با این نوشیدنی‌ها ذهن خلاق داشته باشید

▪ فواید نوشیدن چای قابل‌توجه است و شامل مواردی از جمله زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر، کاهش فشار خون، کاهش خطر بیماری قلبی و افزایش کاهش وزن می‌شود اما کدام چای با کاهش اضطراب، افزایش خلاقیت، حافظه و سلامت روان مرتبط است.

گروه بهداشت و سلامت – چای سبز، چای اولانگ، چای نعناع فلفلی یا چای ماچا و بسیاری از انواع مختلف چای با تغییرات روانی مثبت مرتبط هستند که در ذیل به معرفی برخی فواید این چای‌ها اشاره شده است.

چای سبز، سیاه و اولانگ با آلزایمر مبارزه می کنند

بر اساس نتایج تحقیق فنگ و همکاران وی در سال ۲۰۱۶، نوشیدن چای با کاهش چشمگیر خطر ابتلا به اختلالات شناختی در افراد مسن مرتبط است. نتایج این تحقیق چینی نشان داد که یک فنجان چای در روز، زوال شناختی افراد بالای ۵۵ سال را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد و در میان افرادی که زمینه ژنتیکی در ابتلا به آلزایمر دارند، این کاهش خطر به ۸۶ درصد افزایش می یابد.

دانشمندان همچنین دریافتند یکی از ترکیبات طبیعی چای سبز ممکن است در نهایت راهی برای درمان بیماری آلزایمر ارائه دهد. نتایج تحقیقات راشورث و همکاران وی در سال ۲۰۱۳ نشان داده است که یکی از اجزای چای سبز به نام اپی گالوکاتچین_۳_گالات (EGCG) می تواند تشکیل پلاک‌ها در مغز که باعث مرگ سلول‌ها می شود را مختل کند. در نهایت مصرف چای ممکن است به درمان بیماری فلج کننده نیز کمک کند.

چای برای مغزهای مسن مفید است

در حالی که باید منتظر پیشرفت تحقیقات در درمان بیماری آلزایمر باشیم، مشخص شده است که چای اثرات فوری‌تری دارد. نتایج تحقیق با ۲۰۳۱ شرکت کننده بین ۷۰ تا ۷۴ سال نشان داد، افرادی که چای می نوشند (چای حاوی پلی فنول‌های ریز مغذی مانند EGCG) عملکرد شناختی بهتری دارند. شایان ذکر است، پلی فنول‌ها در کاکائو و قهوه نیز وجود دارد.

چای ماچا برای اضطراب مفید است

نتایج تحقیقات نشان می دهد نوعی چای سبز به نام ماچا برای اضطراب مفید است. کوراچی و همکاران وی در سال ۲۰۱۹ با تحقیق بر روی موش‌ها نشان دادند، چای سبز ماچا که سابقه طولانی استفاده دارویی در ژاپن دارد، اثر آرام‌بخش بر افراد می گذارد. این چای دارای یک ماده فعال است که گیرنده‌های دوپامین و سروتونین را تحریک می کند و هر دو با رفتارهای مضطرب مرتبط هستند.

لازم به ذکر است، ماچا به شکل پودر ریز آسیاب شده‌ای است که از درخت کوچک کاملیا سیننسیس که همه چای‌ها از آن تهیه می شوند حاصل می شود.

چای سیاه برای خلاقیت مفید است

نتایج تحقیقات هوانگ در سال ۲۰۱۸ نشان داده است که نوشیدن چای نوعی خلاقیت به نام «تفکر واگرا» را افزایش می دهد. خلاقیت واگرا به ایجاد پاسخ‌های بالقوه زیادی برای یک مشکل اشاره دارد.

چای سیاه، سبز و اولانگ برای کارایی مغز مفید هستند

نتایج تحقیقات نشان داده است، افرادی که به‌طور معمول چای می نوشند مغز کارآمدتری دارند. لی و همکاران وی در سال ۲۰۱۹ بیان کردند: افرادی که بیش از سه یا چهار بار در هفته چای می نوشند مغز سازمان یافته‌تری دارند.

نتایج تحقیقات پیشین نشان داد، نوشیدن چای با خلق‌وخوی بهتر، کاهش مرگ‌ومیر و محافظت در برابر زوال شناختی مرتبط است؛ این فواید مربوط به انواع چای مانند اولانگ، چای سیاه و سبز بود. محققان اظهار کردند: افرادی که چای می نوشیدند، اتصال عملکردی بهتری در یک مدار در مغز به نام شبکه حالت پیش فرض داشتند.

بسیاری از چای‌ها برای عملکرد شناختی مفید هستند

چای باعث می شود احساس هوشیاری کنید اما این به چیزی بیش از کافئین مربوط می شود. بسیاری از چای‌های مختلف از جمله چای سبز، چای ماچا، چای سیاه و چای اولانگ حاوی سطوح بالایی از تیانین یک آمینو اسید تقریبا منحصر به فرد هستند. اگرچه ما در مورد اثرات تیانین بسیار کمتر از کافئین می دانیم اما مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می دهد این ماده با افزایش عملکرد شناختی مرتبط است.

چای سبز حافظه فعال را بهبود می بخشد

ما می دانیم که عصاره چای سبز می تواند حافظه کاری را بهبود بخشد (اشمیت و همکاران، ۲۰۱۴) حافظه کاری مکان نگهداری اجزای اطلاعات بصری، کلامی یا سایر اطلاعات در ذهن است. حافظه کاری بهتر با بهبود یادگیری، توجه و سایر نتایج حیاتی مرتبط است. افراد شرکت‌کننده در این مطالعه نه تنها پس از مصرف چای سبز در آزمایش‌ها بهتر عمل کردند بلکه مصرف چای باعث تقویت ارتباط بین نواحی پیشانی و جداری مغز نیز شد.

چای بابونه آرامش و چای نعناع هیجان ایجاد می کند

هم چای بابونه و هم چای نعناع روی خلق‌وخوی و حافظه تاثیر می گذارند. نتایج یک مطالعه نشان می دهد که چای نعناع می تواند هوشیاری را بهبود بخشد در حالی که بابونه واقعا تاثیری آرام‌بخش دارد.

دکتر مارک ماس، یکی از محققان این تحقیق توضیح داد: نعناع فلفلی به عملکرد در هوشیاری روانی یا ذهنی شهرت دارد. حس زندگی ایجاد می کند و باعث می شود کمی سبک‌تر شوید. ما سعی کردیم این موارد را با چای نعناع فلفلی یا چای بابونه که نوشیدنی آرام‌تری است مورد آزمایش قرار دهیم و افراد دریافت‌کننده را تحت آزمایش‌های رایانه‌ای قرار دهیم. ما متوجه شدیم افرادی که چای نعناع نوشیده بودند حافظه بلندمدت بهتری داشتند. آنان توانستند کلمات و تصاویر بیشتری که مشاهده کرده بودند را به خاطر بسپارند.

تیانین با اثر آرام‌بخش چای مرتبط است

اثر آرام‌بخش معروف چای بابونه و بسیاری از انواع دیگر تا حدی از تیانین ناشی می شود. هنگامی که تیانین به افراد داده شود، مغز آنان امواج آلفا بیشتری را نشان می دهد که بیانگر آرامش بدون خواب آلودگی است.

چای سبز برای حافظه مفید است

تیانین به همراه EGCG، در بهبود حافظه نقش دارد. نتایج تحقیقات محققان کره‌ای نشان داد که عصاره چای سبز و اسید آمینه ال تیانین (L–theanine) می تواند باعث بهبود حافظه در افرادی شود که از اختلالات شناختی خفیف رنج می برند.

نتایج مطالعات بر روی موش‌ها نشان می دهد، EGCG با افزایش تولید سلول‌های مغزی جدید به حافظه کمک می کند (وانگ و همکاران، ۲۰۱۲).

چای سیاه و چای سبز برای سلامت روان مفید هستند

تمام فواید نوشیدن چای به این معنی است که می تواند عاملی برای بهبود سلامت روان کلی باشد. هزاو او و همکاران وی (۲۰۰۹) این مورد را در یک مطالعه با ۴۲۰۹۳ شرکت کننده ژاپنی آزمایش کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که نوشیدن چای سبز با ناراحتی روانی کمتری همراه است. همین اثر مثبت نوشیدن چای در ۱۰۵۸ سالمند ژاپنی نیز مشاهده شده است (نیو و همکاران، ۲۰۰۹). تیانین حتی در درمان اسکیزوفرنی با موفقیت در کاهش اضطراب و سایر علائم آزمایش شده است (ریتسنر و همکاران، ۲۰۱۱).

نوشیدن یک فنجان چای

البته چای یک ماده نسبتا بی خطر است و بیشتر تاثیرات مثبت آن که در اینجا توضیح داده شده اندک است اما وقتی این فواید بالقوه را به دیگر لذت‌های چای اضافه کنید، نوشیدن چای کمی لذت‌بخش‌تر می شود.

قهوه بنوشید تا بیماری‌های کلیوی را تار و مار کنید

گروه بهداشت و سلامت – محققان دریافتند قهوه برای کمک به جلوگیری از یک اختلال بسیار دردناک بر ۱۵ درصد از جمعیت تأثیر می گذارد.

در یک مطالعه جدید که به تازگی در مجله رسمی بنیاد ملی کلیه آمریکا منتشر شده است، محققان رویکرد جدیدی را به منظور درک تاثیر قهوه برای کمک به جلوگیری از یک اختلال بسیار دردناک که بر ۱۵ ٪ از جمعیت تأثیر می گذارد، اتخاذ کردند.

به خواندن این مطلب ادامه دهید تا درباره آنچه تیمی از محققان در اروپا در مورد تأثیر قهوه بر سنگ کلیه دریافتند، بیشتر بدانید همچنین، بد نیست در مورد عادات بد مضر برای کلیه‌ها هم بیشتر بدانید.

مطالعه‌ای در مورد قهوه و سنگ کلیه

بیانیه مطبوعاتی بنیاد ملی کلیه فاش کرد که مجله آمریکایی بیماری‌های کلیه یک مطالعه جدید مهم را هفته گذشته منتشر کرد.

این مطالعه داده‌های ژنتیکی نزدیک به ۵۷۲۰۰۰ شرکت کننده از بریتانیا و فنلاند را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. دکتر سوزانا سی. لارسون، از دانشگاه اوپسالا سوئد هدایت این مطالعه را بر عهده داشت.

لارسون گفت: یافته‌های ما قویاً نشان می دهد که مصرف منظم قهوه خطر تشکیل سنگ کلیه را به میزان ۴۰٪ کاهش می دهد.

این مطالعه نشان می دهد که بیش از ۵۰۰۰۰۰ نفر هر ساله به دنبال مراقبت‌های اورژانسی برای سنگ کلیه هستند.

این اولین مطالعه‌ای نبود که ارتباطی را بین نوشیدن قهوه و کاهش خطر سنگ کلیه پیدا کرد. با این حال، محققان اظهار داشتند که این اولین بار بود که به نقش ژنتیک در رابطه بین قهوه و سنگ کلیه پرداخت.

دانشمندان چه توضیحی برای تأثیر قهوه بر تشکیل سنگ کلیه دارند

دانشمندان چند دلیل برای اینکه چرا قهوه ممکن است به کاهش بروز سنگ کلیه کمک کند، ارائه می کنند. اول اینکه کافئین جریان ادرار را، که عامل محافظتی مهمی در برابر ایجاد سنگ کلیه است افزایش می دهد. (لازم به ذکر است که آن‌ها تصریح کردند که این مصرف کافئین باید با مصرف آب کافی همراه باشد.)

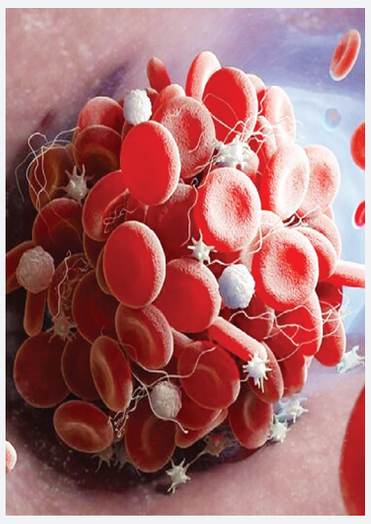
آن‌ها در مورد فایده قهوه برای کلیه افزودند که کافئین همچنین می تواند چسبندگی کریستال اگزالات کلسیم را به سلول‌های کلیه کاهش دهد و اینکه گیاهان قهوه سرشار از اسید سیتریک هستند؛ سیترات ادراری یک مهارکننده شناخته شده در مقابل تشکیل سنگ کلیه است.

فایده قهوه برای کلیه؛ قهوه و سنگ کلیه

کری ویلیس، مدیر ارشد علمی بنیاد ملی کلیه گفت: با توجه به شیوع روزافزون سنگ کلیه و عوارض ناشی از آن، بسیار خوب است که این یک استراتژی پیشگیری جدید باشد که هم در دسترس و هم مقرون به صرفه است.

محققان این مطالعه اظهار داشتند که تحقیقات بیشتری در مورد این موضوع مورد نیاز است. حتی چند مطالعه نیز قبلا نشان داده‌اند که قهوه در واقع می تواند احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد؛ بنابراین یادتان باشد که قبل از ایجاد تغییر در رژیم غذایی خود، همیشه بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

افزایش ۲۰ برابری خطر لخته شدن خون توسط چند ماده غذایی



گروه بهداشت و سلامت – چند ماده غذایی وجود دارند که به دلیل ویتامین کا درونشان، خطر لخته شدن خون را ۲۰ برابر افزایش می دهند.

پزشک متخصص سیستم ایمنی آندری پرودوس، محصولاتی را نام برد که خطر لخته خون را افزایش می دهند. این پزشک خاطر نشان کرد که احتمال لخته شدن خون در افراد مسن مبتلا به واریس، سبک زندگی کم تحرک و مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر است. افراد در این گروه‌های پرخطر باید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین کا پرهیز کنند که خطر لخته شدن خون را افزایش می دهد.

او افزود: سه ماده غذایی با بیشترین میزان ویتامین کا یعنی جعفری، اسفناج و ریحان هستند. علاوه بر این جعفری قهرمان مطلق محسوب می شود: در ۱۰۰ گرم جعفری ۲۰ دوز روزانه ویتامین کا وجود دارد. در ریحان و اسفناج هفت دوز و شش دوز روزانه ویتامین کا است.

افزایش سن، متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت – بسیاری از مردم این نکته را در زندگی خود درک کرده اند که با افزایش سن، دیگر به اندازه‌ای که جوان بودند توانایی مصرف مواد غذایی را ندارند. این موضوع به این دلیل است که با افزایش سن، سطح متابولیسم بدن کاهش می یابد.

دلایل کمی برای این موضوع ارائه شده است که از آن جمله می توان به کاهش سطح عضلات بدن همزمان با افزایش سن اشاره کرد. همچنین کاهش فعالیت از دیگر دلایل کاهش متابولیسم در افراد کهنسال تلقی می شود.

متابولیسم به سوخت و ساز بدن اطلاق می شود. به زبان ساده، به تمامی فعالیت‌های شیمیایی در بدن که به زنده ماندن انسان کمک می کند، متابولیسم می گویند.

به طور کلی، میزان متابولیسم هر انسان تحت تاثیر چهار عامل ذیل قرار دارد:

۱–میزان متابولیسم در زمان استراحت (RMR): به میزان کالری اطلاق می شود که فرد در زمان استراحت یا خواب می سوزاند. این میزان کمترین سطحی است که بدن می تواند با کمک آن زنده مانده و به فعالیت خود ادامه دهد.

۲–اثر حرارتی غذا (TEF): به میزان کالری می گویند که فرد در فرآیند هضم و جذب غذا می سوزاند. این میزان به طور معمول ۱۰ درصد کالری‌های روزانه‌ای است که بدن می سوزاند.

۳–ورزش کردن: میزان کالری که فرد طی ورزش کردن می سوزاند.

۴–گرمازایی فعالیت غیرورزشی (NEAT): این مورد به میزان کالری که فرد طی فعالیت‌های غیرورزشی می سوزاند اطلاق می شود مانند ایستادن، انجام فعالیت‌های روزانه، فکر کردن و...

یکی از بزرگترین مشکلات این است که افراد با افزایش سن تمایل کمتری برای ورزش کردن و فعالیت بیشتر دارند. مطالعات نشان داده است فعالیت‌های ورزشی و غیرورزشی ۳۰ درصد متابولیسم روزانه انسان را تشکیل می دهد. این در حالی است که با افزایش فعالیت‌های ورزشی می توان این میزان را حتی به ۵۰ درصد نیز رساند. مشکل دیگر کاهش سطح عضلات فرد با افزایش سن است. پس از سن ۳۰ سالگی، هر یک دهه معادل ۳ تا ۸ درصد از سطح عضلات هر انسان از بین می رود. مطالعات نشان داده است به طور معمول یک فرد در سن ۸۰ سالگی معادل ۳۰ درصد از عضلات خود را نسبت به سن ۲۰ سالگی از دست داده است.

از دست دادن ماهیچه‌ها با افزایش سن را سارکوپنیا یا کم ماهیچگی می گویند که می تواند باعث افزایش خطر شکستگی، ضعف و خطر مرگ افراد کهنسال شود. سارکوپنیا به طور مستقیم باعث کاهش متابولیسم بدن می شود.

برای جلوگیری از کاهش متابولیسم بدن همزمان با افزایش سن راهکارهای ذیل پیشنهاد می شود:

۱–انجام ورزش‌های استقامتی
۲–به میزان کافی خوابیدن
۳–مصرف بیشتر مواد غذایی پروتئینی
۴–مصرف مواد غذایی کافی
۵–نوشیدن چای سبز

ارتباط عجیب میان شرایط آب و هوایی و خلقیات انسان

گروه بهداشت و سلامت –دانشمندان می گویند ارتباط قوی میان شرایط آب و هوایی و خلق و خوی انسان وجود دارد.

برخی افراد در موقعیت‌های آب و هوایی خاص شرایط روانی و خلق و خوی متفاوتی پیدا می کنند. برای مثال، هوای مطبوع و آفتابی باعث نشاط و شادابی برخی انسان‌ها می شود و آب و هوای ابری دلگیر به نظر می رسد اما آیا از جنبه علمی شرایط آب و هوایی با خلقیات ارتباطی دارد؟

دانشمندان آمریکایی می گویند مطالعات متعدد انجام شده ارتباط میان شرایط آب و هوایی و خلق و خوی افراد را اثبات کرده است. گرچه پیشتر متخصصان از ارتباط کم میان عوامل آب و هوایی بر خلقیات اطلاع داشتند اما تحقیقات نشان می دهد این ارتباط بسیار موثرتر و قوی‌تر از آن چیزی است که پیشتر تصور می شد.

مطالعات مختلفی از نیم قرن پیش بر روی این مسئله انجام شده است. تحقیقات انجام شده در سال ۱۹۷۴ در بازل سوئیس بر روی بیش از ۱۶ هزار نفر نشان داد ۱۸ درصد پسران و ۲۹ درصد دختران به برخی شرایط آب و هوایی واکنش منفی مانند کسالت، حالات ناخوشایند، تحریک پذیری، و سردرد نشان دادند.

یک مطالعه دیگر در انگلیس در سال ۱۹۸۴ و به مدت ۱۱ روز بر روی مردان انجام گرفت حاکی از آن بود که رطوب هوا، دما و ساعات تابش نور خورشید در طول روز بر روی خلق و خو و شرایط روانی آن‌ها تاثیر مستقیم داشت. جذاب‌ترین بخش این تحقیقات تاثیرات رطوبت بود. مطالعات نشان داد سطح بالای رطوبت هوا باعث کاهش تمرکز و افزایش احساس خواب آلودگی می شود.

تحقیقات دیگر در سال ۲۰۰۵ شواهد دیگر در این باره را آشکار ساخت. دانشمندان در این مطالعه ۶۰۵ نفر را به ۳ گروه مختلف تقسیم کردند. محققان مشاهده کردند در درجه حرارت مناسب و بالا و در عین حال رطوب مناسب باعث خلق و خوی بهتر، افزایش قدرت حافظه و قدرت شناختی افراد در فصل بهار شد.

دانشمندان تاکید دارند این تحقیقات بار دیگر نشان داد آب و هوای خوشایند باعث بهتر شدن خلقیات و بهبود عملکرد شناختی و ذهنی می شود و در مقابل آب و هوای ناخوشایند می تواند به طور مستقیم بر شرایط روانی انسان تاثیر گذاشته و برای مثال باعث بروز اختلال افسردگی پاییزی شود.

با این حال، گرمای هوا همیشه خوب نیست. براساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است، دانشمندان مشاهده کردند با افزایش دما میزان خشونت فردی به میزان ۴ درصد و خشونت گروهی به میزان ۱۴ درصد افزایش می یابد.

محققان می گویند گرمای هوا باعث افزایش کلافگی و تشدید خطر بروز خشونت در انسان می شود.

... دکه مطبوعات ...

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲