

با غذاهای سبک تر شروع کنید

امیرمقدم

داشتن عمر طولانی از آن آرزوهایی است که همه انسان ها به دنبال آن هستند. شاید آدمی نتواند برای همیشه زنده بماند ولی می تواند بیشتر از آنچه گفته و نوشته شده است، زندگی کند. در کتاب طب الرضا^(ع) در این باره می خوانیم: «هنگام شروع به طعام، اول به سبک ترین غذاها بپرداز، منظور غذا هایی است که مزاج و معده تحمل آن ها را دارند و سبب نشاط می شوند، نه سنگینی و رخوت. ناگفته نماند هر بدنی مزاجی دارد و هر مزاج هم از نظر هضم و جذب خوراکی ها با یکدیگر متفاوت است. از این رو کسی که طالب تندرستی است باید نوعی از غذاها را انتخاب کند که معده اش آن را بپذیرد و بدنش آن را جذب کند. معیار در انتخاب هم عادت و قدرت هضم و نشاط است، با این همه غذا خوردن را باید با غذاهای سبک تر آغاز کرد.

وقتی حس گرسنگی تحریک می شود، نظم منطقی غذا خوردن به هم می ریزد و شخص فرصت درست جویدن و رعایت آداب غذا خوردن را نمی کند، بنابراین خوردن غذاهایی که سبک باشد و زودتر جذب بدن شود، این خاصیت را دارد که حس گرسنگی را کمتر کند و به شخص مهلت خوب جویدن و آهسته خوردن و زیاده روی نکردن را بدهد. برای این منظور انواع آش و سوپ بهترین گزینه هستند. سوپ و آش معمولاً از مواد غذایی سبک و زود هضم تهیه می شوند و چون رقیق و آبکی هستند، جویدن زیاد نمی خواهند و فعالیت غده و ترشحات معده را کمتر می کنند. در اینکه فرد در روز باید چند وعده غذا بخورد، اختلاف نظرهای زیادی است و بر حسب مزاج و اختلاف آب و هوا و کار نیز در آن تفاوت ایجاد می شود. کسانی که ترشی معده آن ها زیاد و بعد از غذا برای استراحت وقت بیشتری دارند یا در مناطق گرمسیری و زیر آفتاب سوزان زندگی می کنند به وعده های غذایی کمتری نیاز دارند، چون بدنشان تبخیر بیشتری دارد و غذا دیرتر تحلیل می رود. از این رو طبیعی است کسانی هم که در مناطق سردسیری زندگی کنند بدنشان به وعده های غذایی بیشتری احتیاج داشته باشد.

نکته روز

«اغذای سرشار از آهن

غذاهای آهنی



شادفر

آهن یک ماده معدنی مهم است که باید به طور منظم مصرف شود. زیر ایندنی نمی تواند به تنهایی آن را تولید کند. خوشبختانه ما منابع غذایی مفیدی در اختیار داریم که تأمین کننده آهن هستند، ولی اگر در تهیه آهن کافی از منابع غذایی مشکل دارید، ممکن است به مکمل آهن نیاز داشته باشید. از آنجا که این ماده معدنی در شرایط طبیعی به میزان بسیار کمی از بدن دفع می شود، می تواند در بافت ها و اندام های بدن تجمع و رسوب کند. بنابراین پیش از مصرف مکمل ها، با پزشک مشورت کنید.

●

● **اسفناج:** این سبزی پرخاصیت کالری پایینی دارد و منبع غنی از آهن است. ۱۰۰ گرم اسفناج خام حاوی ۲.۷ میلی گرم آهن است. البته نوع آهن آن با گوشت متفاوت و جذب آن مشکل تر است. اسفناج همچنین منبع سرشار ویتامین C است که به میزان قابل توجهی در جذب آهن اثر دارد. اسفناج حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان به نام کاروتنوئید بوده که در کاهش خطر ابتلا به سرطان هم مؤثر است. ● **دل، قلوه و جگر:** گوشت برخی از اندام مثل جگر، قلوه، قلب و مغز سرشار از آهن است. یک وعده ۱۰۰ گرمی از جگر حاوی ۶.۵ میلی گرم آهن است. گوشت این اندام ها همچنین حاوی پروتئین زیاد، ویتامین های گروه ب، مس، سلنیوم، ویتامین و کولین (ماده مغذی که برای سلامت مغز و کبد مهم است و اغلب افراد به میزان کافی آن را دریافت نمی کنند) است.

● **حبوبات:** انواع حبوبات مانند لوبیا، عدس، نخود و سویا منبع خوبی از آهن هستند. یک فنجان یا ۱۹۸ گرم عدس پخته شده حاوی ۶.۶ میلی گرم آهن است. این موضوع به ویژه برای گیاهخواران از اهمیت ویژه ای برخوردار است. حبوبات همچنین منبع خوبی برای تأمین فولات، منیزیم و پتاسیم بدن است. فیبر زیاد موجود در حبوبات سبب ایجاد حس سیری شده و برای رژیم کاهش وزن بسیار مفید است. برای به حداکثر رساندن جذب آهن از حبوبات، آن ها را با مواد غذایی دارای ویتامین C مثل گوجه فرنگی، سبزیجات و مرکبات مصرف نکنید.

● **گوشت قرمز:** یک وعده ۱۰۰ گرمی گوشت قرمز چرخ شده حاوی ۲.۷ میلی گرم آهن است. گوشت منبع خوبی از روی، سلنیوم و چندین ویتامین به بوده و به دلیل داشتن مقادیر زیادی پروتئین موجب سیری طولانی مدت می شود. تحقیقات نشان می دهد افرادی که مصرف منظم گوشت دارند بسیار کمتر از دیگران دچار کمبود آهن می شوند.

● **دانه کدو تنبل:** دانه کدو تنبل می تواند نقش یک میان وعده بسیار مفید را بازی کند. یک وعده ۲۸ گرمی از آن حاوی ۲.۵ میلی گرم آهن است. علاوه بر این دانه کدو تنبل منبع خوبی از ویتامین K، روی، منیزیم و منگنز است. این دانه خوشمزه در کاهش خطر مقاومت به انسولین، دیابت و افسردگی نیز تأثیرات خوبی دارد.

● **کینوا:** این دانه مشابه برنج طبخ و مصرف می شود. یک فنجان کینوا پخته شده حاوی ۲.۸ میلی گرم آهن و مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است. علاوه بر آن کینوا بدون گلوتن است و برای افرادی که از مصرف برنج منع شده اند، گزینه خوبی است.

● **بوقلمون:** یک وعده ۱۰۰ گرمی از گوشت بوقلمون دارای ۱.۴ میلی گرم آهن است. گوشت این پرند در مقابل گوشت قرمز مضرات کمتری دارد و یک گزینه مناسب برای افرادی که نمی توانند از گوشت گاو یا گوسفند استفاده کنند، محسوب می شود.

● **بروکلی:** این سبزی دنیایی از مواد مغذی را درون خود جای داده است. یک فنجان کلم بروکلی پخته شده حاوی یک میلی گرم آهن است. همچنین بروکلی منبع سرشاری از ویتامین C، فولات، فیبر و ویتامین K به حساب می آید.

● **شکلات تلخ:** میان وعده ای خوشمزه و سرشار از خاصیت که ۲۸ گرم آن حاوی ۲.۴ میلی گرم آهن است. به علاوه شکلات تلخ فعالیت آنتی اکسیدانی بالایی دارد و خطر حملات قلبی و مغزی را کاهش می دهد.

● **ماهی:** غذای بسیار مغذی که دارای انواع خاصی است که تمامی آن ها منبع غنی از آهن هستند. یک وعده کنسرو تن ماهی ۸۵ گرمی حاوی ۱.۴ میلی گرم آهن است. ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳، نیاسین، سلنیوم و ویتامین B۱۲ است.

شماره ۱۲

شماره ۱۲
۱۳۹۰ شهریور ۱۳۹۰
شماره ۱۲

۱۲



همیشه

خودبیمار انگاری، اختلالی است که در آن فرد احساس بیماری جسمی دارد در حالی که ریشه ناراحتی اش روانی است

من مریضم

خودبیمار انگاری ام اس

هنوز به سن جوانی نرسیده بود که مادر چهل و پنج ساله اش دچار ام اس شد. آن زمان این بیماری خیلی شناخته شده نبود، دست کم در جمع خویشان و نزدیکان او، کسی آشنایی با ام اس نداشت. وقتی پزشک به تشخیص قطعی رسید و به او و خانواده اش گفت بیماری تا آنجا پیش می رود که توانایی راه رفتن و حتی کنترل ادرار را از بیمار می گیرد، آب در دهان مان خشک شد. این مسئله هر روز جدی تر می شد و حال آن ها از نظر روحی وخیم تر. یک روز در روضه ماهانه شان، وقتی ناهید خانم بیمار، مثل گذشته لطیفه می گفت و همه را می خنداند، او هم رفت گوشه ای خودش را مچاله کرد و اشک ریخت. مدتی از این موضوع و نگرانی زیادش برای حال مادر گذشت که خودش هم این وسواس به جان اش افتاد. دائم می گفت من ام اس دارم، من هم این نشانه مادر را دارم و... حتی وقتی به پزشک مراجعه کرد و معلوم شد چنین بیماری ای در او وجود ندارد، باز هم نپذیرفت و حرف خودش را زد...

انواع خودبیمار انگاری ها

شاید بتوان این اختلال را طوری که در بین مردم می بینیم این طور توضیح دهیم که برخی فکر می کنند بیمار هستند در حالی که از نظر جسمی سالم هستند و فقط ترس یا باوری بیمار گونه از مبتلا شدن یا مبتلا بودن به بیماری جدی دارند، مانند اینکه فکر می کنند ناراحتی قلبی دارند، کرونا دارند، ایدز گرفته اند یا به سرطان مبتلا شده اند. در این حالت فرد احساس بیماری جسمی دارد در حالی که بیماری اش ریشه روانی دارد و به صورت روان ثنی بروز پیدا کرده است. این اختلال همراه با استرس است و فرد و اطرافیان اش را خیلی سخت اذیت می کند. حالت دیگری هم وجود دارد که فرد احساس بیماری جسمی ندارد، بلکه از اندام ها و تپیش ناراضی است. خانواده و به ویژه همسر در این اختلال، نقش پررنگی دارند به طوری که اعتراض های جدی یا شوخی آن ها و ایراد هایی که از تیپ فرد می گیرند سبب می شود نقش القایی داشته باشند و در باور فرد بیمار بنشینند که واقعا تیپ زشتی دارد.

افرادی که رفتارهای وسواس گونه داشته باشند، نقش پررنگی در ایجاد این اختلال در نزدیکان و اطرافیان خود دارند، به ویژه مادرهایی که وسواس دارند و به وجود آوردن این اختلال در فرزندانشان نقش دارند. از طرفی پدر و مادرانی که شیوه تربیتی شان فقط بر پایه تذکر، نصیحت و امر و نهی کردن است، هرگز نمی توانند به فرزندشان که دچار اختلال خودبیمار انگاری است کمک کنند. معمولاً شیوه حرف زدن این دسته از والدین این گونه است که: «تو همه امکانات را داری، زیبایی، زندگی خوب داری و... این ها را خراب نکن»، در حالی که تنها فردی که به چنین بیمارانی می تواند کمک کند، روان شناس بالینی است.

از احساس گناه تا استرس

روان پزشکان و پزشکان هنوز به طور دقیق نمی توانند یک دلیل را عامل اختلال خود بیمار انگاری بدانند، بلکه عوامل متعددی سبب بروز این اختلال در افراد می شود، در برخی می تواند نشانه افسردگی باشد و در برخی ناشی از احساس گناه برای کاریا رفتاری است که فرد در گذشته داشته است و حال این اختلال را مجازات آن کاریا رفتار می داند. به طور کلی دلایلی که سبب بروز این بیماری می شود این موارد است:

- ژنتیک
- عزت نفس و اعتماد به نفس پایین
- افسردگی
- خشخ فروزورده
- الگوهای منفی
- احساس گناه

پیچیده و بالینی

- خواب کافی و سالمی ندارند.
- اشتهای همیشگی را ندارند.
- قوای جنسی شان تحت تأثیر این اختلال تغییر می کند.
- در تمام عملکردهای تحصیلی و رفتاری دچار مشکل می شوند.
- خودزنی دارند.
- افسرده می شوند و فعالیت های اجتماعی را آموزش شان را دنبال نمی کنند.

شوخی شوخی، جدی اش نکنید!

زوج هایی که عادت دارند دائم بدن همسرشان را زیر سؤال ببرند و به آن ها القا کنند که زشت، بدترکیب، بی قواره و بد شکل اند در به وجود آوردن این اختلال خیلی مؤثر هستند. در واقع این افراد شاید نیت بدی نداشته باشند، ولی با حرف های بی پایه و اساسی که می زنند و دائم تکرار می کنند شوخی شوخی این تصور را در ذهن همسرشان جدی می کنند که نا زیبا و بد تیپ است.

سمیرا شاهیان- همین طور که آیینہ دستی را به سختی روی دوزانویش نگه داشته است، با ناخن های دو انگشت سبابه اش، قسمت سر سیاه جوش های صورتش را تخلیه می کند. آن قدر این کار را تکرار کرده است که دیگر اهمیت ندارد که کجا نشسته و در چه جمعی مشغول و ز رفتن با سر و صورتش است. دائم به دوستش می گوید: صورتم آگزماشده است. برای هر موضوعی بدترین و دورترین حالت ممکن را به خودش نسبت می دهد، دو تا عطسه که می کند، می گوید: کرونا گرفتم یا در یک گفت وگوی معمولی، اسم یک نفر را که فراموش می کند، می گوید: آنرا میمر گرفتم و همین طور هر مرض و مریضی را به خودش می چسباند. جمله معروفش هم این است: «من مریضم». در حالی که در صحت و سلامت کامل به سر می برد و این بر چسب هایی است که به خود همیشه نگارنش می چسباند. موضوعی که قصد داریم بیشتر در باره آن بنویسیم، اختلال خودبیمار انگاری است که در باره آن دکتر حسین سلیمان پور، روان شناس نکات و توصیه های مفیدی را یادآور شده است.

حواستان به این نشانه ها باشد

- به راحتی در مورد وضعیت سلامتی خود نگران می شوید.
- بشست سر هم بدن خود را برای یافتن علانم بیماری بررسی می کنید.
- اطمینانی به تشخیص پزشک یا نتایج منفی آزمایش ندارید.
- به دلیل اینکه در خانواده شما سابقه ابتلا به یک بیماری خاص وجود دارد، نگرانی بیش از حد در مورد خطر ابتلا به آن دارید.
- ناراحتی زیاد در مورد بیماری های احتمالی باعث دشوار شدن انجام کارهای روزانه برای شما شده است.
- برای اطمینان خاطر، تمایل دارید که مرتب از سوی پزشک ویزیت شوید.
- به دلیل ترس مزمن از تشخیص یک بیماری جدی، از مراقبت های پزشکی خودداری می کنید.
- به دلیل ترس از ابتلا به یک بیماری خاص، از افراد، مکان ها یا انجام فعالیت ها اجتناب می کنید.
- مدام در مورد سلامتی و بیماری های احتمالی خود صحبت می کنید.

دارودرمانی

پس از اینکه روان شناس بالینی تشخیص داد فرد به اختلال خودبیمار انگاری مبتلاست، نخستین درمان، دارودرمانی است. زیرا بیشیمی مغز این بیماران به هم ریخته است. همچنین در کنار دارو، روان درمانی طولانی هم نیاز فوری بیمار است. این اختلال را نمی شود بامد کردن گل گاوزبان و نصیحت کردن درمان کرد، بلکه باید جعبه سیاه مغز بیمار از سوی روان درمان گریاز ووا کاوی شود.

درمان یک اختلال

- پرهیز از محرک هایی مانند قهوه، الکل، تنباکو، داشتن تمرین مراقبه ذهن آگاهی و تنذیه سالم کمک زیادی به کنترل اختلال خودبیمار انگاری می کند. افزون بر این ها توجه به نکات خودمراقبتی زیر نیز می تواند مؤثر باشد:
- روش های مدیریت استرس و آرامش روان را تمرین کنید.
- یادگیری روش های مدیریت استرس و آرام سازی، مانند آرام سازی پیش رونده عضلانی، ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند.
- فعالیت بدنی داشته باشید. یک برنامه ورزشی ممکن است تأثیر آرام بخشی بر خلق و خوی شما داشته باشد. اضطراب شما را کاهش دهد و به بهبود عملکرد فیزیکی شما کمک کند.
- در فعالیت ها شرکت کنید. داشتن شغل و همچنین فعالیت های اجتماعی و خانوادگی می تواند از شما حمایت کند.
- سعی کنید سیگار کشیدن را ترک کنید.
- بی دلیل در اینترنت به منظور بررسی بیماری های احتمالی جست و جو نکنید. اطلاعات پزشکی ای که ممکن است با وضعیت شما مرتبط باشد، می تواند باعث سردرگمی و اضطراب شود. پس اگر علائمی دارید که شما را نگران می کند، ابتدا آن را با پزشک مطرح و از خود درمانی پرهیز کنید.