

سلامت

نابناک

آشنایی با ۷ ماده مغذی برای مغز

شفا آنالین - برخی از غذاهایی که در رژیم غذایی مصرف می کنیم اهمیت زیادی برای رشد مغز و بهبود فعالیت آن دارد و می تواند تأثیر عمیقی بر سلامت عقلی انسان داشته باشد. پژوهش‌های متعددی پیرامون آثار زیان بار رژیم غذایی ناسالم و کمبود مواد مغذی آن منتشر شده که همگی بر ارزش پیگیری رژیم غذایی سالم دارای مکمل‌های غذایی برای حفظ و تقویت سلامت عقل تأکید دارد.

هفت مواد مغذی اساسی که بر سلامت عقل تأثیر گذار است، شامل این موارد است:

امگا ۳: چربی‌های غیر اشباع شده به‌ویژه اسیدهای امگا ۳ نقش مهمی در زمینه شکل‌گیری مغز و فعالیت مطلوب آن، رفع افسردگی و پیشگیری از فراموشی دارد. این ماده در خشکیار و انواع ماهی به خصوص ساردین و سالمون موجود است. ویتامین بی و اسید فولیک: افراد دچار افسردگی یا اشخاصی که داروهای ضد افسردگی تأثیری بر آنان ندارد دچار کمبود اسید فولیک (بی ۹) هستند. ویتامین بی و اسید فولیک در سبزی‌های برگ شکل، حبوبات، خشکیار، گوشت‌های طبیعی، تخم مرغ، پنیر و لبنیات موجود است.

اسید آمینه: پایه اولیه ساخت پروتئین بوده و قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان برای بدن است که در گوشت، غذاهای دریایی، تخم مرغ و حبوبات وجود دارد. مواد معدنی: مواد معدنی به‌ویژه روی، منگنز و آهن نقش مهمی در فعالیت دستگاه عصبی و فعل و انفعالات شیمیایی مغز داشته، عنصر اساسی در زمینه کمک به سیستم دفاعی بدن است که به همین دلیل کمبود آن باعث افسردگی می‌شود. کمبود آهن نیز باعث کند شدن رشد بدن می‌شود و همچنین آهن دارای نقش اساسی در انتقال اکسیژن به مغز است. روی در گوشت، منگنز در خشکیار، حبوبات، سبزیجات و سویا و آهن در جگر، حبوبات، خشکیار و سبزیجات به ویژه اسفناج موجود است.

ویتامین دی ۵: برای رشد مغز و استخوان بسیار مفید است و مبود آن باعث شیذوفرنی و افسردگی می‌شود. این ویتامین را می‌توان از خورشید، ماهی، قارچ و شیر به دست آورد. آنتی‌اکسیدان گیاهی: کمبود آن باعث افسردگی و آلزایمر می‌شود، این ماده در میوه و سبزیجات به ویژه توت سیاه، انگور، انبه، پیاز، سیر، چای سبز و سیاه یافت می‌شود. باکتری‌های مفید: کمبود آن باعث التهاب شده و تأثیری منفی بر سیستم عصبی و فعالیت مغز دارد. این ماده در ترشijات، ماست و پوست میوه موجود است.

توجه به این نکته بسیار مهم است که رژیم غذایی دارای قند، چربی و غذاهای مصنوعی باعث افسردگی شده و سلامتی عقل را به خطر می‌افکنند. لذا مکمل‌های غذایی می‌توانند نقش مهمی در زمینه حفظ فعالیت مغز داشته و اختلالات عقلی را درمان نمایند به همین دلیل باید در چارچوب رژیم غذایی متعادل مصرف شود.

پنیر در برابر کره؛ کدام بهتر است؟

افزایش کلسترول خون می‌شوند.

پنیر غنی از ویتامین و مواد معدنی است و کالری و چربی پایین‌تر دارد. مقدار کلسیم در پنیر دندان‌ها و استخوان‌ها را قوی نگه می‌دارد و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. پنیر حاوی مواد

مغذی مکمل ماندوروی و بیوتین است که به رشد و ترمیم بافت کمک کرده از دژنراسیون ماکولا پیشگیری کرده، پوست، مو و ناخن را قوی نگه می‌دارد. پنیر یک درصد پایین‌تر از کره چربی‌های اشباع شده دارد.



کره بیشتر از چربی

تشکیل شده است. دارای پروتئین کم است. دارای انرژی و برخی از اسیدهای چرب سالم است و کره برای حفظ سلامتی ضروری است. کره خاصیت ضدسرطانی دارد. همچنین دارای خواص ضد

میکروبی است که با میکروارگانسیم‌های بیماری‌زا که در دستگاه گوارش رشد می‌کنند، مقابله میکند. میزان اسیدهای چرب اشباع‌شده در کره حیوانی بسیار بالاست که این اسیدهای چرب اشباع شده به شدت باعث

فقط به این دلیل که شما تنها فرد حاضر در محل وقوع اشتباه هستید که نباید

منجر به سرزنش خودتان شود. بازی سرزنش از آن بازی‌هایی است که نباید برای پیروزی در آن تلاش کرد!

چند ساعت است که از گاز غافل شده‌اید و اکنون غذای شما سوخته است. در خانه را باز گذاشته‌اید، گر به شما فرار کرده و شما نیز دیرتان شده و نمی‌توانید پیش از این منتظر بازگشت او بمانید. هنگام عبور از خیابان، روی برگ‌ها لیز خورده‌اید. هنگامی که بدشانشی‌هایی از این دست برایتان پیش می‌آید، اولین فکری که به ذهنتان خطور می‌کند، چیست؟ آیا سرعا به دنبال مقصر می‌گردید؟ یا مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرید و به خود می‌گویید این اتفاقات برای همه می‌افتد و بر این باورید که همه چیز تحت کنترل شماست؟ باور و رفتارهای همه در بازی سرزنش یکسان نیست، اما تحقیقات مختصری که در این زمینه صورت پذیرفته به ما می‌گوید که چه افرادی بیش از دیگران مستحل آسیب و خطر می‌شوند. با این وجود، ما می‌توانیم ابعاد پذیرش سرزنش‌ها را با چند اصل ساده بیان کنیم. در یک کفه ترازوی سرزنش‌های شدید افرادی قرار دارند که همواره چیزی یا شخصی را برای سرزنش می‌یابند. فقط به این دلیل که شما تنها فرد حاضر در محل وقوع اشتباه هستید که نباید منجر به سرزنش خودتان شود.

سوختن غذا را می‌توان به این واقعیت نسبت داد که شریک زندگیتان به اندازه کافی در کارهای خانه به شما کمک نمی‌کند. پس اجبار انجام چندین کار هم‌زمان می‌تواند شما را از غذای روی گاز غافل کند. احتمالا فرار گر به شما از خانه باعث نمی‌شود که گر به را مقصر بدانید، احتمالا همسایه‌ای که بی‌موقع با شما احوالپرسی می‌کند، مقصر است. لیز خوردن در پیاده‌رو که قطعا از ناشی‌گری و سرریه هوایی شما نیست؟ البته که نه، مردم روی برگ‌ها لیز می‌خورند تا با یکدیگر برخورد و ملاقات کنند.

در کفه دیگر ترازو هم افرادی قرار دارند که در هر موردی فقط و فقط خودشان را سرزنش می‌کنند، حتی در مواردی که دخالتی در بدشانشی پیش آمده ندارند! این فقط ناشی از تواضع یا قوت قلب دادن به دیگران نیست، برخی افراد حقیقتا خود را عامل همه اتفاقات بد یا اکثر اتفاقات ناخوشایند قلمداد می‌کنند.

البته در مواقعی هم که امکان سرزنش دیگران وجود نداشته باشد، این احتمال که سرنوشت یا قدرت‌های ماورایی سرزنش شوند، شدت می‌یابد. قطعا هنگامی که طوفان سهمگین درخت را شکسته و روی بام خانه شما می‌اندازد، امکان ندارد که همسر یا خودتان را سرزنش کنید(البته می‌توانید همسرتان را برای کوتاه نکردن شاخه‌های درخت سرزنش کنید). افراد مذهبی اینگونه اتفاقات را امتحانی از جانب قدرت‌های ماورایی که یا ایمانشان را متحک می‌زند و یا آن‌ها را به دلیل کاستی‌هایشان تنبیه می‌کند، تلقی می‌کنند.

روانشناسی اجتماعی خصیصه‌های شخصیتی به مطالعه موضوعات مرتبط

پودر زرد رنگی که معجزه می‌کند

حائز اهمیت است. اثر ترکیبی ورزش

کردن و مصرف کورکومین برای زنان ۵۰ ساله بسیار چشمگیر بوده است به طوری که اثر ترکیبی این دو در زنان میانسال به تحمل تنش عضله قلب کمک کرده است. از دیگر مزیت‌های جانبی در استفاده ترکیبی از زردچوبه و

ورزش این است که یک درمان ایده‌آل برای کاهش درد و التهاب محسوب می‌گردد. همچنین در تسکین دردهای مرتبط با آرتروز نیز بسیار نقش مهمی دارد حتی می‌توان با مالش زانو توسط عصاره زردچوبه در مان آن را قطعی کرد.



شفا آنالین- بر اساس مطالعات

مجله آمریکایی قلب و عروق، زردچوبه قادر است خطر حمله قلبی و بای پس عروق کرونر را تا ۵۶ درصد کاهش دهد. کورکومین، پلی فنل اولیه موجود در زردچوبه که رنگ طلایی رای به آن می‌دهد در زنان

۵۰ساله باعث بهبود عملکرد عروق می‌شود. عصاره

زردچوبه دارای خواص فوق‌العاده‌ای است که برای

سلامت قلب و عروق بسیار مهم است این امر در زنان

که تحت تغییرات جانبی و البته سن قرار دارند بسیار

۵ علتی که ما را به تله سرزنش می‌اندازد

در این بازی نباید برای پیروزی تلاش کنید!

سرزنش است، قصد و نیت افراد مهم نیست. بنابراین فردی که آجرش موجب بروز تصادف گشته باید سرزنش گردد و نه فردی که آجرش بدون صدمه به

دیگران فرود آمده.

آیا از طرف‌داران نظریه شانس اخلاقی هستید؟ طبق نظر مرکز A&M

تگزاس چنانچه با این ادعا که اعمال ناشی از بی‌مالتی که منجر به عواقب

ناخوشایندی نگردند از مجازات مبرا هستند و مادامی که ارتکاب عمل آسیبی

به دیگران وارد نکرده باشد، نباید جرم تلقی شود مگر آنکه واقعا آسیبی در بر

داشته باشد. اگر این نظریه را می‌پذیرید، برای سرزنش، نتیجه را بر قصد و

نیت اخلاقی ارجح می‌دانید. اما برخی بر این باورند که چنانچه قصد و نیت دو

نفر یکسان باشد، هر دو مستوجب سرزنش یکسان هستند. حال آنکه لنج و

تیمش بر این باورند که قضاوت ما همیشه آتق‌درها هم منطقی نیست. نکته

جالب توجه اینکه، مردم به طور ضمنی معتقدند که قصد و نیت بیش از پیامد

و نتیجه سوار سوزنش است، حال آنکه در قضاوت موارد حقیقی،

نتیجه و پیامد مد نظر گرفته می‌شود.

با توجه به این پیش‌زمینه‌ها، بیایید به چرایی بازی

سرزنش بپردازیم:

۱. سرزنش یک مکانیسم دفاعی فوق‌العاده است. نامش را هر چه می‌خواهید بگذارید فرافکنی، انکار یا تغییر موضع. سرزنش به شما کمک می‌کند تا با اجتناب آ آگاهانه از نقص‌ها یا کاستی‌های خود از عزت نفس خود پاسداری کنید.

۲. سرزنش ابزار حمله است. مادامی که در گرداب تعارضات مخرب گیر افتاده‌اید،

می‌تواند از سرزنش به عنوان شگردی قطعی برای آسیب به اطرافیان بهره‌بربرد.

۳. دلیل قطعی برخی از رفتارهای خود و دیگران را نمی‌دانیم. خصیصه‌هایی

که به آن‌ها چنگ می‌زنیم، خواه شانس یا توانایی‌ها باشند، می‌توانند با تمایلات مبنی

بر قضاوت‌های غیرمنطقی ما تحریف شده و به گونه‌ایی دیگر جلوه کنند. بدان معنا که گاه بنا

بر مصلحت خویش، قصد و نیت و گاه پیامد و نتیجه

را مبنای قضاوت قرار می‌دهیم.

۴. سرزنش دیگران از پذیرش مسئولیت آسان‌تر است.

اقرار به همکاری در یک موقعیت ناخوشایند مستلزم تلاش

کمتری است نسبت به پذیرش این حقیقت است که شما عامل آن

بودید.

۵. مردم دروغ‌های ساده می‌گویند. طبق یافته‌های همکارم، رابرت

فلدمن، همه دروغ می‌گویند. دروغ گفتن و سرزنش دیگران از پذیرش

خطای خود بسیار ساده‌تر است. مطمئنید که هیچ‌کس نخواهد فهمید

که چه کسی قهوه را روی زمین ریخته و اتاق را کثیف کرده. پس فردی

که حضور ندارد را سرزنش می‌کنید و به این امید می‌مانید که سر و کله او

پیدا نشود.

خلاصه اینکه، بر خلاف بازی‌های دیگر، هر چه بیشتر سرزنش بازی کنید،

بیشتر می‌بازید. اگر یاد بگیرید که حتی در مواقع ناخوشایند نیز مسئولیت

کارهای خود را بپذیرید، تجربیاتتان موجب رشد و بالندگی شما می‌شوند و

در نهایت به روابط لذت‌بخشی دست خواهید یافت.



آیا فقط فردی که مرتکب عمل غیراخلاقی می‌گردد، سزوار سرزنش است

یا خیر. در نظر بگیرید که دو نفر در حال پرتاب آجر به سمت پلی هستند که

محل عبور ماشین هاست. آجر یکی از آن‌هایی آنکه آسیبی به دیگران وارد

کند، وسط جاده فرو می‌آید، اما آجر نفر بعدی به سرنشینان یک خودرو آسیبی

جدی وارد کرده و منجر به تصادفی شدید می‌شود. از نظر تئوری، فردی که

آجرش آسیبی به دیگران وارد نکرده نیز به اندازه فرد دوم مقصر است، زیرا

هر دو با سوء نیت مرتکب چنین عملی شدند. از یک طرف، شانس اخلاقی

بر این باور است که چنانچه عمل خطا منجر به آسیب به دیگران شده سزوار

درمان تعریق زیاد کف دست

فارس - غلام حسین غفارپور متخصص پوست و مو گفت: تعریق یکی از فعالیت‌های طبیعی

است که به تنظیم درجه حرارت بدن کمک می‌کند و زمانی که حرارت بدن به سطح پوست

انتقال می‌یابد، غدد عروقی شروع به ترشح می‌کنند که با پایین آمدن گرمای داخلی بدن،

فعالیت خود را کاهش می‌دهند؛ اما در صورت اختلال در سیستم تعریق، این ترشحات باعث

ناراضایتی در فرد می‌شود. این تعریق باعث رشد قارچ در کف دست و عرق‌سوزی به علت طوبت

زیاد، باعث اختلال در کارهای روزمره می‌شود.

وی افزود: تعریق کف دست بیشتر زمینه ارشی و ژنتیک دارد. با استفاده از محلول‌ها و کرم‌هایی

با محتوای آلومینیوم کرولایید ۲۰درصد یا با تزریق بعضی داروها می‌توان باعث کاهش عرق

در این ناحیه شد. همچنین استفاده از ترکیبات عنصر زیرکونیوم که به‌صورت فرآورده‌های

محلول، لوسیون، پماد و کرم در بازار موجود است نیز می‌تواند در درمان این مشکل مؤثر باشد.

