کوناکون

عدم بهبودی کامل علائم ۵۰ درصد مبتلایان کووید بعد از گذشت ماه‌ها

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تقریباً از هر ۲۰ نفری که به کووید مبتلا شـــده اند، یکی از آنها پس از ۶ تا ۱۸ ماه هنوز به طور کامل از عفونت اولیه خود بهبود نیافته اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، در حالی که اکثر افـراد پس از ابتلا به کووید ۱۹ به سـرعت و به طور کامل بهبود می‌یابند، اما برخی از افراد به طیف گسترده‌ای از مشکلات طولانی مدت مبتلا می‌شوند.

«جیل پل» نویســنده این مطالعه از دانشگاه کلاسکو اسکاتلند، گفت: درک علائم طولانی مدت کووید برای اطلاع رسانی حمایت از سلامت و مراقبت اجتماعی ضروری است.

این مطالعه در ماه مـــی ۲۰۲۱ برای درک تأثیر بلندمدت عفونت کووید ۱۹ با مقایسه آن با سلامت و آرامش روانی افرادی که آلوده نشده بودند، انجام شد.

دقیقا علائمی که افراد مبتلا بـــه کووید طولانی تجربه می‌کردند متفاوت بود، اما این وضعیت بر تمام جنبه‌های زندگی روزمره تأثیر داشـــت و کیفیت کلی زندگی افراد را کاهش داد. شایع‌ترین علائم گزارش شده تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب و مه مغزی بود. افرادی که در بیمارستان بستری شده بودند، مانند افراد مسن، زنان، افراد از جوامع محروم و افرادی که از قبل مشکلات سلامت جسمی یا روانی داشتند، به احتمال زیاد مبتلا به کووید طولانی مدت بودند.

برای مطالعه این موضوع، محققان بیش از ۳۳۰۰۰ مورد تأیید شده کووید ۱۹ را تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با تقریباً ۶۳۰۰۰ نفر از جمعیت عمومی که هرگز مبتلا نشده بودند، مقایسه کردند. هر دو گروه در ۱۶ و ۱۸ ماه بعد از طریق پرسشـــنامه پیگیری شدند. حدود ۱۳ درصد از افراد شرکت کننده در این مطالعه بهبودی را در طـــول زمان گزارش کردند، اما ۱۱ درصد برخی از علائم را گزارش کردند.

محققان خاطرنشـــان کردند، افرادی که عفونت‌های بدون علامت داشتند و کســـانی که قبل از عفونت واکسینه شده بودند، به طور کامل یا تا حدی در برابر علائم طولانی مدت کووید محافظت شدند.

ارتباط استرس در طول عمر و افزایش ریسک ابتلا به سرطان

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که، با گذشت زمان، مردان و زنانی که تحت استرس مزمن هستند با خطر بالاتر مرگ در نتیجه سرطان روبه‌رو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این یافته‌ها از تجزیه و تحلیل بیش از سه دهه داده‌های ایالات متحده از یک نظرسنجی فدرال سلامت و تغذیه بدست آمده است.

محققان دریافتند که به نظر می رسد استرس مادام‌العمر باعث افزایش ۱۴ درصدی خطر مرگ ناشی از سرطان می‌شود.

«جاستین مور» محقق ارشد از دانشگاه آکوستا، توضیح داد: «این ارتباط مدیون مفهومی است که به عنوان "بار آلوستاتیک" شناخته می‌شود»

این عنوان، معیاری از استرس تجمیعی یا فرسودگی بدن است که ناشی از «استرس‌های دوره زندگی» است.

مور خاطرنشان کرد: «سطوح بالای آلوستاتیک را می‌توان با اعداد اندازه گیری کرد. برای انجام این کار، متخصصان به بررسی چندین شاخص بیولوژیکی کلیدی به تأثیر استرس بر بدن می‌پردازند.»

این شـــاخص‌های فرسودگی شامل داشتن شاخص توده بدنی بالا به عنوان نشـــانگر اصلی چاقی، فشار خون بالا، سطح قند خون یا کلســـترول بالا، و یا سطح بالای پروتئین تولید شده در کبد به نام آلبومین در خون است.

مور عنوان کرد: «سطوح بالای کراتینین، بقایای زائد ناشی از سایش و پارگی عضلانی طبیعی، هم نشانگر استرس بار آلوستاتیک است. همچنین سطوح بالای پروتئین واکنش گر C، نشانه‌ای از التهاب، در سراسر سیستم است.»

تیم مور برای مشاهده اینکه چگونه چنین شاخص‌ها و بار آلوستاتیک ممکن است بر مرگ‌های ناشـــی از سرطان تأثیر بگذارد، داده‌های نظرسنجی سلامت سراســـری را که بین سال‌های ۱۹۸۸ و ۲۰۱۹ جمع‌آوری شده بود، بررسی کردند.

در مجموع، نظرسنجی‌ها شامل بیش از ۴۱ هزار بزرگسال بود.

سطوح بار آلوستاتیک همه شرکت‌کنندگان در مقیاس ۱ تا ۹ داده شد و امتیازهای ۴ به بالا به‌عنوان «بار آلوستاتیک بالا» تعریف شد.

محققان سپس ارتباط بین بار آلوستاتیک بالا و خطر مرگ ناشی از سرطان را به روش‌های مختلفی مورد سنجش قرار دادند.

محققان گزارش دادند افرادی که بار آلوستاتیک بالایی داشتند، ۲.۴ برابر بیشتر از افرادی که بار آلوستاتیک پایین داشتند، در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان بودند.

راهکاری که از موهای شما در استخر محافظت می کند

برکسی پوشیده نیست که شنا می تواند فعالیتی شاد و لذت‌بخش باشد. شنا نه تنها می تواند به آرامش و خنک شدن شما کمک کند بلکه می تواند یک تمرین هوازی عالی نیز باشد؛ با این حال، هنگامی که مشخص است، شنا کردن و گذراندن زمان بیش از حد در استخر چند جنبه منفی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، اگر شما مشتاق شنا هستید حتما متوجه شدید که موهای شما پس از ماندن طولانی‌مدت در استخر کمی خشک می‌شود و تغییر رنگ می‌دهند به این دلیل که کار استفاده شده برای تصفیه و ضد عفونی کردن آب استخر در واقع می‌تواند به موهای شما آسیب برساند.

آســـیبی بر بنز، رنگ‌شناس ارشد در تگزاس ایالات متحده می گوید: «اگر واقعا می‌تواند موها را خشک کند و باعث شود موها به نوعی شکننده شـــوند. این امر به ویژه برای افرادی که موهای متخلخل بیشتری دارند یا کسانی که موهای خود را با کراتینه درمان کرده‌اند صادق است. با این حال، صرفنظر از نوع مویی که دارید، موهای همه افراد در معرض خطر آسیب کار قرار دارند.»

خوشبختانه، برخی اقدامات پیشگیرانه وجود دارد که می‌تواند برای محافظت از موهای خود در برابر آسیب کار انجام دهید.

در حالـــی که هیچ راهی برای محافظت کامل از موها وجود ندارد می‌تواند با خیس کردن موهای خود قبل از پریدن در اســـتخر از آسیب قابل توجهی جلوگیری کنید.

جیمز مجوب، رنگ‌ساز مو در ایالات متحده می گوید: «وقتی موهای خود را قبل از شنا در استخر یا اقیانوس خیس می کنید، ساقه‌های مو را با آب تمیز و نه آب کاردار یا نمک پر می کنید.»

این راهکار می‌تواند به کاهش خطر تغییر رنگ و خشکی کمک کند که اغلب باعث می‌شود مو شکننده و مستعد شکستگی شود.

متخصصان مراقبت از مو همچنین توصیه می کنند پس از پایان شنا و خشک کردن موهایا حوله، از نرم کننده مو استفاده کنید. نرم‌کننده می‌تواند به‌عنوان یک سپر بین موهای شما و کار عمل و از آسیب بیشتر جلوگیری کند.

زنان و خانواده

راهکاری برای درمان دیابت بارداری

محدودیت کربوهیدرات به‌عنوان رژیـــم درمانی اولیه برای دیابت بارداری در نظر گرفته می‌شود اما شواهد محدودی در مورد مقادیر بهینه کربوهیدرات، پروتئین و چربی، برای کنترل قند خون در بیماران مبتلا به دیابت بارداری وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال دیالوگز، محققان در تحقیقی جدید دریافتند، زنان مبتلا به دیابت بارداری کـــه رژیم غذایی با پروتئین زیـــاد و کربوهیدرات کمتری به‌خصوص در وعده صبحانه مصـــرف می‌کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که قند خون پس از وعده غذایی کمتری داشته‌باشند.

تحقیقات قبلی ســـطوح کربوهیدرات را دستکاری کرده و مصرف چربی را برای جبران آن تعدیل می‌کردند اما هیچ کدام از این تحقیقـــات تأثیر مقادیر پروتئینی متنوع را با دستکاری کربوهیدرات جبرانی بر کنترل قند خون در یک محیط تغذیه کنترل‌شده ارزیابی نکرد. هدف از این تحقیق بررســـی تأثیر رژیم غذایی با پروتئین بالاتر و کربوهیدرات کمتر بر ســـطح قند خون مـــادر در یک کارآزمایی تغذیه خوب کنترل شده در زنان مبتلا به دیابت بارداری بود که با انسولین یا سایر داروها درمان نشده بودند.

دیابت بارداری هم زنان و هم نوزادان آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مطالعات زیادی نشان می‌دهد که محیط داخل رحمی در بارداری تحت تأثیر دیابت بارداری ممکن اســـت بـــر مادر و کودک اثر بگذارد که این تأثیر تا آخر عمر ادامه دارد. از آنجایی که کنترل انرژی دریافتی رژیم غذایی یک عامل ضروری در کنترل دیابت بارداری اســـت، نیاز فوری به ایجاد یک مدرک اساســـی بـــرای توصیه‌هایی در مورد نســـبت‌های درشت مغذی‌ها برای کنترل تغذیه‌ای بهینه دیابت بارداری وجود دارد، با توجه به پیشینه فوق، کیمبرلی کی تروت از دانشگاه پنسیلوانیا، ایالات متحده و همکارانش قصد داشتند رژیم‌های غذایی ایزوکالری متفاوت را در میزان کربوهیدرات، محتوای پروتئین و چربی در بین زنان مبتلا به دیابت بارداری مقایســـه کنند. آنان روی این فرضیه کار کردند که ناحیه گلوکز زیر منحنی (ســـطح قند خون) با مصرف وعده‌های غذایی پروتئین بیشتر یا کمبود بیشتر کربوهیدرات، کمتر می‌شود.

زنان مبتلا به دیابت بارداری کنترل شده با رژیم غذایی تایید شـــده، حاملگی تک قلو و عدم وجود بیماری‌های همراه از قبل، با میانگین ســـن بارداری ۳۲ (۱.۱۶۴ ±) هفته بودند. میانگین شاخص توده بدنی قبل از بارداری شرکت‌کنندگان ۲۸.۷ کیلوگرم بر متر مربع بود. در ابتدا، به زنان یک رژیم غذایی با پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم یا یک رژیم غذایی با پروتئین کمتر و کربوهیدرات بیشـــتر برای بستری ۳۶ ساعته در بیمارستان داده شد. تهیه تمامی وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها در آشپزخانه متابولیک انجام شد. پس از یک بازه زمانی ســـه تا هفت روزه برای بی‌اثر شدن مداخله تجویز شده قبلی، به زنان درمان مخالف داده شد. در دوره درمانی که به زنان یک وعده غذایی پروتئین زیاد و کربوهیدرات کم داده شد، میانگین گلوکز سه ساعته قبل از غذا و بعد از غذا در روز دوم کمتر بود.

محققان می‌گویند: تحقیق ما اولین تحقیقی اســـت که نشان می‌دهد یک وعده غذایی با پروتئین بالاتر و محتوای کربوهیدرات کمتر، به‌ویژه در وعده صبحانه منجر به کاهش قند خون پس از غذا در زنان مبتلا به دیابت بارداری می‌شود. البتـــه فقدان تفاوت‌های قابل توجه در ســـایر نقاط زمانی جمع‌آوری، می‌تواند ناشـــی از عوامل مختلفی باشد اما به احتمال زیاد به‌دلیل حجم نمونه کوچک است. آنان نتیجه گرفتند: نتایج بلندمدت‌تری از رژیم غذایی با پروتئین بالاتر، از جملـــه تعادل نیتروژن، کنترل قند خون مادر و تاثیر بر پیامدهای رشد جنین ضروری است.

نتایج این تحقیق در مجله Women Health Rep منتشر شده است.

افزایش ترک تحصیلی‌ها و نابرابری‌های آموزشی در سال‌های گذشته

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشـــارکت‌های مردمی گفت: در سال‌های گذشته آسیب‌های جدی به حوزه آموزش و مسائل پرورشی و تربیتی دانش آموزان وارد شـــد، به طوری که هم نابرابری آموزشی شکل گرفت و آمار ترک تحصیل و بازماندگان از تحصیل افزایش یافت، حتی آسیب‌های روانی و روحی بر دانش آموزان و خانواده‌ها وارد شد ولی با تمهیدات صورت گرفته توانستیم امسال شاهد حضور دانش آموزان در کلاس درس باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومـــی وزارت آموزش‌وپـــرورش، احمد محمودزاده با بیان اینکه نیروی انســـانی در اسناد بالادســـتی و در بیانیه گام دوم انقـــلاب به عنوان مهم‌ترین سرمایه کشـــور نام برده می‌شود، گفت: تربیت نیروی انســـانی آموزش دیده به عنوان مهم ترین رســـالت آموزش و پرورش به شـــمار می رود و در کشـــور ما هم بر اساس اسناد بالادستی، سند تحول بنیادین و بیانیه گام دوم انقلاب اصلی‌ترین عامل خودسازی، جامعه‌سازی و تمدن سازی نیروی انسانی محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: در سال‌های گذشته آسیب‌های جدی به حوزه آموزش و مسائل پرورشی و تربیتی دانش آموزان وارد شد، به طوری که هم نابرابری آموزشی شـــکل گرفت و آمار ترک تحصیل و بازماندگان از تحصیل افزایش یافت، حتی آســـیب‌های روانی و روحی بر دانش آموزان و خانواده‌ها وارد شـــد ولی با تمهیدات صورت گرفته توانستیم امسال شاهد حضور دانش آموزان در کلاس درس باشیم.

محمودزاده گفت: مـــدارس غیردولتی با جمعیت دانش آموزی بالغ بر دو میلیون نفر در سطح کشور کنار آموزش و پـــرورش دولتی انجام وظیفه کرده و فرآیند تعلیم و تربیت را با توجه به ســـند تحول بنیادین یاری می‌دهند.

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی گفت: باید در حوزه شفافیت و مانع زدایی بیشتر کار شود و رویکردهای جدیدی به مدارس و مراکز غیردولتی اضافه کنیم و در اجرایی سازی سند تحول بنیادین اهتمام بیشتری داشته باشیم و به حوزه مسائل تربیتی و فرهنگی بیش از پیش توجه کنیم.

وی با بیان اینکه شوراهای آموزش و پرورش بستر مناسبی اســـت برای مردمی سازی نظام حکمرانی آموزش و پرورش با تفویض اختیار، تمرکز زدایی و مشارکت محلی در عرصه تعلیم و تربیت هســـتند، اظهار کرد در گام دوم انقلاب اســـلامی، شوراهای آموزش و پرورش باید بیش از گذشته با دو رویکرد مردمی بودن و فرایخشی شدن زمینه بروز و ظهور اراده مردم در تحقق اهداف انقلاب اسلامی برای حل موضوعات مربوط به دستگاه تعلیم و تربیت را فراهم کند. موضوعی که در سند تحولی دولت اشاره خوبی به آن شده است.

روزنه

۱۶۰ خودرو به ناوگان اورژانس اجتماعی اضافه می‌شود

سرپـــرســـت دفتر امور آســـیب دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از اضافه شدن ۱۶۰ دستگاه خودروی منلســـب‌ســـازی شـــده به ناوگان اورژانس اجتماعی تا پایان امسال خبر داد و گفت: اکنون ۳۰۰ خودروی منلســـب‌سازی در ناوگان اورژانس اجتماعی فعالیت دارند.

به گزارش پیام آســـنا به نقل از ایرنا، محمدرضا حیدرهایی افزود: ۱۶۰ خودروی منلســـب‌سازی شده با حمایت دولت و سیاســـت‌های بهزیستی به بدنه اورژانس اجتماعی افزوده می‌شود و علاوه برآن برای افزایش نیروی انسانی نیز برنامه‌هایی در دست اقدام است. وی خاطرنشان کرد: هفته آینده سنجش علمی برای نیروهای اورژانس اجتماعی برگزار می‌شـــود و ۴۰۰ نفر نیروی آموزش دیده جدید به بدنه اورژانس اجتماعی اضافه می‌شود. جذب نیروی انسانی برای اورژانـــس اجتماعی از طریـــق خرید خدمت انجام شده بنابراین پذیرش علمی توسط مراکز غیردولتی انجام می شود اما بهزیستی بر انجام مصاحبه ها و آزمون، نظارت دارد. سرپرســـت دفتر امور آســـیب دیدگان اجتماعی ســـازمان بهزیستی کشور گفت: براساس قانون برنامه ششم، توسعه تکلیف شده که شهرهای بالای ۵۰ هزار نفر باید اورژانس اجتماعی داشته باشند اما در برنامه هفتم، توسعه تمام شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر جمعیت باید اورژانس اجتماعی داشته باشند. حیدرهایی ادامه داد: با توجه به تکلیف برنامه هفتم، توسعه برای اورژانس اجتماعی، تعداد ماشین بیشـــتری می‌خواهیم و اکنون حدود ۳۰۰ میلیارد تومان برای تامین ۱۶۰ دستگاه خودرو تامین اعتبار شده اســـت. وی گفت: منظور از خودروهای منلسب سازی شده برای ناوگان اورژانس اجتماعی، خودروهای وانی اســـت که به صورت مبله و جهت پذیرایی طراحی شده است. گزارش مددکاری داخل ون برای فرد نوشته می شود و اگر نیاز به ارجاع باشد، فرد ارجاع می‌شود و اگر صرفا خدمات روانشناسی بخواهد همان جا به او ارائه خواهد شد.

بر اســـاس ایـــن گـــزارش، اورژانـــس اجتماعی با شـــماره تماس ۱۲۳ آماده خدمات رسانی به موارد همســـرآزاری، کودک آزاری سالمندآزاری، معلول آزاری و خودکشی است.

روش‌هایی خانگی برای کاهش استرس و اضطراب

همه ما به نوعی استرس را تجربه می‌کنیم، ولی نوع مزمن تا شـــدید آن وقتی به شکل اضطراب درمی‌آید، غیرعادی و مشکل‌ساز است؛ بنابراین مراقبت از خود و پویژه مراقبت از "سلامت روان"، امـــری مهم در طول زندگی هر فرد محســـوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ایجاد تغییرات ساده در نحوه زندگی، نیازی به صرف هزینه‌های گـــزاف و زمان زیادی نـــدارد و می‌توان حتی با انجام راهکارهای ساده نیز قدمی در جهت ایجاد تغییراتی در زندگی برداشـــت. این موضوع از آن نظر حائز اهمیت است که بر اساس اعلام وزارت بهداشت طی سال‌های اخیر بویژه پس از شیوع کرونا شاهد افزایش شیوع اختلالات روانپزشکی بوده‌ایم؛ بنابراین مهم است که بتوان با روش‌هایی آسان سعی بر کاهش اختلالات شایع روانپزشکی داشت.

البته باید توجه کرد که خدمات وزارت بهداشت در حوزه سلامت روان به شکل رایگان در شبکه‌های بهداشتی ارائه می‌شود. خدماتی نظیر آموزش و پیشـــگیری برای جمعیت عمومی، غربالگری و ارائه خدمات درمانی به کسانی که غربالگری آنها مثبت شـــده باشد و ارائه خدمات روانشناسی به طیف دیگر افراد غربال شده جزئی از این خدمات است. درعین حال خدمات آموزش و پیشگیری در زمینه خودمراقبتی، توانمندسازی در زمینه بیشگیری از بروز اختلالات روانپزشکی، اختلال اعتیاد، خودکشـــی و توانمندســـازی در زمینه مهارت زندگی، مهـــارت فرزندپروری، غربالگری افرادی که ممکن است مشکلاتی از جنس اعتیاد یا خشونت خانگی داشته باشند به همه گروه‌های سنی ارائه می‌شود.

بر این اســـاس و بنابر اعلام معـــاون فنی دفتر ســـلامت روانی، اجتماعـــی و اعتیـــاد وزارت بهداشـــت در صورت مثبت شدن نتیجه غربال، خدمـــات درمانی و دارویی بـــرای افراد از طریق پزشک آغاز می‌شود و در صورتی که فرد نیاز به خدمات مشاوره داشته باشد، این خدمات توسط کارشناســـان ســـلامت روان که در مراکز جامع خدمات سلامت فعال هستند، بر اساس پروتکل تعریف شده ارائه می‌شود. این خدمات روانشناسی مشمول کودکانی که اختلال بیش فعالی دارند، کسانی که افسردگی و اضطراب دارند، مبتلایان به بیماری‌های وســـواس، مبتلایـــان به اختلال دو قطبی و... می‌شـــود. تمامی این خدمات که توسط روانشناســـان انجام می‌شود در سیستم بهداشتی رایگان است اما ویزیت پزشک بر اساس تعرفه‌های دولتی محاسبه می‌شود.

البته برای جلوگیـــری از اضطراب‌های متداول در زندگی که هنوز نیازی به درمان‌های دارویی ندارند، می‌توان از راهکارهای در پی گفته شده نیز استفاده کرد:

_ مصرف اسیدهای چرب امگا ۳: شواهدی وجود دارد که نشـــان می‌دهد مصرف اسیدهای چرب امگا۳ علائم اضطراب را تسکین داده و منجر به کاهش سطوح مواد شیمیایی مرتبط با استرس از جمله آدرنالین و کورتیزول می‌شـــود. ماهی، تخم کتـــان، گردو و ... منابع بزرگ اســـیدهای چرب امگا۳ هستند. همچنین طبق تحقیقات، دانـــش آموزانی کـــه ۲.۵ میلی گـــرم در روز از ترکیب اســـیدهای چرب امگا سه به مدت ۱۲ هفته استفاده می‌کنند، اضطراب کمتری از دانش آموزانی دارند که قرص آرام بخش می‌خورند.

_ قرار گرفتن در معرض نور خورشـــید: بهترین راه طبیعی برای کاهش اضطراب، قرارگیری در معرض نور خورشید است. جذب ویتامین D از راه نور خورشید باعث کاهش علائم افسردگی و اضطراب می‌شود. حتی مشخص شده کسانی که زیر نور آفتاب و در فضای باز پیاده‌روی می‌کنند، سطح هورمون‌های استرس‌شان نسبت به کسانی که در باشـــگاه‌های ورزشی فعالیت بدنی دارند، بسیار پایین‌تر است. قرارگیری روزانه ۲۱ دقیقه در معـــرض نور آفتاب برای جذب ویتامین D و کاهش اضطراب توصیه می‌شود.

_ فعالیت بدنی: افزایش تولید دوپرفین ناشی از ورزش با احســـاس خوب و افزایش خلق و خوی مرتبط است. اگر بر اساس یک برنامه مشخص و منظم ورزش کنید، اعتماد به نفس‌تان افزایش می‌یابد و احساس سلامت بیشتری می‌کنید. از جمله دلایل اضطراب، بیماری و چاقی است که در اثر ورزش کردن هر دو آنها از بین می‌روند.

_ پرهیـــز از کافئیـــن: اگرچه منجر به افزایش انرژی می‌شـــود ولی می‌تواند به همان میزان شـــما را عصبی و مضطرب کند. به جای مصرف مداوم کافئین موجود در قهوه، شکلات و نوشـــابه می‌توانید چای سبز را امتحان کنید. محققان ثابت کرده انـــد ال_تیئین موجود در چای سبز، موجب کنترل تپش قلب و فشار خون و در نتیجه کاهش اضطراب می‌شود.

_ بررســـی رژیم غذایی: کمبود ویتامین ب ۱۲ منجر به ایجاد اضطراب می‌شود؛ اتفاقی که بین گیاه‌خواران بیشتر می‌افتد. این ویتامین بیشتر در محصولات حیوانی یافت می‌شود. مصرف بیش از حد کافئین، الکل و قندهای افزودنی نیز باید از دستور غذایی حذف شود. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که مصرف غذاهای فراوری شده و سرشار از چربی‌های اشباع و غذاهای سرخ شده، در نهایـــت منجر به افزایـــش حملات اضطراب خواهد شد.

_ مصـــرف غذاهای ضـــد اضطـــراب: در میان خوراکی‌های ضد اضطراب می‌توان به زغال اخته اشـــاره کرد. غلات کامل نیز سرشار از منیزیم و تریپتوفان است؛ تریپتوفان اسید آمینه‌ای است کـــه بدن آن را به ســـروتونین تبدیل می‌کند و همین روند با بهبود وضعیت خلق و خوی مرتبط است. جو نیز منجر به افزایش میزان سروتونین در بدن می‌شود و سرشار از فیبر برای تنظیم قند خون و افزایش خلق و خوی است. آووکادو، تخم مرغ، شیر و گوشت نیز همگی حاوی ویتامین‌های گروه ب برای جلوگیری از اضطراب هستند.

غذاهای دیگری که منجـــر به کاهش هورمون استرس یعنی کورتیزول می‌شوند، عبارتند از ویتامین ث، اســـیدهای چرب امگا ۳، اسفناج و سایر سبزیجات برگ تیره به علاوه شکلات تلخ.

مینیمال

هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که تو را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- گورمک مک کارتی

تازه‌های سلامت

روزانه چقدر نان و غلات بخوریم؟

گروه مواد غذایی نان و غلات، بیشـــتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند، اما باید پرســـید که برای داشـــتن تغذیه ســـالم، روزانه چه میزان از مواد غذایی این گروه را باید استفاده کرد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مواد غذایی مانند انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت در گروه مـــواد غذایی نان و غلات قرار می‌گیرند. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر هستند. موادغذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن موادغذایی این گروه حاوی ویتامین‌های گروه B، آهن و پروتئین نیز هستند.

باید توجه کرد که میزان توصیه شده مصرف روزانه از گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از موادغذایی این گروه برابر است با:

۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشت یا یک برش ۱۰ در ۱۰ ســـانتی‌متری از نان بربری، سنگک وتافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، یا سه عدد بیســـکوویت ساده به خصوص نوع سبوس‌دار.

موادغذایی این گروه بخشی از پروتئین دریافتی روزانه را تشکیل می‌دهند. البته نوع پروتئین موجود در برنج و گندم مانند پروتئین موجود در حبوبات، پروتئین گیاهی است و به همین دلیل توصیه می‌شـــود این دو نوع پروتئین به صورت مخلوط مصرف شوند مثلا خوردن عدسی با نان و یا عدس پلو و لوبیا پلو.

چگونه باید از گروه نان و غلات استفاده کرد؟

تا حد امکان برنج باید به صورت کته مصرف شـــود. زیرا آبکش کردن برنج موجب می‌شود که ویتامین‌های گروه B که در برنج موجود است، در آب حل شده و دور ریخته شود.

همچنین از نان‌هایی استفاده شود که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است. نانی که با جوش شیرین تهیه می‌شود، حاوی ماده‌ای به نام اسیدفیتیک است که مانع از جذب آهن و سایر املاح دو ظرفیتی مثل روی و کلسیم می‌شود. در نتیجه، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن، کمبود روی و کمبود کلسیم ایجاد می‌شود. اگر برای پخت نان از خمیر مایه یا خمیر ترش استفاده شود و خمیر نان اصطلاحا کاملا ور بیاید اسیدفیتیک آن مهار شده و مشکل کمبود ریزمغذی‌ها بروز نمی‌کند.

ماکارونی هم مانند نان و برنج منبع تامین انرژی اســـت. می‌تـــوان ماکارونی را با پنیر تهیه کرد. برای این کار پس از اینکه ماکارونی پخته شد و در دیس یا بشقاب کشیده شد، باید مقداری پنیر روی آن رنده کرد. این غذا از ارزش پروتئین خوبـــی نیز برخوردار اســـت و به نوعی ترکیب پروتئین گیاهی و پروتئین حیوانی است.

انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات غذایی با ارزشی هستند و کودکان و دانش آموزان می‌توانند به عنوان میان وعده از آن‌ها استفاده کنند.

همچنین انواع بیســـکوویت، ویفر، کیک و کلوچه نیز در گروه نان و غلات قرار دارند و اگر کودکان و دانش آموزان به صورت میان وعده مصرف کنند، بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می‌کنند.