



## اگر استرس و اضطراب دارید غذاهایی که این ماده معدنی را دارند بیشتر بخورید

موز و سیب نیز در میان میوه‌ها، گزینه‌های غذایی حاوی منیزیم هستند؛ در عین حال سینه مرغ و گوشت گاو بدون چربی نیز می‌توانند این ماده معدنی را به بدن شما برسانند.

اگرچه برنج و سایر غلات نیز از منیزیم تهی نیستند، فراموش نکنید که نوع پردازش شده آنها مانند برنج سفید یا غلات تصفیه‌شده، منیزیم کمتری دارند. به طور کلی فرایند پردازش میزان قابل توجهی از منیزیم را در این گزینه‌های غذایی از بین می‌برد؛ سعی کنید در انتخاب این گزینه‌ها، نوع کمتر پردازش شده مانند برنج قهوه‌ای یا گندم سبوس‌دار و ماگرونی تیره را انتخاب کنید.

بنا بر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دقت کنید که نصف فنجان برنج سفید پخته‌شده، ۳ درصد منیزیم دارد؛ در حالی که همین میزان برنج قهوه‌ای، ۴ برابر بیشتر منیزیم دارد.

مکمل‌های منیزیم می‌تواند برخی علائم مرتبط با استرس و اضطراب را کاهش دهد. در کنار مکمل‌های این ماده معدنی، شما می‌توانید از طریق رژیم غذایی، مقادیر کافی منیزیم را به بیوشیمیایی بدن از جمله کنترل استرس دارد. به گزارش بهداشت نیوز، این نکته ثابت شده است که کمبود منیزیم می‌تواند سبب افسردگی، اختلالات رفتاری، سردرد، گرفتگی عضلات، تشنج، روان‌پریشی و تحریک‌پذیری شود؛ به گفته محققان تمامی این وضعیت‌ها، با دریافت کافی منیزیم قابل بهبود هستند.

گاما آمینو بوتیریک اسید (گابا) مهم‌ترین انتقال‌دهنده عصبی در سیستم عصبی مرکزی است و نقش مهمی در هماهنگی شبکه‌های عصبی موضعی و عملکرد نواحی مغزی ایفا می‌کند. هنگامی که سطوح منیزیم در بدن کافی نباشد، سطح گابا کاهش یافته و در نتیجه استرس افزایش می‌یابد.

با این حال مطالعات نشان داده‌اند که مصرف

سبزیجات و میوه‌ها برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید است. نوشیدن یک لیوان آب حاوی لیموترش در آغاز روز می‌تواند بهترین انتخاب برای بیماران کبد چرب باشد. استفاده از نان و غلات سبوس‌دار باید در بیماران مبتلا به کبد چرب، افزایش یابد.

استفاده از منابع غذایی حاوی پتاسیم مانند موز، کشمش، آلو، بادام و سبزیجات به بهبود بیماران کمک می‌کند.

مصرف سبزی و پیاز به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌ها به بیماران توصیه می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که از زردچوبه به عنوان چاشنی در برنامه روزانه خود استفاده می‌کنند با خطر کمتری از نظیر ابتلا به کبد چرب روبه‌رو هستند.

**مبتلایان کبد چرب چه روغن‌هایی مصرف کنند؟**

بیماران مبتلا بهتر است به استفاده از روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن زیتون روی بیاورند و از مصرف زیاد روغن‌های حیوانی بپرهیزند و مصرف کره، خامه و لبنیات چرب را کاهش دهند. مطالعات نشان داده‌اند که بعضی از انواع چربی‌ها می‌توانند در کبد چرب نقش محافظتی داشته باشند که مهم‌ترین آنها اسیدهای چرب امگا ۳ است که اصلی‌ترین منبع آن روغن ماهی می‌باشد. از دیگر منابع اسیدهای چرب غیراشباع می‌توان به گردو، دانه آفتابگردان، دانه کنجد، کره بادام‌زمینی، روغن زیتون و لوبیای سویا اشاره کرد.

احتمالاً اسیدهای چرب ترانس نیز در بروز کبد چرب نقش داشته باشند؛ برخی از منابع غذایی اسیدهای چرب ترانس عبارتند از مارگارین، کره و روغن‌های سرخ‌کردنی تجارته.

**آیا بیماران مبتلا به کبد چرب می‌توانند به صورت نامحدود میوه مصرف کنند؟**

در بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی، افزایش دریافت کربوهیدرات رژیم (بیشتر از ۵۴ درصد از کالری دریافتی) باعث بیشتر شدن التهاب کبد می‌شود. مصرف رژیم غذایی غنی از فروکتوز که قند موجود در میوه‌هاست، می‌تواند منجر به کبد چرب شود؛ بنابراین توصیه می‌شود که بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی مصرف فروکتوز و میوه‌ها را به حد تعادل برسانند و از مصرف بیش از حد نیاز پرهیز کنند؛ میزان نیاز به مصرف میوه‌ها براساس وزن بدن هر فرد متغیر است. همچنین نوشیدنی‌های گازدار یا فروکتوز بالا یا سایر نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند، به طور مستقیم منجر به افزایش رسوبات چربی در کبد می‌شوند؛ بنابراین به بیماران توصیه می‌شود که به‌جای نوشیدنی‌های شیرین، آب ساده بنوشند.

## آیا تراشیدن موها با تیغ رشد آنها را سریع‌تر می‌کند؟

آیا تراشیدن موهای بدن، سرعت رشد آنها را بیشتر می‌کند؟  
دکتر گارشیک با رد این تصور نادرست می‌گوید: «تراشیدن موهای بدن هیچ تأثیری بر سرعت رشد آنها ندارد و در نتیجه با قطعیت می‌توان گفت که چنین کاری سرعت رشد موهای بدن را بیشتر نمی‌کند؛ از آنجایی که تراشیدن موهای بدن نمی‌تواند فولیکول موها را از بین ببرد، پس تأثیری هم بر سرعت رشد آنها ندارد.

سرعت رشد موهای بدن در درجه اول به عوامل ژنتیکی وابسته است و این عوامل را هم نمی‌توان تغییر داد».

**چقدر طول می‌کشد که موهای بدن پس از اصلاح دوباره رشد کنند؟**



دکتر گارشیک درباره سرعت رشد موها هم بیان می‌کند: بعضی افراد حتماً متوجه شده‌اند که موهای بدنشان در عرض ۱ تا ۲ روز پس از اصلاح آنها دوباره رشد می‌کند، در حالی که چنین اتفاقی برای همه افراد رایج نیست؛ بنابراین رشد دوباره موهای بدن پس از اصلاح آنها نیز به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. در حالی که نمی‌توان ضخامت موهای بدن را تغییر داد، اما روش‌های جایگزین مانند وکس کردن، موهای بدن را به طور دقیق‌تری از بین می‌برند؛ دلایلش هم این است که وکس کردن باید موها را کاملاً از بخش فولیکول بیرون بشکند. روش‌های بهتری مانند لیزردرمانی هم گران‌تر هستند، اما بعد از تکرار چند جلسه کیفیت، نتایج بهتر و ماندگاری بیشتری دارند. برای حذف موهای بدن بدنشان خواهند داشت. کسانی که پوست بدنشان مستعد شکل‌گیری موهای زیرپوستی است، می‌توانند از لیزردرمانی به‌عنوان یک گزینه مناسب کمک بگیرند.

می‌کنند؛ در مراحل اولیه بسیار کوتاه هستند و در همین وضعیت نیز حالت زیرتری دارند. هرچقدر که موها بیشتر رشد کنند، لطیف‌تر و نازک‌تر به نظر می‌رسند».

همین فرایند رشد موهاست که باعث می‌شود بعضی افراد تصور کنند که موهای بدن پس از تراشیدن با تیغ قطعاً ضخیم‌تر خواهند شد؛ درحالی که چنین تصویری درست نیست.

**آیا تراشیدن موهای بدن، ضخامت آنها را افزایش می‌دهد؟**

برای این که خیالتان از این بابت راحت شود، باید مستقیماً بگوییم که تراشیدن موهای بدن با تیغ به هیچ وجه باعث افزایش ضخامت آنها نخواهد شد.

**فرایندی را به وجود می‌آورد**

دکتر میسر می‌گوید: «تصورات عامیانه زیادی درباره رشد موهای بدن پس از تراشیدن آنها وجود دارد، در حالی که شاید مشهورترین آنها هم این باشد که تراشیدن موهای بدن با تیغ باعث ضخیم‌تر شدن موها می‌شود؛ توجه داشته باشید که وقتی موها دوباره رشدشان را شروع

کسانی که از تیغ‌های مختلف برای تراشیدن موهای بدن استفاده می‌کنند، معمولاً چیزهای زیادی درباره خطرات این کار یا پیامدهای منفی آن می‌شنوند؛ چیزهایی مثل این‌که تراشیدن موهای بدن حتماً باعث سوزش بعد از اصلاح، شکل‌گیری موهای زیرپوستی و همچنین ضخیم‌تر شدن موهای بدن خواهند شد.

به گزارش بهداشت نیوز، از دکتر جیسون میلر (متخصص پوست‌ومو) و دکتر ماریا گارشیک (متخصص پوست‌ومو) درباره همین موضوع سؤال کرده‌ام.

**تراشیدن موهای بدن با تیغ دقیقاً چه فرایندی را به وجود می‌آورد**

دکتر میسر می‌گوید: «تصورات عامیانه زیادی درباره رشد موهای بدن پس از تراشیدن آنها وجود دارد، در حالی که شاید مشهورترین آنها هم این باشد که تراشیدن موهای بدن با تیغ باعث ضخیم‌تر شدن موها می‌شود؛ توجه داشته باشید که وقتی موها دوباره رشدشان را شروع

## علت بروز «کبد چرب» چیست؟

بیماری کبد چرب یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان است که با روش‌های ساده تغذیه‌ای می‌توان آن را درمان کرد. به گزارش بهداشت نیوز، بیماری کبد چرب یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان و ایران است که به دو نوع الکلی و غیرالکلی تقسیم می‌شود؛ کبد چرب الکلی در نتیجه مصرف زیاد الکل بروز می‌یابد و ابتلا به آن شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان است که با روش‌های ساده تغذیه‌ای می‌توان آن را درمان کرد.

بیماری کبد چرب بدون علامت تا التهاب شدید کبد، فیبروز و سیروز را در بر می‌گیرد و به‌دلیل تجمع مقادیر زیاد چربی (تری‌گلیسرید) در سلول‌های کبد به وجود می‌آید، در این بیماری معمولاً بیشتر از ۵ درصد وزن کبد را چربی تشکیل می‌دهد.

**عوامل خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی چیست؟**

چاقی، افزایش قند خون، دیابت نوع دو و افزایش چربی خون از جمله مهم‌ترین علل بروز کبد چرب غیرالکلی هستند، از جمله دیگر عوامل خطر این بیماری می‌توان به افزایش سن، سابقه خانوادگی، سوزندگی، کاهش وزن شدید، داروها (مانند گلوکوکورتیکوئیدها و متوترکسات) و برخی بیماری‌ها (نظیر بیماری التهابی روده) اشاره کرد. در برخی مطالعات بین بروز این بیماری با دریافت زیاد چربی‌های اشباع یا کربوهیدرات‌ها ارتباط مشاهده شده است.

**کبد چرب چگونه تشخیص داده می‌شود؟**

به وسیله سونوگرافی می‌توان کبد چرب غیرالکلی را تشخیص داد؛ همچنین در این بیماری میزان آنزیم‌های کبدی افزایش می‌یابد که می‌توان با آزمایش خون آن را تشخیص داد.

**علائم کبد چرب چیست؟**

کبد چرب عمدتاً علامت خاصی ندارد و به صورت اتفاقی در آزمایشات دوره‌ای یا سونوگرافی تشخیص داده می‌شود، با وجود این که در صورت پیشرفت بیماری، ممکن است علائمی همچون احساس ضعف و خستگی، کاهش وزن، کاهش اشتها، تهوع، درد در سمت راست بدن بالای شکم و بزرگ شدن کبد بروز یابد.

**آیا کبد چرب صرفاً در افراد چاق بروز می‌یابد؟**

اگرچه مطالعات نشان داده است که بیشتر از ۷۵ درصد افراد چاق مبتلا به این بیماری هستند، اما تعداد زیادی از بیماران مبتلا به کبد چرب دارای وزن طبیعی هستند و بنابراین نمی‌توان گفت که این بیماری مختص افراد چاق است؛ البته بیماران دارای وزن نرمال که به کبد چرب مبتلا هستند ممکن است چاقی شکمی و مقاومت به انسولین داشته باشند و از رژیم غذایی پیریوی کنند.

**مبتلایان کبد چرب وزن خود را ناگهان کاهش ندهند!**

کاهش تدریجی وزن بدن یکی از راهکارهای بسیار مؤثر در درمان کبد چرب است، اما دانشمندان معتقدند که این کاهش وزن نباید به صورت ناگهانی اتفاق بیفتد، زیرا باعث بدتر شدن بیماری می‌شود.

**توصیه‌هایی برای درمان کبد چرب**

پیروی از یک رژیم غذایی مناسب، کنترل وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل، کنترل دیابت، پیروی از یک برنامه منظم ورزشی و پیاپی‌روی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، کاهش کالری مصرفی روزانه و افزایش مصرف سبزیجات، کاهش مصرف شیرینی و مواد قندی و کربوهیدرات‌ها و چربی‌های اشباع (محصولات لبنی پرچرب، سوسیس و کالباس، کله‌پاچه و ...) از عوامل مهم در درمان کبد چرب است.

مصرف مرغ و ماهی به‌جای گوشت قرمز نیز می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به کبد چرب کمک کند؛ بیماران مبتلا به کبد چرب باید از مصرف فست‌فودها و غذاهای فرآوری‌شده اجتناب کنند.

خوب چوبیدن غذاها باعث می‌شود فرد زودتر احساس سیری کند و در نتیجه زودتر از مصرف غذا دست بکشد که این امر به کاهش وزن و درمان کبد چرب کمک می‌کند.

بیماران باید تا حد امکان از غذاهای کبابی و آب‌پز یا بخارپز به‌جای غذاهای سرخ‌کردنی استفاده کنند تا میزان چربی خون آنها افزایش نیابد.

مصرف انواع حبوبات مانند عدس، ماش، لوبیا و موداد غذایی حاوی فیبر مانند



ورزش کودکان کانه‌ای که محروم ماند

## نوشیدن قهوه کم خوابی را جبران می‌کند؟

خواسته بودیم که قبل از اینکه به طور تصادفی به آنها بگوییم که یا به خانه بروند و بخوابند یا تمام شب را در آزمایشگاه شناختی مختلفی را تجربه کنند، در شب انجام دهند؛ شرکت‌کنندگان که نرسیده و در عرض نیم ثانیه پاسخ نمی‌دهند. این کمبود توجه به دلیل افزایش فشار برای خواب است و در ناطی از چرخه شبانه‌روزی ۲۴ ساعته که بدن انتظار دارد بخوابد، شایع‌تر است.

فنن افزایش: تحقیقاتی که به بررسی تأثیر اشتقاق خواب بر انواع پیچیده‌تر تفکر می‌پردازد، نتایج از حدودی متفاوتی از نشان داده است؛ بنابراین ما به دنبال این بودیم که مشخص کنیم بیدار نگه داشتن مردم برای یک شب چگونه بر انواع مختلف تفکر تأثیر می‌گذارد. از شرکت‌کنندگان



اهمیت خواب را نمی‌توان انکار کرد؛ همه افراد پس از یک خواب خوب، احساس بهتری دارند و کمبود خواب می‌تواند اثرات منفی عمیقی بر بدن و مغز داشته باشد. بنابراین برای جایگزینی کمبود خواب که می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی، نوز، کمبود انرژی (Kimberly Fenn)، استاد روانشناسی دانشگاه ایالتی میشیگان و پژوهشگر این مطالعه می‌گوید: به‌عنوان یک روانشناس که روش‌های مطالعه می‌کند که خواب از طریق آنها به حافظه کمک می‌کند به این موضوع علاقه دارم که چگونه کمبود خواب به حافظه و شناخت آسیب می‌رساند. پس از تحقیقات اولیه در مورد محرومیت از خواب، من و دانشجویانم در آزمایشگاه خواب و یادگیری دانشگاه ایالتی میشیگان می‌خواستیم ببینیم چه مداخلاتی می‌تواند اثرات منفی محرومیت از خواب را معکوس کند.

او در ادامه افزود: ما یک پاسخ ساده پیدا کردیم: هیچ جایگزینی برای خواب وجود ندارد. دکتر فن توضیح می‌دهد: سال‌هاست که دانشمندان می‌دانستند که کمبود خواب

عکس از: علی رضا پرویزی