

پیشاپیش نوروز باستانی را به شما همکاران فرهیخته و گرمی
شادباش می‌گوییم

بوی باران، بوی سبزه، بوی خاک
شاخه‌های شسته، باران خورده، پاک
آسمان آبی و ابر سپید
برگ‌های سبز بید
عطر نرگس، رقص باد
نغمه و بانگ پرستوهای شاد
خلوت گرم کبوترهای مست
نرم نرمک می‌رسد اینک بهار
... خوش به حال روزگار
خوش به حال چشمه‌ها و دشته‌ها
خوش به حال دانه‌ها و سبزه‌ها
خوش بحال غنچه‌های نیمه باز
خوش بحال دختر میخک که میخندد به ناز
خوش بحال جان لبریز از شراب
... خوش بحال آفتاب
ای دل من، گرچه در این روزگار
جامه رنگین نمی‌پوشی به کام
باده رنگین نمی‌نوشی ز جام
نقل و سبزه در میان سفره نیست
جامت از آن می‌که می‌باید تهی است
ای دریغ از «تو» اگر چون گل نرقصی با نسیم
ای دریغ از «من» اگر مستم نسازد آفتاب
... ای دریغ از «ما» اگر کامی نگیریم از بهار
گر نکوبی شیشه غم را به سنگ
هفت رنگش می‌شود هفتاد رنگ



تغذیه و ورزش

مغز، بیش از ۲۰ درصد کل انرژی مصرفی بدن را مصرف می‌کند و باید همه نوع مواد معدنی و ویتامین‌ها را دریافت کند. ویتامین‌های و منیزیم مهم‌ترین گروه‌های ویتامین و مواد معدنی مورد B, E, C نیاز مغز هستند.

تغذیه‌ی مناسب بر عملکرد همه‌ی اعضای بدن تأثیر مثبت دارد و تغذیه‌ی نامناسب در روند کار همه‌ی اعضای بدن اختلال به وجود می‌آورد. از سوئی مبارزه با برخی بیماری‌ها نیز به کمک تغذیه‌ی درست کار راحت‌تری است. مغز نیز از این قاعده مستثنی نیست.

در تغذیه نکاتی وجود دارد که رعایت روزانه‌ی آن‌ها به عملکرد بهتر مغز کمک می‌کند. این نکات را در زیر می‌خوانید

۱) رژیم غذایی متعادل داشته باشید

مغز پیچیده‌ترین عضو در بدن انسان است و اگر فکر کنیم که یک یا مغز، دو ماده‌ی غذایی برای مغز معجزه می‌کند، سخت در اشتباهیم به حجم انبوهی از مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد مغذی نیاز دارد تا پس، دقت کنید بیش از اندازه. بتواند عملکردی درست داشته باشد. یک غذا را مصرف نکنید که باعث شود از غذاهای دیگر غافل شوید.

۲) پروتئین به مقدار کافی مصرف کنید

نه بدن و نه مغز هیچ کدام بدون ذخیره‌ی انرژی کافی نمی‌توانند فعالیت بکنند این انرژی زمانی به دست می‌آید که ما علاوه بر کربوهیدرات و چربی مقادیر کافی پروتئین دریافت کنیم

اگر گیاهخوار هستید باید حتماً به دنبال منابع گیاهی پروتئین باشید تا این نیاز مهم بدن و مغز را تأمین کنید. گونه‌ای از رژیم غذایی را در پیش بگیرید که در آن مقادیر کافی پروتئین لحاظ شده باشد

سلامت مغز و تغذیه



تربیت بدنی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

تهیه و تنظیم: مه جبین زبیری

ویژه نوروز

۶) مکمل ها، تحت نظر پزشک

این که بخواهیم همه ی ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن مان را از منابع غذایی تأمین کنیم، همیشه و برای همه ی افراد و به خصوص سالمندان، خانم های باردار و ورزشکاران کار راحتی نیست و برای همین لازم است گاهی اوقات، زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه، بعضی از آن ها را در بدن با مصرف مکمل ها بالاتر ببریم.

۷) ورزش کنید

با وجودی که ورزش کردن یک سفارش تغذیه ای نیست؛ ولی، در حفظ سلامتی بسیار مفید است. زمانی که ورزش می کنید، جریان خون در همه اعضای بدن از جمله مغز بیشتر می شود و این فرصتی فایده دیگر ورزش این . برای مغز است که انرژی بیشتری دریافت کند است که سطوح چربی را در بدن پایین می آورد. پژوهش ها نشان داده اند که تجمع چربی به خصوص در شکم بر عملکرد بدن و مغز تأثیر منفی می گذارد.



۳) چربی های درست را مصرف کنید

چربی ها در مغز تأثیر محافظتی مهمی دارند و در تولید غشای سلول های عصبی نیز بسیار مؤثر هستند. بنابراین، مغز به مقادیر کافی از چربی هم نیاز دارد. این کار به وسیله ی چربی های مخصوص که با این عمل سازگاری یافته اند، انجام می شود.

چربی های امگا ۳ و امگا ۶، این گونه از چربی ها را تشکیل می دهند. گنجاندن منابع غذایی حاوی این گونه چربی ها در رژیم غذایی یکی از مهم ترین کارهایی است که می توانید برای سلامت مغز خود انجام دهید.

۴) ویتامین ها و مواد معدنی در اولویت هستند

مغز، اتاق کنترل بدن است و بیش از ۲۰ درصد کل انرژی مصرفی بدن را مصرف می کند و باید همه نوع مواد معدنی و ویتامین ها را دریافت کند.

مغز به حجم انبوهی از مواد معدنی، ویتامین ها و مواد مغذی نیاز دارد تا بتواند عملکردی درست داشته باشد ویتامین های B، E، C و منیزیم مهم ترین گروه های ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز مغز هستند، تا آن را همواره پر انرژی و فعال نگه دارند. مواد غذایی که قند خون را به کندی و به طور پیوسته بالا می برند، منبع خوبی از انرژی برای مغز هستند.

۵) از سموم و مواد آسیب زا پرهیز کنید

لازم به یادآوری نیست که باید از آن دسته از مواد غذایی که آفت کش ها بر آن ها اثر گذاشته اند، به هر صورتی پرهیز کرد. مزه ها و رنگ های مصنوعی نیز همانند آفت کش ها و اسیدهای چرب ترانس و غذاهایی که برای پخت شان از دماهای بسیار بالا یا چند بار داغ و سرد کردن روغن استفاده شده، مضر هستند.