

## فعالیت بدنی به سلامت مغز کمک

## می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تحرک داشتن و فعالیت بدنی به حفظ سلامت مغز کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان می گویند افرادی که به طور منظم ورزش می کنند از سلامت روان و مغز بهتری برخوردار هستند.

محققان دریافتند فعالیت بدنی متوسط تا شدید خطر زوال عقل، سکتة مغزی، اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب را کاهش می دهد.

دکتر «جیا یی وو» از دانشگاه فودان در شانگهای چین و سرپرست تیم تحقیق، در بیانیه‌ای گفت: «این تحقیق نقش فعالیت بدنی و رفتار بی‌تحرک را به‌عنوان عوامل قابل تغییری که ممکن است سلامت مغز را بهبود بخشد و بروز این بیماری‌ها را کاهش دهد، برجسته می‌کند. این یافته امیدوارکننده است زیرا



تشویق مردم به انجام این تغییرات سبک زندگی می‌تواند به طور بالقوه بار این بیماری‌ها را در آینده کاهش دهد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۷۳۰۰۰ ساکن بریتانیا با میانگین

سنی ۵۶ سال را که به مدت هفت روز از دستگاه‌های ردیاب حرکت استفاده می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

دستگاه‌ها فعالیت بدنی، انرژی که برای آن فعالیت‌ها صرف می‌کردند و زمان نشستن هر روز آن‌ها را کنترل می‌کردند.

این تیم از این داده‌ها برای تعیین کمیت فعالیت بدنی هر فرد به عنوان معادل متابولیک یا MET استفاده کرد.

به گفته محققان، فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده روی یا تمیزکاری حدوداً سه MET است، در حالی که ورزش شدیدتر مانند دوچرخه سواری بسته به سرعت می‌تواند حدود ۶ MET را بسوزاند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که در فعالیت‌های متوسط تا شدید شرکت می‌کنند، ۱۴ تا ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به سلامت روان و مشکلات مغزی هستند.

از سوی دیگر، زمان بیشتری که صرف نشستن می‌شود، خطر ابتلاء به این مشکلات را در افراد بین ۵ تا ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

# گزینه های غذایی دوران روزه داری برای

# جلو گیری از گر سنگی یا نوسانات خلقی



مبارزه با پد خلقی مفید هستند»

وی افزود: «از جمله غذاهای مفید در روزه داری می‌توان به ماهی‌های سرشار از چربی‌های مفید مانند سالمون و ماهی اشاره کرد که منبع مهم پروتئین و سرشار از اسیدهای امگا ۳ هستند که با استرس مبارزه می‌کنند.»
زایاتورینا همچنین خاطرنشان کرد که موز یک ماده غذایی مفید برای بهبود خلق و خوی محسوب می‌شود؛ زیرا سرشار از کربوهیدرات است و به جذب تریپتوفان به بدن کمک می‌کند. همچنین سرشار از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها است که به بدن در مبارزه با استرس و بهبود خلق و خوی کمک می‌کند.

و خوی کمک می‌کند.

## یک متخصص: غذاهای غنی از فیبر احساس گر سنگی در ماه رمضان را

## کاهش می دهد

سبوس دار در وعده سحری افزود: نان سبوس دار تا حد زیادی در فرد احساس گرسنگی ایجاد می‌کند و فرد می‌تواند در طول روز انرژی خود را حفظ کند.

فاضلیان با بیان اینکه یکی از چالش‌هایی که روزه‌داران با آن روبرو می‌شوند ابتلا به یبوست است اظهار داشت: با مصرف آب فراوان و همچنین ورزش سبک و پیاده‌روی بعد از افطار از بروز این مشکل می‌توان جلوگیری کرد.

وی یادآور شد: مصرف مواد غذایی نظیر سوسیس و کالباس، کنسروها، ترشیجات و انواع سس‌ها می‌تواند منجر به تشنگی و احساس ضعف در طول روز شود از همین رو توصیه می‌شود خوردن این مواد غذایی به طور کلی و به ویژه در ماه مبارک رمضان بسیار محدود شود.

فاضلیان با اشاره به باید و نبایدهای افطاری در ماه مبارک رمضان افزود: توصیه می‌شود افطار به ۲ وعده تقسیم شود و در وعده نخست با آب ولرم و خرما روزه باز شود و سپس در وعده بعدی غذای حجیم‌تری مصرف شود، همچنین به جد توصیه می‌شود از پر خوری در افطار پرهیز و غذاهای سرخ شده و فراوری شده حذف شود.

به گزارش ایرنا، روزه یکی از مناسک واجب در ماه مبارک رمضان است که روزه‌داران از پیش از هنگام اذان صبح تا اذان مغرب از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کنند.

قطعی نیست و ارتباط بین سماگلوتاید و سکتة چشمی نیاز به مطالعه بیشتر دارد.
دکتر سیندی کای، سرپرست این مطالعه، گفت: «ما از پزشکان می‌خواهیم که خطر بالقوه این بیماری نادر، اما جدی چشمی را در مقابل بسیاری از فواید درمانی سماگلوتاید ارزیابی کنند»
کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که سماگلوتاید دارای مزایای قابل توجهی از جمله کنترل قند خون، کاهش وزن و کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی است.
این مطالعه در مجله علمی Ophthalmology JAMA منتشر شده است.

ویگووی موجود است) ممکن است با احتمال ابتلا به یک

بیماری نادر چشمی- نوروپاتی ایسکمیک قدامی عصب بینایی (NAION) یا سکتة چشمی، مرتبط باشد.

این وضعیت می‌تواند باعث از دست دادن ناگهانی بینایی شود. این تیم داده‌های بیش از ۳۷ میلیون بیمار

مبتلا به دیابت نوع ۲ را که بیش از ۸۱۰۰۰۰ نفر از آن‌ها سماگلوتاید مصرف کردند، تجزیه و تحلیل کردند. نتایج

نشان داد که مصرف کنندگان این دارو در مقایسه با افرادی که از سماگلوتید استفاده نمی‌کردند، ۳۲ درصد بیشتر در

معرض خطر ابتلا به NAION بودند.

محققان تأکید کردند که خطر سماگلوتاید، مطلق و

روزه داران در ماه مبارک رمضان به انواع خاصی از غذاها

نیاز دارند که در دوران روزه داری به آن‌ها احساس سیری

بدهد و روحیه را بهبود بخشد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کسبانا زایاتورینا، متخصص

تغذیه می‌گوید: «محصولات غذایی زیادی وجود دارند که

برای مدت طولانی به ما احساس سیری می‌دهند و همچنین خلق و خوی ما را بهبود می‌بخشند. به عنوان مثال، شکلات

تلخ حاوی حداقل ۷۰درصد کاکائو به عنوان یک ماده غذایی

مفید در نظر گرفته می‌شود که هورمون اندروفرین با همان

هورمون شادی است. همچنین آجیل و به ویژه گردو و بادام

سرشار از اسیدهای امگا ۳ و منیزیم است و این عناصر برای

### درمان ترک پا در خانه



ترک پا یا شقاق پاشنه یکی از رایج‌ترین بیماری‌های پوستی

است که می‌تواند به ناراحتی و یا حتی درد هم ختم شود. ترک پا نوعی خشکی پوست است که باعث ضخیم‌تر شدن پوست و بروز پینه‌های زرد و یا قهوه‌ای در اطراف لبهٔ پاشنه می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت ساج، در بیشتر موارد تنها ظاهر ترک پاشنه است که فرد را آزار می‌دهد اما فراموش نکنید که اگر به این خشکی پوست رسیدگی نشود می‌تواند باعث زخم‌های عفونی شدید شود.

ما در ادامه چند راه ساده و سریع برای درمان خانگی ترک پا خواهیم گفت اما در نظر داشته باشید که اگر در اطراف ترک پا احساس درد، تورم یا قرمزی داشتید حتماً به پزشک مراجعه کنید و از درمان‌های خانگی صرف‌نظر کنید.

**درمان سریع ترک پا در خانه**

همانطور که پیش‌تر هم گفتیم این کارها فقط در صورتی مناسب‌اند که ترک پائنان سطحی بوده و به مشکلات جدی نرسیده باشد. به‌علاوه اگر بیماری پوستی مثل پسوریازیس یا اگزما دارید یا به بیماری دیابت دچارید نیز بهتر است از این درمان‌ها صرف‌نظر کرده و به پزشک مراجعه کنید.

**شستشو با آب ولرم**

یکی از راه‌های درمان ترک پاشنه با شستشو با آب ولرم است. کمی صابون را در آب ریخته و پاهایتان را برای ۲۰ دقیقه در این ترکیب نگه دارید. پوست اطراف ترک پا ضخیم و خشک است و این کار به نرم شدن آن کمک می‌کند.

**لایه‌برداری پوست پا**

راه‌های زیادی برای لایه‌برداری پوست پاشنه با وجود دارد. می‌توانید پس از انجام مرحله بالا، مقداری سرکه به‌عنوان اسکراب در آب ولرم بریزید. یا از سوهان مخصوص پاشنه پا استفاده کنید. قدیمی‌ترین و کاربردی‌ترین راه لایه‌برداری پاشنه پا هم استفاده از سنگ پا است که مصرف آن را توصیه می‌کنیم.

**جوش شیرین**

حتماً دقت داشته باشید که برای اینکار نباید پوست پاشنهٔ پائتان ترک جدی خورده و یا دردناک شده باشد. زیرا قرار است پائتان را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در محلول آب ولرم و جوش شیرین قرار دهید. این ترکیب اگرچه در بهبود خشکی پاشنه پا بسیار کمک می‌کند اما می‌تواند باعث سوزش و حتی درد هم بشود.

**کرم ترک پا**

حالا اگر می‌خواهید همهٔ ترکیبات بالا را با کارایی بالاتر و دردرسر کمتر داشته باشید، بهتر است خیلی ساده از کرم ترک پا استفاده کنید. برای این کار تنها کافی است پای خود را تمیز کرده و به‌طور مرتب و روزانه مقداری از کرم ترک پا را بر روی پوست پائتان بمالید.

هرچه بیشتر این کرم را روی پوست ماساژ دهید، عمل جذب و اثرگذاری بالاتری دارد. در تولید این کرم‌ها از روغن‌های طبیعی مثل روغن بادام و سایر مواد مغذی پوست استفاده شده که به نرم و مرطوب‌کنندگی و البته تغذیه‌رسانی به پوست کمک زیادی می‌کند.

**چه عواملی باعث ترک پا می‌شود؟**

تا به اینجا از راه‌های درمان ترک پا در خانه گفتیم، اما اگر می‌خواهید دیگر به این بیماری دچار نشوید بهتر است نکات ساده‌ای را که در ادامه خواهیم گفت را رعایت کنید تا برای همیشه از داشتن پاهایی زیبا، نرم و لطیف لذت ببرید

**کفش و جوراب مناسب بپوشید**

سعی کنید صندل، کفش و جورابی انتخاب کنید که کفی آن نرم و طبی بوده و دقیقاً سایز پای‌تان باشد. در هنگام خرید کفش به راحتی پا خصوصاً در قسمت پاشنه و پنجه پا دقت کنید.

**به تحرک باشید**

حتی اگر مجبورید زمان‌های طولانی سرپا بایستید، دست‌کم هرچند دقیقه یکبار حالت ایستادن‌تان را تغییر دهید تا نقطه فشاری در یک قسمت خاص نداشته باشید. در وضعیت نشسته هم یک پائتان را برای مدت طولانی روی پای دیگر قرار ندهید.

**پوست پائتان را مرطوب نگه دارید**

هرشب پیش از خواب، از کرم ترک پا به کف پای‌تان بمالید تا رطوبت آن حفظ شود. همچنین سعی کنید به اندازهٔ کافی آب بنوشید.

**گردش خون را در پاهایتان برقرار کنید**

فراموش نکنید هفته‌ای چندبار کف پاهایتان را سنگ پا بکشید. این کار مثل اسکراب سلول‌های مرده پوست را برداشته و آن‌ها را نرم می‌کند. همچنین باعث گردش بهتر خون در پا شده و سلامت و آرامش بیشتری برپائتان می‌سازد.

## آیا زردچوبه در درمان افسردگی

### موثر است؟



مردم هند و چین قرن‌هاست که از ادویه زردچوبه برای درمان بیماری‌هایی چون امراض پوستی، عفونت‌ها و استرس استفاده می‌کنند و اکنون، برخی تحقیقات نشان داده است که زردچوبه ممکن است به کاهش علائم افسردگی نیز کمک کند. به گزارش ایسنا، فواید زردچوبه برای سلامتی بیشتر از ماده‌ای موسوم به «کورکومین» ناشی می‌شود؛ ترکیبی شیمیایی که در ساقه زیرزمینی این گیاه موجود است. مطالعات نشان می‌دهد کورکومین ممکن است التهاب را در سیستم ایمنی شما کاهش دهد و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد مبنی بر این که التهاب با افسردگی مرتبط است. متخصصان می‌گویند: ما به انجام تحقیقات بیشتری در مورد اینکه آیا این ماده برای افسردگی موثر است یا خیر نیاز داریم. اما مطالعات روی کورکومین در حیوانات نشان داده است که می‌تواند مزایای زیر را داشته باشد:

- بر سروتوین و دوپامین، مواد شیمیایی مغز که خلق و خو و رفتار را کنترل می‌کنند، تأثیر می‌گذارد.

- بخش‌هایی از مغز را که به استرس پاسخ می‌دهد، تغییر می‌دهد.

- در برابر آسیب به ساختارهای تولید کننده انرژی در سلول‌های شما (میتوکندری) محافظت می‌کند.

این نکته نیز قابل توجه است که تمایلات غذایی در فرد افسرده می‌تواند غذاهایی مانند فست فود، غذاهای کم کیفیت و غذاهایی با کالری بالا باشد. علاوه بر آن افراد دارای افسردگی شدید غالباً رژیم غذایی ناسالم دارند و در رژیم غذایی این افراد کاهش مصرف سبزیجات، میوه، شیر و غلات دیده می‌شود. در مطالعه‌ای دیده شده است افزایش ابتلا به افسردگی در زنانی که مصرف بالاتری از فست فود، کچاپ، مایونز، غلات تصفیه شده و مقدار بالاتری از شکر و چربی مصرف می‌کنند، بیشتر است. این یافته نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به افسردگی در زنانی که میزان بالاتری از سبزیجات، میوه، تخم مرغ، آجیل و روغن زیتون مصرف می‌کنند، کمتر است.

**زردچوبه و کورکومین**

زردچوبه گیاهی است که به ادویه‌ای تبدیل شده که در آشپزی هندی، جنوب شرق آسیا و خاورمیانه استفاده می‌شود. بخشی از خانواده زنجبیل است و در مناطق گرمسیری در سراسر جهان رشد می‌کند. احتمالاً بیشتر به عنوان یک عنصر در پودر کاری شناخته شده است.

یک ریشه زردچوبه متوسط حاوی ۲ تا ۹ درصد کورکومین است. دانشمندان بررسی کرده‌اند که آیا کورکومین می‌تواند به کاهش مشکلات مختلف از آرتрит گرفته تا آکنه کمک کند یا خیر. تحقیقات نشان داده است که ممکن است نظیر:

- کمک به جلوگیری از التهاب: التهاب، پاسخ سالم بدن شما به یک عامل تحریک کننده است. اما التهاب طولانی مدت می‌تواند مضر باشد.

- اثرات آنتی اکسیدانی دارد: آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که می‌توانند از انواع آسیب‌های سلولی جلوگیری کنند.

- خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد: متخصصان هنوز در حال بررسی اثرات ضد سرطانی در انسان هستند. اما مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که زردچوبه می‌تواند از سرطان روده بزرگ، معده و پوست جلوگیری کند.

**درمان افسردگی**

ما هنوز نمی‌دانیم که آیا کورکومین می‌تواند به خوبی داروهای افسردگی استاندارد عمل کند یا خیر و چگونه با این داروها تداخل دارد. به گزارش «وب ام دی»، متخصصان برای درک اثرات طولانی مدت کورکومین بر افراد مبتلا به افسردگی باید مطالعات بزرگتری انجام دهند.در این مرحله تصور نمی‌شود که کورکومین جایگزین مناسبی برای دارو و درمان افسردگی باشد. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که کورکومین برای درمان افسردگی بهتر از یک دارونما (یک درمان جعلی) عمل نمی‌کند.

**دز (مقدار) و نکات**

خوردن زردچوبه در غذایی خطر است. اما برای دریافت مقدار کورکومین مورد استفاده در اکثر مطالعات، باید مکمل مصرف کنید.

قبل از مصرف مکمل زردچوبه یا کورکومین یا ایجاد هر گونه تغییر در داروهای افسردگی خود با پزشک خود مشورت کنید. اگر جراث سبز دریافت کردید، در اینجا چند نکته وجود دارد:

- برچسب آن را بررسی کنید: بدن شما نمی‌تواند کورکومین را به خوبی جذب کند. شما به سرعت آن را می‌شکندید و به عنوان زیاله از شر آن خلاص می‌شوید. به دنبال محصولات کورکومین باشید که با فناوری فیتوزوم یا با عصاره فلفل سیاه به نام پپیرین ساخته شده‌اند. اینها به جذب آن کمک می‌کنند.

-دز مصرفی خود را بدانید: ۵۰۰ میلی گرم زردچوبه دو بار در روز در استاندارد است. اما بسته به وضعیت سلامتی شما ممکن است بیشتر یا کمتر مصرف کنید. با پزشک خود در مورد آنچه برای شما مناسب است، صحبت کنید.

-از محصولات با کیفیت استفاده کنید: برای پخت و پز به دنبال زردچوبه هندی اصل باشید. اگر مکمل مصرف می‌کنید، مطمئن شوید که بیشتر از مواد فعال تشکیل شده است.ممکن است مدتی طول بکشد تا اثراتی را مشاهده کنید. برخی از مطالعات بهبود علائم افسردگی را تنها پس از ۴-۶ هفته از درمان نشان دادند.

عوارض جانبی و ایمنی

خطر عوارض جانبی کورکومین و زردچوبه کم است. اما مواردی وجود دارد که باید مراقب آنها باشید:

- کبهر: کورکومین گاهی اوقات باعث ایجاد یبورات قرمز

و خارش دار به نام درماتیت تماسی می‌شود.

- مشکلات معده: کورکومین می‌تواند باعث نفخ یا تحریک معده شما شود. حتما همراه غذا مصرف شود.