

## تقویت حافظه با ترکیبات شکلات و انواع توت

مواد مغذی به نام فلاوانول‌ها می‌تواند به جلوگیری از زوال حافظه کمک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محققان معتقدند دریافت نکردن فلاوانول‌های کافی یا همان ترکیبات طبیعی موجود در میوه‌ها، سبزیجات و حتی شکلات می‌تواند منجر به کاهش حافظه مرتبط با افزایش سن شود.

این تحقیق ۱۵ ساله نشان می‌دهد فلاوانول‌ها برای شکنج دندانه دار، ناحیه‌ای در هیپوکامپ مغز که برای حافظه حیاتی است، مفید هستند.

اسکات اسمال، استاد عصب شناسی و مدیر مرکز تحقیقات بیماری آلزایمر در دانشگاه کلمبیا نیویورک، گفت: این اولین بار است که می‌توانیم نتیجه بگیریم که فلاوانول‌ها به عنوان یک ماده مغذی برای مغز در حال پیری خوب عمل می‌کنند. ما در این مطالعه نشان می‌دهیم، کمبود فلاوانول‌ها باعث کاهش حافظه مرتبط با افزایش سن شما می‌شود.



اسمال گفت: ممکن است همانطور که نوزادان برای مغز در حال رشد خود به مواد مغذی خاصی نیاز دارند، مغز سالمندان نیز به مواد مغذی خاصی برای سلامتی

مطلوب نیاز داشته باشد.

او گفت: اکنون که مردم عمر طولانی‌تری دارند، دانشمندان به دنبال مجموعه‌ای از توصیه‌های مواد مغذی هستند که برای بدن و مغز در حال پیری مفید باشد.

علاوه بر انواع توت‌ها و شکلات تلخ، سایر غذاهای حاوی فلاوانول عبارتند از سیب، انگور، مرکبات، کاکائو و جای سبز. به گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده، منابع گیاهی خوب فلاوانول‌ها پیاز، فلفل تند، کلم پیچ، کلم بروکلی، و اسفناج هستند.

تحقیقات قبلی روی موش‌ها نشان داد که ماده خاصی در فلاوانول‌ها به نام «ایپیکاتچین» وجود دارد که رشد نورون‌ها و عروق خونی را افزایش می‌دهد و حافظه را بهبود می‌بخشد.

با این حال، محققان عنوان کردند که فلاوانول‌ها فقط حافظه تحت کنترل هیپوکامپ و نه سایر مناطق مغز را بهبود می‌بخشند.

در مطالعات تحقیقاتی نشان داده شده‌است که مصرف غذاهای سرشار از فلاوانول به نفع سلامتی بوده و موجب کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن مربوط به مغز، قلب و سایر اندام‌ها می‌شود.

# انگور درمان کننده بیماری های صعب العلاج

در واقع انگور می‌تواند مواد شیمیایی موجود در

میکروبیوم را تغییر دهد و از آن جایی‌که این مواد شیمیایی

به تمام اعضای بدن ما دسترسی دارند، منطقی است

نتیجه‌گیری کنیم که منجر

به برخی از مزایای

سلامتی می‌شود که

اکنون برای

دانشمندان ثابت

شده‌اند.

میکروبیوم روده و مواد شیمیایی حاصل از آن را به طرز ماهرانه‌ای

تغییر می‌دهد.مصرف انگور این پتانسیل را دارد که یک مجموعه

شگفت‌انگیز از فواید سلامتی با بهبود سلامت در قلب، روده

بزرگ، مغز و پوست فراهم

آورد.



## در سنین پیری پوست شما چند ساله است؟



در سنین ۵۰سالگی به بعد پوست افت پیدا می‌کند و بهتر است با مراقبت‌های رژیمی و تغذیه‌ای خارجی به طراوت آن کمک کرد.

همان‌طور که می‌دانید از ۵۰سالگی به بعد افزایش خشکی پوست، چین و چروک و پریگلماتناسیون یا تغییر رنگ پوست و افتادگی و شل شدن پوستی رخ می‌دهد و کم‌کم آشکار می‌شود.

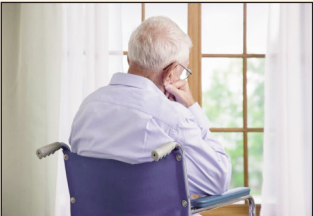
در نتیجه کاهش مقدار کلاژن و الاستین، پوست‌ما نازک‌تر و شل‌تر می‌شود. بنابراین هنگام انتخاب محصولات مراقبت از پوست در این سن، باید به محصولاتی که دارای رطوبت فوق‌العاده هستند روی بیاوریم تا پوست‌ما بتواند بر خشکی بیش از حد و رخ داده غلبه کند.

موادی مانند گلیسرین، سیترایل‌الکل، سرامیدها و اسید هیالورونیک را به عنوان مواد اولیه در هنگام

تهیه کرم‌های مراقبتی از پوست خود در اولویت قرار دهید؛ زیرا باعث می‌شود پوست‌شما به خوبی تغذیه و محافظت شود. در این سنین پوست‌شما به دلیل کاهش ذخایر داخلی به مواد خارجی نیاز بیشتری دارد.

با تنظیم رژیم غذایی خود و مراقبت از پوست بر اساس نیازهای

### ۶ توصیه مفید برای سلامت سالمندان



تغییراتی جسمی و روانی که با افزایش سن به وجود می‌آید، می‌تواند حفظ سلامتی و تندرستی را برای افراد چالش‌برانگیزتر کند.

به گزارش ایسنا،سلامت روانی و جسمی تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد دارد. بنابراین در ادامه به چند توصیه برای حفظ سلامت جسمی و روانی سالمندان خواهیم پرداخت.

**به‌طور منظم ورزش کنید**

ورزش کردن منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و مشکلات سلامتی مانند آرتریت، سرطان، دیابت، بیماری قلبی و... را کاهش دهد. ورزش کردن همچنین می‌تواند توان عمومی، تحرک، انعطاف‌پذیری، تعادل و سلامت‌مندان را به همراه خلق و خوی آن‌ها بهبود بخشد.

**رژیم غذایی بد با افزایش خطر بیماری‌های مزمن و مشکلات سلامتی نیز مرتبط است.**

**به اندازه کافی بخوابید**

خواب یکی دیگر از ستون‌های کلیدی حمایت از سلامت روانی و جسمی است. خواب کافی شانه فواید زیادی مانند بهبود عملکرد شناختی، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، کمک به حفظ وزن سالم و... دارد.

**روابط اجتماعی خود را تقویت کنید**

روابط سالم با دوستان و خانواده می‌تواند منجر به ایجاد حس تعلق و کاهش استرس در شما شود. تماس‌های حضوری و تماس با اطرافیان از طریق فضای مجازی می‌توانند در این زمینه کمک‌کننده باشند.

**خود را در خانه حبس نکنید**

قرار گرفتن محدود در معرض نور خورشید، ویتامین D مورد نیاز را به شما می‌دهد که می‌تواند از سلامت استخوان‌ها، عملکرد عضلانی و شناختی و سیستم ایمنی حمایت کند. مطالعات نشان داده‌اند که بیرون رفتن می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامتی روانی و خلق و خوی کلی فرد کمک کند.

**در فعالیت‌های مورد علاقه خود شرکت کنید**

وقت گذشتن برای چیزهایی که از آنها لذت می‌برید به شما کمک می‌کند احساس غنی بودن کنید، سطح استرس خود را کاهش دهید و خلق و خوی خود را تقویت کنید.

**متخصص تغذیه عنوان کرد:**

### خوردن آب بسته بندی

### چه موقع سرطانزا می شود



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: بطری‌های آب معدنی در صورتی که در معرض نور مستقیم آفتاب قرار بگیرد، به سلامت مصرف‌کننده آسیب می‌رساند.

به گزارش مهر، گلبن سهراب‌اظهار کرد: بطری آب معدنی اگر در معرض نور آفتاب باشد یا در دمای انجماد باشد و آب درون آن یخ بزند، در هر دو شرایط فعل و انفعالات شیمیایی در بطری رخ می‌دهد که برای بدن بسیار مضر است.

وی افزود: بطری‌های آب معدنی صرفاً برای نگهداری آب در درجه حرارت یخچال صفر تا ۴ درجه طراحی شده‌اند، به عبارتی طراحی آنها برای شرایط سرد و خنک است، نه انجماد و گرما.

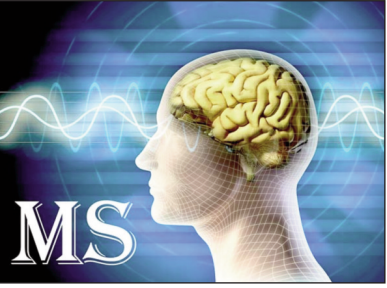
سهراب گفت: گرما باعث واکنش شیمیایی در پلاستیکی حاوی آب شده و در نهایت باعث آزاد شدن مولکول‌های آن در آب می‌شود.

وی با اشاره به اینکه بطری‌های پلاستیکی نوشابه، دوغ، آب معدنی و مانند آن یکبار مصرف بوده و به هیچ عنوان نباید از این گونه بطری‌ها برای نگهداری آب یا مواد لسیدی مانند آب لیمو و سرکه استفاده کرد، افزود: این کار خطر ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: این موضوع که افراد در روزهای گرم تابستان یک بطری آب معدنی همراه داشته باشند یا آن را درون اتومبیل رها کنند، امری عادی است ولی نکته اینجاست بطری آبی که در معرض نور خورشید باشد مصرف آن خطرناک است و در صورت تابش مستقیم نور مانند یک ذره‌بین عمل می‌کند.

### تشدید بیماری ام اس

### به دلیل استرس



ام اس یک بیماری مزمن است که با حمله به سیستم عصبی مرکزی موجب از بین رفتن حس در برخی از قسمت‌های بدن می‌شود.

فقر، سوءاستفاده و طلاق در دوران کودکی و بزرگسالی می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر سطح ناتوانی افراد مبتلا به ام‌اس تأثیر بگذارد.

تفاتی برای، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه بهداشت میشیگان، گفت: ام‌اس علت اصلی ناتوانی غیر تروماتیک در میان بزرگسالان جوان‌ست و تحقیقات بیشتری برای شناسایی این محرک‌های خارجی ناتوانی از جمله استرس، برای بهبود نتایج عملکردی مورد نیاز است.

برای این مطالعه، محققان از داده‌های نظرسنجی بیش از ۲۰۰ فرد مبتلا به ام‌اس استفاده کردند.

در حالی که یافته‌ها تأثیر عوامل استرس‌زای دوران کودکی و بزرگسالی را بر عود بیماری پس از شروع همه‌گیری نشان داد، تأثیر استرس دوران کودکی بر بیماری اهمیت خود را در مقایسه با تجارب بزرگسالی از دست داده می‌گیرد.

ام‌اس یک بیماری خودایمنی است که بیش از ۲/۸میلیون نفر در جهان به آن مبتلا هستند، این بیماری مغز و نخاع را درگیر می‌کند که در آن لایه محافظ سلول‌های عصبی توسط سیستم ایمنی بدن مورد حمله قرار می‌گیرد.

### ویتامین مفید برای سلامت

### پوست

ویتامین ب به دلیل انواع مختلفی که دارد ممکن است برای مصرف عموم گیج‌کننده به نظر برسد با این حال هشت نوع ویتامین ب وجود دارد که بعضی از آنها بسیار معروف هستند و بعضی دیگر کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند.

به گزارش ایسنا به نقل از یورونیوز، هر کدام از ویتامین‌ها برای بدن خواص مفید و متفاوتی دارند. ویتامین ب به گونه‌های متعدد خود که شامل ب۱، ب۲، ب۳، ب۵، ب۶، ب۷، ب۹ و ب۱۲ می‌شود از جمله این ویتامین‌ها است.ب۱۲ (کوبالامین) معمولاً

در بدن حیاتی است، اما ب۳ یا «نیاسین» تا حدی گمنام‌تر باقی‌مانده است.نیاسین در واقع یک مولکول کلیدی است که به انواع عملکردهای بدن کمک می‌کند و به ویژه برای پوست مفید است. نیاسین برای بدن چه می‌کند؟

این ویتامین کمترین آشنا، در صنمدا واکنش شیمیایی در بدن ما که به سوخت و ساز و متابولیسم انرژی ربط دارند دخالت دارد.نیاسین دارای فواید متعددی برای سلامتی ما است. این ویتامین کلسترول (بد) از جمله لدی‌ال‌ای و تری‌گلیسرید) را در بدن کاهش می‌دهد، در حالی که میزان کلسترول «خوب» از جمله اچ‌دی‌ال را بالا می‌برد.

دکتر شاد مروستی، متخصص پزشکی خانواده در آربرونا، می‌گوید: نیاسین می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، از سلول‌های پوست محافظت کند و به‌طور بالقوه به پیشگیری از دیابت نوع ۱ کمک کند.