دانستنی‌ها

راهکارهایی برای تقویت سلامت مغز

در سال‌های اخیر تحقیقاتی که در زمینه سلامت ادراکی انجام شده نشان می‌دهد درگیر کردن مغز در فعالیت‌هایی که آن را تقویت می‌کند بسیار مهم است. این فعالیت‌های می‌توانند جلوی بیماری‌های مغزی مرتبط با افزایش سن را بگیرند. احتمالا تبلیغات مربوط به بازی‌های فکری برای افزایش قدرت مغز را این طرف و آن طرف دیده‌اید. بازی‌های فکری فعالیت‌هایی هستند که مغز و ذهنتان را به چالش می‌کشند. به عبارتی دیگر، این بازی‌ها وادارتان می‌کنند فکر کنید، مثل انواع پازل‌ها، جدول‌ها، سودوکو یا حتی نقاشی کردن و ساززدن. شواهد علمی متعددی نشان داده‌اند اینگونه فعالیت‌ها می‌توانند سلامت مغز را افزایش دهند، چون ذهن شما را فعال نگه می‌دارند و درگیر می‌کنند. مثلا افرادی که عادت دارند مدام شطرنج بازی کنند، نسبت به کسانی که چنین بازی‌هایی نمی‌کنند، عملکرد ادراکی بهتری دارند. مطالعه‌ای دریافت انجام بازی‌های فکری و ذهنی در افراد بزرگسال باعث تقویت عملکرد ادراکی‌شان می‌شود. مثلا افرادی که در مطالعه شرکت داشتند با انجام بازی‌های فکری، دقت و تمرکز و توجه و سرعت عکس‌العملشان بیشتر شده بود. ضمنا بازی‌های فکری توانسته بود برخی از شاخص‌های سلامت مغز این افراد را بهبود بخشد. هر چند هنوز برای تأیید قطعی اینکه بازی‌های فکری چالش‌برانگیز می‌توانند اثرات پیری بر مغز را کاهش دهند یا نه به تحقیقات گسترده‌تری نیاز است؛ اما این یافته‌ها شروع امیدوارکننده‌ای هستند.

با دست‌تان بنویسید

با دست نوشتن یک راه ساده برای تقویت عملکرد مغز است. اگر بتوانید به‌جای تایپ‌کردن خیلی چیزها، آنها را با دست بنویسید کمکتان می‌کند چیزها را بهتر به‌خاطر بسپارید. همچنین با نوشتن با دست، پردازش اطلاعات در ذهن شما مؤثرتر صورت می‌گیرد و با هیجانات خود بهتر ارتباط برقرار می‌کنید و احساس می‌کنید با دنیای اطرافتان ارتباط بهتری دارید. فواید با دست نوشتن زیاد است: کمک به حافظه، بهبود قدرت تمرکز، پردازش ساده‌تر و سریع‌تر اطلاعات، ارتباط هیجانی و احساسی عمیق‌تر با دیگران و تقویت خلاقیت. تحقیقات علمی نشان می‌دهند نوشتن کلمات با دست، بیشتر از تایپ‌کردن آنها، مغز را از جهت ادراک و شناخت به چالش می‌کشد و تمرین خوبی برای آن است؛ بنابراین مداد یا خودکار موردعلاقه‌تان را بردارید و مدتی با دست بنویسید. بهتر است این‌قدر به کیبورد وابسته نباشید.

پیاده‌روی تند

بالابردن ضربان قلب با ورزش هوازی یا تمرینات تناوبی با شدت بالا، یک شیوه مؤثر و لذت‌بخش نه‌تنها برای بهبود سلامت جسم بلکه برای تقویت سلامت مغز نیز محسوب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند ورزش‌کردن می‌تواند عملکرد ادراکی را در کوتاه‌مدت و بلندمدت تقویت کند و حتی ضعف حافظه ناشی از افزایش سن را نیز خنثی کند. مطالعات نشان می‌دهند پیاده‌روی تند و دیگر انواع ورزش‌های هوازی که ضربان قلب را بالا می‌برند با کمک به مغز در ایجاد ارتباطات عصبی جدید، تقویتی برای مغز هستند. این تقویت باعث می‌شود ذخایر ادراکی مغز بیشتر شده و از مغز در برابر بیماری‌های مغزی مرتبط با سن و اثرات پیری بر شناخت و حافظه محافظت شود. البته تمرینات قدرتی را فراموش نکنید؛ طبق شواهد علمی، تمرینات قدرتی نیز برای سلامت مغز بسیار مفیدند.

یادگیری یک زبان دیگر

پژوهش‌ها نشان می‌دهند یادگرفتن زبان دوم از چند طریق به سلامت مغز کمک می‌کند. در یک تحقیق محققان دانشگاه کالیفرنیا از افراد سالمند (تقریبا ۷۲ سال) که طی زندگی خود زبان دوم یاد گرفته بودند خواستند در تمریناتی شرکت کنند که میزان انعطاف‌پذیری ذهنی‌شان را می‌سنجید. دانشمندان دریافتند افرادی که یک یا دو زبان بیشتر از زبان مادری خود بلد بودند، نسبت به کسانی که فقط زبان مادری‌شان را بلد بودند امتیازات بیشتری کسب کردند. دلیلش هم این است که فراگرفتن یک زبان جدید، توانایی مغز برای پردازش اطلاعات را تقویت می‌کند که می‌تواند با بالارفتن سن، ذهن را فعال و هوشیار نگه دارد. ضمنا یادگرفتن زبان جدید جلوی ضعف حافظه مرتبط با پیری را می‌گیرد. اگر علاقه‌مند هستید زبان دیگری یاد بگیرید، گزینه‌های زیادی دارید: عربی، انگلیسی، اسپانیایی، فرانسه و چینی.

رژیم غذایی سالم

با مصرف بیشتر ماهی و میوه و سبزی تازه به سلامت مغزتان کمک کنید. مطالعات نشان می‌دهد مصرف بیشتر غذاهای آنتی‌اکسیدان‌دار مانند سبزیجات برگ‌دار، زغال اخته و... می‌توانند در برابر افت قدرت ادراک مرتبط با پیری از مغزتان محافظت کنند، زیرا استرس اکسیداتیو در مغز را کاهش می‌دهند. دیگر غذاها مانند ماهی، مغزها و دانه‌ها نیز برای سلامت مغز بسیار مفیدند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که دست‌کم یک‌بار در هفته ماهی‌های چرب می‌خورند کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند. مغزها نیز دارای چربی‌های تک غیراشباع هستند که کمک می‌کنند جلوی بیماری‌های قلبی‌وعروقی گرفته شود (بیماری‌های قلبی‌وعروقی ریسک ابتلا به آلزایمر را بالا می‌برند) و محافظ سلامت مغزند. این مواد غذایی همگی از مولفه‌های ثابت رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند.

خواب کافی

به‌اندازه کافی خوابیدن یکی از مهم‌ترین عادت‌ها برای کمک به سلامت مغز در سبک زندگی است. حین خواب، حافظه پردازش شده و به‌صورت ذخایر بلندمدت درمی‌آید. خواب، مدافع مغز در برابر اثرات پیری است و به سلامت هیجانی نیز کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند کمبود خواب منجر به افسردگی و دیگر بیماری‌های روانی و ذهنی می‌شود و این می‌تواند برای مغز مضر باشد. اما به‌اندازه کافی و خوب خوابیدن در دنیای پرمشغله امروز کار راحتی نیست. اگر شما هم مشکل خواب دارید حتما با مشورت پزشکتان این مساله را حل کنید.

در پایان

به گزارش وبگاه تبیان، راه‌های زیادی برای تقویت سلامت مغز وجود دارد و ورزش، رژیم غذایی سالم و تمرینات ذهنی تنها چند مورد هستند. یادتان نرود خوب بخوابید و مغزتان را با تمرینات گوناگون به چالش بکشید. فرقی نمی‌کند چه روشی را انتخاب می‌کنید، مهم این است که مغزتان را مدام فعال و سالم نگه دارید.

فواید بی‌نظیر «فندق» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

فندق سرشار از موادمغذی است و مقدار زیادی پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی دارد. فندق طعم شیرینی دارد و می‌توان آن را به‌صورت خام، بو داده یا آسیاب‌شده به شکل خمیر مصرف کرد. مانند سایر آجیل‌ها، فندق نیز سرشار از موادمغذی است و دارای مقدار زیادی پروتئین، چربی، ویتامین و مواد معدنی است. در ادامه با فواید شگفت‌انگیز فندق آشنا می‌شوید.

حاوی آنتی‌اکسیدان

با مصرف فندق مقادیر قابل توجهی از ترکیباتی با خواص آنتی‌اکسیدانی دریافت خواهید کرد. آنتی‌اکسیدان از بدن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند که می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

حفظ سلامت قلب

مصرف فندق می‌تواند در کاهش سطح کلسترول خون مؤثر باشد. افرادی که فندق مصرف می‌کنند، سطح کلسترول بد در آنها کاهش می‌یابد. فندق سرشار از منیزیم و پتاسیم است، مصرف آن به تنظیم فشارخون کمک می‌کند.

منبع غنی از موادمغذی

اگرچه کالری فندق زیاد است اما منبعی غنی از موادمغذی و چربی‌های سالم است. هر ۲۸ گرم فندق (تقریبا ۲۰ عدد مغز فندق) ۱۷۶ کالری دارد و ۱۷ گرم چربی، ۴/۲ گرم پروتئین، ۴/۷ گرم کربوهیدرات، ۲/۷ گرم فیبر دارد. مغز فندق همچنین دربردارنده‌ی ویتامین (E)، تیامین یا ویتامین (B1)، منیزیم، مس و منگنز است.

کاهش ابتلا به سرطان

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در فندق باعث می‌شوند تا این مغز مغذی خواص ضدسرطانی هم داشته باشد. در میان انواع مغزها، فندق بیشترین آنتی‌اکسیدان را داراست. آنتی‌اکسیدان می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان و حتی درمان آن‌ها مؤثر باشد.

یادداشت

مضرات مصرف نوشابه

فرزاد بابایی
کارشناس تغذیه

فرمول نوشابه از موادی است که هرکدام مضرات بسیاری برای بدن به‌همراه دارند. در تولید نوشابه از قند فروکتوز استفاده می‌شود، شیرینی این قند ۳۰۰ برابر بیشتر از ساکاروز یا همان قند معمولی است و همین مقیاس ساده می‌تواند اوج مضرات نوشابه را نشان دهد. مصرف نوشابه با توجه به وجود فروکتوز در آن می‌تواند زمینه‌ساز ابتلای فرد به کبدچرب و چربی خون شود. در کنار این فروکتوز، قند معمولی هم در نوشابه وجود دارد و این میزان بالای قند، موجب ایجاد سندرمی به‌نام مقاومت به انسولین در بدن می‌شود، چرا که با مصرف نوشابه زیاد قندخون بالا رفته و همین امر موجب تحریک ترشح انسولین می‌شود و به مرور سلول‌ها دچار مقاومت در برابر انسولین شده و زمینه ابتلا به دیابت در فرد ایجاد می‌شود. همچنین فروکتوز موجود در نوشابه تولید اگزالات می‌کند که این ماده یکی از مواد اصلی تشکیل‌دهنده سنگ کلیه است و برای همین مصرف زیاد نوشابه می‌تواند موجب سنگ‌سازشدن کلیه‌ها شود. اسیدفسفریک موجود در نوشابه موجب ایجاد تداخل در جذب کلسیم می‌شود و از طرفی دفع کلسیم را بالا می‌برد و همین امر به مرور موجب ایجاد پوکی استخوان در افراد می‌شود. در این زمینه، نوشابه زرد اسیدفسفریک کمتری دارد. گاز موجود در نوشابه اثر منفی بر دستگاه گوارش دارد و باعث تولید بیش از حد اسید معده می‌شود. از طرفی این گاز می‌تواند موجب برگشت اسیدمعده به درون مری و گشادشدن دریچه آن شود که برای زنان باردار بسیار خطرناک است. همچنین این ریفلاکس و برگشت اسید می‌تواند در مواردی موجب پارگی مری شده و به‌مرور زمینه‌ساز ابتلا به سرطان مری شود. نوشابه نه تنها تشنگی را رفع نمی‌کند، بلکه فرد را تشنه‌تر هم می‌کند. قند موجود در نوشابه غلظت خون را افزایش داده و آب از سلول‌ها خارج شده و وارد خون می‌شود و برای همین بدن تشنه‌تر شده و نیاز به آب بیشتری دارد. قند موجود در نوشابه موجب شده تا این نوشیدنی به یک نوشیدنی چاق‌کننده تبدیل شود و برای همین مصرف زیاد نوشابه می‌تواند به مرور موجب افزایش‌وزن و چاقی افراد شود.

آپنه خواب، کووید طولانی را افزایش می‌دهد

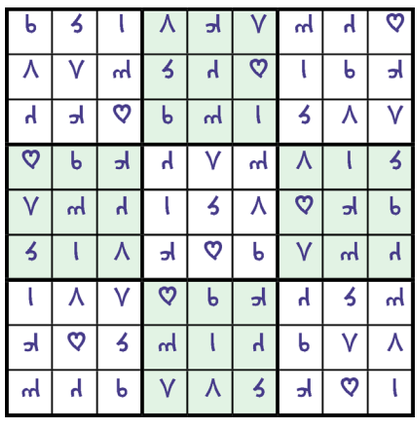
یک مطالعه جدید نشان داد که ابتلا به آپنه خواب ممکن است احتمال ابتلا به کووید طولانی‌مدت را افزایش دهد. علامت آپنه خواب، وقفه در تنفس در هنگام خواب است. «هانا ماندل»، نویسنده این مطالعه گفت: «ارتباط بین آپنه خواب و کووید طولانی‌مدت می‌تواند ناشی از عوامل خطر مشترک مانند چاقی باشد.» محققان داده‌های ۲.۲ میلیون نفر را تجزیه و تحلیل کردند. ۵ درصد از بزرگسالان و کمتر از ۲ درصد از کودکان مبتلا به آپنه خواب تشخیص داده شده بودند. هنگامی که محققان سایر عوامل شناخته شده برای افزایش خطر ابتلاء به کووید طولانی، مانند شدت بیماری، سن و بیماری‌های زمینه‌ای را کنترل کردند، دریافتند که آپنه خواب احتمال ابتلای طولانی‌مدت به کووید را در بزرگسالان افزایش می‌دهد اما نه در کودکان. آپنه خواب خطر بیماری قلبی و سکته‌مغزی را افزایش می‌دهد.

به موقع غذا بخورید تا «چاق» نشوید

متخصصان می‌گویند: خوردن دیروقت غذا از ۳ نظر یعنی تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانیم، سطح گرسنگی ما و همین‌طور روش ذخیره‌سازی چربی در بدن‌مان بر تنظیم وزن تاثیر می‌گذارد. نتایج مطالعه می‌تواند به افراد کمک کند تا تنها با صرف وعده‌های غذایی خود در چند ساعت زودتر، خطر چاق‌شدن را کاهش دهند. متخصصان در این آزمایش، از طریق نمونه‌های خون، سؤالات نظرسنجی و سایر اندازه‌گیری‌ها دریافتند هنگامی که دیرتر غذا صرف می‌شود، سطح هورمون لپتین در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز پایین‌تر می‌آید. امری که باعث می‌شود افراد احساس گرسنگی بیشتری داشته باشند و همین‌طور کالری‌ها نیز با سرعت کمتری سوزانده شوند. آزمایش‌ها همچنین نشان داد تغییر ساعات صرف غذا سبب شد تا ژن بافت چربی که بر نحوه ذخیره چربی تأثیر می‌گذارد، فرآیند چربی‌زایی را افزایش دهد. یافتن راه‌هایی برای جلوگیری چاقی نقش مهمی در سلامتی دارد.

جدول سودوکو

				۷		۹	۲	۳
	۸	۹				۶	۵	۴
	۶		۴				۷	۱
		۸	۹	۵		۷		
۹	۴			۶		۲	۳	۸
۶	۱		۳	۸				
۸		۶	۱			۵	۴	
۴	۹		۵			۳	۸	۷
				۴	۷		۶	



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

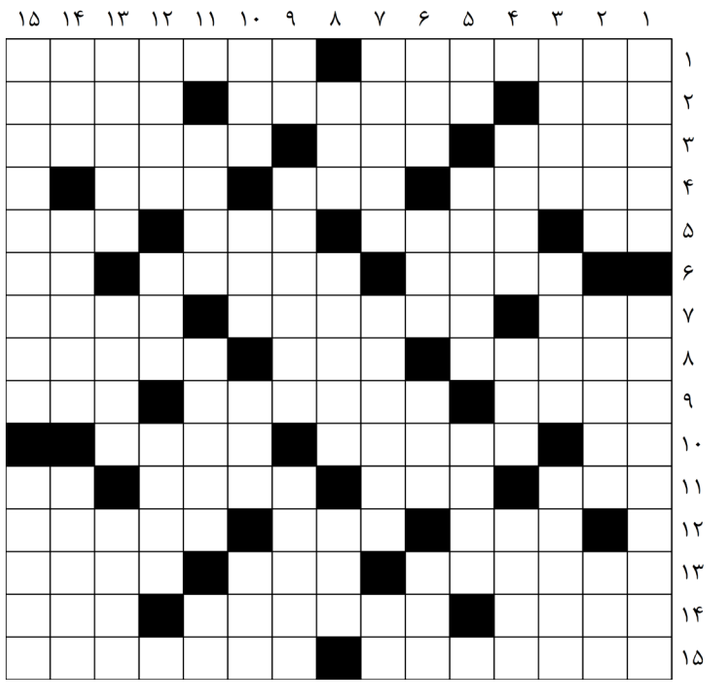
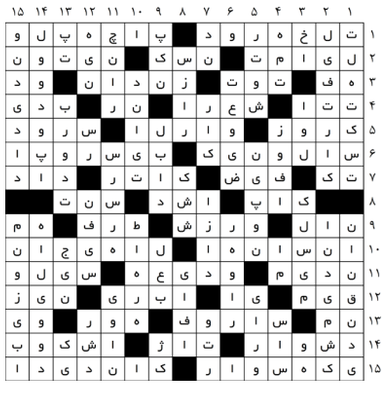
شماره ۱۵۵۴

افقی

۱- از آثار خوزستان- ازغده‌های بدن ۲- همه دارند- روشندل- عصای معلولان ۳- فیلسوف- باطل کردن- چای قندپهلو ۴- علم جادو- سرگشته- ماهی ۵- فرمان اتومبیل- تزریق ژل- نوعی ساعت قدیمی- حکم‌وفرمان ۶- حالتی بین خواب‌وبیداری- بی‌بندوبار- بت ۷- بی‌سواد قدیمی- فیلمی با بازی آنتونی کویین- زبانه آتش ۸- غوطه‌ور در آب- الا- یارمحبوب ۹- آگاهی- نفیس‌وقیمتی- هر جسمی دارد ۱۰- می‌دهند تا رسوا کنند- کتابی از ابن‌سینا- نوعی نقش قالی ۱۱- جزیره ایتالیایی- پایین‌رفتن آب دریا- سربازنیروی دریایی- یار مت ۱۲- رودست‌خوردن- به‌تنهایی- پنجه آفتاب ۱۳- بره فربه‌وچالاک- ثروت‌ودارایی- کتابی از دکتر شریعتی ۱۴- صحیح‌وسالم- گریان- بسیارزیاد ۱۵- پایتخت کنیا- امکانات مالی یا اعتباری

عمودی

۱- شکسته‌شده- متلاشی گشتن ۲- معطرکننده بستنی- آنچه قابل نقل است- چین‌وچروک پوست ۳- چاه مکه- مشکین‌شهر سابق- بازدید دوباره ۴- برج معروف پاریس- سازگاری- مخالف بیشتر ۵- سنگریزه- از جزایر شیلی- ضعیف‌وسست ۶- دریاچه‌ای در ترکیه- زبانه‌آتش- اتومبیل آلمانی- از وسایل بازی کودکان در پارک ۷- از شهرهای آذربایجان‌شرقی- نوعی حکومت- ازضمایرانگلیسی ۸- نوعی بستنی- در حال شلیدن- یاری ۹- هزارکیلو- شهرستانی در هرمزگان- جانشینی ۱۰- ذهن‌وخاطر- خوردنی شیرین- کلمه‌ای در خطاب به مردان- ابریشم پست ۱۱- از پیامبران- برابر فارسی آن کشویی است- راه میانبر ۱۲- ورزشی رزمی- عقاب سیاه- بزرگ آذری ۱۳- بندری در اوکراین- ازفرزندان یعقوب(ع)- جایزه معروف جهانی ۱۴- در مرتبه نخست- جنگجو- پول خردبنگلادش ۱۵- از آثارایلام- ازشهرهای عراق



حل جدول ۱۵۵۳