



چرا تعطیلات برای سلامتی ذهن ما مفید است؟

یکی از مواردی که برای حفظ سلامت ذهن توصیه می شود، رفتن به تعطیلات است.

پس از برگشت از تعطیلات میزان بیشتری استفاده از این ابزار را به ثبت رسانند.

تعطیلات

بیشتر پژوهش های انجام شده بر این مسأله اتفاق نظر دارند که از دیدگاه بیولوژیکی، یکی از عللی که سبب این افزایش در «انعطاف پذیری شناختی» افراد می شود و به طور کلی مزیت رفتن به تعطیلات به حساب می آید، «کاهش استرس» است.

همه ما قبول داریم که کار سبب ایجاد استرس می شود. البته باید این نکته را گوشزد کنیم که استرس به خودی خود امر بدی نیست و حتی در مواردی می تواند مفید نیز باشد. فرض کنید همین استرس در مواردی سبب می شود مکانیسمی در ما فعال شود که به ما کمک می کند تا فعالیت روزانه مان به مانند رسیدن به یک ضرب الاجل را به موقع انجام دهیم.

اما استرسی که منفی است، «استرس مزمن» است. این نوع استرس در طول زمان رخ می دهد و سبب آن نیز

ذهن انسان پرداخته است. آنچه از این مطالب علمی که به نظر می رسد تأیید شده نیز هستند، بر می آید، این است که تعطیلات امری ضروری است. این مسأله، نتیجه تحقیقاتی است که بر روی

است تا به تعطیلات برویم و فایده چند روز بیسکار بودن در طول تعطیلات چیست؟

تأثیر استراحت بر انعطاف پذیری شناختی

بیشتر پژوهش های انجام شده بر این مسأله اتفاق نظر دارند که از دیدگاه بیولوژیکی، یکی از عللی که سبب این افزایش در «انعطاف پذیری شناختی» افراد می شود و به طور کلی مزیت رفتن به تعطیلات به حساب می آید، «کاهش استرس» است.

۴۶ کارگر یک شرکت هلندی در سال ۲۰۱۶ به انجام رسید.

در این پژوهش به شرکت کنندگان یک ابزار (بظور مثال یک چکش) داده

در آینده می تواند از خود آن جابزه و یا پاداش بهتر باشد. این مسأله نیز به لطف یک مولکول کوچک صورت می گیرد که «دوپامین» نامیده می شود.

اما در این جامی خواهیم به این پرسش پاسخ دهیم که آیا به واقع لازم

پذیری شناختی» بیشتر منجر شود. باید بدانیم که مزایای یک تعطیلات خوب می تواند حتی پیش از شروع آن احساس شود؛ چرا که تحقیقات علمی نشان می دهد چشم داشتن به دریافت یک پاداش و یا جابزه

گروه بهداشت و سلامت -

به تعطیلات، از مواردی است که معمولاً به افراد برای حفظ سلامتی ذهن توصیه می شود. طبق تحقیقات علمی، تعطیلات می تواند نقش مهم را در کاهش استرس ایفا کرده و به «انعطاف

مصرف سلنیوم روند پیری را کند می کند؟

اکسیداتیو فرابنش (UV) محافظت می کند.

علاوه بر این، یک مطالعه جدید در سال ۲۰۲۰ نشان داد که افزایش مصرف سلنیوم در رژیم غذایی با طول تلومرهای بلندتر مرتبط است. این مطالعه نشان داد که هر ۲۰ میکروگرم افزایش سلنیوم غذایی شرکت کنندگان بالای ۴۵ سال مرتب است. تلومرها «کلاهک های محافظ» هستند که در انتهای کروموزوم های مسا قرار دارند و بر سرعت پیری سلول ها تأثیر می گذارند. برخی از

مشکلات سلامتی مرتبط با افزایش سن، مانند بروز تومورها، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و اختلالات عصبی-روانی پیشگیری کند. برخی از محققان همچنین بر این باورند که سلنیوم می تواند التهاب مزمن را که ارتباط نزدیکی با افزایش سن دارد، کاهش دهد.

بر اساس نتایج برخی مطالعات سلنیوم در عوامل اولیه بسیاری از فواید سلامتی ناشی سلنیوم است. کارشناسان همچنین بر این باورند که سلنیوم با تحریک آنزیم های آنتی اکسیدانی وابسته به سلنیوم گلو تاتیون پراکسیداز (GPX) و تیوردوکسین ردو کاز (TDR) از پوست در برابر استرس



فواید ضد پیری سلنیوم

پیری بیولوژیکی فرآیند پیچیده ای است که شامل آسیب مولکولی، عدم تعادل متابولیک، تغییرات سیستم ایمنی و افزایش حساسیت به عوامل استرس زای محیطی و بیماری است. بر اساس نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۸، سلنیوم می تواند با پیری مبارزه کند و از

تأثیر نان سبوس دار برای کاهش خطر بیماری قلبی

گفت که این تفاوت تعجب آور بود. شیواکوتی به خبر نگار پایگاه اینترنتی «بیزینس اینسایدر» گفت: به طور کلی تصور می شود که فیبر در کاهش التهاب نقش دارد، اما داده های مطالعه ما نشان می دهد که فیبر میوه ها و سبزیجات در مقایسه با فیبر غلات نقش کمتری در کاهش سطح التهاب دارند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که غلات کامل در کاهش سطح التهاب و خطر ابتلا به بیماری قلبی به ویژه مفید هستند، اما با این حال به تحقیقات بیشتری برای تعیین بهترین روش ممکن برای بهره گیری از این منابع مختلف فیبر برای سلامتی مورد نیاز است.

گفت که این تفاوت تعجب آور بود. شیواکوتی به خبر نگار پایگاه اینترنتی «بیزینس اینسایدر» گفت: به طور کلی تصور می شود که فیبر در کاهش التهاب نقش دارد، اما داده های مطالعه ما نشان می دهد که فیبر میوه ها و سبزیجات در مقایسه با فیبر غلات نقش کمتری در کاهش سطح التهاب دارند. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که غلات کامل در کاهش سطح التهاب و خطر ابتلا به بیماری قلبی به ویژه مفید هستند، اما با این حال به تحقیقات بیشتری برای تعیین بهترین روش ممکن برای بهره گیری از این منابع مختلف فیبر برای سلامتی مورد نیاز است.

با نشانگرهای التهاب در خون و میزان موارد ابتلا به بیماری قلبی در شرکت کنندگان در طول زمان مقایسه کردند. آنها متوجه شدند که کلا فیبر با نشانگرهای کمتر التهاب و خطر کمتر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط است، که این موضوع جای تعجب نداشت. تحقیقات قبلی نیز نشان داده بودند که مصرف فیبر کافی سلامت روده را بهبود می بخشد، قند خون را تنظیم می کند و خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد. اما محققان هنگام جداسازی داده ها بر اساس منابع فیبر، متوجه شدند که یک نوع خاص فیبر با کاهش هر چه بیشتر خطر ابتلا به بیماری قلبی و التهاب مرتبط است که این فیبر خاص، فیبر موجود در غلات کامل مانند نان تیره، غلات پر فیبر (مانند بلغور جو دوسر) و سبوس است. در مقابل، این مطالعه نشان داد که فیبر میوه و سبزیجات - مانند سیب، پرتقال، موز، لوبیا، کلم بروکلی و نخود فرنگی - به طور مداوم با کاهش التهاب مرتبط نبود. «روپاک شیواکوتی»، نویسنده اصلی این مطالعه و استادیار اپیدمیولوژی در «دانشگاه بهداشت عمومی کلمبیا میلن»،

غلات کامل فواید منحصر به فردی برای سلامت قلب دارند

کردند که فیبر غلات کامل به دلیل کاهش بیشتر التهاب نسبت به سایر انواع غلات، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. در حالی که در دست است که غلات کامل با التهاب کمتر مرتبط هستند، اما این تفاوت را به طور کامل توضیح نمی



دوچرخه سواری منظم اختلال در عملکرد عضلات را بهبود می بخشد

حد زیادی بهبود بخشید. محققان مشاهده کردند بیماریارانی که در این مطالعه شرکت کردند شاهد افزایش ۱۶ کیلوگرمی توده عضلانی و کاهش دو درصدی چربی بدن بودند. آنها همچنین توانستند ۲۷ متر اضافی را در ۶ دقیقه راه بروند که توسط محققان در پایان آزمایش ۱۲ هفته ای آزمایش شد. «مارک تارونپولسکی»، محقق ارشد، می گوید: «دوچرخه سواری به مدت ۳۵ دقیقه سه بار در هفته به مدت ۱۲ هفته منجر به افزایش ۳۲ درصدی در آمادگی کلسی در افراد مبتلا به دیستروفی میوتونیک شد. تیم تحقیق ۱۱ بیمار مبتلا به دیستروفی میوتونیک را برای بررسی تأثیر دوچرخه سواری در بازیابی و حفظ سلامت جسمانی آنها انتخاب کردند. تارونپولسکی در

مطالعه ای که توسط محققان دانشگاه مک مستر کانادا انجام شد نشان داد که دوچرخه سواری منظم می تواند تحرک بیماران مبتلا به دیستروفی میوتونیک (MD)، یک بیماری ژنتیکی که باعث تحلیل عضلانی می شود، را تا



گروه بهداشت و سلامت -

محققان مشاهده کردند دوچرخه سواری به مدت ۳۵ دقیقه سه بار در هفته منجر به افزایش ۳۲ درصدی در آمادگی کلی در افراد مبتلا به «دیستروفی میوتونیک» شد.

محققان می گویند: ویتامین K ریسک ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد

مصرف انواع مختلف ویتامین ها و مواد معدنی برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. یکی از ویتامین هایی که در سلامت مغز و استخوان نقش دارد ویتامین K است که اغلب در سبزیجات برگ سبز یافت می شود.

گروه بهداشت و سلامت - در یک مطالعه جدید روی جوانان، دانشمندان بررسی کردند که چگونه ویتامین K می تواند بر توانایی های شناختی موش های مسن تأثیر بگذارد.

پیشگیری اولیه از بیماری های قلبی استفاده می کردند، هیچ اثر آماری معنی داری از سلنیوم بر روی حوادث قلبی عروقی کشنده و غیر کشنده نشان نداد.

پروفسور «محمد الشربینی»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «فرایند پیری با بدتر شدن عملکرد مغز مرتبط است. ویتامین K یک منبع طبیعی محلول در چربی است که از مغز در برابر ابتلا به آلزایمر محافظت می کند.»

زوال عقل اصطلاحی است که به گروهی از بیماری ها گفته می شود و شایع ترین آنها بیماری آلزایمر است که میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار می دهد. در حال حاضر هیچ درمانی برای زوال عقل وجود ندارد. برخی از داروها در دسترس هستند که می توانند به رفع علائم کمک کنند. علاوه بر این، محققان به دنبال راه هایی برای کاهش شدت علائم با جلوگیری از پیشرفت سریع بیماری هستند.

سرطان تصور می شود که سلنیوم به دلیل توانایی در محافظت از سلول ها در برابر آسیب DNA و جهش ممکن است در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش داشته باشد. با این حال، شواهد پیرامون این موضوع متناقض است.

وی در ادامه افزود: «مصرف مقادیر کافی سبزیجات و میوه ها برای حفظ سطح طبیعی ویتامین K رضایت بخش است. با این حال، مکمل ها نیز در دسترس هستند تا در صورت عدم توانایی در مصرف جایگزین منابع طبیعی شوند.»

از آنجایی که سطح سلنیوم در سرم خون با افزایش سن کاهش می یابد، کمبود سلنیوم می تواند با کاهش عملکرد مغزی مرتبط با سن مرتبط باشد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مکمل سلنیوم می تواند به درمان یا پیشگیری از کاهش شناختی مرتبط با افزایش سن در افراد مسن کمک کند، مورد نیاز است.

بیماری قلبی نتایج یک متآنالیز نشان داد، افرادی که سطح سلنیوم کمتری دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری عروقی کرون قلب قرار دارند. در مقابل، بررسی کارآزمایی های که فقط از مکمل های سلنیوم برای

در پایان مطالعه، موش هایی که مکمل های ویتامین K دریافت کردند، سطح اختلالات شناختی، افسردگی و اضطراب نشان کمتر بود. علاوه بر این، این موش ها بهبود حافظه مکانی و توانایی یادگیری را تجربه کردند. پروفسور الشربینی می گوید: «ویتامین K تأثیر بسیار امیدوارکننده ای در جلوگیری از تغییرات رفتاری، عملکردی، بیوشیمیایی و هیستوپاتولوژیک مرتبط با پیری در مغز موش های مسن نشان داد.»

توانایی های فکری است که به اندازه ای شدید است که در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند.»

توانایی های فکری است که به اندازه ای شدید است که در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند.»

محققان یک آزمایش طولانی ۱۷ ماهه را روی موش ها انجام دادند. یک گروه مکمل ویتامین K دریافت کردند و گروه دیگر مکمل ویتامین K دریافت نکردند. موش ها در طول مطالعه یک سری تست های عملکرد شناختی را انجام دادند.

توانایی های فکری است که به اندازه ای شدید است که در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند.»

توانایی های فکری است که به اندازه ای شدید است که در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند.»

دکه مطبوعات

مناطقی آزاد

در مورد مناطق آزاد و ویژه اقتصادی

۳۰۰۰ ناوگان دریایی آماده جابه جایی تماشاگران جام جهانی است

اقتصاد کیش

روزنامه

افزایش درآمد پایدار و ایجاد برنامه منجمد جهت طرح های عمرانی محور فعالیت های شرکت عمران، آب و خدمات کیش

همشهری

دستیابی ایران به سومین فناوری واکنس سازی

این روش، تعطیلات تازان

ایران

نجات میانکاله

نه وارد حاشیه می شویم نه گرفتار حوساری

انتخاب

جنگ پارتیزانی با قیمت ها

خامنه ای

انتخاب

افزایش جمعیت، مهم تر

زیور ساخت، مهم تر

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش