فلفل قرمز چندین درد را درمان می کند

گروه تغذیه و سلامت – فلفل قرمز دارای خواص بیشماری می باشد. در این مقاله شما را خواص بیشمار فلفل هندی آشنا می کنیم. یکی از خواص فلفل قرمز توانایی آن در تسکین درد می باشد. در این مقاله همراه ما باشید تا با دیگر خواص فلفل آشنا شوید.

در اعتقاد بسیاری از مردم دنیا فلفل قرمز به عنوان پادشاه گیاهان دارویی معرفی می شود. در واقع علت نامیدن پادشاه گیاهان دارویی به دلیل توانایی فلفل برای درمان بسیاری از مشکلات انسان می باشد.

شما می توانید از فلفل هندی در وعده های غذایی خود استفاده کنید. در این مقاله برخی از فواید بیشمار فلفل هندی را در اختیار شما قرار می دهیم در این مقاله همراه ما باشید.

فلفل قرمز می تواند درد را کمتر کند

کپسایکین دارای خاصیت آرام کننده درد می باشد زمانی که به وسیله کرم به پوست مالیده می شود می تواند درد را التیام بخشد. این به این دلیل است که کپسایسین به کاهش مقدار ماده P، نوروپپتید تولید شده توسط بدن که به مغز می رود تا سیگنال درد را کاهش دهد، کمک می کند. هنگامی که ماده P کمتر تولید می شود، سیگنال های درد دیگر به مغز نمی رسد و احساس درد کاهش می یابد.

کپسایسین به عنوان یک کرم پوستی در دسترس است و اغلب برای شرایط زیر توصیه می شود:

(دردهای مفصلی و عضلانی، درد پایین کمر، درد پس از جراحی)

علاوه بر این، مهم است که توجه داشته باشید که کپسایسین کرم نباید به یک زخم باز یا پوست شکسته مالیده شود.

فلفل می تواند پسوریازیس را بهبود بخشد

بیماری های خود ایمنی شرایطی هستند که بدن شما به آن حمله می کند. پسوریازیس نمونه ای از بیماری های خودایمنی است که به نظر می رسد به عنوان تکه هایی از پوست قرمز، خارش و پوسته پوسته شده است.

در حال حاضر درمان برای پسوریازیس وجود ندارد. با این حال، کرم کپسایسین می تواند به کاهش خارش و بهبود ظاهر مناطق مبتلا به پسوریازیس کمک کند.

یک مطالعه نشان داد که بیماران مبتلا به پسوریازیس تحت درمان با کپسایسین، مقیاس پذیری، قرمزی و لکه دار شدن را به میزان قابل توجهی کاهش دادند نسبت به کسانی که کرم پلاسبو دریافت کرده بودند.اعتقاد بر این است که ماده P در پسوریازیس نقش دارد. همانطور که قبلا ذکر شد، کپسایسین به کاهش مقدار ماده P تولید شده توسط بدن شما کمک می کند.

فلفل خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

سرطان یک بیماری است که با رشد سلولی غیرقابل کنترل شناخته می شود. کپسایسین در فلفل های هندی، وعده کاهش خطر ابتلا به سرطان را نشان می دهد. این ممکن است با حمله به بسیاری از مسیرهای مختلف در روند رشد سلول های سرطانی انجام شود.

در واقع، مطالعات نشان داده اند که کپسایسین موجود در فلفل های هندی می تواند رشد سلول های سرطانی را کند کند و حتی باعث مرگ سلول های بسیاری از انواع مختلف سرطان، از جمله سرطان پروستات، پانکراس و پوست می شود.

در حالی که اثرات کپسایسین بر روی سلول های سرطانی امیدوار کننده است، توجه به این نکته مهم است که یافته های کنونی بر اساس مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی است. اثرات کپسایسین بر سرطان در انسان تاکنون مورد مطالعه قرار نگرفته است.

فلفل ماده ای آسان برای اضافه کردن به رژیم غذایی می باشد

فلفل هندی را به آسانی می توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید. آن را به شکل های مختلف، از جمله به عنوان یک غذای کامل، ادویه و مکمل غذایی می توانید استفاده کنید. شما می توانید در فروشگاه ها مدل های مختلف این فلفل را تهیه کنید.

شما می توانید کمی از ادویه فلفل هندی را به بسیاری از غذاهای مورد علاقه خود اضافه کنید، مانند تخم مرغ، سیب زمینی سرخ شده و حتی سس هایی که همراه با غذاهای خود مصرف می کنید. به طور خلاصه، شما می توانید فلفل هندی را برش دهید و آنها را به سالاد اضافه کنید. اگر قبلا از این فلفل هندی مصرف نکرده اید در ابتدا مقدار از آن را بچشید و ببنید آیا می توانید تندی آن را تحمل کنید یا خیر. زیرا این فلفل بسیار تند می باشد.

خطرات و هشدارها در مورد مصرف فلفل هندی

فلفل هندی به طور کلی به عنوان غذای امن شناخته می شود. با این حال، مصرف بیش از حد فلفل هندی در یک وعده غذایی ممکن است همراه با درد معده و احساس بیماری باشد. اگر مصرف داروهای فشار خون بالا مانند مهار کننده های ACE را قبل از مصرف کپسایسین انجام دهید، با پزشک خود مشورت کنید زیرا ممکن است موجب سرفه شود.

همچنین اگر شما یک رقیق کننده خون مانند وارفارین مصرف می کنید، قبل از مصرف فلفل های هندی با پزشک خود مشورت کنید زیرا ممکن است خطر خونریزی در بدن شما را افزایش دهد.

در نهایت، هنگام استفاده از فلفل هندی مراقب باشید که آن را به زخم باز پوست خود نزنید.

در آخر باید گفت فلفل هندی دارای مزایای سلامتی زیادی می باشد که یکی از اجزای مهم آن کپسایسین می باشد. آنها ممکن است اشتها و کاهش فشار خون را در میان بسیاری از مزایای دیگر کاهش دهند. اگر نگران نباشید که فلفل های هندی ممکن است با داروهای فعلی شما ارتباط برقرار کنند، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

برای اکثر مردم، فلفل هندی یک راه عالی برای اضافه کردن یک ضربه به رژیم غذایی شما است.

روش صحیح منجمد کردن مواد غذایی

■ مواد غذایی قبل از فریز شدن باید به طور مناسب بسته بندی شوند تا عطر و طعم، رطوبت، رنگ طبیعی و ارزش غذایی خود را از دست ندهند و سرمای فریزر و خشکی محیط آن موجب خراب شدن مواد غذایی نشود. نکته مهم این است که پیش از بسته بندی ماده غذایی، میزان مورد نیاز در هر بار مصرف مشخص شود، چرا که بسته غذای خارج شده از فریزر، به هیچ عنوان نباید دوباره به فریزر بازگردانده شود.

گروه تغذیه و سلامت – بسته بندی با کیسه‌های نایلونی، متداول‌ترین روش بسته بندی در منازل و پس از آن کیسه‌های پلاستیکی زیپ دار رایج است. اگرچه در فریز کردن درست مواد غذایی، تغییری در عطر و طعم و بوی آن‌ها ایجاد نمی‌شود، اما بی شک از ارزش غذایی آن‌ها کاسته می‌شود، به ویژه اگر مواد غذایی بیشتر از زمان استاندارد در فریزر نگهداری شوند. اگر مواد غذایی به طور صحیح بسته بندی شوند و به سرعت در دمای فریزر سرد شوند، کیفیت خود را بیشتر حفظ کرده و مدت ماندگاری شان افزایش می‌یابد.

طریقه فریز کردن مواد غذایی

دمای فریزر همیشه باید ۱۸- درجه سانتی گراد باشد. هر گونه تغییر دما، باعث خراب شدن مواد غذایی داخل فریزر می‌شود.

از پر کردن فریزر با مواد غذایی که همگی تازه هستند و نیاز به یخ زدن دارند، خودداری کنید، زیرا این کار سبب افزایش ناگهانی دمای فریزر و در نتیجه کاهش کیفیت مواد غذایی می‌شود، بنابراین مواد غذایی تازه را به تدریج در فریزر قرار دهید.

اگر برای بسته بندی مواد غذایی از کیسه‌های پلاستیک استفاده می‌کنید، باید دقت کنید که کیسه پلاستیکی کاملا سالم باشد و بعد از ریختن ماده غذایی، هوای داخل آن را خالی کنید و در آن را به طور کامل ببندید.

ماده غذایی باید کاملا سرد شود و سپس بسته بندی و فریز شود. سرد کردن مواد باید خیلی سریع و در پایین‌ترین سرمای ممکن صورت گیرد.

مواد غذایی را نباید بیشتر از یک بار منجمد کرد.

ورود مواد غذایی جدید به داخل فریزر، باعث گرم شدن هوای فریزر و سایر مواد فریز شده می‌شود، بنابراین مواد غذایی را هر دفعه به مقدار کم و با فاصله زمانی ۱۲ ساعت داخل فریزر بگذارید.

اگر محصولات لبنی را در کاغذهای آلومینیومی بسته بندی کنید، می توانید به مدت ۸ ماه آن‌ها را در فریزر نگهداری کنید.

برای جلوگیری از چسبیدن بسته‌های نایلونی در فریزر به یکدیگر، پیش از قرار دادن آن‌ها در فریزر؛ بسته‌ها را با دستمال به طور کامل خشک کنید.

مواد غذایی فریزشده را برای خارج کردن از انجماد، در آب جوش یا حرارت بالای ۲۰ درجه قرار ندهید. این کار باعث کم کردن ارزش غذایی آن‌ها می‌شود. گوشت و ماهی را چند ساعت قبل از مصرف از فریزر به داخل یخچال منتقل کنید تا به آرامی از حالت انجماد خارج شوند.

انجماد غذاهای پخته شده

بیشتر غذاها را می توان به صورت پخته شده منجمد کرد و در مواقع لازم آن‌ها را مصرف کرد. بهتر است مواد غذایی که در ترکیبات آن‌ها مواد خمیری به کار رفته است مانند رشته، ماکارونی، سیب زمینی. سفیده تخم مرغ، سس‌ها و سالادهای دارای سس مایونز را فریز نکرد، زیرا در صورت فریز شدن طعم آن‌ها تغییر خواهد کرد.

فریز کردن برنج پخته شده نیز توصیه نمی‌شود، زیرا تغییراتی در طعم، بو و کیفیت چاشنی‌ها و ادویه جات به کار برده شده؛ هنگام فریز در آن ایجاد می‌شود. پیش از گذاشتن غذاهای پخته شده در فریزر باید آن‌ها را سرد کنید. می توانید ظرف غذا را برای پایین آوردن حرارت در آب سرد قرار دهید و پس از خنک شدن به مقداری که برای هر وعده مورد مصرف خانواده است منجمد کنید. غذاهای آماده را به مدت ۳ تا ۴ ماه می توانید نگهداری کنید.

نحوه انجماد لبنیات

خامه: به صورت شکر زده به مدت ۳ ماه می‌توان نگهداری کرد.

کره: کره‌هایی که بسته بندی نشده اند را باید در لفاف‌های پلی اتیلنی یا ورقه‌های آلومینیومی بپوشانیده و سپس در فریزر قرار دهید، مدت سالم ماندن آن در فریزر بین ۴ تا ۶ ماه است.

بستنی: در بسته بندی‌های بستنی یا در ظرف مخصوص و مناسب نگهداری آن ها، می‌توان به مدت ۳ ماه نگهداری کنید. بهتر است بسته بندی بستنی را یکبار دیگر در کیسه‌های پلی اتیلنی قرار دهید و سپس منجمد کنید.

انجماد گوشت

جگر، دل، قلوه، سیرابی، مغز و زبان و پاچه را در ظروف مخصوص می‌توانید بین ۳ تا ۴ ماه نگهداری کنید.

گوشت گاو: در قطعه‌های درشت و پاک شده در بسته بندی‌های مناسب و خالی از هوا را می‌توانید به مدت ۱۰ تا ۱۲ ماه نگهداری کنید.

گوشت گوساله: این ماده غذایی حیوانی بسته بندی شده، ۱۰ تا ۱۲ ماه سالم می‌ماند.

گوشت فیله و راسته: به مدت ۸ تا ۱۰ ماه می‌توانید در فریزر نگهداری کنید.

گوشت چرخ کرده: در بسته بندی‌های مناسب به مدت ۱ تا ۲ ماه می‌توان نگهداری کرد.فریز کردن

سوسیس و کالباس: ۳ تا ۴ ماه قابل نگهداری هستند.

مرغ: پس از تمیز کردن، مرغ را در بسته بندی مناسب قرار دهید و پس از خارج کردن هوای داخل بسته، در آن را محکم ببندید و در فریزر قرار دهید. مدت نگهداری و حفظ کیفیت ۱۲ ماه است. برای خارج کردن مرغ از حالت انجماد آن را ۸ ساعت قبل از مصرف در هوای اتاق بگذارید و یا مرغ یخ زده از کیسه خارج کنید و آن را در یخچال بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت قرار دهید.

ماهی ها: ماهی‌ها را به شکل کامل یا به صورت تکه تکه می‌توان بسته بندی و منجمد کرد. برای بسته بندی کردن ماهی بهتر است بین تکه‌های آن کاغذ روغنی قرار دهید تا به یکدیگر نچسبند. بسته بندی قطعات ماهی باید طوری باشد که هیچگونه هوایی به داخل آن نفوذ نکند و هیچ بویی از داخل بسته بندی به خارج راه پیدا نکند. بسته بندی‌ها را باید به طور کامل از هوا خالی و در آن‌ها را به خوبی محکم کنید.

انجماد مواد غذایی گیاهی

اسفناج: پس از شستن در بسته بندی‌های مناسب در فریزر بگذارید. مدت نگهداری بین ۹ تا ۱۲ ماه است.

بادمجان: از وسط نصف کنید و آن را در آب نمک بگذارید، مدت سالم ماندن بین ۹ تا ۱۲ ماه است.

سبزی سوپ و آش و معطر: سبزی سوپ و آش را پس از شستن، تمیز کردن و خرد کردن؛ منجمد کنید. مدت نگهداری ۹ ماه است.

فلفل دلمه ای: فلفل‌های سفت و سالم را از وسط نصف کنید و دانه‌ها را خارج کنید. فلفل سبز را به صورت رشته رشته جهت مصرف سالاد می‌توان نگهداری کنید که مدت نگهداری از آن ۱۲ ماه است؛ همچنین می‌توان به صورت پرشده آن را منجمد کرد که در این صورت مدت نگهداری ۳ ماه است.

قارچ: قارچ را می‌توان با کمی روغن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه تفت دهید و سپس فریز کنید. مدت نگهداری ۱۲ ماه است.

هویج: هویج‌های ریز را به شکل درسته و هویج‌های بزرگتر را به صورت حلقه حلقه یا خردشده به مدت ۲ تا ۴ دقیقه در آب قرار دهید و سپس بسته بندی و فریز کنید. مدت نگهداری ۱۲ ماه است.

لوبیا سبز: مدت نگهداری این ماده غذایی گیاهی ۱۲ ماه است.

فریز کردن بعضی از مواد غذایی برای طولانی شدن عمر مصرف آن‌ها کاری کاملا اشتباه است. هر مواد غذایی را نباید منجمد کرد، زیرا به کیفیت آن آسیب می‌رساند. از جمله موادی که به اشتباه فریز می شود می توان به سبزیجات و سبزی‌های سالاد، شیر، مواد غذایی سرخ شده، تخم مرغ با پوست، خامه ترش، آرد سوخاری و خرده‌های نان، نوشیدنی های گازدار، ماست، سیب زمینی، گوشت یخ زدایی شده، پنیر، خامه‌های قنادی، پاستا یا ماکارونی پخته شده، ژله، عسل، قهوه، سبزیجات و میوه‌های آب دار مثل توت فرنگی، آلبالو و موز اشاره کرد.

غذاهای مناسب برای بیماران کرونایی چیست؟

گروه تغذیه و سلامت – تغذیه مناسب بر درمان سریع کرونا و سپری کردن دوران نقاهت این بیماری تاثیر بسزایی دارد.

تغذیه مناسب برای سلامتی بسیار مهم است؛ به‌ویژه برای کسانی که مبتلا به کرونا شده اند این اهمیت دوچندان می‌شود چرا که اغلب این بیماران در دوران مواجهه با بیماری دچار کاهش اشتها می‌شوند اما در دوران نقاهت اشتها آن ها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است.

برای بهبود هر چه سریع تر بیماران و سپری شدن دوران نقاهت رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری، شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات، ماهی، مرغ و مصرف کم گوشت قرمز توصیه می‌شود.چه غذاهایی بخوریم

مصرف روزانه سوپ داغ، میوه و سبزی تازه و استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می‌شود از دیگر موارد مورد اهمیت در برنامه غذایی بیمار مبتلا به کروناست همچنین استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین C به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن و استفاده از منابع غذایی دارای پروتئین، روی، آهن و سلنیم سیستم ایمنی این بیماران را تقویت می‌کند. بیماران کرونایی چه بخورند

مصرف خوراکی‌هایی با منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته‌ای، روغن گیاهی یا روغن نباتی را در غذای بیماران کرونایی فراموش نکنید علاوه بر آن مصرف عسل، زردچوبه، سیر، پیاز تازه ، زنجبیل و مصرف صبحانه منظم به بیمار هم از ضروریات است.

چرا موهای من بلند نمی‌شود؟

گروه تغذیه و سلامت – بسیاری از افراد موهای قوی و سالم می‌خواهند، به خصوص با افزایش سن، اما موهای این افراد بلند نمی‌شود یا بسیار خشک و شکننده است. جالب اینجاست که موهای شما در حدود ۰.۵ اینچ (۱.۲۵ سانتی متر) در هر ماه و ۶ اینچ (۱۵ سانتی متر) در سال رشد می‌کند. سرعت رشد آن به عواملی مانند سن، سلامتی، ژنتیک و رژیم غذایی بستگی دارد. اگرچه شما نمی‌توانید عواملی مانند سن و ژنتیک را تغییر دهید، اما رژیم غذایی چیزی است که شما بر آن کنترل دارید. در حقیقت، رژیم غذایی فاقد مواد مغذی مناسب می‌تواند منجر به ریزش مو شود. از طرف دیگر، رعایت یک رژیم غذایی متعادل با مواد مغذی مناسب می‌تواند به رشد مو کمک کند، به خصوص اگر به دلیل تغذیه ضعیف دچار ریزش مو هستید.

■ تخم مرغ: تخم مرغ منبع عالی پروتئین و بیوتین است، دو ماده مغذی که ممکن است رشد مو را تقویت کند. خوردن پروتئین کافی برای رشد مو از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا فولیکول‌های مو از پروتئین‌ها ساخته شده اند. کمبود پروتئین در رژیم غذایی باعث تقویت ریزش مو می‌شود. بیوتین برای تولید پروتئین مو به نام کراتین ضروری است، به همین دلیل مکمل‌های بیوتین اغلب برای رشد مو به بازار عرضه می‌شوند. تحقیقات همچنین نشان داده است که مصرف بیشتر بیوتین می‌تواند به بهبود رشد مو در افرادی که کمبود بیوتین دارند کمک کند.

■ انواع توت‌ها: انواع توت‌ها با ترکیبات مفید و ویتامین‌هایی وجود دارند که ممکن است باعث رشد مو شوند. این موارد شامل ویتامین C. است که خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد. آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند در برابر آسیب مولکول‌های مضر به نام رادیکال‌های آزاد به محافظت از فولیکول‌های مو کمک کنند. این مولکول‌ها به طور طبیعی در بدن و محیط وجود دارند. همچنین بدن برای تولید کلاژن از ویتامین C. استفاده می‌کند، پروتئینی که به تقویت مو کمک می‌کند تا از شکنندگی آن جلوگیری کند.

■ اسفناج: اسفناج یک سبزی بسیار سالم است که دارای مواد مغذی مفیدی مانند فولات، آهن و ویتامین‌های A. و C. است که همگی باعث رشد مو می‌شوند. ویتامین A. به غدد پوست کمک می‌کند تا سبوم تولید کنند. این ماده روغنی به مرطوب شدن پوست سر کمک می‌کند تا موها را سالم نگه دارد. یک فنجان (۳۰ گرم) اسفناج تا ۵۴٪ از نیازهای ویتامین A. روزانه شما را تأمین می‌کند. اسفناج همچنین یک منبع عالی آهن از گیاه است که برای رشد مو ضروری است. آهن به سلول‌های قرمز خون کمک می‌کند تا اکسیژن را در بدن خود حمل کنند و سوخت و ساز بدن شما را تقویت کرده و به رشد و ترمیم آن‌ها کمک می‌کند.

■ سیب زمینی: سیب زمینی منبع خوبی از بتاکاروتن است. بدن این ترکیب را به ویتامین A. تبدیل می‌کند که به سلامتی مو ارتباط دارد. یک سیب زمینی متوسط (حدود ۱۱۴ گرم) حاوی بتاکاروتن کافی است تا بیش از چهار برابر نیاز روزانه ویتامین A. شما را تأمین کند. تحقیقات نشان داده اند که ویتامین A. تولید سبوم را تقویت می‌کند و به سالم ماندن مو کمک می‌کند. علاوه بر این، ویتامین A. همچنین می‌تواند سرعت رشد مو را تسریع کند و رشد موهای ضخیم‌تر را ترغیب کند، همه در عین حال مانع از روبرو شدن سایر فولیکول‌های مو می‌شود.

■ آجیل: آجیل ها منابعی خوشمزه، مقوی و حاوی انواع مواد مغذی هستند که می‌توانند رشد مو را تقویت کنند. به عنوان مثال، یک اونس (۲۸ گرم) بادام ۳۷ درصد از نیازهای روزانه ویتامین E. شما را تأمین می‌کند. علاوه بر این، آن‌ها همچنین طیف گسترده‌ای از ویتامین‌های گروه B.، روی و اسیدهای چرب ضروری را تأمین می‌کنند. کمبود هر یک از این مواد مغذی با ریزش مو ارتباط دارد. علاوه بر رشد مو، آجیل به طیف گسترده‌ای از مزایای سلامتی دیگری نیز مرتبط است، از جمله کاهش التهاب و خطر کمتر بیماری قلبی.

■ فلفل دلمه‌ای: فلفل دلمه‌ای منبع عالی ویتامین C. است که ممکن است به رشد مو کمک کند. در حقیقت، یک فلفل زرد تقریباً ۵/۵ برابر ویتامین C. نسبت به پرتقال تأمین می‌کند. ویتامین C. به تقویت تولید کلاژن کمک می‌کند، که می‌تواند به تقویت رشته‌های مو کمک کند. این یک آنتی اکسیدان قوی است که می‌تواند رشته‌های مو را دربرابر استرس اکسیداتیو محافظت کند. استرس اکسیداتیو هنگامی رخ می‌دهد که رادیکال‌های آزاد سیستم دفاعی آنتی اکسیدانی بدن را تحت الشعاع خود قرار دهند. این به ریزش مو پیوند داده شده است.

■ لوبیا: لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی است که برای رشد مو ضروری است. لوبیا منبع خوبی از روی است که به چرخه رشد و ترمیم مو کمک می‌کند. لوبیا همچنین بسیاری از مواد مغذی سالم مو، از جمله آهن، بیوتین و فولات را تأمین می‌کنند.

■ سویا: مطالعات نشان داده اند که ترکیبات موجود در سویا ممکن است رشد مو را تقویت کند. یکی از این ترکیبات، اسپرمیدین است که در سویا فراوان است. به عنوان مثال، یک مطالعه بر روی ۱۰۰ فرد سالم نشان داد که یک مکمل غذایی مبتنی بر اسپرمیدین، فاز رشد موهای فعال به نام فاز آناژن را طولانی می‌کند. هرچه یک فولیکول مو در مرحله آناژن بماند، رشد آن طولانی تر خواهد بود.

هورمون عشق امیدی برای درمان آلزایمر

گروه تغذیه و سلامت –محققان ژاپنی در جدیدترین مطالعات خود دریافتند که هورمون اکسی توسین می‌تواند سلول‌های آسیب دیده مغز را ترمیم کند و مانع زوال عقل شود.

محققان دانشگاه علوم توکیو و دانشگاه کیتاساتو ژاپن در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند که اکسی توسین می‌تواند سلول‌های آسیب دیده مغز را درمان کند.

با افزایش سن افراد پروتئین‌های سمی در مغز تجمع پیدا می‌کند و در نتیجه آن زوال عقل و آلزایمر به وجود می‌آید؛ محققان ژاپنی با آزمایشی که روی بافت‌های مغزی انجام دادند مشاهده کردند که هورمون اکسی توسین می‌تواند سلول‌های آسیب دیده مغز را درمان کند.

این هورمون به صورت طبیعی در بدن انسان وجود دارد و از غده هیپوتلاموس ترشح می‌شود که در تولد کودکان و دوران شیردهی مادران بسیار پر اهمیت است همچنین هورمون اکسی توسین معروف به هورمون عشق است که هنگام تحریک احساسات افراد ترشح می‌شود. این هورمون به کنترل استرس و اضطراب افراد نیز کمک می‌کند.

هورمون عشق در مطالعات قدیمی روی موش‌ها نشان داد که می‌تواند یادگیری و حافظه مکانی طولانی مدت را بهبود بخشد.

آکیو سایتو هدایت کننده این مطالعه می‌گوید: به تازگی مشخص شد که اکسی توسین در تنظیم یادگیری و عملکرد حافظه نقش دارد، اما تاکنون هیچ مطالعه قبلی با عنوان اثر اکسی توسین روی اختلالات شناختی ناشی از بتا–آمیلوئید پرداخته نشده‌است.

بتا–آمیلوئید یکی از انواع پروتیین‌های سمی است که بیشترین نقش را در زوال عقل و آلزایمر ایجاد دارد.

این تحقیقات تنها اثرات حاد بتا آمیلوئید و اکسی توسین را بر برش‌های بافت مغزی آزمایشگاهی در بر گرفته است. سایتو افزود: هیچ دارویی برای درمان زوال عقل به اندازه کافی رضایت بخش نیست و روش‌های درمانی جدید با مکانیسم جدید مورد نظر است. او ادامه داد: مطالعه ما این احتمال جالب را مطرح می‌کند که اکسی توسین می‌تواند یک روش درمانی جدید برای درمان از دست دادن حافظه و زوال عقل مانند بیماری آلزایمر باشد.

آلزایمر یک بیماری پیچیده است که به تدریج در طی چند سال توسعه می‌یابد و بسیاری از افراد سالمند را درگیر خودش کرده است اما اکسی توسین امیدهای اولیه را برای درمان آلزایمر به وجود آورده است هرچند که هنوز نیاز به بررسی بیشتر دارد.

دکه مطبوعات

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