

تغذیه مناسب روزهای امتحانی!

هوشیاری، تمرکز و داشتن انرژی جسمی و روحی در ایام امتحانات، نسبت زیادی با تغذیه دانش آموزان و دانشجویان دارد



فائزه مهاجر | مترجم

امادگی برای امتحان نیازمند برنامهریزی دقیق و مدیریت زمان است اما غذایی که در فصل امتحانات می‌خوریم هم مهم است. انواع خاصی از غذاها هستند که می‌توانند هوشیاری را افزایش دهند، حافظه را تقویت کنند و می‌توانند سطح انرژی را بالا ببرند. بعضی از این غذاها را در این جاباهم مرور می‌کنیم:

آب کافی

افزایش سرعت پردازش

آب و اکشن‌های شیمیایی در بدن را تسریع می‌کند و می‌تواند سرعت پردازش اطلاعات در مغز را افزایش دهد. از سوی دیگر کم‌آبی باعث خستگی، فراموشی و سستی می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند برای سلامت روان و سلامت عمومی روزانه حداقل ۱٫۲ لیتر آب بنوشیم. بنابراین از امروز موقع درس خواندن یک بطری آب‌روی میز مطالعه داشته باشید.

حذف شکر

برای پیشگیری از خستگی

معمولاً این باور وجود دارد که موقع مطالعه از

غنی از پروتئین باعث بهبود حافظه، هوشیاری ذهن و افزایش سطح انرژی می‌شود.

چای سبز به جای کافئین

منبع آنتی-اکسیدان

دانش آموزان و دانشجویان برای بیدار ماندن و افزایش هوشیاری متوسل به قهوه می‌شوند. با این حال نتایج به دست آمده از تحقیقات در این زمینه اثبات می‌کند که قهوه فقط اثر حمایتگر کوتاه مدت دارد و اغلب با عوارض جانبی مانند میگرن و خستگی در طولانی مدت همراه است. چای سبز جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های پرکافئین است چون آنتی اکسیدان مورد نیاز را فراهم می‌کند و تمرکز را افزایش می‌دهد.

سبزیجات برگ‌دار

کمک به مغز

سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج و کلم پیچ سرشار از ویتامین K هستند که مانند آنتی اکسیدان‌ها به ساخت مسیرهایی در مغز کمک می‌کنند. این سبزیجات همچنین حاوی B6 و B۱۲ هستند که با بهبود هوشیاری و

میان وعده‌هایی

برای مدیریت دیابت



بپوشانید. مقداری دارچین بپاشید، این ادویه به دلیل توانایی آن در کمک به کاهش سطح قند خون شناخته شده است، در این صورت یک میان وعده دارید که نه تنها طعم عالی دارد، بلکه از سلامت متابولیک نیز پشتیبانی می‌کند.

برش‌های سیب با کره بادام زمینی یک سیب همراه با یک وعده کوچک کره بادام زمینی می‌تواند ترکیبی عالی از شیرینی و خوش طعم باشد. سیب منبع عالی فیبر و آنتی اکسیدان است و کره بادام زمینی سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین است. حتماً کره بادام زمینی طبیعی را بدون قند اضافه شده یا روغن هیدروژنه انتخاب کنید. فیبر سیب به شما زمان می‌دهد تا قند را به آرامی جذب کنید، در حالی که کره بادام زمینی شمارا برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد.

مدیریت دیابت ممکن است دشوار به نظر برسد، زیرا هر وعده غذایی و میان وعده می‌تواند بر سطح قند خون شما تأثیر بگذارد. به همین دلیل برای حمایت از سلامت کلی و ثابت نگه داشتن سطح قند خون انتخاب میان وعده‌های مناسب به جای استفاده از تنقلات شیرین و قهوه‌ای شده ضروری به نظر می‌رسد که در ادامه سه موردشان را بررسی می‌کنیم:

نخود تفت داده شده نخود تفت داده شده ترد، خوش طعم یک جایگزین عالی برای چیپس یا کربوهیدرات کم است. می‌توانید نخود را در خانه با روغن زیتون، پودر سیر و ادویه‌های مورد علاقه خود تفت دهید. نخود سرشار از فیبر و پروتئین و برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون عالی است. علاوه بر این، شاخص گلیسمی پایینی دارد، به این معنی که نمی‌تواند باعث افزایش سریع قند خون شود.

ماست یونانی با گردو دارچین ماست یونانی ساده سرشار از پروتئین و پروبیوتیک است که آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای یک میان وعده مناسب افراد مبتلا به دیابت تبدیل می‌کند. روی کاسه ماست را با گردوی پودر شده که سرشار از چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان هست،

بیشتر بدانیم

چرا همیشه خسته‌اید؟

حدود ۳۰ درصد بزرگسالان در سراسر جهان برای به خواب رفتن

و داشتن خوابی پیوسته‌یابری‌هر دو این‌ها مشکل دارند؛ موضوعی که می‌تواند باعث بی‌قراری و ناتوانی در تمرکز افراد شود. اگر این علائم سه بار در هفته و به مدت سه ماه مشاهده شد، به احتمال زیاد، بی‌خوابی مزمن به سراغ‌تان آمده است که باعث خستگی مزمن در طول روز هم می‌شود. اما دلایلی که می‌تواند در این موضوع نقش داشته باشد:

آپنه خواب وقتی اتفاق می‌افتد که عملکرد ماهیچه‌های گلو هنگام خواب مختل شود و جریان‌هوا را مسدود می‌کند. اگر خروپف می‌کنید یا با نفس‌زدن از خواب بیدار می‌شوید، شاید دچار این مشکل هستید که باید در مان شود.

سندروم پای بی‌قرار این اختلال با احساس ناراحتی در پاها و میل به تکان دادن آن‌ها آشکار می‌شود. نشانه‌های این عارضه معمولاً هنگام شب وخیم‌تر می‌شود. با ماساژ پاها و کم کردن مصرف کافئین می‌توان به کاهش علائم این عارضه کمک کرد و با درمان



فقراً کمبود آهن آن را بهبود داد. **مشکلات هورمونی** یکی از مشکلات هورمونی رایج که خستگی ایجاد می‌کند، کم‌کاری تیروئید است. این عارضه زمانی به وجود می‌آید که غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تیروئید ترشح نمی‌کند.

عوامل دیگر وقتی ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن به دلیل عادت‌های ناسالم یا رژیم گیاهی کم باشد، خستگی مداوم را تجربه می‌کنید. پایین بودن سطح ویتامین دی و ب۱۲ باعث خستگی می‌شود. برخی از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، افسردگی، بیماری‌های گوارشی، مصرف‌برخی داروها مانند داروهای ضد افسردگی، بعضی آنتی‌هیستامین‌ها و کوئید طولانی مدت نیز احساس خستگی ایجاد می‌کنند.

برای حل مشکل خستگی باید مطمئن شوید برنامه خواب‌تان منظم است. خواب‌زمانی مفید است که پیوسته باشد. اگر عادت دارید عصرهایک فنجان قهوه بنوشید و در موبایل‌تان بچرخید، این عادت را کنار بگذارید.

تازه‌ها

چرا کودکان و نوجوانان

نباید انرژی‌ها را مصرف کنند؟



غذایی اروپا (EFSA) کودکان و نوجوانان باید حداکثر سه میلی گرم کافئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز مصرف کنند. قوطی ۲۵۰ میلی لیتری یک نوشیدنی انرژی‌زا به طور میانگین حدود ۸۰ میلی گرم کافئین دارد. این یعنی یک نوجوان با وزن ۵۰ کیلوگرم تنها با مصرف دو قوطی از این نوشیدنی‌ها از این حد مجاز فراتر می‌رود. به گفته دکتر اوبر هوفر، مصرف زیاد این نوشیدنی‌ها می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند اختلالات ریتم قلب، فشار خون بالا و آسیب به عضله قلب شود. سال‌هاست که پزشکان نسبت به خطرات قلبی-عروقی ناشی از مصرف بیش از حد این نوشیدنی‌ها در کودکان و نوجوانان هشدار می‌دهند و حتی درخواست‌هایی برای ممنوعیت فروش آن‌ها به اف‌ا‌د‌زیر سن قانونی نیز مطرح شده است.

پیشگیری

هشدارهای بدن درباره احتمال وقوع حمله قلبی

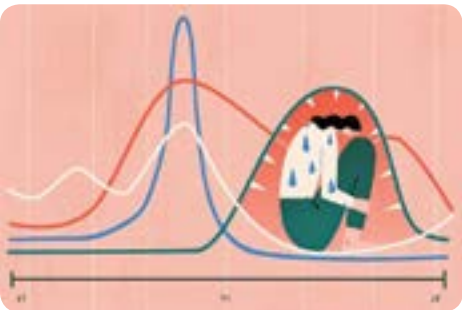
در حالی که به خوبی ثابت شده که فشار خون بالا، دیابت، استعمال دخانیات و ورزش نکردن، از عوامل خطر حمله قلبی هستند، کارشناسان می‌گویند علائم مشخصی وجود دارد که در روزها و هفته‌های قبل از حمله قلبی رخ می‌دهد. دانستن این نشانه‌ها می‌تواند نجات دهنده باشد. به نوشته «هافینگتون پست» متخصصان برخی علائم هشدار دهنده اولیه حمله قلبی و آنچه را که در صورت تجربه آن‌ها باید انجام دهید به اشتراک می‌گذارند:

احساس فشار در قفسه سینه آن‌زین که در دستناب قفسه سینه است، بر اثر تجمع تدریجی پلاک در داخل رگ‌ها ایجاد می‌شود و می‌تواند یک علامت هشدار دهنده باشد. اگر متوجه هر نوع ناراحتی در قفسه سینه شدید (آن‌زین می‌تواند به اشکال دیگری غیر از درد نیز ظاهر شود)، مهم است که با پزشک خود تماس بگیرید.

درد گردن، شانه یا فک معمولاً حملات قلبی را با دردتوری در دست چپ مرتبط می‌دانیم. با این حال، علائم اولیه در دم‌کن است چندان واضح نباشد. گاهی اوقات حمله قلبی مترادف با درد قفسه سینه است، اما گاهی اوقات، به‌ویژه در افراد مسن، ممکن است علائم مرتبط دیگری مانند دردیابی حسی که از

باتوان

ارتباط افسردگی با درد قاعدگی



بسیاری از زنان در دوران قاعدگی، درد شدید و علائم افسردگی مانند نوسانات خلقی و تحریک پذیری را تجربه می‌کنند. اکنون، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ممکن است در واقع یک ارتباط ژنتیکی بین درد پریود و افسردگی وجود داشته

باشد. به نوشته نشریه پزشکی Everyday Health، برای این مطالعه، محققان دانشگاه شیان جیاوتونگ-لیورپول در چین، داده‌های ژنتیکی حدود ۶۰۰ هزار نفر از نژاد اروپایی و ۸ هزار فرد از شرق آسیا را بررسی کردند. بر اساس یافته‌ها محققان چندین ژن را شناسایی کردند که به نظر می‌رسد هم در افسردگی و هم در در قاعدگی نقش دارند. این تحلیل نشان داد که افراد مبتلا به افسردگی ۵۱ درصد بیشتر در معرض دردهای قاعدگی هستند. به طور خاص، این مطالعه همچنین نشان داد که افراد مبتلا به افسردگی بی‌خوابی، ۳ برابر بیشتر از افراد بدون افسردگی از درد پریود رنج می‌برند. به گفته محققان، در افراد مبتلا به افسردگی، تغییرات در سطح هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی می‌تواند بر نحوه پردازش درد از سوی بدن تأثیر بگذارد. این روند می‌تواند منجر به دردهای شدیدتر قاعدگی در زنان شود. افسردگی بر تمام جنبه‌های زندگی، از جمله سلامت طولانی مدت شما تأثیر می‌گذارد. اگر فکر می‌کنید افسرده هستید، در اسرع وقت به یک روان‌پزشک مراجعه کنید و در عین حال موارد زیر را به خاطر داشته باشید:

۱. ورزش منظم داشته باشید. ۲. وعده‌های غذایی سالم و متعادل بخورید. اگر ۵ یا بیشتر از این علائم را برای حداقل ۲ هفته دارید، با پزشک خود تماس بگیرید: خلق و خوی غمگین و مضطرب، از دست دادن علاقه به تقریباً تمام فعالیت‌ها، تغییر اشتها و وزن، تغییر در الگوهای خواب، مانند ناتوانی در خوابیدن یا خواب زیاد، کند شدن فعالیت بدنی، گفتار و تفکر یابی قرار و تحریک پذیری، کاهش انرژی یا احساس خستگی، احساس مداوم بی‌ارزشی یا احساس گناه، مشکل در تمرکز یا تصمیم‌گیری، نخوردن یا پرخوری، تکرار افکار خطرناک.

بیشتر بدانیم

میکروارگانیزم‌هایی که باعث حال خوب جسمی و روحی می‌شوند



امیرمازی | روزنامه نگار سلامت

میکروبیوم روده به مجموعه‌ای از میکروارگانیزم‌ها مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و پروتوزوایی‌ها اطلاق می‌شود که در دستگاه گوارش انسان سکونت دارند. این مجموعه نه تنها در فرایند هضم غذا دخیل است، بلکه نقش مهمی در سلامت عمومی، به ویژه در جنبه‌های جسمی و روانی انسان ایفا می‌کند. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که ارتباط پیچیده و قابل توجهی بین میکروبیوم روده و عملکرد سیستم ایمنی، متابولیسم و حتی سلامت روان وجود دارد.

نقش میکروبیوم روده در سلامت جسم

۱ هضم و جذب مواد مغذی میکروبیوم روده در فرایند هضم غذا و جذب مواد مغذی نقش دارد. باکتری‌های مفید روده قادر به تجزیه فیبرها هستند و اسیدهای چرب کوتاه‌زنجیره‌ای تولید می‌کنند که برای سلامت روده و متابولیسم بدن ضروری هستند.

۲ تنظیم ایمنی میکروبیوم روده در عملکرد سیستم ایمنی نقش اساسی ایفا می‌کند. این میکروبیوم می‌تواند به تقویت پاسخ ایمنی کمک کند و بدن را در مقابله با عفونت‌های یاری دهد. اختلال در تعادل میکروبیوم روده ممکن است منجر به بروز بیماری‌های خودایمنی، آلرژی‌ها و عفونت‌های مکرر شود.

۳ بیماری‌های متابولیک تحقیقات نشان داده‌اند که میکروبیوم روده در بروز بیماری‌های متابولیکی مانند چاقی و دیابت نوع ۲ تأثیرگذار است. برخی از باکتری‌ها می‌توانند بر متابولیسم چربی‌ها تأثیر بگذارند و به ذخیره چربی در بدن کمک کنند.

تأثیر جالب میکروبیوم روده بر سلامت روان

۱ محور روده مغز ارتباط میان روده و مغز با عنوان محور روده مغز شناخته می‌شود. میکروبیوم روده می‌تواند با تولید ترکیبات شیمیایی مانند سروتونین، پر سلامت روان تأثیر بگذارد. تقریباً ۹۰ درصد سروتونین بدن در روده تولید می‌شود و تغییرات در میکروبیوم ممکن است بر سطح این ماده تأثیرگذار باشد.

۲ استرس و اضطراب تحقیقات نشان می‌دهد که میکروبیوم روده می‌تواند بر میزان استرس و اضطراب اثر بگذارد. برخی باکتری‌ها قادرند ترکیباتی تولید کنند که به کاهش التهاب مغزی و بهبود خلق و خو کمک می‌کنند.

۳ اختلالات روانی مطالعات نشان می‌دهد که تغییرات در ترکیب میکروبیوم روده ممکن است با اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب در ارتباط باشد. استفاده از پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها می‌تواند در بهبود علائم این اختلالات مؤثر باشد.

گردن، شانه یا بازو منتشر می‌شود، وجود داشته باشد.

حالت تهوع یا سایر مشکلات معده در در شکم، حالت تهوع و خستگی نیز از علائم هشدار دهنده حمله قلبی هستند. اما این علامت مخصوص همه بیماران نیست. برخی از بیماران ممکن است علائم خفیف گوارشی داشته یا اصلاً هیچ علامت گوارشی نداشته باشند.

سرگیجه، سبکی سر یا ضعف اگر ناگهان دچار عدم تعادل می‌شوید، اتاق شروع به چرخیدن می‌کند یا بینایی شما کاهش می‌یابد، بدن شما ممکن است درباره حمله قلبی قریب الوقوع هشدار دهد. اگر این علائم را تجربه کردید، فوری به اطرافیان خود اطلاع دهید.

تنگی نفس تنگی نفس می‌تواند بر اثر فعالیت بدنی، دمای بالا یا ارتفاع زیاد ایجاد شود. همچنین می‌تواند یک علامت رایج برای بسیاری از مشکلات پزشکی دیگر باشد. با این حال، فشار در قفسه سینه، مشکل در تنفس یا تنگی نفس با یا بدون ناراحتی قفسه سینه می‌تواند گاهی اوقات یک علامت هشدار برای حمله قلبی باشد.

عرق سرد تعریق زیاد در حالت استراحت و یا تجربه عرق سرد می‌تواند از علائم هشدار دهنده حمله قلبی باشد.

