

بهترین تمرین ورزشی برای بهبود سریع حافظه

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که دوره‌های کوتاه ورزش با شدت بالا، تقویت قابل توجهی برای حافظه است.

به نقل از هلت، نتایج پژوهشی نشان داد که دوره‌های کوتاه ورزش با شدت بالا، تقویت قابل توجهی برای حافظه است و جوانان سالم با این راهکار توانستند عملکرد حافظه خود را در مدت زمان نسبتاً کوتاهی افزایش دادند. هر جلسه تمرینی تنها ۲۰ دقیقه طول می‌کشید و طی آن دوره‌های کوتاهی از تمرینات شدید انجام می‌دادند. کسانی که بیشترین افزایش تناسب اندام را داشتند شاهد افزایش فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) بودند، پروتئینی که از عملکرد، رشد و بقای سلول‌های مغز پشتیبانی می‌کند.

محقق ارشد این تحقیق، دکتر جنیفر هایز گفت: بهبود حافظه ناشی از ورزش، ممکن است به توضیح ارتباط قبلی بین تمرین هوازی و عملکرد تحصیلی بهتر کمک کند.



همچنین با رسیدن به سنین بالا، ممکن است انتظار داشته باشیم که مزایای بیشتری را در افراد مبتلا به اختلال حافظه ناشی از شریاطی مانند زوال عقل مشاهده کنیم.

یک متخصص تغذیه مطرح کرد؛

دلایل مقاومت به انسولین در افراد دیابتی

وعده غذایی دیابتی ها



امکان باید مقدار مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنند.

به گفته فرونی، بهترین الگوی غذا خوردن در افراد دیابتی صرف غذا در ۵ تا ۶ وعده (سه وعده اصلی غذا و ۲ تا ۳ میان وعده) است.

وی با بیان اینکه رژیم غذایی فرد دیابتی شامل مقدار ثابت و

محققان پی بردند؛

رژیم مدیترانه ای زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش می دهد



مدیترانه ای را نشان دادند، ۱۰ درصد کمتر از افرادی که نمرات آزمون کمتری داشتند، دچار اختلال شناختی خفیف شدند.

متابولیت های ردیابی شده در این مطالعه، مولفه‌هایی برای اجزای کلیدی رژیم غذایی مدیترانه ای هستند. اینها شامل پلی فنولیک ها و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله DHA و EPA است که همه آنها با سلامت شناختی بهتر مرتبط هستند. به گفته محققان، رژیم غذایی غنی از پلی فنول ها از جمله کورستین و کامپفرول با کاهش سرعت شناختی مرتبط است، در حالی که مصرف بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان یک استراتژی پیشگیرانه برای آلزایمر حمایت می‌شود.

هیچ یک از افراد در ابتدای مطالعه در سال‌های ۱۹۹۹-۲۰۰۰، زمانی که تست‌های شناختی انجام شد، زوال عقل نداشتند. شرکت کنندگان به طور مکرر هر دو تا سه سال در یک دوره ۱۲ ساله مورد آزمایش قرار گرفتند تا هرگونه پیشرفت زوال عقل را ثبت کنند.

در ابتدای مطالعه، محققان از شرکت کنندگان نمونه خون گرفتند تا ۲۲ متابولیت مورد نظر را اندازه گیری کنند.

در مطالعه جدید، افرادی که بیشترین پایبندی به رژیم غذایی

مطالعه دیگری نشان می دهد که رژیم غذایی مدیترانه ای با کاهش آهسته تر زوال شناختی مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید بر اساس تجزیه و تحلیل متابولوم شرکت کنندگان، شواهد قطعی‌تری پیدا کرده است که مصرف رژیم مدیترانه‌ای باعث کاهش زوال شناختی در افراد مسن می‌شود.

ارتباط محکم بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و سلامت شناختی تا حدودی مبهم باقی مانده است. این موضوع به احتمال زیاد به این دلیل است که بسیاری از مطالعات به گزارش خود شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی مصرفی خود متکی هستند، که ابزاری نامعتبر برای جمع آوری داده‌ها است.

یک مطالعه جدید رویکرد متفاوتی برای اندازه‌گیری رژیم غذایی و انتخاب موارد و کنترل دارد. این مطالعه در دو منطقه فرانسه انجام شد.

در هر دو مورد، افراد مبتلا به زوال شناختی پس از ۱۲ سال پیگیری و گروه شاهد که بدون زوال شناختی تحت نظر بودند، انتخاب شدند.

نویسندگان با استفاده از نشانگرهای زیستی در نمونه‌های خونی که در ابتدا برای اندازه‌گیری میزان نفوذ اجزای مختلف یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای به جریان خون شرکت کنندگان رسیده است، بر عده دقت در یادآوری رژیم غذایی غلبه کردند.

مطالعه جدید با استفاده از نشانگرهای زیستی سرم خون، نشان داد افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده می کنند کمتر احتمال دارد زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را تجربه کنند.

پا در هر کفشی نکنید

عفونت‌های قارچی پا ممکن است حتی در کمین افرادی باشند که به نظافت و بهداشت پا و کفش اهمیت می‌دهند.افراد معمولاً به بهداشت وسایل شخصی اهمیت می‌دهند، اما گاهی خطر در جایی است که کمتر به آن توجه می‌کنیم مانند فروشگاه‌های لباس که پر است از وسایل و لباس‌های نو که به چشم بسیار تمیز می‌آیند.

کارشناسان درباره خطرهای پوشیدن لباس‌های نو نشسته نشده هشدار داده‌اند، اما درباره کفش‌های پوشیده‌نشده یا به ظاهر نو چطور؟

در اغلب فروشگاه‌هایی که پیرلرهای بلند مجلسی یا لباس عروس عرضه می‌کنند، نمونه‌هایی برای مشتری‌ها فراهم شده است که لباس مورد نظرشان را با انواع کفش‌های پاشنه‌تخت یا پاشنه‌بلند ببوشند و بسنجند.این کفش‌ها که روزانه شاید ده‌ها نفر آن‌ها را به پا کنند، ممکن است منبع ابتلا به عفونت قارچ پا باشند.

قارچ پا، همان‌طور که از نامش پیداست به بروز عفونت‌های قارچی در پاها اطلاق می‌شود. قارچ‌هایی که برای رشد به کراتین نیاز دارند ممکن است لایه‌های بیرونی پوست، مو یا ناخن پا را آلوده کنند.

به گزارش «مدیکال نیوز تودی»، عفونت قارچی پا معمولاً به «تینا پدیس» (Tinea Pedis) گفته می‌شود که با نام‌های «عفونت پای ورزشکار» یا کرم حلقوی پا نیز شناخته می‌شود و اغلب به عفونت پوستی پا یا انگشتان پا اشاره دارد. اگر فردی مبتلا به عفونت قارچی ناخن باشد، احتمالاً «آنیکومیکوزیس» است که با عنوان «تینا اونگوایوم» نیز شناخته می‌شود. ورزشکاران به‌علت به پا داشتن طولانی‌مدت کفش یکی از گروه‌های در خطرند، اما نام این بیماری نباید شما را به اشتباه بیندازد که گمان کنید خطر فقط در کمین ورزشکاران است.

تینا پدیس به علت وجود قارچ‌های درماتوفیت ایجاد می‌شود و برای رشد به کراتین نیاز دارد. معمولاً از بین انگشتان پا شروع می‌شود و به‌ویژه در فضای بین انگشتان چهار و پنج پا دیده می‌شود.

تینا پدیس ممکن است به طرفین پا و کف پا نیز گسترش یابد. همچنین، ممکن است به پاشنه پا نیز سرایت کند. در برخی موارد، تینا پدیس همراه با عفونت قارچی کتاله ران، دست‌ها، ناخن‌ها و ... است.

برای این پژوهش، تمرین ورزشی با گروه کنترل در بین ۹۵ نفر مقایسه شد، تمرین با شدت بالا به ویژه برای حافظه با داخل بالا مفید بود.

هنگامی که ما سعی می‌کنیم چیزی را از حافظه بازیابی کنیم، فرآیند بازیابی می‌تواند توسط سایر خاطرات مشابه مختل شود. برای مثال، زمانی که سعی می‌کنید نام شخصی را که با حرف «جی» شروع می‌شود، به خاطر بیاورید، ممکن است حافظه «جک»، «جیمز» و «جرمی» را به خاطر آورد، قبل از اینکه نام آن مرد که «جف» است را بازیابی کند.

پس از ورزش، یادآوری خاطرات در این نوع موارد برای افراد آسان‌تر بود.

دکتر هایز گفت که اکنون افراد مسن را بررسی می‌کنند که آیا همان یافته‌ها در مورد آنان صدق می‌کند یا خیر.

فرضیه این است که با توجه به اینکه این نوع حافظه با افزایش سن کاهش می‌یابد، ما مزایای بیشتری برای افراد مسن خواهیم دید. با این حال، در دسترس بودن عوامل نوروتروفیک نیز با افزایش سن کاهش می‌یابد و این مورد ممکن است به این معنی باشد که ما اثرات هم‌افزایی را دریافت نمی‌کنیم.منبع: ایسنا

ارتباط غذاهای

فوق فرآوری شده با

سرطان های دهان و گلو



دانشمندان می‌گویند ارتباط مستقیمی میان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و ابتلا به سرطان‌های دهان و گلو یافته‌اند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس‌ای، بر اساس مطالعه جدیدی که توسط پژوهشگران دانشگاه بریستول و آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان انجام شده است، مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو و مری مرتبط است.

این پژوهش، عادات تغذیه و سبک زندگی ۴۵۰ هزار و ۱۱۱ بزرگسال را که برای یک بازه زمانی تقریباً ۱۴ ساله دنبال شده بودند، مورد بررسی قرار داد.

یک نتیجه غیر منتظره

شاید شگفت‌انگیزترین کشفی که از این مطالعه به دست آمد، این باشد که چاقی ناشی از مصرف بالای غذاهای فوق فرآوری شده تنها عامل مؤثر در ایجاد این سرطان‌ها نبوده‌است.

فرناندا مورالس-برستاین دانشجوی دکترا در دانشگاه بریستول و نویسنده اصلی این مطالعه گفت: غذاهای فوق فرآوری شده در چندین مطالعه مشاهده‌ای با اضافه وزن و افزایش چربی بدن مرتبط بوده‌اند. این امر منطقی است، زیرا آنها به طور کلی خوشمزه، راحت و در دسترس، ارزان، حجیم و دارای کارلری بیش از حد هستند.

وی افزود که این تجزیه و تحلیل نشان داد که ارتباط بین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و سرطان‌های دستگاه گوارش فوقانی به نظر نمی‌رسد با شاخص توده بدن یا نسبت دور کمر به باسن مرتبط باشد.

بر اساس یافته‌های این تیم، خوردن ۱۰ درصد غذاهای فوق فرآوری شده بیشتر با ۲۳ درصد افزایش خطر سرطان سر و گردن و ۲۴ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان مری مرتبط است.

تنها بخش کوچکی از ارتباط آماری بین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و بروز این بدخیمی‌های دستگاه گوارش فوقانی را می‌توان با افزایش چربی بدن توضیح داد که باعث می‌شود نویسندگان حس بزنند که مکانیسم‌های دیگری ممکن است در کار باشند.

غذاهای فوق فرآوری شده تحت فرآوری گسترده‌ای قرار می‌گیرند و حاوی تعداد زیادی افزودنی، نگهدارنده، طعم دهنده‌ها، رنگ‌ها و امولسیفایرها هستند، به این معنی که صرف نظر از اینکه منجر به افزایش وزن می‌شوند، به طور ذاتی برای بدن انسان مضر هستند. علاوه بر این، بسته‌بندی این مواد غذایی و فرآیند تولید آنها نیز ممکن است مضر باشد، زیرا باعث می‌شوند مواد شیمیایی سمی به غذا اضافه شوند.

تحقیقات بیشتری لازم است

برای یافتن تمام مکانیسم‌هایی که ممکن است ارتباط مشاهده شده بین سرطان و غذاهای فوق فرآوری شده را توضیح دهد، به تحقیقات بیشتری نیاز است. با این حال، از آنجایی که چاقی بدن نمی‌تواند این ارتباط را در این مطالعه نشان دهد، مورالس-برستاین اضافه کرد که بعید است تمرکز صرف بر درمان کاهش وزن کمک زیادی به پیشگیری از این شرایط کند.

برای افزایش تندرستی عمومی، متخصصان سلامت اغلب از تمرکز بر یک رژیم غذایی متعادل که شامل غذاهای کم فرآوری شده و کامل مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون

چربی و چربی‌های سالم است، حمایت می‌کنند.کاهش استفاده از غذاهای فوق فرآوری شده به شدت به عنوان یک گام مثبت در جهت بهبود عادات غذایی و اجتناب از مشکلات سلامتی مرتبط با تغذیه به نظر

گرفته می‌شود.دکتر هیز را کرورک نایب رئیس پژوهش و سیاست در صندوق جهانی تحقیقات سرطان نتیجه‌گیری کرد: ارتباط بین مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده و افزایش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش فوقانی، از توصیه‌های پیشگیری از سرطان ما برای خوردن یک رژیم غذایی سالم، غنی از غلات کامل، سبزیجات، میوه و لوبیا حمایت می‌کند.