

روغن زیتون یا روغن آفتابگردان؟

اگر کلسترول خونتان بالا رفته یا اینکه سابقه ژنتیکی شما، از احتمال بالا رفتنش در آینده خبر می‌دهد، باید در الگوی غذایی‌تان تغییراتی ایجاد کنید. به گفته محققان، نوع روغنی که مصرف می‌کنید، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سطح کلسترول خون شما بگذارد. در حالی که بسیاری از افراد، برای کاهش احتمال افزایش کلسترول، به مصرف روغن زیتون رو آورده‌اند، محققان می‌گویند که مصرف روغن آفتابگردان، خطر بالا رفتن کلسترول را بیشتر از سایر روغن‌ها کاهش می‌دهد.

دوشنبه ۳۰ مهر ۱۳۹۷ ● شماره صد و هفتاد و چهار

ا ت ی و ع ه ن و

گیجید؟ این نقش رانمی‌شناسید؟ لطفاسه ماه صبر کنید!

مادری و صبوری سه‌ماهه

مسئولیت تازه به حداقل سه ماه زمان نیاز دارند. محققان معتقدند، زنان در این سه ماه، ممکن است بارها در روش تغذیه یا آرام کردن فرزندشان خطا کنند و با آزمون کردن شیوه‌های مختلف لباس پوشاندن، در آغوش گرفتن و خواباندن کودکشان، در نهایت شیوه بهتری برای مراقبت از فرزندشان را پیدا کنند. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، کاملاً طبیعی است که یک مادر، در سه ماه اول تولد فرزندش احساس سردرگمی و گاه ناتوانی کند، اما این فرصت سه ماهه، در نهایت شیوه‌ای منحصربه‌فرد برای کنار آمدن با این نقش جدید را به او یاد می‌دهد.

www.independent.co.uk



چطور مذاکره حرفه‌ای بهتری داشته باشیم

باشید. محققان می‌گویند، قرار نیست شما با این احساس آزادهنده پسوزید و بسازید، بلکه در پایان مذاکرات، با در آغوش گرفتن فرد مقابلتان می‌توانید این احساس ناخوشاینده را کاهش دهید. محققان می‌گویند، آغوش گرمی که در پایان گفت‌وگو به شما پناه می‌دهد، می‌تواند احساس بهتری را در مورد تصمیم اتخاذشده در شما ایجاد کند. به باور پژوهشگران، شما با این پایان‌بندی، می‌توانید احساس همدلی بیشتری کنید و نظر مثبت‌تری را نسبت به تصمیمی که گرفته‌اید پیدا کنید.

www.independent.co.uk



رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن



کتینو | ۱۳

آیا مکمل‌های امگا ۳ به کاهش اضطراب کمک می‌کنند؟

بیشتر، می‌توانید ساختار این بخش از چشم‌تان را تقویت کنید. بررسی‌های پژوهشگران نشان می‌دهد، کسانی که به اندازه کافی امگا۳ به بدنشان می‌رسانند، کمتر به اختلال شبکیه یا ماکولا دچار می‌شوند و چشم‌های سالم‌تری دارند.



می‌گویند از هر چهار نفر ایرانی، یک نفر به‌یکی از اختلالات روانی دچار است و در میان این افراد، شمار مبتلایان به اختلالات اضطرابی، بیشتر از سایر اختلالات است. اضطراب، بیماری عصر ماست و گرچه پژوهشگران راه‌های بی‌شماری را برای کاهش آن پیشنهاد می‌کنند، اما هنوز نتوانسته‌اند راه دقیقی برای پیشگیری از این بیماری پیدا کنند.

گرچه هنوز واکنسی برای مقابله با اضطراب یا دارویی برای رهایی همیشگی از آن پیدا نشده، اما پژوهشگران می‌گویند نباید هیچ‌یک از راه‌های ساده‌ای که برای کاهش اضطراب توصیه‌شده را نادیده بگیرید. آن‌ها می‌گویند در کنار روش‌هایی که قبلاً توصیه شده، اگر مصرف مکمل‌های امگا۳ را هم جدی بگیرید، می‌توانید اضطرابتان را کمتر کنید.

به باور محققان، امگا۳ می‌تواند یک راه ایمن و مقرون‌به‌صرفه برای کاهش اضطراب باشد. از نظر آن‌ها، مصرف روغن ماهی، گنجاندن ماهی در رژیم غذایی هفتگی و استفاده از مکمل‌های دارویی حاوی امگا۳، احتمال ابتلا به اختلالات خلقی مانند اضطراب را کاهش می‌دهد.

■ موضوع فقط آرام‌تر شدن نیست

پیش از این، پژوهشگران ثابت کرده بودند که زندگی کردن با اضطراب، زمینه ابتلا به افسردگی را هم فراهم می‌کند و می‌تواند مبتلایان به آن را، به دیگر اختلالات روانی هم دچار کند و حالا می‌گویند که با کمک امگا۳ می‌توان احتمال این خطر را کمتر کرد. اما بررسی‌های پژوهشگران، ثابت کرده که این ماده تنها به آرامش شما کمک نمی‌کند و می‌تواند این فواید را هم برای سلامتتان به ارمغان بیاورد:

■ نسوی چشم‌هایتان بهتر می‌شود

شبکیه چشم شما، نقش ویژه‌ای در بینایی‌تان دارد و آسیب دیدن آن، می‌تواند زمینه را برای کاهش بینایی یا کوری همیشگی فراهم کند. محققان می‌گویند، شاید نتوانید از همه آسیب‌هایی که در کمین شبکیه چشم‌تان نشسته‌اند جلوگیری کنید، اما با مصرف امگا۳

■ مغز فرزندان تکامل می‌یابد در دوران بارداری، مصرف مکمل‌های امگا۳ را جدی بگیرید. این چربی‌ها برای رشد و تکامل مغز نوزاد شما حیاتی هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد کودکانی که مادرشان در بارداری به اندازه کافی امگا۳ مصرف می‌کرده، دید بهتری دارند، باهوش‌ترند، مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی‌شان بالاتر است، مشکلات رفتاری کمتری ابراز می‌کنند و احتمال ابتلا به «adhd» (نقص توجه و تمرکز)، اوتیسم و فلج مغزی هم در آن‌ها پایین‌تر است. گذشته از این، متخصصان معتقدند که مصرف امگا۳ کافی در دوران بارداری، احتمال زایمان زودرس و تولد جنین ناقص را کاهش می‌دهد.

■ قلبتان بهتر کار می‌کند

بیماری‌های قلبی از اصلی‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در سراسر جهان هستند و محققان می‌گویند، کسانی که به اندازه کافی امگا۳ می‌خورند، کمتر گرفتار این بیماری‌ها می‌شوند. به گفته متخصصان، مصرف امگا۳ کافی، سلامت قلب را بالا می‌برد، سطح فشارخون را کاهش می‌دهد، احتمال لخته‌شدن خون در رگ‌ها را پایین می‌آورد و مانع از سخت‌شدن شریان‌ها می‌شود. گذشته از این، پژوهشگران مصرف امگا۳ را به‌عنوان راهی برای کاهش التهابات مخرب در بدن می‌دانند و می‌گویند، مصرف امگا۳ نه تنها احتمال دچارشدن به بیماری‌های قلبی، بلکه خطر وقوع سکته قلبی را هم کمتر می‌کند.

■ وزن کم می‌کنید

شما هم از آن دسته آدم‌هایی هستید که می‌گویند با خوردن آب هم چاق می‌شوند. اگر چاقی شما به دلیل ابتلایتان به سندرم اختلال متابولیک است، می‌توانید روی کمک امگا۳ برای کاهش وزن حساب کنید.

چاقی شکمی هم از نظر پژوهشگران با بهره‌گرفتن از این ماده، قابل برطرف شدن است و گذشته از همه این‌ها، پژوهشگران می‌گویند چاقی‌هایی که به دیابت دچار هستند، با مصرف امگا۳، نه تنها وزن کم می‌کنند که مقاومت بدنشان به انسولین را هم کاهش می‌دهند.

medicalnewstoday.com

توصیه‌هایی برای آنان که ریفلاکس اسید معده دارند

کمتر کربوهیدرات بخورید!

کند و به همین دلیل آن‌ها را در روده‌تان انبار می‌کند. به باور پژوهشگران، بدن ما آنزیم مناسب برای هضم درست و به‌موقع برخی از انواع کربوهیدرات‌ها را ندارد و به همین دلیل آن‌ها را مدت‌ها در روده‌ها نگه می‌دارد. مانند این کربوهیدرات‌ها در روده، باعث به‌وجود آمدن گاز می‌شود و رسیدن این گازها به معده و مری، می‌تواند زمینه ریفلاکس بیشتر را ایجاد کند.

پیش از این هم پژوهشگران دراز نکشیدن بعد از مصرف غذا، زود شام خوردن، خوردن به‌موقع صبحانه، کاهش مصرف چای و برخی از میوه‌ها را برای کاهش اسید معده پیشنهاد کرده بودند و می‌گفتند که سیگاری‌ها و کسانی که زیاد با استرس درگیر هستند، بیشتر گرفتار این مشکل می‌شوند.

www.scientificamerican.com

یهود

آسا ابراهیمی ●

نگذاریم خوشحالی‌مان به جیب‌مان بند شود

پایم که به مغازه رسید، برج خوشحالی‌ام فرو ریخت. با یک لیست بلند و بالا آمده بودم و حالا تنها می‌توانستم چند قلم از ضروری‌ها را در سبد خریدم جا دهم. به روزهای بعد فکر کردم، به زمانی که ذخیره غذایی و پوشاکی‌مان ته بکشد یا صاحب‌خانه هوس بالا بردن اجاره‌بها را بکند. به این فکر کردم که شاید کارمان را از دست بدهیم یا لااقل قیمت‌ها بالا بروند و درآمدمان خیال بالا رفتن نداشته باشد. به ته کشیدن جیبمان فکر کردم و اینکه نکنند معاشرت‌های لذت‌بخش هفتگی با دوستان، که مایه خوشحالی ما در همه روزهای بد و خوب بود، قربانی افزایش نگران‌کننده هزینه‌های زندگی نشود و از هم دور شویم. به این فکر کردم که چقدر خوشحالی ما به جیبمان بند است و انگار در همه سال‌های گذشته، خوشحالی می‌خریدیم و خودمان نمی‌دانستیم.

همه این خیال‌ها از سرم گذشت، اما نباید اجازه می‌دادم که ذهنم خانه ناامنی برای گذر این خیال‌های بیهوده باشد. باید کاری می‌کردم. دفعه بعد که قلم و کاغذ را برای نوشتن لیست خرید برداشتم، به جای اینکه در فروشگاه مجبور به تعدیل لیست شوم، در خانه دست به کار شدم. اجازه ندادم که غافلگیری‌ام برای تهیه مایحتاجی که از جیبم فراتر رفته بودند، اضطرابم را بیشتر کند.

برنامه غذایی این هفته را نوشتم و روی در یخچال چسباندم. سعی کردم مواد مغذی مورد نیازمان را در وعده‌های این هفت روز جا دهم، اما جیبم را هم برای انتخاب نوع غذاها در نظر بگیرم. باید با برنامه خرج کردن، حتی برای مایحتاج روزانه، عادت می‌شد.

با این همه مشغله نمی‌توانستیم هر هفته در خانه یکی از دوستان جمع شویم، سعی کردیم تا شرایط آب‌وهوایی مانعی برای بیرون رفتن هایمان نشود، دوره‌می‌ها را در فضاهای عمومی برپا کنیم. پیک‌نیک‌هایمان را در پارک‌هایی که هنوز برگ‌هایشان سبز بود برپا کردیم و رستوران رفتن‌های پُر هزینه جمعی را به دور هم بودن‌های کم‌هزینه‌تر تبدیل کردیم. وقتی که تصمیم گرفتیم با هم بودنمان قربانی جیب‌مان نشود، برای پیدا کردن مکان‌های محبوب و دیدنی شهر وقت بیشتری گذاشتیم و خوشحالی جمعی‌مان را قربانی شرایط اقتصادی‌مان نکردیم.

نمی‌شد بچه‌ها را مدام در خانه نگه داشت، اما قرار هم نبود که برنامه‌های آموزشی و تفریحی بچه‌ها، همیشه پُر هزینه باشد. سرای محله‌ها، فرهنگ‌سراها و انجمن‌های کوچک مادر و کودکی که در فضای مجازی شکل گرفته بود، فرصت‌های خوبی برای جمع کردن کودکان در کنار هم را برایمان فراهم کرد. ردوبدل کردن کتاب کودکان، جابه‌جایی اسباب‌بازی‌ها و حتی هدیه کردن وسایل نسبتاً گران‌قیمت، اما کم‌مصرفی که کودکان در ماه‌ها و سال‌های اول به آن نیاز داشتند، می‌توانست به کوچک‌تر نشدن جیبمان کمک کند.

شاید هنوز هم نتوانیم حساب خوشحالی را از جیبمان جدا کنیم، شاید هنوز هم نتوانیم این واقعیت را نادیده بگیریم که برای ساختن بسیاری از لحظه‌های شاد، باید روی جیب‌مان حساب کنیم. اما حالا که همه نگران از دست رفتن خوشحالی‌های کوچکمان هستیم، می‌توانیم این سفره را کمی بزرگتر کنیم. می‌توانیم بهانه‌های خوشحالی‌مان را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم.

