

عادت‌های بد صبحگاهی که روزتان را خراب می‌کند



بباید. حتی اگر نمی‌توانید هر روز صبح ورزش کنید، با پیاده روی به محل کار یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها به جای آسانسور، فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید. **تمام کارهایی که بعد از بیدار شدن انجام می‌دهید مربوط به بیرون رفتن از خانه است** درست است که جاهایی باید بروید و افرادی را باید ملاقات کنید و وقت هم ارزشمند است اما اگر چند دقیقه برای خودتان وقت نگذارید، روزی پُر از استرس و آشفتگی انتظارتان را خواهد کشید. چند دقیقه وقت صرف کنید و به مدیتیشن و تنفس عمیق بپردازید تا تمرکز و عملکرد حافظه‌تان بهتر شود، توانایی حل مسئله‌تان تقویت شده و بدون استرس به کارهایتان مشغول شوید. مدیتیشن شما را شادتر و آرام‌تر و مهربان‌تر می‌کند و می‌توانید بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنید و حتی سیستم ایمنی‌تان هم تقویت می‌شود. **به اخبار گوش می‌دهید** تیرت‌های خبری ناراحت کننده‌ای که صبح به گوش دهید یا تماشا کنید، ۲۷ درصد بیشتر احتمال دارد تا ۸ ساعت بعد، احساس انده و اضطراب کنید. در نتیجه ممکن است نسبت به درس یا کارتان نگرش منفی پیدا کرده و عملکرد و کارایی‌تان تحت‌الشعاع قرار بگیرد. صبحتان را با اطلاعات مثبت و انگیزشی آغاز کنید.

صبحانه می‌تواند سوخت و ساز بدن را افزایش بدهد و ریسک دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش بدهد اما کربوهیدرات‌های تصفیه شده، نوساناتی در قند خون ایجاد می‌کنند و قیسل از ناهار دچار گرسنگی‌های عصبی کننده خواهید شد. علاوه بر کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین هم باید در منوی صبحانه‌تان باشد. پروتئین باعث می‌شود در طول روز کارایی کمتری مصرف کنید، مدت بیشتری سیر بمانید و چربی شکمتان آب شود. تخم مرغ یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است. **از انجام کارهای کم‌اهمیت‌تر شروع می‌کنید** خیلی خوب می‌شد اگر می‌توانستید خرده‌کاری‌های کم‌اهمیت را کلاً از لیست کارهای روزانه‌تان حذف کنید اما حالا که هستند و باید انجام شوند بهتر است بعد از کارهای مهم‌تر سراغشان بروید تا انرژی‌تان را تحلیل نبرند. اگر با کارهای کم‌اهمیت‌تر شروع کنید، تحمل ذهنی و بدنی‌تان کمتر شده و در نتیجه نمی‌توانید کارهای مهم باقی‌مانده را با کیفیت خوبی انجام دهید. پس اول روی مهمترین‌ها تمرکز کنید تا کارآمدتر باشید. **ورزش کردن جایی در برنامه‌تان ندارد** علم ثابت کرده که ورزش صبحگاهی فواید زیادی برای سلامتی دارد، از چربی سوزی گرفته تا کمک به کاهش مصرف کالری و فشار خون و ریسک دیابت و عملکرد بهتر. ورزش صبحگاهی باعث می‌شود با چالش‌های روزانه‌تان بهتر کنار

بگذرانید برتوهای طلایی رنگ خورشید وارد اتاقتان شود، در تاریکی اتاق، خواب‌آلود خواهید ماند و احساس هوشیاری و انرژی نخواهد کرد. نور خورشید، راهی طبیعی برای اعلام زمان بیداری به بدن است تا بفهمد که زمان حرکت و متوقف کردن تولید هورمون خواب است. آفتاب صبحگاهی می‌تواند تمام روزتان را روشن و شاداب کند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید بین ساعت ۶ تا ۸ و نیم صبح، عملکرد بیولوژیکتان را تنظیم می‌کند تا در طول روز عملکرد بهتری داشته باشید و شب هم راحت‌تر بخوابید. **برای صبحانه کربوهیدرات‌های سنگین می‌خورید** میانگین کالری روزانه‌تان ۲۰۰۰ کالری است. اگر این مقدار را از دست بدهید، بدن شما برای جبران این کمبود، کالری‌ها را از چربی‌ها و پروتئین‌ها می‌گیرد و این می‌تواند منجر به افزایش وزن و مشکلات سلامتی شود. **پیش از هر چیزی قهوه می‌نوشید** چند ساعت صبر کنید و بعد قهوه بنوشید. این نوشیدنی گرم و کافئین‌دار و محبوب، تولید کورتیزول طبیعی در بدن را به هم می‌ریزد و ریتم نرمال بدن را دچار اختلال می‌کند و در نتیجه خیلی زود خسته و عصبی خواهید شد. بدن شما بین ساعت ۶ تا ۱۰ صبح، بیشترین مقدار هورمون انرژی‌بخش کورتیزول را ترشح می‌کند (هورمون استرس هم نام دارد)، با ورود کافئین به بدن تولید این هورمون کمتر خواهد شد و شما نیاز به قهوه‌ی بیشتری خواهید داشت تا بتوانید به عملکردهای روزانه‌ی خود بپردازید. بهترین ساعت نوشیدن قهوه، بعد از ۱۰ صبح است که سطح کورتیزول به طور طبیعی افت می‌کند. **به محض بیدار شدن، رختخوابتان را مرتب می‌کنید** مرتب کردن رختخواب چرا باید مشکل‌ساز باشد؟! جوش روشن است: مایت‌های گرد و غبار خانگی. این موجودات میکروسکوپی می‌توانند موجب سرفه، عطسه، خارش چشم و بروز علائم آسم شوند. مایت‌های گرد و غبار عاشق محیط‌های گرم و مرطوب هستند که شب‌ها زیر پتوی شما ایجاد می‌شود. به گفته‌ی دانشمندان مرتب کردن رختخواب فوراً بعد از بیدار شدن باعث می‌شود آن‌ها در همان محیط بمانند و برای این موجودات ریز چه چیزی بهتر از این! بعد از بیدار شدن حداقل تا قبل از بیرون رفتن از خانه می‌توانید صبر کنید تا رختخواب شما فرست خنک شدن داشته باشد. تعداد زیادی از مایت‌ها دچار کم آبی شده و می‌میرند. **تا چشم باز می‌کنید موبایلتان را برمی‌دارید و چک می‌کنید** انگار این چند ساعت که خواب بوده‌اید از دنیا عقب مانده‌اید و حالا باید عجله کنید! این کار باعث می‌شود حواس‌تان روی چیزهای متمرکز شود که اهمیتی ندارند. مطالعات نشان داده استفاده از رسانه‌های مجازی می‌تواند اضطراب را بیشتر کرده و احساس تندرستی و حال خوب را کاهش دهد که مطمئناً برای شروع یک روز خوب، ایده آل نیست. **آب نمی‌نوشید**

تیبان: اینکه لحظات اولیه‌ی صبحتان را چگونه بگذرانید می‌تواند مشخص کند باقی‌روزتان را چگونه باشید؛ در مسیر موفقیت یا شکست. پس وقتی از خواب بیدار شدید، انتخاب‌های درستی بکنید.

دکمه‌ی استونر را می‌زنید این چند دقیقه خواب اضافی هیچ سودی برایتان ندارد و حتی خسته‌ترتان هم خواهد کرد. مشکل اینجاست که با شروع چرخه‌ی جدیدی از خواب، وارد مرحله‌ی خواب عمیق می‌شوید و ناگهان چند دقیقه بعد باید فوراً بیدار شوید. این اختلال باعث می‌شود سست و گیج و کسل شوید و ممکن است تا ساعت‌ها این احساس را شما باشد. در نتیجه حافظه، قدرت تصمیم‌گیری و عملکرد کلی روزانه‌تان مختل خواهد شد.

پیش از هر چیزی قهوه می‌نوشید چند ساعت صبر کنید و بعد قهوه بنوشید. این نوشیدنی گرم و کافئین‌دار و محبوب، تولید کورتیزول طبیعی در بدن را به هم می‌ریزد و ریتم نرمال بدن را دچار اختلال می‌کند و در نتیجه خیلی زود خسته و عصبی خواهید شد. بدن شما بین ساعت ۶ تا ۱۰ صبح، بیشترین مقدار هورمون انرژی‌بخش کورتیزول را ترشح می‌کند (هورمون استرس هم نام دارد)، با ورود کافئین به بدن تولید این هورمون کمتر خواهد شد و شما نیاز به قهوه‌ی بیشتری خواهید داشت تا بتوانید به عملکردهای روزانه‌ی خود بپردازید. بهترین ساعت نوشیدن قهوه، بعد از ۱۰ صبح است که سطح کورتیزول به طور طبیعی افت می‌کند.

به محض بیدار شدن، رختخوابتان را مرتب می‌کنید مرتب کردن رختخواب چرا باید مشکل‌ساز باشد؟! جوش روشن است: مایت‌های گرد و غبار خانگی. این موجودات میکروسکوپی می‌توانند موجب سرفه، عطسه، خارش چشم و بروز علائم آسم شوند. مایت‌های گرد و غبار عاشق محیط‌های گرم و مرطوب هستند که شب‌ها زیر پتوی شما ایجاد می‌شود. به گفته‌ی دانشمندان مرتب کردن رختخواب فوراً بعد از بیدار شدن باعث می‌شود آن‌ها در همان محیط بمانند و برای این موجودات ریز چه چیزی بهتر از این! بعد از بیدار شدن حداقل تا قبل از بیرون رفتن از خانه می‌توانید صبر کنید تا رختخواب شما فرست خنک شدن داشته باشد. تعداد زیادی از مایت‌ها دچار کم آبی شده و می‌میرند.

تا چشم باز می‌کنید موبایلتان را برمی‌دارید و چک می‌کنید انگار این چند ساعت که خواب بوده‌اید از دنیا عقب مانده‌اید و حالا باید عجله کنید! این کار باعث می‌شود حواس‌تان روی چیزهای متمرکز شود که اهمیتی ندارند. مطالعات نشان داده استفاده از رسانه‌های مجازی می‌تواند اضطراب را بیشتر کرده و احساس تندرستی و حال خوب را کاهش دهد که مطمئناً برای شروع یک روز خوب، ایده آل نیست. **آب نمی‌نوشید**

توصیه‌های تابستانه در مصرف مواد غذایی

تیبان: با شروع تابستان و شور سفر و گشت‌وگذار در این فصل، عطش و تشنگی اولین مشکل آزاردهنده‌ای است که حس می‌شود.



بنابراین باورهایی که در افکار عمومی شکل گرفته، مصرف برخی از نوشیدنی‌ها و مواد غذایی باعث کاهش کم‌آبی بدن می‌شود.

دکتر نسرین امیدوار متخصص تغذیه، در ارائه اطلاعات درست و دقیق‌تر در این باره گفت: بحث کم آبی به تابستان محدود نمی‌شود و در هر چهار فصل سال باید به این موضوع توجه کرد. در دنیا با تغییرات آب و هوایی، رژیم‌های غذایی پایدار مورد توجه قرار می‌گیرد.

تابستان مصرف گوشت قرمز را محدود کنید وی افزود: توصیه‌هایی در این مورد در دنیا وجود دارد که باید عامه مردم یاد بگیرند، مصرف غذاهایی که ردپای آب و کربن در آن‌ها زیاد است مثل گوشت قرمز مخصوصاً گوشت گاو و همچنین غذاهای فرآوری شده که مراحل کارخانه‌ای زیادی را برای تولید طی کردند؛ در الگوی غذایی خود کمتر کنند. مهم‌تر از آن، این است که از غذاهای منطقی‌ای و غذاهای همان فصل استفاده کنند. رعایت همین دو نکته باعث می‌شود مصرف غذاهایی که از نظر طب سنتی و خرد بومی مناطق رشد کرده و تولید شده است، افزایش یابد.

وی در رابطه با مصرف گوشت قرمز خاطرنشان کرد: توصیه عمومی دنیا این است که مصرف گوشت قرمز مخصوصاً گوشت گاو را به ماهی یک بار برسانیم و توصیه ملی غذایی این است با مصرف کمتر گوشت قرمز، حیوانات بیشتر مصرف کنیم. این سیاست‌ها باید در کشاورزی و تولیدمان هم دیده شود. این متخصص تغذیه با تأکید بر لزوم پرهیز از مصرف میوه‌های صادراتی تا حد امکان، گفت: بهتر است از میوه‌ها و سبزیجات منطقی‌ای فصلی مصرف کنیم.

حتی می‌توانیم باغچه‌ها و گلدان کوچک سبزیجات در محل زندگی خود داشته باشیم. با این کار به فرزندان خود نیز عادت‌های صحیح غذایی را آموزش می‌دهیم.

امیدوار در ادامه گفت: با مصرف بیشتر پروتئین‌های گیاهی و کاهش مقدار مصرف پروتئین‌های حیوانی به خصوص بعد از سنین رشد، می‌توانیم کم آبی را کم‌تر حس کنیم و طول عمر بیشتری خواهیم داشت.

آب سرد برای کبد ضرر دارد؟

وی در ادامه صحبت‌هایش همچنین درباره برخی اظهارات مبتنی بر عارضه‌دار بودن آب سرد گفت: نوشیدن آب سرد اولین تأثیر را بر روی معده و لوله گوارش می‌گذارد و این که گفته می‌شود روی کبد تأثیر مخرب می‌گذارد یک باور غلط است. ولی در کل خوردن و نوشیدن مواد غذایی خیلی سرد یا گرم توصیه نمی‌شود. خوردن و نوشیدن مواد غذایی که درجه حرارت بالاتر یا پایین‌تر از درجه حرارت بدن را دارند باعث شوک شدن بدن می‌شوند و بهتر است درجه حرارت مواد غذایی خیلی با بدن تفاوت نداشته باشد.

زیاده از حد چای و قهوه نخورید

این متخصص تغذیه با اشاره به مصرف چای و قهوه به عنوان بخشی از الگوها و عادت غذایی مردم، گفت: چای و قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار باعث دفع آب بدن از طریق ادرار می‌شوند. بنابراین برای جبران کم آبی مناسب نیستند و باید در حالت تعادل مصرف شوند؛ چرا که خود باعث کم آبی بدن می‌شوند. توصیه در مصرف چای در حد یک تا دو لیوان در شبانه‌روز و قهوه نیز یک تا دو فنجان است.

نوشابه‌های گازدار، از عادت‌های خطرناک

امیدوار در پاسخ به این سؤال که آیا نوشیدنی‌های گازدار باعث رفع عطش می‌شوند، گفت: این حس به دنبال مصرف نوشیدنی‌های گازدار، لخته‌ای است. در نوشیدنی‌های فرآوری شده غیر از کربن و آب، قند فراوانی وجود دارد که باید برای دفع آن مقدار زیادی آب مصرف شود. بنابراین مصرف نوشیدنی‌های گازدار جزو عادت‌های اشتباه و خطرناک است. باید آموزش‌های صحیح در مصرف نوشابه‌های گازدار بخصوص به کودکان داده شود و جز در موارد کم مثل مهمانی و پیکنیک، این نوشیدنی‌ها در سبد خرید مواد غذایی قرار نگیرد.

همان‌طور که متخصص تغذیه همچنین با یادآوری این که مسیر و پیاز جزو سبزیجات مفید و درمانی هستند، افزود: مصرف سیب و پیاز در حالت تعادل بسیار مفید است؛ زیرا که خاصیت سم‌زدایی دارند و با بیماری‌های واگیردار مبارزه می‌کنند. اما در فصل گرم مصرف این نوع سبزیجات به دلیل بوی آزاردهنده آن‌ها توصیه نمی‌شود؛ البته این موضوع نیز با مصرف آب زیاد و سبزیجات معطر قابل کنترل است. وی در پایان خاطرنشان کرد: در تابستان به دلیل مصرف زیاد آب می‌توان از طعم‌دهنده‌ها و مواد معدنی همراه با استفاده کرد مثل شربت آب‌لیموی خیلی رقیق که در رفع تشنگی و عطش بسیار مؤثر است.

خطر آب مروارید با حمام آفتاب

ایسنا: یک عضو انجمن متخصصان پوست کشور ضمن هشدار نسبت به ریسک ابتلا به سرطان پوست در کودکان و نوجوانانی که آفتاب می‌گیرند و به برنزه شدن تمایل دارند، در عین حال درباره مباحثی مانند چربی SPF ضدآفتاب‌ها و همچنین خوراکی‌هایی که باعث افزایش جذب امواج UV می‌شوند، توضیح داد.

دکتر بنفشه تمیزی‌فر با اشاره به تب برنزه شدن در تابستان گفت: متخصصین پوست برنزه کردن حقیقی پوست را کاملاً رد می‌کنند. در واقع برنزه شدن به معنای تیره شدن پوست، آسیب ناشی از نور است. ساعت‌ها خوابیدن در آفتاب یا سولاریوم رفتن برای تیره شدن رنگ پوست، عوارض خطرناکی چون پیری زودرس و سرطان‌های پوست را در پی دارد.

تمیزی‌فر از مضرات دیگر برنزه کردن، به آسیب‌های چشمی و افزایش خطر آب‌مروارید و تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش عفونت‌ها مثل عفونت‌های قارچی اشاره کرد.

وی در ادامه با اشاره به اینکه اشعه ماوراء بنفش از امواجی است که باعث برنزه شدن پوست می‌شود، افزود: این امواج در حینی که خطرات زیادی دارد موجب تولید ویتامین دی و تقویت هورمون‌های نشاط آور می‌شوند و در بعضی موارد خاصیت درمانی دارند. برای مثال افرادی که پرکاری سیستم ایمنی یا لک و پیس دارند برای درمان‌شان از دستگاه UV استفاده می‌کنند.

تمیزی‌فر درباره روش سالتی برنزه کردن با سولاریوم گفت: سولاریوم دستگاهی است که به صورت لابه‌ی اشعه ماوراء بنفش تولید می‌کند و ذر آن اشعه در این دستگاه بالاتر از آفتاب است. بنابراین خطرات بیشتری را به همراه دارد. این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، در توصیه به افرادی که در تابستان به سواحل سفر می‌کنند، گفت: این افراد لازم است از قبل از ۱۰ صبح و بعد از چهار بعدازظهر به ساحل بروند و حتماً از کلاه، لباس پوشیده و عینک آفتابی و به ویژه کرم ضدآفتاب استفاده کنند. وی خاطرنشان کرد: کسانی که زمان طولانی در معرض مستقیم نور خورشید هستند، پنج تا ۱۰ دقیقه قبل از ترک منزل حتماً ضدآفتاب بزنند و هر دو - سه ساعت یک بار این کار را تکرار کنند. همچنین از آنجایی که بدن به ویتامین دی نیاز دارد، حدود ۱۰ دقیقه در روز و سه بار در هفته باید در معرض آفتاب باشند.

چربی تفاوت در SPF ضدآفتاب‌ها

تمیزی‌فر در ادامه صحبت‌هایش درباره SPF ضد آفتاب‌ها توضیح داد و گفت: SPF فاکتوری است که میزان محافظت‌کنندگی از آفتاب را می‌سنجد و معقول‌ترین SPF یک ضدآفتاب ۳۰ تا ۵۰ است. هر چه مقدار آن بالا رود درصد محافظت از نور خورشید بالا می‌رود. اما از SPF ۵۰ به بالا، این درصد تفاوت چشمگیری ندارد.

برنزه کردن فیک

این متخصص پوست درباره اسپری‌های برنزه کننده نیز گفت: تا کنون استفاده از اسپری‌های برنزه کننده که به تاژی در همه‌جا دنیا باب شده، خطرناخته شده‌ای در پی نداشته است. این اسپری‌ها دارای رنگ افزودنی DHA هستند که با لایه‌های شاخی پوست ترکیب می‌شوند و رنگ پوست را تغییر می‌دهند. اما باید در استفاده از آنها مراقب باشیم، داخل چشم‌ها و دهان نروند و موقع استفاده تنفس نکنیم. این رنگ‌ها همانطور که لایه شاخی شده با شست‌وشو می‌ریزد، از بدن دفع می‌شوند.

نقش خوراکی‌ها در برنزه کردن پوست

تمیزی‌فر درباره تأثیر خوراکی‌ها در برنزه کردن گفت: خوراکی‌هایی مثل آب‌هویج و جگر و قرص خوراکی راکوتان که از ترکیبات ویتامین آ هستند با عث افزایش جذب امواج یو وی می‌شوند و در مقادیر زیاد نباید مصرف شوند. همچنین خوراکی‌هایی دیگری هستند که به خاطر داشتن ماده لیکوپن خاصیت ضد آفتابی دارند مثل میوه‌ها (گوجه) و سبزیجات... وی در پایان افزود: استفاده از روغن‌ها در برنزه کردن، از خشکی پوست جلوگیری می‌کند و آسیب‌های پوستی را کاهش می‌دهد ولی خاصیت ضدآفتابی ندارند.

تیبان: مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد سبزیجات، علاوه بر فواید فراوانی که برای بدن انسان دارد، در بانوان باردار نیز سبب کاهش خطر ابتلا به آسم در کودکانشان خواهد شد. در این مطالعه به بررسی این امر پرداخته شد که چگونه مصرف سبزیجات در مراحل اولیه بارداری می‌تواند به سلامت نوزادان و به طور خاص بر خس‌خس سینه نوزادان تأثیر گذار باشد.

بیماری آسم به التهاب ریه‌ها و راه‌های هوایی نای اشاره دارد که در مقابله با عوامل خاص (آلرژی) رخ می‌دهد و سبب دشواری در تنفس می‌شود. در حالی که این شرایط برای هر دوی کودکان و بزرگسالان یکسان است، در صورتی که دچار این مشکل شوند، مجموعه‌ای از چالش‌ها در زندگی آنان بروز خواهد کرد. به طور خاص این مشکل سبب تأثیر بر کیفیت زندگی کودکان خواهد شد؛ زیرا این امر باعث اختلال در انجام بازی‌های طبیعی دوران کودکی، ورزش، فعالیت‌های مدرسه و حتی خواب آن‌ها خواهد شد. این مشکل بر پیشرفت آن‌ها نیز تأثیر خواهد گذاشت، زیرا به دلیل شرایط خاص حتی ممکن است روزهای حضور در مدرسه و درس خواندن را از دست بدهند. باید توجه داشت که آسم در دوران کودکی نیاز به مراقبت‌های بیمارستانی نیز دارد و اگر این امر جدی گرفته نشود، ممکن است منجر به حملات شدید و خطرناک‌تری در سنین بالاتر و در طول زندگی شود. آمار و اطلاعات جدید نشان می‌دهد که کودکان تازه متولد شده‌ی بسیاری در سرتاسر دنیا و حتی در کشورهای پیشرفته، به آسم مبتلا هستند.

در یک مطالعه موازی که در یکی از کشورهای آسیایی صورت گرفت، پژوهشگران شروع به جمع‌آوری اطلاعات از بانوان باردار مورد مطالعه و خصوصاً عادت‌های تغذیه‌ای و میزان مصرف برخی از

فواید مصرف سبزیجات در بارداری برای نوزاد



مواد پرداخته‌شده. دو سال پس از به دنیا آمدن این کودکان، این تیم اطلاعاتی را از طریق پرسشنامه در ارتباط با بروز آسم و آلرژی در دوران کودکی این نوزادان جمع‌آوری کردند. پاسخ‌های داده شده توسط پاسخ‌دهندگان برای دستیابی و تعیین هرگونه ارتباط میان مصرف سبزیجات توسط مادران و بروز خس‌خس سینه کودکان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحقیقات نشان داد مادرانی که از سبزیجات برگ سبز که غنی از فولات هستند استفاده می‌کردند، میزان بروز خس‌خس سینه در کودکانشان بسیار کمتر از کودکانی است که مادرانشان از سبزیجات کمتری استفاده می‌کردند. آن‌ها همچنین دریافتند که این

میزان اثر در دوران اولیه بارداری بسیار بیشتر است و هیچ‌گونه ارتباط در مادرانی که از اواسط یا اواخر دوره بارداری از سبزیجات استفاده می‌کردند و میزان بروز این اثر ملاحظه نگردید. محققان همچنین اذعان داشتند که مصرف سبزیجات در اوایل دوره بارداری می‌تواند موجب ایجاد اثر محافظتی در برابر آسم در نوزادان دو ساله شود. **توصیه می‌شود که زنان باردار حتماً از سبزیجات استفاده کنند** وقتی گفته می‌شود که زنان باردار برای دو نفر (البته نه به اندازه‌ی دو نفر) تغذیه می‌کنند کاملاً درست است، زیرا نوزاد متولد نشده کاملاً به رژیم

غذایی مادر خود وابسته است و از همین طریق ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز و ضروری برای رشد و نمو بدن خود را به دست می‌آورد. این مواد شامل:

بتاکاروتن: برای توسعه و رشد سلول‌ها و بافت‌ها، سیستم ایمنی و رشد و نمو ضروری و مؤثر است. **فولات:** سبب افزایش وزن کودک هنگام تولد و جلوگیری از نقص مجرای عصبی می‌شود. **پتاسیم:** فشار خون را تنظیم می‌کند. **ویتامین C:** برای رشد استخوان و کلاژن مورد نیاز است.

در اینجا به برخی از سبزیجات مفید و پیشنهاد شده برای بانوان باردار اشاره می‌شود: **آووکادو:** غنی از فولات است که به رشد مغز جنین نیز کمک می‌کند.

چغندر: به رفع مسمومیت خون در دوران بارداری کمک می‌کند که موجب اجتناب از نقص مادرزادی در نوزادان می‌شود. **فلفل دلمه:** حاوی ویتامین C بوده که سبب کمک به بازسازی بافت‌های بدن و جذب آهن می‌شود.

نخود سبز: سرشار از ویتامین K است که به رشد استخوان کمک می‌کند. **سیمبزمینی شیرین:** نه تنها به مادران کمک می‌کند تا شیردهی بیشتری داشته باشند، بلکه باعث افزایش تولید گلبول‌های قرمز در بدن می‌شود. **گوجه فرنگی:** به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی آن، از آسیب سلول در طول دوره بارداری جلوگیری می‌کند.

وزوز گوش در ۱۸۲ بیمار پرداختند. این مطالعه در مدت زمان هشت هفته انجام شد. در این بازه زمانی، سطح پریشانی روانی، پریشانی ناشی از وزوز گوش، پذیرش این عارضه و سطح خودآگاهی مورد ارزیابی قرار گرفت.

افراد مبتلا به عارضه وزوز گوش ممکن است دچار افسردگی شوند اما درمان افسردگی با مهارکننده‌های باز جذب سروتونین این عارضه را تشدید می‌کند. محققان ارزیابی‌های لازم را قبل و بعد از شناخت درمانی مبتنی بر خود آگاهی انجام داده و متوجه بهبود چشمگیر در وضعیت بیماران شدند. شناخت درمانی مبتنی بر خود آگاهی به فرد آموزش می‌دهد در زمان حاضر زندگی کند و شرایط را بپذیرد.

راهکاری متفاوت برای درمان وزوز گوش

مبتنی بر ذهن آگاهی به مبتلایان به وزوز گوش که درمان‌های دیگر در آنان مؤثر نیست کمک می‌کند. عارضه وزوز گوش باعث می‌شود فرد صداهایی را بشنود اگرچه منبع بیرونی صدا وجود ندارد. حدود ۵۰ میلیون نفر در آمریکا به این عارضه دچار هستند و در برخی از آنان صداها به میزانی آزار دهنده می‌شود که زندگی روزمره آنان را مختل می‌سازد. در این بررسی گروهی از محققان آمریکایی به تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر خود آگاهی در درمان

مبتنی بر ذهن آگاهی به مبتلایان به وزوز گوش که درمان‌های دیگر در آنان مؤثر نیست کمک می‌کند. عارضه وزوز گوش باعث می‌شود فرد صداهایی را بشنود اگرچه منبع بیرونی صدا وجود ندارد. حدود ۵۰ میلیون نفر در آمریکا به این عارضه دچار هستند و در برخی از آنان صداها به میزانی آزار دهنده می‌شود که زندگی روزمره آنان را مختل می‌سازد. در این بررسی گروهی از محققان آمریکایی به تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر خود آگاهی در درمان



ایسنا: بررسی‌ها نشان می‌دهد ذهن آگاهی (mindfulness) می‌تواند راهکار مناسبی در درمان وزوز گوش باشد. یافته‌های جدید حاکی از آن است شناخت درمانی