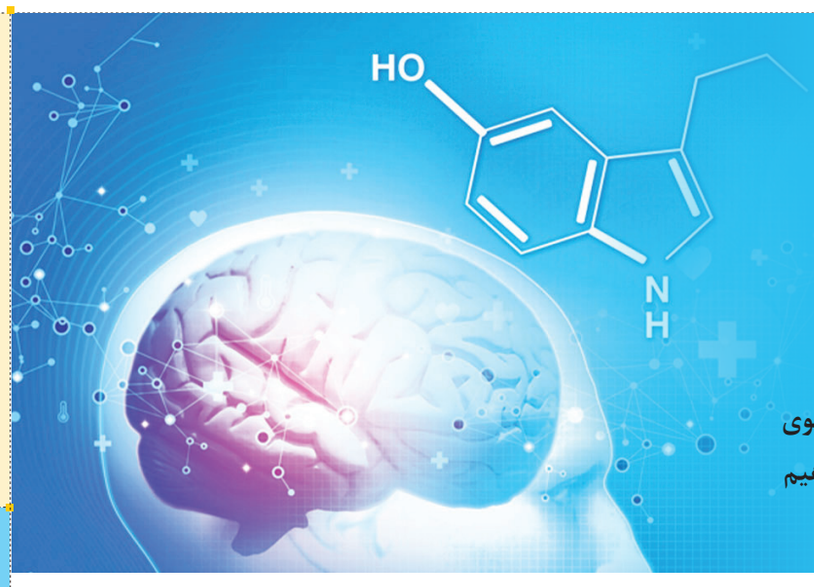
تغذیه در خدمت شادی شما



سروتونین یک پیام‌رسان شیمیایی است که می‌تواند به بهبود خُلق و خوی ما کمک کند و با تغذیه مناسب می‌توانیم مقدار آن را در بدن افزایش دهیم

پزشکی

شادی و رضایت از زندگی هر چند یک احساس و گاهی نوعی انتخاب و حتی سبک زندگی است؛ اما تغذیه هم در آن بی‌تاثیر نیست. سروتونین، یک پیام‌رسان شیمیایی است که دانشمندان معتقدند می‌تواند به‌عنوان تنظیم کننده خُلق و خو عمل کند. همچنین گفته می‌شود که سروتونین به الگوی خواب سالم و افزایش میزان شادمانی هم کمک می‌کند. خلاصه این ماده شیمیایی غالباً با ایجاد احساسات مطلوب و زندگی طولانی‌تر در ارتباط است. اگر بخواهید به‌طور طبیعی و بدون نیاز به مکمل‌ها، سطح سروتونین را در بدن افزایش دهید، می‌توانید مواد غذایی حاوی تریپتوفان را بیشتر مصرف کنید؛ چراکه سروتونین از ترکیب با تریپتوفان تشکیل می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد در افرادی که دچار اختلالات خُلقی مثل افسردگی یا اضطراب هستند، کمبود تریپتوفان دیده می‌شود. در این مطلب، با چند ماده غذایی و دیگر روش‌هایی که می‌توانید به کمک آن‌ها سطح سروتونین مغز را بالا ببرید آشنا می‌شوید:

مواد غذایی که سروتونین را افزایش می‌دهند

۱ تخم‌مرغ| پروتئین موجود در تخم‌مرغ می‌تواند سطح تریپتوفان پلاسمای خون شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. زرده تخم‌مرغ، سرشار از تریپتوفان، تیروزین، کولین، بیوتین، اسیدهای چرب امگا۳ به علاوه سایر مواد مغذی مفید برای سلامت بدن و همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی است.

۲ پنیر| پنیرها، یکی دیگر از منابع عالی تریپتوفان هستند. پنیرهای پارمزان یا چدار، از انواع خوشمزه و محبوب پنیرها هستند که در پخت‌وپز و تهیه غذاهایی مثل ماکارونی، پاستا، لازانیا و ... هم استفاده می‌شوند.

۳ آناناس| آناناس منبع آنزیم بروملین است. این آنزیم، در واقع پروتئینی است که می‌تواند عوارض جانبی شیمی درمانی و همچنین سرفه‌های مزمن را کاهش دهد و از طرفی با ترکیباتی که دارد سطح سروتونین مغز را بالا ببرد.

۴ سالمون| ماهی سالمون منبعی غنی از تریپتوفان است. این ماهی همچنین دارای فوایدِ تغذیه‌ای دیگری همچون کاهش کلسترول و فشار خون است و منبع خوبی هم برای اسیدهای چرب امگا ۳ به شمار می‌رود.

۵ آجیل و دانه‌های روغنی| از آنجا که تمام آجیل‌ها و مغزجات حاوی تریپتوفان هستند، می‌توانید هر نوع آجیلی را که بیشتر دوست دارید، برای مصرف روزانه انتخاب کنید. تحقیقات نشان داده است که مصرف روزانه یک مشت آجیل، می‌تواند شما را از خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و مشکلات تنفسی تا حد زیادی مصون نگه دارد.

تریپوفان چه‌طور سروتونین تولید می‌کند؟

سروتونین را نمی‌توان در مواد غذایی جست‌وجو کرد؛ اما تریپتوفان در غذاهای مختلف یافت می‌شود. مواد غذایی حاوی پروتئین، آهن، ریبوفلاوین (ویتامین b2) و ویتامین b6، همگی دارای مقدار زیادی از این نوع آمینو اسید هستند. در حالی که مواد غذایی حاوی تریپتوفان به خودی خود نمی‌توانند سطح سروتونین را افزایش دهند، اما به کمک یک تقلب ساده این کار را انجام می‌دهند! به کمک کربوهیدرات‌ها. کربوهیدرات‌ها باعث می‌شوند که بدن انسولین بیشتری آزاد کند. همین امر جذب اسید آمینه تریپتوفان را بالا برده، آن را در خون آزاد می‌کند. بنابراین اگر مواد غذایی حاوی تریپتوفان را با کربوهیدرات‌هایی مثل مثل جو دوسر، برنج و نان‌های سبوس‌دار (حاوی غلات کامل) ترکیب کنید، می‌توانید سطح سروتونین را افزایش دهید.

روش‌های دیگر برای بالا بردن میزان سروتونین

ورزش کردن| مطالعاتی که در بریتانیا صورت گرفته است، نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند تاثیرات ضد افسردگی داشته باشد.

نور خورشید| نور درمانی، روشی رایج برای درمان افسردگی فصلی است. تحقیقات نشان می‌دهد که بین قرار گرفتن در معرض نور خورشید و افزایش سطح سروتونین، رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. برای داشتن خواب بهتر و برای بهبود خُلق و خو، سعی کنید روزانه برای ساعاتی در فضای باز و پر نور پیاده‌روی کنید.

باکتری روده| سعی کنید یک رژیم‌های پُر فیبر را دنبال کنید که می‌تواند باعث تحریک باکتری‌های روده شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این باکتری‌ها می‌توانند از طریق محور روده‌ای مغزی، در میزان سروتونین نقش داشته باشند.

منابع این مطلب: healthline.com و salamati24.com

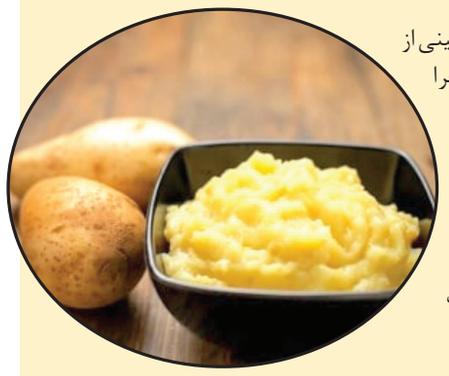
بیشتر بدانیم

اگر به لبنیات حساسیت دارید، بخوانید

بسیاری از افراد به دلایلی مثل حساسیت به لاکتوز ناچارند از لبنیات پرهیز کنند. متخصصان تغذیه می‌گویند اگر از این گروه غذایی اجتناب می‌کنید، باید به برخی از مواد مغذی توجه بیشتری داشته باشید. لبنیات منبع اصلی کلسیم و ویتامین D برای بسیاری از افراد است. اگر کسی ترجیح می‌دهد لبنیات را حذف کند، باید مطمئن شود که این مواد مغذی را از منابع دیگری مانند شیرهای گیاهی غنی شده، سبزیجات برگ‌دار یا ماهی دریافت می‌کند. لبنیات همچنین می‌تواند منبع خوبی از پروتئین باشد؛ در واقع بیشتر مردم پروتئین کافی مصرف نمی‌کنند. اگر قصد دارید استفاده از محصولات لبنی را متوقف کنید، فقط مطمئن شوید که محتوای پروتئین دیگری مانند گوشت، آجیل و دانه‌ها را جایگزین آن می‌کنید. اما اگر هیچ علامتی را در زمینه مصرف لبنیات مشاهده نکرده‌اید، کارشناسان می‌گویند لازم نیست درباره خطر ابتلا به التهاب بدن ناشی از مصرف لبنیات در بدن استرس داشته باشید.

ترفند

سیب‌زمینی آب‌پز را چگونه لِه کنیم؟



برای بهتر له کردن سیب‌زمینی از مخلوط‌کن استفاده نکنید، چرا که این کار باعث می‌شود سیب زمینی‌ها به یکدیگر بچسبد، به جای آن از یک گوشت‌کوب استفاده کنید؛ زیرا استفاده از گوشت‌کوب باعث می‌شود بافت متخلخلی برای سیب زمینی باقی بماند.

دانستنی ها

علایم کم‌خونی

علایم و نشانه‌های کم‌خونی بسته به علت آن متفاوت است. اگر کم‌خونی ناشی از یک بیماری مزمن باشد، بیماری می‌تواند آن را بپوشاند؛ بنابراین ممکن است کم‌خونی توسط آزمایش‌هایی برای یک بیماری دیگر تشخیص داده شود؛ اما در صورت بروز علایم این مشکل، نشانه‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

خستگی
ضعف
پوستی کم‌رنگ یا زرد رنگ
ضربان‌های نامنظم قلب
تنگی نفس
سرگیجه
درد قفسه سینه
دست و پای سرد
سردرد
نکته مهم این که در ابتدا کم‌خونی می‌تواند آن‌قدر خفیف باشد که متوجه آن نشوید اما علایم با بدتر شدن کم‌خونی بیشتر می‌شود.

بیشتر بدانیم

چرا و چطور بهداشت زبان را رعایت کنیم؟

بیشتر ما مسواک می‌زنیم اما از تمیز کردن زبان غافل می‌شویم. در حالی که تمیز کردن روزانه زبان باعث می‌شود تا رسوبات جمع شده روی زبان برطرف شود؛ اگر این رسوبات رفع نشود می‌تواند باعث ایجاد بوی بد دهان و همچنین پایگاهی برای تجمع باکتری‌ها شود و عواقب نامناسبی برای سلامت ما داشته باشد. برای از بین بردن جرم روی زبان دو روش وجود دارد؛ مسواک زدن و استفاده از زبان شوی. زبان شوی یک ابزار خاص است که در دو نوع فلزی و پلاستیکی وجود دارد. زبان شوی فلزی به شکل خاص برای از بین بردن اسیدهایی است که روی زبان افراد وجود دارد. برای استفاده از زبان‌شوی معمولا باید نوک آن را در قسمت عقب حفره زبان قرار دهید پس از آن با حرکتی آرام آن را به جلو بکشید. زبان‌شوی‌ها عملکردی شبیه مسواک زبان دارند.

نیروی زمینی

آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان)

فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا(مدیریت خرید و پیمان) در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف	شرح جنس		مقدار	واحد	نیازمندی	سپرده شرکت در مناقصه	زمان وتحویل و قرائت پیشنهادها
۱	تره بار	سیب زمینی	۴۳۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	**تحویل پیشنهادها:** حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ **قرائت پیشنهادها:** ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ دفترمهمانسرای پادگان تیپ ۲۳۰ شهید متاجی گرگان
		پیاز	۲۱۰۰۰	کیلوگرم			
		هویج فرنگی	۳۳۰۰	کیلوگرم			
		فلفل دلمه	۱۸۵۰	کیلوگرم			
		گوجه فرنگی	۱۹۰۰۰	کیلوگرم			
۲	شنیتسل مرغ		۲۶۶۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	**تحویل پیشنهادها:** حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ **قرائت پیشنهادها:** ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ دفتر مدیریت خرید و پیمان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا
۳	آبلیمو		۳۸۰۰۰	لیتر	شش ماهه	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	
۴	خرما		۴۰۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	
۵	تخم مرغ		۱۸۸۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	
۶	حبوبات	عدس	۱۰۸۰۰۰	کیلوگرم	یک ساله	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	
		لپه	۵۶۰۰۰	کیلوگرم			
		لوبیا قرمز	۴۰۰۰۰	کیلوگرم			
		لوبیا چیتی	۷۲۰۰۰	کیلوگرم			

سپرده شرکت در مناقصه : شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را برابر جدول فوق به عنوان تضمین به حساب جاری طلایی به شماره ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ (شماره شبا IR۰۷۰۱۵۰۰۰۰۰۰۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹) نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا واریز و یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.

تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ مشهد - انتهای امام خمینی (ره) ۸۱ - درب انتظامات فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا

آدرس محل برگزاری کمیسیون (ردیف ۱): گرگان - بلوار شکاری دفتر مهمانسرای تیپ ۲۳۰ شهید متاجی

آدرس محل برگزاری کمیسیون (ردیف ۲ الی ۶): مشهد - انتهای امام خمینی (ره) ۸۱ - فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا - مدیریت خرید و پیمان

***هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در رد یک یا تمام پیشنهاد ها مختار است.**

تلفن: ۳۸۵۹۹۱۱۷-۰۵۱ تلفن همراه مسئول برگزاری مناقصات ۰۹۱۵۳۳۳۷۰۱۴ - شیدایی

نوبت چاپ اول : ۱۴۰۲/۰۷/۱۵، نوبت چاپ دوم ۱۴۰۲/۰۷/۱۷

۳۷۷۷۵

آشپزی من

میان‌وعده

کالباس خانگی خوشمزه، سالم و مقرون به‌صرفه

در محبوبیت کالباس به‌خصوص بین بچه‌ها هیچ شکی نیست، اما قیمت بالا و نگرانی از کیفیت آن باعث می‌شود خیلی از خانواده‌ها سراغ خرید کالباس نروند. در عوض می‌شود با کمی زحمت یک کالباس خوشمزه، مقرون به‌صرفه و سالم را در منزل تهیه کرد. چطور؟

برای ۴ نفر چه موادی لازم داریم؟

یک کیلو گوشت چرخ کرده، یک قاشق چای‌خوری نمک، نیم قاشق چای‌خوری فلفل سیاه، نیم قاشق چای‌خوری پودر گلپر، نیم قاشق چای‌خوری پودر سیر، نیم قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل، نیم قاشق چای‌خوری پودر فلفل قرمز، یک قاشق غذاخوری پودر گوجه‌فرنگی

چه‌کار کنیم؟

۱ ابتدا گوشت را در ظرفی مخصوص مخلوط کنید.

۲ به گوشت نمک، فلفل سیاه، پودر گلپر، پودر سیر، پودر زنجبیل، پودر فلفل قرمز و پودر گوجه‌فرنگی اضافه و همه موادر ا در غذاساز به خوبی با هم مخلوط کنید.

۳ سپس موادر ا به شکلی که به دلخواهتان است، شکل دهید. می‌توانید آن‌ها را به صورت قرص‌های باریک یا رول شده تهیه کنید.

۴ کالباس‌های خود را روی نوارهای پارچه‌ای یا آلومینیومی مخصوص قرار دهید و سپس آن‌ها را به صورت بسته‌های کاملاً محکم بپوشانید.

۵ بسته‌ها را درون یک قابلمه با آب جوش برای حدود یک ساعت بجوشانید.

۶ بعد از یک ساعت کالباس‌ها را از قابلمه خارج کنید و بگذارید کاملاً خنک شوند.

۷ سپس بسته‌های کالباس خنک شده را از پارچه‌های مخصوص خارج کنید و درون جعبه یا ظرف مخصوصی قرار دهید.

۸ کالباس خانگی شما حاضر است! آن را در یخچال نگهداری کنید و برای آماده مصرف شدن، برش‌هایی از آن را با چاقوی تیز برش دهید.

در تهیه این مطلب از 1touchfood.com کمک گرفتیم