

## بعد از اینکه ناشتا سیر بخورید چه اتفاقی در بدنتان می افتد؟



سیر یکی از آنتی بیوتیک های طبیعی است که خوردن آن انسان را از بسیاری بیماری ها مصون می کند اما چرا ناشتا؟ در صبح زمانی که معده تان خالی است باکتری ها مقاومت کمتری دارند؛ بنابراین مصرف سیر همچون یک آنتی بیوتیک آن ها را از پا در مسی آورد و باکتری ها نمی توانند از خود بسه خوبی دفاع کنند. همچنین مصرف سیر به صورت ناشتا باعث می شود مواد مغذی موجود در آن به راحتی و هرچه بیشتر جذب بدن شما شود. سیر سرشار از ویتامین ها و پروتئین، کربوهیدرات، فیبر، آهن، کلسیم و ... است. ارزش غذایی بالای سیر در صورت مصرف به صورت خام و صبح ناشتا یا با معده خالی بسیاری از مشکلات را رفع می کند و یا به تقویت سلامت می پردازد. در زیر تعدادی از خواص سیر ناشتا را با هم مرور می کنیم.

- ۱. رفع مشکلات معده:** مصرف سیر با معده خالی باعث تحریک هضم و اشتها می شود و می تواند استرس را کنترل کند. کنترل استرس، باعث توقف ترشح اسید معده که ناشی از عصبی شدن است می شود. مصرف سیر خام به صورت ناشتا با توجه به تجربیات بعضی از مردم، توانسته است مشکلات عصبی را در آن ها درمان کند. همچنین سیر درمان مؤثری برای اسهال است.
- ۲. کاهش فشار خون و بیماری های قلبی:** مصرف سیر برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، گزینه مناسبی است. مصرف سیر نقش مفیدی در گردش خون بدن دارد و می تواند به خوبی از شما در برابر بیماری های قلبی نیز محافظت کند.

## آشنایی با مفیدترین روش های حفظ سلامتی مغز



نوع شکر را به حداقل برسانید. مصرف شکر را تا جایی که می توانید کمتر کنید:

هر نوع ماده شیرینی را کمتر کنید. سعی کنید تا جایی که می توانید از مصرف کلوچه ها، کیک ها و بیسکویت ها خودداری نمایید. اگر دوست دارید ماده شیرینی بخورید از میوه ها استفاده کنید. اگر افسردگی دارید یا از سایر بیماری های روحی رنج می برید، بهتر است مصرف قند غلیظ شده را کلاً کنار بگذارید. میوه بهترین جایگزین برای چنین موادی است.

**به جای مصرف نمک پدیدار از نمک دریایی تصفیه نشده استفاده کنید:**

به جای نمک پدیدار بهتر است از نمک دریایی تصفیه نشده در رژیم غذایی خود استفاده کنید. نمک پدیدار نمکی است که به آن ید اضافه شده است. این در حالیست که نمک دریایی تصفیه نشده به طور طبیعی حاوی سدیم به همراه سایر مواد معدنی ارزشمند همچون پتاسیم، کلسیم و منیزیم است.

اگرچه نمک هز گرمیج خوبی برای تامین این نوع مواد معدنی نیست، اما نمک دریایی تصفیه نشده مواد معدنی زیادی دارد و بدن به این مواد نیاز خواهد داشت؛ بنابراین بهتر است از این نمک ها استفاده کنید.

**حداقل پنج بار در هفته و سعی دقیقه تمرینات ورزشی تند انجام دهید:**

پیاپی روی، دوییدن، بالا رفتن از کوه، دوچرخه سواری، اسکیت بازی یا سایر فعالیت های شدید می تواند مفید باشد. ورزش جزو ضروری سلامت بدن شمامست. انجام تمرینات ورزشی به بدن کمک می کند خون غنی از اکسیژن را به مغز برساند. کاهش اکسیژن برای ۶ دقیقه می تواند آسیب دائمی به مغز وارد کند.

کاهش اکسیژن به مدت ۷ دقیقه قادر است انسان را بکشد. از آنجایی که شما اکسیژن را از طریق نفس کشید وارد بدن می کنید تنفس اندک و کم عمق یا انجام ندادن تمرینات ورزشی می تواند مقدار خون غنی از اکسیژن را کاهش دهد. با انجام تمرینات ورزشی منظم، می توانید اکسیژن بیشتری به مغز برسانید.

**مولتی ویتامین ها و مکمل های معدنی با کیفیت مصرف کنید:**

این مکمل ها باید از مواد افزودنی، رنگ ها و شیرین کننده های مصنوعی عاری باشند. مکمل های آهن را تنها زمانی مصرف کنید که پزشک تجویز کرده باشد. اطمینان حاصل کنید که مولتی ویتامین های مصرفی حاوی حداقل ۵۰ گرم ویتامین ب، کمپلکس و ۵۰ میکروگرم فولات و ویتامین B۱۲ است.

مطالعات انجام شده نشان می دهد بین کمبود ویتامین B۱۲ و خطر ابتلا به آلزایمر، از دست دادن حافظه و افسردگی ارتباطی وجود دارد. همچنین تحقیقات نشان داده اند که مصرف ویتامین B، بیشتر، به سادگی می تواند نرخ کوچک شدن مغز مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد.

**۶۰ ثانیه تفرندهای مرتبط با سلامت مغز را انجام دهید:**

حذف کنید: به طور کامل از خوردن مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس و هیدروژنه خودداری کنید. مطالعات انجام شده نشان می دهد رژیم های غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس باعث می شود غشای سلولی مغز قابل نفوذ شود. همین امر به ویروس ها اجازه می دهد دسترسی بیشتری به مغز داشته باشند، سیگنال های مغزی را دچار اختلال کنند، کارکرد و عملکرد سلول های مغزی را از بین ببرند و باعث کاهش عملکرد شناختی آن شوند.

اگر همه این دلایلی که ذکر کردیم به اندازه کافی برای شما هشدار دهنده نبود باید بدانید که اسیدهای چرب ترانس در غلاف میلین قرار می گیرند. همانطور که می دانید غلاف میلین یک پوشش محافظتی است که از اعصاب و سلول های مغزی مراقبت می کند. همین امر موجب تغییر رسانایی الکتریکی اعصاب و سلول های مغزی می شود و تأثیر منفی بر روی ارتباطات بدن می گذارد. اسیدهای چرب ترانس خطر ابتلا به سکته مغزی را نیز افزایش می دهد.

**سبزیجات و میوه ها حداقل باید ۸۰ درصد از رژیم غذایی شما را به خود اختصاص دهند:**

سبزیجات باید در رژیم غذایی شما نقش پر رنگی داشته باشند. البته باید بدانید که سبب زمینی سفید در این محدوده قرار نمی گیرد. سعی کنید از سبزیجات و میوه های متنوع همچون کدو تنبل، سبزیجاتی با برگ سبز، لفل، دلمه ای، کلم، پیاز، سیب زمینی شیرین، سیب، توت ها و بلوبری استفاده کنید.

حداقل ۵ وعده از سبزیجات را در روز داشته باشید. هر وعده معادل نصف پیما نه از سبزیجاتی است که شما دوست دارید. حداقل دو وعده در روز میوه بخورید. هر وعده میوه معادل نیم پیما نه از میوه است. اطمینان حاصل کنید که سه غذای تقویت کننده مغز را در رژیم غذایی روزانه خود می گنجانید.

این مواد در برگ ریزنده بلوبری، انگور، انار، گوجه فرنگی، گردو و سالمون وحشی است. با اینکه بیشتر افزایش دهنده های سلامت مغز میوه و سبزیجات تازه هستند، اما سایر غذاها نیز در این لیست قرار دارند.

علاوه بر این بهتر است حداقل دو مورد از سایر مواد غذایی مفید برای مغز را در روز مصرف کنید. این مواد شامل زردآلو، هلو، آلو، کرفس و دانه کرفس، گیلان، قهوه، زنجبیل، لوبیا قرمز، مریم گلی، رزماری و چای است.

**برای پخت و پز از روغن نارگیل یا روغن زیتون فوق بکر استفاده کنید:**

این موضوع بدین معنی است که از مصرف روغن های دیگر اجتناب کنید. با اینکه روغن نارگیل حاوی اسیدهای چرب اشباع شده است، اما تحقیقات و مطالعات انجام شده نشان می دهد این اسیدهای چرب در بدن رفتار متفاوتی دارند. حداقل یک دوم پیما نه در روز از بوقولات استفاده کنید:

شما می توانید از هر نوع بوقولاتی که دوست داشته باشید استفاده کنید، نخود، لوبیا سیاه، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس و سایر بوقولات انتخاب خوبی برای سلامت مغز شما هستند.

از مصرف شیرین کننده های مصنوعی همچون ساخارین، سوکرالوز، اسپارتام خودداری کنید تنها از شیرین کننده های طبیعی استفاده کنید:

البته باید به خاطر داشته باشید که مصرف هر

در بدن به سرعت افزایش پیدا کند. در عوض، مغز شما نیاز به انرژی پایدار از کربوهیدرات سالم مانند میوه ها، غلات سبوس دار و حبوبات دارد.

همانطور که می دانید بوقولات سرشار از پروتئین ها و کربوهیدرات ها هستند و همین امر موجب می شود این مواد انتخاب عالی برای سلامت مغز باشند. منابع بهتر شامل غلات سبوس دار عاری از گلوتن و کربوهیدرات هاست. این منابع در برگ ریزنده برنج قهوه ای، برنج وحشی، آرد بادام، آرد تاپوکا و کینواست.

**برنج قهوه ای مواد مغذی بیشتری دارد و گزینه بهتری نسبت به برنج سفید است:**

برنج قهوه ای در برگ ریزنده ویتامین B۱ است و فیبر بالایی در خود دارد. کینوا نیز می تواند انتخاب خوبی برای سلامت مغز شما باشد. این ماده پروتئین کاملی است و سرشار از آهن، ویتامین B و فیبر است.

**از مواد غذایی گلوتن دار استفاده کنید:** اگر افسردگی دارید یا از بیماری های روحی - روانی رنج می برید بهتر است از مواد عاری از گلوتن استفاده کنید

مطالعه انجام شده نشان می دهد که حساسیت به گلوتن و بیماری سلولک می تواند با اسکیزوفرنی و سایر بیماری های روحی مرتبط باشد. دانشمندان ۴۷۱ نفر را مورد بررسی قرار دادند که در این میان ۱۲۹ نفر به اختلال پسیکوز، ۱۹۱ نفر به اسکیزوفرنی خفیف و ۱۵۱ نفر سالم بودند.

محققان سطح انواع مختلفی از آنتی بادی ها را اندازه گیری کردند تا مشخص کنند افراد مبتلا به اسکیزوفرنی و پسیکوز به مواد گلوتن دار حساسیت دارند یا خیر. کمتر از ۱ درصد از افرادی که مبتلا به بیماری های روحی روانی بودند نشانه های بیماری سلولک را نشان دادند.

با این حال، تعداد قابل توجهی از افراد مبتلا به اسکیزوفرنی و پسیکوز سطح بالایی از آنتی بادی ها را داشتند.

افراد که مبتلا به بیماری های روحی هستند معمولاً نشانه های مشابهی با افراد مبتلا به بیماری سلولک دارند، اما این افراد پاسخ سیستم ایمنی متفاوتی از خود نشان می دهند. همچنین افرادی که بیماری روحی داشتند در مقایسه با گروهی که هیچ بیماری نداشتند پاسخ و آکنش متفاوتی به گلوتن را دادند.

این مطالعه نشان می دهد که پاسخ غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن به گلوتن می تواند با این اشکال بیماری روحی درگیر باشد. البته برای اثبات این ادعا به تحقیقات بیشتری نیاز هست.

**میان وعده و وعده های غذایی سالم بخورید:**

اطمینان حاصل کنید که روزانه سه وعده غذایی با میان وعده های سالم مصرف می کنید. اینکار به بدن شما کمک می کند سطح قند خون را در حالت پایدار و ثابت نگه دارد. قند خون یکی از سوخت های اصلی مغز محسوب می شود و برای بهبود عملکرد آن ضروری است. برای اینکه مغز بتواند از قند خون به درستی استفاده کند باید به صورت ثابت و آرام در خون جریان داشته باشد.

این موضوع دقیقاً برعکس چیزی است که افراد در وعده های غذایی خود رعایت می کنند. بیشتر افراد وعده های اصلی را نادیده می گیرند و از قند و شیرینی زیادی استفاده می کنند. بهتر است در روز سه وعده غذایی ثابت به همراه چند میان وعده داشته باشید.

اسیدهای چرب ترانس، هیدروژنه و ... را

به گزارش بهداشت نیوز ما قصد داریم قوانینی را بیان کنیم که با دنبال کردن آن می توانید مغزی سالم و قوی داشته باشید که در برابر بیماری های مغزی، از دست دادن حافظه و اختلالات شناختی مقاوم است. حتی اگر در حال حاضر بیماری مغزی شدیدی را تجربه می کنید می توانید از اصولی که در ادامه بیان خواهیم کرد برای بهبود سلامت مغز خود استفاده کنید.

برای اینکه بتوانید مغز قدرتمندی داشته باشید باید رژیم غذایی شما سرشار از مواد مغذی تقویت کننده مغز همچون اسیدهای آمینه ای باشد که در پروتئین ها، قندهای سالم یافت می شود. همچنین باید در رژیم غذایی خود اسیدهای چرب سالم و ترکیبی از ویتامین ها و مواد معدنی را بگنجانید. زمانی که غذای سالم و تقویت کننده مغز را مصرف می کنید بدن شما این مواد را به ترکیبات تشکیل دهنده اش تجزیه می کند. همین مواد به عنوان بلوک های سازنده مغز سالم عمل می کنند.

**مصرف گوشت قرمز و لبنیات پر چرب را کاهش دهید:**

همانطور که می دانید گوشت قرمز و محصولات لبنی پرچرب حاوی اسیدهای چرب اشباع شده ای هستند که سطح کلسترول خون را افزایش می دهند و تولید پلاک های بتا آمیلوئید را در مغز بیشتر می کنند. همین امر موجب می شود خطر ابتلا به بیماری های مغزی همچون آلزایمر افزایش یابد. به همین خاطر باید سعی کنید وعده های حاوی گوشت یا محصولات

لبنی پرچرب را محدود نمایید. در روزهایی که از خوردن گوشت قرمز اجتناب می کنید می توانید به جای آن ۶ اونس گوشت مرغ بدون چربی یا ماهی استفاده نمایید. چند روز از هفته را به خوردن سبزیجات سالم اختصاص دهید. برخی از افراد تلاش می کنند خوردن گوشت قرمز را به حداقل برسانند. اگر شما نیز جزو این دسته از افراد هستید پس نیمی از راه را سیر کرده اید.

با اینکه خوردن مقادیر اندک گوشت قرمز می تواند مفید باشد، اما برخی از افراد این غذاها را بیش از حد مورد استفاده قرار می دهند و همین امر باعث می شود مقدار اسید چرب امگا ۶ در بدن افزایش یابد. مقادیر اضافی این اسید چرب برای بدن اصلاً مفید نیست و می تواند باعث ایجاد التهاب شود.

برخی از غذاهای که سرشار از پروتئین های قابل هضم و قابل مصرف هستند شامل آووکادو، بقولاتی همچون عدس یا لوبیا، آجیل ها، شیر بادام، شیر سویا، توفو، جوانه لوبیا و جوانه یونجه است. همچنین زمانی که جوانه لوبیا به صورت خام مصرف می شود به لطف آنزیم هایی که در آن وجود دارد می تواند پروتئین های قابل جذبی وارد بدن کند.

**از خوردن غلات تصفیه شده اجتناب کنید:** به جای خوردن غلات تصفیه شده از غلات سبوس دار استفاده نمایید در این قانون توصیه و پیشنهاد ما استفاده از گزیندهای عاری از گلوتن همچون کینوا، برنج قهوه ای، برنج وحشی، تاپوکاست. بدن شما می تواند کربوهیدرات ها را به قندهای طبیعی تجزیه کند که مغز برای تامین انرژی خود به آن نیاز دارد. با این حال باید به خاطر داشته باشید که بدن شما به حجم خاصی از قند نیاز دارد.

قندهای تصفیه شده یا غلیظ شده که در نوشابه، بستنی، کیک ها، کلوچه ها یا سایر غذاهای شکردار یافت می شود، قند اضافی را وارد بدن می سازد و همین امر موجب می شود سطح قند

## بیماری خطرناک در کمین افراد بالای ۵۰ سال



در زمان راه رفتن همگی اعمال ناخود آگاهی هستند که قسمتی از زندگی فردی را تشکیل می دهند؛ برخی افراد ممکن است دچار ظاهر ستاره ای بدون پلک زدن شوند، دیگران ممکن است زیاد قیافه نگیرند یا وقتی صحبت می کنند با روح و سرزنده به نظر نرسند. وی با تأکید بر اینکه پارکینسون باعث بروز اختلال در صحبت کردن می شود، افزود: خیلی از افراد با بیماری پارکینسون مشکلات زیادی با صحبت کردن دارند و صدای آنها اغلب تک صدایی و خیلی نرم می شود؛ این ممکن است یک مشکل خاص برای افراد بالغ پیوتر باشد، چون صدای نرم فردی با بیماری پارکینسون برای فردی با شنوایی کم قابل شنیدن نیست. قدمی با بیان اینکه برخی افراد دچار پارکینسون دچار مشکل بلع می شوند، گفت: این مشکل در مراحل دیرتر بیماری ظاهر می شود اما در مواردی هم دیده نمی شود.

**اختلال روحی جنون در کمین مبتلایان به پارکینسون:** محمدعلی

غفاری متخصص مغز و اعصاب، اظهار کرد: درصد کمی از افراد دچار پارکینسون دچار اختلال روحی جنون می شوند که تأثیری بر توانایی فکر کردن، دلال و به یساده آوردن دارد؛ اغلب پارکینسون با بیماری آلزایمر ارتباط دارد، از دست دادن قوای بینایی می تواند همراه با وضعیت های دیگر همراه باشد، در پارکینسون، شروع دمانس مغزی اغلب با کند شدن روند فکر کردن و سخت شدن تمرکز خود را نشان می دهد.

**علل بروز پارکینسون چیست؟** این

متخصص مغز و اعصاب بیان کرد: بسیاری از علائم و نشانه های بیماری پارکینسون وقتی توسعه می یابند که سلول های عصبی معینی در ناحیه ای از مغز صدمه دیده یا نابود شوند؛ به طور طبیعی، این سلول های عصبی دوپامین ترشح می کنند و باعث می شوند که ماهیچه ها نرم شوند و حرکات موزون و تحت کنترل داشته باشند. غفاری ادامه داد: هر فردی مقداری از نرون های تولید کننده دوپامین را به عنوان قسمتی از روند مسن شدن از دست می دهد، اما افراد با بیماری پارکینسون یا بیشتر سلول های عصبی خود را از دست می دهند؛ سلول های حاوی دوپامین برای حرکت حیاتی هستند و کمبود آن باعث اختلال در راه رفتن می شود. وی با اشاره

به اینکه بیماری پارکینسون ممکن است ژنتیکی یا در اثر عوامل محیطی بروز کند، گفت: زن ها با توسعه پارکینسون در ارتباط هستند، اما هنوز واضح نیست، که آیا ارث نقش فرعی یا اصلی در این بیماری دارد یا نه؛ بعضی اوقات خوشخواندان درجه یک مانند پدر و مادر، بچه ها و خوشخواندان، بسیار مستعد ابتلا به بیماری هستند. این متخصص مغز و اعصاب تشریح کرد: ۲ گونه از عوامل ژنتیکی در بروز پارکینسون موثر است؛ یکی پروتئینی غیر طبیعی به نام alpha-synuclein، پروتئینی که در سلول های عصبی منهدم شده است و در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون تجمع می یابند؛ دیگری مشکلاتی در سیستم بدن به وجود می آورد که پروتئینی ناخواسته ایجاد می کند، اکنون روشن شده است که هر ۲ عامل نقش کلیدی

در ایجاد پارکینسون دارد. غفاری اظهار کرد: افرادی که با حشره کش ها در ارتباط هستند مستعد ابتلا به پارکینسون هستند اما هنوز ارتباط خاصی بین این بیماری با آفت کش های گیاهی و صنعت کند و موجب می شود که انجام کارهای ساده مشکل و وقت گیر شود. قدمی با اشاره به اینکه در بیماری پارکینسون سفتی ماهیچه ای اغلب در پاها و گردن اتفاق می افتد، گفت: بعضی اوقات سفتی می تواند آتندر شدید باشد که اندازه حرکت را محدود کند و موجب درد شود؛ در این بیماری طرز ایستادن ممکن است ناپایدار شود، اغلب این مشکل به صورت فرعی برای اسال ها می ماند. این متخصص مغز و اعصاب بیان کرد: پلک زدن، لبخند زدن و حرکت شانه ها

پارکینسون نوعی اختلال عصبی عضلانی است که به دلیل تحلیل سلول های مغزی به وجود می آید. شعار سال : پارکینسون نوعی اختلال عصبی عضلانی است که در اثر تحلیل سلول های مغزی در سنین بالای ۶۰ سال رخ می دهد و تقریباً ۶۶ درصد بیماران طی پنج سال اول بیماری و ۸۰ درصد پس از ۱۰ سال دچار ناتوانی می شوند؛ افراد با بیماری پارکینسون اغلب تجربه لرزش و سفتی ماهیچه ها، اشکال در راه رفتن، مشکلات تعادلی و حرکات آهسته دارند. سن یکی از عوامل اصلی خطر در بیماری پارکینسون است؛ هر چند که این بیماری می تواند بالغین را در سن ۲۰ سالگی مبتلا کند، اما معمولاً در میانه یا اواخر زندگی شروع می شود و خطر ابتلا به آن با افزایش سن بیشتر می شود؛ برخی محققان معتقدند افراد مبتلا به این بیماری دچار صدمات عصبی ناشی از عوامل ژنتیکی یا محیطی می شوند که با مرور زمان بدتر خواهد شد.

**پارکینسون چیست؟** زهره قدمی

متخصص مغز و اعصاب، اظهار کرد: پارکینسون نوعی اختلال عصبی عضلانی است که به دلیل تحلیل سلول های مغزی به وجود می آید؛ این بیماری اغلب در دوره سالمندی و در سنین بالای ۶۰ سال به وجود می آید، لرزش دست و انگشتان، سفتی و انعطاف ناپذیری عضلات، اختلال در جویدن، بلع غذا و صحبت کردن و اختلال در حرکت از علائم پارکینسون به شمار می رود. وی ادامه داد: این نشانه ها معمولاً بعد از سن ۶۰ سالگی خود را نشان می دهد؛ هر چند که برخی افراد با این بیماری جوان تر از ۵۰ سال هستند؛ بیماری پارکینسون بیماری پیشرونده است، به این معنا که علائم و نشانه های آن به مرور زمان بدتر می شود، هر چند که بیماری پارکینسون در نهایت منجر به ناتوانی می شود اما اغلب به صورت آهسته پیشرفت می کند. این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اینکه بیماری پارکینسون درمان پذیر است، بیان کرد: یکی از راه های درمان پارکینسون دارو درمانی است؛ دیگر راه درمان آن کاشت وسیله ای است که مغز را تحریک می کند، دیگر روش جراحی است؛ البته تحقیقات برای دیگر درمان ها ادامه دارد. قدمی اظهار کرد: تکان نخوردن شانه ها وقتی که راه می روید، یک لرزش ملایم در انگشتان دست و من من کردن از اولین نشانه های پارکینسون است؛ ممکن است فرد دچار کاهش انرژی شود، احساس افسردگی یا مشکل در خواب داشته باشد و یا ممکن است در این افراد دوش گرفتن، اصلاح، خوردن یا انجام امور معمولی و روزمره دیگر طولانی تر شود. وی ادامه داد: پارکینسون اغلب با یک لرزش ملایم در دست ها مبتلا به بیماری پارکینسون می شود؛ لرزش همچنین ممکن است در پاها باشد، این علائم ممکن است یکطرفه یا در ۲ طرف بدن باشد و امکان دارد فرد زمان زیادی را تلف کند، اگر چه لرزش می تواند مقدار خون غنی از اکسیژن را کاهش دهد. با انجام تمرینات ورزشی منظم، می توانید اکسیژن بیشتری به مغز برسانید.

**به جای مصرف نمک پدیدار از نمک دریایی تصفیه نشده استفاده کنید:**

به جای نمک پدیدار بهتر است از نمک دریایی تصفیه نشده در رژیم غذایی خود استفاده کنید. نمک پدیدار نمکی است که به آن ید اضافه شده است. این در حالیست که نمک دریایی تصفیه نشده به طور طبیعی حاوی سدیم به همراه سایر مواد معدنی ارزشمند همچون پتاسیم، کلسیم و منیزیم است.

اگرچه نمک هز گرمیج خوبی برای تامین این نوع مواد معدنی نیست، اما نمک دریایی تصفیه نشده مواد معدنی زیادی دارد و بدن به این مواد نیاز خواهد داشت؛ بنابراین بهتر است از این نمک ها استفاده کنید.

**حداقل پنج بار در هفته و سعی دقیقه تمرینات ورزشی تند انجام دهید:**

پیاپی روی، دوییدن، بالا رفتن از کوه، دوچرخه سواری، اسکیت بازی یا سایر فعالیت های شدید می تواند مفید باشد. ورزش جزو ضروری سلامت بدن شمامست. انجام تمرینات ورزشی به بدن کمک می کند خون غنی از اکسیژن را به مغز برساند. کاهش اکسیژن برای ۶ دقیقه می تواند آسیب دائمی به مغز وارد کند.

کاهش اکسیژن به مدت ۷ دقیقه قادر است انسان را بکشد. از آنجایی که شما اکسیژن را از طریق نفس کشید وارد بدن می کنید تنفس اندک و کم عمق یا انجام ندادن تمرینات ورزشی می تواند مقدار خون غنی از اکسیژن را کاهش دهد. با انجام تمرینات ورزشی منظم، می توانید اکسیژن بیشتری به مغز برسانید.

**مولتی ویتامین ها و مکمل های معدنی با کیفیت مصرف کنید:**

این مکمل ها باید از مواد افزودنی، رنگ ها و شیرین کننده های مصنوعی عاری باشند. مکمل های آهن را تنها زمانی مصرف کنید که پزشک تجویز کرده باشد. اطمینان حاصل کنید که مولتی ویتامین های مصرفی حاوی حداقل ۵۰ گرم ویتامین ب، کمپلکس و ۵۰ میکروگرم فولات و ویتامین B۱۲ است.

مطالعات انجام شده نشان می دهد بین کمبود ویتامین B۱۲ و خطر ابتلا به آلزایمر، از دست دادن حافظه و افسردگی ارتباطی وجود دارد. همچنین تحقیقات نشان داده اند که مصرف ویتامین B، بیشتر، به سادگی می تواند نرخ کوچک شدن مغز مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد.

**۶۰ ثانیه تفرندهای مرتبط با سلامت مغز را انجام دهید:**

البته باید به خاطر داشته باشید که مصرف هر