«لالی انتخابی» در کودکان را با کم‌رویی اشتباه نگیریم

گروه تغذیه و سلامت – «لالی انتخابی» یا «خاموشی انتخابی» که بیشتر بین دختر بچه‌ها شایع است، زمانی رخ می‌دهد که کودک ناتوانی مدام صحبت کردن در موقعیت‌های خاص اجتماعی دارد.

یک متخصص روانپزشک کودک و نوجوان افزود: کودکان مبتلا به این نوع اختلال هیچ مشکلی در زبان، بیان و مکالمه ندارند بلکه فقط در حرف زدن به صورت انتخابی عمل می‌کنند. بنابراین متخصص روان درمانگر باید در ابتدا از سلامت زبان و گفتار این کودکان اطمینان حاصل کرده و سپس به درمان روانشناختی آنان اقدام کند.

مهشید رابطیان وی با بیان اینکه در واقع «لالی انتخابی» یا «خاموشی انتخابی»، اختلالی است که در آن کودک ناتوانی مداوم در صحبت کردن در موقعیت‌های خاص اجتماعی دارد، افزود: موقعیت هایی که در آنها انتظار سخن گفتن کودک وجود دارد، مانند مدرسه یا در بین هم‌بازی‌ها، در حالی که در سایر موقعیت‌ها از نظر تکلم، بیان و گویش مشکلی وجود ندارد. در موارد شدیدتر، انتخاب آدم‌ها برای صحبت کردن می‌تواند به افراد نزدیک نیز سرایت کند.

این رواندرمانگر برای نمونه گفت: دختر بچه پنج ساله‌ای که به مادر وابسته است و حتی با پدر خود هم مکالمه ندارد و فقط در شرایط خاص و به صورت درِ گوشی با والدین حرف می‌زند و یا بچه ای که تازه وارد مدرسه شده و گوشه گیر و کم حرف است، می توان اذعان کرد این نوع بچه ها به لالی موقت و در دراز مدت با اختلال لالی انتخابی دچار شده اند.

رابطیان تصریح کرد: با پیگیری خانواده ها حداکثر در مدت ۶ ماه این کودکان بهبود می یابند و باید اذعان کرد لالی انتخابی نیاز به توجه جدی و درمان با تکنیک های مختلف فردی، خانوادگی، استفاده از تکنیک های شناختی ـ رفتاری، دارد.

این متخصص رواندرمانگر کودک و نوجوان با بیان اینکه چنانچه این اختلال کودک تا ۱۰ سالگی درمان نشد، مخاطراتی برای آینده فرد به همراه خواهد داشت، افزود: یکی از بزرگترین اشتباه خانواده ها در درمان فرزند مبتلا به خاموشی انتخاب، این است که نباید به طور مستقیم به تکلم کودک پرداخت. چراکه بسیاری از نزدیکان کودک حتی در مدرسه، به خیال خود با اصرارهای مکرر برای حرف زدن و بالا بردن اضطراب آن، روند بهبودی را کُند می کنند.

علایم اختلال لالی انتخابی

وی «خاموشی انتخابی» را یک نوع اختلال بسیار نادر عنوان کرد که در میان دختر بچه ها بیشتر از پسران شایع است و از جمله علایم همراه این اختلال را کمرویی، رفتارهای مقابله ای، عدم تماس چشمی، وسواس و کناره گیری اجتماعی و ارتباط سرد و خشک با هم نوعان برشمرد.

رابطیان گفت: کودک مبتلا به این اختلال اغلب به کمرویی تمایل دارد از این رو در جلسات علمی و جمعیتی حضوری کمرنگ دارد. هراس اجتماعی یکی از اختلال‌های همراه لالی انتخابی در میان این افراد است. این اختلال موجب می‌شود که کودک در روابط اجتماعی، در مدرسه و بین دوستان با مشکل مواجه و حتی گاهی مورد طرد دیگران قرار گیرد.

راهکار درمان

این متخصص روانپزشک کودک و نوجوان با بیان اینکه حداقل برای تشخیص کودک مبتلا به اختلال باید یک دوره یک ماهه وقت گذاشت، اظهار داشت: راهکار درمان کودک مبتلا به لالی انتخابی طولانی مدت است و از این رو باید با صبر و حوصله کارهای درمانی را پیگیری کرد. وی افزود: برای درمان، روش های مختلفی باید با توجه به سن و موقعیت فرد مبتلا بکار برد که از آن جمله می توان با ارتباط درمانی، بازی درمان، هنردرمانی و رفتاردرمانی کودک اشاره کرد.

۱۵ میوه برای پاکسازی بدن در روزهای کرونایی

■ در روزهای کرونایی که سلامت سیستم ایمنی بدن اهمیت فراوانی دارد با مصرف ۱۵ میوه پرخاصیت می‌توان بدن را پاکسازی کرد.

گروه تغذیه و سلامت – در روزهایی که در پی شیوع ویروس کرونا در جهان سلامت سیستم ایمنی بدن اهمیت زیادی دارد با مصرف تنها ۱۵ میوه طلایی، می توانید سموم مضر و خطرناک داخل بدنتان را در کمترین زمان ممکن پاکسازی و سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. در ادامه به این ۱۵ میوه و خواص هر کدام اشاره می کنیم:

پاکسازی بدن با انجیر: انجیر یک میوه مغذی با خواص پاک کنندگی است که از تولید سم در ادرار جلوگیری کرده کبد و مثانه را پاکسازی می کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن با زغال‌اخته: زغال‌اخته، میوه ضد باکتری است و بدن را از باکتری‌ها و ویروس‌های مضر که در مجاری ادرار معلق می‌مانند پاکسازی می کند.

سم زدایی بدن با گریپ فروت: گریپ فروت، سم‌زدایی طبیعی روده، معده و کبد را انجام می دهد. عصاره سرشار از مواد مغذی آن، یک سم زدایی قوی است.

جلوگیری از عفونت با بلوبری: بلوبری با حبس باکتری‌ها در مجاری ادرار مثل یک آنتی‌بیوتیک عمل می کند و در نتیجه از عفونت جلوگیری می کند.

دفع سموم بدن با هندوانه: هندوانه حاوی سیترولین است که مثل یک فیلتر، کبد و کلیه را از آمونیاک پاکسازی می کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن با خیار: خیار فقط در مراقبت‌های پوستی استفاده نمی‌شود. چند تکه از آن را به آب آشامیدنی خود اضافه کنید تا آب‌رسانی فوق العاده برای بدن شما به همراه داشته باشد.

افزایش سلامت دستگاه گوارش با مصرف پاپایا: پاپایا به طور طبیعی از بدن سم‌زدایی می کند و انرژی و سلامت دستگاه گوارش را افزایش می دهد.

پاکسازی بدن با کیوی: کیوی با ویتامین c فراوان خود پاکسازی عمیقی در بدن انجام می دهد و باعث می‌شود صبح را با انرژی از خواب بیدار شوید.

باز کردن رگ‌های خونی با مصرف آووکادو: آووکادو، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و رگ‌های خونی را باز می کند و سموم تخریب کننده شریان‌ها را از بین می‌برد.

پاکسازی دستگاه گوارش بدن با سیب: سیب، سرشار از پکتین است. این ماده ساخت سموم در بدن را کاهش می‌دهد و دستگاه گوارش را پاکسازی می کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن با انار: انار منبع بسیار غنی از آنتی‌اکسیدان است. این میوه به جنگ بیماری‌ها می‌رود و سیستم ایمنی را تقویت می کند.

دفع سموم مضر بدن با توت فرنگی: توت فرنگی به دفع سموم بدن کمک می کند و به خاطر خاصیت ادرارآور بودن، باعث کاهش وزن می شود.

تقویت دستگاه گوارش با آناناس: آناناس حاوی برومیلین است، یک آنزیم هاضمه که روده را تمیز و دستگاه گوارش را تقویت می کند.

بهبود عملکرد کبد با گوجی بری: گوجی بری ویتامین c بیشتری نسبت به پرتقال و بتاکاروتن بیشتری از هویج دارد. ویتامین c به دفع ضایعات از بدن کمک می‌کند و بتاکاروتن عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد.

روش های ساده برای کاهش التهاب بدن

گروه تغذیه و سلامت – مصرف روزانه سبزیجات برگدار مانند اسفناج، کیل، آراگولا یا کاهو یکی از مفیدترین عادات غذایی است که می توانید برای کاهش التهاب دنبال کنید. موضوع التهاب اخیرا بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته و این دلیل خوبی دارد. نه تنها دنبال کردن یک رژیم غذایی و سبک زندگی ضد التهاب می تواند التهاب مزمن را با هدف کمک به حفظ سلامت و کند کردن روند پیری کاهش دهد، بلکه برخی پژوهش ها نشان داده اند که می تواند خطر شرایطی خطرناک مانند بیماری قلبی، دیابت، زوال عقل، بیماری های خودایمنی، درد مفاصل و سرطان را نیز کاهش دهد. بخش خوب ماجرا این است که نیازی نیست ماه ها یا سال ها منتظر بمانید تا شاهد نتایج و کسب احساسی بهتر باشید! تغییرات کوچکی که امروز ایجاد می کنید می تواند سرآغازی برای کاهش التهاب حتی در طول یک شب باشد.

مصرف سبزیجات برگدار

مصرف روزانه سبزیجات برگدار مانند اسفناج، کیل، آراگولا یا کاهو یکی از مفیدترین عادات غذایی است که می توانید برای کاهش التهاب دنبال کنید. این سبزیجات برگدار به لطف محتوای ترکیبات آنتی اکسیدانی و زیست‌فعال خود به کاهش التهاب و پیشگیری از فعالیت رادیکال های آزاد و ایجاد التهاب جدید کمک می کنند.

پیشگیری از خشم ناشی از گرسنگی

به جای خوراکی هایی مضر مانند دونات و قهوه های شیرین شده، شما می توانید میان وعده ای سرشار از فیبر همراه با اندکی پروتئین مانند برش های سیب و کره بادام زمینی، سبزیجات خام و حمص، یا تعدادی بادام و اندکی پنیر را مصرف کنید. یک میان وعده متعادل بدون قندهای افزوده و کربوهیدرات های پالایش شده عاملی کلیدی در حفظ سطوح عادی قند خون است که از هوس های غذایی، گرسنگی، و تحریک پذیری پیشگیری می کند. همچنین، پیشگیری از نوسان های قند خون از بروز التهاب در بدن که می تواند به چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی منجر شود، پیشگیری می کند.

خواب کافی و با کیفیت بالا

هفت تا هشت ساعت خواب خوب شبانه به منظور حفظ سلامت مطلوب برای بیشتر بزرگسالان توصیه شده است. خواب ناکافی در بلند مدت می تواند حتی در افراد سالم موجب التهاب شود که پژوهش ها نشان داده اند خطر مسائل متابولیک را افزایش داده و می تواند به چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و همچنین زوال عقل و بیماری آلزایمر منجر شود.

پیاده‌روی

اگر زمان زیادی برای رفتن به باشگاه ندارید، پیاده‌روی نیز می تواند به تقویت سلامت و کاهش التهاب در بدن شما کمک کند. در شرایطی که ورزش منظم گزینه ایده آل برای درمان و پیشگیری از مشکلات سلامت مختلف است، اما به واسطه زندگی پر مشغله این امکان برای بسیاری از ما وجود ندارد. با این وجود، مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ نشان داد که حتی ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی از جمله پیاده‌روی در روز نیز می تواند نشانگرهای التهابی خون را کاهش دهد.

مصرف ادویه ها

برخی مطالعات نشان داده اند که افزودن سیر یا گیاهان دارویی و ادویه هایی مانند زردچوبه، رزماری، دارچین، زیره، زنجبیل و شنبلیله می تواند به کاهش التهاب که در نهایت می تواند به بیماری قلبی، بیماری های انحطاطی مغز، سرطان و مشکلات تنفسی منجر شود، کمک کند.

مصرف چای سبز به جای قهوه

اگر روزانه یک تا سه فنجان قهوه یا نوشیدنی های کافئین‌دار دیگر مصرف می کنید، جایگزینی یکی از آنها با یک فنجان چای سبز می تواند فواید جالب توجه ای را ارائه کند. برگ های چای سبز سرشار از ترکیبات پلی فنولی هستند که می تواند به کاهش آسیب رادیکال های آزاد و پیشگیری از التهاب بیشتر کمک کند. مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم چای سبز می تواند در کاهش خطر بیماری آلزایمر، سرطان و بیماری های مفصلی نقش داشته باشد.

رسیدگی به شرایط روده

پشتیبانی از باکتری های خوب روده با کاهش مصرف قندهای افزوده، چربی های ترانس و تمرکز بر مصرف مواد غذایی کامل و با حداقل فرآوری می تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند. همچنین، مصرف مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک مانند ماست، کلم ترش، میسو یا کیمچی را مد نظر قرار دهید. تقویت جمعیت باکتری های خوب روده یکی از بهترین اقدامات برای کاهش التهاب در بلند مدت است.

روزه‌داری

روزه‌داری برای همه افراد مناسب نیست اما روزه متناوب به واسطه آثار ضد التهاب برخی فواید سلامت را نشان داده است. روش های مختلفی برای روزه‌داری وجود دارند اما یکی از ساده‌ترین آنها روزه ۱۲ ساعته است، به این معنی که اگر شام خود را ساعت ۷ شب میل می کنید تا ۷ صبح روز بعد دیگر غذایی مصرف نکرده و تنها آب یا قهوه تلخ بنوشید. برخی مطالعات نشان داده اند که روزه متناوب ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش داده و حساسیت به انسولین، سلامت مغز و بیماری التهابی روده را بهبود ببخشد.

قطع موقت مصرف لنبیات و گلوتن

لنبیات و گلوتن معمولا موجب التهاب در افراد سالم نمی شوند، مگر این که یک آلرژی، عدم تحمل غذایی یا بیماری سلیاک داشته باشید، اما زمانی که التهاب از قبل وجود دارد، لنبیات و گلوتن می توانند به عاملی محرک برای تشدید آن تبدیل شوند. قطع مصرف لنبیات، گلوتن یا هر دو برای چند هفته در شرایطی که یک رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی ضد التهاب را مصرف می کنید می تواند مفید باشد. این ممکن است زمان لازم برای کسب آرامش را در اختیار بدن قرار دهد. پس از آن، شما می توانید به آرامی لنبیات یا غذاهای حاوی گلوتن را به رژیم غذایی خود اضافه کرده و ببینید آیا موجب بروز تحریک می شوند یا خیر.

کاهش استرس

مهم نیست که رژیم غذایی شما تا چه اندازه سالم است زیرا اگر همواره با استرس زیاد مواجه باشید التهاب از بین نخواهد رفت. حتی اگر استرس از مشکلات روزمره شما نباشد، فراگیری چگونگی مدیریت و رسیدگی به آن عاملی کلیدی برای پیشگیری از بروز التهاب جدید است. یوگا، مدیتیشن، تکنیک های تنفس عمیق یا یک پیاده‌روی کوتاه از جمله گزینه هایی هستند که می توانید برای کاهش استرس و پیشگیری از التهاب مد نظر قرار دهید.

توجه به مواد تشکیل دهنده غذاها

افزودنی ها، رنگ ها، نگهدارنده ها، و دیگر موادی که معمولا به غذاها افزوده می شوند همگی از پتانسیل ایجاد یا تشدید التهاب برخوردار هستند. از این رو، باید توجه ویژه ای به فهرست مواد تشکیل دهنده غذاهای مصرفی خود داشته باشید.

وقتی اشک چشم بند نمی آید

گروه تغذیه و سلامت – «گل مژه» باعث پر اشک شدن چشم می شود، اما علایم دیگری وجود دارند که بارزترند. تورم، قرمزی، وجود توده دردناک لبه پلک از جمله این علایم هستند. عامل گل مژه باکتری است و ممکن است ظرف چند روز به خودی خود از بین برود. هیچ وقت سعی نکنید گل مژه را بترکانید، با این کار عفونت را پخش می کنید. گذاشتن حوله گرم روی چشم، درد آن را تخفیف می دهد.

ترشح بیش از حد اشک معمولا به دلیل تحریک یا التهاب سطح چشم اتفاق می افتد. چیزهای زیادی می تواند عامل این تحریک یا التهاب باشد از جمله آلرژی ها یا مشکلاتی که برای مژه و پلک رخ می دهد. کسانی که خشکی چشم دارند هم گاهی با اشک ریزی زیاد روبرو می شوند چون چشم سعی می کند با تولید اشک بیشتر با تحریک و خشکی چشم مبارزه کند.

جسمی در چشم

وقتی گرد و غبار یا مژه در چشم می رود، چشم اشک بیشتری تولید می کند تا آن را خارج کند. حتی اجسامی که بسیار کوچک هستند و دیده نمی شوند مثل ذرات دوده یا ماده شیمیایی پیاز باعث تحریک چشم می شوند. به محض اینکه مشکل رفع شود، اشک چشم قطع می شود، اما مشکلات دیگری هستند که باعث می شوند چشم اشک بیشتری تولید کند.

خشکی چشم

وقتی چشم ها سریع خشک شوند یا بین آب و چربی و مخاط چشم تعادل وجود نداشته باشد اشک کافی در بدن تولید نخواهد شد و «خشکی چشم» اتفاق می افتد. عوامل زیادی باعث این مشکلات می شوند، از جمله می توان به وزش باد و بروز بیماری ها اشاره کرد. این عوامل هرچه باشند چشم با تولید اشک واکنش نشان می دهد.

چشم صورتی –ورم ملتحمه

«چشم صورتی» عامل شایع آبریزش چشم است که در دو گروه کودکان و بزرگسالان دیده می شود. این عارضه باعث قرمز یا صورتی شدن یک یا هر دو چشم می شود. خارش چشم و احساس اینکه چیزی مثل شن در چشم ها وجود دارد از علایم چشم صورتی است. عفونت های باکتریایی یا ویروسی شایع ترین علت ورم ملتحمه هستند. عفونت های ویروسی به درمان نیاز ندارند، اما برای عفونت های باکتریایی از قطره های آنتی بیوتیک استفاده می شود.

آلرژی

آبریزش و خارش چشم اغلب با سرفه، آبریزش بینی و علایم همیشگی آلرژی همراهند؛ اما ممکن است «آلرژی چشمی» به تنهایی دیده شود. مصرف داروهای آلرژی، قطره ها و اجتناب از محرک ها مثل ذرات گرد و غبار راهکارهای کمک کننده هستند. سرماخوردگی هم موجب آبریزش چشم می شود، اما خارش به همراه ندارد. این یک راه تمایز آلرژی و سرماخوردگی است.

انسداد مجرای اشک

به طور طبیعی اشک از غدد اشک بالای چشم ترشح می شود و روی کره چشم پخش و از طریق مجرای اشک در گوشه چشم خارج می شود؛ اما اگر این مجرا بسته شود اشک تجمع پیدا می کند و چشم ها خیس و پر آب می شوند. این مشکل به علل زیادی ایجاد می شود که از آن میان می توان به عفونت، جراحت و حتی بالا رفتن سن اشاره کرد.

بیماری های پلک چشم

پلک مثل یک سایه بان است که چشم را تمیز هم می کند. با هر پلک زدن اشک روی چشم پخش می شود و رطوبت اضافی را از روی چشم پاک می کند، اما گاهی پلک ها به درستی کار نمی کنند. ممکن است مژه یا خود پلک به داخل چشم برگردند و چشم را دچار سایش کنند، به این عارضه «آنتروپیون» می گویند. اگر پلک به خارج برگردد به آن «اکتروپیون» می گویند. در این حالت پلک نمی تواند به خوبی سطح روی چشم را تمیز کند. هر دو این مشکلات باعث پر آب شدن چشم می شوند. ممکن است برای درمان دایمی نیاز به عمل جراحی باشد.

خراش چشم

کثیفی، ماسه و لنز چشمی می تواند سطح خارجی چشم –قرنیه– را بخراشد. اگر این اتفاق بیفتد، ممکن است چشم درد بگیرد، قرمز و پر آب شود و به نور حساسیت پیدا کند. این خراش ها ظرف یک یا دو روز بهبود می یابند، اما مراجعه به پزشک ضروری است. برای جلوگیری از عفونت باید تحت درمان قرار بگیرید.

گل مژه

«گل مژه» باعث پر اشک شدن چشم می شود، اما علایم دیگری وجود دارند که بارزترند. تورم، قرمزی، وجود توده دردناک لبه پلک از جمله این علایم هستند. عامل گل مژه باکتری است و ممکن است ظرف چند روز به خودی خود از بین برود. هیچ وقت سعی نکنید گل مژه را بترکانید، با این کار عفونت را پخش می کنید. گذاشتن حوله گرم روی چشم، درد آن را تخفیف می دهد.

بیماری های مژه

تا به حال با موی ابرویی مواجه شدید که به شکل نادرستی رشد کرده است؟ این اتفاق برای مژه هم می افتد. اگر مژه به جای رشد به خارج، به سمت داخل رشد کند، چشم را می ساید. به این عارضه «تریشیازیس» می گویند و ممکن است پس از یک عفونت، جراحت یا مشکلات دیگر بروز کند. برای اینکه از ناراحتی و آبریزش چشم خلاص شوید پزشک مژه را بر می دارد یا آن را در جهت درست هدایت می کند.

بلفاریت

این عارضه باعث تورم پلک، معمولا نزدیک مژه ها می شود. چشم می سوزد و دچار آبریزش، قرمزی، خارش و پوسته می شود. عوامل زیادی منجر به «بلفاریت» می شوند که از آن میان می توان به عفونت، روزاسه و آلرژی اشاره کرد. با اینکه بلفاریت معمولا به خودی خود درمان می شود، اما درمان های کمک کننده هم وجود دارند.

بیماری غدد چربی

غدد ریز لبه چشم که با نام «میبومین» خوانده می شوند، چربی هایی تولید می کنند که باعث حفظ سلامت چشم خواهند شد. این غدد از خشک شدن چشم جلوگیری می کنند و مانعی ایجاد می کنند تا در مواقع لزوم اشک را روی چشم نگه دارند، اما اگر این غدد مسدود شوند و چربی کافی تولید نکنند، چشم ها ملتهب و پر آب می شوند. قرار دادن کمپرس گرم روی چشم راهی برای باز کردن انسداد غدد است.

عوامل دیگر

مشکلات جسمی زیادی منجر به پر آب شدن چشم ها می شوند؛ مثلا فلج بل، سندرم شوگرن، عفونت مزمن سینوس، مشکلات تیرویدی و آرتریت روماتویید. البته درمان هایی مانند شیمی درمانی و اشعه درمانی هم می تواند باعث آبریزش چشم شوند. برخی داروها مثل اپی نفرین و قطره های چشمی به ویژه اکوتیوپات آیوداید و پیلوکارپین هم باعث ریزش بیش از حد اشک می شوند. اگر بیشتر اوقات چشم هایتان پر آبند و علت آن را نمی دانید، حتما به پزشک مراجعه کنید. درمان ها به بهبود شما و وضوح دیدتان کمک می کنند

حتی یک وعده غذایی پرچرب موجب کُندذهنی می شود

گروه تغذیه و سلامت – تحقیق جدید نشان می دهد سفارش چیزبرگر و سیب زمینی سرخ کرده می تواند به معنای واقعی موجب کُندذهنی شود.

مطالعه اخیر محققان دانشگاه ایالتی اوهایو آمریکا نشان می دهد مصرف تنها یک وعده غذایی سرشار از چربی های اشباع شده می تواند به توانایی تمرکز فکری آسیب رساند.

چربی های اشباع شده در گوشت قرمز، محصولات لبنی، و روغن‌های گرمسیری از جمله روغن نارگیل و پالم یافت می‌شوند. به گزارش انجمن قلب امریکا، آنها موجب افزایش کلسترول و لختگی عروق می‌شوند.

در مطالعه جدید به ۵۱ زن دو نوع وعده غذایی متفاوت داده شد: یک بار وعده غذایی سرشار از چربی اشباع شده و بار دیگر وعده غذایی سرشار از چربی اشباع نشده. هر دو وعده غذایی شامل ۹۳۰ کالری و ۶۰ گرم چربی بودند.

مهارت‌های فکری آنها ۵ ساعت بعد از صرف وعده غذایی از طریق یک برنامه کامپیوتری تست شد. این تست یک تا چهار هفته بعد هم تکرار شد اگرچه زنان این بار رژیم غذایی برعکس دفعه اول را دریافت کرده بودند. قبل از صرف هر دو دوره وعده غذایی، زنان مدت ۱۲ ساعت چیزی نخورده بودند.

تیم تحقیق دریافت امتیاز زنان در تست کامپیوتری بعد از خوردن وعده غذایی سرشار از چربی اشباع شده در مقایسه با زمان صرف وعده غذایی مملو از چربی اشباع نشده همراه با روغن آفتابگردان ۱۱ درصد کمتر بود.

محققان در مطالعه اولیه دریافته بودند مصرف بلندمدت رژیم غذایی پرچرب می تواند بر مهارت‌های فکری تأثیر گذارد.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹