

# صبحانه باعث حس رضایت از زندگی می‌شود؟

**پژوهشی روی ۱۵۰ هزار کودک و نوجوان از سراسر جهان ثابت کرد بین صرف صبحانه و ادراک بهتر از زندگی، رابطه همبستگی قدرتمندی برقرار است**



همه‌ما از مزایای صرف صبحانه به‌ویژه برای کودکان آگاهیم و می‌دانیم این وعده غذایی چه تاثیر مثبتی روی افزایش توانایی ذهنی و یادگیری کودکان دارد و بهرهموری‌شان را در مدرسه افزایش می‌دهد اما شاید کمتر کسی از این موضوع آگاه باشد که صرف صبحانه فراتر از همه این‌ها، روی رضایت از زندگی و شادکامی هم موثر است. موضوعی جالب که در ادامه به آن می‌پردازیم.

## نتایج یک مطالعه گسترده

بنابه گزارش «ساینس آرت»، بر اساس مطالعه‌ای که روی ۱۵۰ هزار کودک و نوجوان در سراسر جهان انجام شد، بچه‌هایی که صبحانه می‌خورند، در مقایسه با آن‌هایی که این وعده را حذف می‌کنند، از زندگی رضایت بیشتری دارند. شرکت کنندگان در این مطالعه ۱۰ تا ۱۷ سال داشتند و اهل ۴۲ کشور مختلف از جمله روسیه، انگلستان، اسکاتلند، کانادا و بسیاری از کشورهای دیگر در اروپا و خاورمیانه بودند. در یک پرسشنامه از آن‌ها پرسیده شد: «به‌طور معمول، چندوقت یک‌بار صبحانه می‌خورید؟» (بیش از یک لیوان شیر یا آمیبوه) «آنها باید به این سوال برای روزهای مدرسه و تعطیلات آخر هفته پاسخ می‌دادند.

در مرحله بعد، از آن‌ها خواسته شد، کیفیت زندگی خود را در مقیاس صفر تا ۱۰ ارزیابی

کنند. عدد ۱۰ نشان دهنده «بالترین کیفیت درک‌شده از زندگی» بود و صفر بدترین کیفیت زندگی ممکن را نشان می‌داد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، نتایج را روی نموداری ترسیم کردند.

## همبستگی بین خوردن صبحانه و ادراک بهتر از زندگی

در این نمودار، یک محور میزان فراوانی خوردن صبحانه را نشان می‌داد و محور دیگر، نمره کیفیت زندگی ادراک‌شده را. وقتی داده‌ها روی نمودار قرار گرفتند، یک خط تقریباً مستقیم بین آن‌ها مشاهده شد که نشان دهنده همبستگی قوی بین فراوانی خوردن صبحانه و کیفیت زندگی ادراک‌شده بود؛ به این معنی که هرچه فراوانی خوردن صبحانه بیشتر بود، کیفیت زندگی ادراک‌شده نیز بالاتر گزارش می‌شد. نتیجه زمانی به‌شکلی روشن‌تر مشخص شد که

تیم تحقیق اثر سایر عوامل احتمالاً موثر مثل جنسیت، سن، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، مصرف میوه و سبزیجات، مصرف شیرینی‌جات، دفعات وعده‌های غذایی خانوادگی، فعالیت بدنی و شاخص توده بدنی را هم کنترل کردند اما همچنان بین فراوانی خوردن صبحانه و کیفیت زندگی ادراک‌شده یک رابطه قوی باقی‌ماند و محققان توانستند اطمینان حاصل کنند که عوامل دیگر نتوانسته‌اند بر رابطه مشاهده‌شده تاثیر بگذارند.

## وعده غذایی با تقویت عملکرد شناختی

لی اسمیت، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه انگلیا راسکین در بریتانیا، خاطر نشان می‌کند که بین کشورها ناهماهنگی‌هایی وجود داشت که ممکن است اثر فرهنگ‌ها و سبک‌های زندگی متنوع و عوامل اجتماعی-اقتصادی باشد، با وجود این، در تمام کشورهای تحت بررسی، افرادی که صبحانه می‌خورند، رضایت بیشتری را از زندگی گزارش کردند. این مطالعه با نتایج تحقیق روی ۷۰ هزار کودک در استرالیا هم که نشان داد، نخوردن صبحانه با رضایت پایین از زندگی پسران و دختران ۸ تا ۱۸ ساله مرتبط است، مطابقت دارد. البته مشخص نیست که

آیا این ارتباط به‌طور خاص به حذف صبحانه برمی‌گردد یا اثر کنار گذاشتن تمام وعده‌های غذایی است، اما تحقیقات دقیق‌تر نشان داده‌اند که یک صبحانه مغذی برای سلامتی ذهن و جسم از جمله حافظه، عملکرد شناختی و فعالیت بدنی فواید متعددی دارد.

## همبستگی دارم نه علت و معلولی

این مطالعه بر اساس همبستگی‌های آماری به‌دست آمده‌اند و نه رابطه علت و معلولی مستقیم. به‌بارت دیگر، این احتمال وجود دارد، عوامل دیگری که باعث نخوردن صبحانه می‌شوند، نیز همزمان پیامدهای منفی به جا گذاشته باشند. به همین دلیل، نمی‌توان به‌طور قطع گفت که فقط نخوردن صبحانه علت کاهش رضایت از زندگی است. با این حال نتایج مطالعه‌ای در کره جنوبی هم نشان داد که با افزایش دفعات صبحانه خوردن کودکان، مشکلات جسمی از جمله خستگی، مشکلات خواب، حالت تهوع، سردرد و تب هم کاهش می‌یابد و این مزایا احتمالاً فقط شامل حال کودکان نیست. یک تحلیل در سال ۲۰۲۲ هم نشان داد که نخوردن صبحانه با افزایش خطر افسردگی، استرس و مشکلات روانی در همه گروه‌های سنی، به‌ویژه افراد زیر ۱۸ سال، ارتباط دارد.

## سندروم پای بی‌قرار را جدی بگیرید

تیروئید، داروهای ضد روان‌پریشی و داروهای مسکن هم می‌توانند باعث تحریک یا تشدید سندروم پای بی‌قرار شوند. به نظر می‌رسد برخی از این تداخل‌ها حول تعادل دوپامین در بدن می‌چرخند. آنتی‌هیستامین‌ها هم می‌توانند تعادل دوپامین را تغییر دهند. پژوهشگران توصیه می‌کنند اگر شما برای تسکین آلرژی به آنتی‌هیستامین‌ها وابسته‌اید، دارویی را انتخاب کنید که خواب‌آور نباشد. از سوی دیگر برخی تحقیقات نشان داده‌است که زنان بیشتر از مردان مستعد ابتلا به سندروم پای بی‌قرارند. متخصصان می‌گویند که دلیل آن «تأثیر زیادی ناشناخته» است. یک نظریه این است که هورمون جنسی استروژن بر انتقال دوپامین و گلو تامات (یک انتقال دهنده



عصبی که در عملکرد مغز دخالت دارد) تاثیر می‌گذارد و در برخی زنان موجب بروز سندروم پای بی‌قرار می‌شود. از دست دادن خون در دوران قاعدگی نیز ممکن است در این موضوع نقش داشته باشد، زیرا به از دست دادن آهن منجر می‌شود. دانشمندان می‌گویند پتوهای سنگین می‌تواند به برخی افراد کمک کند، همچنین توصیه می‌شود از مصرف برخی مواد مانند کافئین، تنباکو و شکر قبل از خواب پرهیز کنید؛ زیرا همین عوامل محرک کلاسیک کافی اند تا برخی افراد را با مشکل مواجه کنند. در نهایت پزشکان تأکید می‌کنند که سندروم پای بی‌قرار واقعی و مهم است و باید در صورت مواجهه با علائم، از پزشک کمک گرفت.

## تغذیه

## فواید شام و صبحانه خوردن در فاصله زمانی ۸ تا ۱۰ ساعت

شاخص توده بدنی افرادی که شب‌ها زمان بیشتری را بیدون غذا سپری می‌کنند یا خیلی زود شام می‌خورند و صبحانه را زودتر صرف می‌کنند، کمتر از کسانی است که چنین رژیم‌ی را رعایت نمی‌کنند. نتایج دو مطالعه در هفته جاری نشان می‌دهد که غذا خوردن در بازه زمانی محدود که به اسم رژیم روزهداری متناوب شناخته می‌شود، می‌تواند برای سلامتی بسیاری از افراد، به‌ویژه مبتلایان به برخی مشکلات خاص، مزایای زیادی داشته باشد. طبق این مطالعه که در سالنامه طب داخلی منتشر شد، غذا خوردن در بازه‌ای ۸ تا ۱۰ ساعته در روز، در کنار مراقبت‌های دیگر مانند رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای و مصرف دارو، می‌تواند در کنترل قند خون موثر باشد. بنابر نتایج به‌دست آمده، این نوع رژیم غذایی می‌تواند برای افراد مبتلا به سندروم متابولیک انتخاب خوبی باشد، یعنی افرادی که فشار خون بالا، قند خون بالا، کلسترول بد بالا یا چربی اضافی



در بدن دارند. تحقیق دیگری که به همت موسسه سلامت جهانی در بارسلونا انجام شد، نشان می‌دهد شاخص توده بدنی (BMI) شرکت کنندگانی که شب‌ها زمان بیشتری را بیدون غذا سپری می‌کنند یا خیلی زود شام می‌خورند و صبحانه را زودتر صرف می‌کنند، کمتر از کسانی است که چنین رژیم‌ی را رعایت نمی‌کنند. اگر چه به تحقیقات بیشتری نیاز است، محققان توضیح می‌دهند که غذا خوردن به این شکل با ریتم شبانه‌روزی طبیعی

بدن هماهنگ‌تر است و احتمالاً به سوخت‌وساز بهتر کمک می‌کند، بنابراین شاید بد نباشد عادت شام دیر هنگام و نزدیک به زمان خواب را کنار بگذارید و سعی کنید این وعده را کمی زودتر صرف کنید و بین شام و صبحانه حداقل ۱۲ ساعت فاصله بگذارید. در واقع با خوردن شام و دهنگام صبحانه زود هنگام، می‌توانید راحت‌تر به وزن مناسب برسید، چون این کار با ریتم شبانه‌روزی بدن هماهنگ‌تر است و به کالری‌سوزی بهتر و کنترل اشتها کمک می‌کند. با این حال، هنوز برای نتیجه‌گیری قطعی زود است و توصیه‌ها نیاز به شواهد قوی‌تری دارند. این تحقیقات بخشی از یک حوزه جدید به نام «کرونوتین» است که به زمان غذا خوردن و تعداد دفعات آن نیز توجه دارد. زیرا الگوهای غیر معمول در مصرف غذایی می‌تواند با ساعت داخلی بدن تداخل داشته باشد؛ این ساعت داخلی تنظیم‌کننده چرخه شبانه‌روزی بدن و فرایندهای فیزیولوژیکی مربوط به آن است.

## خواص خوراکی‌ها

## خواص بی‌نظیر هل که علم ثابت کرده است



در گذشته، مانند هر ادویه اسرارآمیزی که از شرق آمده، برای هل هم خواص معجزه‌آسایی در نظر گرفته شده بود. مثلاً گفته شده که دانه، روغن و عصاره هل دارای خواص دارویی چشمگیری است و بر این اساس قرن‌هاست در طب سنتی مورد استفاده قرار گرفته است. چند فایده هل برای سلامتی به صورت علمی ثابت شده که نشریه «هلث لاین» برترین‌های آن را این گونه معرفی کرده است:

**۱ خواص آنتی‌اکسیدانی هل** ممکن است برای افرادی که فشار خون بالا دارند، مفید باشد. در یک مطالعه محققان روزانه ۳ گرم پودر هل را به ۲۰ بزرگ‌سالی دادند که به‌تازگی تشخیص داده شده بود، فشار خون بالا دارند. پس از ۱۲ هفته سطح فشار خون آن‌ها به شکل قابل توجهی به محدوده طبیعی کاهش یافت.

**۲ ترکیبات ضد سرطان** ترکیبات موجود در هل ممکن است به مبارزه با سبب‌های سرطانی کمک کند. مطالعات روی موش‌ها نشان داد که پودر هل می‌تواند فعالیت آنزیم‌های خاصی را که به مبارزه با سرطان کمک می‌کنند، افزایش دهد.

**۳ آثار ضد التهابی هل** سرشار از ترکیباتی است که می‌تواند با التهاب مبارزه کند. التهاب زمانی رخ می‌دهد که بدن شما در معرض مواد خارجی قرار گیرد. التهاب ناگهانی ضروری و مفید است، اما التهاب طولانی مدت می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن شود.

**۴ ترمیم زخم دستگاه گوارش** در یک مطالعه موش‌ها قبل از قرار گرفتن در معرض دوزهای بالای آسپرین برای ایجاد زخم معده، با عصاره هل، زردچوبه و برگ سبزیک گیاه دارویی در آب داغ تغذیه شدند. این موش‌ها در مقایسه با موش‌هایی که فقط آسپرین دریافت کرده بودند، زخم‌های کمتری پیدا کردند.

**۵ از بین بردن بوی بد دهان** استفاده از هل برای درمان بوی بد دهان و بهبود سلامت دهان یک درمان قدیمی است. هل همچنین دارای آثار ضد باکتریایی در خارج از دهان است و ممکن است بتواند عفونت‌ها را درمان کند.

**۶ کاهش سطح قند خون** وقتی هل به صورت پودر مصرف شود، ممکن است بتواند قند خون را کاهش دهد. یک مطالعه نشان داد که تغذیه موش‌ها با رژیم غذایی پر چرب و کربوهیدرات بالا (HFHC) باعث می‌شود که سطح قند خون آن‌ها برای مدت طولانی‌تری نسبت به زمانی که با رژیم غذایی معمولی تغذیه می‌شدند، بالا بماند.

**۷ محافظت از کبد** عصاره هل ممکن است سطح آنزیم‌های کبدی، تری‌گلیسیرید و کلسترول بالا را کاهش دهد.

**۸ اضطراب** یک مطالعه روی موش‌ها نشان می‌دهد که عصاره هل ممکن است از بروز رفتارهای اضطرابی جلوگیری کند.

**۹ کاهش وزن** مطالعه‌ای روی ۸۰ زن دارای اضافه وزن و چاقی پیشادیابتی نشان داد که بین هل و کاهش اندک اندازه دور کمر ارتباط وجود دارد.

## بیشتر بدانیم

## ۴ دلیل صدا کردن زانو



صدای تق‌تق زانو هنگام راه رفتن ممکن است نشانه بیماری آرتروز باشد و باید درمان شود. برای این مشکل دلایل زیر ارائه شده است: ۱. گازهای طبیعی داخل نواحی اطراف مفاصل به دلیل تجمع طولانی مدت در آن ناحیه و سپس انفجار آن‌ها هنگام حرکت می‌تواند باعث ایجاد این صداها شود که این اتفاق برای همه رایج است و با دردی همراه نیست و همچنین به درمان نیاز ندارد.

۲. در صورت کشیدگی رباط‌ها هم، صدای تق‌تق زانو را می‌شنوید و این بدان معناست که این رباط‌ها در مدت زمان بسیار کوتاهی به محل طبیعی خود بازگشته‌اند که این حالت جای نگرانی ندارد. توجه داشته باشید که انعطاف‌پذیری زانو برای هر شخص ممکن است تعیین کند که این صدا هنگام حرکت بشنود یا نه. ۳. گاهی اوقات زانو در اثر آسیب دیدگی صدامی دهد؛ برای مثال سقوط و افتادن از ارتفاع، منجر به مشکلات مختلفی می‌شود که یکی از آن‌ها همین شنیدن صدای تق‌تق مفاصل هنگام حرکت است. ۴. مشکلات دیگری همچون پارگی مینیسک که بیشتر ورزشکاران را تحت تاثیر قرار می‌دهد، نرم شدن غضروف کشکک و احتمالاً سندروم دراستخوان کشکک در حالت زمین خوردن یا سقوط رخ می‌دهد. اما مشکل اصلی که به صورت تق‌تق زانو به خصوص در ۵۰ سالگی ظاهر می‌شود، آرتروز است. آرتروز مجموعه‌ای از بیماری‌هاست که در مناطقی رخ می‌دهد که بیشترین تحمل وزن و فعالیت مفاصل را دارند به‌طوری که زانو اولین قربانی آن و صدای تق‌تق زانو هم یکی از علائم آن است.

برگ سبز و سند کمپانی تپا ۱ مدل ۱۳۹۶ به ش ۱۲۹۵۸۲۲۵۶  
انتظامی ایران ۲۴-۴۱۹ ج ۶۴ به ش موتور ۸۲۱۶۲۵۶  
ش شاسی ۱۰۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مهدی در همد مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام علی رضائیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام زهره السادات حسینی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام علی رضائیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام علی رضائیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی سبکلت زال توس ۲۰۰ به شماره پلاک ۸۹۵-۴۵۳۳  
ش شاسی ۱۰۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام امیر حسین کمالی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سبکلت زیگما ۱۲۵۰۰ مدل ۱۳۹۵  
ش انتظامی ۷۷۶-۴۴۲۸۸ به ش موتور ۱۰۵۹۹۱۱  
ش شاسی ۱۰۵۸۵۲۰۴۷ نام سبکینه شافع  
شورک تر کابلو به ش ملی ۱۰۵۹۹۱۱ مفقود  
به نام مریم خندان مفقود و فاقد اعتبار است