

## چرا باید سبزیجات برگ دار بخوریم؟

فیبر، ویتامین و مواد معدنی موجود در سبزیجات برگ دار باعث می‌شود تا برای حفظ و تقویت سلامت عمومی بسیار مفید باشند.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الکوثر، خوردن مقدار کافی سبزیجات بدون برگ یا همان میوه‌های سبز به محافظت از بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت و سرطان کمک می‌کند.

به دلیل مقدار زیادی از مواد مغذی ضروری که پس از خوردن این نوع سبزیجات بدست می‌آید، فرد احساس سیری بیشتری می‌کند، همچنین می‌تواند به افزایش طول عمر کمک کند.

در حالیکه سبزیجات بدون برگ یا میوه‌های سبز بسیار مغذی هستند،

#### نکاتی مهم مربوط به تغذیه

#### در کودکان بیش فعال



یک روانشناس کودک گفت: رعایت یک رژیم غذایی مناسب، سبب کاهش علائم اختلال بیش فعالی در کودکان خواهد شد.

نازنین دسترنج، مشاور و روانشناس کودک در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص تغذیه کودکان بیش فعال اظهار کرد: بیش فعالی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است که علاوه بر کودکان در تعدادی از بزرگسالان نیز دیده می‌شود. بروز این اختلال به شدت رفتار و سبک زندگی فرد را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

او افزود: آگاهی از اختلال بیش فعالی، به‌کارستن راه حل‌های مناسب و رعایت رژیم غذایی می‌تواند در تعدیل کردن علائم این اختلال، کنترل و حتی کاهش این بیماری کمک کننده باشد، بنابراین والدین باید نسبت به علائم این اختلال آگاهی داشته باشند.

دسترنج بیان کرد: نکته حائز اهمیت این است که به تمام کودکانی که از لحاظ فیزیکی پرچنب و جوش هستند نمی‌توان برچسب بیش فعالی زد بلکه برای تشخیص این اختلال در کنار در نظر گرفتن علائم باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. زیرادر برخی از موارد بیش فعالی به منزله داشتن یک فعالیت فیزیکی زیاد نیست و حتی ممکن است کودک آرام باشد و دچار اختلال کم توجهی باشد.

این مشاور و روان شناس کودک گفت: اختلال بیش فعالی شامل سه نوع کم توجهی و بی توجهی، اختلال تکانشی (بیش‌فعالی) و درنهایت ترکیبی از این دو نوع خواهد بود.

او بیان کرد: اصلاح رژیم غذایی یکی از راه‌های درمان این اختلال در کنار دارودرمانی و رفتار درمانی خواهد بود که تا امروز تحقیقات بسیار زیادی در این زمینه انجام شده است.

دسترنج تصریح کرد: طبق تحقیقات انجام شده علت اصلی بیش فعالی در کودکان اختلال در عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین است که در صورت داشتن یک رژیم غذایی مناسب می‌توان با دخالت در کارکرد این انتقال دهنده‌ها عملکرد مغز را تقویت کرد.

او گفت: مصرف مواد غذایی مانند ماهی، گردو، کنجد و انواع مغزها که حاوی امگا ۳ و ۶ هستند نقش بسیار مهمی در عملکرد سیستم‌های عصبی دارند و می‌توانند باعث کاهش بی توجهی و افزایش تمرکز در کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی شوند. مصرف غذاها و مواد خوراکی پروتئین دار از قبیل گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ برای کاهش علائم بیماری به این دسته از کودکان توصیه می‌شود.

زیرا پروتئین‌ها با تجزیه شدن به اسیدهای آمینه می‌توانند به مغز در بهبود سیستم عملکرد عصبی مغز کمک کنند.

این روانشناس کودک بیان کرد: قرار دادن میوه و سبزیجات در برنامه غذایی کودکان بیش فعال به دلیل اینکه سرشار از آنتی اکسیدان هستند از بروز آسیب‌ی رادیکال‌های آزاد در مغز پیشگیری می‌کنند و سبب کنترل و بهبود این اختلال خواهد شد.

عملکرد انتقال دهنده‌های شیمیایی مغز و ایجاد تعادل در کارکرد مغز یکی از راه‌های کنترل این بیش فعالی خواهد بود که با مصرف انواع مغزها، ماهی، کلم بروکلی، آواکادو و موز که حاوی مقدار زیادی ویتامین B هستند، می‌توان این اختلال را کنترل کرد.

دسترنج بیان کرد: طبق تحقیقات، ثابت شده است که کمبود منیزیم و روی هم از عوامل تشدید کننده این اختلال خواهد بود. بنابراین مصرف کنجد، بادام زمینی، جوانه گندم و لبنیات سبب کنترل این بیش فعالی می‌شود.

او تصریح کرد: افزودنی‌ها، مواد نگه دارنده، نیترات‌ها، سوسیس، کالباس، شیرین کنده‌های مصنوعی، انواع شکلات، شیرینی و کافئین به تشدید این اختلال کمک می‌کنند.

این روان شناس کودک بیان کرد: به والدینی که کودکان دچار اختلال بیش فعالی شده است، توصیه می‌شود به هیچ وجه برای فرزندشان خود درمانی نکنند بلکه از یک روان شناس در این زمینه کمک بگیرند تا روند درمان کودکان سریع تر انجام شود.



سبزیجات برگ دار نیز بسیار مغذی بوده و برای بدن مفید هستند؛ براین اساس برای بسیاری از مردم سوال است که کدام یک از این سبزیجات برای بدن مفید

است؟. با توجه به محتوای کربوهیدرات، سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و جعفری، حاوی کربوهیدرات کمتری نسبت به سبزیجات میوه‌ای مانند کدو سبز، خیار، کدو تنبل سبز یا لوبیای سبز هستند و این باعث می‌شود که آن‌ها یک انتخاب سالم برای افرادی باشد که مراقب وزن خود هستند.

از نظر مواد مغذی، سبزیجات برگ دار تازه در مقایسه با میوه‌های سبز بسیار غنی از این مواد هستند.

کارشناسان تغذیه در این زمینه می‌گویند که خوردن یک وعده از هر نوع از انواع سبزیجات برگ دار دو برابر همان مقدار از سبزیجات میوه‌ای برای شما مواد مغذی تأمین می‌کند.

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که برای دستیابی به بیشترین منافع، باید از سبزیجات میوه‌ای و سبزیجات برگ دار همزمان استفاده شود و همچنین باید سبزیجات تازه انتخاب شده و از پختن بیش از حد آن خودداری کرد؛ زیرا این امر بر میزان آهن، فولات، ویتامین‌ها و فسفر در آن‌ها تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین بهتر است آن را به صورت خام یا جوشانده مصرف کنید تا حداکثر فواید آن را ببرید.

# گیاهی که به درمان پرفشاری خون

## کمک می‌کند



Pharmacognosy به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که

برخی گیاهان طبیعی تأثیر خوبی برای مقابله با فشار خون بالا دارند. برخی از این گیاهان به عنوان مکمل در درمان فشار خون بسیار کاربردی هستند. البته داروهای گیاهی نیز بی خطر نبوده و در صورت مصرف نادرست و یا بیش از اندازه عوارض جانبی دارند؛ بنابراین اگر تحت درمان دارویی هستید لازم است که در خصوص مصرف این داروهای گیاهی با پزشکتان مشورت کنید.

پونه کوهی

پونه کوهی حاوی ماده فعالی به نام کارواکرول است. تحقیقات نشان می‌دهد که این ماده تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارد. پونه کوهی حاوی پتاسیم نیز هست که این ماده معدنی تأثیر زیادی در کنترل فشار خون دارد. با وجود اینکه مصرف این سبزی معطر در بین افراد بزرگسال که از سلامتی عمومی برخوردار هستند مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف زیاد آن برای خانم‌های باردار و شیرده توصیه نمی‌شود.

به خاطر داشته باشید که مصرف متعادل پونه کوهی به کنترل فشار خون کمک می‌کند، اما باید آن را در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید.

روش مصرف: شما می‌توانید طبق ذائقه شخصی خود از پونه کوهی در طعم دهی به گوشت‌ها، خورشت‌ها، آش یا غذاهای دیگر استفاده کنید. همچنین می‌توانید دمنوش یا جای آن را تهیه کرده و یا به اسموتی‌ها اضافه کنید.

سنبل الطیب

سنبل الطیب گیاهی خواص آرام بخشی و ضدالتهابی است. این اثرات طبیعی و مهم نیز به کنترل فشارهای عصبی و استرس که باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون

## ۷ دلیل مهم برای مصرف نکردن چیپس



نشان داده است فشار خون بالا یکی از اصلی‌ترین دلایل سکنه مغزی و قلبی است.

۴- شکر پنهان: شاید برایتان عجیب باشد اما برای خوش طعم کردن برخی از چیپس‌های خاص در فرآیند تولید به آن شکر می‌افزایند. برآورد می‌شود بین ۳ تا ۵ درصد برای برخی اقلام چیپس از شکر استفاده می‌شود که این میزان

مصرف غیرمستقیم شکر برای سلامت بدن مضر است.

۵- زیاده روی: یکی از موضوعاتی که دربارۀ مصرف چیپس به آن توجه نمی‌شود، این است که این تنقلات به راحتی مصرف می‌شوند. در نتیجۀ احتمال زیاده روی در مصرف آن نیز زیاد است.

۶- کالری بالا: چیپس‌ها از ذرت یا سیب زمینی تهیه

می‌شوند کمک زیادی می‌کند. سنبل

الطیب یک مسکن و آرام‌بخش طبیعی است که باعث کاهش دردهای عضلانی، کاهش افسردگی و برطرف کردن بی‌خوابی می‌شود. علاوه براین نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که این گیاه اثرات مثبتی روی تنظیم و کنترل چربی خون و فشارخون دارد.

سنبل الطیب یک مسکن و آرام‌بخش طبیعی است که باعث کاهش دردهای عضلانی، کاهش افسردگی و برطرف کردن بی‌خوابی می‌شود. علاوه براین نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که این گیاه اثرات مثبتی روی تنظیم و کنترل چربی خون و فشارخون دارد

روش استفاده: می‌توانید روزانه تا ۱۰ قطره از عصاره سنبل الطیب را مصرف کنید. همچنین می‌توانید دم کرده این گیاه را یک ساعت قبل از خواب میل کنید.

اسطوخودوس

به عقیده برخی از اطباء طب سنتی، ماساژ دادن بدن با عصاره روغنی اسطوخودوس به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند. این قبیل روش‌های درمانی برای بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری خون کمک‌کننده است. روش استفاده: می‌توانید دو بار در روز یک فنجان دمنوش اسطوخودوس میل کنید. همچنین می‌توانید هر هفته دو تا سه مرتبه کل بدنتان را با روغن اسطوخودوس ماساژ دهید.

گیاه قاصدک به عقیده متخصصان خاصیت ادرارآوری گیاه قاصدک به کنترل فشار خون کمک می‌کند. با این حال بهتر است در مصرف این گیاهان حد تعادل را رعایت کنید.

روش استفاده: می‌توانید روزانه تا دو فنجان دمنوش قاصدک میل کنید.

گل ساعتی

گل ساعتی یک گیاه دارویی است که طی قرن‌های گذشته به عنوان مکمل در درمان افسردگی، اضطراب و استرس به کار رفته است. این خواص آرام‌بخشی با کاهش چشمگیر ترشح کورتیزول باعث آرامش جسم و روح می‌شود. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که این گیاه خواص ضدالتهابی داشته و باعث انبساط عروق می‌شود و این مسئله برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون مفید است.

روش استفاده: زمانی که در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیرید این گیاه مفید را دم کرده و یک فنجان میل کنید. از آنجایی که این گیاه تأثیر آرام‌بخشی دارد بهتر است شب‌ها مصرف شود.

### کافئین در خواب هم مغز را بیدار نگه می‌دارد



نوشیدن کافئین پیش از خواب می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد یا آن را مختل کند اما یک مطالعه جدید، درباره آثار کافئین بر مغز حین خواب، اطلاعاتی تازه‌تر و دقیق‌تر ارائه کرده است.

به گزارش ایسنا، در آزمایش‌هایی که متخصصان دانشگاه شومنترآل کانادا انجام دادند، مشخص شد کافئین، پیچیدگی سیگنال‌های مغزی را هم افزایش می‌دهد و مغز را به وضعیتی نزدیک می‌کند که از آن با عنوان «مغز بحرانی» یاد می‌شود. وضعیت مغز بحرانی حالتی است که در آن، مغز در مرز میان نظم ساختاری و انعطاف‌پذیری عملکردی قرار دارد. بین این دو حالت، در نقطه مطلوبی که به‌عنوان نقطه بحرانی شناخته می‌شود، مغز در تعادل کامل گوناگونی و ساختاری است و می‌تواند پیچیده‌ترین و پراطاعات‌ترین الگوهای فعالیتی را تولید کند. این حالت به مغز اجازه می‌دهد تا چندین وظیفه پردازش اطلاعات از انجام دادن محاسبات گرفته تا انتقال و ذخیره یادگیری اطلاعات و تصمیم‌گیری موثر را هم‌زمان و به بهترین شکل انجام دهد.

در واقع مغز بحرانی مثل یک بندپای عمل می‌کند؛ یعنی دقیقاً روی مرز بین نظم کامل (که در آن هیچ انعطافی وجود ندارد) و بی‌نظمی کامل (که در آن هیچ ثباتی نیست) قرار دارد. این حالت باعث می‌شود مغز نه بیش از حد خشک و ثابت باشد (که نتواند یاد بگیرد یا با تغییرها سازگار شود) و نه آن قدر بی‌نظم که هیچ اطلاعاتی را درست پردازش نکند و پژوهشگران معتقدند که این حالت می‌تواند مانع از خواب عمیق و آرام شود. به این معنی که کافئین، مغز را در حالتی بیش‌فعال و پیچیده نگه می‌دارد؛ حالتی که برای یادگیری خوب است، اما برای خوابیدن نه.

بنابراین کافئین نه تنها ما را بیدار نگه می‌دارد، بلکه نحوه عملکرد مغز را نیز تغییر می‌دهد. جالب‌تر اینکه متخصصان دریافتند جوانان بین ۲۰ تا ۲۷ سال به این آثار حساس‌ترند.

به گزارش ساینس آلرت، تحلیل‌های بیشتر آشکار کرد کافئین بر نوسان‌های آهسته فعالیت الکتریکی مغز که با نام امواج دلتا، تتا و آلفا شناخته می‌شوند، هم تأثیر می‌گذارد. این امواج معمولاً نشان‌دهنده خواب عمیق و ترمیم‌کننده‌اند و کافئین باعث تضعیف این امواج شد. به‌ویژه در مرحله خواب بدون حرکت سریع چشم (REM-non)، یعنی همان مرحله‌ای از خواب که مغز در آن خاطرات را تثبیت و عملکردهای شناختی (مثل تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری) را بازسازی و تقویت می‌کند.

به گفته کریم جربی، عصب‌شناس، این تغییرات نشان می‌دهند که مغز حتی هنگام خواب، هم تحت تأثیر کافئین در وضعیتی فعال‌تر و کمتر ترمیم‌کننده باقی می‌ماند. این تغییر در رتم مغز شاید بتواند توضیح بدهد که چرا کافئین نمی‌گذارد مغز در طول شب خوب استراحت کند؛ آنچه می‌تواند بر حافظه هم اثر بگذارد.

همانطور که گفته شد، از نکات جالب مطالعه، حساسیت بیشتر جوانان به این تأثیر کافئین بود. پژوهشگران حدس می‌زدند تغییرات مغزی در اثر افزایش سن، عامل این تفاوت‌ها باشد.

آن‌ها توضیح دادند: آندوزین، یک ترکیب شیمیایی طبیعی در مغز است که در طول روز به تدریج افزایش می‌یابد و باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود. هرچه آندوزین بیشتر شود، مغز بیشتر احساس نیاز به استراحت می‌کند. کافئین با مسدود کردن گیرنده‌هایی که آندوزین با آن‌ها تعامل دارد، اثر خود را به جا می‌گذارد و به‌طور موقت حس انرژی و هوشیاری ایجاد می‌کند.

از آنجا که گیرنده‌های آندوزین در مغز افراد جوان بیشترند، این می‌تواند توضیح دهد که چرا جوان‌ترها به کافئین حساس‌ترند؛ هم در برابر آثار مثبت مانند افزایش انرژی و هم از در برابر آثار منفی مانند بیدار نگه داشتن مغز در طول شب. متخصصان خاطرنشان می‌کنند کافئین، یک محرک فعال‌کننده مغز است که تمام گروه‌های سنی آن را روزانه از طریق مصرف محصولات مختلفی مانند قهوه، چای، نوشابه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، شکلات و برخی داروها دریافت می‌کنند. بنابراین، بسیار مهم است که از تأثیر کافئین بر مغز هنگام خواب در گروه‌های سنی مختلف اطلاعات درستی داشته باشیم.

#### سردردهای میگرنی؛ مهمترین عارضه

#### کمبود منیزیم در بدن

منیزیم یک ماده معدنی بسیار مهم برای سلامتی است که کمبود آن در بدن برخی از علائم آرذر دهنده را به همراه دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اسپوتنیک، طبق گفته پزشکان و متخصصان تغذیه، بدن ما به دلیل اهمیت در تولید هورمون‌ها به منیزیم نیاز دارد، زیرا این ماده معدنی به عضلات و استخوان‌ها کمک می‌کند و باعث آرامش اعصاب و عضلات می‌شود.

همچنین، این عنصر مهم از سلامت روان و متابولیسم انرژی پشتیبانی می‌کند و در فعالیت نبض‌های عصبی و تنظیم فشار خون، قند خون و سطح کلسترول نقش مهمی دارد. علائم و نشانه‌هایی وجود دارد که نشانگر کمبود منیزیم در بدن است، از جمله:

۱- ولع در مصرف غذاهای شیرین.

۲- احساس گرفتگی عضلات.

۳- کمبود خواب و احساس بی‌خوابی.

۴- خستگی مداوم.

۵- فشار خون بالا.

۶- احساس افسردگی.