



تاریخ	۲۱
بهمن	۱۳۹۸
دوشنبه	

## سخن بزرگان:

**شکست‌های زندگی، درهای پیروزی را می‌گشاید و خودپسندی درهای پیروزی را یکی پس از دیگری می‌بندد.**

ارد بزرگ

### سلامت

صفحه	۶
شماره	۲۷۲۹
سال	بیست و پنجم

## نظریه‌های یادگیری و شیوه‌های معرفت‌شناسی

زهرا نظری، دانشجوی دانشگاه فرهنگیان کازرون با ویرایش دکتر سید عبدالرحمن اعتماد

نظریه یادگیری را بر اساس دیدگاه تجربه‌گرایی و خردگرایی طبقه‌بندی می‌کنند. اساس تجربه‌گرایی، شناختی است البته برخی از نظریه‌ها تداعی‌گرایی است و خیلی از نظریه‌بر این اصل استوار است مثل نظریه‌های پاولف، ژرندایک، گانزی، هال و اسکینر. نام دیگر این نظریه رفتارگرایی است این گروه در بیان یادگیری به اصول تجربه‌گرایی و اصول لذت‌گرایی تاکید می‌کند. بعضی‌ها معتقدند هر نظریه تجربه‌گرا خردگرا است و هر نظریه خردگرا تجربه‌گرا است! نظریه‌های یادگیری خواه رفتارگرا باشد و خواه شناخت گرا، هر دو به دنبال پاسخ به پرسش‌های مربوط به یادگیری هستند. نظریه یادگیری در جامعیت نظریه نوپیاژای، رویکردهای روانشناسی‌شناختی و پردازش اطلاعات

## چند علامت که نشان می‌دهد شما بیش از حد قهوه مصرف می‌کنید!



تعداد زیادی از مردم قهوه می‌نوشند. به‌طور متوسط، هر فرد یک تا سه فنجان قهوه در روز مصرف می‌کند و این فقط ثابت می‌کند که در دنیای مدرن بدون این نوشیدنی جادویی نمی‌تواند زندگی کرد، حتی به یک فرهنگ تبدیل شده است؛ اما علاوه بر اثرات مثبت، جنبه‌های منفی هم وجود دارد که همه باید درباره آنها بدانند. قهوه را دوست داریم، اما هنوز نمی‌خواهیم بیش‌ازحد از آن استفاده کنیم و به همین دلیل است که ما حقایقی را به اشتراک می‌گذاریم که می‌تواند برای شما مفید باشد.

**شما مشکل معده دارید** در واقع قهوه خاصیت ملین دارد. قهوه هورمونی را آزاد می‌کند که باعث می‌شود فعالیت در روده بزرگ شما زیاد شود. نوشیدن زیاد قهوه ممکن است منجر به مدفوع شل و حتی اسهال شود. علاوه بر این، قهوه باعث ریفلاکس معده و مری می‌شود. اگر در معده خود مشکلی دارید بهتر است مصرف قهوه خود را کاهش دهید. ممکن است روز بعد از نوشیدن قهوه احساس خستگی کنید؛

بله قهوه سیستم عصبی شما را به دلیل داشتن کافئین تحریک می‌کند و همچنین عملکرد جسمی شما را ۱۱ تا ۱۲ درصد بهبود می‌بخشد؛ اما یک طرف بد وجود دارد. آدنوزین، یک عنصر شیمیایی است که در قهوه یافت می‌شود، ابتدا افزایش می‌یابد و سپس افت می‌کند. برخی از مطالعات یافته‌اند که پس از نوشیدن بیش‌ازحد قهوه، ممکن است احساس خستگی کنید و می‌توانید خوابید. بلافاصله پس از هوشیاری به وجود می‌آید، اما اگر در طول روز خود را شارژ کنید، ممکن است این اثر از بین برود. ممکن است شما دچار اضطراب

## غذاهای مفید برای بانوان



سلول‌های جدیدی داریم که از آسیب DNA (پیشرو در سرطان) جلوگیری می‌کنند. آب چغندر همچنین می‌تواند ۱۶٪ قدرت استقامت را افزایش دهد که باعث می‌شود هنگام ورزش احساس خستگی کمتری داشته باشد و بتوانیم طولانی‌تر ورزش کنیم. مواد مغذی موجود در چغندر نوید خوبی در مبارزه با سرطان و التهاب نشان می‌دهد. **زردچوبه** وعده‌های غذایی خود را با زردچوبه طعم دار کنید. زردچوبه یکی از اعضای خانواده زنجبیل است. کورکومین، ماده مغذی گیاهی که رنگ زرد طلایی به زردچوبه می‌بخشد، مدت‌هاست که در طب شرقی برای معالجه عفونت‌ها و کمک به سرعت در بهبود زخم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این ادویه در درمان شرایطی مانند التهاب، مشکلات گوارشی، آرتروز و آلزایمر مفید است. مناطق هند با مصرف زردچوبه دارای کمترین میزان مبتلا به آلزایمر در جهان هستند. ممکن است با افزایش سن به سلامت مغز کمک کند. به گفته محققان هندی، بدن می‌تواند تنها بخشی از کورکومین را که می‌خوریم جذب کند، اما افزودن فلفل سیاه ممکن است توانایی سیستم ما در استفاده از آن تا ۲۰۰٪ را تقویت کند.

**ساردین** ساردین یک راه ارزان و راحت برای دریافت روغن ماهی، ویتامین D و کلسیم به‌طور هم‌زمان است. یک قوطی ساردین ۱۲۵٪ از نیازهای ویتامین D استخوان شما، ۳۵٪ از کلسیم موردنیاز شما و ۸۸٪ نیاز روزانه به سلنیوم شما را تأمین می‌کند. سلنیوم، یک آنتی‌اکسیدان است که به حفظ سیستم ایمنی بدن در مبارزه با عفونت‌ها و سلول‌ها را از آسیب محافظت می‌کند.

**کلم پیچ** کلم پیچ بخشی از خانواده کلم بروکلی است؛ بنابراین اگر از کلم بروکلی هراس دارید اما می‌خواهید از مزایای آن استفاده کنید، یاد بگیرید که عاشق این سبزیجات برگ‌دار باشید. نه‌تنها از سرطان پیشگیری می‌کند، بلکه به قلب نیز کمک می‌کند. کلم پیچ دارای ویتامین C (بسیار عالی برای چهره شما) و همچنین کلسیم و ویتامین A است. سبزیجات نیز حاوی کاروتنوئیدهایی مانند لوتئین و زاکسانتین است که به حفظ بینایی و پیشگیری از خستگی چشم کمک می‌کنند، دارایی جدی برای کسانی که در تمام طول روز به صفحه رایانه خیره می‌شوند.

**بلوبری** این میوه فوق‌العاده نیازی به معرفی ندارد. آنتوسیانیدین‌ها، مواد شیمیایی که رنگ را به بلوبری می‌بخشد، به دلیل فواید سلامتی در کانون توجه قرار گرفته‌اند.

گیاهان دارای این ماده آنتی‌اکسیدان، فوق‌العاده ضدالتهاب هستند که ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و ورم مفاصل را کاهش داده و از زوال عقل جلوگیری می‌کند.

**لویبای سیاه** اغلب در غذاهای مکزیک‌یی یافت می‌شود، لویبای سیاه بیشتر از همه در آمریکا محبوب است. لویبای حاوی مواد معدنی اساسی فولات، منیزیم و آهن است. لویبای حاوی دو کربوهیدرات پیچیده و یک منبع پروتئین هستند. افرادی که مرتباً لویبای مصرف می‌کنند، از مدیریت وزن و تنظیم قند خون بهتر برخوردار هستند. این به دلیل فیبر محلول آنها است.

انتخاب غذاها و نوشیدنی‌هایی که هرروز می‌خورید بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد. انتخاب غذاها و نوشیدنی‌های سالم می‌تواند به جلوگیری یا مدیریت بسیاری از مشکلات سلامتی که برزنان تأثیر می‌گذارد کمک کند و مطالعات نشان می‌دهد که وقتی یک زن سالم بخورد، همه افراد در خانواده او احتمالاً سالم می‌خورند.

آیا می‌دانید کدام غذاها دارای بیشترین ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند؟ خوردن چیزهای سالم همیشه آسان نیست؛ بنابراین وقتی بشقاب خود را با غذاهای سالم پر می‌کنید، باید اطمینان حاصل کنید که مواد مغذی را انتخاب می‌کنید. به‌عنوان مثال کاهو برای شما مناسب است، اما تمویض آن با یکی از سبزیجات پر مغذی تیره و برگ‌دار مانند اسفناج یا کلم حتی بهتر است.

**چه نیازهای غذایی منحصربه‌فردی برای زنان وجود دارد؟** زنان نیازهای غذایی بی‌نظیری دارند، ازجمله نیاز به تعداد بیشتری ویتامین و مواد معدنی خاص در دوران بارداری یا بعد از یائسگی. **کالری:** در اکثر اوقات، زنان به کالری کمتری نیاز دارند. دلیل این امر این است که زنان به‌طور طبیعی ماهیچه‌های کمتری دارند و معمولاً کوچک‌تر هستند. به‌طور متوسط، زنان بالغ بین ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز نیاز دارند. زنانی که از نظر جسمی فعالیت‌ها هستند ممکن است به کالری بیشتری احتیاج داشته باشند. با توجه به سن، قد، وزن و سطح فعالیت خود، به تعداد کالری نیاز داشته باشید. **ویتامین‌ها و مواد معدنی:** کلسیم، آهن و اسیدفولیک برای خانم‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

**بهداشت باروری:** زنان در مراحل مختلف زندگی مانند دوران بارداری و شیردهی یا بعد از یائسگی نیازهای غذایی متفاوتی دارند. **مشکلات سلامتی:** زنان به‌احتمال‌زیاد برخی از مشکلات سلامتی مربوط به تغذیه مانند بیماری سلولها و عدم تحمل لاکتوز و کمبودهای ویتامین و مواد معدنی مانند کم‌خونی فقر آهن را دارند. **متابولیسم:** زنان برخی از مواد را به‌طور متفاوتی فرآوری می‌کنند و در استراحت و هنگام ورزش کمتر کالری می‌سوزانند. رژیم غذایی شما مانند برنامه ورزشی باید چیزی باشد که بتوانید از خوردن آن لذت ببرید. در اینجا لیستی از چند غذای فوق‌العاده وجود دارد که بیشترین مواد مغذی را بر روی بشقاب شما قرار می‌دهند:

**کلم بروکلی** سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، گل کلم و جوانه بروکسل یک منبع مفید در برابر سرطان دارند. به این دلیل است که توصیه می‌کند که هرروز غذاهایی را از آن خانواده غذایی بخورید. در مطالعات آزمایشگاهی، سولفورافان، یک ماده شیمیایی موجود در کلم بروکلی و است، در واقع سلول‌های سرطانی مانند لوسمی و ملانوم را به‌خودی‌خود تخریب می‌کند. یک مطالعه دیگر نشان داد که این ترکیب ممکن است گسترش سرطان پستان را کند کند. یک فنجان کلم بروکلی همچنین ۱۳۵٪ نیاز روزانه ویتامین C شما را رفع می‌کند. کلم بروکلی منجمد یا تازه، به‌راحتی در تمام طول سال در بازار عرضه می‌شود. برای به دست آوردن بیشترین استفاده از این سبزیجات فوق‌العاده، آن را خام یا به‌راحتی بخار پز بخورید، پختن زیاد ویتامین C آن را از بین می‌برد.

**چغندر** این سبزیجات ریشه‌ای زرشکی شیرین، غنی و آبدار هستند و ارزش غذایی بسیار زیادی دارد، شما واقعاً باید آنها را بهتر بشناسید. نوشیدن یک لیوان آب چغندر ممکن است فوراً فشارخون شما را کاهش دهد. فشارخون بالا می‌تواند به شریان‌های شما آسیب برساند که می‌تواند منجر به بیماری قلبی، لخته شدن خون و سکته مغزی شود. چغندرهای با پتاسیم پر شده‌اند که اثرات رژیم غذایی سنگین نمکی را خنثی می‌کند. آنها همچنین از نظر فولات بسیار غنی هستند که ما نیاز به تولید

## مواد غذایی که هرگز نباید با معده خالی مصرف کنید



همه می‌دانند که صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است، اما آیا می‌دانید که نمی‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید در صبح بخورید؟ اولین چیزی که در صبح می‌خوریم مسیر روز را مشخص می‌کند. اگر غذای خاصی با معده خالی خورده شود، ممکن است روده‌های شما را دچار مشکل کنند.

بنابراین در این مقاله شما را از آنچه باید در صبح از خوردن آنها خودداری کنید راهنمایی می‌کنیم.

**گوجه‌فرنگی** گرچه گوجه‌فرنگی‌ها با ویتامین C و مواد مغذی غنی شده‌اند اما قطعاً باید از خوردن گوجه‌فرنگی با معده خالی خودداری کرد. اسید تاننیک موجود در گوجه‌فرنگی باعث افزایش اسید در معده می‌شود و ممکن است منجر به مشکلات معده شود.

**نوشیدنی‌های گازدار** بسیاری از مردم فکر می‌کنند نوشابه‌های گازدار برای مصرف در هر زمان و هر کجا مناسب است اما آیا این واقعیت دارد؟ نوشیدن نوشابه‌های

خودداری کنند. **مواد غذایی یا نوشیدنی‌های قندی** اگرچه بیشتر ما تصور می‌کنیم که برای شروع روز شما یک لیوان آب میوه سالم است، اما ممکن است این‌گونه نباشد. بهتر است روز خود را با یک لیوان آب میوه بلند شروع نکنید زیرا ممکن است بار اضافی روی لوزالمعده که بعد از ساعات طولانی استراحت از خواب بیدار می‌شوند قرار دهید. با خالی شدن معده، شکر به شکل فروکتوز در میوه‌ها می‌تواند باعث اضافه‌بار روی کبد شما شود. قند فرآوری شده حتی بدتر است، بنابراین از مصرف دسرهای صبحانه یا اسموتی‌های خیلی شیرین خودداری کنید.

**ماست** ماست سرشار از باکتری‌های اسیدلاکتیک است که فواید سلامتی زیادی دارد. بااین‌حال، اسیدلاکتیک توسط سطح اسیدی معده خالی بی‌اثر است. این باعث می‌شود که باکتری‌های اسیدلاکتیک موجود در این فرآورده‌های شیری از بین برود و منجر به اسیدیته شود. بهترین راه این است که ماست را به‌عنوان میان وعده میل کنید، ۲-۳ ساعت بعد از غذا.

**گلایبی** گلایبی حاوی فیبر خام است. هنگامی که آن را با معده خالی می‌خوریم، ممکن است به غشاهای مخاطی ظریف آسیب برساند و باعث درد معده شود. توصیه می‌شود آن را با برخی از غلات یا جو دوسر دیگر مخلوط کنید.

**قهوه** شروع روز با یک فنجان قهوه یک عمل بسیار متداول است. به نظر می‌رسد یک روش آسان برای شکستن خواب است، اما نوشیدن قهوه با معده خالی ممکن است منجر به اسیدیته شود. این ماده ترشح اسید هیدروکلریک را در دستگاه گوارش تحریک می‌کند و باعث ایجاد گاستریت در برخی افراد می‌شود.