

تغذیه دوازده گانه برای تأمین سلامت مغز در طول عمر

مردم می‌دانند وقتی رژیم غذایی سالم و مغذی می‌خورند، احساس بهتر و انرژی بیشتری دارند اما افراد کمتری متوجه می‌شوند غذایی که می‌خورند تأثیر مستقیمی بر توانایی آن‌ها در تفکر و یادگیری دارد.

گروه بهداشت و سلامت - اکنون مطالعات متعددی ارتباط بین برخی مواد مغذی و بهبود عملکرد شناختی را نشان داده‌اند.



این غذاهای تقویت‌کننده مغز نه تنها به شما کمک می‌کنند تا بهترین عملکرد را داشته باشید، بلکه از سلول‌های مغز و سیناپس‌ها در برابر انحطاطی که اغلب با افزایش سن

مورد از بهترین غذاها برای بهبود حافظه و عملکرد مغز آورده شده است. هر یک به راحتی در اکثر فروشگاه‌های مواد غذایی در دسترس است و به راحتی در رژیم غذایی موجود گنجناخته می‌شود، عبارتند از:

۱. ماهی قزل آلا: اسیدهای چرب امگا ۳ که در هر قسمت از این ماهی اعماق آب وجود دارد برای عملکرد مطلوب مغز ضروری است. این مؤلفه‌ای است که ماهی را نه تنها به یکی از بهترین غذاها برای مغز شما تبدیل می‌کند، بلکه برای سلامت

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به افزایش موارد سرماخوردگی و آنفلوآنزا، درباره علائم افتراقی این بیماری‌ها با کرونا گفت: آنفلوآنزا و کرونا وی فعلی علائم تقریباً مشابه یکدیگر دارند و برای تشخیص افتراقی باید آزمایش انجام شود.

دکتر سید احمد طباطبایی با اشاره به اینکه واریانت‌های جدیدی از کووید ۱۹ در جهان شناسایی شده است، گفت: البته ایمن واریانت‌ها جدی نیستند و اگر هم به فرض فردی در ایران یا خارج از ایران به این واریانت‌ها مبتلا شود، بیماری تشخیصی خواهد داشت؛ اما به طور کلی موضوع تغییر ژنتیکی درباره این ویروس مطرح است و رخ می‌دهد؛ اما، خوشبختانه همانطور که آمار هم گواهی می‌دهد میزان بروز بیماری شدید در کرونا کاهش یافته و به حداقل رسیده است. هنوز هم اومیکرون بسا زیر واریانت‌های

گروه بهداشت و سلامت - بر اساس تحقیقات جدید، گنجاندن آلو در رژیم غذایی روزانه ممکن است به سلامت استخوان کمک کند. پوکی استخوان، یا از دست دادن توده و تراکم استخوان، به ویژه در افراد بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد که منجر به افزایش خطر شکستگی می‌شود.

یک مطالعه جدید از سوی محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد که خوردن ۵ تا ۶ آلو خشک در روز می‌تواند توده و تراکم استخوان را حفظ کرده و از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کند. همین محققان در مطالعه دوم دریافتند که از دست دادن سلامت استخوان با افزایش سن همراه است. هر چه افراد برای آینده‌های تهاپی در بدن مرتبط است و آلو خشک به عنوان ضد التهاب شناخته شده است.

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌های فرد تراکم و جرم خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی استخوان‌ها افزایش می‌یابد. نیمی از زنان بالای ۵۰ سال و از هر چهار مرد یک نفر در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند. از دست توده و تراکم استخوان می‌تواند در لگن، مچ دست شایع‌ترین محل شکستگی استخوان به دلیل پوکی استخوان هستند. اگرچه ممکن است در هر استخوانی رخ دهد. برای افراد مسن، شکستگی‌های لگن می‌تواند بسیار شدید باشد. دکتر «مری جین سوزا»، سرپرست تیم تحقیق، خاطر نشان کرد: «التهاب ممکن است عامل مهمی برای از دست دادن استخوان پس از بانسگی و یک هدف بالقوه برای درمان‌های تغذیه‌ای باشد».

او گفت: «آخرین تحقیقات ما بزرگترین کارآزمایی را با گروهی متشکل از بیش از ۲۰۰ زن یائسه برای بررسی ارتباط بین آلو خشک و سلامت استخوان نشان می‌دهد.» وی در ادامه افزود: «مطالعه ما اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد مصرف فقط ۵ تا ۶ آلو خشک در روز از کاهش تراکم استخوان

میزان کافی از این ویتامین نیازمند است تا به کارایی مطلوب خود ادامه دهد. در چنین شرایطی گنجاندن منابع خوراکی حاوی ویتامین در رژیم غذایی روزانه و هفتگی می‌تواند این نیاز را تأمین کند. ویتامین D (ویتامین دی) در دنیای ویتامین‌ها منحصراً در پوست زیا هم ریزمغذی و هم هورمون است. این ویتامین در برخی محصولات حیوانی و ماهی‌ها یافت می‌شود. این ویتامین نقش مهمی در بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن از جمله تقویت استخوان‌ها، حمایت از سلامت سیستم ایمنی، تنظیم عملکرد شناختی و خلق و خوی و حتی محافظت در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع دو دارد اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سطح پایین ویتامین D

کلی نیز ارزشمند است. دانشمندان خواص ضد التهابی ماهی را دلیل دیگری برای انتخاب این غذا برای تغذیه مغز می‌دانند. مصرف ماهی دو یا سه بار در هفته می‌تواند به بهبود هوشیاری و حافظه کمک کند.

۲. سبزیجات برگ‌دار و سبز: کلم پیچ، اسفناج، کاهو رومی و چغندر سونیس از جمله بهترین غذاها برای سلامت مغز هستند. این دلیل که افراد مسن تری که هر روز از یک یا دو وعده سبزیجات برگ‌دار و سبز لذت می‌برند، علائم هشداردهنده زوال عقل را کمتر نشان می‌دهند.

۳. زغال اخته: محققان بر این باورند که موادی مانند اسید گالیک که در این میوه فوق‌العاده یافت می‌شود از مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. زغال اخته همچنین ممکن است اثرات زوال عقل و بیماری آلزایمر را بهبود بخشد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم زغال اخته ممکن است مهارت‌های حرکتی و ظرفیت یادگیری را بهبود بخشد، زیرا غنی از ویتامین‌های C و K و همچنین فیبر است.

۴. گسردو: از آنجایی که این گردو سرشار از ویتامین E است،

سرماخوردگی در حال گسترش در دنیا؛ علائم مشابه آنفلوآنزا و کرونای فعلی

است فرد مبتلا به بیماری به مدت پنج روز قرنطینه باشد و تا زمانی که علائم بیماری تنفسی به طور کامل بهبود نیافته است در محل کار یا کلاس درس حاضر نشود.

وی با اشاره به اهمیت واکسیناسیون و پیشگیری از بروز بیماری، تصریح کرد: برخی کشورها اکنون سعی در تولید واکسن‌های کرونایی دارند که هم سوبه‌های اولیه و هم سوبه‌های جدید کرونا را تحت پوشش قرار دهد که تا حدودی هم موفق بودند و واکسن‌های در ظرفیتی (اومیکرون و سوبه‌های ماقبل) در حال حاضر در برخی کشورها موجود است. البته فراموش نکنیم در هر حال تزریق هر نوع واکسن کرونا سبب می‌شود افراد از بیماری شدید در امان باشند و تأکید اصلی ما تزریق واکسن برای تمام کسانی است که

سلامت استخوان‌ها به همراه دارد، اما این میوه کامل حاوی چندین ویتامین و مواد معدنی مهم برای استخوان‌ها، از جمله پتاسیم، من، و ویتامین K است. آلو همچنین حاوی پلی فنول است؛ ترکیباتی بیواکتیوی که به نظر می‌رسد در تشکیل استخوان نقش دارند.

در لگن جلوگیری می‌کند، جایی که بیشترین نگرانی برای مردان و زنان مسن است زیرا شکستگی‌های لگن معمولاً منجر به بستری شدن در بیمارستان و کاهش کیفیت زندگی می‌شود. اگرچه لزوماً مشخص نیست که چه چیزی در آلو خشک وجود دارد که این اثر مطلوب را بر



تغییر فصل و دغدغه کمبود یک ویتامین

همچنین ممکن است بر احتمال ابتلای فرد به افسردگی تأثیر بگذارد. اگر به شما توصیه شده به مقادیر بیشتری از ایسن ویتامین را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، برده برخی از بهترین منابع آن شامل ماهی آزاد، ماهی ساردین، ماهی تن، زرده تخم‌مرغ، قارچ و جگر گاو هستند. همچنین یکی از راهکارهای مفید در بهبود وضعیت سرانه مصرف ویتامین D، غنی‌سازی غذاهای معمولی مانند غلات، بلغور جو دوسر و لبنیات با این ویتامین است. متخصصان سلامت دریافت ۸۰۰ واحد ویتامین D را در روز توصیه می‌کنند. هرچند این میزان نسبت به سن افراد متغیر است. افرادی که به دلایلی نمی‌توانند به طور طبیعی این ویتامین را از طریق نور خورشید جذب کنند باید بیشتر ویتامین D مورد

محققان بر این باورند که گردوی سالم می‌تواند به افراد کمک کند تا با افزایش سن، هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنند. ویتامین E با به دام انداختن رادیکال‌های آزاد که ممکن است به سلول‌های ارزشمند مغز آسیب برسانند، این اثر را به دست می‌آورد. **۵. تخم مرغ:** به افرادی که تمایل دارند توانایی خود را در برقراری ارتباط با افزایش سن حفظ کنند و مطمئن شوند که حافظه آن‌ها جوان باقی می‌ماند، توصیه می‌شود که به طور منظم تخم مرغ کامل بخورند.

۶. غلات کامل: غذاهایی که حاوی غلات کامل هستند سوخت ضروری را فراهم می‌کنند که مغز شما را هوشیار و فعال نگه می‌دارد. به همه اجزای طبیعی شکلات تلخ هستند، به راحتی می‌توان فهمید که چرا مقادیر متوسط این ماده غذایی می‌تواند

غذاهای تقویت‌کننده مغز نه تنها به شما کمک می‌کنند تا بهترین عملکرد را داشته باشید، بلکه از سلول‌های مغز و سیناپس‌ها در برابر انحطاطی که اغلب با افزایش سن افراد کمتری می‌خورند تأثیر مستقیمی بر توانایی آن‌ها در تفکر و یادگیری دارد.

زرده حاوی کوئین است، ماده‌ای که از سلامت انتقال دهنده‌های عصبی حمایت می‌کند.

۶. آووکادو: ایسن میوه آبدار سرشار از چربی تک غیر اشباع است که منبع سالمی از آن، جریان خون را در سراسر بدن پشتیبانی می‌کند. این ماده، برای همه اندام‌ها از جمله مغز مفید است و آووکادو را به بهترین غذای مغز

مصرفی شما را به خود اختصاص می‌دهد. غذاهای غلات کامل مانند کینوا، نان سبوس دار و برنج قهوه‌ای جریان خون را بهبود می‌بخشند. فیبر، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین E را برای مغز تأمین می‌کنند که برای عملکرد مطلوب مغز به آن نیاز دارد.

۸. پرتقال: این میوه فوق‌العاده

برای تشخیص افتراقی باید آزمایش انجام شود. وی افزود: طی دو سال و نیم گذشته میزان تماس مردم و رعایت مسائل بهداشتی خیلی زیاد بود و به دلیل عدم حضور کودکان در مدارس، دانشجویان در دانشگاه‌ها، حضوری نبودن تمامی مشاغل و... شیوع آنفلوآنزا و بیماری‌های ویروسی دیگر خیلی کم شده بود، اما اکنون با کاهش رعایت پروتکل‌ها و افزایش مرادوات

برای تشخیص افتراقی باید آزمایش انجام شود. وی افزود: طی دو سال و نیم گذشته میزان تماس مردم و رعایت مسائل بهداشتی خیلی زیاد بود و به دلیل عدم حضور کودکان در مدارس، دانشجویان در دانشگاه‌ها، حضوری نبودن تمامی مشاغل و... شیوع آنفلوآنزا و بیماری‌های ویروسی دیگر خیلی کم شده بودند، اما اکنون با کاهش رعایت پروتکل‌ها و افزایش مرادوات

احتمال بروز آنفلوآنزا افزایش یافته است. از طرفی برخی مردم هم به دلیل رعایت خوب طی دو سال گذشته، با ویروس‌های تنفسی نظیر آنفلوآنزا تماس نداشتند و ممکن است امسال ایمنی لازم را نداشته باشند؛ بنابراین وقتی در تماس با این ویروس‌ها قرار می‌گیرند بیماری را سریع‌تر نشان می‌دهند؛ چنانچه اکنون در کشور شاهدیم برخی دانش‌آموزان به محض حضور در مدرسه دچار علائم بیماری تنفسی

می‌شوند و این نشان می‌دهد مستعد ابتلا هستند و ایمنی کافی ندارند؛ زیرا مدت طولانی با هیچ ویروسی در تماس نبودند. طباطبایی با اشاره به استفاده می‌رویه از آنتی‌بیوتیک‌ها، تأکید کرد: «این دسته از داروها اصلاً در بیماری‌های ویروسی آنفلوآنزا، کرونا، سرماخوردگی و آنتر ویروس‌ها ضرورت ندارد و متأسفانه برخی با خود درمانی از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌کنند؛ در حالی‌که توصیه اکید پزشکان و مجامع علمی خودداری از استفاده خودسرانه داروها ویژه آنتی‌بیوتیک است. از سوی دیگر تزریق سرم و تزریق ویتامین‌ها در داخل آن اصلاً برای همه افراد ضرورت ندارد و تنها شاید سبب ایجاد آرامش روحی روانی برای بیمار شود؛ در حالی‌که لازم است دوره بیماری طی شود تا بیمار بهبود یابد. به جز درمان علامتی، تسب، بدن درد و جبران کم آبی بدن، درمان دیگری برای این مشکل توصیه نمی‌شود.

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴

بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.

۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.

۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ