فرمول نوشیدنی برای تقویت مغز

■ افراد بسیاری در پی روش هایی ساده برای تقویت تمرکز، حافظه و بهره وری خود هستند. بر همین اساس است که نوتروپیک ها یا «داروهای هوشمند» به سرعت شاهد افزایش محبوبیت خود هستند.

گروه تغذیه و سلامت – نوتروپیک ها کلاسی از ترکیبات طبیعی و مصنوعی هستند که ممکن است عملکرد مغز را بهبود ببخشند. در شرایطی که صدها مکمل نوتروپیک در دسترس هستند، برخی نوشیدنی ها حاوی ترکیبات نوتروپیک طبیعی هستند.

افزون بر این، برخی نوشیدنی ها دارای مواد تشکیل دهنده مانند آنتی اکسیدان ها یا پروبیوتیک ها هستند که ممکن است از عملکرد مغز پشتیبانی کنند. در ادامه با چند نوشیدنی مفید برای عملکرد مغز بیشتر آشنا می شویم.

قهوه

قهوه احتمالا پرمصرف ترین نوشیدنی نوتروپیک است. بیشتر فواید این نوشیدنی برای مغز از کافئین سرچشمه می گیرد، اگرچه قهوه حاوی ترکیبات دیگر مانند آنتی اکسیدان اسید کلروژنیک است که ممکن است بر عملکرد مغز تاثیر گذار باشد.

نتایج یک بررسی نشان داد که کافئین در دوزهای ۴۰ تا ۳۰۰ میلی گرم که معادل ۰٫۵ تا ۳ فنجان (۱۲۰ تا ۷۲۰ میلی لیتر) قهوه می شود، ممکن است به بهبود تمرکز، هوشیاری، زمان واکنش و حافظه کمک کند.

قهوه ممکن است در برابر بیماری آلزایمر نیز از انسان محافظت کند. در مطالعه ای با حضور سوژه های حیوانی، یک دوز برابر با پنج فنجان (۱٫۲ لیتر) قهوه در روز یا حدود ۵۰۰ میلی گرم کافئین به پیشگیری و درمان بیماری آلزایمر کمک کرد.

با این وجود، به انجام پژوهش های بیشتر با حضور سوژه های انسانی نیاز است.

به خاطر داشته باشید که کافئین تا سطح ۴۰۰ میلی گرم در روز یا حدود ۴ فنجان (۹۴۵ میلی لیتر) قهوه بی خطر در نظر گرفته می شود.

چای سبز

محتوای کافئین چای سبز بسیار کمتر از قهوه است. با این وجود، چای سبز نیز دارای دو ترکیب نوتروپیک ال-تیانین و اپی گالوکاتچین گالات است.

مطالعات نشان داده اند که ال-تیانین ممکن است موجب تن آرامی شود، و همچنین در ترکیب با کافئین ممکن است توجه را بهبود ببخشد. یک بررسی شامل ۲۱ مطالعه با حضور سوژه های انسانی نشان داد که چای سبز ممکن است از تمرکز، توجه و حافظه پشتیبانی کند.

افزون بر این، اپی گالوکاتچین گالات قادر است از طریق سد خونی مغزی وارد مغز شود، به این معنی که می تواند آثار مفید روی مغز فرد بر جای گذاشته یا حتی با بیماری های انحطاط عصبی مبارزه کند. با این وجود، به انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه نیاز است.

کامبوچا

کامبوچا یک نوشیدنی تخمیر شده است که به طور معمول از چای سبز یا سیاه، همراه با میوه یا گیاهان دارویی تهیه می شود. فواید عمده این نوشیدنی با باکتری هایی مفید به نام پروبیوتیک ها که به تقویت سلامت روده بزرگ کمک می کنند، مرتبط است.

از نظر تئوری، تقویت سلامت روده بزرگ ممکن است عملکرد مغز را از طریق محور روده-مغز که خط ارتباطی بین روده بزرگ و مغز است، تقویت کند. با این وجود، پژوهش های کمی از تقویت عملکرد مغز به واسطه نوشیدن کامبوچا پشتیبانی می کنند.

آب پرتقال

آب پرتقال سرشار از ویتامین C است و یک فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) از آن می تواند ۹۳ درصد از ارزش روزانه این ویتامین را تامین کند. این ویتامین ممکن است فواید محافظت نورونی را ارائه کند.

یک بررسی که شامل ۵۰ مطالعه با حضور سوژه های انسانی می شد، نشان داد افرادی با بیشترین سطوح ویتامین C در خون خود یا بیشترین میزان مصرف این ویتامین از امتیازهای بهتری در زمینه توجه، حافظه، و زبان نسبت به آنهایی که کمترین میزان را در خون خود یا کمترین میزان مصرف را داشتند، برخوردار بودند.

با این وجود، نکات منفی آب پرتقال شیرین شده ممکن است بیشتر از فواید آن باشد. آبمیوه حاوی کالری بیشتر نسبت به میوه کامل است و شکر افزوده با شرایطی مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی پیوند خورده است.

مصرف میوه کامل پرتقال روش بهتری برای دریافت ویتامین C است. میوه کامل از کالری و قند کمتری برخوردار است و همچنین محتوای فیبر بیشتری نسبت به آب پرتقال دارد، در شرایطی که می تواند ۷۷ درصد از ارزش روزانه برای ویتامین C را نیز تامین کند.

آب بلوبری

بلوبری سرشار از ترکیبات گیاهی پلی فنول است که ممکن است فواید تقویت کننده مغز را ارائه کنند. آنتوسیانین ها – آنتی اکسیدان هایی که مسئول رنگ آبی بنفش بلوبری هستند – ممکن است تا حد زیادی در این زمینه نقش داشته باشند.

آب بلوبری نیز سرشار از این ترکیبات است. با این وجود، یک بررسی که شامل داده های نزدیک به ۴۰۰ نفر می شد، نتایجی یکدست را نشان نداد. قوی ترین اثر مثبت شامل حافظه کوتاه و بلند مدت بهتر می شد، اما برخی مطالعات در این بررسی هیچ اثر مثبت مغزی از مصرف بلوبری را گزارش نکردند.

افزون بر این، مصرف بلوبری کامل گزینه ای سالم تر و با محتوای قند کمتر محسوب می شود که ممکن است فوایدی مشابه را ارائه کند.

آبمیوه ها و اسموتی های سبز

در آبمیوه های سبز از میوه ها و سبزیجات سبز مانند موارد زیر استفاده می شود:

- سبزیجات برگدار تیره مانند اسفناج و کیل
- خیار
- سیب سبز
- گیاهان دارویی تازه مانند علف لیمو

اسموتی های سبز ممکن است حاوی موادی مانند آووکادو، ماست، پودر پروتئین یا موز باشند تا حالت خامه ای و مواد مغذی نوشیدنی افزایش یابند. در شرایطی که پتانسیل تقویت مغز ناشی از مصرف آبمیوه ها و اسموتی های سبز تا حد زیادی به مواد تشکیل دهنده آنها بستگی دارد، این نوشیدنی ها اغلب سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان های مفید دیگر هستند.

لاته زردچوبه

لاته زردچوبه که گاهی اوقات به نام «شیر طلایی» شناخته می شود، نوشیدنی گرم و خامه ای به رنگ زرد روشن هستند.

زردچوبه حاوی آنتی اکسیدانی به نام کورکومین است که ممکن است تولید فاکتور نورون زایی مشتق شده از مغز (BDNF) را در بدن افزایش دهد.

سطوح کم BDNF با نقایص ذهنی و اختلالات عصبی مرتبط است، از این رو، افزایش سطوح آن ممکن است عملکرد مغز را بهبود ببخشد. با این وجود، باید به این نکته توجه داشته باشید که لاته های زردچوبه میزان بسیار کمتری از کورکومین را نسبت به آنچه اغلب در مطالعات استفاده می شود را ارائه می کنند.

لاته های آداپتوژن

همانند لاته های زردچوبه، لاته های آداپتوژن نوشیدنی هایی گرم و مطبوع حاوی مواد خاص هستند. آداپتوژن ها مواد غذایی و گیاهان دارویی هستند که ممکن است به بدن در کسب آرامش کمک کنند، از این رو، عملکرد مغز را بهبود بخشیده و خستگی را کاهش می دهند. بسیاری از لاته های آداپتوژن با قارچ های خشک شده، آشواگاندا یا ریشه ماکا آماده می شوند.

از آنجایی که این نوشیدنی ها حاوی موادی مانند قارچ های خشک شده هستند که ممکن است تهیه آنها دشوار باشد، خرید ترکیب های از پیش آماده ساده تر است.

آب چغندر

چغندر یک سبزی ریشه ای قرمز رنگ و سرشار از نیترات است. نیترات یک پیش ماده برای اکسید نیتریک است که بدن برای بهبود اکسیژن رسانی سلولی و جریان خون از آن استفاده می کند.

اگرچه افراد بسیاری آب چغندر را به واسطه تقویت جریان خون و اکسیژن رسانی پیش از تمرینات ورزشی مصرف می کنند، این که فوایدی برای مغز دارد یا خیر همچنان به خوبی مشخص نشده است.

ارسال سیگنال اکسید نیتریک ممکن است در بخش های از مغز که مسئول زبان، یادگیری و تصمیم گیری پیشرفته هستند، نقش داشته باشد و آب چغندر ممکن است این آثار را با افزایش تولید اکسید نیتریک تقویت کند.

چای های گیاهان دارویی

برخی چای های گیاهان دارویی ممکن است به تقویت مغز کمک کنند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

سیج یا مریم گلی. این گیاه دارویی ممکن است از بهبود حافظه و خلق و خو و فواید ذهنی دیگر پشتیبانی کند.

گینکو بیلوبا یا کهن دار. یک بررسی شامل مطالعاتی با حضور بیش از ۲,۶۰۰ نفر نشان داد که این گیاه ممکن است علائم بیماری آلزایمر و زوال شناختی خفیف را کاهش دهد. با این وجود، بیشتر مطالعات موجود از کیفیت بالایی برخوردار نیستند.

آشواگاندا. این گیاه نوتروپیک محبوب ممکن است در برابر بیماری های انحطاط عصبی مانند آلزایمر از انسان محافظت کند.

جینسینگ. برخی شواهد پشتیبان استفاده از جینسینگ برای خواص محافظت نورونی و ارتقا عملکرد مغز هستند، اما برخی مطالعات نیز هیچ اثری را در این زمینه نشان نداده اند.

رودیولا. این گیاه ممکن است به بهبود خستگی ذهنی و عملکرد مغز کمک کند.

به خاطر داشته باشید که چای ها دوزهای بسیار کمتر از مواد تشکیل دهنده فعال را نسبت به مکمل ها یا عصاره های مورد استفاده در مطالعات علمی ارائه می کنند.

کفیر

همانند کامبوچا، کفیر یک نوشیدنی تخمیر شده سرشار از پروبیوتیک ها است. با این وجود، کفیر از شیر تخمیر شده تهیه می شود.

کفیر ممکن است از طریق تقویت رشد باکتری های سالم در روده بزرگ به بهبود عملکرد مغز کمک کند.

شما می توانید خود نیز نوشیدنی کفیر را آماده کنید اما خرید گزینه های آماده نوشیدن ممکن است راحت تر باشد.

راهکارهای طلایی برای ریشه کن کردن سرفه

گروه تغذیه و سلامت – سرفه معمولا پس از چند روز به خودی خود برطرف می شود. اما برای تسکین آن انجام برخی درمان ها و داروهای خانگی پیشنهاد می شود.

زمستان با بسیاری از نگرانی هایی برای به خطر افتادن سلامتی همراه است و سرفه یکی از آزاردهنده ترین هاست. سرفه مداوم نه تنها آزاردهنده است بلکه باعث تحریک گلو می شود و بلعیدن غذا را دشوار می کند. به غیر از تغییر فصل، دلایل دیگری نیز وجود دارد که ممکن است به این وضعیت منجر شود از جمله مواد حساسیت زا یا آلاینده ها. مطمئناً سرفه در تمام طول روز یک تجربه خوشایند نیست، اما کاملا طبیعی است، زیرا به حذف مخاط، مواد آلرژی زا یا آلاینده ها کمک می کند.

درمان خانگی سرفه

برترین درمان های خانگی سرفه مواردی هستند که می توانند تحریک و سوزش گلو را از بین ببرند و به نوعی این مجرا را تسکین بدهند. از جمله مواردی که چنین اثراتی دارند می توان به عسل، دمنوش زنجبیل یا حتی ساده تر، استفاده از بخار اشاره کرد. یکی از مهم ترین مزایای استفاده از این مواد طبیعی این است که غالبا عوارض جانبی به همراه ندارند و می توانید با خیال راحت آن ها را در منزل امتحان کنید.

البته که شربت ها و داروهای بدون نسخه زیادی به فروش می رسند که می توانند در درمان سرفه موثر باشند. اما در صورتی که ترجیح می دهید روش های طبیعی را برای تسکین سرفه اعم از سرفه خشک یا سرفه ناشی از آلاینده ها یا سرماخوردگی و آنفولانزا امتحان کنید، تهیه شربت خانگی سرفه یکی از ایده آل ترین درمان هاست.

درمان سرفه از طب آیورودا

طب آیورودا نوعی طب کهن و باستانی است که در هند مورد توجه و استفاده زیادی قرار دارد. این دانش یکی از قدیمی ترین سیستم های درمانی کل نگر در جهان محسوب می شود که بیش از ۳ هزار سال پیش در هند توسعه یافته است. طب آیورودا مبتنی بر این باور است که سلامتی و تندرستی به تعادل ظریف بین ذهن، بدن و روح بستگی دارد. هدف اصلی آن ارتقا سلامت است، نه مبارزه با بیماری. اما درمان ها می توانند به منظور رفع مشکلات خاص سلامتی آغاز شوند. خوشبختانه طب آیورودا برای درمان سرفه نیز راهکارهایی دارد.

راهکارهای موثر درمان سرفه خشک در خانه

تفاوتی که سرفه خشک یا سایر انواع سرفه دارد این است که مخاط و مواد تحریک کننده را از ریه ها یا سایر نواحی تحت تاثیر حذف نمی کند. بیشتر سرفه های خشک را می توان در خانه و با استفاده از داروهای OTC یا داروهای بدون نسخه مانند قرص های گلو درمان کرد. با این حال چندین درمان خانگی نیز وجود دارد که به بهبودی سرفه کمک می کند و از جمله آن ها می توان به افزودن رطوبت به هوا با یک دستگاه بخور یا غرغره کردن با محلول آب نمک اشاره کرد.

یک ترفند ساده برای خلاص شدن از ولع شدید نسبت به مصرف فست فود

گروه تغذیه و سلامت – گروهی از محققان دانشگاه فلوریدا مطالعه ای را منتشر کرده اند که شامل ترفندی برای رهایی از ولع مصرف مواد غذایی ناسالم است.

تیم دانشمندان دانشگاه فلوریدا بررسی کرده اند که چگونه بوی غذایی که انتخاب می کنیم روی میل ما به خوردن آن تأثیر می گذارد؟ و اینکه آیا مدت زمان استشمام یک بوی خاص از عوامل تأثیرگذار است.

حس بویایی به کاهش وزن کمک می کند

دانشمندان معتقد هستند که استشمام بوی سیب زمینی سرخ شده، همبرگر و مانند آن به مدت دو دقیقه به شما کمک می کند تا از ولع مصرف مواد غذایی خلاص شوید.

«دبیان بیسواس»، نویسنده این پژوهش توضیح داد که بوی غذا می تواند ابزاری قدرتمند برای جلوگیری از ولع شدید برای مصرف یک وعده غذایی خاص باشد.

محققان یک وعده غذایی سالم متشکل از سیب و توت فرنگی و یک وعده غذایی ناسالم حاوی بیسکویت و پیتزا را برای استشمام در اختیار شرکت کنندگان قرار دادند.

بیسواس اظهار کرد: شرکت کنندگانی که بیسکویت را استشمام کردند، در ۳۰ ثانیه اول میل به خوردن آن داشتند، اما پس از دو دقیقه استشمام آن میل خود را از دست دادند.

اما پس از ۲ دقیقه چه اتفاقی افتاد؟ شرکت کنندگان پس از ۲ دقیقه ترجیح دادند سیب بخورند. این موضوع درباره پیتزا نیز تکرار شد و استشمام آن پس از ۲ دقیقه باعث بی میلی نسبت این خوراکی شد.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹