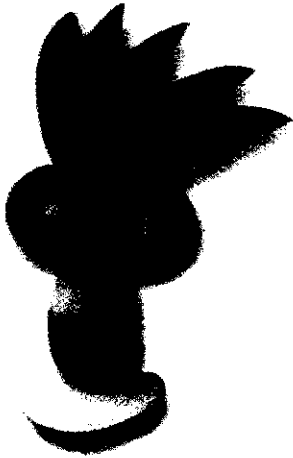


غذای آرام بخش



لیدا کاکیا

کارشناس علوم تربیتی



مواد غذایی آرام بخش

ویتامین ها نقش عمده ای در کاهش تنش و کم کردن اضطراب در فرد ایفا می کنند. در این جا ویتامین ها و مواد غذایی آرام کننده به اختصار بیان می شود.

غذاهای حاوی ویتامین C

این ویتامین از تنش جلوگیری می کند و در همه میوه ها و سبزی ها، به ویژه انگور، کیوی، کلم بروکسل، توت فرنگی و پرتقال، بیش تر از همه موجود است. (ویلسون، ۱۳۷۹، ص ۲۶۳)

غذاهای حاوی ویتامین E

این نوع ویتامین از اضطراب و تشویش جلوگیری می کند و در بیش تر سبزی ها، به ویژه به صورت خام، بسیاری از میوه ها، تخم مرغ و لبنیات موجود است. (ویلسون، ۱۳۸۳)

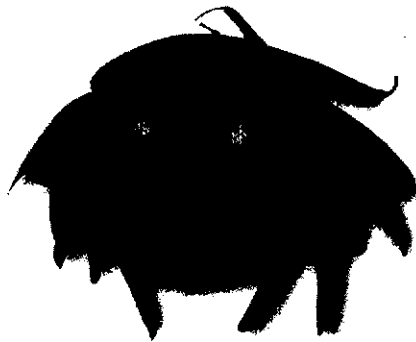
غذاهای حاوی ویتامین A

این ویتامین تأثیرات منفی تنش را خنثی می سازد و در لبنیاتی نظیر: ماست، خامه، کره و تخم مرغ موجود است.

مقدمه

برایمان پیش آمده است که به هنگام قدم زدن در منطقه ای کوهپایه ای، به چشمه ای آرام و پاک رسیده ایم؛ آب چشمه چنان زلال بوده است که توانسته ایم عمق آن را ببینیم؛ این تصویر، نمادی از آرامش ذهن ماست.

ذهن آرام از روشنی برخوردار است، زیرا دارای هیچ گونه افکار تهاجمی، انتقاد آمیز یا ترس آور نیست. بنابراین به همان اندازه که غذای روح مهم و اساسی است، غذای جسم هم در ایجاد آرامش مؤثر است و اصولاً برای داشتن روحی آرام باید جسمی آرام بخش داشته باشیم. به همین منظور، در این شماره، به معرفی ویتامین ها و مواد گیاهی آرام بخش می پردازیم. باشد که با داشتن جسمی آرام، با سرور و خوشحالی دو چندان به استقبال زندگی برویم و تولدی دوباره را تجربه کنیم.



بهترین نوشیدنی، آب است.
آب معجزه آفرین است. اگر در
روز مقدار زیادی آب مصرف
کنید، احساس آرامش و سکون
می کنید.

می شود، تأثیر آرامش بخشی آن زیاد است. کنگد و سبوس
گندم نیز به دلیل داشتن ویتامین E و منیزیم، آرام بخش اند.
میوه هایی مانند موز، کیوی و گوجه فرنگی، از آن جا که
منبع غنی پتاسیم به شمار می آیند و پتاسیم عمل تبادل
اکسیژن را در خون سریع و سهل می سازد، نشاط آور و پر
نیرو و دارای کیفیت آرامش بخشی می باشند. (کاکیا، ۱۳۸۳).
رژیم غذایی مطلوب و آرام بخشی که نقش تسکین
دهنده در شخص دارد، رژیمی است که در آن مقدار مصرف
سبزی ها، میوه ها، هیدرات های کربن و دانه های سبوس دار
زیاد و چربی آن کم باشد. غذاهای پرچربی، نوشابه های گاز
دار و مواد قندی، هم تنش را افزایش می دهند و هم حالت
سستی، کاهلی و بی حالی در فرد ایجاد می کنند. (ویلسون،
۱۳۷۹، ص ۲۶۹)

استفاده از مواد کنسرو شده و افزودن ادویه به غذا هم
سبب تشدید تنش در افراد می شود.
نوشابه های گازدار جزو آشامیدنی های تحریک کننده اند،
ولی نوشابه هایی هم وجود دارند که تأثیر آرام کننده شان به
مراتب سریع تر از غذاهاست.
چای بابونه، چای های گیاهی، آب کرفس، آب انگور،
ریشه قاصدک، شیر و چای هندی از جمله نوشیدنی های آرام
کننده اند. (کاپلی، ۱۳۷۷).

بهترین نوشیدنی، آب است. آب معجزه آفرین است. اگر
در روز مقدار زیادی آب مصرف کنید، مثلاً بیش از ۸ لیوان در
روز، احساس آرامش و سکون می کنید. حال اگر مصرف آب
روزانه تان کم شود شما احساس خستگی، بی حالی و
اضطراب خواهید کرد. (کاکیا، ۱۳۷۹)

اضافه کردن آب به رژیم غذایی، علاوه بر احساس
آرامشی که در شخص ایجاد می کند، از اضطراب زیاد،
ناراحتی های قلبی، حمله قلبی، ناراحتی های تنفسی،

جگر، هویج و سبزی هایی مانند کاهو و کلم هم به وفور
ویتامین A دارند. (ویلسون، ۱۳۷۹، ص ۲۶۳)

غذاهای حاوی ویتامین B

لوبیا، عدس، نخود سبز، آجیل، شیر، پنیر، ماست، گوشت
ماهی، مرغ، سبزی های دارای برگ های سبز، سبوس ها و
جوانه گندم، حاوی ویتامین B اند.

شما می توانید با مصرف مواد غذایی گوناگون،
ویتامین های لازم را به بدن خود وارد کنید. البته اگر این کار
ممکن نباشد، با تجویز پزشک می توانید از کپسول های
ویتامین هم استفاده کنید.

مواد غذایی به همان اندازه که بر روی جسم تأثیر
می گذارند، بر حالات روحی و هیجانات عاطفی هم مؤثرند.
(خلجی موحد، ۱۳۷۸) غذاهایی که روزانه مصرف می کنید
تأثیری فوری یا غیرفوری روی وضعیت روحی و جسمی
شما به جا می گذارد. برای مثال، اگر مصرف میوه ها و
سبزی ها را در غذای روزانه خود بیش تر کنید، احساس
سکون و آرامش شما بیش تر می شود.

اگر در غذاهای روزانه تان مواد قلیایی، مانند آردهای
سبوس دار، میوه ها، سبزی ها و غلات را بیش تر بگنجانید،
احساس آرامش بیش تری خواهید کرد و اگر مصرف مواد
اسیدی در غذای شما بیش تر شود، احساس کسالت و تنش
شما هم افزایش می یابد. (ویلسون، ۱۳۷۹، ص ۲۶۵)

جوانه ها از غذاهای مفید و طبیعی اند که چون ویتامین B و
C در آن ها زیاد است، آرام بخش اند. (همان منبع)
جو هم، چون منبعی غنی از ویتامین B2 محسوب



رژیم غذایی آرام بخش، رژیمی است که در آن مقدار مصرف سبزی ها، میوه ها، هیدرات های کربن و دانه های سبوس دار زیاد و چربی آن کم باشد.

یبوست، سردرد، خراب شدن دندان ها و حتی پیری زودرس و خرابی پوست جلوگیری می کند. (ویلسون، ۱۳۷۹، ص ۲۷۳) سعی کنید در هنگام مطالعه، در اتومبیل و در کنار تخت خوابتان همیشه یک پارچ آب قرار دهید. به جای نوشابه، آب خنک و به جای قهوه و چای، آب گرم بنوشید، در آن صورت، شما احساس آرامش خواهید کرد.

داروهای گیاهی بر طبق نظر گیاه درمان گر ها، اثر آرامش بخش دارند و با آن ها می توان درمان های طبیعی انجام داد. البته داروهای گیاهی به اندازه تجویز مستقیم داروهای شیمیایی مؤثر نیست، چون گیاهان مختلف روی افراد گوناگون، تأثیر متفاوت دارند. (درهر، ۱۳۷۷)

در این جا تعدادی از گیاهان آرام کننده مشهور معرفی می شوند. البته ممکن است شما با گیاهان دیگری نیز که خواص متفاوتی دارند، آشنا باشید.

سنبل الطیب، گل مغربی (EVENING PRIMRES)، رازک، قاشقک، ترخون، پونه، عشقه و ال، تربیتوفان از جمله گیاهان دارویی اند که بر ضد تنش استفاده می شوند و به خواب آرامش کمک می کنند. (ویلسون، ۱۳۷۹، ص ۲۷۹). بوهایی نظیر بوی وانیل، شکوفه نارنج، گل سرخ، بابونه و اسطوخودوس به شما کمک می کنند اثرهای منفی تنش را خنثی سازید.

گروهی از روغن ها هم، مثل روغن پتچولی (PATCHOLI) اضطراب را از بین می برند و در انسان احساس شادی به وجود می آورند. (ویلسون، ۱۳۷۹، ص ۲۸۲)

رعایت کردن هر یک از نکات زیر در مصرف مواد غذایی، موجب آرامش می شود و تنش را از بین می برد:

- ۱- مصرف کردن غذاهایی که حاوی ویتامین C، E، A و B اند.

- ۲- استفاده بیش تر از میوه ها و سبزی های تازه در غذای روزانه.
- ۳- استفاده بیش تر از مواد قلیایی، به جای مواد اسیدی.
- ۴- استفاده روزانه از موز، کیوی و گوجه فرنگی که منبع غنی پتاسیم به شمار می آیند.
- ۵- استفاده کم تر از مواد کنسرو شده، ادویه، نوشابه های گازدار و مواد قندی.
- ۶- نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در شبانه روز.
- ۷- نوشیدن آب خنک به جای نوشابه و آب گرم به جای قهوه و چای.
- ۸- استفاده از داروهای گیاهی.
- ۹- استفاده از بوهایی نظیر بوی وانیل، شکوفه نارنج، گل سرخ و بابونه، تأثیر آرام کننده روی نحوه احساس دارند.
- ۱۰- دستمالی آغشته به گلاب یا عرق اسطوخودوس با خود همراه داشته باشید، زیرا این دو گیاه نه تنها آرامش دهنده اند، بلکه درد و ناراحتی های نظیر سردرد را هم از بین می برند. (ویلسون، ۱۳۷۹)

منابع:

- ویلسون، پُل: آرامش فوری، ترجمه توراندخت تمدن (مالکی)، نشر پیکان، تهران ۱۳۷۹.
- کاکیا، لیدا: زندگی در آرامش، انتشارات افاقی، ۱۳۸۳.
- خلجی موحد، امان الله: آرامش در زندگی و زندگی در آرامش، انتشارات نسل نواندیش، چاپ اول، بهار ۱۳۷۸.
- کایلی، جان: آرامش درون، ترجمه فریده مهدوی دامغانی، انتشارات نشر آذر، ۱۳۷۷.
- دُرهر، دایان: ثانوی آرامش، ترجمه فریبا مقدم، انتشارات حمیرا، تابستان ۱۳۷۷.
- فروم، الف: درون های ناآرام، ترجمه علی زنجیره ای، نشر اوحدی، چاپ اول، ۱۳۷۸.

برگه درخواست اشتراک

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی:

شغل:

شماره اشتراک قبلی: بوده ام } قبلاً مشترک این نشریه :
 نبوده ام }

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان:

شهرستان:

کد پستی:

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴ بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۲ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند و اریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.
* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

سپوند



خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مستولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاه‌ها و پیش‌نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری کام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تاهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

- ۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟
- ۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:
- ۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟
از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:
- ۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟
بلی خیر چند نفر؟
- ۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟
همه مطالب نیمی از مطالب سه‌چهارم مطالب
- ۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم
- ۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
کافی و مناسب است کم است زیاد است
- ۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟
بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟
- ۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟
بلی خیر
- ۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟
بلی خیر
- ۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
بلی خیر
- ۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟
بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد
- ۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.
- ۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.
- ۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش‌نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.
- ۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.

