

# مزایای شیر مادر برای نوزادان



شیر مادر علاوه بر این که تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز کودک شما را در شش ماه اول زندگی تامین می‌کند، سرشار از موادی است که برای مبارزه با بیماری‌ها از کودک محافظت می‌کند.

به جلوگیری از واکنش‌های آلرژیک به لبن و مواد غذایی کمک می‌کند. بدون این لبن‌محافظتی، کودک ممکن است دچار حساسیت و مشکلات دیواره روده شود. این وضعیت اجازه می‌دهد تا پروتئین هضم‌نشده روده نفوذ کند و در آنجا باعث واکنش‌های آلرژیک و عوارض دیگر شود. نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، این‌لایه محافظتی را ندارند و در نتیجه در برابر التهاب، آرتزی‌ها و دیگر عوارض سلامت در آینده آسیب‌پذیرتر هستند.

**تقویت و افزایش هوش نوزاد**

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، بیشتر از نوزادان تغذیه‌شده با شیر مادر، واکنش‌های آلرژیک‌نشان می‌دهند. دانشمندان فکر می‌کنند که عوامل ایمن‌ساز مانند ایمونوگلوبولین ترشحی A که فقط در شیر مادر موجود است، با ایجاد یک لایه محافظتی در مجرای روده‌ای کودک

مکمل شیردهی، با کاهش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد در ارتباط است. محققان نتیجه گرفتند که تغذیه انحصاری با شیر مادر در یک ماهگی، خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش می‌دهد. بنابراین کارشناسان، تغذیه طولانی مدت با شیر مادر را برای کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی توصیه می‌کنند.

**محافظت نوزاد از ابتلا به آلرژی و حساسیت**

نوزادانی که با شیر خشک‌های مبتنی بر شیر گاو یا سویا تغذیه می‌شوند، بیشتر از نوزادان تغذیه‌شده با شیر مادر، واکنش‌های آلرژیک‌نشان می‌دهند. دانشمندان فکر می‌کنند که عوامل ایمن‌ساز مادر از طریق انتقال، که تغذیه به طور انحصاری با شیر مادر یا همراه با شیر خشک به عنوان

است: الگوی غذایی مناسب: نوزادانی که از سینه‌مادر تغذیه می‌شوند، به‌تدریج می‌گیرند که به اندازه برف شدن گر سنگی شان غذا بخورند که این بعدها منجر به الگوهای غذا خوردن سالم‌تری می‌شود.

**انسولین کم:** میزان انسولینی که بدن کودک پس از ورود شیر مادر تولید می‌کند کمتر از شیر خشک است. انسولین ایجاد چربی را تحریک می‌کند و باعث افزایش وزن می‌شود.

**لپتین بیشتر:** لپتین، هورمونی است که به باور محققان نقش مهمی در تنظیم اشتها و چربی ایفا می‌کند و نوزادانی که با شیر بعدی تغذیه می‌شوند، لپتین بیشتری در بدن خود دارند.

**افزایش وزن آهسته‌تر:** در مقایسه با نوزادان تغذیه‌شده با شیر مادر، نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، افزایش وزن سریع‌تری در هفته‌های اول زندگی دارند. این افزایش وزن سریع به چاقی در دوره‌های قندی زندگی از تباطؤ شده است.

**مزایای شیردهی برای نوزادان**

**صورت دیابت بارداری مادر**

اگر مادر در دوران بارداری خود دچار دیابت بارداری شده است، شیردهی برای نوزادش مزایای ویژه‌ای دارد. برخی از این مزایا شامل موارد زیر است:

**تنظیم سطح قند خون:** دیابت بارداری می‌تواند منجر به افزایش وزن و دیابت بعد از بارداری شود. شیردهی می‌تواند به کاهش وزن و دیابت بعد از بارداری کمک کند.

قند خون او کمک می‌کند. رشد دستگاه گوارش: آغاز با هم‌نشینی که سینه‌شما در دوران پس از زایمان در مقادیر کم تولید می‌کند، به رشد و کامل شدن دستگاه گوارش کودک کمک می‌کند و هضم آن نیز برای کودک شما آسان است.

**کمک به بهبود زردی یا یرقان:** تغذیه با شیر مادر دفعات شیردهی منظم می‌تواند در رفع زردی نوزاد مؤثر باشد، زیرا به بدن کودک کمک می‌کند تا، بی‌رویین اضافی را با سرعت بیشتری دفع کند. بی‌رویین، رنگ‌دانه‌ای در خون کودک است که می‌تواند باعث زرد شدن پوست نوزاد شود و این احتمال وجود دارد که زردی یا یرقان در نوزادان مادرانی مبتلا به دیابت بارداری شایع‌تر است.

**کاهش خطر ابتلا به دیابت بارداری نوع دو در کودکی:** کودکان مادر مبتلا به دیابت بارداری، ریسک بالاتری برای ابتلا به دیابت نوع دو در سن‌های بالاتر دارد، اما شیردهی این خطر را کاهش می‌دهد. تغذیه با شیر مادر همچنین می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش دهد که یک عامل خطر دیگر در ابتلا به دیابت نوع دو در سن بالاتر است.

همچنین مزایای بالقوه کومالتد و بلندمدتی در صورت شیردهی برای مادران مبتلا به دیابت وجود دارد. مثلاً شیردهی ممکن است به شما کمک کند سریع‌تر از دیابت بارداری بهبود پیدا کنید و احتمال ابتلا به دیابت نوع دو در سن‌های بالاتر را کاهش دهد. زیراهورمون‌هایی که بدن‌تان هنگام شیردهی تولید می‌کند، می‌تواند به تعادل سطح خون کمک کند.

## استرس باعث ضعیف شدن حافظه می‌شود

هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

محققان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.



## شب زنده‌داری و سحر خیزی عمر را کوتاه می‌کند!

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

## نوشیدن آب سرد برای بدن مضر است؟

سرد می‌تواند باعث عود بیماریان مبتلا به آنالازی (احساس سوزش پشت جناغ) شود. آنالازی یک اختلال حرکتی مربوط به ریه‌ها است که طی آن آسفنگتر تحتانی مری در زمان بلع شل عمل نمی‌شود و در نتیجه آن بیمار در خوردن و بلع غذا دچار مشکل می‌شود. نوشیدن آب سرد در این افراد می‌تواند باعث عود بیماری شود. نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث تسکین و آرامش مری شده و در نتیجه عمل بلع را در افراد تسهیل کند.

برخی تحقیقات نشان داده است افرادی که سوپ گرم و یا آب داغ مصرف می‌کنند، تنفس راحت‌تری نسبت به افرادی که آب سرد مصرف می‌کنند دارند. اگر از سرما خوردگی یا آنفلوآنزا رنج می‌برید، نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بدتر شدن حالتان شود.

در برخی فرهنگ‌ها از دیرباز نوشیدن آب گرم را تشویق می‌کنند. از زمان چین باستان، مردم این کشور اعتقاد داشتند نوشیدن آب سرد و غذای باعث عدم توان در بدن می‌شود. از این رو، چینی‌ها همواره وعده‌های غذایی خود را گرم می‌کنند.

سرد می‌تواند باعث عود بیماریان مبتلا به آنالازی (احساس سوزش پشت جناغ) شود. آنالازی یک اختلال حرکتی مربوط به ریه‌ها است که طی آن آسفنگتر تحتانی مری در زمان بلع شل عمل نمی‌شود و در نتیجه آن بیمار در خوردن و بلع غذا دچار مشکل می‌شود. نوشیدن آب سرد در این افراد می‌تواند باعث عود بیماری شود. نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث تسکین و آرامش مری شده و در نتیجه عمل بلع را در افراد تسهیل کند.

برخی تحقیقات نشان داده است افرادی که سوپ گرم و یا آب داغ مصرف می‌کنند، تنفس راحت‌تری نسبت به افرادی که آب سرد مصرف می‌کنند دارند. اگر از سرما خوردگی یا آنفلوآنزا رنج می‌برید، نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بدتر شدن حالتان شود.

در برخی فرهنگ‌ها از دیرباز نوشیدن آب گرم را تشویق می‌کنند. از زمان چین باستان، مردم این کشور اعتقاد داشتند نوشیدن آب سرد و غذای باعث عدم توان در بدن می‌شود. از این رو، چینی‌ها همواره وعده‌های غذایی خود را گرم می‌کنند.

## ژل‌های ضد عفونی کننده الکلی به پوست آسیب می‌زند

برایشان داشته باشند. سیمران دنو، پزشک انگلیسی توضیح داد: اگر می‌خواهید مدت زمان طولانی در معرض نور مستقیم خورشید بگذرانید، استفاده از ژل‌های دستی مبتنی بر الکل می‌تواند باعث آسیب به پوست شما شود. هنکس علت این واکنش کلاما درک نشده اما مشخص شده است که ژل‌های الکلی همانند آفتاب شدید می‌توانند اگر ما را تشدید کنند. مبتلایان به آگزوما یا تاول‌های کوچک پس از استفاده مکرر از ژل‌های الکلی ممکن است دچار خراشیدگی پوستی شوند که این می‌تواند منجر به عفونت شود و نشت‌هایی مانند قرمز شدن موضعی و لایه لایه شدن پوست را به همراه دارد.

گروه تغذیه و سلامت – پزشکان انگلیسی معتقدند، ژل‌های ضد عفونی کننده دست به خاطر دارا بودن الکل، در برابر نور خورشید واکنش نشان داده و منجر به سوختگی می‌شوند. دانشمندان انگلیسی مشاهده کردند ژل ضد عفونی کننده دست که حاوی الکل است، می‌تواند در نور شدید واکنش نشان دهد. آن‌ها با بررسی چند بیمار که دچار تاول و سوختگی شدید شدند، دریافتند که ژل‌های ضد عفونی کننده دست مبتنی بر الکل می‌تواند در اثر نور شدید واکنش نشان دهد. این روزها با توجه به گسترش ویروس کرونا بسیاری از افراد در محیط‌های خارج از خانه از ژل‌های ضد عفونی کننده استفاده می‌کنند که می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی

## تقویت سیستم ایمنی بدن با نوشیدنی طبیعی که بمب انرژی هستند

گروه تغذیه و سلامت – محققان «دانشگاه ایالتی کلرادو» آمریکا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند وجود استرس فیزیکی در شغل فرد می‌تواند سبب پیروی سریع‌تر مغز و ضعیف شدن حافظه شود.

«اگر پزشکان استنادیار دانشکده توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

گروه تغذیه و سلامت – محققان پیشنهاد می‌کنند که جای جای صبحگاهی از نوشیدنی‌های دیگر برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده شود. نوشیدنی‌ها علاوه بر تامین انرژی بدن، می‌توانند نقش مهمی در متابولیسم، تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن انسان ایفا کنند. داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ارتقا دهد. مردم عادت دارند روز خود را با یک پنجان چسبناک و قهوه آغاز کنند و باید دانست که یکی از بهترین راه‌های برای اینکه مواد معدنی و ویتامین‌های لازم به بدن برسند، جایگزین کردن جای صبحگاهی با نوشیدنی‌های سالم و مقوی است. در این گزارش که با جایگزین خالی می‌تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد. همچنین این نوشیدنی‌ها با بیماری‌های بدن را کاهش می‌دهد. نوشیدنی‌ها با تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها می‌شود.

**نوشیدنی هویج و چغندر:** چغندر که در میان ایرانی‌ها به لوبهم شهرت دارد، دارای خواص بی نظیری

شده است. می‌تواند با نوشیدن چای سبز امیدوار به کم کردن وزن اضافی خود باشید. با این حال، بهتر است چای سبز را بدون قند یا با کشمش و خرما میل کنید.

**آب نارگیل:** آب نارگیل دارای قند کم و در عوض سرشار از ملین و ویتامین است و می‌تواند بهترین جایگزین برای چای و قهوه در ابتدای روز باشد. این نوشیدنی با حلس صبحگاهی را از بین می‌برد و انرژی کافی برای بدن در طول روز را تامین می‌کند. آب نارگیل نشاط آور و بسیار مغذی است. این نوشیدنی برای کاهش وزن و کنترل قند خون بسیار مفید است.

مخلوط آب هویج و چغندر سرشار از ویتامین‌های A و C است. همچنین این مخلوط میزان کافی آهن و کلسیم را به بدن می‌رساند. این نوشیدنی فوق‌العاده می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت و التهابات بدن را کاهش دهد. در صورتی که یک لیوان سرگرم از این مخلوط را جایگزین چای صبحگاهی کنید، در تمام طول روز شاهد انرژی کافی خواهید بود. سوخت و ساز بدن منجر به تولید مواد زائد می‌شود و این مواد باید به طریقی از بدن دفع شود. این اصطلاحاً حاسم‌زدایی می‌گویند. این نوشیدنی یکی از بهترین موادی است که می‌تواند به بدن برای سم‌زدایی کمک کند.

**چای سبز:** چای سبز سرشار از بیوتیکوها، آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنول‌هاست. این مواد سطح تجزیه سلول‌ها در بدن را کاهش می‌دهد. تریپتیک زندگی از نوشیدن چای سیاه و قهوه به جای سبز می‌تواند تأثیر شگرفی در سلامتی بدن داشته باشد. چای سبز میزان کافئین کمتری دارد و تمرکز انسان را بهبود می‌بخشد. از مزایای این چای در میان مردم به چای لاغری معروف

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

مخفقان گفته‌اند نتایج این مطالعه می‌تواند پیامدهای مهمی برای افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند داشته باشد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیروی افراد سالم و هم در طول عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرد. زوال عقل یا دامنگی یا خردسویی که به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عصبی مغز با تغییر شخصیت و موقعیت ناشی از توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

گروه تغذیه و سلامت – محققان «دانشگاه ایالتی کلرادو» آمریکا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند وجود استرس فیزیکی در شغل فرد می‌تواند سبب پیروی سریع‌تر مغز و ضعیف شدن حافظه شود.

«اگر پزشکان استنادیار دانشکده توسعه انسدادی و مطلق اختلال عصبی تحقیقاتی نتایج تایید مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده‌های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ نفر از سالمندان سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده‌اند بخش هیپوکامپ مغز آن‌ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک‌شده بود و تغییرات مربوط به عملکرد حافظه ضعیف‌تر عمل می‌کردند. هیپوکامپوس قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی است که مغز را در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.