

دوپینگ حافظه با خوراک میگو

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی از تاثیر مصرف خوراک میگو در تقویت مغز و حافظه در افراد خبر داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ ۲ نوع میگو وجود دارد، یکی دریایی که صورتی رنگ و دیگری پرورشی که خاکستری تیره رنگ است؛ میگو دریایی در مقایسه با پرورشی خوشمزه‌تر بوده و خواص بیشتری نسبت به پرورشی دارد.

برای بررسی خواص خوراک میگو و اینکه مصرف این غذا برای چه افرادی مفید است با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت و گو کردیم که در ادامه مشروح آن را می خوانید.

مهم ترین خواص خوراک میگو

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ درباره مهم‌ترین خواص خوراک میگو

کنترل قند کدام افراد دیابتی با دهانشویه امکان‌پذیر است؟



استفاده از دهانشویه ممکن است سطح قند خون برخی از بیماران مبتلا به دیابت را بهبود بخشد.

به نقل از مدیکال، حفظ بهداشت دهان و دندان با کاهش خطر عفونت لثه و شرایطی مانند دیابت و آلزایمر مرتبط است و نتایج تحقیقات اخیر نیز شواهد بیشتری در این ارتباط ارائه کرده است.

نتایج تحقیق کنونی نشان می‌دهد که استفاده از دهان‌شویه‌های ضدعفونی‌کننده در برخی از بیماران دیابتی ممکن است به بهبود سطح قند خون کمک کند. در واقع، پریدونتیت، عفونت لثه است که به بافت نرم اطراف دندان آسیب می‌رساند و با بیماری‌هایی مانند دیابت، زوال عقل، بیماری‌های قلبی عروقی و عفونت‌های دستگاه تنفسی مرتبط است.

در آخرین پژوهش، محققان دریافتند زمانی که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با دهانشویه ضد عفونی‌کننده غرغره کردند، تعداد باکتری‌های مرتبط با پریدونتیت کاهش قابل توجهی داشت. علاوه بر این، هنگامی که سطوح باکتریایی کاهش یافت، کنترل بهتری بر سطح قند خون در برخی از بیماران دیابتی مشاهده شد.

محقق ارشد این تحقیق، سایا ماتایوشی اظهار کرد: سه گونه باکتریایی بسیار خطرناک وجود دارند که با پریدونتیت یا بیماری‌های بافت‌های اطراف دندان‌ها مرتبط هستند. ما تصمیم گرفتیم بررسی کنیم که آیا می‌توانیم این سه گونه (ژنژیوالیس پورفیروموناس، تربومنا دنتیکولا و تانرلا فورسیتیا) را در بیماران مبتلا به نوع ۲ دیابت با استفاده از دهانشویه حاوی کلرهگزیدین گلوکونات ضد عفونی‌کننده کاهش دهیم یا خیر.

این یافته‌ها بر اساس نتایج تحقیقی یک ساله شامل ۱۷۳ بیمار بود. برای تعیین اثربخشی غرغره کردن با دهانشویه، از شرکت‌کنندگان خواسته شد که در ۶ ماه اول از آب برای غرغره کردن استفاده کنند و در ۶ ماه بعد به دهانشویه ضد عفونی‌کننده روی آورند.

محققان نمونه‌های بزاق و خون را به صورت ماهانه یا دو ماهه جمع آوری کردند. نمونه‌های بزاق به شناسایی سه گونه باکتری مرتبط با پریدونتیت کمک کردند، در حالی که نمونه‌های خون سطح c1AAb را اندازه‌گیری کردند که نشان‌دهنده کنترل قند خون است.

هموگلوبین بخشی از گلبول‌های قرمز خون است که اکسیژن را از ریه‌ها به بقیه بدن می‌رساند و از آنجایی که عمر گلبول‌های قرمز حدود سه ماه است، آزمایش c1AAb نشان‌دهنده میانگین سطح قند خون بیمار طی سه ماه گذشته خواهد بود که می‌تواند برای کنترل و ارزیابی دیابت استفاده شود.

کازوهیکو ناکانو، محقق دیگر تحقیق کنونی توضیح داد: ما متعجب نکردیم که غرغره کردن با آب هیچ تاثیری بر گونه‌های باکتریایی یا سطح c1AAb ندارد، با این حال، زمانی که بیماران از دهانشویه استفاده کردند همچنین زمانی که حداقل دو بار در روز دهانشویه غرغره کردند، به‌طور کلی گونه‌های باکتریایی را کاهش دادند.اگرچه وقتی بیماران با دهانشویه ضد عفونی‌کننده غرغره می‌کردند، هیچ تغییر کلی در سطح c1AAb وجود نداشت اما محققان خاطرنشان کردند که تفاوت‌های زیادی در پاسخ‌های فردی وجود دارد.زمانی که شرکت‌کنندگان به دو دسته بیماران جوان‌تر و مسن تقسیم شدند، بیماران جوان‌تر کاهش بیشتری در گونه‌های باکتریایی و بهبود قابل توجهی در کنترل قند خون هنگام استفاده از دهانشویه در مقایسه با آب داشتند.

محققان بر این باورند که اگر بتوانیم بیماری‌انی را شناسایی کنیم که احتمالاً به دهانشویه ضد عفونی‌کننده پاسخ خوبی می‌دهند، این روش، درمانی آسان، برای افراد مبتلا به بیماری‌های مرتبط با پریدونتیک خواهد بود.



آبگوشت غذایی سنتی و کامل



این غذای سنتی بسیار سالم و کامل است، که با شیوه‌ی صحیح طبخ و مصرف آن نمی‌توان کالری مورد نیاز بدن را تأمین کرد.

دکتر محمدحسین عزیزی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان در خصوص ارزش‌های غذایی آبگوشت گفت: آبگوشت یک غذای سنتی ایرانی است و یکی از غذاهای کامل، با ارزش‌های غذایی فراوان و بسیار سلامت‌می‌باشد، چرا که به شیوه‌ی سنتی و آب‌پز طبخ می‌شود که معمولاً غذاهای آب‌پز از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرخ کردنی و کبابی برخوردارند. همچنین به دلیل موادی که در این غذا وجود دارد از جمله حبوبات، سبب زمینی و گوشت قرمز حاوی مقدار زیادی پروتئین و کالری می‌باشند.

وی در خصوص فناخ بودن این غذا عنوان کرد: در طبخ آبگوشت از حبوبات استفاده می‌کنیم و باید بدانیم همه‌ی انواع حبوبات علی‌رغم خواص و میزان قابل توجه پروتئین که دارند فناخ نیز هستند.

به همین دلیل است که خوردن آبگوشت برای افرادی که بیماری‌های گوارشی دارند موجب ناراحتی

بو درمانی یا «رایحه درمانی» می‌تواند ابزار مفیدی برای کمک

به افراد مبتلا به افسردگی باشد تا خاطرات مثبت زندگی خود را بهتر و شفاف‌تر به یاد بیاورند.

گروه ایرنا زندگی - افراد مبتلا به افسردگی ممکن است در به یاد آوردن خاطرات خاصی از زندگی خود دچار مشکل شوند، برای مثال، یک مهمانی شام یا دوستان یا رفتن به کافی‌شاپ مورد علاقه‌شان. اکنون، آزمایش کوچکی انجام شده که نشان می‌دهد «رایحه درمانی» می‌تواند به افراد مبتلا به افسردگی کمک کند آن خاطرات زندگی‌نامه‌ای (AMs) که دسترسی به آن‌ها دشوار است، به یاد بیاورند.

این آزمایش شامل ۳۲ بزرگسال مبتلا به اختلال افسردگی می‌شد و در آن از عطرها‌ی آشنا مانند تفاله قهوه، پرتقال و ویکس برای یادآوری خاطرات خاص استفاده شده است. بنابراین، برای مثال، اگر به فردی قهوه بدهند، ممکن است او ملاقات با خواهر و برادر خود برای نوشیدن لاته در یک بعد از ظهر مشخص بهاری را به یاد بیاورد. این یادآوری برخلاف این است که فرد فقط کافه‌ای را بیاد بیاورد که معمولاً مشتری آن بوده است.

در مطالعات قبلی، آزمایش‌های حافظه مشابهی انجام شده بود اما به جای رایحه، از کلمات و تصاویر به عنوان یادآور استفاده شده بود. بنابراین، دانشمندان در آزمایش جدید، هم از رایحه‌ها و هم از کلمات به عنوان یادآور استفاده کردند تا ببینند کدامیک در به یاد آوردن خاطرات زندگی‌نامه‌ای افراد موثرتر است. چیزی که آن‌ها دریافتند این بود که رایحه، خاطرات خاص‌تری را به یاد افراد می‌آورد.

کیمبرلی یانگ، استادیار روانپزشکی دانشگاه پیتسبورگ و نویسنده ارشد این مطالعه گفته است: «برای من شگفت‌آور بود که هیچ‌کس قبلاً به این فکر نینشاده بود یادآوری حافظه در افراد افسرده را با نشانه‌های بویایی بررسی کند.» ثابت شده که رایحه‌ها به شیوه‌ای منحصربه‌فرد خاطرات قوی و اغلب احساسی را زنده

اظهار کرد: این غذا حاوی امگا ۳ بوده، بنابراین برای تقویت مغز و حافظه مفید است؛ خوراک میگو همچنین به علت داشتن سلنیوم حاوی آنتی اکسیدان بوده و افراد را از ابتلا به سرطان روده و خون (لوسمی) محافظت می‌کند.

وی درباره خواص دیگر خوراک میگو بیان کرد: این غذا به علت داشتن آهن برای افراد کم خون بسیار مفید بوده؛ خوراک میگو همچنین حاوی پروتئین، کلسترول خوب (HDL)، فسفر، کلسیم و ید هم هست.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: مبتلایان به فشار خون نباید موقع مصرف خوراک میگو به آن نمک اضافه کنند، این افراد می‌توانند خوراک میگو را همراه با سبزی ترخون میل کنند، زیرا این سبزی حاوی نمک طبیعی است.

عظمایی یادآور شد: میگو را می‌توان به شکل خوراک، همراه با برنج و ته چین و کباب پخت کرد؛ ولی این غذا بهتر است به شکل خوراک و همراه با نان و سبزی خوردن میل شود.

و ایجاد درد در معده‌ی آنها می‌شود.

در نتیجه توصیه می‌شود، افرادی که دارای مشکلات گوارشی هستند، قبل از پختن آبگوشت حتماً حبوبات آن به ویژه نخود را به مدت یک شبانه‌روز در آب گرم خیس کرده و نگهدارند تا نفخ آن گرفته شود. همچنین، می‌توانند به جای نخود، از انواع لوبیا استفاده نمایند چرا که میزان نفخ لوبیا از نخود پایین‌تر است.

وی افزود: مصرف آبگوشت محدودیتی ندارد چرا که یک غذای کامل و سالم است، می‌تواند هم به عنوان ناهار هم به عنوان شام از آن استفاده کرد، اما باید توجه داشته باشیم که به میزان مناسب آن را استفاده کرده و حتماً حبوبات موجود در این غذا را به مدت یک شبانه روز قبل از طبخ آن در آب گرم نگه داریم، حتی توصیه می‌شود چندین بار آب آن را عوض کنیم و همچنین به کسانی که دارای مشکلات گوارشی هستند توصیه می‌شود از آشامیدن دوغ و مصرف پیاز خام به همراه آبگوشت بپرهیزند.

تاثیر شگفت انگیز «بو» در به یاد آوردن خاطرات



این الگوهای تثبیت‌شده را از بین ببرد. از شرکت‌کنندگان در این مطالعه خواسته شد پس از استنشام ۲۴ نمونه رایحه از ظرف‌های شیشه‌ای با پس از شنیدن کلماتی که آن بوها را توصیف می‌کنند، خاطرات مثبت یا منفی را به خاطر آورند.

رایحه‌ها طیف وسیعی از جمله اسطوخودوس، زیره سبز، ویسکی، شربت سرفه و واکس کشش را در بر می‌گرفتند. «نشانه‌های کلامی، ۵۲ درصد خاطرات خاص و نشانه‌های رایحه‌ای، ۶۸ درصد خاطرات خاص افراد را زنده کردند. افزون بر این، خاطرات زندگی‌نامه‌ای هنگام زنده شدن، در قیاس با خاطراتی که کلمات محرک بیاد آوردن آن‌ها بودند، تحریک‌کننده‌تر و واضح‌تر بودند.»

به گزارش وب گاه فراید، این تیم قصد دارد آزمایش‌های آتی را با افزودن اسکن‌های مغزی انجام دهد تا ببیند آمیگدال، مرکز اصلی پردازش احساسات در مغز، چگونه به این استراتژی درمانی پاسخ می‌دهد.

خوراک لوبیا؛ غذایی مفید برای افراد لاغر



غذا راحم را تقویت و آن را برای بارداری آماده می‌کند؛ مصرف خوراک لوبیا با سبزیجات موجب ازدیاد شیر مادران شیرده می‌شود.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: برخی مواد استفاده شده در این غذا (پیاز و سیر) خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارند؛ خوراک لوبیا با

تنها زمانی که ورزش کردن ضرر دارد



هنگام ورزش، غدد فوق کلیوی نوراپی‌نفرین و اپی‌نفرین ترشح می‌کند که سبب بالا بردن ضربان قلب و فشار خون می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، همه می‌دانند ورزش فواید زیادی برای سلامت دارد، مانند کاهش حملات قلبی و کاهش بیماری‌های مزمن. همچنین در مقالات زیادی مشخص شد که ورزش می‌تواند استرس و عصبانیت شما را کاهش دهد، اما سوال ایجاد شده این است که در زمان عصبانیت باید ورزش کرد یا خیر؟

تیر خلاص به قلب

تمام افراد عصبانیت شدید را تجربه کرده اند. در این حالت قلب چوری به قفسه سینه می‌کوبد که کاملاً تپش قلب را حس می‌کنید.

عصب سمپاتیک ضربان قلب و فشار خون شما را افزایش می‌دهد. رگ‌های خونی را منقبض و منبسط می‌کند تا خون و اکسیژن بیشتری به اندام‌هایی برساند که به آن‌ها نیاز دارد. هنگام ورزش، غدد فوق کلیوی نوراپی‌نفرین و اپی‌نفرین ترشح می‌کند که سبب بالا بردن ضربان قلب و فشار خون می‌شود.

قلب قوی یا ورزش

ورزش منظم، خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. برای بیشتر افراد، ورزش خاصیت آرامش‌بخش دارد. مثلاً مطالعات زیادی نشان داده‌اند که ورزش کردن، انرژی منفی را آزاد می‌کند و به رها شدن از احساس خستگی و فرسودگی ذهنی کمک می‌کند. حرکت دادن بدن، نوعی رهایی هیجانی و راهی برای مبارزه با استرس است.

همچنین ورزش هوازی، ترشح اندورفین ازمغز و سیستم عصبی را افزایش می‌دهد. این مواد شیمیایی دارای خاصیت‌ضد درد است و حس‌ی از تندرستی و حال خوب را ایجاد می‌کند و این همان حس سرخوشی است که ورزشکاران به آن می‌رسند و عادت می‌کنند.

اما زمانی که احساس خشم و عصبانیت دارید، زمان مناسبی برای شروع یک جلسه تمرین با فشار زیاد نیست، در عوض بهترین کار این است که چند حرکت کششی معمولی، یوگا یا چند تمرین کم شدت مانند پیاده روی انجام دهید تا آرام شوید. سعی کنید از خوردن مواد قندی خودداری کنید.همچنین نشان داده شده است که لسیده‌ای چرب امگا ۳ باعث کاهش علایم استرس می‌شود، پس یک لیوان آب به همراه تخم شربتی میل کنید. ضمناً یادتان باشد که مصرف کافئین بیش از تمرین می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش بدهد.

مطالعات نشان می‌دهد:

خانواده مردان نابارور با خطر

بیشتر سرطان مواجه اند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ناباروری مردان می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را برای او و اعضای خانواده او افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، گروهی به سرپرستی دکتر «جومی رامزی»، استادیار دانشگاه یوتا، گزارش می‌دهند که احتمال بروز سرطان در این مردان و خانواده‌هایشان بیشتر است. رامزی گفت: «ارتباط دقیق بین خطر سرطان و ناباروری مردان هنوز مشخص نیست، اما با شناسایی خانواده‌هایی با الگوهای مشابه سرطان، ممکن است بتوانیم عواملی را کشف کنیم که هم در ناباروری و هم در سرطان نقش دارند.»

مطالعات قبلی به ارتباط بین کاهش اسپرم در مردان و خطر ابتلاء به سرطان خانوادگی اشاره کرده اند. اما وسعت این تأثیر مورد مطالعه قرار نگرفته بود.

در این جدیدترین تحقیق، محققان داده‌های مربوط به ۸۰۰ مرد را از کلینیک‌های باروری جمع‌آوری کرده و این یافته‌ها را با نمونه‌هایی از تقریباً ۵۷۰۰ مرد بارور (که حداقل یک فرزند داشتند) مقایسه کردند.

محققان سپس آماری در مورد هرگونه سابقه سرطان در میان گروه کامل مردان و خانواده‌هایشان بازیابی کردند.

محققان دریافتند اعضای خانواده مردان نابارور، ۱۵۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان استخوان و مفاصل و ۵۶ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به سارکوم و سایر تومورهای بافت نرم بودند. خطر ابتلاء به سرطان رحم ۲۷ درصد بیشتر بود. ۶۰ درصد احتمال بیشتر برای لنفوم هوچکین و ۵۴ درصد احتمال بیشتر برای تومورهای تیروئید وجود داشت. همچنین، ۱۶ درصد احتمال بیشتر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و ۱۳۴ درصد بیشتر خطر ابتلاء به سرطان بیضه در آنها وجود داشت.

به گفته تیم تحقیق، در میان این گروه یک مورد عجیب یافت شد: خطر ابتلاء به سرطان‌های مری ۶۱ درصد کمتر بود.

رامزی گفت: «مطالعه ما چندین الگوی منحصر به فرد خطر سرطان را در خانواده‌های مردان با باروری ضعیف شناسایی کرد. نتایج نشان می‌دهد که آنها رفتارهای ژنتیکی، محیطی یا سلامتی مشترک دارند. قرار گرفتن با معرض عوامل ژنتیکی و محیطی نیز می‌تواند در افزایش خطر سرطان نقش داشته باشد.»

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.