

اثر چای سبز ماچا بر خواب و عملکرد شناختی - اجتماعی

محققان ژاپنی اخیرا به سراغ چای سبز ماچا رفته اند تا بررسی کنند که آیا خواص جادویی این ترکیب منحصر به فرد شامل بهبود عملکردهای شناختی نیز می شود یا خیر.



فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - امروزه میلیون ها نفر در آمریکا با زوال عقل دست و پنجه نرم می کنند. با استناد به گزارش های انجمن آلزایمر، این تعداد کاهش نخواهد یافت مگر اینکه محققان پیشرفت های چشمگیری را در امر تشخیص و درمان این بیماری تاثیر گذار بر حافظه رقم بزنند.

همانطور که موارد ابتلا به زوال عقل همچنان در حال افزایش هستند، دانشمندان به تجزیه و تحلیل و کشف متدهایی ادامه داده اند که افراد بتوانند از طریق آنها سلامت شناختی خود را بهبود ببخشند. محققان ژاپنی اخیرا به سراغ چای سبز ماچا رفته اند تا بررسی کنند که آیا خواص جادویی این ترکیب منحصر به فرد شامل بهبود عملکردهای شناختی نیز می شود یا خیر.

البته این مطالعه به طور کامل نتایج مورد انتظار محققان را به همراه نداشت، چرا که در شرکت کنندگان مصرف کننده ماچا بهبودی در حافظه و سایر عملکردهای شناختی مشاهده نشد. با این حال، افراد مسن با کاهش خفیف عملکردهای شناختی و حافظه که ماچا یافته های این مطالعه توسط

به گفته محققان، کیسول ماچا دارای محتویات زیر است: ۱۷۰.۸ میلی گرم کاتچین ۴۸.۱ میلی گرم تانین ۶۶.۲ میلی گرم کافئین در هر وعده روزانه

محققان ارزیابی های شناختی را در ابتدا، پایان و ۶ ماه پس از مداخله انجام دادند. آنها همچنین وضعیت و عملکرد اجزایی، عصبی، حافظه و یادگیری را بررسی کردند. این در حالی است که به گروه دارونما کیسول حاوی نشاسته ذرت داده شد.

هدف از اجرای چنین روشی توزیع یکنواخت ویژگی ها بین گروه های مذکور برای به حداقل رساندن تفاوت ها در خطر زوال عقل بود، به ویژه به این دلیل که خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در افراد بالای ۷۴ سال بیشتر از افراد جوان تر است.

گزارش کردند. شرکت کنندگان به طور تصادفی با استفاده از یک سیستم کامپیوتری به گروه ماچا یا دارونما تقسیم شدند که از تعادل بر اساس سن (۷۴ سال به بالا، یا کمتر از ۷۴ سال) و همچنین ژنوتیپ آپولیپوپروتئین ای (APOE) که نشان دهنده خطر زوال عقل است، بهره می بردند.

گروه ماچا روزانه ۲ گرم چای سبز را به شکل کیسول مصرف کردند. این در حالی است که به گروه دارونما کیسول حاوی نشاسته ذرت داده شد.

محققان کسه مطالعه کنونی را انجام دادند، با جذب ۹۹ شرکت کننده و زیر نظر گرفتن آنها به مدت ۱۲ ماه، چگونگی تاثیر ماچا بر عملکردهای شناختی را بررسی کردند. لازم به ذکر است که شرکت کنندگان ۶۰ تا ۸۵ ساله بودند.

از میان شرکت کنندگان، ۶۴ نفر کاهش ظرفیت شناختی و ۳۵ نفر اختلال شناختی خفیف را

توصیه هایی در مورد تغذیه سالم برای دانش آموزان

با استناد به مطالعاتی که از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترس هستند، تیمانین یک اسید آمینه در غذاها و نوشیدنی های مختلف است که می تواند به آرامش ذهن کمک کند. کاتچین نیز نوعی پلی فنول است. این ترکیب می تواند التهاب را در بدن سرکوب کرده و از آسیب سلولی جلوگیری کند.

داستاند. شرکت کنندگان در این گروه پیشرفت هایی در تشخیص حالات چهره و درک معانی کلمات از خود نشان دادند.

محتوای بالای تیمانین به احتمال زیاد مسئول مزایای خواب مشاهده شده در این مطالعه کلیدی است. تیمانین اضطراب و استرس را کاهش می دهد و به خواب عمیق تر کمک می کند. این ماده برای تمرکز، به ویژه در سنین بالا، ضروری است.

اما کاتچین های موجود در چای سبز ماچا چگونه فرآیندهای شناختی - اجتماعی گروه آزمایش را بهبود بخشیدند؟ کاتچین ها ممکن است به وسیله کاهش التهاب در مغز و تحریک اتصالات عصبی جدید، از شناخت اجتماعی محافظت کنند. به نظر می رسد ماچا حوزه های شناختی خاصی را هدف قرار می دهد، زیرا آزمون های شناختی گسترده تر تغییری خاصی را نشان ندادند.

نتایج نشان دادند که گروه ماچا به طور قابل توجهی فاکتورهای اجتماعی را در حوزه نمرات عصبی - شناختی بهبود دادند و کیفیت خواب آنها نیز بعد از ۱۲ ماه بهتر از قبل شده بود. هرچند سایر عملکردهای شناختی تغییرات قابل توجهی را در مقایسه با گروه دارونما نشان ندادند. داشتن یک خواب خوب و با کیفیت در شب به ویژه برای افراد مسن برای حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است. دانشمندان بر این باور هستند که تیمانین موجود در ماچا به بهبود کیفیت خواب کمک می کند.

از آنجایی که خواب ضعیف با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است و می تواند بر حافظه نیز اثر منفی بگذارد، نتایج مطالعه ممکن است برای افرادی که نگران کیفیت خواب خود هستند مفید واقع شوند.

محققان بهبود در نمرات عملکردهای شناختی - اجتماعی در گروه آزمایش را امیدوارکننده

ملاقات می کردند تا سطوح عملکرد شناختی آنها را ارزیابی کنند. چای سبز ماچا خواب و عملکرد شناختی - اجتماعی را در افراد مسن بهبود می بخشد

علاوه بر این، محققان تصویربرداری عصبی را در ابتدا و انتهای مطالعه انجام دادند تا سطح ماده خاکستری و سفید مغز شرکت کنندگان را بررسی کنند. دانشمندان طی ۱۲ ماه این افراد را به طور منظم تحت نظر داشتند. پس از ویزیت پایه، آنها شرکت کنندگان را هر ۳ ماه تا پایان مطالعه در حالی که دانشمندان انتظار داشتند که شرکت کنندگان در گروه آزمایش تا پایان مطالعه بهبود قابل ملاحظه ای را در حیطه حافظه از خود نشان دهند، گروه آزمایش در مقایسه با گروه دارونما تفاوت معنی داری نداشت. در واقع بیشترین تمایز رویوت شده در امر حافظه مربوط به شرکت کنندگان مسن تر بود. در مقابل وضعیت خواب و عملکردهای شناختی - اجتماعی در این گروه به خوبی تقویت شده بود.

جسمی و روحی و تقویت حافظه و افزایش یادگیری آنها کمک کرد و از مشکلاتی مانند بیماری های گوارشی و ضعف سیستم ایمنی جلوگیری کرد.

می شود. البته در صورت داشتن بیوست پوست پادام باید گرفته شود. پارسا در پایان خاطر نشان کرد: با استفاده از مواد غذایی سالم و متنوع

استراحت نباید از ساندویچ های سنگین مانند ساندویچ مارکونی استفاده کند، زیرا این غذاهای سنگین می تواند باعث اختلال در هضم و خواب آلودگی دانش آموزان در کلاس شود. وی تصریح کرد: مدارس که دانش آموزان در آنها از صبح تا بعدازظهر حضور دارند و ناهار نیز در مدرسه صرف می شود، باید به این نکته توجه کنند که پس از صرف ناهار، فعالیت های ورزشی سنگین انجام نشود، زیرا این کار باعث بازگشت خون از دستگاه گوارش به سمت سیستم عضلانی می شود

نتیجه اختلال در هضم غذا می شود که می تواند منجر به مشکلاتی مانند یبوست، نفخ، سوزش معده و رفلاکس شود. علاوه بر این، آموزش های صحیح در مورد تغذیه سالم و اهمیت خواب و ورزش می تواند به عنوان یک راهکار برای پیشگیری از مشکلات گوارشی و مشکلات خواب و ورزش می باشد. پارسا همچنین بیان کرد: با توجه به علاقه دانش آموزان به چیپس و پفک، بهتر است از چیپس های خانگی یا میوه خشک مانند سیب و انار استفاده

گلات به میزان مناسب در برنامه غذایی دانش آموزان گنجانده شود. پارسا تصریح کرد: باید مراقب باشیم تا حد امکان قند، شکر، چربی ها و نمک را از مواد غذایی کودکان حذف کنیم یا به حداقل برسانیم. خوراکی هایی مانند شیر کاکائو، آمیوهای صنعتی، کیک های صنعتی و خوراکی هایی که نمک زیاد دارند، مثل سیب زمینی سرخ کرده، به ویژه اگر در مدارس عرضه شوند، برای کودکان مضر هستند. وی افزود: خوراکی هایی مانند چیپس و پفک که طبق قانون نباید در بوفه های مدارس موجود باشند، گاهی همچنان به فروش می رسند و مصرف آنها به عنوان میان وعده برای کودکان توصیه نمی شود.

به جای این مواد، می توان از میوه های خشک یا کشتک های ورقه ای به عنوان جایگزین های سالم استفاده کرد. پارسا یادآور شد: به جای میان وعده و زمان

گروه بهداشت و سلامت -

متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران با تاکید بر اهمیت تغذیه سالم در بهبود سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین تقویت حافظه و افزایش یادگیری دانش آموزان، گفت: برای جلوگیری از تمایل کودکان به مصرف خوراکی های ناسالم در مدرسه، بهتر است خوراکی هایی سالم و مغذی از منزل به همراه ببرند. دکتر الهام پارسا، پزشک و متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران، اظهار کرد: بسیاری از والدین از ما می پرسند که چه مواد غذایی به کودکان خود دهند که سیستم ایمنی آنها قوی شود و در فصل پاییز دچار سرماخوردگی نشوند، توصیه می شود از شش دسته غذایی استفاده شود، یعنی مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات، گوشت، دانه های روغنی و

بدون حذف فست فودها وزن کم کنید

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص معتقد است که بدون حذف فست فودها، ولی به شرط رعایت برخی موارد می توان وزن کم کرد. الناسولو ماتینا متخصص تغذیه با اشاره به اینکه می توان همزمان با مصرف فست فود، وزن کم کرد، در همین حین تاکید کرد که این روش، خارج از چارچوب تغذیه مناسب است. این کارشناس در گفت و گویی تلویزیونی تصریح کرد: کاهش وزن با وجود رژیم غذایی مبتنی بر خوردن فست فود و شیرینی از دیرباز شناخته شده است.

وی ادامه داد: در زمان ششوروی سابق، دختران با خوردن غذاهای آماده مانند ساندویچ رژیم غذایی خود را دنبال می کردند و با این حال ظاهری برزانه داشتند؛ زیرا خوردن این غذاها از مقدار مورد نیاز برای دریافت کالری فراتر نمی رفت و از آن در همین نکته نهفته است. سولوماتینا با اشاره به روش سالم کاهش وزن افزود: در ۹۰ روز اول کاهش وزن، انسان مقدار زیادی مایعات از دست می دهد، بنابراین اگر همزمان ورزش کند، بخشی از توده های چربی بدن به انرژی تبدیل شده و ماهیچه ها تراکم تر می شوند و این تصور را ایجاد می کند که فرد در مقابل چشمان ما آب می شود. وی در همین حین تاکید کرد که در مورد رژیم غذایی مبتنی بر خوردن سیب زمینی سرخ کرده و همبرگر، پیامدهای منفی به خصوص فشار خون بالا خواهد داشت. پیش از این، هاینزبورگ، متخصص تغذیه با اشاره به محصولات ضد پیری، افزودن سبزیجات به هر وعده غذایی و مصرف بیشتر زغال اخته، ماهی، تخم مرغ، آجیل، زردچوبه، زنجبیل، چای سبز، حبوبات و محصولات لبنی را توصیه کرده بود.

جسمی و روحی و تقویت حافظه و افزایش یادگیری آنها کمک کرد و از مشکلاتی مانند بیماری های گوارشی و ضعف سیستم ایمنی جلوگیری کرد.



اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقمندان 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 پایتذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:	۱۲۰/۰۰۰ ریال
۱ ماهه:	۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه:	۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله:	۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

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

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

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

«فستینگ» در پیشگیری از سرطان تاثیر دارد؟

بیماران مبتلا به سرطان بی خطر است و ممکن است به طور بالقوه بتواند رشد تومور را کاهش دهد. بخشی از مطالعات روی حیوانات نشان داده است که رژیم فستینگ می تواند به کاهش وزن، بهبود فشار خون و سطح قند خون و معافا کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی کمک کند از سوی دیگر، برخی از کارشناسان احتیاط را توصیه می کنند. مطالعات روی موش ها نشان می دهد که رژیم فستینگ می تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند و بدن را کمتر قادر به مبارزه با عفونت کند که به طور بالقوه منجر به پیامدهای بدتر سلامتی در افراد بیمار می شود. با این حال، در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر افزایش خطر ابتلا به عفونت های باکتریایی در انسان وجود ندارد؛ بنابراین آیا امتحان کردن رژیم فستینگ اشکالی ندارد؟

دیدگاه فعلی در مورد رژیم فستینگ این است که می تواند مفید باشد، اما کارشناسان معتقدند تحقیقات بیشتری لازم است. از مزایای کوتاه مدت مانند کاهش وزن و سلامت کلی بهتر به خوبی پشتیبانی وجود دارد. اما ما به طور کامل اثرات بلندمدت آن را درک نمی کنیم، به خصوص زمانی که صحبت از خطر سرطان و سایر مسائل مربوط به سیستم ایمنی باشد. از آنجایی که روش های مختلفی برای رژیم فستینگ وجود دارد و مردم به آنها واکنش های متفاوتی نشان می دهند، ارائه توصیه هایی که برای همه مفید باشد، دشوار است. از آنجایی که اکثر افرادی که در این مطالعات شرکت کردند اضافه وزن داشتند یا سایر مشکلات سلامتی داشتند، نمی دانیم که چگونه نتایج در مورد جمعیت گسترده تر اعمال می شود. رژیم فستینگ برای افراد سالم به طور کلی بی خطر در نظر گرفته می شود، اما برای همه افراد مناسب نیست به ویژه آنهایی که شرایط پزشکی خاصی دارند یا این حال متخصصان می گویند این گزارشی می تواند یک جنبه منفی نیز داشته باشد. اگر در این شرایط جهش های ژنتیکی وجود داشته باشد، انقباض بازسازی سلول های بنیادی پس از خوردن دوباره ممکن است ابتلا به سرطان را آسان تر کند. پلی آمین ها مولکول های کوچک مهم برای رشد سلول - این بازسازی را پس از تغذیه مجدد انجام می دهند. این پلی آمین ها می توانند توسط بدن، تحت تاثیر رژیم غذایی یا از باکتری های روده تولید شوند. یافته ها نشان می دهد در حالی که فستینگ برای یک زمان مشخص و تغذیه مجدد می تواند عملکرد و بازسازی سلول های بنیادی را بهبود بخشد، ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان به ویژه اگر چرخه های فستینگ و تغذیه مجدد در طول زمان



متشهر شده است، نشان می دهد که وقتی موش ها بعد از ناشتا بودن دوباره غذا می خورند، سلول های بنیادی روده آنها که به ترمیم روده کمک می کنند، فعال تر می شوند. سلول های بنیادی در مقایسه با موش هایی که کاملاً ناشتا بودند یا به طور معمول غذا می خوردند، در بازسازی بهتر عمل کردند. این امر نشان می دهد که بدن ممکن است در هنگام غذا خوردن بعد از ناشتا بودن بهتر خود را ترمیم دهد. رژیم فستینگ برای افراد سالم به طور کلی بی خطر در نظر گرفته می شود، اما برای همه افراد مناسب نیست به ویژه آنهایی که شرایط پزشکی خاصی دارند یا این حال متخصصان می گویند این گزارشی می تواند یک جنبه منفی نیز داشته باشد. اگر در این شرایط جهش های ژنتیکی وجود داشته باشد، انقباض بازسازی سلول های بنیادی پس از خوردن دوباره ممکن است ابتلا به سرطان را آسان تر کند. پلی آمین ها مولکول های کوچک مهم برای رشد سلول - این بازسازی را پس از تغذیه مجدد انجام می دهند. این پلی آمین ها می توانند توسط بدن، تحت تاثیر رژیم غذایی یا از باکتری های روده تولید شوند. یافته ها نشان می دهد در حالی که فستینگ برای یک زمان مشخص و تغذیه مجدد می تواند عملکرد و بازسازی سلول های بنیادی را بهبود بخشد، ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان به ویژه اگر چرخه های فستینگ و تغذیه مجدد در طول زمان

گروه بهداشت و سلامت -

غذایی «فستینگ»، روزه داری متناوب یا روزه داری مقطعی شناخته می شود، می تواند سلامت ما را بهبود بخشد و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد. مجموعه ای از مطالعات در طول سال ها نشان داده است نوعی رژیم غذایی که با عناوینی، چون «فستینگ»، روزه داری متناوب یا روزه داری مقطعی شناخته می شود، می تواند سلامت ما را بهبود بخشد و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد. با این حال برخی از مطالعات نتایج دیگری را در این زمینه نشان داده اند.

فستینگ (Fasting) چیست؟

فستینگ یا روزه متناوب به معنای جابه جایی بین زمان خوردن و نخوردن است. برخلاف رژیم های غذایی سنتی که بر روی آنچه باید بخوریم تمرکز می کنند، این رویکرد بر زمان خوردن تمرکز دارد. امروزه انواع بسیاری از برنامه های معمول فستینگ وجود دارد. برنامه ۱۶ ساعته یعنی است که شما فقط در یک بازه هشت ساعته غذا می خورید، سپس برای ۱۶ ساعت باقی مانده ناشتا هستید. یکی دیگر از گزینه های محبوب، رژیم غذایی ۵:۲ است که در آن شما به طور معمول به مدت پنج روز غذا می خورید و سپس در یک روز کالری را برای ۲ روز محدود می کنید. در استرالیا، رژیم غذایی نامناسب در ۷ درصد از کل موارد بیماری های از جمله بیماری عروق کرونر قلب، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان های روده و ریه نقش دارد. در سطح جهانی، رژیم غذایی نامناسب با ۲۲ درصد مرگ و میر در بزرگسالان بالای ۲۵ سال مرتبط است. رژیم فستینگ در سال های اخیر به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. فستینگ بر متابولیسم تاثیر می گذارد و این وضعیت می تواند به نحوه جذب مواد مغذی از غذا توسط بدن و سوزاندن انرژی از قند و چربی تاثیر بگذارد.

مطالعه جدید چه چیزی را نشان داد؟

مطالعه جدید که در Nature

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش