

فراموشي چه زماني نگران‌کننده است؟



«برایس مندر»، استاد روانپزشکی و علوم رفتاری دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: از دست دادن حافظه یک بیماری مستقل نیست بلکه نشانه‌ای

است که علل بسیار گوناگونی دارد.

به گزارش ایسنا، مندر معتقد است فراموشی در کل به دشواری در به خاطر آوردن اطلاعات، رویدادها، اشخاص، اهداف یا تجربه‌هایی گفته می‌شود که فرد معمولاً قادر به یادآوری آن‌هاست. این حالت می‌تواند به صورت فراموشی‌های کوتاه‌مدت مانند فراموش کردن محل گذاشتن کلیدها یا کمی جدی‌تر مانند ناتوانی در یادآوری اطلاعات شخصی یا وقایع مهم زندگی باشد. گاهی نیز به شکل مشکلاتی چون ناتوانی در یادگیری اطلاعات جدید، دشواری در تمرکز یا سردرگمی در کارهای آشنا دیده می‌شود.

فراموشی گاه‌به‌گاه معمولاً جای نگرانی ندارد. کمبود خواب، استرس، ضربه مغزی، کمبود ویتامین‌ها، افزایش سن، مصرف الکل یا داروها از دلایل رایج آن هستند اما اگر این مشکلات تدریجاً بیشتر شوند یا بر زندگی روزمره تأثیر بگذارند، باید بررسی شوند. مثل وقتی که فرد قرارهای مهم را فراموش می‌کند، در مکان‌های آشنا گم می‌شود یا در انجام دادن کارهای روزانه دچار مشکل است، باید جدی گرفته‌شود. در واقع قاعده کلی این است که اگر حافظه بر کیفیت زندگی، روابط یا استقلال فرد اثر گذاشت، باید به پزشک مراجعه کرد.

نشانه‌های هشداردهنده دیگر عبارتند از سردرگمی در زمان و مکان، دشواری در دنبال کردن گفتگوها یا تغییرات غیرموجه در قضاوت یا تصمیم‌گیری و شخصیت. علل جدی‌تر این مشکل می‌توانند سکنه مغزی، آسیب مغزی، افسردگی یا اختلالات عصبی باشند. در همه این موارد تشخیص زودهنگام افت حافظه، کلید بهبود وضعیت است.

متخصصان علوم اعصاب هشدار می‌دهند که فراموشی همواره نشانه آلزایمر یا زوال عقل نیست اما می‌تواند زنگ خطری برای سلامت مغز باشد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد عواملی مانند کم‌خوابی، استرس مزمن، تغذیه نامناسب و بی‌تحركی از دلایل رایج افت عملکرد حافظه‌اند. در حالی که ورزش منظم، خواب کافی، تمرکز آگاهانه و تغذیه غنی از امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از عملکرد شناختی مغز محافظت و حتی توان یادآوری را تقویت کنند.

چطور می‌توان حافظه را تقویت کرد؟

به گزارش «یولس‌ای تودی»، گرچه همه انواع فراموشی قابل درمان نیستند اما برخی حفظ و تقویت عملکرد مغز راهکارهای موثری وجود دارد:

ورزش کنید

ورزش فقط برای بدن نیست بلکه برای مغز هم حیاتی است. مطالعه سال ۲۰۲۲ نشان داد فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری جریان خون مغز را افزایش می‌دهد، رشد نورون‌های تازه را تحریک و ارتباطات عصبی را تقویت می‌کند.

مغزتان را تغذیه کنید

رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و اسیدهای چرب امگا-۳ از سلامت مغز حمایت می‌کند و رژیم مدیترانه‌ای به طور ویژه با کاهش خطر آلزایمر مرتبط است. کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده و قندهای ساده نیز از حافظه محافظت می‌کند.

کنترل استرس

استرس مزمن سطح هورمون کورتیزول را بالا می‌برد؛ هورمونی که می‌تواند به هیپوکامپ، مرکز حافظه مغز، آسیب‌بزند تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن یا مراقبه ذهن آگاهی، تمرین تنفس عمیق و آرام‌سازی می‌توانند موثر باشند.

تمرکز آگاهانه

یکی از دلایل اصلی فراموشی این است که هنگام یادگیری، توجه کافی نداریم. تمرکز بهتر هنگام یادگیری می‌تواند به شکل‌گیری حافظه کمک کند.

استفاده از تکرار هوشمند

تکرار فاصله‌دار اطلاعات باعث تقویت انعطاف‌پذیری صصبی مغز می‌شود. به‌جای تکرار مداوم در یک بازه کوتاه، اطلاعات را با فاصله‌های زمانی یادآوری کنید (مثلاً پس از یک دقیقه، ۱۰ دقیقه یا نیم ساعت). این روش به‌ویژه در یادگیری مطالب درسی موثرتر از مطالعه فشرده است.

خواب را در اولویت بگذارید

خواب برای تثبیت حافظه حیاتی است. در طول خواب، مغز خاطرات کوتاه‌مدت را به حافظه بلندمدت تبدیل می‌کند، در حالی که کم‌خوابی یا بی‌نظمی خواب این فرایند را مختل می‌کند. متخصصان توصیه می‌کنند هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت و منظم داشته باشید.

سلامت

چند راهکار ساده برای تقویت حافظه ظرف مدت ۱۰ روز



نمی‌توانید کاری را که روی آن تمرکز کرده‌اید، انجام دهید؛ روی آن افکار منفی خودکار متمرکز شده و دوباره با آن‌ها صحبت کنید؛ اینکه شما قبلاً در انجام کاری موفق نبودید به این معنا نیست که دوباره شکست خواهید خورد.

روز سوم: سوالات خود را مطرح کنید

در مورد قدرت سوالات غالب تأمل کنید، آن موارد منفی که شما هر روز به صورت ناخودآگاه از خودتان می‌پرسید. سوالات را مشخص کنید و به این فکر کنید که چگونه می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید؛ مثلاً به جای اینکه از خود بپرسید: "چرا هرگز نمی‌توانم این کار را انجام دهم؟"، اینطور سوال کنید که "چگونه می‌توانم از این اطلاعات استفاده کنم؟" یا "چگونه می‌توانم این را بهتر انجام دهم؟"

روز چهارم: به رویاهای خود بیشتر فکر کنید

اندیشیدن به رویاهایتان یکی از راه‌های موثر آموزش مغز و تقویت حافظه است. تکرار جملاتی از قبیل اینکه "من ادامه خواهم داد" بسیار تأثیر گذار است. در مرحله بعدی، به جملات دیگری مانند "من می‌توانم با اطمینان یاد بگیرم" یا "من یک کار عالی خواهم کرد" به آموختن ادامه دهید. آن را ببینید، آن را احساس کنید، به آن ایمان داشته باشید و سپس برای آن کار کنید.

روز پنجم: هدف خود را مشخص کنید

هدفتان چیست؟ چه چیزی را می‌خواهید با جهان به اشتراک بگذارید؟ این همان چیزی است که باید به شما انگیزه دهد. به یاد داشته باشید که چه کسی روی شما حساب می‌کند تا در فکر خود بی حد و مرز باشید. این می‌تواند خانواده، دوستان یا همکاران شما باشد؛ به این فکر کنید که چگونه آموزش مغز شما باعث بهبود زندگی آن‌ها خواهد شد. اکنون هدف خود را پیدا کرده‌اید.

با آمدن روزهای خنک پاییزی، بازار میوه‌ای گرم و پرخاضیت داغ می‌شود؛ کدو حلوائی، طلای نارنجی‌رنگی که هم دل را گرم می‌کند و هم بدن را از سوپ‌های معطر گرفته تا دسرهای شیرین، این میوه‌ی رنگین نمادی از سلامتی، آرامش و طعم دل‌چسب فصل پاییز است.

گروه اپرنا زندگی – با فرارسیدن روزهای خنک پاییزی، حضور میوه‌ای گرم و دل‌چسب در بازار دل‌ها را گرم می‌کند؛ کدو حلوائی. این میوه نارنجی‌رنگ نه‌تنها در آشپزی ایرانی جایگاهی قدیمی دارد، بلکه در سراسر دنیا به‌عنوان یکی از مغذی‌ترین و سودمندترین خوراکی‌های فصلی شناخته می‌شود. از سوپ‌ها خامه‌ای گرفته تا دسرهای لطیف و حتی نوشیدنی‌های پاییزی، کدو حلوائی همیشه با رنگ درخشان و طعم خاصش یادآور آرامش، گرما و آسایش است.در ادامه با ما همراه باشید تا نگاهی به خواص شگفت‌انگیز این طلای نارنجی و تأثیر آن بر سلامت جسم و روح ببنداریم.

۱. **سرشار از مواد مغذی و کم‌کالری**

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های کدو حلوائی این است که با وجود طعم شیرین و دل‌پذیرش، کالری بسیار کمی دارد. در هر ۱۰۰ گرم از کدو حلوائی پخته، تنها حدود ۲۵ کالری وجود دارد. بنابراین انتخابی عالی برای افرادی است که قصد کاهش وزن دارند یا به دنبال یک رژیم غذایی سالم هستند.

در عوض، این میوه منبعی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین

A(به‌صورت بتاکاروتن)، ویتامین C، ویتامین E، بتاسیت، منیزیم و آهن است.

بتاکاروتن همان ترکیب جادویی است که رنگ

نارنجی زیبای کدو را پدید می‌آورد و در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود، ماده‌ای حیاتی برای سلامت چشم، پوست و سیستم ایمنی.

۲. **دوست‌دار چشم‌ها و بینایی**

اگر مادر بزرگ‌ها می‌گفتند "کدو بخور تا چشمانت مثل جغد ببیند!" چندان هم بی‌راه نمی‌گفتند. کدو حلوائی یکی از غنی‌ترین منابع طبیعی بتاکاروتن است. بدن انسان این ترکیب را به ویتامین A تبدیل می‌کند که برای بینایی حیاتی است. کمبود ویتامین A یکی از دلایل اصلی شب‌کوری و خشکی چشم‌هاست.

همچنین، وجود لوتئین و

زاگزانتین در کدو حلوائی به محافظت از شبکیه

در برابر اشعه فرابنفش کمک کرده و خطر دژنراسیون ماکولا (یکی از علل نابینایی در سالمندان) را کاهش می‌دهد.

۳. **تقویت سیستم ایمنی بدن**

در فصل‌هایی مثل پاییز و زمستان که سرماخوردگی و آنفولانزا شایع می‌شوند، مصرف کدو حلوائی می‌تواند به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک کند. وجود ترکیب قدرتمند ویتامین C، ویتامین A و روی (Zinc)در کدو باعث افزایش فعالیت سلول‌های سفید خون می‌شود و بدن را در برابر ویروس‌ها مقاوم‌تر می‌سازد.

نوشیدن یک فنجان سوپ گرم کدو حلوائی با زنجبیل در روزهای سرد نه‌تنها روح را نوازش می‌دهد، بلکه مانند سپری طبیعی برای بدن عمل می‌کند.

۴. **محافظ قلب و عروق**

کدو حلوائی با دارا بودن فیبر بالا، بتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌های قوی،

می‌تواند سلامت قلب را تضمین کند. فیبر موجود در آن به کاهش کلسترول "بد" (LDL) کمک کرده و بتاسیم باعث تنظیم فشار خون می‌شود.

بر اساس پژوهش‌های تغذیه‌ای، مصرف منظم خوراکی‌های سرشار از بتاکاروتن، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.

۵. **بهبود سلامت پوست و مو**

ویتامین A و C دو عنصر

کلیدی برای جوانی پوست

هستند. ویتامین C به تولید

کلاژن کمک می‌کند،

کدو حلوائی؛ رنگ سلامتی و طعم آرامش پاییز

۷. **کنترل قند خون**
اگرچه طعم کدو حلوائی کمی شیرین است، اما شاخص قند خون آن نسبتاً پایین است و به تعادل قند خون کمک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبات پلی‌فولی موجود در کدو ممکن است به بهبود عملکرد انسولین کمک کنند. البته افرادی که مبتلا به دیابت هستند، بهتر است از مصرف کدو در قالب دسرهای قندی مانند کیک و پای اجتناب کرده و آن را به‌صورت بخارپز یا پخته مصرف کنند.

۸. **تقویت خلق‌وخو و کاهش استرس**

کدو حلوائی تنها برای جسم مفید نیست؛ برای روح هم معجزه می‌کند. این میوه حاوی مقادیر مناسبی از تریپتوفان است؛ اسیدآمینه‌ای که در بدن به سروتونین (هورمون شادی) تبدیل می‌شود. بنابراین مصرف غذاهایی که در آن از کدو حلوائی استفاده شده، می‌تواند خلق‌وخو را بهبود دهد و از اضطراب بکاهد. همچنین، رنگ نارنجی گرم و روشن آن، در روان‌شناسی رنگ‌ها، به عنوان رنگی انرژی‌بخش و امیدآفرین شناخته می‌شود. شاید به همین دلیل است که در جشن‌های پاییزی و هالووین، کدو حلوائی نماد شادی و زندگی است.

۹. **تخم کدو؛ گنج پنهان در دل میوه**

بسیاری از ما هنگام پخت کدو، تخم‌های آن را دور می‌ریزیم؛ در حالی که این دانه‌های کوچک سرشار از خاصیت‌اند. تخم کدو منبعی غنی از پروتئین، منیزیم، آهن، روی و چربی‌های مفید امگا-۳ است. مصرف روزانه یک مشت تخم کدو بو داده می‌تواند به سلامت پروستات، بهبود خواب، کاهش التهاب مفاصل و افزایش انرژی کمک کند. در طب سنتی ایران، از روغن تخم کدو برای تقویت مثانه و کلیه نیز استفاده می‌شده است.

۱۰. **کدو حلوائی در آشپزی و سبک زندگی سالم**
کدو حلوائی در آشپزی بسیار متنوع است؛ می‌توان آن را کبابی، بخارپز، پوره، سوپ، خورش، دسر، نان یا اسموتی کرد.

چند پیشنهاد خوش طعم و سالم:
سوپ کدو و زنجبیل: ترکیبی آرامش‌بخش برای شب‌های سرد.
پوره کدو با دارچین: میان‌وعده‌ای مغذی برای کودکان.
کیک یا نان کدو: جایگزینی سالم‌تر برای شیرینی‌های پرچرب.

اسموتی کدو و موز: نوشیدنی انرژی‌زا برای صبحانه.

در فرهنگ غذایی ایرانی نیز کدو در خوراک‌هایی مانند خورش کدو، شله کدو و حلوا کدو حضوری دل‌پذیر دارد.

۱۱. **نگاه طب سنتی به کدو حلوائی**

در طب سنتی ایران، کدو حلوائی دارای مزاجی سرد و تر است و برای رفع حرارت بدن، التیام زخم معده، آرام کردن اعصاب و درمان بی‌خوابی مفید شناخته می‌شود. ترکیب آن با ادویه‌های گرم مانند دارچین، زنجبیل یا زیره می‌تواند تعادل طبعی ایجاد کرده و از بروز سردی معده جلوگیری کند. همچنین، مصرف آش یا سوپ کدو برای بیماران تب‌دار یا کسانی که دچار التهاب داخلی هستند توصیه می‌شود.

کدو حلوائی، میوه‌ای برای همه فصل‌ها

کدو حلوائی تنها یک خوراکی فصلی نیست، نمادی از سلامت، گرما و تعادل در زندگی است. از تقویت بینایی و سیستم ایمنی گرفته تا حفظ جوانی پوست و آرامش ذهن، این میوه نارنجی دلیلی دیگر است تا به طبیعت اعتماد کنیم. پس این پاییز، وقتی در بازار کدوهای برق و گرد راددید، یکی را با لیخنه انتخاب کنید. با کمی خلاقیت در آشپزی، می‌توانید آن را به خوراکی تبدیل کنید که نه‌تنها بدن، بلکه روح شما را هم تغذیه کند.

نورخوږستان ۷

اختلالات خلقی ناشی از مصرف زیاد مواد قندی



شما هم احتمالاً زیاد شنیده و خوانده‌اید که خوردن بیش از حد قند و شکر برای سلامتی خوب نیست با این حال شاید همچنان در مصرف آن زیاده‌روی می‌کنید. به گزارش ایسنا به نقل از «وب لم دی»، آمریکایی‌ها به طور متوسط روزانه حدود ۲۷۰ کالری قند اضافی مصرف می‌کنند. این مقدار حدود ۱۷ قاشق چایخوری در روز و بیشتر از با حد مجاز توصیه شده یعنی حدود ۱۲ قاشق چایخوری در روز یا ۲۰۰ کالری است.به گفته متخصصان، خوردن گاه به گاه شیرینی یا کلوچه می‌تواند با افزایش سریع سطح قند خون به شما انرژی سریع (یا قند بالا) بدهد.

پس از آن وقتی سطح قند خون شما با جذب قند توسط سلول‌هایتان کاهش می‌یابد، ممکن است احساس اضطراب و نگرانی کنید که به آن «افت ناگهانی قند» هم می‌گویند.

اما اگر بیش از حد سراغ ظرف شیرینی و آب‌نبات بروید، قند تأثیری فراتر از «افت خلق» و خشکی بعدازظهر بر وضعیت روانی‌تان می‌گذارد. به گفته متخصصان، مطالعات زیادی تایید می‌کنند که مصرف زیاد قند و شکر با خطر بیشتر افسردگی در بزرگسالان مرتبط است.

سلامت قلب از چه سنی به خطر می‌افتد؟



بزرگان بر اساس نتایج مطالعات تازه می‌گویند روند افت سلامت قلب و عروق از سال‌های نوجوانی آغاز می‌شود و اگرچه در این سن هنوز بیماری قلبی بروز نکرده اما شاخص‌هایی مانند فشار خون، قند، کلسترول و وزن از وضعیت مطلوب خارج می‌شوند.

به گزارش ایسنا، بیماری‌های قلبی‌عروقی هر ۳۴ ثانیه، جان یک نفر را در آمریکا می‌گیرند و نرخ ابتلا در بزرگسالان زیر ۴۰ سال از سال ۲۰۱۰ تاکنون بیش از دو برابر شده است. اکنون بررسی‌ها نشان می‌دهد که این مشکل معمولاً خیلی زودتر آغاز می‌شود و امتیاز سلامتی قلب بیشتر افراد که بر اساس عواملی مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی، فشار خون و وزن تعیین می‌شود از سن ۱۷ سالگی شروع به کاهش می‌کند.راشناسان هشدار می‌دهند که نشانه‌های خطر برای سلامتی قلب در بسیاری از افراد از سنین جوانی آغاز می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به چاقی، فشار خون بالا و قند خون بالا اشاره کرد.در آمریکا هر پنج کودک یا نوجوان، یک نفر (حدود ۱۴.۷ میلیون نفر) با چاقی زندگی می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند اضافه وزن در سنین پایین، برای قلب زیان‌اثرتر از چاق شدن در بزرگسالی است، زیرا اضافه‌وزن به مدتی طولانی‌تر بر سیستم قلبی‌عروقی فشار وارد می‌کند؛ آنچه می‌تواند باعث تنگی شریان‌های کرونری شود و حتی ریتم قلب را مختل کند.

آمار سایر عوامل خطر نیز چندان امیدوارکننده نیست. از هر پنج آمریکایی ۱۲ تا ۱۹ ساله، سطح کلسترول یک نفر بالاتر از حد است، از هر سه نوجوان ۱۲ تا ۱۷ ساله یک نفر پیش‌دیابت دارد و از هر هفت کودک یا نوجوان هشت تا ۱۹ ساله، فشار خون یک نفر بالاتر از حد طبیعی است. افزون بر این، بسیاری از جوانان عاداتی دارند که خطر ابتلا به بیماری قلبی را بیشتر می‌کند. بر اساس آمارها، فقط یک‌چهارم دانش‌آموزان دبیرستانی در آمریکا روزانه به میزان توصیه‌شده (یک ساعت) ورزش می‌کنند. در نتیجه از مزایای فعالیت بدنی مانند تقویت قلب، بهبود گردش خون و کاهش التهاب بی‌بهره می‌مانند.

به گزارش ایندیندندنت، مصرف سیگار معمولی و سیگار الکتریکی و سایر محصولات نیکوتینی هم در افراد ۱۸ تا ۲۳ ساله بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۸ از ۲۱ درصد به ۴۳ درصد افزایش یافته است.

سیگار به‌تنهایی عامل یک‌چهارم مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی است.

با این حال، خبر خوب این است که بسیاری از این رفتارها و شاخص‌های زیستی قابل‌تغییرند و پژوهش‌ها نشان می‌دهند اصلاح عادت‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد. در این راستا، ترک سیگار، عدم مصرف الکل، رعایت رژیم غذایی سالم سرشار از مواد مغذی، هفته‌ای دست کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط (مثل پیاده‌روی سریع) و هر شب هفت تا ۹ ساعت خواب کافی می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند.

افراد مبتلا به دیابت هم باید با معاینات منظم سطح قند خون خود را کنترل کنند و همه بزرگسالان بالای ۲۰ سال باید هر چهار تا شش سال یک بار سطح کلسترولشان را بسنجند.

دکتر «مینگسوم لی»، متخصص قلب، می‌گوید: تنها یک تغییر سالم در سبک زندگی هم می‌تواند زنجیره‌ای از آثار مثبت به دنبال داشته باشد. برای مثال ورزش کردن می‌تواند میل به سیگار را کاهش دهد، ثقیبت خواب را بهبود بخشد و سلامت روان را تقویت کند که همگی عواملی حیاتی برای سلامت قلب هستند. شناسایی عوامل خطر و تلاش زودهنگام برای اصلاح آن‌ها، اولین قدم حیاتی در مسیر بهبود سلامتی قلب و عروق است.