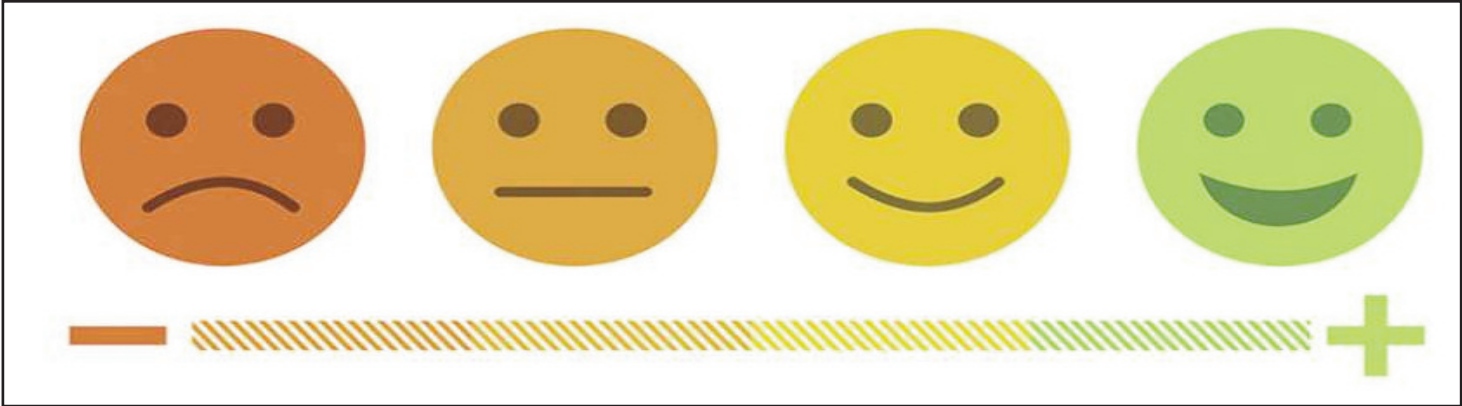


۱۰ راهکار برای بهبود خلق و خو



در این مطلب راهکارهایی برای بهبود خلق و خو مطرح شده است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، دوپامین هورمون پیام‌رسان مهمی در مغز است که عملکردهای زیادی دارد. دوپامین مسئول انگیزه، حافظه، توجه و حتی تنظیم حرکات بدن است. وقتی دوپامین به مقدار زیاد ترشح می‌شود، احساس لذت و پاداش می‌آفریند که می‌تواند انگیزه‌بخش برای رفتارهایی خاص باشد. اما پایین بودن سطح دوپامین منجر به کاهش انگیزه و اشتیاق برای چیزهایی که می‌شود که بیشتر افراد را هیجان‌زده می‌کند. سطح دوپامین معمولاً در درون سیستم عصبی به خوبی تنظیم می‌شود، اما برای افزایش طبیعی آن راهکارهایی نیز وجود دارد.

۱. به اندازه‌ی کافی پروتئین بخورید
پروتئین از واحدهای سازنده‌ی کوچک‌تری به نام آمینوسید درست می‌شود. ۲۳ نوع متفاوت آمینوسید وجود دارد که برخی از آن‌ها را بدن می‌تواند بسازد و بقیه را باید از راه تغذیه دریافت کنید. یکی از آمینوسیدها به نام تیروزین نقش مهمی در تولید دوپامین دارد. آنزیم‌های بدن می‌توانند تیروزین را به دوپامین تبدیل کنند، بنابراین دلشتن مقدار کافی تیروزین برای تولید دوپامین ضروری است.

تیروزین به طور طبیعی در غذاهای پروتئین‌لر مانند بوقلمون، گوشت گوساله، تخم مرغ، سویا و حبوبات وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهند افزایش مقدر تیروزین در رژیم غذایی می‌تواند سطح دوپامین را در مغز بالا ببرد.

۲. کمتر چربی‌های اشباع بخورید
مطالعات نشان داده‌اند چربی‌های اشباع مانند انولعی که در چربی‌های حیوانی، کره، لبنیات پرچرب، روغن پالم و روغن نارگیل وجود دارند اگر زیاد مصرف شوند می‌توانند سیگنال‌دهی دوپامین را در مغز مختل کنند.

برخی محققان معتقدند رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های اشباع می‌توانند التهاب را در بدن بالا ببرند و منجر به تغییری در سیستم دوپامین بشوند.

۳. پروبیوتیک بخورید
دلشتن خواب کافی و باکیفیت کمک می‌کند سطح دوپامین متعادل بماند و در طول روز، احساس هوشیاری دلشته باشید و عملکردتان بهتر شود. مطالعات نشان داده‌اند چربی‌های اشباع مانند انولعی که در چربی‌های حیوانی، کره، لبنیات پرچرب روغن پالم و روغن

می‌توانند دوپامین تولید کنند.

علت ارتباط خلق و خو با پروبیوتیک‌ها و سلامت روده‌ها هنوز دقیقاً مشخص نیست، اما این احتمال وجود دارد که تولید دوپامین در چگونگی بهبود خلق و خو توسط پروبیوتیک‌ها نقش داشته باشد، اما برای تعیین تأثیر دقیق آن به تحقیقات بیشتری نیاز است.

۴. لوبیا مخملی بخورید
لوبیای مخملی به طور طبیعی حاوی مقدار زیادی dopa-L است که مولکول پیش‌درآمد برای دوپامین است. مطالعات نشان می‌دهند این لوبیا می‌تواند دوپامین را مخصوصاً در بیماران پارکینسون افزایش بدهد. اگر در جایی زندگی می‌کنید که به این گیاه آسیای شرقی دسترسی دارید، از فولیاد آن بهره‌مند شوید.

۵. به طور منظم ورزش کنید
ورزش برای افزایش اندورفین توصیه می‌شود. بهبود در خلق و خو را می‌توانید تنها ده دقیقه بعد از فعالیت‌هاوزی ببینید، اما بعد از ۲۰ دقیقه به بیشترین میزان خود می‌رسد. این تأثیرات تماماً به دلیل تغییرات در دوپامین نیستند، اما طبق یافته‌های علمی، ورزش می‌تواند سطح دوپامین را در مغز افزایش دهد. مطالعه‌ای نشان داده یک ساعت یوگا، شش جلسه در هفته می‌تواند دوپامین را به میزان قابل توجهی افزایش بدهد.

ورزش‌های منظم هوزی نیز برای افراد مبتلا به پارکینسون بسیار مفید است. در این بیماری سطوح پایین دوپامین باعث اختلال در توانایی مغز برای کنترل حرکات بدن می‌شود.

۶. به اندازه کافی بخوابید
وقتی دوپامین در مغز ترشح می‌شود، احساس هوشیاری و بیداری ایجاد می‌کند.

مطالعات نشان داده دوپامین به مقدار زیاد صبح‌ها ترشح می‌شود، یعنی زمانی که وقت بیدار شدن است و این میزان در عصر که زمان به خواب رفتن است افت می‌کند؛ اما کمبود خواب می‌تواند این ریتم طبیعی را به هم بزند. وقتی مجبورید شب بیدار بمانید، صبح روز بعد، دسترس‌پذیری گیرنده‌های دوپامین در مغز به میزان زیادی کاهش می‌یابد.

دلشتن خواب کافی و باکیفیت کمک می‌کند سطح دوپامین متعادل بماند و در طول روز، احساس هوشیاری دلشته باشید و عملکردتان بهتر شود.

مطالعات نشان داده‌اند چربی‌های اشباع مانند انولعی که در چربی‌های حیوانی، کره، لبنیات پرچرب روغن پالم و روغن

با این ۱۲ ماده غذایی مثل یک بچه به خواب بروید



۵. کیوی

میوه شیرین دیگری که به بهبود خواب‌تان کمک می‌کند کیوی است که پتاسیم، کلسیم، فولات، منیزیم و چیزهای دیگر دارد. یک مطالعه در تایوان نشان داده‌است خوردن ۲ عدد کیوی یک ساعت قبل از رفتن به بستر به‌طور چشمگیری خواب را بهبود می‌بخشد.

۶. پالک (اسفناج)

سبزیجات برگ سبز تیره سرشار از مواد معدنی مفید برای خواب مانند کلسیم، پتاسیم، و لوتئین هستند. پالک یا اسفناج کاملاً در دسترس است.
۷. تخم‌مرغ
این ماده غذایی علاوه بر این که حاوی دوز مناسبی از پروتئین است، چیزهای دیگر مانند کولین، فولات، و ویتامین D است. تخم‌مرغ آب‌پز تنقلاتی ساده و آسان برای آخر شب است، به‌ویژه وقتی همراه با کرکرا یا کمی آووکادو باشد.

۸. ذرت پوداده

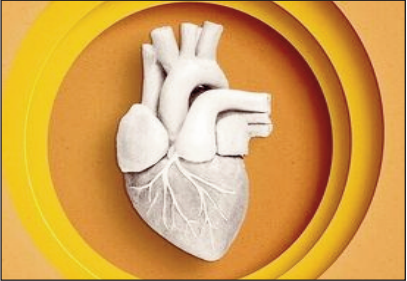
در صورتی که ذرت بو داده با روغن خیلی کم درست شود، میان وعده‌ای سالم و سیرکننده خواهد بود. ۲ فنجان ذرت بو داده فقط ۶۰ کالری دارد، و میزان کربوهیدرات، مواد معدنی، و آنتی‌اکسیدان پلی‌فنول راضی‌کننده‌ای را برای بدن تأمین می‌کند. به جای کره کمی روغن نارگیل به آن اضافه کنید تا فایده‌ی آن را با لیسید لوریک که تقویت‌کننده‌ی خواب است، بیش‌تر کنید.

۹. چای بابونه

چای بابونه که جای گیاهی محبوب است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. به طور خاص، چای بابونه حاوی آبی‌زنین است. این آنتی اکسیدان به گیرنده‌های خاصی در مغز شما متصل شده، باعث منقطع شود؛ بنابراین از خیر آن ظرف بزرگ ماکارونی با پنیر بگذرید و سراغ یک منبع کربوهیدرات سبک‌تر، مانند یک تکه نان تست یا کمی کرکرا غلات کامل بروید.

هشدار! خطر افزایش

بیماری‌های قلبی در فصل شیوع آنفلوانزا



یک متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، نسبت به عارضه های خطرناک شیوع بیماری های ویروسی که سلامت قلب را تهدید می کند، هشدار داد.

رضا روان پارسا، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: با فرا رسیدن فصل پاییز، موج تازه‌ای از بیماری‌های ویروسی تنفسی نظیر آنفلوانزا و ویروس سنسینیثال تنفسی (RSV) حتی کرونا در شکل‌های خفیف‌تر، در جامعه بروز پیدا می‌کند. اگرچه بسیاری، این بیماری‌ها را عفونت‌های گذرا و محدود به دستگاه تنفسی می‌دانند، اما پژوهش‌های گسترده طی دهه‌های اخیر ثابت کرده است که پیامدهای آنها فراتر از تب، آبریزش بینی و سرفه بوده و می‌توانند سلامت قلب و عروق را نیز به طور جدی تهدید نمایند.

وی افزود: اهمیت این موضوع زمانی بیشتر نمود پیدا می‌کند که بداثیم طبق آخرین آمار وزارت بهداشت، بیماری‌های قلبی‌عروقی همچنان مسئول بیش از ۴۰ درصد مرگ‌ومیر سالانه در کشور هستند و هر عامل تشدید کننده‌ای می‌تواند بار سنگینی بر نظام سلامت تحمیل کند.روان پارسا ادامه داد: ویروس‌هایی مانند آنفلوانزا با ایجاد التهاب سیستمیک، سطح انعقادپذیری خون را افزایش داده و می‌توانند سبب ناپایداری پلاک‌های آتروسکلروتیک در عروق شوند. این فرآیند زمینه‌ساز بروز سکنه قلبی در روزها یا هفته‌های پس از عفونت خواهد بود. علاوه بر این، افزایش تب و ضریان قلب، نیاز بدن به اکسیژن را بیشتر کرده و در افرادی با نارسایی قلبی یا تنگی عروق کرونر ممکن، است به نارسایی حاد قلب یا بروز سکنه قلبی منجر شود.

وی همچنین گفت: مواردی از میکوکاردیت ویروسی نیز گزارش شده که در آن ویروس به طور مستقیم سلول‌های عضله قلب را درگیر کرده و موجب کاهش شدید توان پمپاژ و بروز آریتمی‌های تهدیدکننده حیات شده است. لذا، در نظر گرفتن راهکارهایی برای کاهش ابتلاء و یا کاستن از شدت و عوارض بیماری از اهمیت ویژه ی برخوردار است.

این متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، اظهار داشت: مطالعات معتبر نشان داده است واکسیناسیون سالیانه آنفلوانزا می‌تواند تا ۳۰ درصد احتمال وقوع حوادث قلبی عروقی شدید را کاهش دهد، به ویژه در بیماران پرخطر نظیر مبتلایان به بیماری عروق کرونر یا نارسایی قلبی. وی ادامه داد: در ایران نیز از سال ۱۳۹۸ واکسیناسیون آنفلوانزا برای گروه‌های پرخطر بیشتر توصیه می‌شود، اما پوشش آن همچنان پایین‌تر از میانگین جهانی است. ارتقای آگاهی عمومی در این زمینه می‌تواند نقش مهمی در کاهش عوارض ایفا کند.

روان پارسا گفت: تجربه همه گیری کرونا ایحاد تازه‌ای از این موضوع را روشن تر کرد. پژوهش‌های معتبر نشان داده‌اند که حتی عفونت خفیف با کووید می‌تواند خطر نارسایی قلبی، آریتمی و سکنه قلبی را برای ماه‌ها پس از بهبودی افزایش دهد.وی افزود: در ایران، داده‌های ثبت بیماری‌ها نشان می‌دهد لوج آنفلوانزا معمولاً در آبان و آذر رخ می‌دهد و پس از آن موارد عوارض قلبی نیز روند افزایشی پیدایی کند. بنابراین، آگاهی بیماران و خانواده‌ها از این ارتباط اهمیت فراوان دارد.

روان پارسا گفت: بیماران قلبی باید در صورت بروز تب، تنگی نفس یا درد قفسه سینه، مراجعه به مراکز درمانی را به تعویق نیندازند و مصرف داروهای قلبی خود را حتی در دوران بیماری و تحت نظر پزشک معالج خود ادامه دهند. پرهیز از فعالیت بدنی شدید در دوره عفونت ویروسی نیز باید مد نظر قرار گیرد.این متخصص قلب و عروق در پایان تأکید کرد: لذا علاوه بر لذت بردن از زیبایی‌های فصل پاییز، توجه به پیشگیری با واکسیناسیون، دقت به علائم هشدار دهنده و پیگیری پزشکی به موقع، کلیدهایی هستند که از بسیاری از حوادث قلبی جلوگیری کرده و می‌توانند هر سال جان افراد بسیاری را نجات دهند.

علل شایع ناباروری مردان

متخصصان معتقدند که عوامل رایج روزمره می‌توانند بر باروری و کیفیت اسپرم مردان تأثیر منفی بگذارند.باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر فرهادانی – دکتر بلنا نوویکوکوا، متخصص اورولوژی و آندرولوژی در روسیه، هشدار می‌دهد که عوامل رایج روزمره می‌توانند بر باروری و کیفیت اسپرم مردان تأثیر منفی بگذارند.

این پزشک توضیح می‌دهد که استفاده از سونا پس از ورزش، صندلی‌های گرم ماشین یا پوشیدن لباس زیر خیلی تنگ می‌تواند فشار بیشتری بر سیستم تولید مثل وارد کند. او توضیح می‌دهد که اسپرم‌ها به گرما حساس هستند و این آسیب‌پذیری اصلی آنهاست.

برای بلوغ طبیعی اسپرم، آنها به دمای ۳ تا ۲ درجه پایین‌تر از دمای بدن نیاز دارند. هرگونه قرار گرفتن منظم در معرض گرما، فعالیت اسپرم را کاهش می‌دهد، از جمله قرار دادن لپ‌تاپ روی پا برای مدت طولانی. این امر باعث افزایش دمای موضعی، ایجاد اثر گلخانه‌ای و آسیب به تولید اسپرم می‌شود.لکل همچنین بر کیفیت اسپرم تأثیر منفی می‌گذارد، تحرک آن را کاهش می‌دهد و خطر عوارض بارداری و تولد فرزندی با نقص مادرزادی را افزایش می‌دهد. این پزشک توضیح می‌دهد که اتانول یک سم است و اسپرم از آسیب‌پذیرترین سلول‌های بدن مردان است و مصرف زیاد آن، هر گونه فایده‌ای را به ضرر تبدیل می‌کند.

این پزشک همچنین به اثرات مضر سیگار کشیدن، چه سنتی و چه الکترونیکی، اشاره می‌کند که حاوی ترکیبات شیمیایی است که ممکن است تهاجمات ناشی باشند و منجر به کاهش تحرک اسپرم، تعداد کم اسپرم و افزایش خطر آسیب زنتیکی شوند. او همچنین تأیید می‌کند که قلیان و سیگار الکترونیکی به یک اندازه برای باروری مردان مضر هستند.

بعدازظهر، برای دانش‌آموزان کفش بخريد



عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با تأکید بر اهمیت انتخاب کفش استاندارد برای دلش آموزان، گفت: بهترین زمان خرید کفش بعدازظهر است، زمانی که پا در بزرگ‌ترین اندازه خود قرار دارد و والدین می‌توانند سایز دقیق‌تر را انتخاب کنند.

به گزارش ایسنا،دکتر محمد حسین جبه‌داری، متخصص طب فیزیکی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: کفش مدرسه باید سبک، انعطاف‌پذیر و دارای تهویه مناسب باشد تا از خستگی و تعریق یا جلوگیری کند؛ دلشتن فضای کافی در پنجه کفش، استفاده از کفی ارتوپدی و پاشنه کوتاه و پهن با ارتفاع ۲ تا ۳ سانتیمتر به حفظ تعادل، حمایت از قوس کف پا و پیشگیری از مشکلات اسکلتی و کمردرد کمک می‌کند.

جنس و سایز مناسب

این متخصص طب فیزیکی توصیه کرد: کفش‌ها بهتر است از چرم طبیعی یا پارچه باکیفیت باشند و بند یا چسب آن‌ها طوری تنظیم شود که اندازه دقیق پا را فراهم کند. همچنین فاصله نوک انگشتان تا جلوی کفش باید یک تا یک‌ونیم سانتیمتر باشد و حتماً با پوشیدن جوراب امتحان شود.

کفش، جا باز نمی‌کند

جبه‌داری همچنین تأکید کرد: والدین هنگام خرید هر دو لنگه کفش را امتحان کنند، زیرا پای راست و چپ ممکن است اندازه متفاوت داشته باشد و کفش باید برای هر دو پا راحت باشد.

وی یادآور شد: خیلی از افراد بر این باورند که کفش بعد از مدتی جا باز می‌کند، اما این باور، اثبات علمی ندارد و کفش تنگ یا نامناسب می‌تواند سلامت پا را به خطر اندازد.

کفش ورزشی یا رسمی؟

وی با اشاره به اینکه کفش ورزشی برای استفاده روزمره مناسب‌تر از کفش رسمی است، افزود: کفش ورزشی سبک، انعطاف‌پذیر، دارای تهویه مناسب و ضربه‌گیر است به همین دلیل برای استفاده روزمره مناسب تر است؛ کفش رسمی ظاهر مرتبی دارد اما انعطاف و تهویه آن کمتر است و استفاده طولانی از آن ممکن است سلامت پا را به خطر اندازد.

استفاده از کفش نامناسب چه عوارضی دارد؟

به گفته جبه‌داری، استفاده از کفش غیر استاندارد می‌تواند باعث تاول، میخچه، پینه، ناخن فرورفته و مشکلات اسکلتی و عضلانی مانند کمردرد، زانودرد، صافی کف پا، انحراف شست، تغییر الگوی راه رفتن و قوز کردن شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، به گفته وی، کفش‌های نامناسب و غیر استاندارد موجب خستگی، کاهش تمرکز و افت مشارکت دلش آموز در فعالیت‌های روزانه خواهد شد و در بلندمدت زمینه آرتروز زودرس و ناهنجاری‌های قامتی را فراهم می‌کند.

جبه‌داری در پایان یادآور شد: کفش مدرسه بخشی از سلامت و بهداشت دلش آموز است و انتخاب درست آن می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت زندگی آنان داشته باشد.

وقتی ورزش می‌کنیم در بدن

ما چه اتفاقی می‌افتد؟

ورزش کردن روزانه می‌تواند تأثیرات زیادی روی طرز فکر و میزان خلاقیت شما داشته باشد. با ما همراه باشید تا مزایای آن آشنا شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ورزش کردن روزانه برای افراد مزایای زیادی را به دنبال دارد، اما آیا این مزایا شامل افرادی نیز می‌شود که هر چند روز یک‌بار ورزش می‌کنند؟

به طور کلی، هر نوع ورزشی مزایای فیزیکی و ذهنی متعددی دارد که وابسته به نوع ورزشی است که افراد انجام می‌دهند، مثل افزایش بازده قلبی عروقی و تراکم استخوان، بازده متابولیسم بیشتر، تقویت توده های عضلانی بدون چربی و البته کاهش چربی بدن.

از دیگر مزایای ورزش کردن دلشتن احساس خوب فرد نسبت به اندام خودش است که می‌تواند منجر به خیلی اتفاقات خوب دیگر شود. برای اطمینان از این موضوع می‌توانید پای صحبت های مدل های لباس بنشینید تا بفهمید آن‌ها از چه مزایایی بهره می‌برند.

محققان بر این باورند که ورزش کردن تأثیر زیادی روی دید افراد، مخصوصاً خانم‌ها نسبت به خودشان دارد، چرا که خانم‌ها به طور کلی تمایل دارند که احساس بدی نسبت به اندام خودشان داشته باشند. دلشتن این احساس بد می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و حتی ایجاد اختلال در غذا خوردن آن‌ها شود.

مزیت دیگری که ورزش کردن با خود به همراه دارد، تأثیر فیزیولوژیکی اساسی رو تمام بخش های مغز است. تحقیقاتی بیشتری در زمینه انجام شده است که نشان می‌دهد ورزش کردن فعالیت لایه بیرونی مغز را که کنترل مهارت های مربوط به عملکرد اجرایی مثل حافظه و تمرکز است را افزایش می‌دهد. همچنین ورزش کردن می‌تواند میزان اسید لاکتیک خون را افزایش دهد و باعث می‌شود تا بدن انرژی بیشتری داشته باشد.

ورزش کردن منظم می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی روی فرد داشته باشد. ورزش کردن میزان سه ماده شیمیایی در بدن را افزایش می‌دهد: سروتونین، دوپامین و نورآدرنالین. این سه ماده شیمیایی انتقال دهنده‌گان عصبی هستند که باعث خوب شدن حالت روحی فرد و کاهش افسردگی می‌شود.منبع: بهداشت نیوز