

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر دار وزارت بهداشت گفت: برخی فکر می کنند که خوردن گوشت آلوده می تواند به انتشار بیماری تب کریمه کنگو منجر شود در حالی که تنها عامل ابتلا به این بیماری تماس با لاشه و خون تازه حیوان آلوده است. به گزارش ایسنا، دکتر محمد مهدی گویا با بیان اینکه تب کریمه کنگو یک بیماری مشترک بین انسان و حیوانات به شمار می رود، گفت: این بیماری در اصل مخصوص حیوانات است؛ طیف گوناگونی از حیوانات شامل حیوانات وحشی و اهلی مثل گوسفند، بز و گربه قابلیت میزبانی ویروس تب کریمه را دارد.

## ضد افسردگی های خوشمزه

بر اساس نتایج یک تحقیق، خوردن زیاد میوه ها، سبزی ها، ماهی و غلات خالص، احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش می دهد. به گفته محققان، افزایش بیماری های روانی در ۵۰ سال اخیر با افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده و کاهش مصرف میوه ها و سبزی های تازه همراه شده است.

به گزارش ایرنا، رژیم غذایی سالم و متنوع همراه با درمان های تخصصی و بالینی می تواند به بهبود افسردگی کمک کند. این توصیه های غذایی برای کمک به کاهش افسردگی است.

### پروتئین کاف بخورید

پیام رسان های عصبی سروتونین و دوپامین هر دو از آمینواسیدها و به عبارت دیگر پروتئین ساخته شده است. در حالی که بدن می تواند بعضی از آمینواسیدها را بسازد، گروه مشخصی از آمینواسیدهای حیاتی، از مواد غذایی که می خوریم به دست می آید.

### ویتامین های گروه B

فرایند شیمیایی که در بدن انجام می گیرد معمولاً به فاکتورهای همراه نیاز دارد و ویتامین ب در تبدیل آمینو اسیدها به فراسان های عصبی نقش کلیدی دارد. اگر به اندازه کافی ویتامین ب (یا آمینو اسید) دریافت

نکنید، سروتونین و دوپامین کافی در بدن شما تولید نمی شود.

ویتامین های گروه ب به شکل کمپلکس بهتر جذب می شود و غذاهایی که از این نظر غنی تر است، طیف بهتری از این ویتامین به دست می دهد؛ غلات خالص و همچنین اسفناج، لوبیا چشم بلبلی، نخود، عدس، ماهی سالمون، توفو و تخم مرغ جزو این مواد غذایی است.



### چربی های سالم

سلول های عصبی در بدن از چربی ساخته شده است و میزان مشخصی از چربی خوب باید از رژیم غذایی تامین

شود. مواد غذایی غنی از چربی ها شامل ماهی های چرب، مانند سالمون و ساردین است. در ضمن آووکادو و گردو نیز میزان خوبی از چربی را دارد.

### مراقبت از دستگاه هاضمه

سلامت سیستم گوارش در حفظ سلامت روان نیز نقش موثری دارد. از طرفی اگر عملکرد دستگاه هاضمه مطلوب نباشد، هضم و جذب مواد مغذی به خوبی انجام نمی گیرد.

نزدیک به ۹۵ درصد سروتونین در دستگاه هاضمه و روده ها تولید می شود و فلور روده نقش اساسی در دستگاه هاضمه سالم ایفا می کند.

کلم ترشی و به طور کلی ترشی ها با کتری های خوب تولید و به حفظ سلامت دستگاه هاضمه کمک می کند.

### شیرینی طبیعی

شکر و نوشابه های گازدار را کنار بگذارید و به جای آن سیب زمینی شیرین، هویج و کدو را جایگزین کنید. نخوردن شکرهای فرآوری شده خلق و خورا بهبود می بخشد. این شکرها به سرعت جذب خون می شود و انرژی

زیادی تولید می کند. اما بعد از آن سطح انرژی کاهش می یابد زیرا انسولین برای کاهش قندهای خون آزاد می شود. این کاهش انرژی موجب خستگی، کسالت، دلپره و در نهایت اضطراب می شود. در مقابل انتخاب کمپلکس های کربوهیدرات مانند غلات خالص، سیب زمینی شیرین و سبزیجات نشاسته دار مانند هویج زرد یا نارنجی و کدو خوردن متناسب آنها با میزان قابل توجهی پروتئین مانند ماهی و تخم مرغ، قند را آهسته تر در رگ های خونی آزاد می کند.

### فیتو استروژن

ایجاد توازن بین سطح هورمون ها با کمک رژیم غذایی باید اولین اقدام قبل از مصرف داروهای ضد افسردگی باشد. خوردن مواد غذایی دارای فیتواستروژن (به طور مشخص یعنی غذاهای با منشاء گیاهی استروژن) به توازن استروژن کمک می کند. فیتواستروژن شامل همه انواع سبزی و همچنین بشتن و حبوبات است.

### وزن مناسب

مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به افسردگی، دچار گرگرفتگی نیز می شوند اما دلیل آن معلوم نیست.

بنابراین با رژیم غذایی سالم تر، خوردن سبزیجات، پروتئین با کیفیت و چربی های خوب، وزن و درصد احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش دهید.

#### چنین آسیب هایی چه بسا پایدار وارد کند.

کبد اندامی حیاتی برای پاکسازی مواد سمی در بدن است و نقش مهمی در تنظیم سوخت و ساز ایفا می کند.

بر اساس نتایج این مطالعه، یافت کبدی جنین پسر بر اثر قرار گرفتن در معرض دود سیگار اسکار کبدی نشان داد، اما در جنین دختر آسیب بیشتری به سوخت و ساز سلولی وارد شد.

معرض مواد شیمیایی مضر موجود در سیگار از جمله مواد خاصی قرار دادند که مشخص شده این مواد حین سیگار کشیدن مادر، در خون جنین جریان می یابد. نتیجه تحقیق این بود که ترکیب مواد شیمیایی – مشابه ترکیبی که در سیگار وجود دارد – بیش از یک به یک این مواد به سلامت کبد جنین آسیب می رساند. سیگار حاوی حدود هفت هزار ماده شیمیایی است و می تواند به اندام های

کشیدن مادر بر یافت کبد ابداع شد. محققان در این مطالعه همچنین متوجه شدند که مواد شیمیایی موجود در سیگار تأثیر متفاوتی در جنین های دختر و پسر دارد. آن ها در مطالعه خود از سلول های بنیادی پرتوان (pluripotent) – سلول هایی که توانایی تبدیل شدن به دیگر انواع سلول ها را دارند – برای ساخت یافت کبد جنینی استفاده کردند؛ سپس سلول های کبدی را در

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است، سیگار کشیدن مادر به کبد جنین آسیب می رساند و این آسیب در جنین های دختر و پسر متفاوت است. به گزارش ایرنا، محققان در این مطالعه متوجه شدند که ترکیب مواد شیمیایی موجود در سیگار به ویژه برای سلول های کبدی در حال رشد مضر است. در این تحقیق با استفاده از سلول های بنیادی جنینی، روشی برای مطالعه آثار سیگار

### مسقطی خامه پسته

### آشپزی من

عرق هل – دو قاشق سوپ خوری  
خامه – ۱۰۰ گرم  
پودر پسته – یک چهارم پیمانه

نشاسته – ۲۰۰ گرم  
شکر – ۲۰۰ گرم  
آب – یک لیتر  
گلاب – نصف پیمانه

نشاسته را در آب حل کنید و روی حرارت ملایم هم بزنید تا شفاف شود. به آن شکر، گلاب، عرق هل و پودر پسته را اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا خط قاشق روی آن بماند. سپس از روی حرارت بردارید، خامه را به آن اضافه کنید و در قالب دلخواه بریزید و تا وقتی که کامل خودش را بگیرد، داخل یخچال قرار دهید. **نکته:** قبل از اینکه داخل قالب بریزید، قالب را مقدار کمی چرب کنید، با این شیوه وقتی قالب را بر می گردانید، خیلی راحت از داخل قالب جدا خواهد شد. مانند برگ داندن ژله ابتدا کناره های مسقطی را با نوک چاقو از ظرف جدا کنید و سپس داخل ظرف سرو برگ دانید.



### باکتری های پروبیوتیک علایم افسردگی را کاهش می دهد

#### تغذیه

باکتری های پروبیوتیک در بهبود علایم افسردگی در بیماران مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر (IBS) شایع ترین اختلال گوارشی در سراسر جهان است که با علایمی مانند یبوست، شکم درد، استرس، خستگی مزمن و نفخ همراه است. علایم افسردگی در بیشتر این بیماران مشاهده می شود. نتایج مطالعات نشان می دهد استفاده از باکتری های پروبیوتیک علاوه بر بهبود خلق و خو علایم افسردگی، علایم روده تحریک پذیر را نیز کاهش می دهد. این مطالعه دستاورد ارزشمندی برای درمان دیگر بیماری های روانی محسوب می شود.

### اگر یک کلیه دارید «ویتامین D» نخورید

#### پزشکی

کلیه به دلایل مختلف از جمله مادرزادی، عفونت، سنگ، توده یا ضربه، دچار آسیب دیدگی می شود که در موارد خارج کردن آن از بدن ضروری است. دکتر حسین پیک محمدلو، متخصص کلیه و اورولوژی در باره شیوه زندگی افرادی که با یک کلیه زندگی می کنند، گفت: این افراد می توانند مثل یک فرد عادی زندگی کنند و تنها به دلیل این که در معرض هایپرترونی هستند به این معنا که کلیه بزرگتر و در نتیجه شکننده تر می شود، به این افراد توصیه های خاصی می شود. این متخصص با اشاره به نحوه زندگی این افراد و این که چه مواردی را باید در زندگی رعایت کنند، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران تصریح کرد: مصرف آب و مایعات فراوان، رعایت گروهی از رژیم ها از جمله محدودیت پروتئین ها و غذاهای شور، مصرف نکردن هر گونه آنتی بیوتیک و مسکن، کاهش نیافتن وزن، مصرف نکردن ویتامین D و به دلیل ایجاد رسوب در کلیه، از جمله مواردی است که این افراد باید به آن توجه کنند. افرادی که با یک کلیه زندگی می کنند چنانچه دچار هر گونه از علایم درد کلیه، سوزش و تکرارادر شدند باید سریع به پزشک مراجعه کنند به ویژه افرادی که سابقه سنگ کلیه و دیابت دارند، چرا که این افراد مستعدتر هستند.

### املاح و ویتامین های موجود در سیوس نان

#### بیشتر بدانیم

نان یکی از مهم ترین منابع غذایی برای افراد است. از این رو تهیه نان سالم و با کیفیت موضوع مهمی در جامعه است. عملیات سیوس گیری در کارخانه های مختلف با درصدهای متفاوتی انجام می شود. به گزارش شفاف؛ زهره پور احمد کارشناس اداره کل نظارت بر مواد خوراکی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: گندم چندین قسمت دارد که سیوس لایه بیرونی گندم است و لایه درونی آن آندوسپرم است و قسمت عمده آن پروتئین و کربوهیدرات است. قسمت عمده پوسته و سیوس فیبر نامحلول در آب است. املاح و ویتامین به طور عمده در لایه بیرونی گندم است. سیوس گیری به معنای خارج کردن قسمتی از پوسته گندم است که در کارخانه های آردسازی درصدهای مختلفی دارد. سیوس گیری از ۷ درصد تا ۲۵ درصد ممکن است انجام شود. آرد با استحصال ۷۵ درصد (۲۵ درصد سیوس گیری) آرد سفیدی است که بیشتر مصارف قنادی و صنعتی دارد. همچنین ۱۳ تا ۱۸ درصد سیوس گیری مربوط به آردهایی است که معمولاً در تهیه نان تافتون، بربری و لواش کاربرد دارد. از آرد با در صد سیوس گیری ۷ درصد برای تهیه نان سنگک استفاده می شود. پور احمد ادامه داد: مقداری از فلزات سنگین آلاینده و سموم در لایه های اولیه سیوس گندم وجود دارد که با سیوس گیری اولیه (کمتر از ۷ درصد) بخشی از آن گرفته می شود.