6_6.qxd 09/25/2021 ظ.ب 04:48 Page 1

این خوراکی‌ها را در پاییز بخورید تا از شر ویروس‌ها در امان باشید

به دنبال مصرف میوه‌ها و تامین ویتامین C، سیستم ایمنی بدن نیز تقویت می‌شود و تاحدودی از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری می کند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به اینکه احتمال بروز بیماری‌های تنفسی همچون سرماخوردگی در فصل پاییز افزایش می‌یابد، گفت: به لحاظ تغذیه‌ای برای جلوگیری از بروز چنین بیماری‌هایی توصیه می کنیم منابع تغذیه‌ای حاوی ویتامین C بیشتر مصرف شود.

وی با بیان اینکه ویتامین C در همه سبزیجات و میوه‌های تازه وجود دارد، اظهار کرد: بعضی از میوه‌ها مانند مرکبات، ویتامین C بیشتری دارند، ولی معنایش این نیست که مابقی میوه‌ها و سبزیجات فاقد ویتامین C هستند.

وی با تاکید بر اینکه مصرف روزانه سبزی‌ها و میوه‌ها، ویتامین C مورد نیاز بدن تامین می‌شود، تصریح کرد: به دنبال مصرف میوه‌ها و تامین ویتامین C، سیستم ایمنی بدن نیز تقویت می‌شود و تاحدودی از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری می کند. در صورت ابتلا به سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی، مصرف مایعات و بویژه مایعات و غذاهای گرم به بهبود مبتلایان کمک می کند.

عبداللهی ادامه داد: نیازی به خرید قرص ویتامین C نیست، ویتامین C باید به طور طبیعی از رژیم غذایی تامین شود که در همه سبزیجات و میوه‌های تازه و خام وجود دارد. میزان ویتامین C در میوه و سبزی پخته شده کاهش می‌یابد. توجه کنید که رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، سیستم ایمنی بدن را نسبت به بیماری‌ها مقاوم می کند.

تقویت سیستم ایمنی در مقابل کرونا

در تمام بیماری‌ها پیشگیری بهتر از درمان است؛ بنابراین با تقویت سیستم ایمنی بدن می‌توان از شر ویروس کرونا در امان ماند.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما؛ به طور کلی برای تقویت سیستم ایمنی بدن چندین فاکتور لازم است. تغذیه، اصلاح عادت‌های غلط، سبک زندگی سالم و ورزش از بهترین راه‌های مقابله با ویروس‌هاست.

مصرف پروبیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها از جمله مواد غذایی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند که شامل موارد می‌شوند:

۱- قارچ

قارچ از جمله مواد مغذی مفید و حاوی مواد معدنی، سلنیوم و آنتی اکسیدان است. کمبود سلنیوم می‌تواند باعث بروز سرماخوردگی‌های شدید شود؛ همچنین در قارچ ریبوفلاوین، ویتامین B و نیاسین نیز یافت شده است که نقشی مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. در تحقیقاتی که روی حیوانات انجام گرفت مشخص شد قارچ‌ها ضد باکتری، ضد ویروس و ضد تومور نیز هستند.

۲- هندوانه

هندوانه رسیده دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی و گلوتاتیون است. این ماده غذایی به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌ها کمک می کند. گلوتاتیون در قسمت قرمز هندوانه و نزدیک به پوست آن قرار دارد.

۳- کلم

کلم از منابع تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و حاوی گلوتامین است. این خوراکی امروزه تقریبا در تمام فصول یافت می‌شود. به غذاهای خود کلم اضافه کنید یا مقداری از آن را به صورت سالاد مصرف کنید. نوع کلم مهم نیست (کلم قرمز، سفید و یا چینی) هرکدام که بیشتر دوست دارید، مصرف کنید.

۴- بادام

یک مشت بادام می‌تواند سیستم ایمنی بدن را از آسیب‌های استرس اکسیداتیو محفوظ نگه دارد. یک چهارم فنجان بادام نیمی از نیاز بدن به ویتامین E را تامین و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند؛ همچنین بادام دارای ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین B است که خاصیت ضد استرس دارد.

۵- گریپ فروت

گریپ فروت دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین C است؛ اما محققان هنوز در اینکه آیا می‌توان تنها با خوردن غذاها میزان لازم ویتامین C برای مبارزه با سرماخوردگی و تب را تامین کرد یا مصرف قرص هم لازم است، تردید دارند. گریپ فروت حاوی فلاونوئید نیز هست. یک ماده شیمیایی طبیعی که به فعال سازی سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

۶- جوانه گندم

جوانه گندم بخشی از دانه گندم است که گندم از آن تغذیه می کند. به همین دلیل این قسمت سرشار از مواد مغذی همچون روی، آنتی اکسیدان، ویتامین B، دیگر ویتامین و املاح معدنی است. جوانه گندم ترکیبی از فیبر، پروتئین و چربی‌های مفید است که می‌توان آرد آن را جایگزین بخشی از آرد در پخت غذا کرد.

۷- ماست کم چرب

روزانه یک فنجان ماست چکیده می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. ماست کم چرب میزان کلسیم بیشتری نیز به بدن می‌رساند. می‌توانید ماست کم چرب غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.

۸- سیر

سیر دارای چندین نوع آنتی اکسیدان است که با دشمنان سیستم ایمنی مبارزه می کند. این ماده تند دارای خواص ضد سرطانی است.

برای استفاده از سیر در غذاها ۱۵ الی ۲۰ دقیقه قبل از پخت سیر را پوست بکنید وخرد کنید تا زمان پخت، آنزیم‌های کمک کننده به ایمنی بدن آن فعال شود.

۹- اسفناج

اسفناج را به عنوان یک سوپر غذا می‌شناسند. اسفناج سرشار از مواد مغذی همچون فولات است که به بدن کمک می کند سلول‌های جدید بسازد و DNA را ترمیم کند؛ همچنین به افزایش فیبر و آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین C کمک می کند.

برای اینکه بیشتر از مزایای اسفناج برخوردار شوید آن را خام یا نیمه پخته مصرف کنید.

۱۰-چای سبز یا سیاه؟

فرقی نمی کند هر دو سرشار از پلی فنول و فلاونوئید هستند. این آنتی اکسیدان‌ها سلول‌های آسیب زننده به بدن را شناسایی و نابود می کنند. چای کافئین دار و بدون کافئین هر دو در این خاصیت یکسان هستند.

۱۱- سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین هم مانند هویج دارای آنتی اکسیدان بتا کاروتن است که با رادیکال‌های آزاد آسیب زننده به بدن مبارزه می کند. سیب زمینی شیرین دارای ویتامین A نیز است که باعث تاخیر در پیری و جلوگیری از انواع سرطان می‌شود.

۱۲- بروکلی

بروکلی را به راحتی می‌توانید در میوه و سبزی فروشی‌ها پیدا کنید. می‌توانید آن را با غذاها ترکیب کرده و از خواص آن بهره ببرید. بروکلی دارای ویتامین A ویتامین C و گلوتاتیون است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

مطالعات نشان می دهد؛

ارتباط میگرن و گرگرفتگی های شدید دوران یائسگی

محققان می گویند زنانی که سابقه سردردهای میگرنی دارند ممکن است در دوران یائسگی دچار گرگرفتگی شدید شوند و این ترکیب ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت میگرن باعث گرگرفتگی بیشتر یا تشدید آن نمی‌شود. به گفته دکتر «استفانی فابیون»، مدیر پزشکی انجمن یائسگی آمریکای شمالی، «هر دو این مشکلات مربوط به تغییرات در عروق خونی موسوم به اختلال در سیستم عروقی هستند.»

ویژگی بارز بیماری‌های قلبی، تغییرات در رگ‌های خونی است که خون قلب را تأمین می‌کنند.

فابیون در ادامه می‌افزاید:«ما معتقدیم که اختلال در تنظیم سیستم عصبی و عروقی ممکن است ارتباط بین میگرن و گرگرفتگی و همچنین ارتباط هر یک از آنها با بیماری‌های قلبی عروقی در زنان را توضیح دهد.»

این مطالعه شامل بیش از ۳۳۰۰ زن (با میانگین سنی ۵۳)، از جمله ۲۷ درصد با سابقه میگرن بود.

به گفته محققان، زنانی که سابقه میگرن داشتند علائم یائسگی را شدیدتر گزارش دادند و در مقایسه با زنان بدون سابقه میگرن، دچار گرگرفتگی شدید یا بسیار شدید می‌شدند.

فابیون پیشنهاد می کند: «ما می‌توانیم با استفاده از این اطلاعات تشخیص دهیم که کدام زن‌ها گرگرفتگی های شدیدتری دارند و راهکارهای پیشگیرانه و درمان بهتری ارائه دهیم.»

علل لاغری و مراحل درمان این عارضه

لاغری مفرط مشکلی در سلامتی است که علل و راه‌های درمان متفاوتی دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از شاشه نیوز، لاغری مفرط زمانی اتفاق می‌افتد که وزن بدن از محدوده وزنی سالم که بدن در آن به درستی کار می کند، کمتر باشد و هنگامی که وزن خارج از محدوده سالم باشد، چه در نتیجه افزایش یا کاهش وزن، سلامت بدن بسیار تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری استفاده از BMI یا توده بدنی را برای تعیین کمبود وزن، وزن سالم یا اضافه وزن توصیه می کنند.

بیماری‌هایی که باعث لاغری می‌شوند

وضعیتی به نام پرکاری تیروئید که باعث متابولیسم بالا و کاهش وزن به حد زیاد می‌شود حساسیت به گندم یا بیماری سلیاک که شدیدترین نوع عدم تحمل گلوتن است، بیماری دیابت و اختلالات سلامت روان نیز می‌تواند بر توانایی خوردن فرد از جمله افسردگی، اضطراب و وسواس اجباری تأثیر بگذارد.

مراحل درمان و رهایی از لاغری مفرط

اگرچه لاغری می‌تواند در بسیاری از موارد سالم و طبیعی باشد، اما در صورت بروز سوء تغذیه، کاهش وزن ممکن است نگران کننده باشد.

توصیه می‌شود از رژیم غذایی سالم پیروی کنید که در موارد زیر نشان داده شده است.

مکرر غذا بخورید.

غذاهای غنی از مواد مغذی را انتخاب کنید.

نوشیدنی‌های سالم و پرکالری را انتخاب کنید.

از غذاهای فرآوری شده و فست فودها خودداری کنید.

باید از وزن سالم و متعادل برای حفظ بدن خود در برابر بیماری‌ها برخوردار باشیم.

ورم پا از علل بروز تا درمان

یک فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم گفت: ورم پا دلایل مختلفی دارد که اگر درمانش جدی گرفته نشود، عوارض خطرناکی را به همراه خواهد داشت.

پویک اسدی فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: بروز ورم پا یا ادم اندام تحتانی دلایل مختلفی دارد که به علت احتباس مایع یا اختلال در سیستم لنفاوی و یا به علت لخته شدن خون و یا التهاب رخ می‌دهد. اسدی ادامه داد: این عارضه می‌تواند یک طرفه یا دو طرفه باشد که اگر یک طرفه باشد یکی از اندام‌های تحتانی بزرگتر از حد نرمال است و بر اثر فشار می‌تواند باعث درد، کشیدگی و براق شدن پوست بشود همچنین منجر به قرمزی یا گرمی پوست نیز خواهد شد.

علل ورم پا یا ادم اندام تحتانی

او ادامه داد: برخی علل منجر بروز این عارضه در افراد می‌شوند، از جمله؛ اضافه وزن، بارداری، بیماری‌های عصبی عضلانی و رماتیسمال، لخته خون، نارسایی‌های قلبی و کلیوی و کبدی و همچنین عفونت (سلولیت و...)، می‌توانند از علل بروز ورم پا در افراد باشند.

این فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم بیان کرد: مواردی مانند تجربه جراحی‌هایی مثل جراحی لگن، عمل قلب باز و مصرف بعضی از داروها ممکن است باعث بروز ورم پا شود که در راس آن مصرف داروهایی مثل داروهای ضدفشار خون، داروهای هورمونال، داروهای ضدبارداری، داروهای ضدافسردگی و ضد التهاب و کورتون و ... نیز از سایر علل بروز این عارضه هستند.

اسدی گفت: درمان این عارضه با رفع علت زمینه‌ای امکان پذیر است.

همچنین استراحت و پرهیز از ایستادن طولانی و مداوم و داشتن رژیم غذایی مناسب (کم سدیم). گفتنی است رعایت رژیم غذایی به ویژه در زمانی که علت بروز ورم پا، احتباس مایع است، موثر خواهد بود.

او افزود: همچنین در صورت وجود لخته، درمان های ضدلخته و در صورت بروز عفونت، درمان‌های آنتی بیوتیکی می توانند به روند درمان کمک کنند.

اسدی اظهار کرد: اهمیت تشخیص و درمان به موقع ورم اندام تحتانی، در مشخص کردن علت زمینه‌ای آن است. به عنوان مثال اگر علت لختگی در اندام تحتانی باشد، در صورت عدم درمان به موقع، این لخته به ریه فرد فرستاده خواهد شد و به عبارتی فرد آمبولی ریه می‌شود و احتمال مرگ وجود خواهد داشت.

عوارض جبران ناپذیر خوابیدن با لنزهای طبی

به گفته پزشکان استفاده طولانی مدت از لنزهای چشمی می‌تواند عوارض جبران ناپذیری داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از سلف اگر از لنز های طبی استفاده می کنید، احتمالاً گاهی اوقات فراموش کرده اید که آن ها را قبل از خواب بیرون بیاورید؛ یا شاید آگاهانه تصمیم گرفته‌اید لنزهای خود را از چشمانتان خارج نکنید.

در نتیجه بعد از بیدار شدن با عواقب خشک شدن و ناراحت کننده خوابیدن در صبح با لنز مواجه خواهید شد.

گزارشی جدید از CDC نشان می‌دهد که این کار درست نیست و عواقب ناخوشایندی دارد. عفونت قرنیه مربوط به لنز های طبی گزارش شده به FDA در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و دریافت که درصد بالایی از مبتلایان مربوط به افرادی است که لنزهای خود را برای مدت طولانی از جمله شب، هنگام خواب استفاده می کنند.

بر اساس شواهد، خوابیدن با لنز منجر به عوارض متعددی شده که می‌تواند باعث درد و گاهی از دست دادن دائمی بینایی شود.

این نکته قابل توجه است که اکسیژن همیشه می‌تواند به قرنیه و سطح شفاف جلوی چشم برسد، به همین دلیل است که لنز های طبی تنفس پذیر هستند و به جای اینکه مستقیماً روی قرنیه باشند، روی لایه‌ای از اشک شناور قرار می گیرند.

هنگامی که میزان اکسیژن محدود شود، قرنیه متورم شده و ممکن است ترک‌های کوچکی در سطح چشم ایجاد شود.

این باعث می‌شود که (لنز) معیوب نشده و به میکروارگانیسم‌ها اجازه ورود و برخورد به قرنیه را بدهد.

خوابیدن با لنز می‌تواند باعث ایجاد اختلال در سیستم ظریف چشم شود که کنترل آن هم دشوار است.

رئیس انجمن بینایی سنجی آمریکا و سخنگوی کمپین بینایی اظهار کرد: حتی بدون وجود لنز در چشم، وقتی چشم شما بسته است، هوای زیادی وارد نمی‌شود؛ همچنین هنگامی که لنز را در چشم خود می گذارید، یک مانع و لایه دیگر را افزوده اید.

اگر عوامل بیماری زا به شکاف‌های سطح چشم وارد شوند می‌تواند عواقب بسیار جدی و ناراحت کننده داشته و آسیب رسان باشد.

پزشکان توضیح می‌دهند: موارد سطحی که کراتیت نامیده می‌شود باعث ایجاد التهاب بیشتری خواهد شد؛ اما اگر عفونت ایجاد شود، می‌تواند منجر به زخم قرنیه شود.

این میکرو ارگانیسم‌ها هم شروع به فرسایش می کنند که در بهترین حالت، عفونت التیام می‌یابد و زخم بر جای می گذارد که البته می‌تواند بینایی را برای همیشه مختل کند در بدترین حالت نیز ممکن است شخص چشم و بینایی خود را از دست دهد.

علاوه بر التهاب و احتمالاً عفونت‌های تهدید کننده بینایی، خوابیدن با لنزها می‌تواند باعث درد، حساسیت به نور و تاری دید شود؛ همچنین باعث می‌شود چشمانتان خشک شود که این امر می‌تواند برداشتن لنز را در صبح دشوار کرده و احتمال به خارش افتادن قرنیه را برای بیرون آوردن آن‌ها افزایش دهد.

برخی از لنزهای طبی برای استفاده طولانی مدت تأیید شده اند، به این معنی که می‌توانید چند شب وقتی که آن‌ها در چشمانتان هستند، بخوابید.

از نظر پزشکان استفاده از این لنزها دارای ریسک بالاتری نسبت به نسخه‌هایی هستند که برای خواب و استفاده بلند مدت تأیید نشده اند و باید در مورد نوع لنزهایی که برای شما مناسب است با پزشک مشورت کنید؛ البته خوابیدن حتی با این لنزها برای همه بی خطر نیست.

اشتباهی که ویتامین D را بی فایده می‌کند

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید بر کسی اهمیت فراوان مصرف ویتامین D پنهان نباشد؛ اما رازی در این خصوص وجود دارد تا بتوانید از این مکمل قدرتمند به درستی بهره‌مند شوید.

استفاده از مولتی ویتامین یا تعداد انگشت شماری از مکمل‌ها به شکل روزانه، به مانند یک پیروزی در حفظ و مراقبت از خود به نظر می‌رسد. این مسأله خصوصا زمانی که شما ویتامین D را به عنوان یک نوع رژیم غذایی به حساب آورید، درست‌تر به نظر خواهد رسید.

با این حال، یک متخصص تغذیه آمریکایی می‌گوید در صورتی که شما مکمل ویتامین D را با گروه مهمی از غذاها ترکیب نکنید، به احتمال زیاد قادر نخواهید بود تا بدن خود را برای جذب خواص گسترده این ویتامین فعال کنید.

این در حالی است که طبق اعلام مایو کلینیک - از معتبرترین مراکز و دانشگاه‌های علوم پزشکی جهان- افراد بین یک تا ۷۰ سال باید روزانه ۶۰۰ یکای بین المللی(IU) ویتامین D مصرف کنند. پس از سن ۷۰ سالگی، این مقدار باید به ۸۰۰ (IU) افزایش یابد.

اگر شما از کسپول ویتامین D برای رسیدن به میزان مصرف مورد نیاز خود بهره می‌برید، این عاقلانه است؛ اما علم می‌گوید شما باید این کپسول را با چیز دیگری مصرف کنید.

همانطوری که پایگاه MindBodyGreen می‌نویسد ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. این بدان معناست که بر خلاف دیگر ویتامین ها، این ویتامین در صورت همراه شدن با آب، در آن حل نمی‌شود. در عوض، باید با چربی جفت شود تا به درستی در بدن توزیع و جذب شود.

به گفته این کارشناس تغذیه، یک کلید مهم در این زمینه آن است که چربی که در کنار ویتامین D مصرف می کنید باید چربی مفید باشد. او از روغن زیتون، آووکادو و کتان به عنوان نمونه‌هایی از چربی‌های سالم نام می‌برد.

اما چه میزان چربی لازم است؟

یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که غذاهای حاوی حدود ۱۰ گرم چربی ممکن است جذب ایده آل ویتامین D را پشتیبانی کنند. پس چند برش ماهی قزل آلا دودی یا یک مشت کوچک آجیل

مطالعات نشان می دهد؛

ارتباط رژیم غذایی MIND با عملکرد بهتر شناختی در افراد مسن

یافته های مطالعاتی نشان می دهد رژیم غذایی در بازیابی شناختی در افراد مسن نقش دارد.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، افزایش سن بر جسم و روان تأثیر می گذارد. به عنوان مثال، بافت مغز انسان با افزایش سن دچار توده‌های غیرطبیعی پروتئین‌هایی می‌شود که مشخصه بیماری آلزایمر است.

محققان دانشگاه راش شیکاگو دریافته اند که در صورت ایجاد این رسوبات پروتئینی، که به پلاک‌ها و گره‌های آمیلوئیدی معروف هستند، افراد مسن می‌توانند از فواید رژیم غذایی MIND بهره ببرند. پلاک‌ها و گره‌ها که در مغز یافت می‌شوند در بین سلول‌های عصبی ایجاد شده و معمولاً با مهارت‌های فکری و حل مسئله تداخل دارند.

رژیم غذایی MIND ترکیبی از رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای و DASH رژیم غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا) است. مطالعات قبلی نشان داده بود که رژیم غذایی MIND ممکن است خطر ابتلاء به آلزایمر را کاهش دهد.

اکنون نتایج مطالعه جدید نشان داده است که شرکت کنندگان در این مطالعه که رژیم غذایی MIND را در اواخر زندگی رعایت کردند، مشکلات شناختی نداشتند.

«کلودیان دانا» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: برخی از افراد به قدری در مغزشان پلاک و پیچ خوردگی دارند که تشخیص بیماری آلزایمر پس از مرگ در آنها محرز است اما در طول زندگی دچار زوال عقل بالینی نمی‌شوند.

وی در ادامه می‌افزاید: برخی از افراد با وجود تجمع این فاکتورهای پاتولوژی در مغز توانایی حفظ عملکرد شناختی را دارند و مطالعه ما نشان می‌دهد که رژیم غذایی MIND مستقل از آسیب‌های مغزی مربوط به بیماری آلزایمر با عملکرد شناختی بهتر مرتبط است.

محققان ۵۶۹ شرکت کننده را از سال ۱۹۹۷ تحت نظر داشتندو از آنها خواسته شد ارزیابی‌های سالانه و آزمایش‌های شناختی را تکمیل کنند تا ببینند آیا دچار مشکلات حافظه و تفکر شده اند یا خیر. از سال ۲۰۰۴، پرسشنامه سالیانه فراوانی غذا در مورد میزان خوردن ۱۴۴ ماده غذایی به شرکت کنندگان داده شد.

با استفاده از پاسخ پرسشنامه‌ها، محققان بر اساس تعداد دفعات مصرف غذاهای خاص به هر شرکت کننده نمره رژیم غذایی MIND دادند. رژیم غذایی MIND دارای ۱۵ جز ماده غذایی، از جمله ۱۰ گروه غذایی سالم برای مغز و پنج گروه ناسالم شامل گوشت قرمز، مارگارین و کره، پنیر، شیرینی جات و غذاهای سرخ شده یا فست فود بود.

فرد پیروی کننده از رژیم غذایی MIND، باید حداقل سه وعده غلات کامل، سبزیجات پهن برگ و یک سبزی دیگر در روز مصرف کند؛ اکثر روزها آجیل به عنوان میان وعده استفاده نماید؛ یک روز در میان حبوبات در رژیم غذایی اش داشته باشید؛ حداقل دو بار در هفته مرغ و انواع توت‌ها را بخورد و حداقل هفته‌ای یک بار ماهی مصرف کند. فرد همچنین باید مصرف غذاهای ناسالم تعیین شده را محدود کند، مصرف کره را به کمتر از ۱.۵ قاشق چای خوری در روز محدود کرده و کمتر از یک وعده شیرینی جات، پنیر چرب و غذاهای سرخ کرده یا فست فود در هفته مصرف کند.

به گفته دانا، «ما دریافتیم که کسب نمره بالاتر رژیم غذایی MIND با حافظه و مهارت‌های فکری بهتر مستقل از پاتولوژی بیماری آلزایمر و سایر آسیب‌های مغزی مرتبط با سن همراه است.» وی ادامه داد: تغییرات رژیم غذایی می‌تواند بر عملکرد شناختی و خطر زوال عقل تأثیر بگذارد. تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی نسبتاً ساده ای وجود دارد که فرد می‌تواند باعث کند شدن افت شناختی با افزایش سن شود و به سلامت مغز کمک کند.

مطالعات نشان می دهد؛

انتقال آنتی بادی از مادر به نوزاد با تزریق واکسن کووید ۱۹

به گفته محققان، یک راه کمک به حفاظت از نوزادان در برابر کروناویروس، تزریق واکسن کووید ۱۹ به زنان در دوران بارداری است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، مطالعه جدید محققان دانشگاه نیویورک نشان داد که مادران بارداری که واکسن کووید ۱۹ دریافت کرده اند، سطح بالایی از آنتی بادی‌ها را به نوزادان خود منتقل می کنند.

محققان کشف کردند که ۱۰۰ درصد از ۳۶ نوزاد تازه آزمایش شده هنگام تولد پس از دریافت واکسن توسط مادران شأن دارای آنتی بادی محافظ بودند.

آنها بالاترین میزان آنتی بادی را در خون بند ناف مادرانی مشاهده کردند که در نیمه دوم بارداری خود کاملاً واکسینه شده بودند. این امر با محافظت از نوزادان در ماه‌های اول زندگی ارتباط دارد.دکتر «اشلی رومن» سرپرست تیم تحقیق می گوید: مطالعات اهمیت واکسن‌ها در دوران بارداری و قدرت آنها را در محافظت همزمان از جان دو نفر با جلوگیری از بیماری‌های شدید در مادران و نوزادان تقویت می کند.

وی در ادامه می‌افزاید: اگر نوزادان بتوانند با آنتی بادی متولد شوند، می‌تواند آنها را در چند ماه اول زندگی، زمانی که در معرض بیشترین آسیب هستند، محافظت نماید.

به گفته محققان، اگر زنان واکسینه شوند، سطح آنتی بادی نوزادان بسیار دلگرم کننده است.

محققان اذعان می کنند این یافته‌ها می‌تواند از دلایل مهم تزریق واکسن کووید ۱۹ به زنان در طول بارداری باشد تا فواید آن نصیب نوزادان شأن هم شود.