آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۲۴
دوشنبه
۲۱ • ۰۷ • ۱۴۰۴
۲۰ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ / ۱۳ اکتبر ۲۰۲۵

خوراکی‌هایی که مغزتان را قوی‌تر می‌کنند

مصرف غذاهایی مثل آجیل، قهوه، تخم‌مرغ، پرتقال و شکلات تلخ که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها هستند، به تقویت حافظه و پیشگیری از زوال شناختی کمک می‌کند. غذاهایی که به تقویت حافظه کمک می‌کنند، اغلب حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، چربی‌های سالم، ویتامین B، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین E هستند. در ادامه چند خوراکی مفید برای تقویت مغز و حافظه به شما معرفی می‌شود:

ماهی

ماهی‌هایی مانند: سالمون، سالمون، ماهی تن، شاه‌ماهی و ساردین همگی منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مغز از امگا۳ برای ساخت سلول‌های عصبی استفاده می‌کند و این چربی‌ها برای حمایت از یادگیری و حافظه ضروری هستند. امگا ۳ همچنین زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهد و به پیشگیری از بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

آجیل

مغزیجات و آجیل منبع غنی ویتامین E هستند و برای محافظت از مغز در برابر استرس اکسیداتیو مفیدند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم آجیل می‌تواند خطر زوال حافظه ناشی از افزایش سن را کاهش دهد.

قهوه

کافئین موجود در قهوه می‌تواند به تقویت عملکرد کلی مغز کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف قهوه می‌تواند خطر زوال عملکرد شناختی و بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ مملو از ویتامین B-۶، B-۱۲ و اسید فولیک است؛ از مغز در برابر کوچک شدن محافظت می‌کند و زوال شناختی را به تأخیر می‌اندازد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالاراده

دانستنی‌ها

بهبود بیماری‌ها با دانه چیا

دانه‌های چیا ممکن است از بیماری‌های قلبی، یبوست، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) و بسیاری از مشکلات دیگر جلوگیری کنند. این دانه‌های ریز سرشار از فیبر و مواد مغذی هستند. این دانه‌ها منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶، پروتئین، مواد معدنی مهم و آنتی‌اکسیدان‌ها به شمار می‌روند. به همین دلیل، مصرف آن‌ها می‌تواند در پیشگیری یا مدیریت بیماری‌های زیر مؤثر باشد:

کاهش بیماری قلبی

دانه‌های چیا حاوی مواد مغذی مهمی هستند که به سلامت قلب کمک می‌کنند؛ از جمله امگا-۳، امگا-۶، منیزیم، فسفر و مس. مصرف این دانه‌ها ممکن است خطر بروز بیماری‌هایی مانند سکته مغزی و بیماری عروق کرونر قلب (زمانی که رگ‌های خونی قلب مسدود شده و جریان خون قطع می‌شود) را کاهش دهد.

کاهش التهاب: اسیدهای چرب امگا-۳ مانند EPA و DHA ترکیبات ضدالتهابی تولید کرده و از التهاب در دیواره‌ی رگ‌ها جلوگیری می‌کنند..

تنظیم سطح کلسترول: مصرف چیا می‌تواند کلسترول کل و کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و در عین حال کلسترول خوب (HDL) را افزایش دهد. LDL سبب تجمع چربی در دیواره‌ی رگ‌ها می‌شود، اما HDL به پاکسازی کلسترول از خون کمک می‌کند.

بهبود عملکرد عروق خونی: منیزیم موجود در چیا در واکنش‌های آنزیمی و انتقال الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم نقش دارد. این فرایند باعث گشاد شدن رگ‌ها، تنظیم انقباض عضلات و بهبود پمپاژ قلب می‌شود.

کنترل دیابت نوع ۲

در دیابت نوع ۲، بدن نمی‌تواند از انسولین به‌درستی استفاده کند و در نتیجه قند خون افزایش می‌یابد. فیبر فراوان موجود در دانه‌های چیا می‌تواند در کنترل قند خون از سه راه مؤثر باشد: جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون بعد از غذا، افزایش احساس سیری، بهبود واکنش بدن به انسولین. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های چیا التهاب و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند؛ عواملی که در ابتلا به دیابت نقش دارند.

رفع یبوست

اگر کمتر از سه بار در هفته اجابت مزاج دارید یا مدفوع خشک و دفع دردناک دارید، دچار یبوست هستید. دانه‌های چیا حاوی فیبر نامحلول هستند؛ نوعی فیبر که در آب حل نمی‌شود و حجم مدفوع را افزایش می‌دهد. این ویژگی به حرکات منظم روده کمک کرده و در رفع یبوست مؤثر است.

ضدالتهاب

آرتریت التهابی گروهی از بیماری‌های مفصلی مزمن است که باعث التهاب در مفاصل می‌شوند؛ از جمله آرتریت روماتوئید و آرتریت پسوریاتیک. دانه‌های چیا سرشار از روی، منیزیم و اسید آلفا-لینولنیک (ALA) هستند: نوعی امگا-۳ با خاصیت ضدالتهابی که می‌تواند درد و علائم التهاب مفصلی را کاهش دهد.

بهبود گوارش

چیا می‌تواند به بهبود سلامت دستگاه گوارش و حفظ تعادل باکتری‌های مفید روده کمک کند. فیبر محلول موجود در چیا به رشد باکتری‌های مفید کمک کرده و هنگام تخمیر در روده، ترکیباتی مانند اسیدهای چرب زنجیره‌کوتاه تولید می‌کند که به سلامت دیواره‌ی روده و عملکرد آن کمک می‌کنند. این فرایند باعث حرکت منظم روده و کاهش التهاب در دستگاه گوارش می‌شود.

کنترل وزن

رژیم غذایی نقش مهمی در کنترل وزن دارد. غذاهایی با شاخص گلیسمی بالا قند خون را سریع افزایش می‌دهند و می‌توانند به افزایش وزن منجر شوند. چیا دارای شاخص گلیسمی پایین است؛ به همین دلیل، از افزایش سریع قند خون جلوگیری کرده و احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند. این احساس سیری و کاهش اشتها، مصرف کالری روزانه را کاهش داده و به کاهش وزن کمک می‌کند. دانه‌های چیا غذایی کوچک اما قدرتمندند. مانند هر ماده غذایی دیگر، چیا باید در حد تعادل مصرف شوند و در صورت ابتلا به بیماری خاص، حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

نکته

یک عامل تشدیدکننده پیری مغز

خواب بی‌کیفیت یکی از معضلاتی است که بسیاری از افراد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامتی داشته باشد. یک مطالعه تازه در سوئد نشان می‌دهد افرادی که خواب بی‌کیفیتی دارند، مغزشان در اسکن‌ها پیرتر از سن واقعی‌شان به نظر می‌رسد. بی‌خوابی، پیش‌تر با زوال عقل مرتبط دانسته شده بود اما هنوز روشن نیست آیا عادات بد خواب به بروز این بیماری کمک می‌کنند یا خود بی‌خوابی از علائم اولیه آن است. در این مطالعه، متخصصان رابطه میان ویژگی‌های خواب و «سن زیستی مغز» را بررسی کردند. این مطالعه با مشارکت ۲۷ هزار و ۵۰۰ فرد میانسال و سالمند انجام شد که همه آن‌ها ام‌آرای مغز انجام دادند و متخصصان با کمک یادگیری ماشینی بر اساس بیش از ۱۰۰۰ شاخص MRI، سن زیستی مغز آن‌ها را تخمین زدند. کیفیت خواب هم بر اساس خوداظهاری درباره پنج عامل ارزیابی شد: نوع خواب (صبحگاهی یا شبانه‌زیستی)، مدت زمان خواب، بی‌خوابی، خروپف و خواب‌آلودگی در طول روز. بر این پایه، افراد به سه گروه تقسیم شدند: خواب سالم (۴ امتیاز یا بیشتر)، خواب متوسط (۲ تا ۳ امتیاز) و خواب ضعیف (یک امتیاز یا کمتر). نتایج نشان داد به ازای هر یک امتیاز کاهش در نمره خواب، شکاف بین سن زیستی مغز و سن تقویمی حدود شش ماه افزایش می‌یابد و مغز افراد با خواب ضعیف به طور متوسط، یک سال پیرتر از سن واقعی آن‌ها به نظر می‌رسد. «ابیگیل داو» از متخصصان این مطالعه می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد خواب ضعیف می‌تواند به پیرشدن سریع‌تر مغز کمک کند و یکی از سازوکارهای اصلی این روند التهابی است. از آنجا که خواب، قابل اصلاح است شاید بتوان با بهبود کیفیت خواب از پیرشدن سریع مغز و حتی افت شناختی جلوگیری کرد. متخصصان دریافتند التهاب کم‌درجه می‌تواند حدود ۱۰ درصد این ارتباط را توضیح دهد. با این حال سازوکارهای دیگری از جمله اختلال در سیستم دفع مواد زائد مغز که عمدتا هنگام خواب فعال است یا تاثیر منفی خواب بد بر سلامتی قلب و عروق که خود بر مغز اثر می‌گذارد نیز مطرح است. این مطالعه با همکاری متخصصانی از دانشگاه‌های چین و مدرسه ورزش و علوم سلامت سوئد انجام شد و بنیاد آلزایمر، بنیاد دمانس، بنیاد دانش و چند نهاد پژوهشی دیگر حامی مالی آن بوده‌اند. البته متخصصان تاکید کردند شرکت‌کنندگان به طور کلی سالم‌تر از جمعیت عمومی انگلیس بودند و چون نتایج بر پایه خوداظهاری درباره خواب به دست آمده‌اند، می‌تواند محدودیت‌هایی داشته باشند.

یادداشت

پیشگیری از آنفلوآنزا

بهمن صبور
عضو انجمن داروسازان

رعایت بهداشت فردی و واکسیناسیون هدفمند برای پیشگیری از شیوع آنفلوآنزا اهمیت دارد. در دین اسلام تأکید شده است که قبل از خوردن غذا، دست‌ها را تمیز بشوییم. این ملاحظات فردی می‌تواند در پیشگیری از شیوع بیماری‌ها بسیار مؤثر باشد. رعایت بهداشت فردی، به‌ویژه در شرایطی که بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا در جامعه شیوع پیدا می‌کنند، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل بیماری داشته باشد. اگر فردی از خارج از کشور آمده، بهتر است تا مدتی از دیدار با او خودداری کنیم. حتی اگر دیداری انجام می‌شود، باید از روبوسی و تماس نزدیک پرهیز شود. این اقدامات ساده می‌تواند از گسترش بیماری در جامعه جلوگیری کند. واکسیناسیون در پیشگیری از آنفلوآنزا نقش مهمی دارد، واکسن‌ها به دو روش تهیه می‌شوند که یا از ویروس کشته‌شده استفاده می‌شود یا از روش‌های نوترکیب. واکسن‌های آنفلوآنزا بر اساس سوش‌های ویروسی که در سال قبل در منطقه یا کشور شیوع داشته‌اند، تولید می‌شوند. واکسن‌های آنفلوآنزا می‌توانند سه‌ظرفیتی یا چهار ظرفیتی باشند که این ظرفیت به تعداد سوش‌های ویروسی مورد استفاده در واکسن بستگی دارد. واکسن‌های آنفلوآنزا در ایران عمدتا از برندهای اروپایی وارد می‌شوند و امسال نیز حدود سه میلیون دز واکسن وارد کشور شده است. واکسیناسیون باید هدفمند باشد و همه افراد جامعه نیازی به دریافت واکسن ندارند. استفاده از ماسک در شرایط شیوع بیماری اهمیت دارد، اگر بیماری آنفلوآنزا در جامعه شیوع پیدا کند، استفاده از ماسک می‌تواند از گسترش بیماری جلوگیری کند. به‌ویژه افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند، باید از تردد در اماکن شلوغ پرهیز کنند. نوشیدن مایعات و استراحت کافی در پیشگیری و درمان بیماری تأکید می‌شود، من تا به حال واکسن آنفلوآنزا نزده‌ام، اما واکسن کرونا را دریافت کرده‌ام. این نشان می‌دهد که واکسیناسیون باید بر اساس نیاز و شرایط فردی انجام شود. با آرزوی سلامتی برای همه مردم رعایت نکات بهداشتی تأکید می‌شود، چراکه رعایت بهداشت فردی، استفاده از ماسک و واکسیناسیون هدفمند می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل شیوع بیماری‌ها داشته باشد. واکسن‌های آنفلوآنزا بر اساس سوش‌های ویروسی که در سال قبل شیوع داشته‌اند، تولید می‌شوند. ما باید تلاش کنیم تا با ارائه اطلاعات دقیق و علمی، آگاهی جامعه درباره واکسن و هم‌چنین پیشگیری‌ها را افزایش دهیم. رسانه‌ها می‌توانند نقش کلیدی در این زمینه ایفا کنند.

افسردگی ناشی از «خوددرمانی» را جدی بگیرید

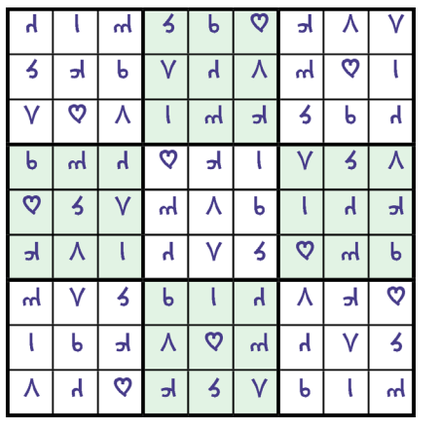
مدیرکل دفتر پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، از افسردگی به عنوان شایع‌ترین اختلالات خلقی ناشی از «خوددرمانی» نام برد. نازیلا یوسفی گفت: بسیاری از افراد با وجود بروز علائم افسردگی، از مراجعه به پزشک خودداری کرده و به خوددرمانی روی می‌آورند، در حالی‌که این رفتار می‌تواند به تشدید علائم و اختلال در روابط اجتماعی و کاری منجر شود. وی افزود: افسردگی یکی از مهم‌ترین اختلالات خلقی است که با کاهش خلق، از دست دادن علاقه، احساس گناه و بی‌ارزشی، اختلال خواب، کاهش انرژی و ضعف تمرکز همراه است. یوسفی ادامه داد: افسردگی تنها سلامت روان فرد را تهدید نمی‌کند بلکه فعالیت اقتصادی، بهره‌وری شغلی و سرمایه اجتماعی جامعه را نیز کاهش می‌دهد. درمان علمی افسردگی بر پایه دارودرمانی، روان‌درمانی یا ترکیب هر دو است و نباید بدون مشورت با پزشک یا داروساز، مصرف دارو آغاز یا قطع شود.

نوشیدن آب یخ پس از غذا را ترک کنید

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی، گفت: نوشیدن آب یخ پس از غذا، روند طبیعی هضم را مختل می‌کند. حسن اکبری، اظهارداشت: دستگاه گوارش سه وظیفه مهم دارد که شامل هضم، جذب و دفع است؛ اما برخی رفتارهای ساده، مثل نوشیدن آب یخ بلافاصله پس از غذا، می‌توانند این روند را مختل کنند. این متخصص طب ایرانی، افزود: این اتفاق موجب باقی‌ماندن طولانی‌تر غذا در معده می‌شود. وی تأکید کرد: آب سرد می‌تواند عملکرد میکروب‌های مفید گوارش را مختل کرده و به جای کمک به هضم، باعث تولید گاز شود. اکبری گفت: نعناع، معده را گرم می‌کند و به هضم غذا کمک می‌نماید، اما خاصیت قابض بودن آن ممکن است در برخی افراد باعث یبوست شود. دمنوش خاکشیر برای رفع یبوست مفید است و به تعادل مزاج کمک می‌کند، همچنین، مصرف شیر و دوغ شتر برای کودکان مناسب است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۲۲۴

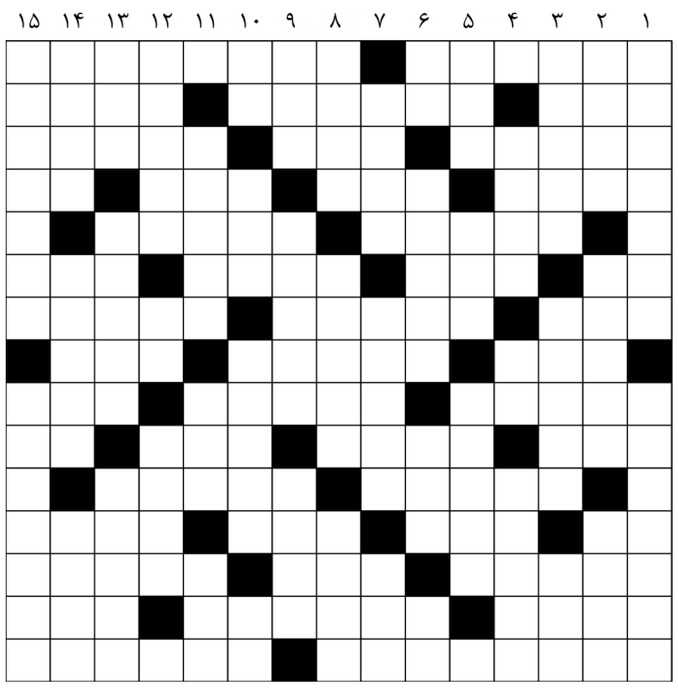
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- برای رفع خستگی می‌دهند- سربازان هوابرد ۲- موی گردن اسب- زبان انجیل- هم‌بازی هاردی ۳- ساحل دریا- تنه درخت- خرج گلوله ۴- پنهان کردن- قفل کمربند- واحد پول کره جنوبی- نمادلاغری ۵- روزانه- اثبات با دلیل و برهان ۶- علامت مصدرجعلی- تماما- خشکسالی- تلاش‌وکوشش قوی ۷- سنگ نوشته- نابودکردن- کلانتر ۸- کرانه آسمان- صدای درهم- بالاپوش بلند قدیمی ۹- پر و لبریز- نافرمانی‌کردن- ازبرندهای موبایل ۱۰- پنددادن- نوعی اسکلت پیش ساخته برای ساختمان که به شکل خرپا زده شود- ذره باردار- حرف دهن‌کجی ۱۱- حمله‌بردن- نوعی تفنگ ۱۲- مایه حیات- فرزند- قدرت‌وتوان- خم شده ۱۳- آنچه از دست رفته- پشم شتر- محل نیستی و تباهي ۱۴- الکتریکی- پایتخت لیبی- اشاره به نزدیک ۱۵- ازگیاهان دارویی- اصطلاحی در سربازی

عمودی

۱- سریالی از سیروس مقدم- پایتخت سوازیلند ۲- نوجوان- ملحقات- برق زننده ۳- جبران‌کردن- نگاه‌داشتن- منحصرا۴- تیر کوچک- اولین کلمه سوره ناس- از نیروهای نظامی ۵- دومین مهره گردن- باسواد قدیمی- شجاعت و دلاوري ۶- قومی ایرانی- فهرست- شگفتی- پیمودن ۷- دنباله- پر و آکنده- پشت سر ۸- یک چهارم چیزی- پایتخت مصر- ضایع و خراب ۹- مخالف کند- دادگاه- سبیل ۱۰- شهرزازی- میان و بین- شعر ژاپنی- گونه صورت ۱۱- مغازه لباس فروشی- نیروها- از جنس فلز بادیه ۱۲- دریای کوچکی کنار خلیج بوتنی سوئد- گذشتن برچیزی- حفاظ پله ۱۳- قوت و قدرت- کوبیده‌شده- نوعی گیاه علوفه ۱۴- مخترع یونان باستان- برابر- نمد که از پشم گوسفند مالند ۱۵- ارتفاع سنج- پیشرو وطلایه دار



حل جدول ۲۲۲۳