۶ درمان غذایی برای جلوگیری از غلظت خون

بدن ممکن است از طریق لخته شدن خون، جریان خون را متوقف کند و این روند آسیبهای جدی سلامت مانند سکته مغزی و حمله قلبی را به همراه دارد؛ اما رقیق شدن خون می‌تواند از این موضوع جلوگیری کند.

به گزارش ایسنا،رقیق شدن خون در این میان، می تواند به بازگرداندن جریان خون و جلوگیری از آسیبهای عمده کمک کند. با این حال رقیق کننده های طبیعی خون فقط داروهای قوی تجویز شده نیستند بلکه برخی مواد غذایی نیز به طور طبیعی همین خاصیت را دارند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با مصرف ۶ ماده غذایی میتوان از غلظت خون جلوگیری کرد:

سیر:سیر خاصیت رقیق کنندگی خون را دارد و مصرف آن به طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البتهاگر شما از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنید با پزشکتان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید چون سیر می‌تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند.

روغن ماهی:سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که نه تنها به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند بلکه مشکلات جدی سلامت مانند سکته مغزی را نیز کاهش

می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین با جلوگیری از ایجاد مواد تشکیل دهنده پلاکتی، باعث رقیق شدن خون می‌شود. اگر طرفدار طعم ماهی نیستید، مکملهای امگا ۳ را برای رقیق شدن خون روزانه مصرف کنید.

ویتامین D: منجر به جلوگیری از تشکیل لخته خون و کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. ویتامین D در طیف گستردهای از مواد غذایی مانند بادام، دانه‌های کامل، آفتابگردان، تخم مرغ و آجیل یافت میشود. از مکملهای ویتامینD نیز برای رقیق شدن خون می‌توان بهره برد.

زنجبیل:نه تنها منجر به کاهش التهاب گوارشی و کمک به رفع سوء هاضمه می‌شود، بلکه سالیسیلات موجود در آن، اسیدی است که می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی شود.

زنجبیل به صورت تازه، ادویه یا چای در دسترس است و از این رو گنجاندن آن به صورت منظم در رژیم غذایی روزانه دشوار نیست.

تنها پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا این ماده غذایی با داروهای تجویزی برای شما تداخل ایجاد نکند.

آووکادو: از دو طریق مانع ایجاد لخته خون می‌شود. اول این که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و از تشکیل پلاکتها جلوگیری می‌کند و دوم این که حاوی اسید سالیسیلات است و با کاهش تشکیل لخته، از بروز سکته مغزی نیز پیشگیری می‌کند.

روغن زیتون:یک مطالعه که نتایج آن در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده، حاکی از آن است که فنولها در روغن زیتون برای جلوگیری از لخته خون موثر است.

علاوه بر این، روغن زیتون علاوه بر اثر حفاظتی بر روی سرخرگهای بدن، چسبندگی پلاکتهای خون را به تاخیر میاندازد و مقدار ترومبوکسان را که از عوامل افزایش دهنده چسبندگی پلاکت هاست، کاهش می دهد.

نمونه بارز این اثر مفید رژیم غذایی مدیترانه ای است که غنی از زیتون، ماهی، سیر یا حبوبات و سبزیاست و به همین علت است که آمار مبتلایان به بیماریهای قلبی عروقی در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه به کمترین مقدار رسیده است.

مصرف مواد شیرین در وعده صبحانه باعث تغییرات خلقی منفی و اختلالات تمرکز

یک متخصص تغذیه گفت: یک رژیم غذایی سالم باید روزانه شامل ۴ واحد میوه (هر واحد ۱۰۰ گرم) باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،گلبن سهراب، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گفت: اگر چه مصرف نوشیدنی ها و مواد غذایی شیرین انتخابهای محبوب افراد برای صبحانه به شمار میروند؛ مصرف زیاد از حد این مواد غذایی در وعده صبحانه، می تواند چالش هایی برای سلامت فیزیکی و روانی افراد ایجاد کند.

وی ادامه داد: وقتی افراد نوشیدنیها و یا مواد غذایی شیرین مانند مربا و عسل را در مقادیر بالا مصرف میکنند، ترشح انسولین در خون به شدت افزایش مییابد و به دنبال آن، افت سریع قند خون اتفاق می افتد که باعث افزایش اشتها و گرسنگی می شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی افزود :مصرف مواد غذایی و نوشیدنیهای شیرین در وعده صبحانه میتواند باعث تغییرات خلقی منفی و اختلالات تمرکز در طول روز شود. بنابرین با جایگزین کردن کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان سبوسدار به همراه تخم مرغ یا پنیر به جای مواد غذایی شیرین، می توان از افت و خیز ناگهانی قند خون در طول روز جلوگیری کرد.

وی تاکید کرد: اگر چه اثرات منفی مصرف مواد غذایی شیرین در وعده صبحانه ثابت شده است؛ ولی پزشکان هرگز خودداری کامل از این نوع مواد غذایی را توصیه نمی کنند. مطالعات علمی، افراد را مجاز به تامین ۱۰ درصد از انرژی روزانه خود از طریق مواد غذایی شیرین می دانند.

سهراب افزود: با این که مصرف مواد غذایی شیرین با آزاد ساختن سروتونین در مغز و ایجاد احساس آرامش در فرد همراه خواهد بود، مصرف بیش از حد این گونه مواد در طولانی مدت، از عوامل ایجاد افسردگی در افراد محسوب میشود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اولین ماده غذایی مهم پروتئین است که یکی از بهترین منابع آن، تخم مرغ است. ماده مهم بعدی فیبر است.

سبزیجات باید در یک صبحانه سالم حضور پر رنگی داشته باشند.

او همچنین از نان های فیبردار به عنوان بهترین نوع نان مصرفی، نام برد.

وی خاطر نشان کرد: یک رژیم غذایی سالم باید روزانه شامل ۴ واحد میوه(هر واحد ۱۰۰ گرم) باشد تا املاح و ویتامین های لازم بدن تامین شوند.

وی همچنین افزود:کره بادام زمینی به دلیل نداشتن مقادیر بالای نمک و داشتن اسیدهای چرب مهم ، جایگزین بسیار مناسبی به جای پنیر در وعده صبحانه محسوب می شود. به ویژه اگر همراه با نان سبوسدار مصرف شود.

وی در مورد تاثیر بخشی و ایمنی رژیم های غذایی نوین(فستینگ یا روزه) افزود: به خاطر حمایت مقالات علمی از این رژیمها، استفاده از این روش ها در جامعه افزایش یافته است. یکی از انواع این رژیمها، رژیم ۱۶ ساعته است که در این ۱۶ ساعت تنها ماده غذایی مجاز برای استفاده فرد، مایعات بدون کالری است.

او همچنین افزود: برخی از مخاطبین اصلی این رژیمها عبارتند از مبتلایان به سرطان که در حال شیمی درمانی هستند و می خواهند اثرات مطلوب تری از درمان خود مشاهده کنند و حتی در افرادی که در کم کردن وزن با مشکل روبهرو شده اند و نمیتوانند از وزن خود بکاهند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: این گونه رژیم ها ذاتا موقتی هستند و نمی توان از آن ها به عنوان شیوه زندگی (لایف استایل) استفاده کرد.

سهراب هشدار داد: روش های نوین فستینگ برای کودکان و نوجوانان در سن رشد و مبتلایان به دیابت اکیدا توصیه نمی شود.

درباره خواص میوه های تابستانی چه می دانید؟

رئیس اداره تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیان توضیحاتی در خصوص خواص میوه های تابستانی پرداخت.

حسین دلاورپور مقدم با اشاره به این که در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا و تعریق بیشتر نیاز بدن به آب، املاح و ویتامین ها افزایش می یابد، میوه ها را از بهترین منابع تامین کننده این مواد مغذی برشمرد، زیرا علاوه بر تامین نیازهای بدن موجب شادابی و طراوت پوست و پیشگیری از بیماریها نیز می شوند.

به گفته وی، فواید و خواص برخی از میوه های تابستانی به شرح زیر است:

گلابی: مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می کند. ضمنا دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز موثر است. به همین دلیل توصیه می شود افراد دیابتی در برنامه غذایی خود حتما این میوه را بگنجانند. همچنین بررسیها نشان داده در گلابی یک ماده معدنی به نام «برن» وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیامهای عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور: انگور از منابع پتاسیم محسوب می شود؛ بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر کمبود پتاسیم باعث بروز اختلال حواس و افسردگی در سنین بالا و سالمندی می‌شود، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی کم مصرف می کنند، عادت به خوردن انگور می‌تواند کمک کننده باشد.

همچنین انگور دارای ترکیبهایی با خواص آنتی اکسیدانی است که دریافت آنها از بروز سرطانهایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده‌های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می کند.

آلو: خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می کند. به همین دلیل به گیاه‌خواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن در آنها کاهش پیدا کند.

این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود؛ به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود آلو را در سبد میوه خود داشته باشند و روزانه ۲ تا سه عدد از این میوه میل کنند. در ضمن آلو از میوه‌هایی است که شدت یبوست را کاهش می‌دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می‌شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.

هلو: خوردن یک هلوی متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین میکند و دریافت آن بهبود دهنده یبوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی را نیز کم میکند. هلو کم خونی، خستگی و هم چنین کلسترول بالا را کاهش میدهد.

این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به بیماریهای لثه مبتلا هستند، آن را در برنامه غذایی روزانه بگنجانند. جالب است بدانید با خوردن یک هلوی متوسط ۳۴ میلی گرم از نیاز روزانه به این ویتامین تامین می‌شود.

انبه: خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌تواند

۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تامین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونیها توصیه می‌شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی اکسیدانهای قوی است و از بروز کم خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کند. بررسیها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کریپتوگزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می‌آورد.

انجیر: انجیر از میوه‌های کلسیم دار است. به طوری که با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تامین می‌شود. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از یبوست رنج میبرند، بهتر است آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن میرسد؛ از این رو، انجیر گزینهای مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آنها بالا است مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض پوکی استخوان هستند

خربزه: خربزه یکی از بهترین میوه‌های تابستانی به شمار میرود. طبیعت خربزه از نظر سردی و گرمی معتدل وتر (رطوبتی) است که هرچه شیرینتر باشد «گرمی و تری» خربزه بیشتر است. خربزه برای تقویت اشتها مفید است و دارای ویتامینهای A و B و C است و دارای کلسیم، پتاسیم، فسفر و ضد سرطان و ضد انعقاد خون و سکته است.این میوه در درمان سل، سوختگی‌های روی پوست، عطش، کم خونی، بیاشتهایی، نرم کردن سینه، نقرس، سنگ کلیه، کمبود شیر مادران، خشکی پوست، نفخ و ... مفید است. همچنین خربزه، چون دارای قند است اثر مفیدی در اشخاصی که مبتلا به سل ریوی و یا کم خونیهای مختلف هستند برجای میگذارد. ویتامین A موجود در آن سلولهای بدن را ترمیم کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی می‌شود. خربزه و طالبی سرشار از آب بوده و برای رفع عطش و تقویت اشتها مفید و موثر هستند.

شلیل: از میوه‌های محبوب تابستانی است که در بسیاری از ویژگیها مشابه با خواص هلو و خواص آلو بوده. هم خانواده با آنهاست و در بعضی مناطق به آن هلوی بدون کرک نیز گفته می‌شود. از نظر میزان مواد و عناصر مغذی نیز بسیار به هلو مشابهت داشته، ولی شلیل حاوی مواد معدنی و ویتامینهای بیشتری نسبت به هلو است.

عناصری مثل آهن، فسفر، پتاسیم و ... به مقدار فراوان در این میوه یافت شده و ویتامین آ و ث موجود در آن نسبت به هلو دو برابر است. از خواص شلیل وجود آنتی اکسیدانهای سالم و در نتیجه خاصیت ضد سرطان و تقویت سیتم ایمنی بدن است. این میوه به دلیل داشتن میزان فیبر گیاهی بالا برای کاهش وزن در افراد چاق بسیار مفید بوده، در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماریهای مزمن نظیر دیابت، سرطان و بیماریهای قلبی عروقی موثر است. برگ، ساقه و میوه شلیل خاصیت دارویی داشته و در طب سنتی برای درمان از آن استفاده میشود.

هندوانه: این میوه آبدار که در تابستان خوردن آن بسیار لذت بخش است، سرشار از مواد مغذی است. هندوانه غنی از پتاسیم و ویتامینهای A، C و B است. اما آنچه که باعث رنگ قرمز هندوانه شده است، وجود لیکوپن یک آنتی اکسیدان است. مطالعات و تحقیقات متعددی از مزایای مفید لیکوپن حکایت کردند. این ماده یک آنتی اکسیدان شناخته شده است که باعث کاهش خطر سکته مغزی و همچنین کاهش فشار خون میشود. اگر چه ممکن است هندوانه فیبر بسیار زیادی نداشته باشد، اما کالری و چربی کمی دارد و حاوی مقدار زیادی آب است.

مطالعه جدید نشان می دهد؛

۸ عادتی که می تواند موجب افزایش طول عمر شود

به گفته محققان، ۸ عادت سالم می تواند سال ها به عمر شما اضافه کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید بر روی بیش از ۷۰۰۰۰۰ کهنه سرباز آمریکایی، نشان داد انجام منظم برخی عادات در میانسالی، میتواند به افراد کمک کند تا نسبت به افرادی که این عادتها را ندارند، بسیار طولانیتر زندگی کنند.

این هشت عادت بزرگ عبارتند از:

فعالیت بدنی داشته باشید.

سیگار نکشید.

به مواد افیونی معتاد نشوید.

الکل ننوشید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید.

استرس را مدیریت کنید.

عادات خواب خوب را تمرین کنید.

روابط اجتماعی مثبت را حفظ کنید.

این مطالعه نشان داد مردانی که تمام این عادات را در سن ۴۰ سالگی دارند می توانند به طور متوسط ۲۴ سال بیشتر از مردانی که هیچ یک از آنها را ندارند عمر کنند. زنان در مقایسه با همسالان خود که هیچ یک از این عادات را ندارند، می‌توانند ۲۱ سال بیشتر عمر کنند.

«ژوآن مای نگویان»، متخصص علوم بهداشتی در وزارت امور کهنه سربازان ایالات متحده و دانشجوی کالج پزشکی کارل ایلینوی، می گوید: «ما واقعاً از اینکه چقدر می‌توان با اتخاذ یک، دو، سه یا هر هشت عامل سبک زندگی طول عمر بیشتری داشت، شگفت زده شدیم.»

وی در ادامه افزود: «یافته‌های تحقیق ما نشان می‌دهد که اتخاذ یک سبک زندگی سالم هم برای سلامت عمومی و هم برای سلامت شخصی مهم است. هر چه زودتر این اتفاق بیفتد، بهتر است، اما حتی اگر فقط یک تغییر کوچک در دهه ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ زندگی خود ایجاد کنید، باز هم سودمند است.»

محققان از داده‌های سوابق پزشکی و پرسشنامه های جمع آوری شده بین سالهای ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۹ از بیش از ۷۱۹۰۰۰ شرکت کننده استفاده کردند.

فعالیت بدنی کم، مصرف مواد افیونی و استعمال دخانیات بیشترین تأثیر را بر طول عمر شرکت کنندگان در مطالعه داشت. این موارد با ۳۰ تا ۴۵ درصد بیشتر خطر مرگ در طول دوره مطالعه همراه بود.

استرس، مشروب خواری، رژیم غذایی نامناسب و عادات بد خواب، هر کدام با حدود ۲۰ درصد افزایش خطر مرگ مرتبط بودند.

فقدان روابط اجتماعی مثبت با افزایش ۵ درصدی خطر مرگ همراه بود.

محققان گفتند که یافته های آنها نقش عوامل سبک زندگی را در بیماریهای مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی که منجر به ناتوانی زودرس و مرگ میشود، برجسته میکند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

قطع مصرف نان و برنج برای افراد دیابتی خطرناک است

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: قطع مصرف نان و برنج در مبتلایان به دیابت اقدامی نادرست است و حتی امکان دارد اختلالات و عوارض ناشی از دیابت تشدید شود.

به گزارش مهر، احمد اسماعیل زاده، با بیان این مطلب که دیابت یک اختلال متابولیک است، عنوان کرد: اختلال در متابولیسم گلوکز یا قند، عملاً همه اندامها و دستگاههای بدن را درگیر می کند.

البته به دلایل مختلف، بعضی قسمتهای بدن مثل کلیه یا دستگاه قلب و عروق، بیشتر تحت تأثیر این اختلال قرار میگیرند.

وی ادامه داد: در رژیم غذایی اکثر قریب به اتفاق مردم، بخش عمده‌ای از انرژی از کربوهیدرات تأمین میشود و نان و برنج به عنوان منبع غنی از کربوهیدرات محسوب میشود اما بعضی مبتلایان به بیماری دیابت، به منظور کاهش قندخون و کنترل بیماری خود، مصرف نان و برنج را به شدت کم و یا حتی قطع میکنند.

اسماعیل زاده گفت: بر اساس راهنماهای بالینی و تغذیهای درمان دیابت، بین افراد سالم و مبتلایان به دیابت از نظر مقدار مناسب کربوهیدرات در رژیم غذایی، تفاوتی وجود ندارد. هر چند که توصیه می‌شود بخش عمده کربوهیدرات از انواع کربوهیدراتهای پیچیده تأمین شود و مصرف قندهای ساده و شیرینیها تا حد ممکن محدود شود. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: بیماران دیابتی با توجه به برنامه کلی درمانی (شامل داروهای تجویز شده) باید مقدار دریافت کربوهیدرات را در وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی تنظیم کنند.

گزارش جدید محققان؛

داروهای HIV خطر انتقال ایدز را تقریباً به صفر می رسانند

براساس یک بررسی تحقیقاتی جدید، افرادی که از درمان ضد ویروسی برای درمان HIV استفاده می کنند سطح ویروس کمی دارند که تقریباً انتقال آن به دیگران صفر است.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان هشت مطالعه شامل بیش از ۷۷۰۰ زوج را بررسی کردند که در آن یکی از طرفین HIV مثبت و دیگری نبود. این مطالعات در ۲۵ کشور انجام شده و توسط تیمهای گروه جهانی تأثیر بهداشت و سازمان بهداشت جهانی بررسی شده است.

بررسی آنها نشان داد که افراد دارای بارهای ویروسی HIV زیر ۱۰۰۰ نسخه در میلی لیتر تقریباً هیچ خطری برای انتقال ویروس به شرکای جنسی خود ندارند.

این بررسی همچنین مطالعات قبلی را تقویت میکند که نشان میدهد افرادی که سطح ویروس آنها غیر قابل تشخیص است، هیچ خطری برای انتقال HIV به شرکای جنسی ندارند.

فقط دو مورد از ۳۲۰ انتقال HIV جنسی مستند در این مطالعه شامل شریک زندگی با بار ویروسی زیر ۱۰۰۰ نسخه در میلی لیتر بود.

حداقل ۸۰ ٪ از انتقالهای دیده شده در این مطالعه شامل شریک زندگی با HIV بود که بار ویروسی بیش از ۱۰۰۰۰ نسخه در میلی لیتر داشت.

دکتر «لورا برویل»، نویسنده اصلی از گروه تأثیر بهداشت جهانی در آتلانتا، گفت: «این نتیجه گیری می‌تواند گسترش روشهای آزمایش بار ویروسی جایگزین را که در تنظیمات محدود منابع امکان پذیر است، تقویت کند. بهبود دسترسی منظم به آزمایش بار ویروسی میتواند در نهایت به افراد مبتلا به HIV در داشتن زندگی سالمتر کمک کند و احتمال انتقال ویروس را کاهش دهد.»

یبوست می تواند نشانه خطر ابتلا به آلزایمر باشد

یبوست مزمن نه تنها ممکن است شاخص سلامت روده باشد، بلکه یک علامت هشدار دهنده بالقوه از زوال فکری هم هست.به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند که در بین بیش از ۱۱۰ هزار بزرگسال آمریکایی میانسال و مسن، کسانی که به طور مزمن یبوست داشتند-کمتر از سه بار دفع در هفته- دارای علائم مغزی پیرتر هم بودند.

در مقایسه با همتایان خود که دفع منظم داشتند، به طور معمول در تستهای حافظه و تفکر بدتر عمل می کردند که معادل سه سال پیری بیشتر بود. و ۷۳٪ بیشتر میگفتند که مهارتهای شناختی شأن رو به کاهش است.این یافته ها مقدماتی در نظر گرفته شده است و ثابت نمی کند که یبوست، به خودی خود، به نوعی باعث می شود که پیری مغز سریعتر شود.اما کارشناسان گفتند که این یافته ها به شواهدی که سلامت روده را به سلامت مغز مرتبط می کند، می‌افزاید. یک احتمال از نظر محققان نظریه پرداز این است که یبوست و شناخت از طریق میکروبیوم روده مرتبط میشوند. میکروبیوم ها مجموعه گستردهای از باکتریها هستند که به طور طبیعی در رودهها زندگی میکنند و در بسیاری از عملکردهای بدنی نقش مهمی ایفا می کنند.به عنوان مثال، یک مطالعه جدید نشان داد افرادی که دارای نشانگرهای اولیه آلزایمر- پروتئین غیر طبیعی در مغز- هستند دارای میکروبیوم های رودهای متفاوت از سایر افراد مسن هم بودند.به گفته محققان، این نتایج بر اهمیت سلامت روده، به ویژه یبوست، در بیماران مسن تأکید میکند.