

خواب و تغذیه با سلامت روان بهتر

مرتبط است

بر اساس یک مطالعه جدید، خواب خوب می‌تواند کلید سلامت روان یک جوان بالغ باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گفتند که بر اساس نتایج سه مطالعه انجام شده در ایالات متحده، بریتانیا و نیوزیلند، جوانانی که خواب بهتری داشتند، احتمال بیشتری داشت که ذهن سالم تری داشته باشند.

محققان گزارش دادند که خوردن میوه و سبزیجات بیشتر و ورزش بیشتر نیز به سلامت روان فرد کمک می‌کند.

علاوه بر این، محققان دریافتند که این «سه عامل بزرگ» سبک زندگی، مستقل از یکدیگر هستند، اما به شدت تأثیر گذار هستند.

به عبارت دیگر، هرچه فرد تعداد بیشتری از آنها را دنبال کند، بهره بیشتری برای سلامت روان خواهد داشت.

ابتلای کودکان به آبله مرغان

خطرناک نیست



رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: ابتلای کودکان به آبله‌مرغان در سنین پایین، نوعی ایمنی طبیعی ایجاد می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، قباد مرادی اظهارداشت: نیازی به تزریق عمومی واکسن آبله مرغان نیست و جامعه نباید دچار نگرانی یا تقاضای اقالی شود، چرا که ابتلای کودکان به آبله‌مرغان در سنین پایین نه‌تنها خطرناک نیست، بلکه نوعی ایمنی طبیعی ایجاد می‌کند.

وی ادامه داد: ما ۱۴ واکسن در برنامه واکسیناسیون روتین برای کودکان داریم که واکسن آبله‌مرغان جزو آنها نیست.مرادی گفت: با شیوع بحرانی آبله‌مرغان مواجه نیستیم و ابتلاء در سنین کودکی به دلیل محافظت در دوران بزرگسالی، اتفاق خوبی است.

وی افزود، این بیماری مثل سرماخوردگی موج‌های فصلی دارد. مثلاً در فصل مدارس، دانش‌آموزان مبتلا می‌شوند اما شدید نیست و در صورت ابتلاء، مصون و ایمن می‌شوند.مرادی گفت: در شرایط فعلی توصیه این است که تزریق واکسن بر اساس ضرورت و توصیه پزشک برای کودکان در موارد خاص، زنانی که قصد بارداری دارند اما ابتلای قبلی نداشته‌اند و گروه‌های خاص باشد.

چرا باید سیب زمینی بخوریم؟

متخصص آمریکایی می‌گویند سیب زمینی دارای خواص بی نظیری بوده که برای سلامتی بدن مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از ایت دیس، سیب زمینی یکی از پرطرفدارترین محصولات کشاورزی در جهان است که به صورت‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. گرچه سیب زمینی خواص زیادی دارد، اما به دلیل دارا بودن سطح بالایی از کربوهیدرات، برخی از مردم میزان مصرف آن را کاهش داده‌اند.

گرچه برای داشتن یک رژیم غذایی دارای سطح پایین کربوهیدرات، کاهش مصرف سیب زمینی طبیعی است، اما حقیقت این است که این ماده غذایی آنگونه که شما تصور می‌کنید برای سلامتی بدن مضر نیست.

سیب زمینی دارای برخی مواد بسیار ضروری برای بدن مانند پتاسیم است. مصرف میزان کافی پتاسیم برای تنظیم فشار خون بسیار ضروری است و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی -عروقی را کاهش می‌دهد.یکی از فواید مهم پتاسیم، کاهش دهنده نقش مخرب سدیم در بدن است. یک مطالعه گسترده نشان داده است هر چه میزان سطح سدیم بدن نسبت به پتاسیم بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. در حقیقت این موضوع به دلیل آن است که پتاسیم نقش سدیم در افزایش فشار خون را کنترل می‌کند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا تأکید دارد افراد با مصرف میزان کافی پتاسیم با کاهش سطح فشار خون خود خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. متأسفانه درصد قابل توجهی از مردم میزان کافی پتاسیم در طول روز مصرف نمی‌کنند.

تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۲ در آمریکا نشان داد کمتر از ۲ درصد از افراد بالغ در این کشور میزان کافی پتاسیم در طول روز (معادل ۴۷۰۰ میلی گرم) مصرف می‌کنند. بیشتر مردم نسبت به مصرف این عنصر ناآگاهی دارند و تنها در صورتی که دچار عوارض کمبود پتاسیم شوند مانند گرفتگی عضلات به کمبود آن اهمیت می‌دهند. در حقیقت کمبود پتاسیم تنها باعث بروز مشکلات قلبی نمی‌شود. دریافت میزان کافی پتاسیم باعث بهبود عملکرد سیستم عصبی، اقیاض عضلات، و جلوگیری از بروز سنگ کلیه می‌شود. حال بیایید نگاهی به میزان سطح پتاسیم موجود در سبب زمینی بیندازیم.

بر اساس اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا یک سیب زمینی متوسط پخته شده دارای ۹۵۲ میلی گرم پتاسیم است. این بدان معناست که مصرف این سبب زمینی می‌تواند ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این عنصر حیاتی را تأمین کند. در حقیقت سیب زمینی یکی از غنی‌ترین منابع پتاسیم محسوب می‌شود. گرچه مواد غذایی دیگر مانند موز نیز دارای سطح بالایی از پتاسیم است، اما سیب زمینی ارزان قیمت‌تر بوده و به سهولت می‌توان به آن در تمامی نقاط جهان دسترسی داشت. پیشنهاد می‌شود در رژیم غذایی روزانه خود سیب زمینی را اضافه کنید. با این حال، بهتر است از سیب زمینی سرخ شده که دارای کالری و چربی بالا است اجتناب کرده و از انواع سالم‌تر آن شامل سیب زمینی آب پز و تئوری استفاده کنید.

متخصص تغذیه یالینی با تأکید بر اهمیت تغذیه سالم برای دانش آموزان، گفت: قرار دادن خوراکی‌های سبک و مغذی مانند میوه تازه، مغزها و لقمه‌های و خانگی در کیف دانش آموزان به افزایش انرژی، تمرکز و یادگیری آنها در طول روز تحصیلی کمک می‌کند و از مصرف تنقلات ناسالم جلوگیری می‌کند.

به گزارش ایسنا، دکتر سید جلیل معصومی با اشاره به اینکه همراه داشتن بطری آب در مدرسه بسیار مهم است تا بدن در طول روز دچار کم آبی نشود، افزود: میوه‌های تازه مانند سیب، موز و پرتقال، مغزهایی مانند بادام و گردو، لقمه‌های نان و پنیر یا تخم‌مرغ و کشمش، بیسکویت سبوس‌دار یا کیک خانگی، از بهترین گزینه‌ها برای میان وعده دانش آموزان است.

این متخصص تغذیه یالینی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مصرف مداوم چیپس، پفک، نوشابه و فست‌فودها را موجب افزایش چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش تمرکز و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان عنوان کرد.

مشارکت فرزندان در آماده کردن لقمه مدرسه

دکتر معصومی با تأکید بر نقش والدین در رستای آموزش فرزندان در تهیه تغذیه مناسب برای مدرسه، گفت: مشارکت فرزندان در آماده‌سازی میان وعده‌ها نه تنها علاقه آنان را به خوراکی‌های سالم افزایش می‌دهد، بلکه عادت غذایی سالم را به شکل غیرمستقیم در آن‌ها آموزش می‌دهد.

وی همچنین توصیه کرد: علاوه بر میان وعده، والدین لازم حد آن عوارضی را با خود به همراه دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از پایگاه خبری «Boldsky»، مصرف آجیل در مقادیر محدود به طور طبیعی برای بدن ما مفید محسوب می‌شود و از آجیل‌های محبوبی است که فواید فراوانی را برای سلامتی دارد. پسته غنی از چندین مواد مغذی ضروری است و می‌تواند به کاهش وزن، سلامت قلب و معده شما کمک کند.

با درک فواید پسته، ممکن است فکر کنید که خوردن پسته زیاد می‌تواند به شما کمک کند تا همه فواید را در اسرع وقت به دست آورید؛ اما باید بدانید پسته چیزی نیست که بتوان آن را به مقدار زیاد مصرف کرد، چرا که

عوارض جانبی خاص خود را نیز دارد. در این گزارش قصد داریم برخی از عوارض جانبی مصرف بیش از حد پسته را ذکر کنیم:

۱- افزایش وزن
عادت روزانه شما در مصرف پسته ممکن است سبب افزایش وزن شما شود. بسیاری از افراد ممکن است از شنیدن این مسأله که خوردن یک فنجان پسته تا ۷۰۰ کالری انرژی دارد، شگفت زده شوند؛ بنابراین اگر شما فردی هستید که تلاش دارید تا وزن خود را کاهش دهید، باید مراقب مصرف پسته خود باشید.

۲- فیبر اضافی
در حالی که مصرف فیبر برای اطمینان از این مسأله که حرکت روان روده ضروری است، اما حقیقت این است که فیبر زیاد برای ما خوب نیست؛ چرا که این مسأله می‌تواند به سندرم روده تحریک پذیر، گرفتگی معده، سوء جذب و شماری دیگر از عوارض منجر شود؛ بنابراین باید از مصرف زیاد پسته به یکباره خودداری کنید.

۳- خطر عفونت سالمونلا
مطالعات نشان داده است پسته ممکن است حاوی «سالمونلا» باشد. عفونت سالمونلا نوعی بیماری شایع است که مجاری دستگاه گوارش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. باکتری سالمونلا دارای تأثیری مضر بر نوزادان و افراد مسن است؛ چرا که آن‌ها دارای سیستم ایمنی بدنی ضعیف تری هستند و در



«تاملین کانر»، محقق ارشد و استاد روانشناسی در دانشگاه اوتاگو در نیوزیلند، گفت: «این گروه سنی با فشارهای منحصr به فردی- مانند ترک خانه، استرس مالی، فشارهای تحصیلی و عوامل استرس‌زای اجتماعی- روبرو هستند که می‌تواند حس شادی را کاهش دهد.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «درک اینکه چه عواملی از سبک زندگی از سلامت روان حمایت می‌کنند، می‌تواند به جوانان کمک کند تا نه تنها از پس زندگی

بر آیند، بلکه در این مرحله بحرانی زندگی شکوفا شوند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های سه مطالعه در مورد سلامت روان را که شامل تقریباً ۲۱۰۰ بزرگسال بین ۱۷ تا ۲۵ سال بود، تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که در هر سه مطالعه، خواب بهتر بیشترین ارتباط را با بهبود سلامت روان داشت. مصرف میوه و سبزیجات در رتبه دوم و فعالیت بدنی در رتبه سوم قرار گرفت. کانر گفت: «از بین این عادات سالم، کیفیت خواب به عنوان قوی‌ترین و ثابت‌ترین پیش‌بینی‌کننده سلامت روز بعد شناخته شد، اما خوردن میوه و سبزیجات و فعال بودن نیز به افزایش سلامت کمک کرد.»

محققان دریافتند که در برخی موارد، یکی از این عادات سالم می‌تواند جایگزین دیگری شود.به عنوان مثال، مصرف میوه و سبزیجات بالاتر از حد متوسط می‌تواند اثرات خواب بد شبانه را کاهش دهد و خواب خوب شبانه می‌تواند یک جوان بالغ را در برابر مصرف کمتر میوه و سبزیجات تقویت کند.

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعات مشاهده‌ای بوده‌اند و به همین دلیل نمی‌توانند ارتباط علت و معلولی مستقیمی بین عادات سالم و آراesh روانی بهتر را اثبات کنند.



است هر روز صبحانه کامل و سالم، ناهار مغذی و شام سبک برای فرزندان خود فراهم کنند تا انرژی کافی، رشد مناسب و سلامت جسمی و ذهنی دانش آموزان تأمین شود.

صبحانه کامل چیست؟

معصومی در خصوص صبحانه کامل گفت: اگر وقت کافی برای خوردن صبحانه ندارید، ترکیب ساده‌ای مانند شیر و خرما، ساندویچ پنیر و گردو یا موز با شیر می‌تواند جایگزین مناسبی باشد و بهترین گزینه‌ها برای مصرف یک صبحانه کامل، شامل شیر با نان سبوس‌دار یا غلات کامل، تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو، نان و پنیر با سبزیجات و عسل یا خرما است؛ برای تنوع می‌توان از میوه، اسموتی یا پنکیک خانگی نیز استفاده کرد.

ناهار باید پروتئین و سبزیجات داشته باشد

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه ناهار باید پروتئین و سبزیجات کافی داشته باشد، افزود: ناهار مانند برنج یا نان سبوس‌دار با مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب یا خوراک حبوبات مانند خوراک عدس و لوبیا همراه با سالاد سبزیجات و سبزی خوردن، همچنین لقمه‌های

مصرف بیش از حد پسته چه عوارضی دارد؟

هستند. مطالعات نشان داده است در بیشتر پسته‌های بو داده شده میزان سدیم در حدود ۱۲۱ میلی گرم در هر اونس (معادل ۲۸/۳ گرم) پسته است.

مصرف بیش از حد سدیم خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. این مسأله همچنین به فشار خون بالا منجر شده و می‌تواند در طولانی مدت مضر باشد.

۷- مشکلات کلیوی

مهم است بدانید که مصرف پسته به مشکلات کلیوی منجر نمی‌شود؛ اما اگر شما از مشکلات کلیوی رنج می‌برید، مصرف پسته ممکن است بیشتر از مفید بودن، برای شما مضر باشد. این بدان دلیل است که پسته منبعی غنی از پتاسیم به حساب می‌آید. افرادی که از اختلال کلیه رنج می‌برند، کلیه در حذف پتاسیم اضافی کارآمد نیست و این مسأله به نوبه خود به پتاسیم اضافی در بدن منجر می‌شود که سبب مشکلات اضافی در بدن می‌گردد.

۸- خطر سنگ کلیه

حتی برای افراد سالم نیز مصرف پسته در مقدار بالا ممکن است تعادل پتاسیم را بر هم زند. وجود اگزالات و «متیونین» در پسته باعث تشکیل اگزالات کلسیم می‌شود. ۹- مشکلات گوارشی
فروکتان جزء ضروری پسته است که معمولاً مضر نیست؛ اما بسیاری از افراد به فروکتان حساسیت دارند. شدت حساسیت ممکن است از خفیف تا شدید متفاوت باشد.

حتی گاهی منجر به بستری شدن می‌شود. این مساله می‌تواند عوارض شدیدی ایجاد کنند که به نوبه خود می‌تواند سبب مشکلات گوارشی شود. این موارد ممکن است از بیوست و نفخ تا درد شکم و اسهال متغیر باشد؛ بنابراین توصیه می‌شود که پسته را فقط در مقادیر کم شروع کنید تا متوجه شوید به آن حساسیت دارید یا خیر.

۱۰- سطح بالای منگنز

میزان بالای منگنز جزو ضروری برای عملکرد مناسب بدن انسان است. با این حال، منگنز اضافی در بدن می‌تواند به خودی خود باعث نگرانی شود. این امر به ویژه در مورد زنان باردار و مادران شیرده صادق است. پسته مملو از منگنز است که در صورت مصرف زیاد می‌تواند باعث سردرد، توهم، گرفتگی عضلات پا و تعدادی از بیماری‌های عصبی شود.

نورخوَرستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
نورابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

۷ ماده غذایی سرشار از منیزیم



منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن است که تأثیر آن بر تنظیم قند و فشار خون تا تأمین سلامتی استخوان‌ها، عضلات و حتی ترمیم دی‌ان‌ای (DNA) ثابت شده است.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند بادام یک منبع شناخته‌شده منیزیم است که هر اونس (حدود ۲۸ گرم) آن نزدیک به ۷۸ میلی گرم منیزیم دارد. همچنین شش خوراکی دیگر که بیشتر از بادام منیزیم دارند و علاوه بر منیزیم حاوی پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان و ریزمغذی‌های دیگر نیز هستند عبارتند از:

اسفناج

اسفناج سرشار از مواد مغذی است که منیزیم تنها یکی از آنهاست. هر پیمانه اسفناج پخته ۱۵۷ میلی گرم منیزیم دارد. اسفناج به سلامتی استخوان کمک می‌کند و به دلیل پتاسیم و نیتрат موجود در آن، می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

تخم کدو

تخم کدو از منابع بسیار غنی منیزیم است و تقریباً دو برابر بادام منیزیم دارد، به طوری که هر ۲۸ گرم آن حاوی حدود ۱۵۶ میلی‌گرم منیزیم است. این دانه‌ها همچنین سرشار از روی آهن و پروتئین گیاهی هستند و در کنار آنها، چربی‌های مفید، فیبر برای سلامت روده و آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی را فراهم می‌کنند.

کینوا

یک پیمانه کینوا پخته ۱۲۰ میلی گرم منیزیم دارد. این دانه مغذی علاوه بر منیزیم، منبع خوبی از فیبر و پروتئین و برای سلامت روده و سیستم ایمنی، مفید است.

لوبیا سياه

لوبیای سیاه انتخابی عالی برای دریافت منیزیم است و هر یک پیمانه پخته آن ۱۲۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. این دانه‌ها منبعی غنی از پروتئین، فیبر، ریزمغذی‌هایی مانند فولات، منگنز، آهن، پتاسیم و ویتامین ب ۶ هستند که به سلامتی روده، قلب و کنترل قند خون کمک می‌کنند.

دانه چیا

به گزارش ایندیندنت، دانه‌های چیا در هر ۲۸ گرم حدود ۹۵ میلی‌گرم منیزیم دارند و علاوه بر آن سرشار از آنتی‌اکسیدان، لیسیدهای چرب امگا ۳ و فیبرند. چیا اغلب در تهیه پودینگ و ترکیب با شیر یا ماست یا جو دوسر استفاده می‌شود اما توجه داشته باشید چون چیا فیبر زیادی دارد اگر تازه مصرف آن را شروع کرده‌اید، این کار را به تدریج و با مقدار کم انجام دهید و قبل از خوردن حتما آن را با مایع ترکیب کنید تا زله‌ای شود و از ناراحتی گوارشی جلوگیری کند.

بذر کتان

هر ۲۸ گرم بذر کتان ۸۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. این دانه‌ها علاوه بر منیزیم، حاوی تیامین و منگنزند. تیامین به بهبود خواب کمک می‌کند و منگنز در سلامتی مغز و سیستم ایمنی نقش دارد.

قسمت‌هایی از مرغ که هرگز نباید

خورده شوند



گوشت مرغ یکی از پرمصرف‌ترین گوشت‌هاست اما ناگفته‌هایی درمورد مرغ وجود دارد که بهتر است آن‌ها را بدانید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الکوثر، گوشت مرغ حاوی مواد مغذی زیادی برای بدن است. باوجود فواید فراوان مرغ، مشخص شده است که قسمت‌هایی از مرغ می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد و مصرف آن توصیه نمی‌شود.

این قسمت‌ها در مرغ کدامند؟

سر مرغ: سر مرغ به خصوص اگر زیاد مصرف شود، خطر سلامتی زیادی دارد؛ به گونه‌ای که باعث بروز بیماری در مغز و غدد لنفاوی می‌شوند، زیرا کسانی که مرغ پرورش می‌دهند برخی از مواد ضد باکتری را اسپری می‌کنند و در نتیجه این مواد شیمیایی روی سر مرغ‌ها جمع شده و هنگام خوردن به ما منتقل می‌شوند.

پوست مرغ: به جز باکتری‌هایی که در پوست مرغ جمع می‌شوند، چربی زیادی را در خود ذخیره می‌کند و در نتیجه منجر به افزایش وزن و افزایش سطح کلسترول در خون می‌شود، بنابراین بهتر است آن را خارج کرده و نخورید.

بال‌های مرغ: زیرا آن‌ها به طور غیرمستقیم مواد شیمیایی را که برای بدن بسیار خطرناک است ذخیره می‌کنند و بنابراین زیاده روی در خوردن بال مرغ، باعث بیماری و تومور می‌شود.

گردن مرغ: خوردن آن گاه به گاه ممکن است خطر زیادی نداشته باشد، اما در هر صورت حاوی میکروب‌ها و باکتری‌های زیادی است که می‌تواند منجر به ظهور بیماری‌های جدی شود.