

هر نوع ورزشی می تواند عملکرد مغز و حافظه را بهبود بخشد

گروه بهداشت و سلامت – یک مطالعه در دانشگاه استرالیای جنوبی نشان داده است که تأثیر ورزش بر عملکرد مغز فوق العاده است.

طبق این مطالعه هر نوع ورزشی حتی یوگا و پیاده روی هم می تواند عملکرد مغز و حافظه را در افراد با هر سنی به میزان چشمگیری بهبود بخشد. البته در کودکان و نوجوانان بیشترین بهبود در حافظه مشاهده شد و افراد مبتلا به اختلال کم توجهی بیش فعالی (ADHD) هم بهبود در تمرکز و تصمیم گیری را گزارش کردند. فعالیت هایی مانند یوگا و بازی های ویدئویی تعاملی بیشترین مزایای شناختی را نشان دادند.

متخصصان در بزرگ ترین و جامع ترین مطالعه به روش مرور چتری (جمع آوری و تجزیه و تحلیل نتایج مطالعات متعدد) تاکنون دریافتند که ورزش منظم هم در افراد سالم و هم در مبتلایان به بیماری ها، اختلالات یا مشکلات پزشکی خاص نیازمند درمان و مراقبت، باعث بهبود عملکرد شناختی عمومی، حافظه و عملکرد اجرایی شد و ورزش به عنوان یک فعالیت ضروری و موثر می تواند به بهبود و حفظ سلامت شناختی کمک کند.

این تحقیق با ترکیب یافته های ۱۳۳ تحلیل نظام مند شامل ۲۷۲۴ آزمایش تصادفی کنترل شده با ۲۵۸ هزار و ۲۷۹ شرکت کننده به این نتایج رسید:

– ورزش با شدت کم تا متوسط بیشترین فایده را برای عملکرد مغز و حافظه دارد.

– در کودکان و نوجوانان بیشترین بهبود در حافظه دیده شد، در حالی که افراد مبتلا به اختلال کم توجهی بیش فعالی بیشترین پیشرفت را در عملکرد اجرایی نشان دادند.

– یوگا و بازی های ورزشی الکترونیکی (exergames) بیشترین فواید شناختی را دارند.

به گفته دکتر «این سینگ»، سرپرست پژوهش از دانشگاه استرالیای جنوبی، ورزش بر سلامت جسمی اثر عمیقی دارد، اما می دانیم که به عملکرد مغز نیز کمک می کند. آنچه این مطالعه تأیید می کند این است که حتی ورزش با شدت کم مانند یوگا یا پیاده روی هم می تواند عملکرد شناختی مغز را بهبود بخشد و این برای افراد در تمام سنین و با انواع توانایی ها در دسترس است.

او می افزاید: جالب تر اینکه مادر بافتیم این فواید به سر عت-ظرف یک تاسه ماه اول-سنمیان می شوند که نشان می دهد حتی فعالیت های کورتاه می تواننند تفاوت زیادی ایجاد کنند. همچنین موبداین موضوع است که امتحان کردن فعالیت های جدید می تواند در فعال نگه داشتن مغز نقش مهمی داشته باشد.

دکتر سینگ اضافه می کند: برای کودکان و نوجوانان، ورزش به ویژه برای تقویت حافظه مفید بود، در حالی که برای افراد مبتلا به ای دی اچ دی به بهبود تمرکز، کاهش تکان ها و تقویت عملکرد اجرایی کمک کرد.

همچنین پروفیسور «کارول ماهر»، پژوهشگر ارشد در این باره می گوید ورزش باید به عنوان یک راهبرد برای تقویت سلامت شناختی در تمام سنین و سطوح آمادگی جسمانی تشویق شود زیرا ا زوال عقل و بیماری های نورودژنراتیو یا تخریب کننده سلول های عصبی مانند آلزایمر به نگرانی های روبه رشد در جهان تبدیل شده اند؛ وضعیتی که نیاز فوری به شناسایی راهبردهای موثر برای حفظ و ارتقای عملکرد شناختی در طول زندگی را برجسته می کند.

پروفیسور ماهر می گوید: این مطالعه شواهد قوی ارائه می دهد مبنی بر اینکه ورزش باید در محیط های بهداشتی و آموزشی به عنوان یک راهکار برای ارتقای سلامت شناختی گنجانده شود. اینکه می دانیم حتی کمی ورزش کردن هم می تواند حافظه و عملکرد مغز را بهبود بخشد، فرصتی روشن برای گنجاندن ورزش در دستورالعمل های بالینی و بهداشت عمومی فراهم می آورد.



از بیماری جلوگیری کند.

تحلیل علمی سال ۲۰۱۰ نشان داد که پس از مصرف ویتامین آ در شش آزمایش کنترل شده تصادفی، در مرگ و میر ناشی از سرخک هیچ «کاهش قابل توجهی» مشاهده نشد. اما وقتی متخصصان دزها را تفکیک کردند، دریافتند که مصرف دست کم دو دوز ویتامین آ خطر مرگ ناشی از سرخک را ۶۲ درصد کاهش می دهد.

دکتر «ویلیام شافنر»، متخصص بیماری های عفونی و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه وندربیلت به نکته مهمی اشاره می کند و می گوید: مطالعات عمده درباره فواید درمان سرخک به ویژه سرخک حاد در کشورهای در حال توسعه انجام شده است و کودکان این مناطق اغلب سوء تغذیه دارند و به طور کلی ویتامین آ کافی دریافت نمی کنند. به گفته او، در این موارد دزهای خاص ویتامین آ که بلافاصله به کودکان مبتلای می دهند، خطر عوارض سرخک مانند ذات الریه و التهاب مغز (انسفالیت) را کاهش می دهد.

چقدر ویتامین آ نیاز داریم؟

مرکز ملی بهداشت و سلامت ایالات متحده مقدار ویتامین آ لازم روزانه را به صورت معادل های فعالیت رتینول یا «آرای ئی» (RAE) تعیین می کند. تس انواع مختلف ویتامین آ که بدن، آنها را به رتینول تبدیل می کند در نظر گرفته شوند. «آرای ئی» واحدی است که میزان فعالیت ویتامین آ را در بدن اندازه گیری می کند چرا که اشکال مختلف ویتامین آ مانند رتینول، بتاکاروتن و سایر کاروتنوئیدها، فعالیت های متفاوتی در بدن دارند.

توصیه های بسته به سن و جنسیت متفاوت است اما معمولاً پیشنهاد می شود که کودکان زیر ۱۳ سال بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ میکروگرم آرای ئی دریافت کنند و افراد بالای ۱۴ سال ۹۰۰ تا ۱۲۰۰ میکروگرم آرای ئی.

نگرانی اصلی در مورد مصرف ویتامین آ این است که برخلاف ویتامین های محلول در آب که اگر بیش از حد مصرف شوند از طریق ادرار دفع می شوند، ویتامین آ اضافی در بدن ذخیره می شود و با گذشت زمان به مسمومیت منجر می شود. این مسمومیت مجموعه ای از مشکلات سلامت از جمله مشکلات کبدی و آسیب به سایر اندام ها را به همراه خواهد داشت.

بهترین منابع غذایی ویتامین آ کدامند؟

بوبریک می گوید ویتامین آ در محصولات حیوانی و گیاهی وجود دارد. همچنین مسمومیت ویتامین آ از طریق مواد غذایی بعید به نظر می رسد. اصلی ترین منابع ویتامین آ عیار تنداز جگر، سیب زمینی شیرین، تخم مرغ، شیر، ماست، کره، ماهی های چرب، سبزیجات برگ دار تیره مانند اسفناج و کلم پیچ، هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ای قرمز، هلو، زردآلو، طالبی، انبه، غلات غنی شده و برخی شیرهای گیاهی.

پوست را تقویت و تنظیم می کند. این شامل دستگاه گوارش و ریه های ما نیز می شود. وقتی به دنبال غذاهای حاوی ویتامین A هستید به رنگ های نارنجی روشن، قرمز و سبز توجه کنید مانند سیب زمینی شیرین، هویج، کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، زردآلو و تخم مرغ (زرده).

ویتامین آ چه تاثیری روی بدن می گذارد؟

«تونی بانگ»، استاد و معاون دکترای سیاست بهداشت و علوم جمعیت در دانشگاه جورج واشینگتن در این باره می گوید: ویتامین آ را یک چندکاره موفق در دنیای مواد مغذی در نظر بگیرید که برای چشم، پوست، سیستم ایمنی و حتی رشد سلول ها مفید است اما افراط در مصرف آن مشکلاتی به بار می آورد.

کم به مهمترین نقش های ویتامین آ اشاره می کند و می گوید: ویتامین آ به سلامت بینایی به خصوص در نور کم کمک می کند و کمبود آن می تواند باعث کوری شبانه شود و خطر از دست دادن بینایی را افزایش دهد.

ویتامین آ سیستم ایمنی را تقویت می کند. کم می گوید که این ویتامین با تقویت گلبول های سفید خون و محافظت از بدن در برابر عفونت ها سیستم ایمنی را بهبود می بخشد. کم با اشاره به تاثیر ویتامین آ بر کاهش خطر ابتلا به سرطان می گوید: برخی مطالعات نشان می دهند ویتامین آ که از گیاهان به دست می آید، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. البته دز بالای این ویتامین ممکن است مضر باشد، به ویژه برای سیگاری ها.

به گفته کم، ویتامین آ همچنین برای باروری و رشد و سلامت جنین ضروری است اما مصرف بیش از حد آن در دوران بارداری ممکن است مضر باشد. به گفته او، ویتامین آ موجب رشد و تقویت استخوان ها و دندان ها می شود اما مصرف زیاد آن ممکن است خطر شکستگی و پوکی استخوان را افزایش دهد.

ویتامین آ در بهبود سلامت پوست تاثیر دارد. دکتر «ایفه رودنی»، بنیان گذار و مدیر کلینیک پوست و زیبایی ابدی» (Eternal Dermatology + Aesthetics) نیز در این رابطه می گوید: ویتامین آ سلول های پوست را از عمق به سطح بهبود می بخشد. برخی از محبوب ترین محصولات مراقبت از پوست فرآیند رشد سلول های پوست را در گون و در نتیجه به رفع جوش، چین و چروک های سطحی و لک های پوستی کمک می کنند.

ویتامین آ چه کارهایی نمی کند؟

دکتر «توماس روسو»، رئیس بخش بیماری های عفونی دانشگاه بو فالو نیو یورک به باهولایف می گوید: بیشترین سر در گمی در مورد ویتامین آ به بیماری های عفونی به ویژه سرخک برمی گردد. ویتامین آ گاهی برای درمان سرخک فردی که قبلاً مبتلا شده استفاده می شود اما نمی تواند مانند واکسن

چقدر ویتامین آ نیاز داریم؟

■ **با اینکه ویتامین آ جزو پرطرفدارترین مواد مغذی نیست اما نقش مهمی در سلامت از جمله در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد.**

گروه بهداشت و سلامت – این ویتامین اخیراً در دمان برخی بیماری های عفونی از جمله سرخک توجه بسیاری را جلب کرده است اما پزشکان نسبت به برخی باورهای اشتباه در مورد این ماده مغذی هشدار می دهند. بنابر اعلام مرکز ملی بهداشت و سلامت بریتانیا، ویتامین آ نام گروهی از رتینوئیدهاست و مانند ویتامین های ای، دی و کادرچربی حل و دریافت ها و کبد ذخیره می شود.

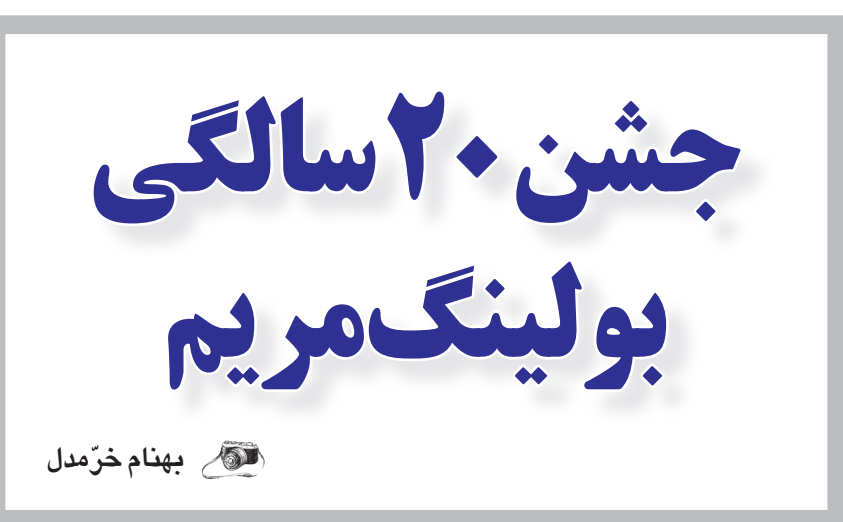
«اشلی بوپرک»، متخصص تغذیه در مرکز پزشکی و کسندر دانشگاه ایالتی اوهایو می گوید: ویتامین آ نقش های حیاتی متعددی در بدن ما ایفا می کند. که از سطح سلولی شروع می شود. بنابر این باید به طور متعادل مصرف شود زیرا مصرف کم یا زیاد آن خطر دارد.

دکتر «دانیل کیم»، استادیار دانشکده پزشکی رانگرتز نیوجرسی نیز می گوید که بدن نمی تواند به تنهایی ویتامین آ تولید کند، بنابراین از طریق غذاهایی که می خورید آن را تأمین می کند. بر اساس داده های مجموعه ای از مطالعات، وجود عناصر خاصی در رژیم غذایی ما می تواند به طور قابل توجهی به داشتن یک سیستم ایمنی قوی کمک کند.

تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگر چه توجه به خواب کافی، ورزش، دوری از محیط های تنش زا و ... نیز تأثیر به سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می کنند. ولی به دلیل اهمیت بالای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می دانند. بسیاری از این مواد به طور هماهنگ برای تقویت توانایی بدن در مقاومت در برابر عفونت هایی مانند کویید ۱۹ یا آنفلوآنزا نقش دارند. تغذیه سالم مخصوصاً با آغاز فصل سرما به افراد کمک می کند تا در برابر بیماری های تنفسی مقاوم شوند و در صورت ابتلا نیز از عوارض شدید آنها در امان بمانند.

به گفته متخصصان پر و تئین، ستون فقرات مکانیسم دفاعی بدن ماست زیرا آنتی بادی ها و سایر سلول های ایمنی از این ماده مغذی ضروری ساخته شده اند. سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت.

در همین حال، ویتامین C هم یک تقویت کننده قوی سیستم ایمنی است. ماهر روزه در مواد غذایی مانند مرکبات، گوجه رنگی، فلفل، کلم بروکلی، کیوی و توت فرنگی آن را مصرف می کنند. علاوه بر اینها متخصصان می گویند ویتامین D نیز توانایی محافظت در برابر عفونت های تنفسی از جمله ذات الریه را دارد. علاوه بر نور خورشید، ماهی قزل آلا و سایر ماهی های تیره گوشت این ویتامین را تأمین می کنند. برای این منظور شیر و نوشیدنی های سویا غنی شده با ویتامین D را نیز در نظر بگیرید. عملکرد ویتامین A، عملکرد یکی از مهمترین اندام های ایمنی بدن یعنی



تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش