آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۴۹
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۹•۳۰
۲۶ جمادی‌الاول ۱۴۴۴/ ۲۱ دسامبر ۲۰۲۲

تاثیر خوراکی‌ها بر بهبود «حافظه»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

«تمرکز»؛ کلید یادگیری است. روش‌های زیادی برای کمک به حفظ تمرکز وجود دارد، اما افراد اغلب فراموش می‌کنند که غذا نقش مهمی در تمرکز آنها در طول روز دارد. گفته می‌شود مغز فقط دو درصد از وزن یک بزرگسال را تشکیل می‌دهد، اما از ۲۰ درصد انرژی تولید شده توسط بدن استفاده می‌کند. اگر مغز خود را با مواد مغذی مناسب تأمین نکنید، علائم مختلفی از جمله مشکلات حافظه، خستگی و تمرکز را احساس خواهید کرد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مواردی که می‌توانند به شما کمک کنند تا قدرت مغز و تمرکز خود را افزایش دهید، عبارتند از:

صبحانه

اگر صبحانه را کنار بگذارید و شروع به مطالعه کنید، قند کافی به مغز شما نمی‌رسد که در نهایت باعث احساس خستگی یا خواب‌آلودگی می‌شود. سطح انرژی شما نیز به شدت کاهش می‌یابد.

امگا۳

ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ است که به حفظ سلامت مغز و تقویت حافظه کمک می‌کند. گردو هم منبع دیگری از غذای غنی از امگا۳ است.

آب

نوشیدن آب و عملکرد مغز باهم ارتباط مستقیمی دارند. برخی از مشکلات تمرکز شما می‌تواند ناشی از کمبود آب بدن باشد. پس جهت داشتن تمرکز در طول روز، بدن باید هیدراته باشد.

چای سبز

مصرف چای‌سبز می‌تواند ایده خوبی باشد، زیرا چای‌سبز علاوه بر کافئین، پلی‌فنول و آنتی‌اکسیدان نیز دارد که برای کمک به عملکرد مغز مفید هستند و به مبارزه با تخریب سلول کمک می‌کند.

رژیم غذایی سالم

اگر رژیم شما فاقد موادمغذی ضروری باشد، می‌تواند به تمرکز شما آسیب برساند. کم یا زیادخوردن نیز می‌تواند در تمرکز شما اختلال ایجاد کند.

ویتامین D

ویتامین D هم به عملکرد مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. ویتامین D را می‌توان عمدتا از طریق قرارگرفتن در معرض نورخورشید به‌دست آورد.

دانستنی‌ها

در طول زمستان چقدر «ویتامین D» نیاز داریم؟

با مایل‌شدن نورخورشید در فصل زمستان و گذراندن زمان بیشتری در خانه، میزان نیاز به ویتامین D افزایش می‌یابد. اکثر افراد سالم با پوست روشن می‌توانند ویتامین D کافی را در طول تابستان با قراردادن روزانه صورت، دست‌ها و پاهای خود در معرض نورخورشید به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه و چندین بار در هفته، تامین کنند. نورخورشید در زمستان به اندازه کافی اشعه UVB که برای سنتز ویتامین D ضروری است، ندارد. با این حال، این بدان معنا نیست که نمی‌توانید نیاز به ویتامین D را در ماه‌های سردتر تامین کنید. ویتامین D برای جذب کلسیم و حفظ استخوان‌های قوی و سالم بسیار مهم است. کمبود این ویتامین باعث نرمی، ضعیف و شکننده‌شدن استخوان‌ها می‌شود. ویتامین D همچنین می‌تواند بر سایر جنبه‌های سلامت از جمله التهاب، خطر بیماری خودایمنی، سلامت قلب و عملکرد شناختی نیز نقش داشته باشد. در مورد میزان ویتامین D که برای سلامتی باید در خون وجود داشته باشد، بحث و جدل‌های زیادی وجود دارد. بااین‌حال، به طور کلی برای حفظ سلامت استخوان‌ها و متابولیسم طبیعی کلسیم، افراد بین یک تا ۷۰ ساله باید روزانه ۶۰۰ واحد بین‌المللی (یا ۱۵ میکروگرم) از غذاها، مکمل‌ها یا هر دو، این ویتامین را دریافت کنند. همچنین افراد بالای ۷۰ سال باید ۸۰۰ واحد بین‌المللی از این ویتامین را دریافت کنند (۲۰ میکروگرم). با این حال اگر نگران کمبود ویتامین D هستید یا شرایطی دارید که بر نحوه جذب مواد مغذی تأثیر می‌گذارد، با پزشک در مورد آزمایش سطح ویتامین D مشورت کنید. ویتامین D را بیشتر از آنچه پزشک توصیه کرده، مصرف نکنید. ویتامین D بیش از حد می‌تواند در بدن انباشته و منجر به مسمومیت شود و علائمی مانند خستگی، ضعف، گیجی، استفراغ، کم‌آبی، یبوست و درد به‌همراه داشته باشد.

نکته

کووید۱۹، کبدتان را چرب می‌کند

دانشمندان کشف کرده‌اند که چگونه کووید ۱۹ خطر ابتلا به بیماری کبدچرب را افزایش می‌دهد. بیماری کبدچرب مرتبط با اختلال متابولیک (MAFLD) از هر چهار بزرگسال یک نفر و تقریبا از هر ۱۰ کودک یک کودک را در سراسر جهان تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. در سطح جهانی MAFLD شایع‌ترین نوع بیماری مزمن کبدی است. بیماری کبدی مانند یک قاتل خاموش است، چرا که اکثر مردم تا زمانی که این مشکل پیشرفته نشده باشد و دچار اسکار کبدی، سیروز کبدی و در موارد شدید، نارسایی کبد و سرطان کشنده شوند، نمی‌دانند که مشکل کبدی دارند. اما عوارض آن به بیماری کبدی محدود نمی‌شود و به شدت با چندین بیماری قلبی متابولیک دیگر مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است. در مواجه با کووید ۱۹ بدن انسان یک پاسخ ایمنی ایجاد می‌کند که مسیر بیماری را تعیین می‌کند. کووید ۱۹ شدید با تشدید پاسخ‌های ایمنی و بیش‌التهابی همراه است و ماکروفاژهای التهابی می‌توانند هجمه‌ای از سیتوکین را ایجاد کنند که منجر به آسیب بافتی می‌شود. در مطالعه جدید محققان دانشگاه سیدنی کشف کرده‌اند که چگونه کووید خطر ابتلا به بیماری کبدچرب را افزایش می‌دهد. دکتر «جواهر الحارثی» نویسنده اول این مقاله گفت: رابطه بین بیماری کبدچرب و کووید۱۹ کمی مرموز است زیرا ما نمی‌دانیم چگونه و چرا هر دو بیماری خطر ابتلا به یکدیگر را افزایش می‌دهد. در مطالعه ژنتیکی و مولکولی انجام شده، تیم تحقیقاتی ژنی به‌نام MBOATY را شناسایی کردند که با شدت MAFLD و COVID-۱۹ مرتبط است. این ژن، نقش مهمی در تنظیم پاسخ‌های ایمنی و التهابی بر COVID-۱۹ ایفا می‌کند. اختلال در فعالیت ژن MBOATY می‌تواند احتمال افزایش تولید سیتوکین‌ها و آسیب بافت‌ها و بیماری کبدی را بالا ببرد. اپی‌ژنوم مجموعه‌ای از نشانگرهاست که نه تنها بیان ژن، بلکه خود ژن‌ها و تحت‌تأثیر محیط، رژیم غذایی و هورمون‌ها را تعیین می‌کند. محققان می‌گویند: اختلال در MBOATY ممکن است اپی‌ژنوم سلول را از قبل برنامه‌ریزی کند و آن را برای پاسخ شدید در مقابل کووید۱۹ که در نهایت آسیب بافتی را افزایش می‌دهد، آماده کند.

کوتاه

«بادام» موجب بهبود هورمون‌ها می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف بادام به‌عنوان میان‌وعده باعث سیری می‌شود و در عین حال، تاثیر قابل توجهی بر تعداد کل کالری مصرفی در وعده غذایی بعدی ندارد. مطالعه اخیر نشان می‌دهد که مصرف میان وعده بادام ممکن است باعث بهبود هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها در مقایسه با میان وعده‌های پر کربوهیدرات شود. بادام به‌دلیل داشتن پروتئین و چربی‌های سالم فواید سلامتی شناخته‌ای دارد. بادام همچنین ممکن است موجب تقویت سیری شود، که می‌تواند به مهار گرسنگی و مدیریت سالم وزن کمک کند. تحقیقات جدید در دانشگاه استرالیای جنوبی نشان می‌دهد افرادی که بادام می‌خوردند در مقایسه با افرادی که میان‌وعده‌های غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کردند، سطح هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتهای‌شأن بهبود یافته بود. برای این مطالعه، محققان میزان انرژی دریافتی شرکت‌کنندگان را بر حسب کیلوژول اندازه‌گیری کردند. این مطالعه شامل ۱۴۰ بزرگسال ۲۵ تا ۶۵ ساله مبتلا به چاقی و اضافه‌وزن بود. به شرکت‌کنندگان به طور تصادفی یک میان‌وعده اختصاص داده شد: ۶۸ نفر بادام و ۷۲ نفر دیگر یک میان‌وعده غنی از کربوهیدرات از نظر کالری مشابه دریافت کردند. پس از اندازه‌گیری تغییرات هورمونی شرکت‌کنندگان، محققان از افراد در مورد اشتهای‌شأن ۳۰ دقیقه، یکساعت، ۹۰ دقیقه و ۲ ساعت پس از میان‌وعده‌های مربوطه سوال کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که میان‌وعده بادام بر هورمون‌های مختلف گرسنگی تأثیر می‌گذارد. پاسخ پپتید C در گروه بادام ۴۷ درصد کاهش یافت. این هورمون منعکس‌کننده سطح انسولین تولید شده توسط لوزالمعده است و سطوح پایین‌تر ممکن است حساسیت به انسولین را افزایش دهد و احتمال ابتلاء به دیابت و بیماری قلبی‌وعروقی را کاهش دهد.

یادداشت

سکته گوش

محمد اجل لوئیان
متخصص گوش، حلق و بینی

اگر افراد به‌طور ناگهانی شنوایی خود را از دست می‌دهند، باید خیلی زود به پزشک مراجعه کنند. «سکته گوش» یک نامگذاری غلط است، همین بیماری برای چشم هم وجود دارد، یعنی «سکته چشم» هم داریم. آنچه که مردم را نگران می‌کند و ناراحت‌کننده است سکته‌مغز یا قلب است. این کلمه، سکته گوش با سکته مغز و قلب، خیلی فاصله دارد. سکته مغز و قلب مغایر حیاتی دارد؛ اما سکته گوش خیلی ترسناک و نگران‌کننده نیست. واقعیت این است که بنا بر دلایلی گوش به یک مرتبه شنوایی را ازدست می‌دهد که این اصطلاح را سکته گوش می‌گویند. وقتی این اتفاق افتاد، بیمار باید در ظرف یک الی دو هفته اول به پزشک مراجعه کند. پزشک متخصص ارزیابی می‌کند و اگر به‌طور ناگهانی شنوایی، از دست رفته باشد و به اصطلاح سکته گوش رخ داده باشد که البته سکته گوش هم ممکن است نصف نیمه و ناقص باشد، اگر فرد زود مراجعه کند، درمان‌ها جواب می‌دهد و بعضی بیماران خوب می‌شوند و شنوایی بر می‌گردد. در مورد کسی که بعداز سکته گوش، سوت گوشی پیدا کرده است، پزشک باید ارزیابی‌ها و درمان‌ها را کرده باشد، شنوایی‌سنجی می‌خواهد MRI انجام می‌پذیرد. اگر این آزمایش‌ها انجام و مشخص شد که عارضه جدی نیست؛ بنابراین این عارضه خیلی مهم نیست. سوت ممکن است خوب شود. سوت گوش ممکن است به‌رغم درمان‌ها بهبود پیدا نکند و یا ممکن است خوب شود بنابراین اگر سوت‌کشیدن برای فرد ناراحت‌کننده است باید دوباره به پزشک متخصص مراجعه کند تا درمان پیدا کند. تعریف‌های علمی برای سکته ناقص گوش وجود دارد. اگر سکته گوش در حدی باشد که بیمار نتواند زندگی عادی داشته باشد می‌تواند از سمعک استفاده کند و شنوایی بهبود پیدا کند. باید یک شنوایی‌شناس ارزیابی کند که آیا این فرد با سمعک بهبود پیدا می‌کند یا خیر. افرادی که در محیط‌های شلوغ و پر صدایی کار می‌کنند، در معرض کاهش شنوایی قرار دارند. اگر هندزفری را با صدای ملایم در مدت کوتاه‌تری بشنویم مشکلی ایجاد نمی‌کند اما بعداز مدتی باید به گوش استراحت دهیم. گذاشتن هندزفری در طولانی مدت با صدای بلند، کاهش شنوایی ممکن است ایجاد شود.

حذف صبحانه باعث «ریزش مو» می‌شود

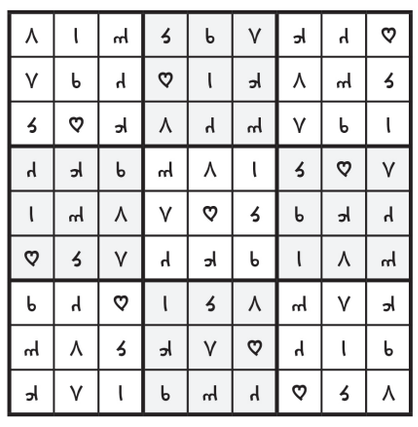
ریزش مو یکی از اثرات نخوردن صبحانه است. محققان می‌گویند: مصرف صبحانه نباید به هیچ عنوان حذف شود، بلکه صبحانه همانند ناهار و شام باید مورد اهمیت قرار بگیرد. افراد بیشتر به خوردن ناهار و شام عادت دارند، اما نان، شیر، پنیر، کره بادام‌زمینی، تخم‌مرغ و... که در وعده صبحانه میل می‌شود، دارای خواص فراوانی است، بنابراین با حذف صبحانه بخش مهمی از پروتئین‌های دریافتی بدن را از دست خواهیم داد. لبنیات و تخم‌مرغ که بخش عمده مصرف آنها در وعده صبحانه است برای تامین پروتئین بدن نقش مهم و ضروری دارند و اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. هم‌چنین صبحانه به سلامت طولانی‌مدت بدن افراد کمک می‌کند. با خوردن صبحانه و دریافت انرژی‌های لازم شما فردی خوش‌اخلاق در طی روز خواهید بود و دیگر حالت کسل‌بودن را تجربه نخواهید کرد.

«یوگا» برای کنترل فشارخون بالا مفید است

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند به افراد در مقابله با فشارخون بالا کمک کند. دکتر «پال پویریر»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «ما به بیماران توصیه می‌کنیم برای مدیریت فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی‌وعروقی به هر نوع ورزش و کاهش استرسی که برایشان جذاب‌تر است، بپردازند.» وی اظهارکرد: «تمرینات یوگا می‌تواند سالم‌تر از ورزش‌های کشش عضلانی باشد.» یوگا یک تمرین معنوی و ورزشی برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان است. محققان ۶۰ نفر را برای این مطالعه انتخاب کردند. هر یک از آنها مبتلا به فشارخون بالا و سندرم متابولیک بودند. شرکت‌کنندگان در طول سه ماه، ۱۵ دقیقه یوگای ساختاریافته یا حرکات کششی همراه با ۳۰ دقیقه ورزش هوازی پنج بار در هفته انجام دادند. شرکت‌کنندگان پس از سه ماه، کاهش فشارخون در حالت استراحت و ضربان قلب را شاهد بودند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

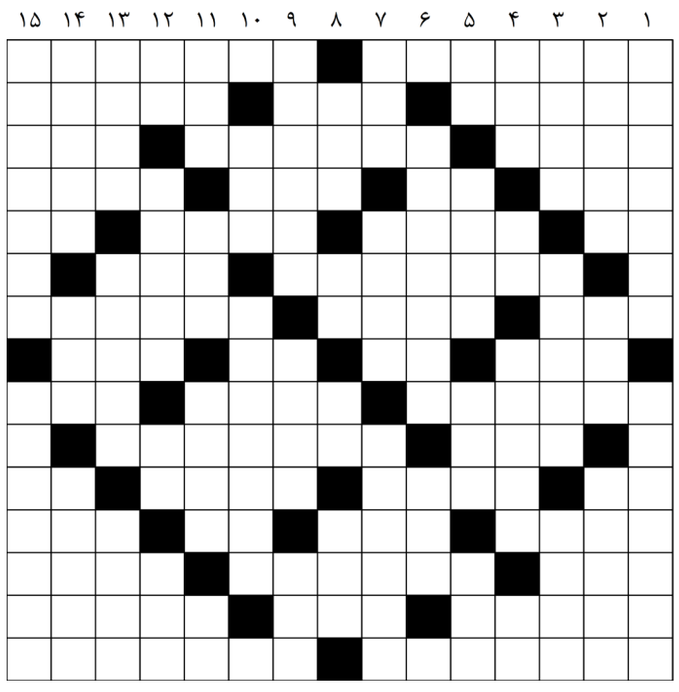
شماره ۱۴۴۹

افقی

۱- کارگردان «میلیونر زاغه‌نشین»- داستانی نوشته شارل پرو ۲- ارزشمندی‌وگرانمایگی- گذشتن- زیارت‌کردن ۳- وسیله طبخ چای- تعداد افراد یک خانواده- گروهی از مردم ۴- به‌تنهایی- مزه خرمالو- یک‌دهم- سفید ۵- عضوتنفسی- همان اهرم است- سازچنگ- خدای‌مصری ۶- نسخه‌برداشتن- واحدپول کره‌جنوبی ۷- نوعی خالکوبی ابرو- ورزشی روی‌چمن- اهل فلسفه ۸- فلات آسیایی- رمق‌آخر- خیس- حافظه ۹- نوعی بستنی- یک‌جهت- دارایی ۱۰- چاقی- ازشهرهای ژاپن ۱۱- وترکمان- زمین‌شناس آلمانی- زاری- ناشنوایان ۱۲- بخت- خربزه‌نارس- روستا- سوا ۱۳- ازحروف انگلیسی- کتابی از آدولف.هیتلر- شاه‌مغول ۱۴- ناپسندداشتن- علامت تجاری- نم ۱۵- جزیره خودمختار جمهوری موریس- اثری از بها ولد

عمودی

۱- رمانی از سروانتس- ورزش‌کننده ۲- اتومبیل حمل بنزین- ازحروف یونانی- شعرژاپنی ۳- کمک- نقاش مشهور سبک باروک فلمانی در ۱۷ میلادی- جنگ‌ورزم ۴- بسیارزیاد- رایحه- غده‌ای پشت‌جناغ- واحدسطح ۵- پوستین- کشوری آفریقایی- ازوسایل حمام- منع‌کردن ۶- نوعی سرود که باربد در مجلس خسروپرویز می‌خواند- خویشاوندی ۷- گیاه‌تاجریزی- سنگ‌طلق- مفتخر ۸- پسونددارندگی- عددماه- حرف انتخاب- فلزی مرکب از آهن، زغال‌وکربن ۹- یکی از سی لحن باربد- فرودین‌وزیرین- یک‌میلیون برابرمتریک ۱۰- کلمه سوالی- ارسال‌کردن ۱۱- ریاضیدان اسکاتلندی- ازعناصرفلزی- شیفته‌وشیدا- حافظه‌ای در تلفن‌همراه ۱۲- بله‌روسی- خدای نور یونان- ابر نزدیک به زمین- بریدن‌وجداکردن ۱۳- ابرسفید- آلبومی از علیرضا افتخاری- نوعی زبان برنامه‌نویسی ۱۴- برادران مخترع سینما- پشت‌سر- معادل فارسی میکروفون ۱۵- ضعیف‌شمردن- نویسنده روسی خالق اثر قهرمان عصرما



حل جدول ۱۴۴۸