

# اثر جالب ورزش بر سن مغز

■ اشکال خاصی از ورزش ممکن است برای تقویت سلامت مغز موثرتر از سایرین باشند، به ویژه فعالیت هایی که به عملکرد شناختی نیاز دارند.



به آزاد شدن آنها توسط عضلات، در سلامت مغز نقش دارد.

این مطالعه که به وسیله هفته نامه مقالات آکادمی ملی علوم آمریکا (به اختصار PNAS) منتشر شده است، نشان می دهد که به دنبال فعال سازی

<b>فریده پناه</b>
<span></span>
<div><b> گروه بهداشت و سلامت</b> - اخیرا در مطالعه‌ای معتبر مشخص شده‌است که ورزش با تحریک مولکول‌های دخیل در عملکرد شناختی و کمک</div>

با داده های بررسی شده، همچنان به طراحی و اجرای تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است. یافته های پژوهش حاضر که توسط مجله تغذیه، متابولیسم و بیماری های قلبی -عروقی در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است، بر اهمیت انتخاب‌های غذایی صحیح در مدیریت دیابت در کنار درمان های پزشکی متداول تاکید می کند.

**بررسی تاثیر غلات باستانی**

**بر دیابت**

در این بررسی سیستماتیک و متاآنالیز، محققان اثر بخشی انواع مختلف غلات باستانی را در مدیریت دیابت ارزیابی کردند. همانطور که اشاره شد، پژوهش مد نظر شامل ۲۹ کارآزمایی کنترل شده بود که روی ۱۳ مورد از آنها متاآنالیز انجام شد. این مطالعات در مجموع ۱۸۰۹ شرکت کننده را به خود اختصاص می داد که بیشتر آنها مرد (۵۵٫۲٪) و دارای میانگین سنی حدود ۵۶سال بودند. اکثر

استاد گروه مهندسی شیمی و بیومولکولی در دانشگاه ایلینوی اربانا-شامپین، این یافته ها اهمیت حفظ سلامت اسکلتی عضلانی را نشان می دهند، آن هم نه فقط برای محافظت از سلامت سیستم قلبی عروقی، بلکه برای مقابله با انحطاط عصبی، نویسنده مسئول این مطالعه توضیح می دهد: حفظ سلامت عصبی برای عضلات به منظور تولید فاکتورهای بیولوژیکی مفید برای مغز بسیار مهم است. با انقباضات منظم، ماهیچه ها نه تنها این عوامل مفید را ترشح می کنند، بلکه به حفظ روند سیگنال دهی عضلات نیز یاری می رسانند. این سیگنال دهی برای تنظیم انتشار فاکتورهای نوروتروفیک در مغز ضروری است.

مطالعه مورد بحث شامل تحریک عضلات با کلون تانات بود تا مشخص شود که عملکرد عصبی چگونه به این مسئله پاسخ می دهد. محققان برای این کار از مدل هایی متشکل از بافت عضلانی استفاده کردند، یکی عصب دهی شده و دیگری فاقد عصب. آنها در نهایت به این نتیجه رسیدند که بافت عصب دهی شده سیگنال های بیشتری را به مغز ارسال می کند.

از آنجایی که برخی از عملکردهای مغزی، سیگنال هایی را نیز به مغز ارسال می کنند.

به گفته

**Hyunjoon Kong**

شرکت کنندگان دیابت نوع ۲ داشتند و تنها یکی از بررسی های صورت گرفته شامل افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ بود. به طور متوسط، شرکت کنندگان تقریبا ۱۴ سال با دیابت زندگی کرده بودند و بسیاری از آنها یا داروهای خوراکی یا ترکیبی از داروهای خوراکی و تزریقی انسولین وضعیت خود را مدیریت می کردند. در همه مطالعات افزوده شده به متاآنالیز، به عوامل خطر قلبی عروقی مانند وزن بدن، قند خون و کلسترول توجه شده بود. با این حال، آنها به سایر جنبه های حیاتی مدیریت دیابت مانند رضایت بیمار، رفاه کلی و مقرون به صرفه بودن استفاده از غلات باستانی در درمان دیابت نپرداخته بودند. مطالعاتی که در آنالیز گنجانده شده بودند، بیشتر

اثرات جو، برنج قهوه ای، گندم سیاه و دانه های چیا را بر وضعیت دیابت بررسی کردند. قابل ذکر است، تنها بخشی از مطالعات (۲۴٪) از غلات کامل و تصفیه نشده در تحقیقات خود

### بهداشت و سلامت

می یابند، محققان علاقه مند به کشف این موضوع بودند که چگونه چنین فاکتورهایی بر سلامت مغز تاثیر می گذارند.

**چگونه ورزش بر عملکرد مغز تاثیر می گذارد؟**

در این مطالعه، محققان مستقیما ورزش کردن افراد را مورد تجزیه و تحلیل قرار ندادند. در عوض، آنها به مدل های عضلانی نگاه کردند. مانند دویدن، شنا و دوچرخه سواری که سلامت قلب و عروق را بهبود می

مورد بررسی قرار دادند.

**چه نوع ورزش هایی برای سلامت مغز بهتر هستند؟**

ورزش منظم فواید قابل توجهی

برای سلامت مغز دارد.

در ایسن میان اشکال خاصی از ورزش ممکن است برای تقویت سلامت مغز موثرتر از سایرین باشند، به ویژه فعالیت هایی که به عملکرد شناختی نیاز دارند. تمرینات هوازی مانند دویدن، شنا و دوچرخه سواری که سلامت قلب و عروق را بهبود می

**شناختی را معکوس کند یا به تاخیر بیناندازد؟**

دکتر کنگ پیشنهاد کرد که فعالیت بدنی به طور بالقوه می تواند زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را معکوس کند و یا به تاخیر بیناندازد.

وی توضیح داد: "با افزایش سن، افراد به تدریج اتصالات عصبی-عضلانی بین اعصاب و ماهیچه های خود را از دست می دهند. بدین ترتیب توانایی ماهیچه ها برای تنظیم شدن توسط سیگنال های عصبی مختل می

**با تمرین یا تحریک مناسب انقباضات عضلانی، ماهیچه ها می توانند عوامل را تولید کنند که به حفظ این اتصالات عصبی عضلانی کمک می کند. در نتیجه، افراد مسن هنوز هم می توانند عضلات عصب دار باشند که قادر به تولید عوامل مهم تقویت کننده عملکرد شناختی مغز هستند.**

شود و متعاقبا ظرفیت آنها برای ترشح عوامل حیاتی-سی برای عملکرد مغز کاهش می یابد."

با تمرین یا تحریک مناسب انقباضات عضلانی، ماهیچه ها می توانند عواملی را تولید کنند که به حفظ ایسن اتصالات عصبی عضلانی کمک می کند. در نتیجه، افراد مسن هنوز هم می توانند عضلات عصب دار قوی داشته باشند که قادر به تولید عوامل مهم تقویت کننده عملکرد شناختی

بخشند، به طور گسترده ای به دلیل تاثیر مثبت خود بر عملکرد مغز مورد توجه قرار گرفته اند.

با ایسن حال، فعالیت هایی که نیازهای فیزیکی و شناختی را با هم ترکیب می کنند، مانند رقص و ورزش های تیمی، ممکن است به دلیل نیاز به هماهنگی، پیروی از ریتم و عملکردهای اجرایی، مزایای بیشتری را ارائه دهند.

**آیا ورزش می تواند زوال**

اینکه چگونه ممکن است تعامل هر یک از حرکات ورزشی یا سلامت مغز متفاوت باشد، ممکن نیست.

دکتر کنگ اضافه کرده است که مطالعات قبلی در مورد ورزش و سلامت مغز به ارتباط مستقیمی میان اندازه هیپوکامپ و فعالیت بدنی منظم دست یافته اند. اما در مطالعه جدید، محققان سیستم عصبی و عملکردهای اسکلتی عضلانی را برای دستیابی به درک بهتر از تعاملات میان مغز و بدن

در این تجزیه و تحلیل جامع، اکثر مطالعات (۹۶٫۵٪) تاثیر مثبت مصرف غلات باستانی را بر نشانگرهای مختلف بیماری دیابت، از جمله سطوح انسولین، هموگلوبین A1c، قند خون ناشتا و کلسترول نشان دادند. از میان غلات باستانی مورد مطالعه، جو دوسر به دلیل پتانسیل بالا در

راستای بهبود قابل ملاحظه کلسترول

مطالعات (۹۶٫۵٪) تاثیر مثبت مصرف غلات باستانی را بر نشانگرهای مختلف بیماری دیابت، از جمله سطوح انسولین، هموگلوبین A1c، قند خون ناشتا و کلسترول نشان دادند. از میان غلات باستانی مورد مطالعه، جو دوسر به دلیل پتانسیل بالا در

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای مسعود خطیبی فرد با کد ملی ۰۰۵۶۷۸۶۲۲۰

به نمایندگی از شرکت خدمات دریایی سکان ابروند کیش با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۰۲۸۹۰ به سمت مدیرعامل و عضو موظف هیئت مدیره ، آقای علیرضا پورمحمدی آقبلاغ با کد ملی ۰۰۶۵۳۴۴۱۰۳

به نمایندگی از شرکت مهندسی و ساخت تاسیسات دریایی ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۰۲۸۵۰

به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای هومن لهراسی با کد ملی ۲۲۰۰۴۶۱۰۵۴ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری مهندسی و ساخت تاسیسات دریایی ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۵۹۶۰۲

به سمت نایب رئیس هیئت مدیره. آقایابان حمیدرضا شیخی با کد ملی ۰۳۲۲۷۵۳۶۲۷ به نمایندگی از شرکت ارتباطات پرشیا با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۳۱۴۰۹ و محمود گنئی با کد ملی ۴۵۹۱۲۳۳۷۲۱

به نمایندگی از شرکت اکتشاف و تولید تاسیسات دریایی با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۹۶۰۸

به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) اعضای اسناد و اوراق تعهدآور شرکت، قراردادها،چک ها، پروات و سفته ها با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره با مهر شرکت، در غیاب رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره با مهر شرکت ،معتبر بوده و سایر اوراق تجارتي ، مکاتبات اداری و غیره با امضای مدیرعامل خواهد بود.

۴- اختیارات هیئت مدیره بشرح ذیل به مدیرعامل تفویض اختیار گردید:

۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات

یک از آنها، نتایج ممکن است کاملا قابل اعتماد نباشند. نویسندگان خواهان تحقیقات استانداردتر و عمیق تر در مورد غلات باستانی برای مدیریت دیابت هستند.

**غلات باستانی سلامت**

**مقابلیک را تقویت می کنند**

پژشک متخصص غدد درون ریز، دیابت و متابولیسم Avantika Waring که در این مطالعه شرکت نداشت، در مورد تاثیر غلات باستانی بر وضعیت سلامتی می گوید:

در غلات کامل و باستانی انواع فیتوکمیکال ها از جمله فلاونوئیدها و اسیدهای فنولیک (با خواص آنتی اکسیدانی و خواص ضد التهابی) و هسته بهتری هستند. به طور خاص، غلات باستانی حاوی سطوح بالاتری از مواد شیمیایی گیاهی و فیبر رژیمی هستند با مزایای سلامتی مهم مربوط به حساسیت به انسولین، متابولیسم گلوکز و کنترل کلی قند خون مرتبط اند.

شنبه ۵ خرداد ۱۴۰۲، ۱۶ ذی القعدة ۱۴۴۵، ۲۵، ۲۰۲۴، شماره ۴۴۷۱، صفحه ۹

مغز هستند.

سبک زندگی بی تحرک، با سطوح نسبتا پایین فعالیت بدنی، می تواند با خطر بالاتر زوال شناختی همراه باشد. البته فاکتورهای دیگر نظیر ژنتیک، سبک زندگی و عوامل محیطی نیز اثر گذار هستند.

ورزش به طور فزاینده ای به عنوان یک مداخله حمایتی برای افرادی با عملکردهای شناختی ضعیف از جمله آنها می تحت تاثیر کاهش های مرتبط با افزایش سن یا شرایطی مانند بیماری آلزایمر قرار دارند، شناخته می شود. فعالیت بدنی می تواند جریان خون به مغز را بالا برد، التهاب را کاهش دهد و آزادسازی فاکتورهای رشد را تحریک کند. همه این مکانیسم ها ممکن است به حفظ یا بهبود عملکرد شناختی کمک کنند.

در حالی که ورزش برای حفظ

سلامت شناختی و مشخصا کند کردن پیشرفت زوال این عملکردهای ارزشمند مفید است، شواهد در مورد توانایی آن در معکوس کردن اختلالات شناختی موجود هنوز قطعی نیستند.

بیشتر مطالعات نشان می دهند که ورزش می تواند به کاهش سرعت زوال شناختی و بهبود سلامت کلی مغز یاری برساند، اما معکوس کردن نقص های شناختی رخ داده قطعا به تحقیقات گسترده تری نیاز دارد.

وی همچنین خاطر نشان کرد که "لااا به سبب فرآوری نشده به آرامی تجزیه می شود

و بدین ترتیب با جلوگیری از افزایش سریع قند خون می تواند به بهبود مدیریت دیابت کمک کند." فیتوکمیکال های خاص مانند فیتواسترول ها، لیگنان ها، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدهای موجود در غلات باستانی دارای خواص ضد التهابی هستند که می توانند استرس اکسیداتیو را کاهش دهند.

در مقایسه با گونه های غلات مدرن که عمدتا پس از دهه ۱۹۶۰ کشت می شوند، غلات باستانی کمتر دستخوش تغییرات ژنتیکی شده اند و معمولا دارای ترکیب غذایی و کیفیت هسته بهتری هستند. به طور خاص، غلات باستانی حاوی سطوح بالاتری از مواد شیمیایی گیاهی و فیبر رژیمی هستند با مزایای سلامتی مهم مربوط به حساسیت به انسولین، متابولیسم گلوکز و کنترل کلی قند خون مرتبط اند.

وی همچنین خاطر نشان کرد که "لااا به سبب فرآوری نشده به آرامی تجزیه می شود و بدین ترتیب با جلوگیری از افزایش سریع قند خون می تواند به بهبود مدیریت دیابت کمک کند." فیتوکمیکال های خاص مانند فیتواسترول ها، لیگنان ها، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدهای موجود در غلات باستانی دارای خواص ضد التهابی هستند که می توانند استرس اکسیداتیو را کاهش دهند.

در مقایسه با گونه های غلات مدرن که عمدتا پس از دهه ۱۹۶۰ کشت می شوند، غلات باستانی کمتر دستخوش تغییرات ژنتیکی شده اند و معمولا دارای ترکیب غذایی و کیفیت هسته بهتری هستند. به طور خاص، غلات باستانی حاوی سطوح بالاتری از مواد شیمیایی گیاهی و فیبر رژیمی هستند با مزایای سلامتی مهم مربوط به حساسیت به انسولین، متابولیسم گلوکز و کنترل کلی قند خون مرتبط اند.

۳- نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت، و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث آنها. ۴-تحصیل اعتبار از بانکها و شرکتها و موسسات و هر نوع اقتراض و اخذ وجه به هر مبلغ و به هر مدت و هر میزان بهره و کارمزد و یا هر گونه شرایطی که مقتضی باشد.

۵-

۶- افتتاح حساب و استفاده از آن به نام شرکت نزد بانک ها و موسسات. ۷- دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات. ۸- تعهد، ظهر نویسی ، قبولی ، پرداخت و واخواست اوراق تجاری. ۹- اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری با داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام مصالحه، تعیین وکیل سازش ادعای جعل نسبت به سب طرف و استرداد کلیه اوراق اختیار صلح و به طور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای تعیین تکلیف ناشیه از قانون اداری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره

با یا بدون حق توکیل و توکیل ولو کرارا" تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در امری که کاملا قاطع دعوی باشد. دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن

تأمین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم چه در داد گاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.

۱۰- تعیین میزان استهکال ها. ۱۱- پیشنهاد هر نوع اندوخته علاوه بر پنج درصد اندوخته موضوع مواد ۱۴ و ۲۳۸ لایحه قانونی اصلاح قسمتی از

قانون تجارت. ۱۲- پیشنهاد تقسیم سود بین صاحبان سهام. ۱۳- تنظیم خلاصه

صورت داریی و قروض شرکت در ۹ ماه یکبار و تحویل آن به بازرس شرکت.

۱۴- تنظیم صورت داریی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین

ترازنامه و حساب عملکرد و حساب سود و زیان شرکت ماده ۲۳۲ لایحه

اصلاحی قسمتی از قانون تجارت.

**رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

رئیس هیئت مدیره، خاتم کیمیا امین زاده هرندی با کد ملی ۱۳۷۱۷۸۰۵۹۳ به

سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته، پروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای منفرد هر یک

از اعضای هیئت مدیره هر کدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای افشین کناری با کد ملی ۱۲۸۲۷۰۷۶۵۵ بعنوان بازرس اصلی و آقای

احمد تقی زاده با کد ملی ۳۴۲۲۳۲۵۳۰۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت

۴- روزنامه کنیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب

گردید.

**رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمصمات شرکت نیل سان کیش (سهامی خاص)**

**ثبت شده به شماره ۸۶۴۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۷۵۴**

به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای مسعود خطیبی فرد با کد ملی ۰۰۵۶۷۸۶۲۲۰

به نمایندگی از شرکت خدمات دریایی سکان ابروند کیش با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۰۲۸۹۰ به سمت مدیرعامل و عضو موظف هیئت مدیره ، آقای علیرضا پورمحمدی آقبلاغ با کد ملی ۰۰۶۵۳۴۴۱۰۳

به نمایندگی از شرکت مهندسی و ساخت تاسیسات دریایی ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۰۲۸۵۰

به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای هومن لهراسی با کد ملی ۲۲۰۰۴۶۱۰۵۴ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری مهندسی و ساخت تاسیسات دریایی ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۵۹۶۰۲

به سمت نایب رئیس هیئت مدیره. آقایابان حمیدرضا شیخی با کد ملی ۰۳۲۲۷۵۳۶۲۷ به نمایندگی از شرکت ارتباطات پرشیا با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۳۱۴۰۹ و محمود گنئی با کد ملی ۴۵۹۱۲۳۳۷۲۱

به نمایندگی از شرکت اکتشاف و تولید تاسیسات دریایی با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۹۶۰۸

به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) اعضای اسناد و اوراق تعهدآور شرکت، قراردادها،چک ها، پروات و سفته ها با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره با مهر شرکت، در غیاب رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره با مهر شرکت ،معتبر بوده و سایر اوراق تجارتي ، مکاتبات اداری و غیره با امضای مدیرعامل خواهد بود.

۴- اختیارات هیئت مدیره بشرح ذیل به مدیرعامل تفویض اختیار گردید:

۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات

**آگهی تصمصمات شرکت زانا پارس کیش (سهامی خاص)**

**ثبت شده به شماره ۱۲۲۴۹ با شناسه ملی ۱۴۰۵۰۱۸۴۶۹**

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ اتصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای امین زاده هرندی با کد ملی ۱۲۸۶۷۷۳۹۲۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ،

خاتم بهنوش اسلامی هرندی با کد ملی ۱۲۸۸۰۱۴۶۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای علی امین زاده هرندی با کد ملی ۱۲۷۲۳۳۰۶۲۷ به سمت نایب

**رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹**

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش ۴۴۴۲۴۹۹۹**

**روزنامه**