

## ۳ ورزشی که باعث طول عمر بیشتر

### می شوند

یک دکتر مغز و اعصاب از سه ورزشی نام می‌برد که در صورت انجام منظم عمر طولانی‌تری به افراد می‌بخشند.

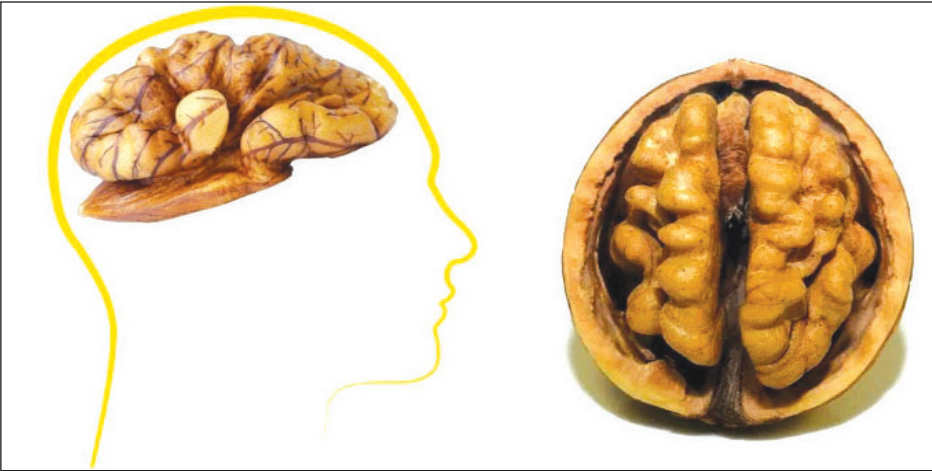
انجام تمرینات ورزش همراه با تغذیه خوب سبک زندگی سالمی را برای فرد به همراه دارد و اغلب منجر به طول عمر بیشتر افراد می‌شود. یک پزشک مغز و اعصاب در همین رستا از سه رشته ورزشی نام برده است که باعث طول عمر افراد می‌شود.

ممکن است تصور شود که برخی از ورزش‌هایی که شامل فعالیت‌های قلبی عروقی زیادی هستند مانند دوومیدانی دویدن در مسافت‌های طولانی و دوچرخه‌سواری جاده می‌توانند طول عمر را افزایش دهند اما دکتر آمن توضیح داده است که چرا انجام ورزش‌های راکتی آن هم دو بار در هفته (هر بار حداقل ۳۰ دقیقه) می‌تواند برای طول



# تاثیر خوردن گردو در صبحانه

# بر عملکرد مغز انسان



داد که گردو می‌تواند به مغز در طول کارهای ذهنی چالش برانگیز کمک کند. همچنین مصرف گردو تغییرات مثبتی را در سطح گلوکز و اسید چرب نشان داد که هر دو عامل می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر بگذارند.

محققان پیشنهاد می‌کنند که ترکیبی از مواد مغذی گردو - از جمله اسیدهای چرب امگا ۳ آلفا لینولنیک پروتئین و ترکیبات گیاهی به نام پلی فنول‌ها - عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد.

غذایی می‌تواند تفاوت قابل توجهی در عملکرد شناختی مغز ایجاد کند.این یافته‌ها در راستای تحقیقات قبلی است که اثرات شناختی مصرف منظم آجیل از جمله گردو را نشان می‌دهد.البته این اولین مطالعه‌ای است که اثرات فوری گردو بر عملکرد مغز در بزرگسالان را در طول یک روز بررسی می‌کند.

این تحقیق با ثبت فعالیت‌های مغزی و تغییرات آن نشان

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن گردو برای صبحانه می‌تواند در طول روز عملکرد مغز افراد بزرگسال را بهبود بخشد. به گزارش ایسنا محققان دانشگاه ریدینگ دریافتند که خوردن ۵۰ گرم گردو در مقایسه با خوردن یک صبحانه بدون این خشکبار منجر به زمان واکنش سریع‌تر در طول روز و عملکرد بهتر حافظه در اواخر روز می‌شود.

این تحقیق که در این ماه در مجله Function &Food منتشر شد شامل ۳۲ جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله بود که هم یک صبحانه همراه با گردو و هم یک صبحانه بدون گردو را در موارد جداگانه مصرف کردند. در حالی که فعالیت مغز شرکت‌کنندگان در این تحقیق در ۶ ساعت پس از خوردن هر صبحانه کنترل می‌شد آنها تست‌های شناختی مختلفی را انجام دادند.

پروفسور کلر ویلیامز سرپرست این تحقیق از دانشگاه ریدینگ گفت: این مطالعه به تقویت نقش گردو به عنوان غذای مفید برای مغز انسان کمک می‌کند. یک مشمت گردو به همراه صبحانه می‌تواند به جوانان زمانی که نیاز دارند در اوج خود عمل کنند یک مزیت ذهنی ایجاد کند. نتیجه هیجان‌انگیز این است که چنین افزودنی ساده‌ای در رژیم

### کاهش قند خون با کلم بروکلی



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ترکیب موجود در جوانه کلم بروکلی ممکن است در درمان پیش دیابت موثر باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی محققان دانشگاه گوتنبرگ در سوئد دریافتند که سولفورافان ترکیبی که در جوانه‌های بروکلی یافت می‌شود ممکن است به کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به پیش دیابت کمک کند.

این مطالعه نشان داد که این ترکیب برای افرادی که دارای انواع متابولیسم خاص و باکتری خاص روده هستند بهتر عمل می‌کند.

در حالی که این مطالعه نشان می‌دهد که سولفورافان می‌تواند برای درمان شخصی‌تر استفاده شود متخصصان تأکید می‌کنند که یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم هنوز کلید مدیریت پیش دیابت هستند.

پیش دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قند خون فرد فراتر از محدوده طبیعی باشد اما هنوز به آستانه تشخیص دیابت نوع ۲ نرسیده باشد.

پیش از این محققان دریافتند که سولفورافان ماده‌ای در جوانه‌های بروکلی می‌تواند به دیابت نوع ۲ کمک کند. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ بیماران‌ی که دوزهای بالای سولفورافان مصرف کردند سطح قند خون بسیار پایین‌تری داشتند. این تحقیق جدید شامل ۸۹ فرد مبتلا به قند خون ناشتا که نشانگر کلیدی پیش دیابت است بود.شرکت‌کنندگان همچنین دارای اضافه وزن یا چاقی بودند و بین ۳۵ تا ۷۵ سال سن داشتند. به مدت ۱۲ هفته به شرکت‌کنندگان به طور تصادفی سولفورافان یا دارونما داده شد در حالی که نه محققان و نه شرکت‌کنندگان نمی‌دانستند چه کسی کدام درمان را دریافت کرده است. در مجموع ۷۴ شرکت‌کننده تمام مراحل مطالعه را با موفقیت به پایان رساندند.

این مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگانی که ترکیب سولفورافان را مصرف کردند در مقایسه با افرادی که دارونما دریافت کردند به طور متوسط کاهش بیشتری در سطح قند خون ناشتا داشتند.

تفاوت بین دو گروه معنی دار بود. هنگام بررسی زیرگروه‌های بالینی خاص یک اثر حتی واضح‌تر مشاهده شد.

بیشترین پیشرفت‌ها در افراد مبتلا به علائم اولیه دیابت مرتبط با افزایش سن BMI نسبتاً پایین‌تر در چارچوب مطالعه مقاومت کم به انسولین شیوع کم بیماری کبد چرب و ترشح کمتر انسولین مشاهده شد. محقق ارشد دکتر «آندرس روزنگن» از دانشگاه گوتنبرگ گفت: «ما دریافتیم که سولفورافان ترکیبی که به میزان زیادی در سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی وجود دارد گلوکز خون را در افراد مبتلا به پیش دیابت کاهش می‌دهد. در مراحل اولیه دیابت تولید گلوکز از کبد افزایش می‌یابد. سولفورافان به طور خاص با افزایش تولید گلوکز تداخل می‌کند و آن را کاهش می‌دهد. با انجام این کار گلوکز خون ناشتا در سطوح پایین‌تری حفظ می‌شود که مفید است.»

روزنگرن افزود: «ما همچنین دریافتیم افرادی که دارای فراوانی بالایی از یک میکروب خاص روده هستند که پیش‌ساز غیرفعال را به سولفورافان فعال تبدیل می‌کند تأثیر بیشتری دارند.»

#### توصیه‌های دارویی در ماه رمضان را

#### جدی بگیریم



معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: رعایت توصیه‌های دارویی در ماه مبارک رمضان به منظور حفظ سلامتی امری مهم و ضروری است. به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان دکتر دود سلمان پور در تشریح توصیه‌های دارویی در ماه مبارک رمضان گفت: خانم‌هایی که در دوران بارداری و یا شیردهی هستند و یا بیماران خاص و افرادی با بیماری‌های غیرواکیر باید پیش از اقدام به روزه داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

وی افزود: بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج به قطع دارو تغییر یا کاهش دوز مصرفی و یا تغییر زمان مصرف دارو اقدام کنند.

دکتر سلمان پور ادامه داد: برخی از داروهای ضد التهاب باید ۲ بار در طول روز مصرف شود که برای مصرف این گونه داروها باید با مشورت پزشک و یا داروساز به زمان افطار یا سحری موکول کرد.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی دزفول اضافه کرد: روزه داری تأثیر خاصی بر اثربخشی داروهای ضد فشارخون ندارد ولی در مورد داروهای مدر (ادرار آور) برای جلوگیری از کاهش آب بدن باید با مشورت پزشک دوز این داروها کاهش یابد.

وی در پایان توصیه‌ای به بیماران دیابتی کرد و گفت: بیماران دیابتی باید پیش از شروع ماه رمضان تحت مراقبت پزشکی قرار گیرند و از نظر بررسی‌های کلی وضعیت بیوشیمی خون اعم از قند فشارخون چربی و انعقاد خون مطمئن شوند تا بر این اساس رژیم غذایی و دارویی تجویز شود.

#### نوشیدن چقدر قهوه می‌تواند

#### ((مفید)) باشد؟

بر اساس اعلام سازمان غذا و داروی ایالات متحده ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای اکثر بزرگسالان «بی خطر» است.به گزارش ایسنا به گفته متخصصان بسیاری از تحقیقات به این نتیجه رسیدند که اثرات مثبت قهوه بر سلامتی در صورت نوشیدن «متعادل» آن پدیدار می‌شود که به طور کلی بین ۲ تا ۴ فنجان قهوه در روز است.در جریان تحقیقی که در سال ۲۰۲۴ میلادی در انگلیس انجام شد خطر ابتلا به چندین بیماری قلبی جدید برای افرادی که سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک فنجان در روز می‌نوشیدند بیش از ۴۸ درصد کاهش یافت.به گزارش یورونیوز مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۲۲ میلادی نیز نشان داد که بیشترین کاهش نرخ مرگ و میر زودرس برای کسانی دیده شده که ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز می‌نوشند. دیگر نکته جالب مطالعه تایید این موضوع بود که «قهوه آسیاب شده» (۲۷ درصد) در مقایسه با «قهوه فوری» (۱۱ درصد) نقش موثرتری در کاهش خطر مرگ زودهنگام دارد.

#### آنفلوانزا پرندگان ممکن است از

#### طریق هوا پخش شود

بر اساس یک مطالعه جدید در جمهوری چک ویروس بسیار مسری آنفلوانزا پرندگان N۵H۱ ممکن است تحت شرایط خاصی از طریق هوا پخش شود. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت دامپزشکان دولتی این موضوع را در حین بررسی شیوع مرموز در یک مزرعه مرغ بسیار امن در فوریه کشف کردند. مزرعه اقدامات ایمنی زیستی سختگیرانه ای داشت نظیر آب چاه تصفیه شده فن‌های جریان هوا یک طرفه و حصارکشی برای دور نگه داشتن حیوانات وحشی. با این حال ویروس سایر مرغ‌ها را آلوده کرده و باعث مرگ هزاران پرنده شده است.

مقصر احتمالی؟ وزش باد.

دکتر «کامیل سدلاک» نویسنده ارشد مطالعه و مدیر مؤسسه دولتی دامپزشکی در پراگ گفت: «پس از بررسی همه احتمالات به احتمال زیاد گسترش باد عامل اصلی بوده است.»کارشناسان این ویروس را در یک مزرعه اردک در ۵ مایلی غرب مرکز مرغداری ردیابی کردند. مزرعه اردک در نزدیکی دریاچه‌ای که میزبان حیات وحش بود امنیت زیستی بسیار کمتری داشت و چند روز قبل با شیوع گسترده‌ای مواجه شده بود.

آنفلوانزا پرندگان به سرعت مزرعه اردک را فرا گرفت. ۸۰۰ اردک در روز اول مردند. در عرض دو روز ۵۰۰۰ پرنده مردند. چند روز بعد کل ۵۰۰۰ پرنده برای مهار شیوع این بیماری معدوم شد.

در همین حال جوجه‌های موجود در مرکز پرورش به تدریج بیمار شدند. پرندگان نزدیک دریاچه‌های ورودی هوا اولین کسانی بودند که مردند که نشان می‌دهد در معرض ذرات ویروسی قرار گرفته اند که توسط باد جابجا می‌شود.

محققان داده‌های آب‌وهوای آن هفته را بررسی کردند که شرایط عالی برای گسترش باد را نشان داد.

سدلاک گفت: «من فکر می‌کنم تحت شرایط خاص شیوع ویروس آنفلوانزا پرندگان توسط باد ممکن است رخ دهد.»

یافته‌های جدید باید مقدماتی در نظر گرفته شوند تا زمانی که توسط همتایان بررسی شوند.

کاهش یابد.

به گزارش ایندپندنت خطرات شمع‌ها برای سلامتی به عملکردهای شناختی محدود نمی‌شود بلکه مسائل بسیار جدی‌تری را هم در برمی‌گیرد. «کریستین فرنگ» استاد علوم جوی در دانشگاه بیرمنگام می‌گوید: شمع‌های معطر آلدئیدهایی مانند فرمالدئید آزاد می‌کنند که برای سلامتی بسیار مضرند.

آلدئیدها پوست گلو ریه‌ها و چشم‌ها را تحریک می‌کنند و باعث سردرد آلرژی و سرگیجه می‌شوند و در گروه مواد سرطان‌زا قرار دارند.

علاوه بر این شمع‌های معطر حین سوختن ترکیبات آلی فرار مانند بنزن و هیدروکربن‌های معطر چندحلقه‌ای (PAHs) آزاد می‌کنند که هر دو با سرطان مرتبط هستند.

به گفته کریستین فرنگ سوزاندن شمع ذرات معلق کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون آزاد می‌کند که همراه با مونوکسید کربن اکسید نیتروژن و دی‌اکسید گوگرد وارد ریه می‌شوند و خطر باقوه ابتلا به بیماری‌های قلبی و آسم را تشدید می‌کنند.



ضروری است. منظور از شناخت اجتماعی -عاطفی هم توانایی درک احساسات خود و دیگران است و در رفتار اجتماعی نقش مهمی دارد.

متخصصان تأکید کردند که آلودگی هوای داخل خانه عامل این مشکلات شناختی است و روشن کردن مداوم شمع‌ها می‌تواند در طول زمان مشکلات سلامتی قابل توجهی ایجاد کند. به همین دلیل توصیه کردند شمع‌ها را در محیطی با تهویه مناسب روشن کنید تا خطرات آن

مطالعه جدیدی که در مجله «ارتباطات طبیعت» منتشر شد از خطرات پنهان شمع‌های معطر خبر می‌دهد.

به گزارش ایسنا متخصصان می‌گویند که شمع‌های معطر نوعی آلودگی در هوای محیطی که در آن می‌سوزند ایجاد می‌کنند که می‌تواند موجب التهاب مغز شود و عملکرد شناختی آن را تضعیف کند.

بر اساس این گزارش این مطالعه تأثیر آلودگی ذرات معلق ناشی از سوختن شمع را بر توانایی‌های شناختی بررسی کرد.

متخصصان ۲۶ بزرگسال را به مدت یک ساعت در معرض هوای آلوده ناشی از سوختن شمع یا هوای تمیز قرار دادند. سپس آزمایش‌هایی انجام دادند و متوجه شدند توجه انتخابی و شناخت اجتماعی-عاطفی در افرادی که هوای آلوده را استنشاق کرده بودند کاهش یافته است.

«توجه انتخابی» برای تصمیم‌گیری تمرکز روی وظایف و نادیده گرفتن موضوعاتی که موجب حواس‌پرتی می‌شوند

## پیاده روی عوارض سخته مغزی را بهبود می‌بخشد



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماران سخته مغزی در صورتی که مجبور شوند در طول دوره بهبودی بیشتر پیاده روی کنند بیمارستان را با شرایط بهتری ترک می‌کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز محققان می‌گویند افزودن نیم ساعت تمرینات پیاده روی پیش‌رونده به توانبخشی استاندارد سخته مغزی به طور قابل توجهی کیفیت زندگی و تحرک بیماران را تا زمانی که به خانه می‌روند بهبود می‌بخشد.

«جانیس اینج» متخصص توانبخشی سخته مغزی و پروفسور فیزیوتراپی در دانشگاه بریتیش کلمبیا در کانادا در بیانیه‌ای گفت: «اگرچه دستورالعمل‌ها ورزش ساختاریافته و پیش‌رونده را پس از سخته توصیه می‌کنند اما پذیرش این رویکردها که شدت کافی برای برنامه‌های توانبخشی دارند هنوز کامل درک نشده است.»

انج افزود: «ورزش ساختاریافته و به تدریج چالش‌برانگیزتر با کمک دستگاه‌های پوشیدنی می‌تواند به افراد کمک کند تا سطوح شدت ایمن را که برای نوروپلاستیستی حیاتی است حفظ کنند.»

برای این مطالعه محققان بیش از ۳۰۰ بیمار سخته مغزی را که در ۱۲ بیمارستان در سراسر کانادا در حال توانبخشی بودند مورد مطالعه قرار دادند. در ابتدا بیماران می‌توانستند به طور متوسط حدود ۱۵۲ متر طی یک آزمایش پیاده‌روی شش دقیقه‌ای استاندارد راه ببرند.

تقریباً نیمی از آنها به طور تصادفی به پیاده روی اختصاص داده شدند تا حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت‌های تحمل وزن و پیاده روی را به توانبخشی روزانه خود اضافه کنند که این فعالیت‌ها در طول زمان بر شدت آنها افزوده می‌شود.

به گفته محققان هدف این بود که تا ۲۰۰۰ قدم ورزش با شدت متوسط به مدت نیم ساعت در پنج روز در هفته انجام دهند.

محققان دریافتند که واکرهای توانبخشی کیفیت زندگی تعادل تحرک و سرعت راه رفتن را نیز به میزان قابل توجهی بهبود بخشیدند.

انج گفت: «چند ماه اول پس از سخته مغزی زمانی است که مغز بیشترین توانایی را برای تغییر دارد. مطالعه ما نتایج مثبتی را در مرحله توانبخشی اولیه نشان می‌دهد.» او گفت که این مطالعه نه تنها مزایای پیاده روی در توانبخشی را نشان می‌دهد بلکه نشان می‌دهد که افراد دچار سخته مغزی به راحتی می‌توانند تمرینات جدید را در برنامه‌های موجود خود بگنجانند.