یک رژیم غذایی دنبال شود که شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات کامل باشد و حاوی مقدار کمی گوشت یا غذاهای چرب نباشد.

او گفت: برخی از ویتامین‌ها فقط در مواد غذایی موجود در حیوانات مانند گوشت یا تخم‌مرغ یافت می‌شوند؛ اما به طور کلی، میوه‌ها و سبزیجات دارای غلظت بالایی از ویتامین‌ها هستند. میوه‌ها و سبزیجات همچنین دارای مقدار زیادی فیبر و سایر موادی هستند که به طور کلی سلامتی را ترویج می‌کنند.

این پزشک در توصیه به افرادی که قصد بارداری دارند، گفت: انتخابی که قصد بارداری دارند هر روز یک مولتی‌ویتامین قبل از بارداری بگیرند که حداقل ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید داشته باشد و مصرف مولتی‌ویتامین را حداقل یک ماه قبل از اقدام برای بارداری آغاز کنند. برخی از افراد ممکن است به مقدار بیشتری از فولیک اسید نیاز داشته باشند که این بر اساس تجویز پزشک برای هر شخص می‌تواند متغیر باشدوی افزود: مهم است که در طول بارداری از مصرف بیش از حد هر گونه ویتامین خودداری کنید. به ویژه ویتامین A. ویتامین‌هایی که قصد دارید مصرف کنید راه‌به پزشک یا پرستار خود نشان دهید تا از ایمن بودن آن‌ها برای شما و نوزادتان مطمئن شوید.

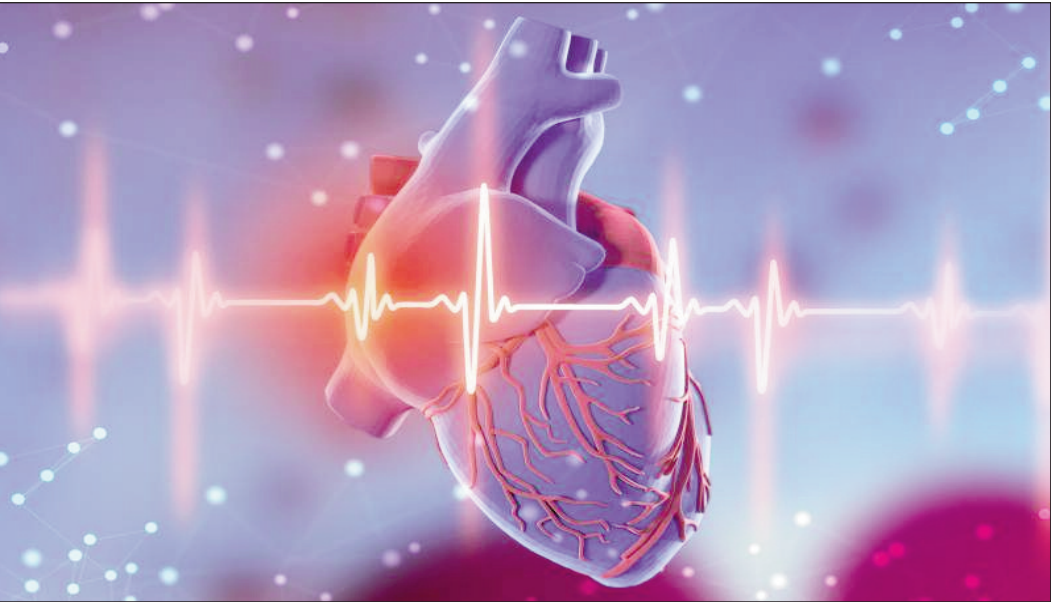
همچنین گفتنی است مکمل‌های غذایی بر اساس پی‌ام‌آی اشخاص تجویز می‌شوند به این شکل که کمبود وزن: BMI کمتر از ۱۸/۵ وزن نرمال: BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ اضافه وزن: BMI بین ۲۵ تا ۲۹/۹ چاقی درجه ۱: BMI بین ۳۰ تا ۳۴/۹ چاقی درجه ۲: BMI بین ۳۵ تا ۳۹/۹ چاقی درجه ۳ (چاقی شدید): BMI بیشتر از ۴۰ با این حال، همیشه بهتر است قبل از مصرف هر نوع مکمل غذایی، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت شود تا نیازهای بدن فرد بر اساس وضعیت فردی خاص اشخاص تعیین شود.

کنند. در صورت کمبود ویتامین پزشک به شما خواهد گفت کدام مکمل را باید مصرف کنید و به چه مقداری. در برخی موارد شاید نیاز به تزریق ویتامین‌ها وجود داشته باشد. افرادی که عمل لاغری انجام داده‌اند: افرادی که عمل لاغری انجام داده‌اند، اغلب نمی‌توانند تمام ویتامین‌های مورد نیاز خود را از طریق غذا به دست آورند و بر اساس نظر پزشک لازم است مکمل‌هایی مصرف کنند.

همچنین نباید فراموش کرد که مصرف بی‌رویه ویتامین‌ها می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند.

ویتامین A: در مناطقی که افراد دسترسی خوبی به غذاهای سالم دارند، پزشکان توصیه نمی‌کنند که مکمل ویتامین A بگیرند. این به آن دلیل است که مصرف مکمل ویتامین A ممکن است خطر سرطان و بیماری قلبی را افزایش دهد. در بارداران، مصرف ویتامین A بیش از حد می‌تواند به جنین در حال رشد آسیب برساند. ویتامین E: پزشکان توصیه نمی‌کنند که مکمل ویتامین E مصرف شود. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف مکمل ویتامین E ممکن است خطر مرگ یا ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهد.

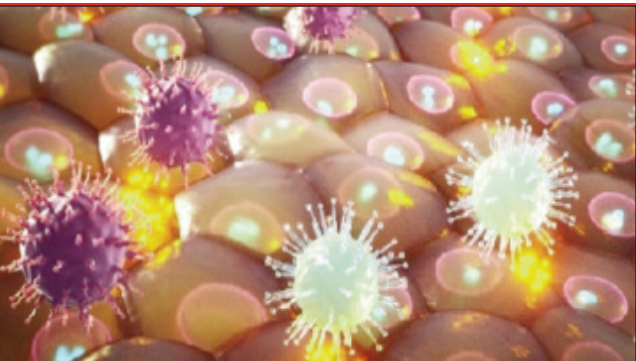
## تشدید خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی به دلیل ساعات کاری طولانی



کارشناسان بهداشت بر اهمیت افزایش آگاهی درباره خطرهای احتمالی ناشی از ساعات کاری طولانی و همچنین ترویج شیوه‌های کاری سالم تأکید می‌کنند.

تقویت فرهنگ ارتباطات باز و حمایت می‌تواند به کارکنان کمک کند تا در مواجهه با نگرانی‌های حجم کار و جست و جوی حمایت لازم احساس راحتی بیشتری داشته باشند. این افراد همچنین تشویق می‌شوند تا با اتخاذ عادات سبک زندگی سالم مانند ورزش منظم، رژیم‌های غذایی متعادل، خواب کافی و تکنیک‌های کاهش استرس، رفاه خود را در اولویت قرار دهند.

انجام معاینات پزشکی منظم و مشاوره با متخصصان مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند به کنترل علائم اولیه مشکلات قلبی و عروقی و جلوگیری از عوارض احتمالی آن‌ها کمک کند.



بحث در گردهمایی، برداشتن همه غدد لنفاوی زیر بغل می‌تواند با برداشتن هدفمند چند غدد لنفاوی، مانند غدد لنفاوی نگهبان، جایگزین شود.

وی افزود: نتیجه جراحی غدد لنفاوی پیامدهای پیچیده‌ای برای پروتو درمانی و شیمی درمانی یا هورمون درمانی بعدی دارد. این موارد باید متناسب با هر بیمار باشد. برای نظارت بر موفقیت توصیه‌ها برای زنان، خطر عود سرطان و عوارض جانبی ثبت و ارزیابی می‌شود. یافته‌های این تحقیق در مجله دسترسی آزاد ClinicalMedicine منتشر شده است.

### مهم ترین نکات تغذیه‌ای

### و بهداشتی در تهیه و توزیع

### غذاهای نذری



با آغاز ماه محرم بسیاری از افراد، پخش نذورات دارند؛ در همین راستا جهت حفظ بیشترین ارزش غذایی و رعایت بهداشت در تهیه و مصرف غذاهای نذری، رعایت نکات بهداشتی لازم است.

به گزارش ایسنا، در ایام ماه محرم و صفر بسیاری از افراد اقدام به نذری دادن می‌کنند که برای حفظ بیشترین ارزش غذایی و رعایت بهداشت در تهیه و مصرف غذاهای نذری رعایت یکسری موارد برای همه افراد و کسانی که نذری می‌دهند ضروری است.

نکات تغذیه‌ای مهم شامل موارد زیر است:

از سرخ کردن زیاد سبزی‌های مورد استفاده در تهیه غذاهای نذری همچون قرمه‌سبزی خودداری کنید. چربی‌های اضافه همراه با گوشت در انواع خورش یا گوشت چرخ کرده را تا حد ممکن قبل از طبخ جدا کنید.

پوست مرغ را قبل از طبخ به طور کامل جدا کنید. تا حد امکان روغن مورد استفاده در طبخ غذاها را کاهش دهید و از انواع روغن‌های مایع استفاده کنید و د حرارت زیاد ندهید.

از روغن‌های با اسید چرب ترانس پایین (کمتر از ۲ درصد) در طبخ غذا استفاده کنید.

از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده کنید.

در کنار غذاهای نذری از دوغ‌های کم‌نمک به جای نوشابه استفاده کنید.

در صورت مصرف نوشیدنی، آب و دوغ کم نمک بدون گاز را به سایر نوشیدنی‌ها ترجیح دهید.

میزان نمک افزودنی در غذا را محدود کنید و فقط از نمک ید دار تصفیه استفاده کنید.

از مصرف نمک دریا در طبخ غذاها خودداری کنید. از مصرف «نمک سنگ» برای خیساندن برنج اکیدا خودداری کنید.

از سوزاندن غذا در زمان کباب کردن یا پخت (کباب، چوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری و از مصرف بخش‌های سوخته غذانیز پرهیز کنید.

چنانچه از شیر یا شیر کاکائو برای پذیرایی استفاده می‌کنید، از شیرین کردن بیش از حد آن اجتناب کنید. همچنین از شیرین کردن بیش از حد شربت‌های صنعتی و ستنی به علت اینکه حاوی کالری بالایی هستند خودداری کنید.

بیماران مبتلا به چربی خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی باید در مصرف غذاهای چرب، پر نمک و شیرین و در حجم زیاد احتیاط نمایند. در صورت استفاده از حبوبات در غذا، قبل از طبخ آنها را به مدت حداقل ۴ ساعت در آب بخیسانید و پس از دور ریختن آب باقیمانده، حبوبات را به غذا اضافه نمایید.

ترجیحا از خرما (زرد زاهدی) و کشمش به جای قند در کنار چای استفاده کنید.

از سرو چای داخل لیوان‌های پلاستیکی شفاف و یا غذا در ظروف پلاستیکی خودداری کنید. استفاده از ظروف پلاستیکی برای ارائه نوشیدنی‌ها و غذاهای سرد بلامانع است.

در پخت حلواز روغن کم استفاده کنید.

به جای پخش شیرینی در این ایام میوه بدهید.

به خطر وبا فقط از آب‌های بطری یا بهداشتی استفاده کنید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نکات بهداشتی در تهیه و مصرف غذا شامل موارد زیر است:

دست‌های خود را قبل از تهیه غذا و در طول تهیه آن به تناوب با آب و صابون بشوید.

تمامی سطوحی که برای تهیه غذا و آشپزی استفاده می‌کنید قبل از هر گونه پخت و پز شسته و پاکیزه کنید. تمامی غذاها را بویژه گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید (دمای ۷۰ درجه سانتی گراد).

از ظروف متفاوت و مجزا برای نگهداری گوشت، ماکیان و ماهی استفاده کنید.

از کارد و تخته آشپزی مجزا برای ظروف خام استفاده کنید و بعد از هر بار استفاده آنها را به خوبی بشوید. از ظروف مجزا برای نگهداری غذاهای خام پخته استفاده کنید.

غذاهایی مانند سوپ و خورش را به خوبی بجوشانید و مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه رسیده است. غذاهای پخته را در درجه حرارت اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید.

همیشه از آب سالم استفاده کنید و با روش‌هایی مانند جوشانیدن یا استفاده از قرص کلر آن را سالم کنید. همواره از مواد غذایی سالم و تازه استفاده کنید.

از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه استفاده کنید.

سبزیجات را قبل از اضافه کردن به غذا و بویژه تهیه سالاد به خوبی شسته و ضد عفونی کنید.

از مواد اولیه‌ای که تاریخ مصرف آن منقضی شده است استفاده نکنید. در زمان طبخ غذا از روزنامه به عنوان دمکنی استفاده نکنید.

در طبخ غذا از ظروف استیل یا ظروف نفلون بدون خراشیدگی استفاده کنید.

در توزیع غذا، ترجیحا از ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی استفاده کنید.

گوشت و مرغ را از مراکز بهداشتی تحت نظارت وزارت بهداشت تهیه کنید.

از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیدا خودداری کنید. در صورت تمایل به مصرف مجدد غذای نگهداری شده در یخچال آن را به طور کامل گرم کنید. از گرم کردن مکرر غذای مانده و توزیع آن جدا خودداری کنید.