

کاری که مغزتان را ۳۰ سال جوان تر می کند



چپ در PI محققان رابطه بین وزن در زمان تولد و بیشترین ارتباط را با فاکتورهای پرخطر PI کودکان مطالعه کردند. نتایج تحقیق نشان داد که مشکلات قلبی با قد و وزن رابطه دارد.

چربی های سالم در غذای شما

برای کاهش مرگ و میر در اثر بیماریهای قلبی عروقی باید میزان چربی اشباع دریافتی از طریق رژیم غذایی را کاهش دهیم و به جای آن از اسیدهای چرب غیراشباع استفاده کنیم. مواد غذایی مثل ماهی، زیتون و مغزها حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مناسب و مطلوب هستند و باید در رژیم غذایی روزمره ما جا داشته باشند. مثلا روغن ماهی حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا ۳ است و روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی از اسیدهای چرب غیر اشباع از جمله اسید اولئیک و آنتی اکسیدانهای طبیعی برای سلامت قلب و عروق مفید هستند. نکته قابل توجه آن است که انواع روغن زیتون از لحاظ ترکیبات با یکدیگر متفاوت است؛ برای مثال ارزش تغذیه‌های روغن زیتون بکر (تصفیه نشده) از روغن زیتون مخلوط و حتی روغن زیتون تصفیه شده بیشتر است.

روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن، بتاکاروتن و نیز E آنتی اکسیدانها و اسید چرب ضروری اولئیک (امگا ۳) ارزش غذایی بیشتری دارد. روغن هسته انگور هم برای پیشگیری از بروز بیمار یهای قلبی عروقی موثر است، اما سریعتر از سایر

در میان اخبار تازه‌های پزشکی امروز از رابطه قد و وزن با مشکلات قلبی خواهیم گفت و اینکه چرا باید از اسیدهای چرب غیر اشباع استفاده کنیم.

به گزارش شریان نیوز، در این گزارش جدیدترین دانشتانی‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می‌کنیم. کمبود ویتامین D عامل فشارخون بالای کودکان

محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا به تازگی دریافته اند آن دسته از کودکانی که از بدو تولد تا اوایل کودکی با کمبود ویتامین D دچار هستند ۶۰ درصد بیشتر از بقیه با ریسک افزایش فشارخون سیستولیک بین سنین ۶ تا ۸۱ سال مواجه می‌شوند. فشارخون سیستولیک با افزایش ریسک بیماری قلبی-عروقی همراه است. میزان کمبود ویتامین D توسط خون بندناف تعیین می‌شود. برای جذب کلسیم برای استخوانهای قوی بدن ویتامین D نیاز است. این ویتامین در زمان قرارگیری در معرض نورخورشید توسط بدن تولید می‌شود و در برخی موارد خوراکی نظیر تخم مرغ، ماهی سالمون و محصولات لبنی غنی شده نیز وجود دارد.

اهمیت قد و وزن در سلامت آینده نوزاد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد عدد قد و وزن نوزاد در هنگام تولد می‌تواند وضعیت سلامت قلبی او را در سنین بالاتر مشخص کند. دکتر «برایان استنزفیلد»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی جورجیا، در این باره می‌گوید: وزن در زمان تولد درباره رشد جنین به ما اطلاعات می‌دهد و بلندی قد کودک هم توضیح کامل تری از خط سیر رشد جنین ارائه می‌کند. پزشک همانند شاخص توده بدنی، قد و وزن را مورد محاسبه قرار می‌دهد و اطاعات PI شاخص پاندرال دقیق تری از رشد جنین و آینده آن نشان می‌دهد. از بدو تولد باید به این موضوع توجه شود چرا که وزن پایین در زمان تولد با مشکلات قلبی و مرگ در آینده ارتباط دارد. در این مطالعه، ۹۷۳ نوجوان سالم در رده سنی ۴۱ تا ۸۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند. والدین وزن و قد کودک شان در زمان تولد را در اختیار محققان قرار دادند. تولد را با ساختار و عملکرد بطن

منیزیم ، کدام بیماری ها را از شما دور می کند؟

منیزیم یکی از ضروری ترین املاح معدنی است که خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع دو، پوکی استخوان و ... را از شما دور می کند. به گزارش بهداشت نیوز کمبود ماده معدنی منیزیم با علائمی نظیر ضعف عضلانی، اسپاسم عضلانی، گرفتگی عضلات، سوزن سوزن شدن، بی حسی، خستگی، تهوع، افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری، آکنه پوست و آگزما خود را نشان می دهد. شما با دریافت میزان کافی منیزیم در روز می توانید خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن را از خود دور کنید:



بیماری قلبی: این نکته ثابت شده

که خطر ابتلا به حمله قلبی در کسانی که سطوح منیزیم پایینی دارند، ۸ برابر بیشتر از سایرین است. خطر ابتلا به آترواسکلروز و آریتمی قلبی نیز با مصرف ناکافی منیزیم افزایش می یابد. با این حال، افزایش مصرف منیزیم به طور قابل توجهی کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی را در پی دارد. حتی افزایش ۵۰ میلی گرمی مصرف منیزیم در روز کلسیفیکاسیون شریانی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. منیزیم به حفظ ریتم عادی قلب کمک می کند.

سکته مغزی: طبق یک مطالعه در زنانی با حداقل میزان منیزیم، خطر سکته مغزی بیش از ۵۰ درصد افزایش یافته است؛ برخی مطالعات نشان می دهندد ارتباط معکوسی بین منیزیم و پلاسماتیک و عوامل خطر سکته

مغزی مانند فشارخون بالا و دیابت وجود دارد؛ طبق گفته محققان این مطالعه، زنان با سطح منیزیم پایین تر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی حاد هستند.

دیابت نوع ۲: سطوح پایین منیزیم با رتینوپاتی دیابتی و کوری ارتباط دارد. این نکته ثابت شده است که مصرف کافی منیزیم، حتی برای کسانی که دیابت ندارند، تاثیر پیشگیرانه در برابر ابتلا به این بیماری دارد. منیزیم کافی، منجر به بهبود حساسیت به انسولین می شود، فشار خون را در محدوده سالم نگه می دارد و متابولیسم را بالا می برد.

سرردهای میگرنی: طی تحقیقی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، محققان دریافته که بین کمبود منیزیم و میگرن، ارتباط نزدیکی وجود دارد و میزان منیزیم در بدن آن دسته از افرادی که به طور مرتب دچار میگرن می شوند، در

روغن ها اکسید می شود. به همین دلیل برای مصارف سرخ کردنی مناسب نیست و فقط برای مصارف سرد مانند ریختن بر روی سالاد استفاده می شود. اما اگر به هر دلیلی تمایل دارید روغن کمتری استفاده کنید، می توانید برای تامین اسیدهای چرب ضروری بدن روغن زیتون به غذا اضافه کرده یا گردو را همراه صبحانه و زیتون کم نمک را همراه با غذا مصرف کنید.

یادگیری؛ مغزتان را ۳۰ سال جوان تر می کند

محققان دریافتهند یادگیری مهارتهای جدید می تواند مغز افراد مسن را تنها در مدت ۶ هفته، ۳۰ سال جوانتر کند. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا با بررسی سالمندان متوجه شدند که یادگیری چندین مهارت به طور همزمان موجب تقویت قدرت فکری شده و از فرد در مقابل ابتلا به آلزایمر محافظت می کند. این محققان، افراد سالمند را به تلاش برای یادگیری مهارتهای جدید، حفظ انگیزه، اعتماد به بریابن در جهت هدایتشان ترغیب می کند. باگذشت تنها ۶ هفته، توانایی های شناختی این شرکت کنندگان افزایش یافته و همانند افراد میانسال است، یعنی ۳۰سال جوانتر از اعضای گروه های دیگر بودند. این مطالعات نشان می دهد افراد سالمند هم می توانند مثل جوان ها چندین مهارت را به طور همزمان بیاموزند و توانایی های شناختیشان را ارتقا دهند.

تلویزیون دشمن خواب کودکان

محققان دانشگاه ماساچوست دریافتهند کودکان پیش دبستانی که روزانه کمتر از یک ساعت تلویزیون تماشا می کنند در مقایسه با کودکانی که بیش از یک ساعت در روز پای تلویزیون می نشینند، ۲۲ دقیقه خواب شبانه بیشتر دارند که معادل تقریبا ۵.۲ ساعت است. هرچند چرت نیمروزی در کودکانی که بیشتر تلویزیون تماشا می کنند بیشتر است، اما این چرت نمی تواند جبران کمبود خواب شب را داشته باشد. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، کودکان بین ۲ تا ۴ سال نباید بیش از یک ساعت در روز بی تحرک پای تلویزیون بنشینند و هر چقدر مدت تماشای تلویزیون در آن ها کمتر از یک ساعت باشد، بهتر است.

غذاهایی که افسردگی را تشدید می کند



کمک می کنند.

تاکنون مطالعات نشان داده است؛ وقتی برخی مواد غذایی در رژیم روزانه افزایش پیدا می کند، التهاب عمومی در بدن نیز تشدید می شود. آن چه به عنوان رژیم غذایی غربی شناخته می شود، نمونه بارز سبک غذایی نامناسب در این باره است. مصرف زیاد شکر

مانند نوشیدنی های شیرین، مواد غذایی فرآوری شده مانند کالباس، کربوهیدرات های ساده مانند نان سفید، غذاهای سرخ شده مانند مرغ سوخاری و چیپس، گوشت قرمز در قالب غذاهایی، چون همبرگر و استیک و البته مصرف کم میوه و سبزیجات، مهم ترین مواد مصرفی در رژیم غذایی غربی است. مطالعات نشان می دهد مصرف مداوم این مواد غذایی با تشدید التهاب عمومی، وضعیت روانی را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

برنامه غذایی برای پیشگیری از افسردگی
هنوز هم در برخی منابع، وقتی می خواهید از یک رژیم غذایی دوستانه وضعیت روانی صحبت کنید، از رژیم غذایی مدیترانه ای حرف می زنند. اما واقعیت این است که با گسترده شدن مطالعات، مشخص شده است که بیش از این که این نام اهمیت داشته باشد، رعایت برخی اصول در انتخاب مواد غذایی و گنجاندن آن ها در برنامه غذایی روزانه اهمیت دارد، اما مواد غذایی که می توانند به ما کمک کنند تا به جنگ التهاب عمومی مزمن برویم و از افسردگی پیشگیری کنیم، چه موادی هستند؟ میوه و سبزیجات: گنجاندن میوه و سبزیجات در برنامه غذایی روزانه به ویژه میوه های قرمز و نارنجی مانند؛ پرتقال و توت فرنگی و سبزیجات با رنگ سبز تیره مانند اسفناج می توانند تاثیر مثبتی بر کاهش اضطراب و افسردگی داشته باشند. مصرف غلات کامل و نان های سبوس دار؛ توجه داشته باشید که به صورت معمول هر چه نان، تیره تر باشد بهتر است.

التهاب عمومی مزمن و تغییرات مغزی
التهاب عمومی بدن وقتی برای طولانی مدت ادامه پیدا کند، تاثیرات مشخصی روی مغز می گذارد. تخریب آرام بخشی سلول های مغزی یکی از این تاثیرات است، اما تاثیر دوم، تغییر در روند ترشح انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین، دوپامین، نورآدرنالین و گلوتامین است. تغییر در ترشح این مواد در مغز به تغییراتی در خلق و خوی ما منجر می شود و می تواند باعث افزایش اضطراب و البته افسردگی شود، اما با بگذاردن صحبت های تخصصی در این باره را کنار بگذاریم و نگاهی به مواد غذایی بیندازیم که به کاهش این التهاب عمومی در بدن

در این مطلب مواد غذایی را که به شما کمک می کند تا زندگی شادتری داشته باشید معرفی خواهیم کرد.
به گزارش مشرق، رابطه بین نوع رژیم غذایی و افسردگی و اضطراب، از جمله موضوعاتی است که طی سال های اخیر توجه زیادی به آن شده است.

مطالعات متعددی در کشورهای مختلف از جمله ایران درباره این موضوع انجام شده است و همگی نشان می دهد که مصرف برخی مواد غذایی احتمال بروز علائم افسردگی در افراد را تشدید می کند و برخی در عوض تاثیر مثبتی بر کاهش این علائم دارد.

ضروری ترین ویتامین هایی که زنان باید دریافت کنند

در این مطلب به دنبال معرفی سازوکاری که باعث می شود برخی مواد غذایی به افسردگی و اضطراب تان دامن بزنند، هستیم و در کنار آن مواد غذایی را که به شما کمک می کند تا زندگی شادتری داشته باشید معرفی خواهیم کرد.

سیستم دفاعی بدن ما فعالیت خود را در زمانی که با عامل خارجی و مزاحمی روبه رو می شود، افزایش می دهد. این افزایش فعالیت، در بدن شکلی از التهاب را ایجاد می کند. وجود این التهاب در زمان بیماری نه عجیب است و نه بد، اما مشکلی که وجود دارد، این است که گاهی اوقات با وجود نبود هیچ عامل بیماری زا، بدن ما با التهابی عمومی روبه روست. این روزها متخصصان بر این باورند که بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان ها، دیابت، آرتریت و البته افسردگی با این التهاب مزمن رابطه دارد. این التهاب عمومی غیر ضروری توسط عوامل متعددی از جمله تغذیه تشدید می شود. بر همین مبنا نیز طی سال های اخیر مطالعات متعددی درباره مصرف مواد غذایی تشدیدکننده التهاب عمومی و برخی از این بیماری ها انجام شده است.



سکنجبین را با آن مخلوط کنید؛ خیار خورد شده یا رنده شده را داخل ایمن محلول بریزید و در صورت تمایل هنگام نوشیدن کمی آب لیمو ترش به آن اضافه کنید.

چشم گیری بر بهبود مبتلایان به نفرس و اسید اوریک بالا داشته باشد.
او افزود: شربت خیار و سکنجبین تاثیر چشم گیری بر کاهش چربی، قند و فشار خون کمک می کند، برای سلامتی قلب مفید است و عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می بخشد. این شربتیکی از شربت های بسیار مناسب به خصوص برای فصل تابستان است.

عظمایی تصریح کرد: برای تهیه شربت خیار و سکنجبین به ۶ عدد خیار، یک لیوان شربت سکنجبین، یک لیوان گلاب، لیمو ترش تازه و آب احتیاج دارید؛ کافیست آب و گلاب را با هم مخلوط کرده و

سکنجبین نقش بسیار موثری در حفظ سلامتی مفاصل و تقویت غضروف ها دارد و مانع از بروز دردهای آرتروزی می شود؛ این شربت خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار قدرتمندی دارد که نقش موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بروز انواع سرطان ها ایفا می کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: ویتامین ها و املاح معدنی موجود در شربت خیار و سکنجبین به طراوت، شادابی و جوان سازی پوست کمک می کند؛ نوشیدن این شربت خون را تصفیه و غلظت آن را کاهش می دهد بنابراین ترکیب خیار و سکنجبین می تواند تاثیر

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: ترکیب خیار و سکنجبین تاثیر شگفت انگیزی بر رفع عطش و پایین آوردن تب بدن در فصل گرما دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، حیدر عظمایی، محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره خواص شربت کاسنی اظهار کرد: ترکیب خیار و سکنجبین یکی از محبوب ترین و قدیمی ترین شربت ها در فصل تابستان است که از گذشته مورد استفاده قرار می گرفت؛ این شربت تاثیر شگفت انگیزی بر رفع عطش و پایین آوردن تب بدن در فصل گرما دارد؛ همچنین فیبر فراوان موجود در آن نقش بسیار موثری در ایجاد

شربتی برای کنترل دردهای مفصلی

افرادی که زود خسته می شوند هوشیار باشند



۴.۵ سال وضعیت هر یک از آنان را با انجام تستی که شامل پیاده روی به شدت آهسته بود ارزیابی کردند. هر یک از این

شرکت کنندگان به مدت پنج دقیقه روی تردمیل راه رفته تا میزان خستگی پذیر بودن آنان بررسی شود. محققان با مطالعه تمامی اطلاعات موجود دریافتهند افرادی که با بیشترین میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی روبرو بودند انجام حرکات فیزیکی ساده را خسته کننده می دانستند.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO) بیماری های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ و میر در جهان است. درحالی که رقم فعلی مرگ و میر ناشی از این بیماری ها بالاست کارشناسان بر این باورند طی ۱۵ سال آینده میزان مرگ و میرهای ناشی از این بیماری ها از ۱۷.۹ میلیون مورد در سال ۲۰۱۶ میلادی به ۲۳.۶ میلیون در سال ۲۰۳۰ افزایش پیدا می کند

رفع آفت دهانی به کمک رژیم غذایی

به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از شیراز، محمدحسن افتخاری رییس دانشکده تغذیه و علوم شیراز اظهار کرد: در بعضی افراد، حساسیت غذایی ممکن است موجب آفت شود، به کمک یک رژیم حذفی می توان غذاهای مشکل آفرین را که باید از آن ها پرهیز شود، شناسایی کرد.

او ادامه داد: غذاهای به شدت اسیدی مانند گوجه ترنگی و مرکبات در افراد مستعد و استرس را به عنوان عامل مهم در بروز آفت بیان کرد.

محمدحسن افتخاری تصریح کرد: فرآورده های تخمیری لبنیات مثل ماست به دلیل دارا بودن «لاکتوباسیلوس» در رقابتی که با استرپتوکوک های دهانی دارد، می تواند نقش مهمی در کاهش دفعات و شدت آفت داشته باشد.

رییس دانشکده تغذیه و علوم شیراز افزود: مصرف مکمل های روی، ویتامین های گروه B و ویتامین A نیز می به کمک استحکام و حفظ یکپارچگی و بافت دهانی از بروز این پدیده جلوگیری کند.