

تازه‌ها

تأثیر رژیم غذایی و ورزش مناسب در بهبود سلامت روانی نوجوان

سپید: به گفته به مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، یک سوم از تمام نوجوانان دچار اضافه وزن و ۱۷ درصد آنها چاق هستند. جوانان امروزی بیش از حد می‌خورند و بسیار کم ورزش می‌کنند. متأسفانه این نوجوانان نسبت به افرادی که به میان‌وعده‌های مغذی و شرکت در فعالیت ورزشی منظم متمایل هستند، با احتمال بیشتری به اضطراب و افسردگی مبتلا می‌شوند.

تحقیقات بسیاری - از جمله مهم‌ترین آن‌ها مطالعه ۲۰۱۱ از دانشگاه ملیورن در استرالیا - نشان داده‌اند کودکانی که عادت‌های غذایی سالمی دارند در مقایسه با کودکانی که عادت‌های ضعیف و نامناسبی دارند، کمتر دچار بیماری‌های روانی می‌شوند. با آنکه این موضوع از سال‌ها پیش برای والدین شناخته شده بود، این مطالعه بلندمدت نشان می‌دهد بین سلامت روان و سبک زندگی ارتباط وجود دارد. انتخاب مواد غذایی مغذی و انجام فعالیت‌های بدنی متوسط، می‌تواند به پیشگیری از مشکلات مربوط به سلامت روانی جلوگیری کند.

به عنوان یک پدر می‌دانیم ایجاد عادت جدید در بین بچه‌ها چالش‌برانگیز است. با این حال، به عنوان یک درمانگر اعتقاد دارم وظیفه پدر و مادر است که در کودکان ایجاد انگیزه کنند تا انتخاب‌های خود را گسترش دهند، همواره بچه‌ها را به خوردن غذاهای جدید تشویق کنند و پیاده‌روی را به عنوان یک ایده تازه در ذهن کودکان ایجاد کنند.

ترغیب نوجوانان برای تغییر رژیم غذایی خود، به مراتب سخت‌تر از ایجاد انگیزه در آنها برای انجام فعالیت‌های جسمانی است. یک راهکار برای ایجاد انگیزه در نوجوانان برای انتخاب مواد غذایی مغذی، ایجاد فرصت برای مصرف غذاهای سالم است. اگر والدین به طور منظم وعده‌های غذایی سالم فراهم کنند، بچه‌ها به طور طبیعی گزینه‌های تازه آماده‌شده را انتخاب خواهند کرد. همچنین کمد غذاهای خود را با تغذیه رنگارنگ پر کنید. یک نوجوان گرسنه در نبود گزینه‌های دیگر، با خوشحالی موز را برای خوردن انتخاب می‌کند. نوجوانانی که وعده‌های غذایی متعادل مصرف می‌کنند، می‌توانند تغییرات مثبتی در بدن‌شان احساس کنند. میوه‌ها و سبزیجات نقش مهمی را در طول دوران نوجوانی دارند؛ زیرا در تقویت رشد استخوان، تنظیم تغییرات هورمونی و تقویت سیستم ایمنی بدن موثر هستند. رفتارهای ناسالم و مصرف بیش از حد قند و چربی باعث افزایش وزن و احساس تنبلی و بی‌حالی در کودک می‌شود. تغذیه ضعیف، تأثیر منفی روی خواب، میزان انرژی و خلق‌وخو دارد. برای بهبود بیشتر خلق‌وخوی یک نوجوان، رژیم غذایی مناسب را با فعالیت منظم ترکیب کنید. ورزش، مواد شیمیایی مرتبط با احساس خوب را در مغز آزاد می‌سازد. فعالیت بدنی باعث انتشار دوپامین در سراسر بدن می‌شود.

انجام فعالیت ورزشی در محیط باز تأثیر بهتری بر خلق‌وخو دارد؛ زیرا ویتامین D تولیدشده بر اثر نور خورشید دارای اثر ضد افسردگی طبیعی است. بسیاری از جوانان احساس می‌کنند چون درگیر تکالیف مدرسه، مشاغل نیمه وقت و معاشرت با دوستان



هستند، زمان کافی برای ورزش کردن ندارند. به همان ترتیب که ورزش عضلات را مقاوم می‌سازد، در برطرف کردن استرس هم بسیار موثر است. یک روز بد با فعالیت‌های ورزشی مثل انجام تنیس می‌تواند به خوبی سپری شود. ورزش همچنین ملین طبیعی است. بعد از ورزش در باشگاه، بدن می‌تواند به راحتی استراحت کند. ورزش باعث خواب بهتر و استرس کمتر حتی در نوجوانان لجن‌باز می‌شود. ایجاد بستر مناسب در خانواده به منظور ورزش و برنامه غذایی مناسب برای نوجوانان نیازمند برنامه ریزی است. اما ایجاد یک خانه سالم ارزش تلاش را دارد؛ چراکه کودکان با ورود به دوره میانسالی عادت‌های کودکی را با خود دنبال می‌کنند. ■

ترجمه: آزاده اسدی
منبع: US NEWS

۵ نکته برای سالم باقی ماندن

شیرتان را بنوشید



شیر بخش مهمی از رژیم غذایی است. شیر منبع عمده‌ای از ویتامین‌ها و مواد مغذی است که مزیت‌های بهداشتی متعددی دارد.

استرس را مدیریت کنید



انجام مراقبه در یک اتاق آرام را به طور روزانه امتحان کنید. آرامش دادن مرتب به ذهنتان به شما امکان می‌دهد بهتر لحظات استرس‌زا را از سر بگذرانید.

هر شب به خوبی بخوابید



بزرگسالان باید روزانه ۷ تا ۹ ساعت بخوابند. یکی از مهمترین شیوه‌های بهبود کیفیت خواب این است که در تاریکی مطلق بخوابید.

بهداشت را رعایت کنید



دست‌هایتان پس از هر تماسی با شخصی بیمار یا هر چیز دیگر که ممکن است باعث بیماری‌تان شود، بشویید. همچنین تلاش کنید هر روز دوش بگیرید.

به طور منظم ورزش کنید



یک برنامه ورزشی برای خود ترتیب دهید. اگر نمی‌خواهید هزینه عضویت باشگاه را بپردازید، می‌توانید تمرین‌های قدرتی را در خانه انجام دهید. تقویت و پرورش عضلات متابولیسم شما را تسریع می‌کند.

5 TIPS
for staying healthy



منبع: Dreams Time

جلوگیری از پیشرفت دیابت نوع ۲ با رژیم غذایی سرشار از پروتئین گیاهی

فرآوری‌شده و فرآوری‌نشده مشاهده شد. افرادی که میزان بالاتری از پروتئین‌های گیاهی در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، دارای عادت‌های سبک زندگی سالم‌تری نیز هستند. احتمال ابتلا به دیابت نوع دو در شرکت‌کنندگانی که بیشترین مصرف پروتئین گیاهی را داشتند نسبت به کسانی که کمترین مصرف پروتئین‌های گیاهی را داشتند، ۳۵ درصد کمتر بود. علاوه بر این، جایگزینی ۵ گرم پروتئین حیوانی با پروتئین گیاهی در طول روز، خطر بروز دیابت را ۱۸ درصد کاهش خواهد داد.

ارتباط میان پروتئین گیاهی و کاهش خطر ابتلا به دیابت، ممکن است به واسطه تأثیر این نوع پروتئین بر سطح گلوکز خون باشد. افرادی که پروتئین‌های گیاهی بیشتری مصرف کرده بودند، دارای سطح قند خون پایین‌تری در آغاز مطالعه بودند. منابع اصلی پروتئین گیاهی در این مطالعه، غلات هم‌ارز، حبوبات و سبزیجات دیگر بودند.

یک رژیم غذایی با ترجیح پروتئین گیاهی نسبت به پروتئین گوشت، به حفاظت در برابر ابتلا به دیابت نوع دوم کمک می‌کند.

به طور کلی پروتئین‌های لبنی و پروتئین ماهی با خطر ابتلا به دیابت نوع دو ارتباط ندارند. همچنین مطالعات نشان داد مصرف بیشتر پروتئین تخم مرغ، باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. ■

منبع: MNT

بر اساس تحقیقات انجام‌شده توسط محققان دانشگاه فنلاند شرقی، مصرف یک رژیم غذایی با میزان بالاتری از پروتئین گیاهی، ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. در حالی که پروتئین‌های گیاهی می‌توانند نقشی محافظتی در ابتلا به دیابت نوع دوم ایفا کنند؛ نشان داده شده پروتئین گوشت، باعث افزایش خطر ابتلا به این بیماری می‌شود. بیش از ۲۹ میلیون نفر در ایالات متحده مبتلا به دیابت هستند که ۹۰ تا ۹۵ درصد از تمام موارد را دیابت نوع دو تشکیل می‌دهد. بخش اساسی مدیریت دیابت، شرکت فعالیت منظم بدنی، مصرف داروها برای پایین آوردن میزان قند خون و پیروی از یک برنامه غذایی سالم است.

به توصیه موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی، از مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده یا چرب باید اجتناب شود و گوشت بدون چربی مانند مرغ بدون پوست، باید به عنوان جایگزین انتخاب شود.

مصرف گوشت به عنوان یک متغیر تأثیرگذار در ابتلا به دیابت شناخته شده است. تحقیقات جدید انجام شده در ژورنال تغذیه در بریتانیا نشان می‌دهد، منبع پروتئین تغذیه‌ای ممکن است عامل مهمی در تغییر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ باشد.

محققان ارتباط بین منابع پروتئین مختلف موجود و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را بررسی کردند. رژیم غذایی سرشار از گوشت باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. این ارتباط در تمام انواع گوشت‌ها از جمله گوشت قرمز، گوشت سفید و سایر گوشت‌های

مشکلات و سوژه‌هایتان را
با مادر میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴
Email: info@sepidonline.ir



پاروزنامه سپید

در تلگرام همراه شوید

<https://telegram.me/sepidonline>