با «هویج» هم چاق شوید هم لاغر

یک کارشناس ارشد گیاهان دارویی با اشاره به خواص بی نظیر هویج در درمان بیماریهای مختلف و بویژه بیماریهای دستگاه گوارش، از همه افراد خواست این خوراکی را در سبد غذایی خود لحاظ کنند.

هانیه ناصری در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، با بیان اینکه هویج به لحاظ طب سنتی دارای طبع گرم و تر است، گفت: خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی بالا می‌برد.

وی با اشاره به تاثیرات هویج در چاقی و لاغری افراد، گفت: افرادی که می خواهند لاغر شوند باید همه روزه همراه غذا هویج خام مصرف کنند و برای چاق شدن نیز باید آب هویج در وعده صبحانه صرف شود.

ناصری به تاثیر هویج در درمان بواسیر هم اشاره کرد و افزود: همچنین هویج برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا اثری معجزه آسا دارد.

وی با اشاره به تاثیرات مثبت هویج بر تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و روده‌ها، گفت: هویج اعمال روده‌ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می‌کند، بنابراین افرادی که مصرف گوشت بالایی دارند حتما باید هویج مصرف کرده تا با مشکل یبوست مواجه نشوند.

این کارشناس ارشد گیاهان دارویی خاطرنشان کرد: همچنین هویج بازکننده گرفتگی‌ها و انسداد کبد است.

وی با بیان اینکه هویج بازکننده رگ‌ها نیز است، اظهار کرد: افرادی که فشار خون دارند نباید مصرف هویج را فراموش کنند.

ناصری یادآور شد: مصرف هویج همچنین باعث تقویت قوه بینایی و درخشندگی چشم‌ها می‌شود.وی در ادامه با اشاره به تاثیرات مختلف هویج در استفاده همزمان با سایر خوراکی‌ها، گفت: اگر مقداری هویج و پیاز را با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید، داروی موثری برای درمان بیماری‌های عصبی، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست به دست می آید.وی افزود: همچنین برای تقویت و رشد بدن و درمان نرمی استخوان کودکان، مصرف هویج رنده شده به همراه لیموترش توصیه می شود.این کارشناس ارشد گیاهان دارویی تصریح کرد: مصرف هویج همراه با شیر و کمی عسل برای درمان ترشحات مجاری تنفسی مفید است.

ناصری به کاربرد دارویی استعمال خارجی هویج هم اشاره کرد و گفت: برای درمان سوختگی هویج رنده شده را داخل یک پارچه قرار داده و بصورت کمپرس در محل بگذارید. از این روش برای درمان سودا، کورک و اگزما نیز می‌توان استفاده کرد.

۵ دانه سالمی که هر روز باید مصرف کنید

از قدیم گفته‌اند «فلفل نبین چه ریزه»! نگاه به این دانه‌های کوچک و ریز نکنید. دانه‌هایی مانند شاه‌دانه، تخمه کدو، تخمه آفتابگردان و غیره سرشار از پروتئین، فیبرها، آهن، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. ما هم با شما هم عقیده‌ایم که اصلاً به قد و قواره‌شان نمی‌آید این همه خاصیت داشته باشند. اما عظمت خدا در همین است که یک دانه‌ی کوچک را سرشار از مواد مغذی خلق می‌کند تا ما بخوریم و بیاشامیم و اسراف نکنیم.

ما هم با شما هم عقیده‌ایم که اصلاً به قد و قواره‌شان نمی‌آید این همه خاصیت داشته باشند. اما عظمت خدا در همین است که یک دانه‌ی کوچک را سرشار از مواد مغذی خلق می‌کند تا ما بخوریم و بیاشامیم و اسراف نکنیم.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تبیان برای آشنایی با این دانه‌های مفید و خواصشان با ما همراه باشید:

شاه‌دانه

شاه‌دانه بسیار مغذیست و منبع فوق‌العاده‌ی پروتئین کامل به حساب می‌آید. این دانه‌های ریز حاوی فیبرهایی هستند که برای سلامت قلب و سیستم گوارشی مفیدند. خواص شاه‌دانه به همین جا ختم نمی‌شود.

این دانه‌های خوشمزه به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ برای سلامت پوست و مو بسیار مفیدند. امگا ۳ ها همچنین التهاب را کاهش می‌دهند و سلامت قلب و عروق و مغز را تضمین می‌کنند. از این گذشته شاه‌دانه حاوی ترکیبات گیاهی به نام فیتوسترول است که میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد.

باید بدانید که شاه‌دانه و روغن آن حاوی چربی‌های اشباع نشده پلی هستند. برای همین قلب نازنین شما را در سلامت نگه می‌دارند.

تخمه‌ی کدو

تخمه کدو منبع خوشمزه‌ی ویتامین B، آهن، منیزیم، زینک (روی) و پروتئین است. پروتئین‌های تخمه کدو به میزان زیادی در اسیدآمینه‌ای به نام تریپتوفان متمرکز شده‌اند که باعث کاهش میزان استرس و اضطراب می‌شوند.

این تخمه‌های خوشمزه همچنین حاوی میزان زیادی از اسیدهای چرب ضروری هستند که به سلامت رگ‌های خونی کمک می‌کنند و کلسترول بد خون را پایین می‌آورند.

تخمه کدو یک میان وعده‌ی فوق‌العاده خوشمزه و مقویست. اگر دوست داشته باشید می‌توانید در تهیه غذاهایتان نیز از آن استفاده کنید.

تخمه آفتاب گردان

تخمه‌ی آفتابگردان منبع فوق‌العاده ویتامین B و فولات محسوب می‌شود. این تخمه‌های خوشمزه و البته پرطرفدار از سیستم ایمنی و سلامت بدن به خصوص در دوره‌ی بارداری حفاظت می‌کنند.از این گذشته تخمه آفتابگردان منبع خوب ویتامین E نیز محسوب می‌شود. این آنتی اکسیدان قوی نمی‌گذارد به سلول‌ها آسیب برسد و به سلامت پوست و موها کمک زیادی می‌کند. ویتامین E همچنین از ابتلا به سرطان پیشگیری به عمل می‌آورد. تخمه آفتابگردان سرشار از پروتئین نیز هست.بدون شک شما نیز تا اسم تخمه آفتابگردان می‌آید به یاد سریال مورد علاقه‌تان و یا تماشای فوتبال و تخمه شکستن می‌افتید. تماشای فیلم، زمان خوبی برای تخمه خوردن است. البته به شرط این که محو فیلم نشده و در شکستن تخمه دچار افراط نشوید.می‌توانید این تخمه‌ها را به سالادها و یا ترکیب برخی از دانه‌های دیگر اضافه و یا یک مشت میل کنید. توجه داشته باشید که تخمه آفتابگردان شور است. میزان سدیم آن زیاد است و برای همین می‌تواند ارزش مغذی آن را کاهش دهد.

تخم کتان

به نظر متخصصان تغذیه، این دانه‌ها بسیار مغذی‌اند. تخم کتان منع اصلی فیبرهای حلّال است. این دانه‌ها میزان کلسترول را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند که احساس سیری طولانی مدتی داشته باشید. تخم کتان میزان قند خون را نیز کنترل می‌کند.

باید بدانید که تخم کتان حاوی میزان زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت چشم‌ها و مغز خوب است و میزان تری گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد.

این دانه‌های کوچک تأمین کننده‌ی لیگنان‌ها هستند که بر اساس نتایج پژوهش‌ها باعث پیشگیری از برخی سرطان‌ها می‌شود.از آن جا که دانه‌های کتان پوست سفتی دارند باید آن‌ها را در مخلوط کن پودر کنید. پودر تخم کتان را به اسموتی‌های میوه، شیر، ماست، غلات و غیره افزوده و میل کنید. حواستان باشد که پودر تخم کتان را در ظرف در بسته و در یخچال نگهداری کنید.

جوانه‌ی گندم

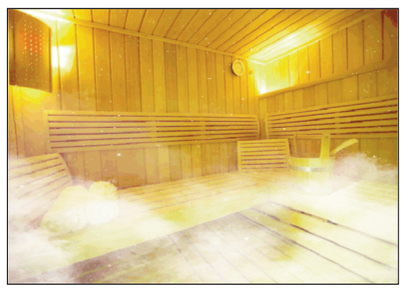
به عقیده‌ی متخصصان جوانه‌ی گندم سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین B مانند فولات است.

این دانه‌های مفید حاوی میزان زیادی فیبر است که یبوست را رفع و اشتها را نیز کنترل می‌کند.

از آنجا که جوانه‌ی گندم دارای شاخص گلیسیرید پایینی است میزان قند خون را بالا نمی‌برد. بعد از خوردن این جوانه‌ها شما به مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهید داشت.

باید حواستان به نگهداری این جوانه‌ها باشد. اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی پلی موجود در آن خیلی زود می‌ترشد. برای همین باید داخل ظروف در بسته و در یخچال نگهداری شوند.

استفاده از سونا به کاهش وزن در دوران یائسگی کمک می کند



یک سونا ۳۰ دقیقه ای یا حمام حباب گرم هر روز ممکن است به زنان در یک سن خاص کمک کند تا از افزایش وزن ناخواسته جلوگیری کنند. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، این نکته امیدوارکننده از مطالعه روی موش‌هایی است که پتانسیل درمان‌های حرارتی را در زنان یائسه نشان می‌دهد.

محققان دریافتند موش‌های ماده مسن‌تر که تحت یک درمان حرارتی نیم ساعته کل بدن قرار گرفتند، وزن کمتری اضافه کردند و از انسولین که به کنترل قند خون کمک می‌کند، بهتر استفاده کردند.اما قبل از اینکه یک جلسه حمام کردن یا سونا را در تقویم روزانه خود بگنجانید، به خاطر داشته باشید که نتایج تحقیقات حیوانی همیشه در افراد آشکار نمی‌شود.

«سونکیو چانگ»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار تغذیه در دانشگاه ماساچوست، گفت: «با این حال، مطالعه ما نشان می‌دهد که گرما درمانی کل بدن می‌تواند به عنوان یک راه حل مؤثر و غیرتهاجمی برای مدیریت افزایش وزن و مقاومت به انسولین مرتبط با یائسگی عمل کند.»

او گفت: «گرما درمانی می‌تواند یک گزینه عملی برای زنان یائسه باشد که بزرگ شدن دور کمر آنها را در معرض خطر بیماری‌های متابولیک ناشی از تغییرات هورمونی قرار می‌دهد.»

برای این مطالعه، محققان تخمدان‌های موش‌های ماده مسن‌تر را برداشتند تا شرایط پس از یائسگی را تکرار کنند. موش‌ها با یک رژیم غذایی غربی با ۴۵ درصد کالری از چربی تغذیه شدند. به مدت ۱۲ هفته، یک گروه ۳۰ دقیقه در روز را در یک محفظه حرارتی با دمای ۱۰۴ درجه فارنهایت سپری کردند. گروه دیگر عملیات حرارتی نداشتند.

آنهایی که عملیات حرارتی دریافت کردند، به طور قابل توجهی سطوح پایین‌تری از آنزیم لاکتات دهیدروژناز مرتبط با آسیب بافتی ناشی از افزایش سن داشتند. این درمان همچنین به جبران افزایش وزن ناشی از رژیم غذایی پرچرب کمک کرد.

در مقایسه با موش‌های دیگر، گروه گرمادرمانی تجمع چربی کمتری در نواحی کلیدی مانند کبد و چربی قهوه‌ای داشتند که به بدن در سوزاندن انرژی کمک می‌کند. افراد با افزایش سن آن را از دست می‌دهند، که متابولیسم را کند می‌کند.

محققان دریافتند که گرما باعث ایجاد چندین فرآیند می‌شود که به بدن در سوزاندن چربی و استفاده مؤثرتر از انرژی کمک می‌کند.

این فرآیند همچنین باعث تحریک چربی سوزی، کاهش تجمع چربی در کبد و بهبود حساسیت به انسولین می‌شود.

فواید سلامت چای سبز با لیمو ترش

چای سبز و لیمو سرشار از آنتی‌اکسیدان ها هستند که به پشتیبانی از سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «هلث‌لاین» نوشت: «چای سبز با آبلیمو یک نوشیدنی تسکین‌دهنده است که می‌توانید در هر زمان از روز از آن لذت ببرید. این یک نوشیدنی سرشار از عطر و طعم و خوشمزه است که به‌راحتی آماده می‌شود. چای سبز با آبلیمو بسیار مغذی است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که با فهرستی طولانی از فواید سلامت بالقوه مرتبط است. در ادامه با برخی از آنها بیشتر آشنا می‌شویم.

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها

چای سبز و لیمو هر دو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که به محافظت در برابر التهاب و آسیب سلولی به واسطه اکسیداسیون کمک می‌کنند. به طور خاص چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند اپی‌گالوکاتچین گالات، کوئرستین، اسید کلروژنیک و تئوگالین است. لیمو نیز منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند اسید اسکوربیک، هسپریدین، نارینجین و اسید فرولیک است.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌ها نقشی کلیدی در سلامتی و بیماری ایفا می‌کنند و ممکن است به محافظت در برابر بیماری‌های مزمن، از جمله بیماری قلبی، دیابت، سرطان و چاقی کمک کنند.

تقویت کاهش وزن

چای سبز با لیمو می‌تواند یک افزودنی خوب به یک رژیم غذایی کاهش وزن سالم باشد. در حقیقت، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که چای سبز می‌تواند از کاهش وزن و تقویت چربی‌سوزی پشتیبانی کند.

بنا بر یک بررسی که ۱۵ مطالعه را شامل می‌شد، نوشیدن چای سبز با مقادیر بالاتر اپی‌گالوکاتچین گالات برای حداقل ۱۲ هفته با کاهش وزن و چربی بدن مرتبط بود.

مطالعه‌ای با حضور ۱۱۵ زن نیز نشان داد که مصرف عصاره چای سبز برای ۱۲ هفته به کاهش قابل توجه وزن بدن، شاخص توده بدنی و چربی شکم شرکت‌کنندگان منجر شده است.

اگر چه به انجام پژوهش‌های بیشتر با حضور سوژه‌های انسانی نیاز است اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که لیمو نیز می‌تواند به تقویت کاهش وزن کمک کند.

یک مطالعه با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داد موش‌هایی که فلاونوئیدهای مرکباتی را دریافت می‌کردند، کاهش اندازه سلول‌های چربی خود را تجربه می‌کنند. همچنین فلاونوئیدهای مرکباتی به افزایش متابولیسم در موش‌هایی که یک رژیم غذایی با چربی زیاد را دنبال می‌کردند، منجر شد.

مطالعه‌ای دیگر با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داد تغذیه موش‌هایی که یک رژیم غذایی با چربی زیاد را دنبال می‌کردند با پلی‌فنول‌های لیمو به پیشگیری از افزایش وزن و انباشت چربی در بدن کمک می‌کند.

محافظت در برابر دیابت

برخی مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز می‌تواند به کنترل قند خون و محافظت در برابر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

بنا بر یک بررسی، نوشیدن چای با کاهش خطر دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با دیابت پیوند خورده است.

همچنین، نوشیدن منظم چای التهاب را کاهش داده و توانایی بدن برای استفاده موثر از انسولین را نیز افزایش می‌دهد. انسولین هورمونی است که قند را از جریان خون به سلول‌ها منتقل می‌کند.

یک مطالعه با حضور ۹۲ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد که مصرف عصاره چای سبز برای ۱۶ هفته به کاهش مقاومت به انسولین در این افراد منجر شده است. این ممکن است به کنترل بهتر سطوح قند خون کمک کند.

با این وجود مطالعات دیگر نتایج یکدستی را نشان نداده‌اند و دانشمندان به انجام پژوهش‌های بیشتر در مورد ارتباط چای سبز و دیابت نیاز دارند.

احتمال تقویت سلامت قلب

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چای سبز و لیمو با فواید مختلفی برای سلامت قلب مرتبط هستند.

یک بررسی نشان داد که فلاونوئیدهای مرکباتی، از جمله آنهایی که در لیمو وجود دارند، ممکن است التهاب را سرکوب کرده، عملکرد رگ‌های خونی را بهبود بخشیده و از سطوح سالم کلسترول پشتیبانی کنند.

مطالعه‌ای دیگر نشان داد افرادی که روزانه لیمو مصرف می‌کردند، کاهش سطوح فشار خون خود به‌ویژه زمانی که پیاده‌روی منظم نیز انجام می‌دادند، را تجربه کردند.

به طور مشابه، یک آنالیز از ۹ مطالعه نشان داد افرادی که به طور منظم چای سبز مصرف می‌کردند نسبت به آنهایی که چای سبز مصرف نمی‌کردند، با خطر کمتر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی مواجه بودند.

یک بررسی که ۲۴ مطالعه را شامل می‌شد نیز نشان داد که نوشیدن چای سبز می‌تواند به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کند که هر دو از عوامل خطر برای بیماری قلبی هستند.

پشتیبانی از سلامت مغز

اگر چه به پژوهش‌های بیشتر با حضور سوژه‌های انسانی نیاز است اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز و لیمو ممکن است فواید بالقوه برای سلامت مغز ارائه کنند.

به عنوان مثال یک بررسی که هشت مطالعه را شامل می‌شد، نشان داد که نوشیدن چای سبز در برخی مطالعات با کاهش خطر زوال عقل و اختلال شناختی مرتبط بوده است.

مطالعه‌ای دیگر نشان داد که مصرف منظم چای سبز می‌تواند متابولیسم برخی پروتئین‌ها که در ابتلا به بیماری آلزایمر نقش دارند را تقویت کند.

برخی مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوژه‌های حیوانی نیز نشان داده‌اند که ترکیباتی خاص در مرکبات ممکن است التهاب را کاهش داده، از عملکرد مغز محافظت کرده و از انباشت پلاک در مغز که می‌تواند به بیماری آلزایمر منجر شود، پیشگیری کنند.

احتمال تقویت سیستم ایمنی بدن

لیمو منبعی عالی از ویتامین C است که یک ریزمغذی محلول در آب با خواص آنتی‌اکسیدانی قوی محسوب می‌شود.

ویتامین C با کاهش التهاب و تقویت عملکرد سلول‌های ایمنی نقشی اساسی در سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند.

افزایش مصرف ویتامین C ممکن است به درمان و پیشگیری از بسیاری انواع عفونت‌های تنفسی و سیستمیک کمک کند.

افزون بر این، مطالعات با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داده‌اند که برخی ترکیبات در چای سبز مانند اپی‌گالوکاتچین گالات می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به محافظت در برابر اختلالات خودایمنی، از جمله بیماری ام‌اس کمک کنند.

چای سبز و لیمو سرشار از آنتی‌اکسیدان ها هستند که به پشتیبانی از سلامت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

افزایش سطوح انرژی

چای سبز یک منبع طبیعی کافئین است که محرکی برای سیستم عصبی مرکزی محسوب می‌شود و افراد اغلب برای افزایش سطوح انرژی خود از آن استفاده می‌کنند.

مطالعات نشان داده‌اند که افزون بر مبارزه با خستگی، کافئین می‌تواند هوشیاری را افزایش داده و عملکرد شناختی و جسمانی را تقویت کند. همچنین برخی مطالعات نشان داده‌اند که کافئین ممکن است عملکرد ورزشی را تقویت کرده و استقامت را افزایش دهد.

از آنجا که چای سبز با لیمو حاوی کافئین کمتری نسبت به قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زاست، ممکن است گزینه خوبی برای افراد حساس به اثرات دوزهای بالای کافئین باشد.

احتمال پیشگیری از سنگ‌های کلیه

سنگ‌های کلیه رسوبات معدنی سختی هستند که می‌توانند در کلیه‌ها شکل گرفته و موجب علائمی مانند درد، حالت تهوع، و تکرر ادرار شوند.

نوشیدن چای سبز با لیمو روش خوبی برای کمک به پیشگیری از تشکیل سنگ‌های کلیه است. در حقیقت، مطالعه‌ای بزرگ نشان داد که نوشیدن چای سبز با کاهش خطر ابتلا به سنگ‌های کلیه، به‌ویژه بین مردان مرتبط بوده است.

اسید سیتریک موجود در لیمو نیز ممکن است با افزایش حجم ادرار و تشکیل پیوند با اگزالات کلسیم به پیشگیری از تشکیل سنگ‌های کلیه کمک کند. این از انباشت کریستال‌هایی که به تشکیل سنگ کلیه منجر می‌شوند، پیشگیری می‌کند.

بنا بر یک بررسی، مصرف فقط ۴ اونس (۱۱۸ میلی لیتر) آبلیمو در روز می‌تواند برای درمان سنگ‌های کلیه مفید باشد.

احتمال محافظت در برابر سرطان

چای سبز و لیمو ممکن است هر دو دارای خواص قدرتمند ضد سرطانی باشند.

چندین مطالعه آزمایشگاهی نشان داده‌اند که برخی ترکیبات استخراج‌شده از لیمو می‌تواند به پیشگیری از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی کمک کنند.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مرکبات ممکن است با خطر کمتر برخی انواع سرطان، از جمله سرطان‌های ریه، معده، مری و پستان مرتبط باشد.

همچنین، پژوهش‌ها چای سبز را با خطر کمتر سرطان پیوند داده‌اند. به طور خاص، مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز ممکن است به محافظت در برابر سرطان‌های مثانه، پستان، کولورکتال و پروستات کمک کند.

آبرسانی به بدن

نوشیدن چای سبز با لیمو روش خوبی برای هیدراته نگه‌داشتن بدن است. آبرسانی به بدن تقریبا برای همه جنبه‌های سلامتی ضروری است. به طور خاص، این برای سلامت پوست، مدیریت وزن، عملکرد مغز، سلامت گوارش و عملکرد کلیه‌ها ضروری است. نوشیدن مایعات به میزان کافی در روز ممکن است حتی به پیشگیری از طیف وسیعی از شرایط از جمله سنگ‌های کلیه، سردرد و یبوست کمک کند.»

کلید سلامت در میانسالی کدام است؟

انتخاب سبک زندگی در بزرگسالی بر توانایی شناختی در میانسالی تأثیر می‌گذارد.

ارث گزارش کرد، عادات و انتخاب‌های سبک زندگی ما در اوایل بزرگسالی، از جمله مواردی که التهاب را تحت تاثیر قرار می‌دهند، ممکن است بیش از آن چیزی که تصور شده است بر سلامت آینده تاثیر بگذارند. به ویژه، تصمیماتی که در دهه ۲۰ زندگی ما گرفته می‌شوند، می‌توانند نقش مهمی در قدرت ذهنی ما در دوران میانسالی داشته باشند.

چاقی، عدم تحرک بدنی، بیماری مزمن، استرس و سیگار کشیدن در دوران جوانی نه تنها بر سلامت جسمانی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه با التهاب نیز مرتبط است. علاوه بر این، نتایج تحقیق اخیر دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو ارتباط بین سطوح بالاتر التهاب در بزرگسالی و کاهش عملکرد شناختی در میانسالی را کشف کرده است.

نتایج تحقیقات علمی، التهاب بالاتر در افراد مسن را با زوال عقل مرتبط کرده است، با این حال، این تحقیق پیشگامانه یکی از اولین مطالعاتی است که بین التهاب زودرس بزرگسالان و توانایی‌های شناختی میانسالی ارتباط برقرار می‌کند.

عادات بهداشتی و سبک زندگی که در اوایل بزرگسالی شکل می‌گیرند می‌توانند به‌طور بالقوه بر مهارت‌های شناختی در میانسالی تأثیر بگذارند و ممکن است بر بروز زوال عقل در سال‌های بالاتر تأثیر بگذارند.

کارشناسان به این نتیجه رسیدند که التهاب نقش مهمی در پیری شناختی دارد و ممکن است در اوایل بزرگسالی شروع شود، همچنین مشخص شد که سطوح بالاتر التهاب با عدم فعالیت بدنی، شاخص توده بدنی بالا و عادات فعلی سیگار کشیدن مرتبط است.

افراد ممکن است با کاهش التهاب از طریق انتخاب‌های سبک زندگی سالم‌تر مانند افزایش فعالیت بدنی و حذف سیگار، بتوانند در مراحل بعدی زندگی از توانایی‌های شناختی خود محافظت کنند.

درگیر شدن در فعالیت‌های چالش‌برانگیز فکری مانند یادگیر زبان جدید، حل پازل یا نواختن آلات موسیقی می‌تواند ذخیره شناختی را تقویت کند.

نتایج تحقیقات نشان داده است افرادی که پیوندهای اجتماعی قوی دارند و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند، در میانسالی عملکرد شناختی بهتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین، سبک زندگی فعال اجتماعی و روانی در بزرگسالی می‌تواند عامل تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت شناختی در سال‌های بعد باشد.