

خوراکی‌هایی که باعث ترشح هورمون شادی می‌شود

آیامی دانستید احساس شادی و خوشحالی از مواردی است که هورمون‌ها مسئول آن هستند. سه هورمون سروتونین، دوپامین و اندورفین در احساس شادی و حال خوب انسان نقش دارند و بعضی از خوراکی‌ها در تولید این هورمون‌ها نقش بازی می‌کنند؛ جمله:

● مغزهای خوراکی

سروتونین در تنظیم خلق و خو، درک، حافظه و توجه نقش دارد. از آن جایی که سیستم غدد درون‌ریز ارتباط نزدیکی با سیستم گوارش دارد، مصرف غذاهایی که در تولید این هورمون موثر، برای کمک به افزایش سطوح آن در بدن مفید است. مغز برای تفکر باید تنفس کند. این در شریطی است که استرس اکسیداتیو، تنفس را برای مغز دشوار می‌سازد. با افزایش سن آسیب‌ناشی از فعالیت‌رادیکال‌های آزاد موجب استرس اکسیداتیو در سلول‌های بدن می‌شود. مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند به مقابله با رادیکال‌های آزاد کمک کند. به عنوان مثال، ویتامین E که به میزان زیاد در مغز دانه‌هایافت می‌شود از سلول‌های بدن در برابر این استرس اکسیداتیو محافظت و از این رو عملکرد مغز را تقویت می‌کند.

● شکلات تلخ

کافئین موجود در شکلات تلخ به مسدود کردن آدنوزین، ماده‌ای در مغز که موجب خواب‌آلودگی می‌شود، کمک می‌کند. در نتیجه با مصرف آن می‌توانید سطوح بالاتر انرژی و تمرکز بیشتر تجربه کنید.

● استو قودوس

آروماتراپی یا رایحه‌درمانی می‌تواند به ترشح دوپامین و سروتونین در بدن کمک کند. گیرنده‌های بویایی پیام‌هایی را به سیستم‌های عصبی و لیمبیک ارسال می‌کند که بخش‌های مغزی مرتبط با احساسات است.

● وانیل

وانیل همانند استو قودوس، رایحه‌ای آرامش‌بخش دارد که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

● چای مرکبات

چای لیمو دارای آناری مشابه با نوشیدنی‌های حاوی میوه‌های مرکبات و ارائه‌دهنده‌فوائدآنتی‌اکسیدانی است. از سوی دیگر، چای‌زدچوبه التهاب‌را کاهش و چای‌بابونه‌را امش‌بخش است و بی‌خوابی‌را تسکین می‌دهد.



تجربه کاهش وزن با امگا ۳

محققان معتقدند که روغن ماهی امگا ۳ ممکن است به افراد کمک کند تا راحت‌تر وزن خود را کاهش دهند

کتان



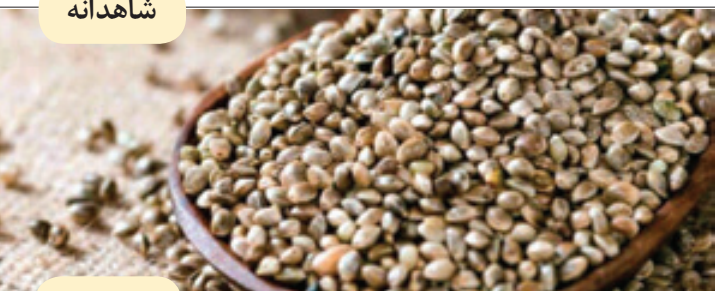
مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

تغذیه

روغن ماهی یکی از رایج‌ترین مکمل‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که دارای

فواید مختلف شامل سلامت قلب و مغز، کاهش خطر ابتلا به افسردگی و حتی سلامت بهتر پوست است. برای اطلاع بیشتر درباره امگا ۳ ادامه مطلب را بخوانید...

شاهدانه



چیا



است همچنان به آن‌ها در ساخت ماهیچه و از دست دادن چربی بدن کمک کند. به عنوان مثال، در یک مطالعه، شش بزرگ سال سالم‌روانه به مدت سه هفته ۶ گرم چربی در رژیم‌های غذایی خود را با ۶ گرم روغن ماهی جایگزین کردند. آن‌ها بعد از رژیم غذایی غنی از روغن ماهی، بیشترین وزنی که از دست داده‌اند از چربی بوده است. بنابراین با بررسی ۲۱ مطالعه نتیجه گرفته شد، روغن ماهی ممکن است به شما در کاهش وزن زیاد کمک نکند، اما به از دست دادن چربی و کاهش اندازه (سایز) کمک می‌کند.

● دوز و ایمنی

طبق گفته سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، در صورتی که دوز روزانه امگا ۳ بیش از ۳۰۰۰ میلی‌گرم در روز نباشد، مصرف روغن ماهی امگا ۳ در نظر گرفته می‌شود. با این حال، سازمان ایمنی مواد غذایی اروپا (EFSA)، معادل اروپایی FDA، مصرف روزانه ۵ هزار میلی‌گرم از مکمل‌ها را بی‌خطر می‌داند.

● نکته

خوب است به خاطر داشته باشید که امگا ۳ دارای آثار رقیق‌کننده خون است که ممکن است باعث خون‌ریزی بیش از حد در برخی افراد شود. اگر داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید، قبل از افزودن مکمل‌های روغن ماهی به رژیم غذایی خود با یک متخصص بهداشت صحبت کنید. برای به دست آوردن بیشترین مزایا از مکمل‌های امگا ۳، مکملی را انتخاب کنید که حداقل ۵۰ درصد EPA و DHA داشته باشد. به عنوان مثال، باید حداقل ۵۰۰ میلی‌گرم EPA و DHA ترکیبی در هر ۱۰۰۰ میلی‌گرم روغن ماهی وجود داشته باشد.

هر روز می‌سوزانید، تعیین می‌کند. هر چه میزان متابولیک شما بیشتر باشد، کالری بیشتری را می‌سوزانید و کاهش وزن آسان‌تر است. در یک مطالعه مشخص شد وقتی بزرگسالان جوان ۶ گرم روغن ماهی روزانه به مدت ۱۲ هفته مصرف می‌کنند، میزان متابولیسم آن‌ها حدود ۳/۸ درصد افزایش می‌یابد. در یک مطالعه دیگر وقتی زنان مسن به مدت ۱۲ هفته ۳ گرم روغن ماهی در روز مصرف می‌کردند، میزان متابولیک آن‌ها حدود ۱۴ درصد افزایش می‌یافت که معادل سوزاندن ۱۸۷ کالری اضافی در روز است.

● تقویت آثار ورزش با امگا ۳

آثار متابولیک روغن ماهی ممکن است محدود به افزایش تعداد کالری روزانه شما نباشد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف روغن ماهی نیز ممکن است تعداد کالری و مقدار چربی که هنگام ورزش می‌سوزانید، افزایش دهد. محققان معتقدند روغن ماهی ممکن است به شما کمک کند در هنگام ورزش به جای استفاده از کربوهیدرات کنید. در یک مطالعه گزارش شده است زنانی که به هنگام ورزش به مدت ۱۲ هفته ۳ گرم روغن ماهی روزانه مصرف کردند، ۱۰ درصد کالری بیشتر و ۲۷ تا ۱۹ درصد چربی بیشتری سوزانند.

● کاهش چربی بیشتر با امگا ۳

حتی اگر روغن ماهی امگا ۳ به برخی افراد در کاهش وزن کمک نکند، ممکن

روزانه حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم EPA و DHA مصرف کنید. شما می‌توانید این کار را با خوردن دوبار ماهی چرب در هفته انجام دهید یا می‌توانید یک مکمل مصرف کنید. EPA و DHA در بسیاری از کاردهای اساسی بدن نقش دارند و نقش مهمی را در پیشرفت و عملکرد مغز و چشم ایفا می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که حفظ مقادیر کافی EPA و DHA ممکن است به جلوگیری از التهاب، افسردگی، سرطان پستان و اختلال بیش‌فعالی کمک کند.

● کاهش گر سنگی و اشتها با امگا ۳

روغن ماهی امگا ۳ ممکن است به از دست دادن وزن به چندین روش کمک کند که اولین مورد آن شامل کاهش گر سنگی و اشتهاست. این اثر ممکن است به ویژه برای کسانی که رژیم‌های کاهش وزن را دنبال می‌کنند، مفید باشد. در یک مطالعه افراد سالم در رژیم کاهش وزن با مصرف کمتر از ۳/۰ گرم یا بیش از ۱/۳ گرم روغن ماهی امگا ۳ در روز تا دو ساعت بعد از وعده غذایی، احساس سیری می‌کردند.

● متابولیسم قوی‌تر با امگا ۳

روشن دیگری که روغن ماهی امگا ۳ ممکن است در کاهش وزن به شما کمک کند، افزایش سوخت و ساز بدن است. میزان متابولیسم با توجه به میزان متابولیک قابل اندازه‌گیری است که این تعداد کالری را که

● امگا ۳ چیست؟

اسیدهای چرب امگا ۳ خانواده‌ای از چربی‌ها برای سلامت انسان ضروری است. انواع مختلفی از چربی‌های امگا ۳ وجود دارد اما مهم‌ترین آن‌ها را می‌توان به دو گروه اصلی طبقه‌بندی کرد:

● اسیدهای چرب امگا ۳ ضروری

اسید چرب امگا ۳ (ALA) تنها اسید چرب امگا ۳ ضروری است و در طیف گسترده‌ای از غذاهای گیاهی یافت می‌شود. گردو شاه‌دانه، دانه چیا، دانه کن‌کن غنی‌ترین منابع این اسید چرب است.

● اسیدهای چرب امگا ۳ بازنچیره‌بلند

این دو اسید شناخته شده، اسید ایکوزاپنتائوئیک (EPA) و اسید دکوزاگزاوئیک (DHA) هستند. آن‌ها به طور عمده در روغن ماهی‌های چرب و در غذاهای دریایی و جلبک یافت می‌شوند. اسید چرب ALA به این دلیل ضروری است که بدن شما قادر به تولید آن نیست.

از طرف دیگر بدن انسان می‌تواند از ALA برای تولید EPA، DHA استفاده کند. با این حال، این تبدیل در انسان بسیار کارآمد نیست، بدن فقط در حدود ۲ تا ۱۰ درصد از ALA را که مصرف می‌کنید به EPA و DHA تبدیل می‌کند. به همین دلیل، بسیاری از متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند

تناسب اندام

روش جدید

تعیین تناسب اندام

بررسی علت منسوخ شدن BMI و تولد دستگاه‌های بادی آنالیزور

بانوان

سال‌ها پیش وقتی برای مشخص شدن تناسب اندام به مطب پزشک می‌رفتید، از طریق یک فرمول ساده به شما می‌گفتند که آیا نسبت قد به وزن‌تان طبیعی است یا خیر. در این جامی خواهیم به این موضوع بپردازیم که آیا استفاده از شاخص BMI برای تعیین تناسب توده‌بدنی روش درستی است؟

● شاخص BMI، تناسب اندام

در این روش فقط به دو شاخص قد و وزن برای تشخیص تناسب اندام پرداخته می‌شود و از طریق یک فرمول ساده یعنی (وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر) BMI به دست می‌آید و بعد بر اساس یک سری از اعداد به شما گفته می‌شود که آیا تناسب توده‌بدنی‌تان در چه وضعیتی قرار دارد. برای مثال اگر شاخص شما بین ۱۸/۵-۱۶ باشد کم‌وزن، اگر بین ۲۵-۱۸/۵ باشد طبیعی و اگر بیشتر از ۲۵ باشد اضافه‌وزن دارید.

● آشنایی با بادی کامپوزیشن

بادی کامپوزیشن در حقیقت روشی است که با استفاده از یک ترازی هوشمند از سیر تا پیاپی بدنتان را نشان می‌دهد و به صورت کاملاً تخصصی به شما می‌گوید چه میزان چربی و عضله کم یا اضافه دارید و این در صدد را که کدام منطقه از بدنتان باید جبران کنید.

● چربی و عضله

بعد از مشخص شدن وزن نهایی، میزان کل چربی و عضله بدنتان در دو سطر به صورت جداگانه به شما نشان داده خواهد شد و در رویه‌روی آن میزانی از چربی و عضله که در بدن شما طبیعی است، به صورت یک بازه عددی نوشته می‌شود. همچنین شما می‌توانید به صورت کاملاً جزئی‌تر، به میزان چربی و عضله در دست‌ها، پاها و ناحیه شکمی خود بی‌برید.

● آب، پروتئین و مواد معدنی

یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در داشتن رژیم غذایی کنترل میزان آب، پروتئین و مواد معدنی است. در بادی کامپوزیشن، شما به صورت جداگانه از آب بدن، پروتئین و مواد معدنی خود اطلاع می‌یابید و می‌توانید با توجه به نیازتان مقدار ورودی آن‌ها را به بدن‌تان کاهش یا افزایش دهید.

● برتری آنالیزور بدن

این که چرا بادی کامپوزیشن نسبت به BMI برتری دارد تا این جافهمیده‌اید اما به نظر می‌رسد بزرگ‌ترین نقطه قوت این دستگاه چیز دیگری است. برای درک این قضیه شما دو نفر را با وزن و قد کاملاً یکسان تصور کنید. فرد شماره یک دارای ۲۰ کیلوگرم عضله و ۳۵ کیلوگرم چربی است فرد شماره دو دارای ۳۰ کیلوگرم عضله و ۲۵ کیلوگرم چربی است. قطعاً این دو فرد از نظر ظاهری و توده‌بدنی شبیه هم نیستند، فرد شماره دو نسبت به فرد شماره یک لاغرتر به نظر می‌رسد اما روی ترازو وزن و BMI هر دو یکسان است.



کارگاه‌های یک‌روزه با حضور اساتید:

داستان‌نویسی
نیلوفر نیک‌بنیان

تصویرسازی
سارا دستمالچی‌ان

خوشنویسی
سارا عطارزاده

عکاسی
اکرم ابراهیمی

Visual spatial
intelligences
هوش تصویری
و فضایی

Verbal
linguistic
intelligences
هوش کلامی و زبانی

رویداد
کارگاهی
پرورش
خلاقیت
با محوریت تولید محصول
هدیه روز مادر

مادرش
مادرش

ویژه کودکان و نوجوانان

۲۳ و ۲۴ بهمن ۱۳۹۸

به دلیل محدودیت ظرفیت
اولویت با هنرجویانی است که زودتر ثبت‌نام کنند

ثبت نام حضوری و تلفنی: مشهد | بلوار شهید صادقی (سازمان آب) صادقی ۱۸ - شماره ۲۵ | تلفن: ۳۷۰۰۹۰۰۹ ساعت پاسخگویی: ۱۸-۱۰