این میوه همه کاره را بشناسید

مخلوط جوشانده آب انار، شکر، نشاسته و روغن بادام تقویت‌کننده دستگاه گوارش و مثانه است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،پاییز است و فصل انار و باید حداکثر استفاده را از این میوه سرشار از خاصیت برد. انار به عقیده پزشکان قدیم اکسیر حیات است. خاصیت غذایی آن کم، ولی تصفیه‌کننده خون است. خوردن آن از ابتلا به بیماری قند جلوگیری می‌کند و تقویت‌کننده کبد است. برای آسم و درد و ناراحتی سینه و سرفه‌های شدید بسیار مفید است؛ بخصوص اگر انار شیرین را سوراخ کرده و روغن بادام شیرین داخل آن بریزید و پس از حرارت آن میل کنید.

مخلوط جوشانده آب انار، شکر، نشاسته و روغن بادام تقویت‌کننده دستگاه گوارش و مثانه است. انار ترش و شیرین (مینوش) برای پایین آوردن فشار خون بسیار مفید است. انار سموم دخانیات را دفع می‌کند و برای افراد سیگاری بسیار موثر است. اگر انار را با پوست و دانه به طور کامل بپزید و سپس آن را کوبیده و روی محل‌هایی که خارش دارد بگذارید، خارش را برطرف می‌کند.

اگر آب انار را در دهان مزه مزه کنید جوش و زخم‌های دهان را برطرف می‌کند، بهترین مرهم برای انار پخته زخم گوشه ناخن است.

سرمه انار برای جلوگیری از ریزش آب چشم مفید است.

مخلوط رب انار و عسل درمان زخم است و در ضمن این مخلوط را اگر کمی در گوش بچکانید درد گوش را برطرف می‌کند. همچنین داخل انار را خالی کرده و روغن گل سرخ در آن بریزید و کنار آتش و حرارت بگذارید تا کم‌کم گرم شود. سپس کمی از آن را بعد از این که خنک شد در گوش بریزید. این مخلوط برای درد گوش بسیار مفید است. انار را بسوزانید و آن را با عسل مخلوط کنید و روی سینه بمالید. برای درمان سرفه‌های شدید خونی بسیار مفید است. اگر پوست انار را بجوشانید و آن را مزه‌مزه کنید برای استحکام لثه‌ها موثر است. خوردن پوست پخته انار دفع کننده کرم‌های معده و روده است. مزه مزه کردن آب پوست پخته انار برای دندان درد مفید است. رب انار درمان اسهال است و برای رفع تشنگی مفرط و تب‌های تند مفید است و رنگ رخسار را باز می‌کند، پوست را شفاف می‌کند و نشاط‌آور است. عصاره گل انار همراه با گلاب را اگر در چشم بچکانید و کمی به چشم استراحت دهید، دید را تقویت کرده و خستگی چشم را برطرف می‌کند.

اگر گل انار را پخته و به صورت خمیر درآورید و به قسمت‌هایی از پا که با کفش زخم شده یا ترک پا بمالید آن را درمان می‌کند. اگر هر روز صبح چند غنچه گل انار را ناشتا بخورید تا مدت‌ها از زدن جوش و کورک در امان خواهید بود. خوردن شربت انار از حالت دل‌به‌هم‌خوردگی و استفراغ جلوگیری کرده و معده را تقویت می‌کند. برای تهیه شربت انار حدود شش کیلو انار ترش و شیرین را دانه کنید به طوری که پوست‌های سفید داخل انار با دانه‌های آن مخلوط شود. آن را خوب بکوبید و آب آن را بگیرید. همراه با حدود دو تا سه کیلو قند بجوشانید تا قوام بیاید و بعد با آب مخلوط کنید و میل کنید.

دمنوش‌های لاغری خانگی که شما را مانکن می‌کند

یکی از طبیعی‌ترین روش لاغر شدن، مصرف دمنوش‌هاست برای رسیدن به نتیجه بهتر می‌توانید یک دمنوش را انتخاب و یک دوره کامل مصرف کنید.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه به علت داشتن سبک زندگی ناسالم بسیاری از افراد دچار چاقی و اضافه وزن هستند. برای درمان این مشکل تغذیه سالم و ورزش پیشنهادمی شود. اما راهکار ساده ما مصرف گیاهان دارویی است. افزون بر این که به سلامت مان آسیب نمی‌زند، به کاهش وزن مان هم کمک می‌کند.

دمنوش زنجبیل

دمنوش زنجبیل کالری ندارد و مصرف آن می‌تواند تا مدت طولانی شما را سیر نگه دارد. این دمنوش سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و باعث کالری سوزی می‌شود.

روش تهیه

ابتدا پوست زنجبیل را بگیرید و آن را به صورت ورقه‌های نازک ببرید. داخل یک قوری کوچک، مقداری آب جوش بریزید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. سپس این دمنوش را با عسل یا نبات میل کنید.

دمنوش زیره

مصرف دمنوش زیره، چربی‌های شکم را از بین می‌برد و موجب افزایش سوخت و ساز (متابولیسم) بدن می‌شود.

روش تهیه

زیره را آسیاب کنید و یک قاشق غذاخوری پودر زیره سبز را در یک قوری به همراه آب در دمای ۸۰ درجه به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه مانند چای دم کنید. برای کاهش وزن بهتر است نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی این دمنوش را با یک قاشق عسل و آب لیمو میل کنید.

دمنوش چای سبز

چای سبز به دلیل داشتن ماده‌ای به نام پلی فنل باعث تسریع روند لاغری می‌شود. همچنین مصرف آن باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده و حرارت درونی بدن را افزایش می‌دهد.

دمنوش به

به سرشار از فیبر است و سبب تقویت سیستم گوارشی می‌شود. همچنین میزان کلسترول، چربی اشباع و سدیم موجود در این میوه بسیار ناچیز است. توصیه می‌شود برای گرفتن بهترین نتیجه، دمنوش به را در تمام طول روز طبق یک برنامه مشخص میل کنید.

روش تهیه

ابتدا به را با رنده درشت، رنده کنید. سپس روی شوفاژ یا بخاری کاملا خشک کنید. به خشک شده را روی گاز داخل تابه حرارت دهید تا رنگ آن به قهوه‌ای تغییر کند. صبر کنید تا خنک شود و داخل یک شیشه نگهداری کنید.موقع دم کردن دمنوش به، یک قاشق غذاخوری از به خشک‌شده را به همراه هل و دارچین در یک لیوان آب جوش داخل یک قوری چینی بریزید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه روی بخار آب دم بکشد.

دمنوش سیب و دارچین

دارچین به سبب خاصیت چربی سوزی که دارد به عنوان ماده موثر در لاغری شناخته شده است.

روش تهیه

ابتدا یک عدد سیب را رنده کنید و به همراه یک قاشق مرباخوری دارچین و چند عدد هل داخل قوری چینی به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید. وقتی دمنوش آماده شد، آن را داخل یک لیوان یا فنجان بزرگ بریزید و با عسل میل کنید.

دمنوش رازیانه

مصرف دمنوش رازیانه سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و اشتهای شما را از بین می‌برد. این دمنوش ادرارآور است.

روش تهیه

یک قاشق چای‌خوری رازیانه کوبیده را داخل یک قوری و مقداری آب جوش روی آن بریزید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. می‌توانید با مقداری عسل این دمنوش را میل کنید.

بهتر است برای همه موارد با پزشک خود مشورت کنید تا طول دوره درمان و میزان مصرف را مشخص کند.

فواید ۱۳ گانه نارنگی را بشناسید

پاییز علاوه بر زیبایی‌های غیر قابل انکارش، میوه‌های خوش رنگ و لعاب و لذیذ زیادی هم دارد که نارنگی فقط یکی از آن‌ها است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نارنگی از خانواده مرکبات و یکی از پرطرفدارترین اعضای این خانواده است که اولین بار در جنوب شرقی آسیا تولید شده است.

این میوه، کوچک‌تر از پرتقال است و پوست آن به راحتی با دست کنده می‌شود. شاید همین خاصیت از بی شمار خواص نارنگی، دلیل علاقه زیاد مردم به این میوه باشد. طعم آن مانند پرتقال ترش و اسیدی است و خوردن این میوه، آرامش خوبی به افراد می‌دهد. نارنگی می‌تواند در وعده‌های غذایی به صورت سالاد، دسر و مربا و همچنین در بعضی غذاهای اصلی به کار گرفته شود. یکی از خواص نارنگی که در همه مرکبات مشترک است، ویتامین c و خاصیت آنتی اکسیدانی این میوه است.این نوبرانه پاییزی فواید و خواص بی نظیری دارد که در ادامه می خوانید.

۱- سرشار از مواد مغذی

نارنگی حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین‌های A و C و پتاسیم است. این میوه از آنتی اکسیدان فراوانی هم برخوردار است و از منابع فیبر خوراکی به شمار می‌رود.

۲- کاهش التهاب

نارنگی به لطف ویتامین A فراوانی که در خود دارد به از بین رفتن التهاب بدن کمک می‌کند. این میوه حاوی ویتامین C هم هست که بدن را از آنتی اکسیدان‌های زیادی بهره مند می‌کند.

این آنتی اکسیدان‌ها برای کمک به بدن در مقابله با بیماری‌های التهابی و شدید حیاتی هستند.

خاصیت ضد اکسایشی این مواد می‌تواند تأثیرات بلند مدتی که این مشکلات و بیماری‌ها بر بدن می‌گذارند را از بین ببرد.

۳- کاهش ریسک ابتلا به سرطان

تحقیقات علمی نشان داده این میوه تأثیر بسیار زیادی در جلوگیری از انواع سرطان‌ها دارد، چون مصرف نارنگی آسیب‌های سلولی‌ای که موجب سرطان می‌شوند را می‌تواند کاهش دهد. این میوه حاوی مقادیر زیادی ترکیبات فیتو است که از خواص ضد سرطانی برخوردارند. علاوه بر این، نارنگی از ویتامین‌هایی برخوردار است که خواص ضد اکسایشی دارند. این مواد به ویژه با جلوگیری از جهش سلول‌های نرمال و تکثیر سلول‌های سرطان زا به بدن کمک می‌کنند. نتیجه‌ی نهایی، افزایش توانایی بدن در جلوگیری از تکثیر تومورها است.

۴- تقویت دستگاه ایمنی بدن

دستگاه ایمنی بدن وظایف مختلف و مهمی دارد که همگی به حفظ سلامتی ما کمک می‌کنند. دستگاه ایمنی گرچه جلوی ابتلا به بیماری‌ها را می‌گیرد، اما خود در برابر آسیب‌ها مصون نیست و باید با مصرف مواد غذایی‌ای که توانایی دفاعی آن را افزایش می‌دهند، به آن کمک کنیم.میوه‌ی نارنگی توانایی تشخیص و نابودی عوامل بیماری زا را در دستگاه ایمنی بدن بهبود می‌بخشد و به این ترتیب، به حفظ سلامتی شما در فصل سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می‌کند. علت این مسأله احتمالاً بیوفلاونوئیدهایی است که در میوه‌های خانواده‌ی مرکبات وجود دارند.

۵- حفظ سلامت قلب

قلب وظیفه‌ی پمپاژ خون به سرتاسر بدن را برعهده دارد. به همین دلیل حفظ سلامت قلب بسیار ضروری است تا از بروز اشکال در وظایف حیاتی آن جلوگیری شود. نارنگی می‌تواند قلب را در برابر آثار زیان بار رادیکال‌های آزاد و التهاب حفظ کند، مشکلاتی که باعث رسوب پلاک‌های آواوک و سرعت بخشیدن به این امر می‌شوند و انسداد عروق خونی را به دنبال دارند.

رادیکال‌های آزاد در شرایط طبیعی در بدن تشکیل می‌شوند، اما وقتی میزان آن‌ها از حد بگذرد، می‌توانند باعث وارد آمدن آسیب به بدن شوند.

ویتامین C موجود در نارنگی ممکن است بتواند با آنتی اکسیدان‌هایی که در خود دارد به پاکسازی خون از این رادیکال‌های آزاد و بهبود گردش خون به سمت قلب و به بیرون از آن کمک کند. آنتی اکسیدان‌های فراوان موجود در این میوه به جلوگیری از اکسایش کلسترول‌های LDL هم کمک می‌کنند و به این ترتیب ریسک ابتلا به مشکلات قلبی را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهند.

۶- کمک به تنظیم فشار خون

این میوه به دلیل پتاسیم فراوانی که در خود دارد می‌تواند به تنظیم فشار خون کمک کند. پتاسیم که یک الکترولیت کلیدی برای بدن به شمار می‌رود، تأثیر زیادی در متعادل سازی حجم خون دارد و به این ترتیب کمک می‌کند بدن آب اضافی اش را در خود ذخیره نکند. علاوه بر این، پتاسیم تأثیر گشاد کننده بر عروق خونی دارد و به این ترتیب قطر عروق را افزایش می‌دهد و حرکت خون را بهبود می‌بخشد. اما نباید در مصرف پتاسیم زیاده روی کنید و خوردن روزانه یک یا دو عدد از این میوه کفایت می‌کند.

۷- حفظ بینایی

مصرف مواد غذایی حاوی کارتنوئیدها و همینطور دیگر ترکیبات ضد اکسایشی برای حفظ سلامت چشم‌ها ضروری است. نارنگی هم حاوی ویتامین C است و هم ویتامین A که نوعی کارتنوئید به شمار می‌رود. مصرف ویتامین A برای کمک به جلوگیری از تباهی لکه زرد ضروری است. به علاوه، این ویتامین به تخلیه‌ی زجاجیه‌ی چشم کمک می‌کند یعنی همان بخشی از چشم به دلیل انباشت فشار می‌تواند مبتلا به آب سیاه شود.

۸- کمک به جلوگیری از دیابت

نارنگی تأثیر اغلب دیگر میوه‌ها در جلوگیری از دیابت را ندارد، اما به جای آن، با افزایش اکسایش چربی ها، تأثیری غیر مستقیم در این مسأله دارد. دیابت در دسته‌ی بیماری‌هایی قرار می‌گیرد که به آن‌ها بیماری‌های متابولیک گفته می‌شود. نقطه‌ی مشترک بسیاری از این بیماری‌ها ارتباط زیادی است که با مسأله‌ی چاقی دارند؛ بنابراین میوه‌ی نارنگی در وهله‌ی اول با کمک به کاهش ذخایر چربی بدن، احتمال بروز اختلالات انسولینی در بدن را کاهش می‌دهد و ریسک ابتلا به دیابت را کم می‌کند.

۹- بهبود زخم‌ها

نارنگی به دلیل برخورداری از ویتامین C فراوان، روند التیام زخم‌ها را بهبود و به آن سرعت می‌بخشد. این ویتامین برای تولید کلاژن در بدن ضروری است، ماده‌ای که ترکیبی کلیدی در مفصل‌ها و بسیاری از دیگر بافت‌های بدن از جمله پوست به شمار می‌رود.

افزایش تولید کلاژن منجر به تسریع یافتن روند التیام زخم ها، به حداقل رسیدن جای زخم‌ها و حتی بهبودی بعد از بروز صدمه می‌شود.

۱۰- بهبود گوارش

این میوه حاوی مقادیر زیادی فیبر خوراکی است که به بهبود اجابت مزاج کمک می‌کند. به همین دلیل مصرف آن برای جلوگیری از یبوست مفید است، گرچه این میوه به تولید آنزیم‌های گوارشی هم کمک می‌کند.

۱۱- کاهش ریسک ابتلا به پوکی استخوان

این میوه به جلوگیری از ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها کمک می‌کند. پوکی استخوان که به معنای تحلیل تدریجی بافت استخوان با میزانی بیش از حد نرمال و کاهش تراکم بافت استخوانی است، معمولاً باعث تضعیف ساختاری بدن می‌شود.

در نتیجه، استخوان‌های بخش‌های مختلفی از بدن به ویژه در افراد مسن‌تر به راحتی دچار شکستگی می‌شوند و مشکلات فراوانی از جنبه‌ی توانایی تحرک برای فرد آسیب دیده ایجاد می‌شود. نارنگی حاوی مقادیر زیادی پتاسیم، کلسیم و منیزیم است که همگی نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها و متعاقباً جلوگیری از شکستگی‌های استخوانی و ضعف ساختاری بدن دارند. مراقبت از استخوان‌ها برای حفظ توانایی تحرک در دوران سالمندی ضروری است.

۱۲- به تعویق انداختن پیری پوست

این میوه به دلیل داشتن ویتامین C، تأثیر به سزایی در مقابله با پیری زودرس و زوال پوست دارد. همانطور که قبلاً گفته شد، ویتامین C برای تولید کلاژن در بدن ضروری است، مسأله‌ای که به حفظ سلامت مفصل ها، پوست و بسیاری از دیگر بافت‌های بدن منجر می‌شود. مصرف منظم نارنگی می‌تواند به از بین رفتن چین و چروک‌ها کمک کند. این میوه می‌تواند به رفع کدری و بی حالی پوست که نشانه‌ی سالم نبودن پوست است هم کمک کند.

۱۳- بهبود سلامت موها

این میوه تأثیر چشمگیری در رشد موها دارد. ویتامین A موجود در نارنگی به حفظ رطوبت پوست سر و همینطور بهبود وضعیت موها کمک می‌کند. علاوه بر این، ویتامین C این میوه ممکن است کمک زیادی به تسهیل جذب آهن از مواد غذایی مصرفی ما به بدن مان کند. ماده‌ی آهن برای افزایش کیفیت موها ضروری است. نارنگی حاوی ویتامین B12 هم هست که به بهبود سلامت موها و همینطور کاهش سرعت سفید شدن آن‌ها کمک می‌کند. به علاوه، این ویتامین کمک می‌کند فولیکول‌های مو در فاز رشد باقی بمانند.

نوشیدن آب همراه با غذا چه عوارضی دارد؟

نوشیدن آب همراه با غذا عوارض فراوانی دارد که قصد داریم شما را از آن‌ها مطلع کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،محمد انصاری‌پور درباره برهم خوری و مضرات آن برای سلامتی اظهار کرد: در هر وعده غذایی باید یک نوع غذا مصرف کرد اما اگر بنا به دلایلی افراد قصد مصرف دو نوع غذا را دارند، بهتر است اول غذایی را بخورید که سریعتر هضم می‌شود یعنی غذایی که لطیف‌تر است و در غیر این صورت غذای لطیف روی غذای غلیظ می‌ماند تا فرصت هضم پیدا کند و در این مدت تحت تاثیر حرارت معده و مجاورت با غذای غلیظ فاسد شده و غذای دیگر را نیز فاسد می‌کند.

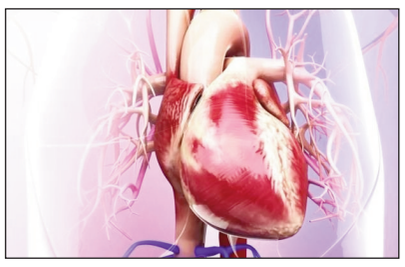
وی افزود: ابن سینا خوردن غذا در هنگام سیری یا قبل از هضم کامل غذای قبلی را مضرترین چیز برای کبد می‌داند بنابراین پس از خوردن صبحانه تا زمان گرسنگی واقعی بعد، غذا خورده نشود؛ امروزه اکثر مردم سه نوبت غذا می‌خورند که دو نوبت آن اصلی است و معمولا یک نوبت غذای سبکی است بعضی نیز کلا دو نوبت غذا می‌خورند این بسته به عادت افراد دارد، مهم این است که قبل از اشتهای صادق یا اشتهای واقعی غذا خورده نشود.

این متخصص طب ایرانی تصریح کرد:کم کردن یا افزایش وعده‌های غذایی بطور ناگهانی نیز باعث کسالت و بیماری می‌شود بنابراین اگر کسی قصد تغییر در عادت غذایی خود را دارد باید به تدریج به کار مبادرت ورزد؛ بین دو وعده غذا فرصت مناسبی برای مصرف میوه بطور محدود است.

مضرات نوشیدنی همراه غذا

انصاری‌پور خاطرنشان کرد: از مضرات نوشیدن آب همراه با غذا می‌توان به رقیق شدن اسید معده و نقصان در سد دفاعی بدن در مقابل میکروب‌ها، رقیق شدن شیره معده و کاهش اثر شیمیایی آن بر هضم درست غذا، کاهش دمای داخل معده که باعث می‌شود فعالیت‌های هضم غذا را به تعویق اندازد، بالا آمدن مواد غذایی از قعر معده و مختل شدن فرایند هضم و بروز علائمی مثل نفخ، ترش کردن و باد گلو و حتی درد معده اشاره کرد.

این بیماری‌ها در سنین پایین مشکل قلبی ایجاد می‌کند



یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری مزمن کلیوی با مشکلات قلبی مضاعف روبرو هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند مردانی که هم دیابت و هم بیماری کلیوی دارند، ۲۸ سال زودتر از افرادی که هیچ کدام از این بیماری‌ها را ندارند، دچار مشکلات قلبی می‌شوند.

نتایج نشان می‌دهد زنان مبتلا به دیابت و بیماری کلیوی ۲۶ سال زودتر دچار مشکلات قلبی می‌شوند.

«وایشناوی کریشنان»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نورث وسترن در شیکاگو، گفت: «یافته‌های ما به تفسیر ترکیبی از عوامل خطر که منجر به پیش‌بینی خطر بالای بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند کمک می کند».

برای این مطالعه، محققان داده‌های نظرسنجی سلامت از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۰ را برای ایجاد پروفایل خطر قلبی برای افرادی که دیابت نوع ۲، بیماری کلیوی یا هر دو را دارند، استفاده کردند.

بیماری کلیوی و دیابت نوع ۲ دو جز از چهار مؤلفه سندرم متابولیک قلبی عروقی-کلیه هستند که انجمن قلب آن را به عنوان خطر کلی سلامتی که از تداخل بیماری قلبی، مشکلات کلیوی، دیابت و چاقی ناشی می‌شود، تعریف می‌کند.

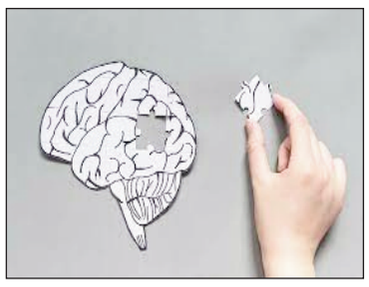
نتایج نشان می‌دهد که بزرگسالان مبتلا به بیماری مزمن کلیوی، هشت سال زودتر از افراد دارای کلیه‌های سالم، با خطر ابتلاء به بیماری قلبی روبرو هستند.

به همین ترتیب، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ حدود یک دهه زودتر از افراد بدون دیابت، در معرض خطر ابتلاء به بیماری قلبی هستند.

اما وقتی این دو مشکل هردو باهم وجود داشته باشند، به نظر می‌رسد که با هم خطر سلامت قلب را بالاتر می‌برند.

بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری کلیوی از سن ۴۲ سالگی برای زنان و ۳۵ سالگی برای مردان در معرض خطر بیشتر مشکلات قلبی هستند. محققان دریافتند که این میزان به ترتیب ۲۶ و ۲۸ سال زودتر از افراد بدون این دو مشکل سلامتی رخ می‌دهد.

ضعف و سستی با خطر زوال عقل مرتبط است



یک تحقیق بین المللی به رهبری استرالیا نشان داده است که ضعف و سستی خطر ابتلا به زوال عقل را در افراد افزایش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا، داده‌های جمع آوری‌شده بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۲۴ را از ۲۹۸۴۹ فرد ۶۰ سال و بالاتر در ایالات متحده و بریتانیا تجزیه و تحلیل کردند. از این تعداد، ۳۱۵۴ نفر دچار زوال عقل شدند.

این تحقیق ارتباطی بین ضعف و زوال عقل پیدا کرد که محققان معتقدند می‌تواند پیشگیری از بیماری‌های عصبی را تقویت کند.

ناتوانی وضعیت سلامتی مرتبط با افزایش سن است که در آن اعضا و اندام، انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و احتمال زمین خوردن، ناتوانی و بستری شدن در بیمارستان را افزایش می‌دهند.

«دیوید وارد»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «در بین ۳۱۵۴ فرد مورد تجزیه و تحلیل که دچار زوال عقل شده بودند، ضعف و سستی ۹ سال قبل از تشخیص زوال عقل افزایش یافته و تسریع شده بود.»

او گفت: «این نشان می‌دهد که ضعف صرفاً نتیجه زوال عقل ناشناخته نیست، بلکه در شروع آن نقش دارد.»وارد افزود: «با درک ارتباط بین پیری، ضعف و زوال عقل، می‌توانیم از رویکردهای مداخله هدفمند برای کاهش خطر و بهبود کیفیت زندگی استفاده کنیم.»

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، زوال عقل، اصطلاحی برای چندین بیماری که بر حافظه، تفکر و رفتار تأثیر می‌گذارد، بیش از ۵۵ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.