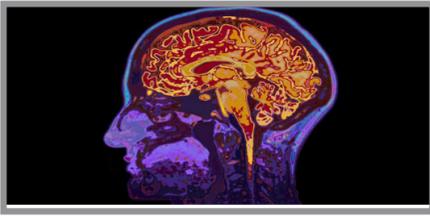


تقویت حافظه و جلوگیری از آلزایمر با نوشیدنی های طبیعی

ساخت ویتامین تقویت مغز و حافظه



بایبید با ویتامین تقویت مغز و حافظه آشنا شویم چرا که مغز یک عضو شگفت انگیز و پیچیده است. نت نوشت امروز به شما می گوید چگونه با تاثیرات شگفت انگیز ویتامین مغز (ویتامین B) و استفاده از اثرات آن همیشه مغز فعال و جوانی داشته باشید.

کودک انجام می شود؛ به وقوع می پیوندد. حتی وقتی فرد خواب است برای کنترل رفتار، خواب، فعالیت های تنفسی، و سایر فعالیت های طبیعی بدن سلول های مغزی با استفاده از این مواد شیمیایی پیام هایی بین یک دیگر رد و بدل می کنند.

ویتامین B6 از جمله ویتامین هایی است که باعث کارکرد و انتقال بهتر پیام ها بین سلول های عصبی می شود. علت آن هم کمک این ویتامین به سلول های عصبی است تا سنتز موادی مثل دوپامین، سروتونین و ملاتونین را بهتر انجام دهند. به همین دلیل افرادی که زود عصبی می شوند، خوب نمی خوابند یا بی حوصله هستند به احتمال زیاد با کمبود ویتامین B6 در بدن شان مواجه هستند.

هر چند این ویتامین بهتر است با ویتامین B1 و ویتامین B5 و اسید فولیک مصرف شود. بهترین منابع خانواده گروه ویتامین B شامل انواع گوشت، تخم مرغ، لبنیات، سبزیجات سبزرنگ، انواع حبوبات، نخود فرنگی و غلات غنی شده می باشد. فقط یک نکته را باید توجه کنید که ویتامین های گروه B به سرعت در آب حل می شوند و در بدن ذخیره نمی شوند. به همین دلیل باید روزانه میزان مناسبی از این ویتامین ها به بدن برسد تا با کمبود ویتامین های گروه B مواجه نشوید. از طرف دیگر این ویتامین با نور خورشید از بین می رود.

پس در صورتی که قصد نگهداری طولانی مدت مواد غذایی حاوی ویتامین B را دارید آن ها را در فریزر قرار بدهید و به هیچ وجه آن ها را در معرض مستقیم نور خورشید قرار ندهید.

انند. محققان در سال ۲۰۱۳ کشف کردند ویتامین B ویتامین تقویت مغز و حافظه است و می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند.

به همین دلیل در میانسالان معمولاً پزشکان به دلایل مختلف برای افراد ویتامین B کمپلکس تجویز می کنند تا خطر ریسک آلزایمر و بیماری های حافظه کاهش یابد.

پروتئین **Beta-Amyloid** پروتئینی است که افزایش آن ارتباط مستقیمی با بیماری آلزایمر دارد. با افزایش این پروتئین در بدن، مولکول های این پروتئین به گیرنده های حسی سلول های عصبی چسبیده و با ایجاد التهاب مانع از عملکرد درست پیام های عصبی می شود.

طی مطالعاتی که در ژورنال پزشکی **Plos One** چاپ شد ثابت شده است با استفاده از ویتامین B می توان سطح این پروتئین را در بدن پایین نگه داشت تا مانع از بیماری های ضعف حافظه شد.

یکی از ویتامین های لازم بدن ویتامین B9 یا اسید فولیک است. زنان باردار برای شکل گیری بهتر سیستم عصبی جنین به اسید فولیک نیاز دارند. در بزرگسالان نیز کمبود این ماده باعث افزایش سطح اسید آمینه ای به نام **Homocysteine** شده که منجر به بیماری های قلبی عروقی، زوال عقل و آلزایمر می شود. به همین دلیل لازم است هر روز این ماده غذایی اساسی برای بدن تامین شود. هر چند باید آن را همراه با ویتامین B12 مصرف کرد تا اسید آمینه هوموسیتین در بدن افزایش نیابد.

با بالا رفتن سن، مغز به طور طبیعی کوچک و ضعیف می شود. احتمالاً افرادی را دیده اید که علی رغم فعال بودن مغزشان در پیروی دچار زوال عقل و آلزایمر شده

بایبید با ویتامین تقویت مغز و حافظه آشنا شویم چرا که مغز یک عضو شگفت انگیز و پیچیده است. هر کاری که انجام می دهید هر حرفی که می زنید تحت کنترل مغز است. احساسات تان وابسته به عملکرد مغز است. حتی وقتی خواب هستید مغز در حال کار کردن است. ولی با بالا رفتن سن بعضی از عملکردهای آن ضعیف می شود. بیشتر افراد بالای ۸۰ سال ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر ناشی از عملکردهای ضعیف مغز مثل زوال عقل، آلزایمر و مشکلات مشابه قرار می گیرند. هر چند روش زندگی و عادات های تغذیه می تواند از این روند طبیعی پیری مغز جلوگیری کند. نت نوشت امروز به شما می گوید چگونه با تاثیرات شگفت انگیز ویتامین تقویت مغز و حافظه (ویتامین B) و استفاده از اثرات آن همیشه مغز فعال و جوانی داشته باشید.

یکی از ویتامین های لازم بدن ویتامین B9 یا اسید فولیک است. زنان باردار برای شکل گیری بهتر سیستم عصبی جنین به اسید فولیک نیاز دارند. در بزرگسالان نیز کمبود این ماده باعث افزایش سطح اسید آمینه ای به نام **Homocysteine** شده که منجر به بیماری های قلبی عروقی، زوال عقل و آلزایمر می شود. به همین دلیل لازم است هر روز این ماده غذایی اساسی برای بدن تامین شود. هر چند باید آن را همراه با ویتامین B12 مصرف کرد تا اسید آمینه هوموسیتین در بدن افزایش نیابد.

با بالا رفتن سن، مغز به طور طبیعی کوچک و ضعیف می شود. احتمالاً افرادی را دیده اید که علی رغم فعال بودن مغزشان در پیروی دچار زوال عقل و آلزایمر شده

روش مصرف درست برای بهره مندی هر چه بیشتر از خواص سیر

سیر که به صورت قرص در داروخانه ها به فروش می رسد استفاده کنید.

* باید بدانید که گذاشتن سیر روی دندان می کند باعث تسکین آن می شود.

* شما می توانید از این گیاه استفاده می کنید. سیر را به صورت مرهم موضعی نیز بکنید و آن را به صورت مرهم برای تسکین جای نیش برخی از حشرات موزی و یا برای خلص شدن از شر زگیل استفاده کنید.

* برای رفع سرماخوردگی کافی است که یک عدد سیر پوست کنده را در آب گرم بجوشانید و با آن بخور دهید. مصرف آن نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرماخوردگی می شود.

* اگر از روماتیسم رنج می برید سیر را داخل روغن زیتون له کنید و هر روز صبح آن را به مناطق دردناک بمالید.

* اگر گوشه‌تان دچار عفونت و ورم شده است سیر را له کنید و آب آن را صاف کنید. یک تا دو قطره از این آب را داخل گوشه‌تان بچکانید.

خبر خوب اینکه نتایج پژوهش ها نشان می دهند افرادی که به طور مرتب و به میزان کافی سیر مصرف می کنند کمتر در معرض برخی از سرطان ها قرار می گیرند.

به عقیده محققان سیر همچنین می تواند از بافت های کبد در برابر ترکیبات سمی محافظت کند.

سیر باعث افزایش قدرت باروری و کاهش قند خون شده و پیری را به تاخیر می اندازد.

البته این ها تنها گوشه های از خواص کم نظیر سیر بودند که به طور خلاصه اشاره شد.

روش مصرف درست برای بهره مندی هر چه بیشتر از خواص سیر

سیر دارای دو ترکیب مهم به نام های آلکالین و دی آلکیل دی سولفید می باشد که خواص درمانی دارند. اگر هر روز صبح در حالت ناشتا به طور مرتب سیر مصرف کنید به طبیعی ترین شکل ممکن عمر طولانی همراه با سلامتی و تندرستی خواهید داشت. اگر از بوی آن خوششان نمی آید و یا معده ای حساسی دارید می توانید از مکمل های غذایی

غذایی فشار خون را کاهش می دهد و باعث هضم راحت غذا می شود.

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۱ انجام شده است نشان می دهد افرادی که به طور مرتب سیر می خورند سه برابر کمتر از بقیه دچار سرماخوردگی می شوند.

سیر باعث بهبود عملکرد قلب، کبد و کیسه صفرا می شود. برای مقابله با اسهال، مشکلات عصبی، بی اشتها، استرس و آکنه نیز مفید است. اگر سیر را به صورت ناشتا میل کنید در واقع بدنتان را سم زدایی کرده اید.

همین کار ساده تمامی انگل ها و کرم های موجود در روده را بیرون رانده و سدی در برابر بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و برخی از سرطان ها ایجاد می کند.

اگر می خواهید بیماری های قلبی مانند سل، سینه پهلو، سرماخوردگی، قفس، برونشیت، برونشیت مزمن، احتقان ریه، آسم، هورونید (بواسیر)، بیوست، عفونت گوش و سیاه سرفه از شما و اطرافیان دور باشد سیر را در بایبید.

سیر مواد غذایی است که بدن را سم زدایی می کند، گفته می شود صبح ها سیر بخورید، شاید قبول کردن این مساله برایتان راحت نباشد که صبح ها سیر بخورید، تصور اینکه صبح از خواب بیدار شویم و قبل از خوردن صبحانه و یا هر چیز دیگر سیر بخوریم کمی دشوار است. ولی پژوهش ها نشان داده اند که خوردن سیر در صبح می تواند تاثیر بیشتری بر سم زدایی بگذارد.

چرا صبح ها سیر بخوریم؟

به خاطر اینکه صبح ها و به صورت ناشتا باکتری ها مقاومت کمتری دارند و سیر با سرعت بیشتری روی آن ها تاثیر می گذارد. وقتی که سیر را به صورت ناشتا میل می کنید در واقع بدنتان را سم زدایی کرده اید. با همین کار ساده تمامی انگل ها و کرم های موجود در روده را بیرون رانده و سدی در برابر بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و برخی از سرطان ها ایجاد می کنید. خوردن سیر به صورت ناشتا همچنین روی جریان خون نیز تاثیر بیشتری می گذارد. این ماده ای



حتما شنیده اید که می گویند از سنی به بعد همه باید آسپرین مصرف کنند! اما این باور صحیح است؟ کسانی که سابقه سکته قلبی دارند باید روزانه یک قرص آسپرین بچه که حدود ۸۰ تا ۱۰۰ میلی گرمی است را تا پایان عمر مصرف کنند. همچنین افرادی که عمل جراحی بایس عروق کرونر شده اند و رگ های قلبشان پیوند شده است یا بیمارانی که رگ قلبشان تنگی یا گرفتگی داشته و آنژیوپلاستی شده اند و استنت یا فنر دارند باید روزانه آسپرین بخورند. بیمارانی که تنگی عروق دارند، اما عمل جراحی نشده و استنت هم ندارند و با درمان دارویی کنترل می شوند نیز باید روزانه از این دارو استفاده کنند.

افرادی که سابقه سکته مغزی دائم یا گذرا دارند باید روزانه آسپرین بخورند. برای کسانی که بیماری عروقی محیطی یعنی تنگی شریان های دست یا پا دارند نیز مصرف این دارو تجویز می شود.

البته به مردم توصیه می کنیم که قبل از مشورت با پزشک خود، آسپرین را به طور روزانه مصرف نکنند. بهترین راه برای کاهش خطر بیماری قلبی سیگار کشیدن، مصرف غذاهایی که چربی اشباع شده اش کم است، خوردن میوه و سبزیجات و نیز فعالیت های منظم بدنی است.

نحوه مصرف آسپرین چگونه است؟

برای جلوگیری از اثرات مضر آسپرین بر روی معده، این دارو را با غذا، شیر، داروهای ضد اسید، یا یک لیوان پر از آب مصرف کنید. همچنین برای پیشگیری از دل به هم خوردگی بهتر است از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه پس از خوردن آسپرین دراز نکشید. به جز در مورد قرص های پوشش دار و قرص های طولانی اثر، سایر قرص های آسپرین را می توان برای سهولت بلع خورد یا در یک مایع حل کرد. برای استعمال شیاف، پوشش آن را باز کرده، شیاف را با آب سرد مرطوب کنید.

اگر کم خون هستید باید بدانید

آسپرین سبب کم خونی می شود. مصرف آسپرین به مدت بیش از ۳ ماه و برای طولانی مدت سبب بروز کم خونی می گردد، با مصرف روزانه آسپرین، به اندازه یک قاشق غذا خوری خون از دستگاه گوارش دفع می گردد، لزوما شما این خون را در مدفوع خون مشاهده نمی کنید و یا سبب تغییر رنگ مدفوع و تیره شدن آن نمی شود. البته این نکته برای کسانی که دچار غلظت خون می باشند تا حدی مفید است، ولی به نظر من فصد و یا اهدای خون روش مناسبتری برای کاهش غلظت خون است.

مشکلات پوستی ناشی از مصرف آسپرین را جدی بگیرد

کیودی یکی از شایع ترین مشکلات پوستی ناشی از آسپرین است. ممکن است مویرگ ها با داروهای مانند آسپرین ضعیف شوند یا آسیب ببینند، و همین سبب بروز کیودی می شود. کیودی ها ممکن است در بعضی موارد خونریزی کنند زیرا آسپرین مانع از بهبودی سریع عروق خونی می شود. گاهی اوقات استفاده از آسپرین همراه با سایر داروهای مکمل می تواند موجب بروز واکنش هایی روی پوست شوند از جمله قرمزی، تورم، زخم یا تغییر رنگ پوست. اگر هر یک از این واکنش ها رخ بدهد، مراقبت های پزشکی ضروری است.

اگر بار دار یا شیر ده هستید

آسپرین برای جنین مضر است و در واقع ممکن است سبب بروز مشکلات قلبی، کم شدن وزن هنگام تولد یا سایر عوارض جدی شود. بنابراین، زنان باردار باید در مورد مصرف این دارو با پزشکشان مشورت کنند. زنان شیر ده نیز باید از مصرف آسپرین پرهیز کنند؛ زیرا ممکن است وارد شیر مادر شود و به سلامت کودک آسیب برساند. این مورد هم عوارض جانبی مضر آسپرین است زیرا ممکن است باعث مشکلات جدی شود.

چه کسانی آسپرین مصرف نکنند

بیماران حساس به آسپرین همچون مبتلایان به آسم که دارای پولیپ بینی نیز هستند، به دلیل خطر بروز علائم شدید ناشی از حساسیت باید از داروهای جایگزین استفاده کنند.

در بیماری های خونریزی دهنده همچون هموفیلی و کمبود پلاکت، خطر بروز خونریزی شدید وجود دارد. در کودکان و نوجوانان مبتلا به عفونت های ویروسی استفاده از آسپرین با خطر بروز اختلال در مغز به نام سندرم ری همراه است.

اگر بیمار دارای سابقه ای از زخم های گوارشی یا مبتلا به بیماری های کبدی شدید مانند هپاتیت است، باید با احتیاط از این دارو استفاده کند. زنان باردار مخصوصا در سه ماهه سوم بارداری و زنان شیر ده نیز در استفاده از دارو باید احتیاط کنند.



یکی از مهم ترین علل کمبود روی در بدن، نقصان دریافت آن از طریق مواد غذایی است. همانطور که همه میدانیم زینک یا همان روی یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن است. روی برای رشد طبیعی، سلامت استخوان ها، تنظیم خلق و خو، تثبیت غشای سلولی، تکثیر سلول ها، رشد و تکامل دستگاه تولید مثل، تقویت ایمنی، تنظیم اشتها و حس چشایی و بویایی، تسریع التیام زخم و سلامت پوست لازم است. کمبود روی می تواند خطراتی برای بدن به همراه داشته باشد که در ادامه به آن ها می پردازیم.

کمبود و یا کاهش میزان روی در بدن یکی از عوامل اصلی ایجاد کننده زخم های پوستی به شمار می رود. همچنین روی در درمان آکنه و آگزما که از شایع ترین اختلالات پوستی است، بسیار موثر میباشد. بیمارانی که این اختلالات را داشتند بعد از مصرف مکمل های روی، تا حدود زیادی بهبودی حاصل کرده اند.

عوارض کمبود روی در بدن

- * امروزه ثابت شده است که باروری و بارداری، تابع وجود روی در بدن است.
- * تشکیل لکه های سفید در ناخن، می تواند به دنبال کمبود روی در بدن ایجاد شود. امروزه ثابت شده است که در کنار سایر علل مثل، کم خونی، کمبود ویتامین ها، استرس و ... ، کمبود روی از علل بسیار مهم ریزش مو است.
- * در زمان جوش های غرور جوانی و زخم های پوستی در صورت کاهش روی، طول کشیده و مزمن خواهد شد.
- * کاهش قدرت سیستم ایمنی را در پی دارد.
- * کم بودن رشد بچه ها، می تواند به علت کمبود روی در بدن باشد.
- * اختلال در رشد اندام های جنسی در زن و مرد، از کمبود روی نیز ناشی می شود.
- * کمبود روی بر رشد سیستم عصبی به ویژه در بچه ها و نوزادان تاثیر منفی دارد.
- * اختلالات خلقی رفتاری مثل افسردگی (دپرسیون)، اسکیزوفرنی و پرخاشگری نمونه ای از بیماری های پیامد کمبود روی می تواند باشند.
- * دیده شده است که اختلالات حافظه، می تواند عارضه ای حاصل از کمبود روی در بدن باشد.
- * کمبود روی، خود را با پوکی استخوان، ریزش دندان ها، بیماری تیروئید، بی اشتها و تغییر شکل ناخن ها نیز نشان می دهد.

خوردن این مواد غذایی با پنیر ممنوع!

لازم است بدانید که خوردن بعضی از مواد غذایی با پنیر برایمان مضر است و دانستن مضرات مواد غذایی با پنیر به رعایت بعضی نکات و حفظ سلامتی کمک می کند



پنیر از لبنیاتی است که بیشترین مصرف را در خانه ها دارد و مواد غذایی مختلفی را با پنیر می خوریم بدون اینکه از عوارض آنها با خبر باشیم. به گزارش شفا آنلاین، ولی لازم است بدانید که خوردن بعضی از مواد غذایی با پنیر برایمان مضر است و دانستن مضرات مواد غذایی با پنیر به رعایت بعضی نکات و حفظ سلامتی کمک می کند. در ادامه مواد غذایی ای معرفی می شوند که خوردن این مواد غذایی با پنیر ممنوع است. پنیر و انگور میوه یکی از بهترین خوراکی ها برای صبحانه است. نان و پنیر و میوه از زمان قدیم جزو صبحانه های ایرانی بوده. میوه را می توانید به میل خودتان و با توجه به فصل انتخاب کنید. شما می توانید از میوه های مثل انگور همراه پنیر، در صبحانه مصرف کنید. برای اینکه صبحانه خوشمزه تری داشته باشید برای میوه های ششیرین مثل انگور از پنیرهای مثل لیمون استفاده کنید. مضرات پنیر و هندوانه پنیر، یک ماده پروتئینی با طبع سرد است و نباید آن را با گوجه، خیار و هندوانه که طبع سرد دارند، خورد. بسیاری از افراد بر اساس عادت همیشگی در صبحانه و میان وعده ها پنیر را با گوجه و خیار یا هندوانه می خورند. این امر باعث بروز بسیاری از عارضه ها و برخی بیماری ها شامل دیابت ام اس، اختلالات عصبی، گوارشی و غیره می شود. مصرف همزمان پنیر با خیار، گوجه، هندوانه و یا سردی های دیگر باعث بروز عارضه ها و بیماری ها می شود، این امر عمر را کوتاه می کند. بهتر است افرادی که تمایل به مصرف همزمان پنیر، خیار، گوجه و یا هندوانه را دارند به مقدار نصف به نصف از گردو استفاده کنند؛ یعنی برابر ۵۰ گرم پنیر، گوجه و خیار یا هندوانه از ۵۰ گرم گردو استفاده کنند. پنیر دارای مولکول های پروتئینی پیچیده است و برای تجزیه شدن نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد. به همین دلیل هنگام تجزیه انرژی زیادی را از بدن دریافت می کند. مصرف همزمان پنیر با گوجه و خیار یا هندوانه که از مواد سرد هستند باعث تشدید این فرآیند می شود. اگر پنیر، همراه با گردو مصرف شود، چاق کننده است، همچنین مصرف پنیر همراه با گردو، نفع و آویزشن نیز چاق کننده است. پنیر، به خصوص پنیر کهنه و نگهداری شده در آب نمک و گردو به دلیل محتوای بالای تیرامین می تواند یکی از علل سردرد باشند لذا افرادی که مبتلا به سردرد به خصوص سردردهای میگرنی هستند می توانند با حذف این دو ماده، احتمال تاثیر آن بر سردردشان را بررسی کنند چرا که میزان تیر آمین در پنیر با توجه به نوع فرآیند، نوع تخمیر و قدمت متفاوت است و از طرف دیگر میزان حساسیت افراد مختلف به مواد غذایی متغیر است. اما لازم است بدانید بهترین مصلح پنیر که از گذشته تاکنون بیشتر ما عادت به مصرف آن داریم، گردو است اما می توان از سبزی های معطر، آویشن، نعناع خشک و حتی عسل هم به عنوان تعدیل کننده طبع انواع پنیر، استفاده کرد. پنیر، حاوی ماده ای به نام تیرامین است که این ماده می تواند در صورت عبور از سد خونی مغز وارد مغز

پنیر از لبنیاتی است که بیشترین مصرف را در خانه ها دارد و مواد غذایی مختلفی را با پنیر می خوریم بدون اینکه از عوارض آنها با خبر باشیم. به گزارش شفا آنلاین، ولی لازم است بدانید که خوردن بعضی از مواد غذایی با پنیر برایمان مضر است و دانستن مضرات مواد غذایی با پنیر به رعایت بعضی نکات و حفظ سلامتی کمک می کند. در ادامه مواد غذایی ای معرفی می شوند که خوردن این مواد غذایی با پنیر ممنوع است. پنیر و انگور میوه یکی از بهترین خوراکی ها برای صبحانه است. نان و پنیر و میوه از زمان قدیم جزو صبحانه های ایرانی بوده. میوه را می توانید به میل خودتان و با توجه به فصل انتخاب کنید. شما می توانید از میوه های مثل انگور همراه پنیر، در صبحانه مصرف کنید. برای اینکه صبحانه خوشمزه تری داشته باشید برای میوه های ششیرین مثل انگور از پنیرهای مثل لیمون استفاده کنید. مضرات پنیر و هندوانه پنیر، یک ماده پروتئینی با طبع سرد است و نباید آن را با گوجه، خیار و هندوانه که طبع سرد دارند، خورد. بسیاری از افراد بر اساس عادت همیشگی در صبحانه و میان وعده ها پنیر را با گوجه و خیار یا هندوانه می خورند. این امر باعث بروز بسیاری از عارضه ها و برخی بیماری ها شامل دیابت ام اس، اختلالات عصبی، گوارشی و غیره می شود. مصرف همزمان پنیر با خیار، گوجه، هندوانه و یا سردی های دیگر باعث بروز عارضه ها و بیماری ها می شود، این امر عمر را کوتاه می کند. بهتر است افرادی که تمایل به مصرف همزمان پنیر، خیار، گوجه و یا هندوانه را دارند به مقدار نصف به نصف از گردو استفاده کنند؛ یعنی برابر ۵۰ گرم پنیر، گوجه و خیار یا هندوانه از ۵۰ گرم گردو استفاده کنند. پنیر دارای مولکول های پروتئینی پیچیده است و برای تجزیه شدن نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد. به همین دلیل هنگام تجزیه انرژی زیادی را از بدن دریافت می کند. مصرف همزمان پنیر با گوجه و خیار یا هندوانه که از مواد سرد هستند باعث تشدید این فرآیند می شود. اگر پنیر، همراه با گردو مصرف شود، چاق کننده است، همچنین مصرف پنیر همراه با گردو، نفع و آویزشن نیز چاق کننده است. پنیر، به خصوص پنیر کهنه و نگهداری شده در آب نمک و گردو به دلیل محتوای بالای تیرامین می تواند یکی از علل سردرد باشند لذا افرادی که مبتلا به سردرد به خصوص سردردهای میگرنی هستند می توانند با حذف این دو ماده، احتمال تاثیر آن بر سردردشان را بررسی کنند چرا که میزان تیر آمین در پنیر با توجه به نوع فرآیند، نوع تخمیر و قدمت متفاوت است و از طرف دیگر میزان حساسیت افراد مختلف به مواد غذایی متغیر است. اما لازم است بدانید بهترین مصلح پنیر که از گذشته تاکنون بیشتر ما عادت به مصرف آن داریم، گردو است اما می توان از سبزی های معطر، آویشن، نعناع خشک و حتی عسل هم به عنوان تعدیل کننده طبع انواع پنیر، استفاده کرد. پنیر، حاوی ماده ای به نام تیرامین است که این ماده می تواند در صورت عبور از سد خونی مغز وارد مغز