محققان می گویند؛

جدول یا بازی های کامپیوتری؛ کدامیک برای حافظه بهترند

■ سالمندانی که به دنبال کاهش روند از دست دادن حافظه هستند ممکن است از حل جدول کلمات متقاطع بهره ببرند.

گروه بهداشت و سلامت- این پیشنهاد یک مطالعه کوچک است که بزرگسالان مسن مبتلا به اختلال شناختی خفیف را تحت نظر داشت. محققان دریافتند افرادی که به طور تصادفی به مدت ۱۸ ماه به گروه حل جدول کلمات متقاطع اختصاص داده شده بودند، بهبود اندکی در آزمون‌های حافظه و سایر مهارت‌های ذهنی نشان دادند.

اما در شرکت‌کنندگانی که به گروه انجام یک تمرین مغزی مدرن‌تر اختصاص داده شده بودند، نظیر بازی‌های رایانه‌ای که برای درگیر کردن توانایی‌های ذهنی مختلف طراحی شده اند، به طور متوسط، نمرات آزمون آنها در طول زمان اندکی کاهش یافت.

دکتر «داوانگر دواناند»، محقق ارشد و استاد روانپزشکی و نورولوژی در دانشگاه کلمبیا نیویورک، گفت: «این نتایج قطعی نیست. باید مطالعات بزرگ‌تر، همراه با گروه کنترل، انجام شود.» به گفته دواناند، «مطالعات گذشته نشان داده است که برخی بازی‌هایی رایانه‌ای می توانند به افراد مسن بدون نقص شناختی کمک کند تا ذهن خود را تقویت کنند.» اختلال شناختی خفیف با افزایش سن شایع است و همیشه تبدیل به زوال عقل نمی‌شود.

محققان می‌خواهند راه‌هایی برای به تأخیر انداختن یا جلوگیری از پیشرفت زوال عقل بیابند، و فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی یکی از راه‌های مورد مطالعه است.

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که بازی‌های مغزی ممکن است به افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف کمک کند تا حافظه و مهارت‌های فکری خود را تقویت کنند. محققان ۱۰۷ فرد مسن با اختلال شناختی خفیف را انتخاب کردند و آنها را به طور تصادفی در هر یک از انواع تمرینات مغزی قرار دادند. همه شرکت کنندگان در مورد نحوه ورود و استفاده از بازی‌ها یا پازل‌ها آموزش‌هایی دریافت کردند. محققان دریافتند پس از ۱۸ ماه، گروه جدول کلمات متقاطع به طور متوسط در مقیاس استاندارد ارزیابی زوال شناختی که عمدتاً بر مهارت‌های حافظه و زبان متمرکز بود، حدود ۱ امتیاز بهبود یافته است. در مقابل، افراد در گروه بازی‌های کامپیوتری به طور متوسط نیم امتیاز کاهش یافتند.

داروهای گیاهی مفید در تغذیه برای تقویت حافظه

زردچوبه

برخی مطالعات نشان می‌دهند که این ادویه گیاهی ممکن است در مبارزه با سرطان و پیشگیری از بیماری آلزایمر نیز مفید باشد. زردچوبه در هندوستان مورد احترام است، جایی که میزان آلزایمر در مقایسه با میزان آن در جهان غرب بسیار پایین‌تر است.

زردچوبه، شرایط التهابی مانند مشکلات پوستی، زوال عقل، درد و آرتریت را تسکین می‌دهد. زردچوبه، شرایط التهابی مانند مشکلات پوستی، زوال عقل، درد و آرتریت را تسکین می‌دهد.

مریم‌گلی

این گیاه سرشار از آنتی اکسیدان و دارای خواص ضدالتهابی قوی است که حافظه را تقویت می‌کند. مریم گلی برای ایجاد احساس هوشیاری، آرامش و شادی در افراد نیز شناخته شده است. افزودن آن به عنوان چاشنی سالاد، پاستا یا سوپ توصیه می‌شود.

محققان می‌خواهند راه‌هایی برای به تأخیر انداختن یا جلوگیری از پیشرفت زوال عقل بیابند، و فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی یکی از راه‌های مورد مطالعه است.

چای سبز

چای سبز به مبارزه با خستگی کمک می‌کند و انتخاب بهتری نسبت به قهوه است. چای سبز علاوه بر محتوای کافئین ملایم، سرشار از آنتی اکسیدان و حاوی مقدار قابل توجهی از ریزمغذی‌هاست. ماده‌ای به نام ال تیانین در چای سبز وجود دارد که اضطراب را کاهش داده و برای بهبود عملکرد مغز بسیار موثر است.

رزماری

رزماری یکی از بهترین گیاهان طبیعی برای تقویت قدرت مغز است. مطالعات بالینی اخیر نشان داده است که رزماری به بهبود عملکرد شناختی برای تمام سنین، حتی کسانی که از آلزایمر رنج می‌برند، کمک می‌کند.

نعناع‌فلفلی

اعتقاد بر این است که نعناع فلفلی، یکی از موثرترین گیاهان و مواد غذایی برای تقویت حافظه، تحریک مغز و بهبود تمرکز است. این گیاه باطراوت، نتایج قابل توجهی در حمایت از وضوح ذهنی نشان داده است.

زعفران

در طب سنتی ایرانی از زعفران برای حمایت از عملکرد مغز، کبد، ریه و همچنین سلامت زنان استفاده می‌شود. استفاده از این گیاه برای حمایت از حافظه و سلامت مغز و توانایی آن در حمایت از تمرکز و خلق و خوی سالم مغز پیشنهاد می‌شود. استفاده اززعفران،برای حمایت از حافظه و سلامت مغز و توانایی آن در حمایت از تمرکز و خلق و خوی سالم مغز پیشنهاد می‌شود. استفاده از زعفران، برای حمایت از حافظه و سلامت مغز پیشنهادمی‌شود.

گیاه‌جینکو

جینکو یا جینکو بیلوبا، درختی مقاوم و منحصر به فرد و قدیمی‌ترین گونه درخت باقیمانده در سیاره زمین است. عصاره این گیاه به طرق مختلف، از جمله حفظ عملکرد سالم مغز در حمایت از بدن موثر است. استفاده از آن برای حمایت از عملکردهای شناختی، مانند یادآوری، تشخیص، حافظه، توجه، تمرکز، خلق و خو و سطوح انرژی توصیه می‌شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی مطرح کرد؛

عوارض سوءتغذیه در افرادی که جراحی داشته اند

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در ارتباط با عوارض سوءتغذیه در افرادی که عمل جراحی انجام داده اند، نکاتی را متذکر شد.

غزاله اسلامیان گفت: بر اساس یافته‌های مطالعات، میزان مرگ و میر در بیمارانی که در شرایط سو تغذیه بعد از عمل جراحی قرار می‌گیرند حدود ۳۳ درصد است.وی افزود: این در حالی‌است که در افراد غیر مبتلا به سو تغذیه این میزان ۳,۵ درصد گزارش شده است. عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی به عوارض سوءتغذیه در افرادی که جراحی انجام داده‌اند، پرداخت و گفت: این عارضه‌ها شامل افزایش ابتلاء به عفونت‌ها، افزایش تعداد زخم‌های بستر، بهبود آهسته زخم‌ها و افزایش رشد باکتری‌های دستگاه گوارش است.

اسلامیان با بیان اینکه بیمارانی که جراحی می‌شوند، به واسطه شرایط بیماری و جراحی، نیازمند مراقبت‌های خاصی هستند تاکید کرد: برای جراحی‌هایی که با برنامه ریزی انجام می‌شود، تغذیه قبل از جراحی نیز می‌تواند تأثیر زیادی بر روند بهبود بیمار، پس از جراحی داشته باشد.

به گفته وی، روند تغذیه در بیماران تحت عمل باید از زمان بستری شدن آن‌ها و قبل از عمل شروع شود و تا دوره بهبود بعد از عمل نیز ادامه داشته باشد.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: یک تا دو روز قبل از جراحی بهتر است بیمار از رژیم‌های غذایی کم فیبر یا رژیم‌های غذایی مایع پیروی کند، چراکه قبل از جراحی، بر اساس دستور پزشک تغذیه بیماران متوقف می‌شود تا روده بزرگ فاقد باقی مانده باشد و خطر ابتلاء به عفونت‌ها کاهش یابد.

اسلامیان ادامه داد: بر اساس نوع جراحی و شرایط بیمار، ممکن است مدت زمان این وضعیت در بیماران متفاوت باشد و حتی در جراحی‌های اورژانسی این شرایط مهیا نباشد بنابراین پس از جراحی بر اساس نوع جراحی و عملکرد دستگاه گوارش نوع تغذیه تعیین می‌شود و بهتر است در صورت امکان در اسرع وقت تغذیه از راه دهان آغاز شود.وی تاکید کرد: پس از جراحی، تغذیه با رژیم غذایی مایع صاف آغاز می‌شود و در ادامه رژیم غذایی مایع کامل، رژیم غذایی پوره و نیمه جامد و رژیم غذایی معمولی تجویز می‌شود، ممکن است برخی بیماران نیاز به تغذیه حمایتی داشته باشند که بر اساس شرایط بیمار تغذیه بالوله (انترال) یا تغذیه وریدی (پرنترال) انجام می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: نوع تغذیه بیمارانی که پس از جراحی به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل می‌شوند نیز بر اساس وضعیت عملکرد دستگاه گوارش، وضعیت سو تغذیه و نارسایی‌های ارگانی توسط کارشناسان تغذیه بیمارستان تنظیم و پایش می‌شود. اسلامیان با اشاره به اینکه مقدار کالری و میزان پروتئین دریافتی بر اساس نوع جراحی و شرایط بیمار تعیین می‌شود اضافه کرد: تأمین کافی پروتئین نقش مهمی در بهبود شرایط بیمار به ویژه عملکرد سیستم ایمنی، بهبود زخم‌ها و ترمیم بافت‌ها دارد، همچنین ممکن است برخی بیماران نیاز به دریافت مکمل‌های پروتئین، مولتی ویتامین و املاح داشته باشند که پس از ترخیص از بیمارستان بسته به نوع جراحی و شدت آسیب و جراحات بیمار ممکن است با دستور پزشک برای مدت مشخصی تجویز شود.وی اضافه کرد: مقدار الکترولیت و مایعات دریافتی نیز براساس شرایط بیمار و نتایج آزمایش‌ها با دستور پزشک از طریق سرم درمانی و یا به صورت خوراکی تأمین می‌شود.

تنظیم فشار خون تا سلامت کبد با کنگر فرنگی

گروه بهداشت و سلامت- یک کارشناس گیاه‌پزشکی گفت: کنگر فرنگی با این‌که حاوی چربی کمی است، منبعی غنی از فیبر، انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شود.

شیما احمدی‌نیا اظهار کرد: کنگر فرنگی از مدیترانه سرچشمه می‌گیرد و به واسطه خواص دارویی متنوع خود از جمله کمک به کاهش سطح قندخون، تقویت سلامت دستگاه قلبی-عروقی و همینطور کبد استفاده گسترده دارد. وی ادامه داد: از آن جایی که عصاره کنگر فرنگی حاوی غلظت بالایی از ترکیبات تشکیل دهنده گیاه است، محبوبیت فراوانی به‌عنوان مکمل دارویی به دست آورده و در حال حاضر توسط شرکت‌های داروسازی مختلفی در قالب قرص و کپسول به تنهایی یا در ترکیب با اجزای گیاهی دیگر فرموله می‌شود.

احمدی‌نیا با اشاره به این‌که کنگر فرنگی از نظر محتوای تغذیه‌ای گیاهی بسیار قدرتمند به شمار می‌رود، عنوان کرد: این گیاه در حالی که حاوی چربی کمی است، سرشار از فیبر، انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شود.

این کارشناس گیاه پزشکی ادامه داد: ازجمله مهم‌ترین محتویات این گیاه می‌توان به فولات، ویتامین ث، ویتامین K و مواد معدنی ارزشمندی مانند منیزیم، فسفر، پتاسیم و آهن اشاره کرد. وی تصریح کرد: به گفته محققان کنگر فرنگی در میان سبزیجات، یکی از غنی‌ترین نمونه‌های آنتی اکسیدانی است و همین محتوا باعث شده تا بتواند فواید کم نظیری را برای اندام‌های مختلف بدن انسان به نمایش بگذارد.

احمدی‌نیا افزود: یکی از مهم‌ترین فواید کنگر فرنگی به تأثیر قابل ملاحظه آن بر کاهش LDL یا همان کلسترول بد و افزایش HDL یا همان کلسترول خوب باز می‌گردد، مشخص شده که عصاره به دست آمده از برگ‌های این گیاه حاوی چنین اثراتی است.این کارشناس گیاه پزشکی عنوان کرد: این عصاره به دو روش اصلی بر کلسترول تأثیر می‌گذارد، نخست آن‌که کنگر فرنگی حاوی لوتئولین است که این ترکیب آنتی‌اکسیدانی از تشکیل کلسترول جلوگیری می‌کند، دوم هم آن‌که عصاره برگ این گیاه بدن را تشویق می‌کند تا به نحو مؤثرتری کلسترول را پردازش کند و از این طریق باعث کاهش سطح کلی آن می‌شود.

وی ادامه داد: برخی تحقیقات نشان می‌دهند که عصاره کنگر فرنگی پتانسیل لازم برای کمک به افراد مبتلا به فشار خون را در اختیار دارد، البته مکانیسم دقیق این اثر هنوز به صورت کامل شناسایی نشده است. احمدی‌نیا با اشاره به این‌که یکی دیگر از کاربردهای محبوب کنگر فرنگی چیزی نیست جز بهبود سلامت کبد، عنوان کرد: این ترکیب گیاهی می‌تواند از کبد در برابر آسیب‌های احتمالی محافظت کرده و حتی باعث رشد بافت جدید شود، از طرفی دیگر عصاره کنگر فرنگی تولید صفرا را افزایش می‌دهد و از این مسیر هم باعث حذف سموم از کبد می‌شود.

این کارشناس گیاه پزشکی تصریح کرد: از دیگر خواص درمانی ارزشمند کنگر فرنگی می‌توان به کمک به تقویت سلامت سیستم گوارشی، کمک به بهبود علائم سندرم روده تحریک‌پذیر، کمک به کاهش قند خون، کمک به کاهش وزن و خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی اشاره کرد.

تاثیر نوشیدن میزان کم قهوه در بارداری بر کوتاهی قد کودک

گروه بهداشت و سلامت- به اکثر زنان باردار گفته می شود که خوردن یک فنجان قهوه در روز بی خطر است و باعث سقط جنین یا زایمان زودرس نمی شود، اما تحقیقات جدید خطر شگفت انگیزی را نشان می دهد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد مادرانی که کافئین مصرف می‌کنند، حتی در مقادیر کم، ممکن است قد کودک شأن کوتاه‌تر شود.

«جسیکا گلیسون»، محقق ارشد این مطالعه از مؤسسه ملی بهداشت کودک و توسعه انسانی ایالات متحده، گفت: «ما دریافتیم حتی قرار گرفتن کم در معرض کافئین در دوران بارداری با قد کوتاه‌تر کودک در دوران کودکی مرتبط است.»

محققان توصیه می‌کنند که زنان باردار مصرف کافئین خود را به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند. این مقدار معادل حدود دو فنجان ۳۱ گرمی قهوه است.اینکه کافئین دقیقاً چگونه بر قد تأثیر می‌گذارد هنوز به طور کامل شناخته نشده است، اما محققان نظریه‌هایی در این مورد دارند.

گلیسون توضیح داد: «متابولیسم کافئین در دوران بارداری کُند می‌شود، کافئین و متابولیت های آن از جفت عبور می‌کنند و جنین نمی‌تواند کافئین یا متابولیت های آن را متابولیزه یا تجزیه کند. با پیشرفت بارداری، این بدان معناست که جنین می‌تواند در معرض انباشتی از کافئین قرار گیرد.» در مطالعات حیوانی، این روند منجر به تغییر در الگوهای رشد طبیعی شد. گلیسون افزود: «علاوه بر این، کافئین بیش از حد می‌تواند منجر به افزایش حساسیت به انسولین در جنین شود که به طور بالقوه می‌تواند عواقب دائمی برای رشد طبیعی داشته باشد.»

او گفت: «این مسئله فقط در مورد قهوه نیست. مطالعه ما تمام محصولات حاوی کافئین را در بر می‌گیرد.»

این لیست شامل شکلات، چای، نوشیدنی‌های انرژی زا و نوشابه است. گلیسون خاطرنشان کرد: «نتایج نهایی ما بر اساس هرگونه قرار گرفتن در معرض کافئین است، نه فقط قهوه.» در این مطالعه، محققان غلظت کافئین و محصول تجزیه شده از آن موسوم به پاراکسانتین، را در نمونه‌های خونی بیش از ۲۴۰۰ زن باردار در دو مطالعه بررسی کردند. آنها به دنبال ارتباط بین مصرف کافئین مادران باردار و قد، وزن، شاخص توده بدنی و خطر چاقی در کودک بودند.یافته‌ها نشان داد کودکان زنانی که در دوران بارداری مصرف کافئین کمی داشتند، نسبت به همسالان خود که مادرشان در دوران بارداری کافئین مصرف نکرده بود، کوتاه‌تر بودند. این مطالعه نشان داد که شکاف قد در سنین ۴ تا ۸ سالگی افزایش یافته است.

افزایش التهاب بدن با مصرف اسید چرب امگا ۶

گروه فرهنگ و هنر-یک متخصص تغذیه گفت: اسید چرب امگا ۶، در روغن ذرت و روغن آفتابگردان زمینه التهاب در بدن را افزایش می‌دهد.

گلاله اصغری، متخصص تغذیه از روغن کلزا و گردو به عنوان منبع گیاهی غنی از امگا ۳ نام برد و گفت: امگا ۳ ضد التهاب است و بلوک آبشار التهابی در بدن، از جمله وظایف امگا ۳ است.

اصغری بیان کرد: اسید چرب امگا ۶، در روغن ذرت و روغن آفتابگردان وجود دارد که زمینه التهاب در بدن را افزایش می‌دهد. بر هم خوردن تعادل بین امگا ۳ و امگا ۶، باعث ایجاد التهاب در بدن می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: پروبیوتیک‌ها منابع غذایی فرا ویژه‌ای هستند که با اثری که بر فلور طبیعی روده دارند، تولید آن‌ها را افزایش می‌دهند و باعث افزایش سلامت دستگاه گوارش و همچنین افزایش مقاومت به انسولین، جلوگیری از افزایش چربی‌های خون، جلوگیری از سندروم متابولیک، چاقی و... می‌شوند.

او ادامه داد: پروبیوتیک‌ها در جلوگیری از عفونت‌های تنفسی هم نقش دارند؛ هر چه تعداد باکتری‌های مفید و مثبت افزایش یابد، اثرات مثبت آن‌ها نیز افزایش خواهد یافت.

اصغری گفت: حبوبات و لبنیات با چربی‌های تخمیر پذیر، زمینه مساعدی را برای افزایش باکتری‌های روده و در نتیجه تولید پروبیوتیک‌ها فراهم می‌کنند.وی تاکید کرد: سیر و پیاز با داشتن ماده‌ای به نام آلیسین مقاومت بدن را در قبال ویروس‌ها و قارچ‌ها افزایش می‌دهند. توصیه می‌شود به اشکال مختلف از این دو ماده غذایی در غذای روزانه استفاده شود.

اقتصاد کیش روزنامه
روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد :

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت :۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیذ 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 .

بیمه آسیا
وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ