افکار منفی به بروز زوال عقل کمک می‌کند

■ **محققان معتقدند منفی فکر کردن به طور مکرر علاوه بر ناتوانی در شناخت اطرافیان، باعث ابتلا به بیماری آلزایمر می‌شود. آیا شما انسان بدبینی هستید؟ یعنی همیشه نیمه خالی لیوان را نگاه می‌کنید؟ این موضوع اصلا برای مغز خوب نیست.**

گروه تغذیه و سلامت – یک مطالعه جدید نشان داد که همیشه منفی فکر کردن در زندگی باعث کاهش قوه شناخت و تولید بیشتر دو پروتئین مضر و اصلی که منجر به ابتلا به بیماری آلزایمر می‌شود.

ناتالی مارتانت، روانپزشک و پژوهشگر ارشد بخش بهداشت روان در دانشگاه لندن، در بیانیه‌ای گفت: ما به این نتیجه رسیده‌ایم که در بیشتر اوقات منفی فکر کردن ممکن است عامل خطری برای ابتلا به زوال عقلی باشد.

سعی کنید همیشه خوشحال باشید

رفتارهایی مانند تفکر منفی داشتن نسبت به اتفاقات گذشته و نگرانی از آینده در بیش از ۳۵۰ فرد در سن بالای ۵۵ سال، طی یک دوره دو ساله مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفت.

حدود یک سوم از این شرکت‌کنندگان تحت آزمایش اسکن مغز PET (توموگرافی انتشار پوزیترون) قرار گرفتند که به منظور اندازه‌گیری رسوبات تائو و بتا آمیلوئید در مغز آن‌ها انجام شد، این دو رسوبات همان دو پروتئینی است که باعث بیماری آلزایمر که رایج‌ترین نوع زوال عقل است، می‌شوند.

ارتباط افسردگی با زوال عقلی

اما رسوبات تائو و آمیلوئید در افراد افسرده و مضطرب افزایش نیافته بود، بنابراین این محققان نسبت به این موضوع شک کردند تفکر منفی داشتن ممکن است دلیل اصلی افسردگی و اضطراب در بیماران آلزایمر باشد.

این روانپزشک دانشگاه لندن درباره این موضوع گفت: در کنار مطالعات دیگر که افسردگی و اضطراب مرتبط با خطر زوال عقل می‌دانست، انتظار می‌رفت منفی فکر کردن در مدت زمان طولانی باعث افزایش خطر زوال عقلی شود. اما اسکن‌ها نشان داد افرادی که بیشتر وقت خود را به منفی فکر کردن می‌گذرانند، در طی یک دوره چهار ساله نسبت به افرادی که بدبین نبوده‌اند، تائو و بتا آمیلوئید بیشتری در آنها رسوب کرده و دارای حافظه بدتر و کاهش توانایی قوه شناختی هستند.

همچنین این مطالعه میزان اضطراب و افسردگی را مورد آزمایش قرار داد و نشان داد که قوه شناختی در این افراد بیشتر ضعیف شده است.

ارتباط میان بدبین بودن و آلزایمر

دکتر ریچارد آیزاکسون، متخصص مغز و اعصاب و بنیانگذار کلینیک پیشگیری از آلزایمر در نیویورک، گفت: این اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد رابطه بیولوژیکی بین بدبین بودن و بیماری آلزایمر وجود دارد.

او ادامه داد: این مطالعه به پزشکان روش دقیق‌تری برای تشخیص خطرات احتمالی ابتلا به بیماری آلزایمر ارائه داد.

این متخصص مغز و اعصاب افزود: بسیاری از افراد از تأثیر مستقیم خطر همیشه منفی فکر کردن و بد بین بودن بر روی مغز آگاه نیستند؛ همچنین باید تحقیقاتی بیشتری انجام شود تا ارتباط این موضوع را با افزایش سن مشخص کند.

به گفته او این مطالعه به این دلیل حائز اهمیت است که نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر را تغییر می‌دهد و همچنین از ابتلای بسیاری از افراد به این بیماری جلوگیری می‌کند.

فیونا کاراگر رئیس ارشد سیاست و مسئول تحقیق در انجمن آلزایمر در لندن، تأکید کرد: منفی فکر کردن در یک مدت کوتاه نمی‌تواند منجر به ابتلا به بیماری آلزایمر شود.

او افزود: برای بررسی دقیق این موضوع نیاز به تحقیقات بیشتری داریم، افرادی که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند به آلزایمر مبتلا بودند، به همین دلیل باید این آزمایش را بر روی عموم مردم بررسی کنیم.

محققان پیشنهاد می‌کنند که شیوه‌های آموزش ذهنی ممکن است در کاهش افکار منفی به موثر باشد.

به گفته دکتر گائل چتلت افکار ما می‌توانند تأثیر بیولوژیکی بر سلامت جسمی ما داشته باشند که این امر می‌تواند مثبت یا منفی باشد.

او افزود: مراقبت از سلامت روانی بسیار اهمیت دارد و باید به یک اولویت اصلی بهداشت عمومی تبدیل شود، زیرا نه تنها در کوتاه مدت برای سلامتی و رفاه افراد مهم است بلکه می‌تواند باعث کاهش خطرات ناشی از زوال عقلی شود.

افکار مثبت، خطر ابتلا به سکته را کاهش می‌دهد

براساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، افرادی که از نگاه مثبتی به زندگی دارند نسبت به افراد بدبین کمتر به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا می‌شوند.

در حقیقت، هر چه فرد مثبت‌تر فکر کند از حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ محافظت می‌شود و تأثیر مثبت فکر کردن فقط برای روی قلب نیست بلکه بر همه عضوهای بدن تأثیر می‌گذارد.

تحقیقات قبلی نشان داد که خوش بینی و سایر خصوصیات مثبت مانند داشتن رژیم غذایی سالم و رفتارهای ورزشی، ارتباط مستقیمی با داشتن سیستم ایمنی قوی‌تر و عملکرد بهتر ریه‌ها دارد.

دکتر آلن روزانسکی، استاد پزشکی در دانشکده پزشکی ایچان واقع در کوه سینا، درباره تأثیر خوش بینی بر سلامتی، گفت: خوش بینان اقدامات بهداشتی را بیشتر رعایت می‌کنند، آنها به احتمال زیاد ورزش می‌کنند، رژیم‌های غذایی بهتری دارند و کمتر سیگار می‌کشند.

روزانسکی افزود: افراد خوش بین مهارت بهتری در مقابله با مشکلات را دارند و می‌تواند مشکلات را بهتر حل کنند.

چگونه فردی خوش بین باشیم؟

شما باید این موضوع را بدانید که هر کسی در زندگی خود فراز و نشیب‌هایی دارد و باید در روزهایی که ناراحت هستید و مشکلی برای‌تان پیش آمده آرامش خود را حفظ کنید و نیمه پر لیوان را ببینید.

با پاسخ دادن به یک سری سوالات با عنوان آزمایش جهت‌گیری زندگی می‌توانید مشخص کنید که شما جزو کدام دسته هستید، افراد خوش بین یا بدبین، کسانی که نیمه پر لیوان را می‌بینند یا نیمه خالی لیوان را.

این آزمایش شامل جمله‌هایی از قبیل «من معتقدم به این ایده که ...» و «اگر مشکلی برای من پیش بیاید...» است.

پاسخ‌ها مانند هر تست روانشناسی دیگری شامل بسیار مخالف تا بسیار موافق است و نتایج این آزمون تعیین می‌کند که شما فردی خوش‌بین یا بدبین هستید.

با توجه به ارزیابی مطالعات موجود یکی از موثرترین راه‌های افزایش خوش‌بینی روشی است که در آن تصور کنید که در آینده به همه اهداف خود رسیده‌اید و همه مشکلات شما حل شده است.

روش دیگر برای خوش بین شدن قدردانی است، در این روش هر روز چند دقیقه وقت بگذارید تا چند جمله شکرگزاری و تجربیات مثبت خود را بنویسید، این کار می‌تواند باعث افزایش خوش بینی شما به مسائل زندگی‌تان شود. گفتنی است این درمان‌ها همان اصولی است که برای درمان افسردگی بسیار موثر بوده است.

جوان سازی پوست صورت با سنجد

گروه تغذیه و سلامت – ویتامین C موجود در سنجد به کاهش چین و چروک پوست و جوان سازی آن کمک می‌کند.

سنجد یکی از میوه‌های بسیار مفید و دارای طبع خشک و سرد است که برای درمان بیماری‌های گوناگون تاثیر زیادی دارد. درخت سنجد به ۳ نوع تقسیم بندی می‌شود که دو نوع آن مانند هلاگنوس و هیپوفار در ایران موجود است.

ویتامین‌های C موجود در سنجد برای درمان نرمی یا پوکی استخوان، پیشگیری از سرماخوردگی یا آنفلوانزا، درمان درد گلو، سرفه و تب مفید است. از دیگر خواص سنجد می‌توان به رفع تکرر ادرار در زنان و مردان اشاره کرد.

طبق مطالعات علمی انجام شده، سنجد برای آرامش روحی و روانی بسیار مفید است و باعث افزایش کلاژن یا رفع چین و چروک صورت می‌شود.

اگر دچار ریزش مو هستید، چند عدد از برگ‌های سنجد را در روغن زیتون بجوشانید و بعد از له شدن، روغن زیتون را روی سر خود مالش دهید تا باعث خارش پوست سر و افزایش موهایتان شود. فیبر موجود در سنجد برای کاهش وزن و جلوگیری از پرخوری تاثیر زیادی دارد. برخی از افرادی که به مشکلات قلبی_ عروقی دچار هستند با مشورت پزشک خود می‌توانند از مقدار کمی سنجد استفاده کنند.

روزانه چه میزان باید از سنجد استفاده کرد؟

شیرینی موجود در سنجد جایگزین مناسبی برای قند و شکر است که بیماران دیابتی می‌توانند از آن استفاده کنند. این نکته را به یاد داشته باشید که نباید در مصرف سنجد زیاده روی کرد و حد تعادل آن روزانه یک قاشق غذا خوری پودر سنجد یا یک چهارم لیوان سنجد خشک است.

سنجد سموم موجود در روده و معده را از بین می‌برد و برای درمان اسهال کودکان می‌توان از آن استفاده کرد، اما باید بدانیم که مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد یبوست خواهد شد. اگر در زمان قاعدگی دچار خون ریزی‌های شدید هستید یا بعد از اتمام این دوران لکه‌هایی می‌بینید از روز سوم یا پنجم شروع عادت ماهانه از مصرف سنجد غافل نشوید.

متخصصان بر این عقیده هستند که کلسیم موجود در سنجد برای رشد و تقویت استخوان‌های جنین تاثیر بسیار زیادی دارد و باعث جلوگیری یا کاهش احتمال ابتلای بانوان باردار به پوکی استخوان خواهد شد.

تمامی افراد در جامعه بشری به نوعی با استرس و اضطراب‌های ناشی از مشکلات زندگی به خصوص مشکلات مادی مواجه می‌شوند که همین امر به راحتی باعث کاهش یا تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود، به همین علت بهترین راهکار برای رفع این موضوع مصرف متعادل سنجد در طول روز است.

خواص شگفت انگیز یک میوه بهشتی

گروه تغذیه و سلامت – انجیر حاوی طیف گسترده‌ای از دیگر ویتامین‌هاست که به خاطر داشتن قند فراوان، باعث فعالیت سلول‌ها و تولید انرژی در بدن می‌شود.

یکی از مغذی‌ترین میوه‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن انجیر است که هر دو حالت خشک و تازه آن توصیه می‌شود. متخصصان طب سنتی مدعی هستند که مصرف انجیر کنار زیتون برای درمان بیماری‌های گوناگون تاثیر زیادی دارد.

انجیر دارای طبع گرم و تر است. این میوه تعرق بدن را زیاد کرده و باعث افزایش وزن می‌شود و برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می‌گذرانند، بسیار مفید خواهد بود. به همین ترتیب می‌توان آن را با شیر سویا مخلوط و بین غذا مصرف کرد.

برخی از افراد با درست کردن مربای انجیر و مصرف آن در وعده صبحانه از فواید درمانی آن غافل نمی‌شوند و به اینصورت به سلامت خود اهمیت می‌دهند. جالب است بدانید که انجیر به عنوان یک میوه شیرین و خوشمزه به ۵ نوع تقسیم بندی می‌شود که در ادامه می‌خوانید.

انجیر سیاه رنگ

همانطور که از نام این میوه خوش طعم پیداست، پوست بیرونی آن سیاه رنگ و پوست داخلی اش صورتی است. اگر برای طعم دادن به دسر یا کیک خود دنبال میوه‌های رنگارنگ هستید حتما از این انجیر استفاده کنید.

انجیر کادوتا

انجیر کادوتا نوع دیگری از انجیر است که پوستی سبز رنگ در قسمت بیرونی آن نمایان است و قسمت داخلی اش به رنگ بنفش است و در بین تمامی انواع انجیر، شیرینی کمتری دارد؛ بنابراین مصرف آن برای افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.

انجیر کالیمیرنا

عطر و طعم انجیر کالیمیرنا به نسبت سایر انواع گونه‌های انجیر منحصر به فردتر و بزرگ‌تر بوده و پوست آن مایل به رنگ زرد و گوشت آن سفید است. این نوع انجیر بیشتر به صورت خشکبار مصرف می‌شود و هنگام استفاده پوست آن باید کنده شود.

انجیر ترکی

پوست انجیر ترکی دارای رنگ بنفش و قسمت داخلی آن قرمز رنگ است. در صورتی که هنگام تهیه سالاد فصل از میوه جات استفاده می‌کنید به هیچ عنوان از این نوع انجیر غافل نشوید؛ چرا که نسبت به سایر انجیرها شیرین‌تر بوده و باعث خوشمزه‌تر کردن دسر یا سالاد مورد علاقه شما می‌شود.

انجیر آدریاتیک

انجیرهایی که پوست آن‌ها سبز روشن و قسمت داخلی شان صورتی است با عنوان انجیر آدریاتیک یا انجیر سفید شناخته شده است. این نوع انجیر بسیار شیرین است و برای تقویت مغز و تمرکز جهت مطالعه امتحانات دانش آموزان و دانشجویان توصیه می‌شود.

مزایای تغذیه‌ای انجیر را جدی بگیرید

انجیرها یکی از مهم‌ترین میوه‌هایی هستند که مصرف آن‌ها به گفته متخصصان طب سنتی و متخصصان تغذیه توصیه می‌شود؛ چرا که حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان و ویتامین‌های مورد ضروری برای بدن هستند و به علت قندهای طبیعی و فیبر محلول برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید خواهند بود.

از مزایای انجیرها می‌توان به بهبود سلامت گوارش، بهبود سلامت قلب، کاهش سطح کلسترول خون، جلوگیری از سرطان روده بزرگ، درمان کم خونی، جلوگیری از سرطان پستان، تقویت استخوان ها، درمان بیماری آسم، کاهش استرس، جلوگیری از درد گلو و پیشگیری از آب مروارید، افزایش انرژی و ... اشاره کرد.

عوارض بیش از حد مصرف انجیر

مصرف بیش از حد انجیر باعث افزایش حالت تهوع، خارش پوست، اسهال، واکنش‌های آلرژیک خواهد شد؛ بنابراین افرادی که دارای پوست حساس هستند یا سابقه آلرژی دارند، نباید از انجیر استفاده کنند.

همچنین انجیر کال به علت تولید لاتکس سفید باعث تشدید حساسیت در اطراف لب و دهان می‌شود که در اینصورت مصرف آن باید با احتیاط همراه باشد.

سرکوب اشتها با این سالاد خوشمزه

گروه تغذیه و سلامت – برخی سالادها در صورتی که پیش از وعده غذایی مصرف شوند به علت پرکردن حجم معده باعث سرکوب اشتها خواهند شد.

سالاد شیرازی به عنوان یک سالاد سنتی و ملی در کشور شناخته شده است و به علت خوشمزه بودن، در کنار انواع غذاهای پلویی مانند باقالی پلو، قورمه سبزی، لوبیا پلو، قیمه و ... مصرف می‌شود.

سالاد شیرازی در تمام شهرهای ایران طرفداران خاص خود را دارد و یکی از محبوب‌ترین سالادهای ایرانی است. سالاد شیرازی دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی است که در ادامه به آن پرداخته ایم.

کاهش وزن با سالاد شیرازی

سالاد شیرازی دارای ارزش تغذیه ای زیادی بوده و به عنوان چاشنی کنار غذا مصرف می‌شود، اما متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند که مصرف آن حتما کمی قبل یا بعد از غذا باشد تا به این صورت باعث آسیب به دستگاه گوارش نشود.

بسیاری از افراد ممکن است برای خلاص شدن از اضافه وزن یا چاقی اقدامات خطرناکی مانند: استفاده از قرص‌های لاغری یا حذف وعده‌های مهم غذایی مانند صبحانه را انجام دهند که این روش‌ها تنها به سیستم ایمنی بدن آسیب خواهد رساند؛ بنابراین بهترین راهکار برای کاهش وزن یا لاغری استفاده از روش‌های مطلوب مانند کاهش حجم غذاهای دریافتی به بدن است تا بتوان نتیجه مثبتی از آن گرفت. سالاد شیرازی به عنوان یک سالاد موثر در کاهش وزن معرفی شده است و اگر قبل از غذا مصرف شود به علت پرکردن حجم معده از دریافت غذای اضافی به بدن یا پرخوری جلوگیری خواهد کرد.

این نکته را به یاد داشته باشید که مصرف بیش از حد سالاد شیرازی به علت سردی آن ممکن است عوارض خطرناکی برای دستگاه گوارش به همراه داشته باشد؛ بنابراین مصرف آن دو یا سه بار در هفته کفایت می کند.

تاثیر فلفل قرمز بر افزایش خاصیت چربی‌سوزی سالاد شیرازی

فلفل قرمز حاوی ماده‌ای به نام کپسایسین است که باعث سرکوب شدن اشتها و کاهش وزن در افراد می‌شود و اگر مقدار کمی از آن در سالاد شیرازی ریخته شود به سیری زودهنگام کمک زیادی خواهد کرد.

عصاره‌ای که از فلفل قرمز گرفته می‌شود در درمان بیماری‌های گوناگون از جمله بیماری‌های پوستی، التهاب، برافروختگی، رفع لک و کک‌ومک موثر است. همچنین آنتی اکسیدان‌های موجود در فلفل قرمز در مبارزه با رادیکال‌های آزاد بدن موثر هستند.

بهترین راهکار برای چربی سوزی مصرف تمام مواد غذایی به مقدار کم است؛ چرا که این الگوی غذایی هم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن افراد می‌شود و هم اضافه وزن را کاهش می‌دهد.

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید سالاد شیرازی، اظهار کرد: اخباری در فضای مجازی منتشر شده است که نشان می‌دهد، سالاد شیرازی به علت ترکیب پیاز، گوجه و خیار باعث ترمیم سلول‌های مغزی خواهد شد، اما این مطلب صحت ندارد و درصورتی که سلول‌های مغزی از بین روند با هیچ ماده غذایی ترمیم نخواهند شد.

او با بیان اینکه هیچ ماده چربی سوزی برای لاغری وجود ندارد، تاکید کرد: سالاد شیرازی به علت اثر پرکنندگی که برای معده دارد، می‌تواند جلوی اشتها را بگیرد و حجم غذای دریافتی را در هر وعده غذایی کاهش دهد و این به معنای آن نیست که اگر آن را مصرف کنیم و غذای زیادی بخوریم حتما لاغر خواهیم شد.

بعد از غذا این میوه را نخورید

گروه تغذیه و سلامت – برخی از میوه‌های تابستانی علاوه بر فواید درمانی در صورت زیاد مصرف کردن مشکلاتی را برای سیستم ایمنی افراد به وجود می‌آورند.

زردآلو یکی از میوه‌های خوشمزه کوهستانی در فصل تابستان است که در ییلاق به عمل می‌آید و در سراسر ایران طرفداران خاص خود را دارد.

طبع این میوه شیرین، سرد و تر بوده و ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد. متخصصان طب سنتی و تغذیه مدعی هستند که نوع شیرین زردآلو از خاصیت گرم تری برخوردار است و مصرف آن برای درمان برخی بیماری‌ها تاثیر گذار است.

زرد آلو حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌های A، B، C، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، سدیم و مقدار کمی مس، آهن و روی است.

فواید مصرف زردآلو

ورزشکاران می‌توانند بعد از فعالیت بدنی زردآلو مصرف کنند، اما به هیچ عنوان بعد از خوردن آن نباید آب بنوشند. اگر دچار تنش یا استرس‌های مکرر هستید و خواب راحتی ندارید برای رسیدن به آرامش و نشاط بیشتر حتما از زردآلو استفاده کنید.

زردآلو برای بازکنندگی گرفتگی‌های مجاری عروق و نرم کنندگی سفتی ها، بهبود ناراحتی‌های قلبی، رشد استخوان‌ها و دندان ها، بهبود درد مفاصل یا رماتیسم، رفع عطش یا تشنگی، درمان اسهال، ضد سرطان، درمان بی خوابی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی، درمان خونریزی‌های داخلی و بیرونی، تقویت اعصاب و روان، شادابی، تقویت بینایی و چاقی تاثیر دارد.

متخصصان طب سنتی مدعی هستند که هیچگاه بعد از غذا زردآلو نخورید. همچنین بعد از خوردن زردآلو، حمام نکنید. برای درمان اسهال بایستی ۱۰ گرم برگ خشک آن را با آب سرد میل کرد.

اگر فردی به تب مبتلا شد، برای درمان می‌تواند خیس شده آن را مصرف کرده و بعد از آن به سرعت آب گرم را همراه عسل میل کند تا هرچه سریع‌تر بهبود یابد.

چه کسانی نباید از زردآلو استفاده کنند؟

سالمندان و کودکان باید از مصرف بی رویه زرد آلو پرهیز کنند. به عقیده متخصصان همیشه این میوه را قبل از غذا مصرف کرده و همراه با آن هسته اش را نیز مصرف کرده تا به هضم بهتر غذا کمک شود. مبتلایان به ناراحتی‌های کبدی و سردمزاجان نباید بیش از حد به مصرف زردآلو اقدام کنند.

فواید و مضرات هسته زردآلو برای سلامتی

اگر به مشکلات گوارشی به خصوص نفخ معده دچار هستید از هسته زرد آلو غافل نشوید، البته برگه زردآلو به هضم راحت‌تر غذا کمک خواهد کرد، اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد؛ چرا که ممکن است باعث بروز دل درد در افراد شود. در صورتی که هسته زردآلو تلخ بود آن را کنار بگذارید؛ به علت اینکه اسید سیانیدریک و اسید پروسیک موجود در هسته تلخ زردآلو برای سلامتی بسیار مضر است.

خواص روغن زردآلو

اگر از سنگینی یا صداهای گوش خود رنج می‌برید، چند قطره زردآلو را در گوش خود بچکانید تا مشکل تان بهبود یابد. روغن مغز هسته زردآلو در صورت تلخ بودن فایده زیادی برای کشتن کرم معده و روده دارد. همچنین ورم مقعد را از بین برده و باعث خرد شدن سنگ مثانه می‌شود.

قهوه؛ دارویی معجزه گر با خواص فراوان

گروه تغذیه و سلامت – براساس تحقیقات اخیر محققان نوشیدن قهوه در پیشگیری از برخی بیماری‌های صعب‌العلاج مانند انواع سرطان بسیار مؤثر است.

قهوه یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها در سراسر جهان است و بسیاری از طرفداران این نوشیدنی، روز خود را بدون نوشیدن قهوه شروع نمی‌کنند.

انجمن سرطان آمریکا اعلام کرده است که نوشیدن قهوه در دمای مناسب باعث کاهش احتمال ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها می‌شود.

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد، نوشیدن قهوه در عدم ابتلا به سرطان کبد، سرطان دهان، سرطان حلق و حنجره و همچنین سرطان رحم نقش مؤثری دارد.

همچنین یافته‌های جدید نشان می‌دهد که قهوه با کم کردن سرعت گوارش غذا باعث پیشگیری از ابتلا به سرطان روده نیز می‌شود.

مصرف سیگار در عملکرد قهوه اختلال ایجاد می‌کند

دکتر چیریل راک، سرپرست این تیم تحقیقاتی، می‌گوید: استعمال سیگار باعث اختلال در عملکرد قهوه می‌شود و در نقطه مقابل این نوشیدنی کافئین‌دار قرار دارد.

در قهوه صدها ماده بیولوژیکی فعال از جمله، کافئین، فلاونوئیدها، لیگنین‌ها و سایر پلی فنول‌ها یافت می‌شود که این ترکیبات باعث افزایش مقدار انرژی، مهار آسیب سلولی، تنظیم ژن‌های درگیر در ترمیم DNA می‌شوند. همچنین ترکیبات موجود در این نوشیدنی معجزه‌گر دارای خاصیت ضد التهابی و مهار متاستاز (گسترش و جابجایی سلول‌های سرطانی) است.

به گفته دانشمندان قهوه باید در دمای مناسب نوشیده شود؛ زیرا نوشیدن چای یا قهوه در دمای بالای ۶۵ درجه سلسیوس می‌تواند باعث سرطان مری شود.

پیشگیری از سرطان تنها یکی از خواص قهوه است و از دیگر خواص این نوشیدنی خوشبو می‌توان به شادابی و نشاط، افزایش تمرکز و تثبیت بهتر خاطرات در ذهن اشاره کرد.

دانشمندان قهوه را به علت خاصیت فراوانی که دارد داروی معجزه‌گر نامیده‌اند.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲