

درباره ویتامین E بیشتر بدانیم



امیرمقدم | ویتامین E جزو ریزمغذی های مهم و محلول در چربی است که به علت خاصیت آنتی اکسیدانی خود اهمیت زیادی برای بدن دارد و از آنجایی که بدن توانایی تولید آن را ندارد، دریافت میزان کافی از آن از طریق غذا یا مکمل ها اهمیت ویژه ای پیدا می کند. ویتامینی که آشنایی با منابع غذایی سرشار از آن، میزان مورد نیاز روزانه و اثرات احتمالی کمبود یا مصرف بیش از حدش می تواند به شما کمک کند تا بهتر از سلامت خود مراقبت کنید. موضوعی که در ادامه می خواهیم مشروح تر به آن بپردازیم.

برخی وظایف این ویتامین در بدن

- محافظت از سلول هادر برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- گشاد کردن عروق خونی و جلوگیری از لخته شدن خون در آن ها
- کمک به برقراری ارتباط بین سلولی
- پشتیبانی از عملکرد طبیعی سیستم های مختلف بدن
- سلامت پوست
- بهبود باوروری در مردان
- جلوگیری از تورم و تجمع چربی در کبد
- بهبود بینایی
- کاهش اضطراب
- کمک به تولید بیشتر گلبول قرمز

غذاهای سرشار از ویتامین E

- دانه آفتابگردان
- فندق
- بادام زمینی
- بادام درختی
- اسفناج
- کلم بروکلی
- کیوی
- انبه
- گوجه فرنگی
- روغن های گیاهی

اشکال مختلف مکمل ویتامین E

- آمپول (ویژه افرادی با کمبود شدید)
- شربت خوراکی (ویژه کودکان)
- قرص

مقدار مجاز توصیه شده

رده سنی	میزان مورد نیاز روزانه
۱ تا ۳ سال	۶ میلی گرم
۴ تا ۸ سال	۷ میلی گرم
۹ تا ۱۳ سال	۱۱ میلی گرم
۱۴ تا ۱۸ سال	۱۵ میلی گرم
بزرگ سالان	۱۵ میلی گرم
زنان باردار	۱۵ میلی گرم
زنان شیرده	۱۹ میلی گرم

مصرف بیش از حد مجاز

مصرف بیش از حد مجاز ویتامین E ممکن است خطر خون ریزی و مشکلات قلبی - عروقی را افزایش دهد.

مناسب ترین زمان مصرف

بهترین زمان مصرف ویتامین E همراه با وعده غذایی اصلی است، چون این ویتامین محلول در چربی است و در باغدهای دارای چربی سالم بهتر جذب می شود.

عوارض مصرف زیاد این ویتامین

- حالت تهوع
- اسهال و گرفتگی معده
- ضعف و خستگی
- سردرد
- تاری دید
- راش پوستی
- کمبودی و خون ریزی

نشانه های کمبود ویتامین E در بدن

- ضعف عضلانی
- مشکلات هماهنگی بدن
- بی حسی
- مشکلات بینایی
- ضعف سیستم ایمنی بدن

تداخل دارویی با ویتامین E

- آسپرین
- کلوفیدوگرل
- دیکلوفناک
- ایبوپروفن
- ناپروکسن
- دالتپارین
- انوکسپارین
- هپارین
- وارفارین
- لوآستاتین
- کنتوکانازول
- ایتراکونازول
- فکسفنادین
- تریازولام

روش مصرف ویتامین E برای صورت

ویتامین E برای صورت معمولاً به دو شکل خوراکی و موضعی استفاده می شود. در روش موضعی باید کپسول ویتامین E را باز کرد و روغن آن را شب ها روی پوست تمیز مالید تا به کاهش چین و چروک، روشن شدن پوست، ترمیم جای جوش و رطوبت رسانی کمک کند یا از کرم ها و سرم های دارای ویتامین E استفاده کرد. مصرف خوراکی آن هم باید زیر نظر پزشک باشد.

شماره ۱۲

۱۲ آبان ۱۳۹۴
۳ جمادی الاول ۱۴۱۷
شماره ۳۲۱۷

۱۲



همسایه



دکتر محمد بهشتیان
روان شناس:
چه در اتمام روابط
عاطفی و چه
دوستی های عمیق،
درک درست درباره
از دست دادن برای
ادامه راه بسیار مهم
است

راهکارهایی برای فراموشی و عبور از یک رابطه پس از جدایی

خدا حافظی بدون درد

چرا فراموشی

بعد از جدایی سخت است؟

میزان سختی فراموش کردن کسی، به این بستگی دارد که آن شخص و رابطه چه معنایی برای شما و زندگی تان در آن زمان داشته است؟ حتی اگر افراد خودشان خواهان فراموشی باشند، دلایل زیادی برای نشخوار فکری وجود دارد. ممکن است عشق سابقتان، قول و قرارهای همیشگی با شما داشته است یا دوستتان در زمانی که نیاز داشتید، باعث آرامش شما شده است. نشخوار فکری تنها محدود به ارتباطات گذشته شما نمی شود و می تواند درباره روابط جدید نیز اتفاق بیفتد. این مسئله وقتی مشکل ساز می شود که شما نتوانید با آن ها مقابله کنید و قادر به کنترل افکار خود نباشید.

همه ما انسانیم!

همه ما به ارتباط با دیگران نیاز داریم و این نیاز به صورت غریزی است، نه عقلانی. روابط با دیگران، باعث می شود ما احساس امنیت و با ارزش بودن کنیم. وقتی کسی وارد زندگی مان می شود و احساس و ارتباط عمیقی بین ما شکل می گیرد، فراموش کردنش نیز بسیار مشکل خواهد بود.

تجربه احساسات مختلف

شاید زمانی که در کنار آن ها بودید، برای شما لحظه های شادی بوده است و به همین دلیل شما برای آنچه در آن زمان برای شما معنا داشته است و از دست رفته و دیگر آن را در زندگی تان ندارید دلتنگ خواهید شد. حالا با فکر کردن به آن ها، می خواهید بخشی از احساسات خوب آن زمان را دوباره تجربه کنید.

طرد شدن

در صورت طرد شدن، شما همچنان درد جدایی را تحمل می کنید و در کنار آن ممکن است آرزوی برگشت دوباره شریک عاطفی تان را نیز داشته باشید. بنابراین چه در اتمام روابط عاطفی و چه دوستی های عمیق، درک درست درباره از دست دادن برای ادامه راه بسیار مهم است.

تنهایی

شخصی که مدت زیادی در زندگی شما حضور داشته، اکنون نیست و شما نمی توانید از فکر کردن به او دست بردارید. پس باید به جای فکر کردن به شخص اشتباه یعنی شریک زندگی سابقتان، وقتتان را با خانواده و دوستان قدیمی خود بگذرانید.

مسائل حل نشده

در این شرایط به خودتان فرصت دهید تا آمادگی لازم برای ارتباط با فردی جدید را پیدا کنید. بهتر است برای این کار با یک درمانگر صحبت کنید و از او راهنمایی بخواهید.

فانتزی سازی درباره فرد جدید

همان طور که اشاره کردیم، نشخوار فکری تنها مربوط به روابط گذشته نیست و می تواند فکر کردن در مورد یک شخص جدید برای برقراری رابطه نیز باشد. در واقع شما این شخص جدید را به عنوان راهی برای تجربه مجدد آن چیزی که در روابط قدیمی خود داشته اید، می بینید.

به یاد آوردن زمانی که با آن شخص بوده اید

ممکن است شما از شخصیتی که زمانی با او رابطه داشته اید، خوشتان آمده باشد و بعد از جدایی دلتنگ او شوید. به یاد داشته باشید که چه تنها باشید، چه با فردی جدید، همیشه می توانید مانند همان روزها زندگی کنید.



بعضی از ما در یک نقطه از زندگی خود تجربه جدایی از همسر یا دوست و عضوی از خانواده مان را داشته ایم. اگر آن روزهای افراط و تلیخ بعد از پایان یک رابطه و صمیمیت، زمانی که تمام کاری که می خواهید انجام دهید این است که در رختخواب بمانید و پتو را روی سر خود بکشید، تجربه می کنید برای اینکه بتوانید گذشته را پشت سر بگذارید و به زندگی ادامه دهید به موارد زیر توجه کنید.

فهرستی از خطاهای او تهیه کنید

قبل از هر چیز، باید به خود یادآوری کنید که چرا شما د نفر به درد هم نمی خورید. به همین دلیل، کمی وقت بگذارید و تمام مواردی را که در مورد طرف مقابل شما را آزار می داده، یادداشت کنید. برای مثال، اگر دوست سابق شما وفادار نبوده یا علاقه ای به صحبت در مورد آینده نداشته به خود یادآوری کنید.



یک ماجراجویی انفرادی داشته باشید

اگر چه تصور انجام کارهای انفرادی ممکن است در ابتدا کمی دلهره آور به نظر برسد، اما چنین کارهایی می تواند برای شما بسیار آزادی بخش و مفید باشد. حتما لازم نیست یک ماجراجویی بزرگ و کامل را برنامه ریزی کنید. این کارها می تواند شامل گذراندن یک عصر آرام به پیاده روی در کوه یا برنامه ریزی برای یک تفریح کوتاه باشد. نکته اصلی این است که شما به تنها بودن با خود عادت کنید.



خاطرات مشترکتان را حذف کنید

اگر هنوز عکس طرف مقابلتان را در موبایل خود دارید یا اگر ژاکت قدیمی او را می پوشید، حرکت به سمت جلو و بهبودی به نوعی دشوار خواهد بود. در نتیجه، وقت بگذارید و تمام یادآورهای آن ها را از خانه خود حذف کنید. در صورت تمایل هرچه را متعلق به اوست به خودش پس دهید یا به خیریه اهدا کنید. هم زمان باید طرف مقابل خود را از حساب شبکه های اجتماعی خود نیز حذف کنید.



پس از جدایی چگونه خودمان را هکانیم؟

احساسات خود را بپذیرید

کلید بهبودی شما ماندن در این مرحله تا زمان لازم است. اما بعدش دیگر وقت آن است که خودتان را جمع و جور کنید و به زندگی ادامه دهید. نباید فراموش کنید که ماندن زیاد در مرحله سوگواری و روزها گریه کردن و اندوه می تواند برای روند بهبودی نتیجه معکوس داشته باشد و اگر در این بحران قرار گرفتید باید با روان شناس یا مشاور خود صحبت کنید.



مراقب خودتان باشید

شما باید مطمئن حاصل کنید که درست غذا می خورید، به طور منظم ورزش می کنید، به طور مرتب دوش می گیرید و به مقدار کافی می خوابید. حتی می توانید کمی خودتان را الوس کنید. ماساژ و پاک سازی صورت را نیز در نظر بگیرید. البته مراقب باشید که تغییر خیلی بنیادی یا ناگهانی در ظاهر خود ایجاد نکنید! آنچه امروز ممکن است ایده خوبی به نظر برسد شاید فردا چیزی بشود که از آن احساس پشیمانی کنید. همچنین مواردی مانند کلاس یوگا، نوشتن خاطرات یا تجربه ذهن آگاهی می تواند کمک کننده باشد. حتی کارهای خیلی کوچک مثل خواندن یک کتاب خوب یا سفارش غذا از رستوران مورد علاقه تان، می تواند باعث تقویت روحیه شما بشود.

بپذیرید که همه چیز تمام شده

اگر قبول نکنید که همه چیز به پایان رسیده، همواره در یک ورطه انتظار مبهم می مانید. بیش از حد نیز برای تجزیه و تحلیل اشتباه های که فکر می کنید مرتکب شده اید وقت نگذارید. فکر مداوم در مورد آنچه می توانستید انجام دهید یا باید انجام می دادید شما را در یک چرخه باطل نگه می دارد. در عوض، آنچه را می توانید از رابطه خود بیاموزید اما به زندگی خود ادامه دهید. مدتی طول می کشد تا قلب شما واقیت اوضاع را بپذیرد. اما اگر به تلاش خود ادامه دهید حتما به آن نقطه نیز خواهید رسید.



به نقطه پایان برسید

باید توجه داشت که دیدار با طرف مقابل، مثل نوشیدن یک قهوه با هم برای گفت وگو یا دورهم جمع شدن به عنوان دوست تحت عنوان آخرین دیدار، روش درستی برای این کار نیست. در واقع، این کار تنها موجب برقراری ارتباط مجدد شما با طرف مقابل می شود، اما به روشی واقعا ناسالم. یک راه حل می تواند نوشتن یک نامه به طرف مقابل باشد که در آن تمام مواردی را که فرصتی برای گفتنشان پیدا نکرده اید بیان کنید، اما این نامه را باید برای یادآوری به خود بنویسید و اگر احساس می کنید باید آن را با کسی در میان بگذارید، به یک دوست معتمد یا مشاور خود اجازه دهید آن را بخواند.



با دیگران در ارتباط باشید

وقت بگذارید و با خانواده و دوستان تماس بگیرید. هرگز قدرت خندیدن و انجام کارهای سرگرم کننده با افرادی که شما را دوست دارند و شما را حمایت می کنند دست کم نگیرید. این روش به شما کمک می کند ذهن خود را از همسر و یا دوست سابق خود دور نگه دارید و باعث پاک سازی روان شما می شود. در حالت ایده آل شما یک دوست یا عضو خانواده دارید که می توانید با او صحبت کنید. اگر این چنین نیست، پس به جای آن صحبت با یک مشاور را در نظر بگیرید. فقط حواستان باشد که اگر بیش از حد و صرفا درباره جدایی خود حرف بزنید، دوستان و اعضای خانواده نیز ممکن است از شما خسته شوند.

