مضرات خوردن دیرهنگام شام برای سلامتی

خوردن دیرهنگام شام ساعت بیولوژیکی بدن را مختل می‌کند و خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی - دانشمندان موسسه تغذیه انسان آلمان گزارش داده‌اند که خوردن شام دیرهنگام ممکن است توانایی بدن در پردازش گلوکز را مختل کند و خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک را افزایش دهد.

مجله eBioMedicine گزارش می‌دهد که مطالعه انجام شده توسط دانشمندان موسسه تغذیه انسان آلمان شامل ۹۲ داوطلب از دوقلوهای تک تخمکی و دو تخمکی بود. در مرحله اول، دانشمندان داده‌هایی در مورد سلامت شرکت‌کنندگان جمع آوری کردند و طی پنج روز بعد، شرکت‌کنندگان خاطرات غذایی دقیقی را ثبت کردند که زمان دقیق هر وعده غذایی را ثبت می‌کرد. آنها همچنین تحت

آزمایش‌های متابولیکی، از جمله آزمایش تحمل گلوکز، قرار گرفتند.محققان دریافتند که تجزیه و تحلیل زمان غذا خوردن نسبت به اصطلاح "میان خواب" - "نقطه" زمانی بین خواب و بیداری - نشان داد که هر چه شرکت‌کنندگان نسبت به این نشانگر بیولوژیکی دیرتر غذا بخورند، توانایی بدن آنها در پردازش گلوکز بدتر می‌شود.محققان خاطرنشان می‌کنند که حتی پس از در نظر گرفتن عوامل دیگر - مانند سن، جنسیت، وزن بدن، رژیم غذایی، فعالیت بدنی و کرونوتایپ - مصرف وعده‌های غذایی دیرهنگام از نظر آماری به طور قابل توجهی با اختلالات متابولیک مرتبط است. به گفته آنها، این وخامت با اختلاف بین زمان وعده‌های غذایی و ساعت بیولوژیکی داخلی که متابولیسم را تنظیم می‌کند، مرتبط است.

محققان تأکید می‌کنند که دیر غذا خوردن فقط یک عادت بد نیست؛ بلکه یک عامل خطر بالقوه است.

بنابراین، جلو انداختن زمان وعده‌های غذایی ممکن است یک اقدام مهم برای جلوگیری از اختلالات متابولیسم گلوکز و دیابت نوع ۲ باشد.

چرا بهتر است انگور را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم؟

در این مطلب به فواید مصرف روزانه انگور برای سلامتی بدن پرداخته شده است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان،به نقل از اسپوتنیک، یانا گریشینا متخصص تغذیه در روسیه در مصاحبه با خبر گزاری اسپوتنیک گفت: خوردن انگور اگر از سهمیه مصرف روزانه کالری تجاوز نکند، هیچ آسیبی به بدن نمی‌رساند.

گریشینا گفت: مفیدترین انواع انگور، انگور سیاه و قرمز است زیرا فشار خون را عادی می‌کند و برای افرادی که از بیماری‌های قلبی عروقی رنج می‌برند بسیار مفید خواهد بود.

او گفت: تعداد اسیدهای آلی موجود در انگور بسیار شگفت انگیز است، زیرا حاوی اسیدهای گالیک، تارتاریک، فرمیک، اگزالیک، مالیک، سوکسینیک و سالیسیلیک است؛ علاوه بر این، انگور به دلیل خواص آنتی اکسیدانی خود مشهور است.

این ویژگی به بدن کمک می‌کند تا از روند تخریب سلول‌ها و بافت‌ها جلوگیری کرده و به پاکسازی آن‌ها از سموم کمک کند. این عوامل بیشتر در انگور سیاه یافت می‌شود، انگور همچنین دارای یک سوم «ویتامین C» مورد نیاز روزانه بدن است که برای حفظ سیستم ایمنی بدن ضروری است.

انگور دارای ویتامین B است که نقش مهمی در تسریع روند سوخت و ساز بدن دارد.

این بسیار مهم است، با متابولیسم خوب، وزن فرد طبیعی خواهد بود. این ویتامین‌ها نیز بر سلول‌های عصبی تاثیر مثبت گذاشته و مقاومت بدن را در برابر استرس افزایش می‌دهند. در نتیجه، فرد اطلاعات را با آرامش بیشتری می‌بیند و بهتر به

خاطر می‌آورد. انگورها شیرین هستند، اما تاثیر کمی در افزایش قند خون شما دارند، انگور شاخص قند پایینی دارد، بنابراین می‌توانید بدون خطر ابتلا به دیابت، مقدار زیادی انگور مصرف کنید، با این حال برای کسانی که از این بیماری در مرحله تشدید رنج می‌برند، استفاده از انگور باید به حداقل برسد یا به طور کامل حذف شود.

عملکرد اصلی اسیدهای موجود در انگور تشکیل میکرو فلورا، تسریع متابولیسم و بهبود هضم است؛ آن‌ها همچنین به حفظ محیط اسید و باز در بدن کمک می‌کنند.

اسید سوکسینیک بر تنفس سلولی تاثیر می‌گذارد، اسید سالیسیلیک دارای اثر ضد عفونی کننده است و اسید مالیک و تارتاریک از ایجاد تومور جلوگیری می‌کند.

کمبود کدام مواد در بدن باعث بروز اختلالات خلقی می‌شود؟

کمبود برخی مواد مغذی در بدن افراد باعث بروز اختلالات خلقی و ابتلا به بیماری‌های روحی می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اختلالات خلقی شامل چندین اختلال روانی مختلف هستند که باعث می‌شوند خلق و خوی فرد به سرعت یا به تدریج تغییر کند. این اختلالات اضطراب، افسردگی، اختلال دو قطبی و برخی دیگر را شامل می‌شوند.

اختلالاتی که بر خلق و خوی فرد تأثیر می‌گذارند پیچیده هستند و می‌توانند در اثر عوامل مختلفی مانند ژنتیک، رژیم غذایی، عادات ورزشی، محیط و شخصیت ایجاد شوند. در این نوشتار با ۹ کمبود مواد مغذی آشنا می‌شویم که می‌توانند سبب بروز اختلالات خلقی باشند.

۱. روی (زینک)

روی ممکن است همان چیزی باشد که پزشک برای کاهش علائم افسردگی تجویز می‌کند. یک متاآنالیز منتشر شده در Biological Psychiatry، ۱۷ مطالعه را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و نشان داد که افراد افسرده حدود ۱۴ درصد کمتر از افراد معمولی روی دارند و افراد مبتلا به افسردگی شدید کمترین میزان روی را دارند.

۲- اسیدهای چرب امگا۳

طبق موسسه ملی سلامت آمریکا، امگا۳ به بهبود سیستم ایمنی بدن، سیستم غدد درون ریز، ریه‌ها، قلب، روحیه و برخی دیگر کمک می‌کند. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین دارای اثر ضد التهابی قدرتمندی روی مغز هستند و از آنجایی که اعتقاد بر این است بیماری‌های روانی ناشی از التهاب مغز هستند، از

اهمیت زیادی برخوردار است.

۳- ویتامین D

ویتامین D نقش مهمی در خلق و خوی ما ایفا می‌کند، و کمبود آن می‌تواند منجر به اختلال عاطفی فصلی و حتی افسردگی شود. مطالعه‌ای از هلند نشان داد افراد بالغ با علائم افسردگی سطح ویتامین D کمی دارند.

۴- ویتامین B۱۲

طی چند سال گذشته، شواهد نشان داده‌اند که ویتامین‌های گروه B به خصوص فولات و B۱۲ می‌توانند افسردگی و سایر مشکلات روحی را از بین ببرند. تحقیقات محققان فنلاندی نشان می‌دهد مقادیر بالای ویتامین B۱۲ در جریان خون با نتایج موفقیت‌آمیزتری در افراد تحت درمان افسردگی ارتباط دارد.

۵. فولات

طبق مقاله‌ای از مجله روانپزشکی هند، کمبود فولات می‌تواند مشکلات روحی ایجاد کند. محققان استناد کردند که، طبق یافته‌های آن‌ها، بیماران، حدود ۲۵ درصد کمتر از افراد سالم فولات داشتند. بر اساس یافته‌های آنها، علائم افسردگی شایع‌ترین نشانه روحی کمبود فولات است.

۶. ید

ید در بدن انسان نقش مهمی دارد و به عملکرد صحیح غده تیروئید کمک می‌کند. وقتی ید کافی نباشد، تیروئید نمی‌تواند مقدار کافی هورمون تیروئید را سنتز کند.

سطح پایین هورمون‌های تیروئید در خون عامل اصلی مسئول مجموعه‌ای از ناهنجاری‌های عملکردی و تکاملی است که IDD نامیده می‌شود.

۷- پروتئین

بدن برای عملکرد مناسب به پروتئین نیاز دارد، زیرا اسیدهای آمینه ضروری موجود در این عنصر مغذی برای سلامت مغز بسیار مهم هستند.

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که درمان با اسیدهای آمینه ممکن است به اندازه داروهای سنتی برای درمان افسردگی موثر باشند.

۸. آهن

کمبود آهن ممکن است در ADHD(اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی) نقشی داشته باشد. سطح پایین آهن همچنین با علائم افسردگی ارتباط دارد.

۹. سلنیوم

طبق برخی مطالعات، پایین بودن سطح سلنیوم می‌تواند خلق و خوی را تحت تاثیر قرار دهد. در حالی که کمبود سلنیوم معمولا نادر است، اما می‌تواند باعث کاهش عملکرد شناختی و ذهنی فرد شود.

نشانه‌های پیری زودرس

یک مطالعه جدید می‌گوید که به نظر می‌رسد یکی از نشانه‌های پیری زودرس، افزایش خطر زوال عقل و سکته مغزی است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که طول کوتاه‌تر تلومر در گلبول‌های سفید خون فرد با این دو بیماری مغزی مرتبط است.

با این حال، محققان افزودند که این ارتباط در افرادی که عادات سبک زندگی سالمی دارند، یافت نشد.

دکتر «کریستوفر اندرسون»، محقق ارشد و استادیار نورولوژی در دانشکده پزشکی هاروارد، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما از مزایای بالقوه تلاش برای بهبود عوامل خطر مانند حفظ وزن سالم، عدم مصرف الکل و خواب و ورزش کافی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مغزی مرتبط با سن، حتی در افرادی که در حال حاضر علائم پیری بیولوژیکی مخرب را نشان می‌دهند، پشتیبانی می‌کند.»

تلومرها کلاهک‌های محافظ در انتهای کروموزوم‌ها هستند. تلومرها که اغلب با نوک پلاستیکی انتهای بند کفش مقایسه می‌شوند، عملکرد مشابهی دارند- جلوگیری از باز شدن کروموزوم‌ها.محققان گفتند که تلومرها هر بار که سلول‌ها تقسیم می‌شوند، کوتاه می‌شوند و این فرایند امکان تخمین سن بیولوژیکی فرد را امکان پذیر می‌کند.

سن بیولوژیکی نشان‌دهنده‌ی فرسودگی ناشی از استرس‌هایی است که بدن در طول زمان تحمل می‌کند و می‌تواند با سن تقویمی که در روز تولد فرد نشان داده می‌شود، تفاوت زیادی داشته باشد. برای این مطالعه، محققان داده‌های ژنتیکی بیش از ۳۵۶۰۰۰ نفر شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک مطالعه سلامت در مقیاس بزرگ در انگلستان، اسکاتلند و ولز، را تجزیه و تحلیل کردند.محققان شرکت‌کنندگان را بر اساس کوتاه، متوسط یا بلند بودن تلومرها در گلبول‌های سفید خون (لکوسیت‌ها) به سه گروه تقسیم کردند.سپس تیم تحقیق، طول تلومر را با عادات سبک زندگی هر فرد و همچنین ابتلای آنها به زوال عقل، سکته مغزی یا افسردگی مقایسه کرد.در طول یک دوره پیگیری حدوداً هفت ساله، نزدیک به ۲۶۰۰۰ نفر حداقل به یکی از این سه بیماری مغزی مرتبط با سن مبتلا شدند.

افرادی که کوتاه‌ترین تلومرها را داشتند، ۵/۸ مورد از این سه بیماری مغزی را داشتند، در حالی که این رقم برای افرادی که طولانی‌ترین تلومرها را داشتند، ۳/۹ مورد در هر ۱۰۰۰ نفر بود.

نتایج نشان می‌دهد که در مجموع، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر، افرادی که تلومرهای کوتاه‌تری داشتند، ۱۱

درصد بیشتر احتمال داشت که به یکی از بیماری‌های مغزی مبتلا شوند.این مطالعه می‌گوید که آنها به‌طور خاص ۸٪ افزایش خطر سکته مغزی، ۱۹٪ افزایش خطر زوال عقل و ۱۴٪ افزایش خطر زوال عقل در اواخر عمر داشتند.

با این حال، محققان دریافتند افرادی که تلومرهای کوتاه دارند، اگر سبک زندگی سالم‌تری مانند رژیم غذایی خوب و ورزش منظم داشته باشند، با خطر بیشتری مواجه نیستند.

اندرسون گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که رفتارهای سبک زندگی سالم می‌تواند پیری سلول‌های ما را به تأخیر بیندازد و فراوانی این بیماری‌ها را کاهش دهد، به‌ویژه در افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند.»

خواص بیشمار کدو تنبل؛ از تقویت سیستم ایمنی بدن تا دارویی برای درمان گوارش

کدو تنبل دارای خواص بیشماری است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، کدو تنبل به عنوان یک میوه زمستانی مخاطبان خاص خود را دارد و برخی‌ها معتقد هستند که منشا آن در آمریکای شمالی است.

یک کدوتنبل حدود ۴ تا ۸ کیلوگرم وزن دارد، در حالی که بزرگ‌ترین گونه کدوتنبل می‌تواند تا ۳۴ کیلوگرم وزن هم داشته باشد.

بعد از پختن، کدوتنبل رنگ ملایم و شیرینی دارد که می‌توانید همراه شکر یا با همان مزه و طعم اصلی خود آن را مصرف کنید.

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب و ماهیچه‌ها است. یک وعده کدوتنبل حدود ۵۵۰ گرم پتاسیم دارد، یکی از بزرگ‌ترین منابع پتاسیم است.

شما می‌توانید کدوتنبل را به میان وعده غذایی خود یا وعده غذایی اضافی برای افزایش پتاسیم اضافه کنید.

کدوتنبل منبع خوبی از ویتامین C است که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی مصرف می‌شود. گفتنی است که بتا کتروتن موجود در آن به جلوگیری از آسیب UV و بهبود بافت پوست کمک می‌کند. این کار به ارتقای تولید کلاژن کمک می‌کند در نتیجه باعث بهبود بافت و کشش پوست افراد خواهد شد و می‌تواند پوست را از آسیب شدید محافظت کند و با انجام این روش به پیشگیری از بروز چین و چروک و حتی سرطان پوست کمک کند.

ویتامین‌های کدو تنبل

کدوتنبل منبع خوبی از ویتامین‌های B از قبیل نیاسین، و اسید فولیک، ریبوفلاوین، B۶، نیاسین است که باعث گردش خون می‌شود و در نتیجه در درمان آکنه مفید خواهد بود.. گفتنی است که اسید فولیک به افزایش گردش خون کمک می‌کند و گردش و نوسازی سلول‌ها را بهبود می‌بخشد.

علاوه بر موارد گفته شده کدو تنبل به علت ارزش غذایی غنی که دارد در مراقبت از پوست و مو نیز موثر است. چرا که؛ کیسه‌های ترشحی مو به تامین کافی مواد مغذی برای رشد و سلامت بهینه خود نیاز دارند.

رنگ نارنجی درخشان کدوتنبل نشان می‌دهد که یک منبع غنی از بتا کاروتن است. افرادی که رژیم غذایی غنی از بتا کاروتن دارند، کم‌تر مستعد ابتلا به سرطان خواهند بود.

بتا سیپتوکسانتین و کاروتنویید موجود در کدوتنبل خطر سرطان ریه در افراد سیگاری را کاهش می‌دهند.

همچنین گفتنی است که خواص آنتی اکسیدانی کدوتنبل از سیستم تنفسی از عفونت‌ها محافظت می‌کند و باعث کاهش حملات آسم می‌شود.

کدوتنبل مقادیر زیادی منیزیم برای حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و تقویت سیستم ایمنی دارد. با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

این باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند سرما، آنفلوانزا و تب می‌شود.

کدوتنبل یک غذای سم زدایی فوق العاده و ادرار آور طبیعی است که برای دفع سموم و مواد زائد از بدن مفید است.

خواص دارویی کدوتنبل دستگاه گوارش را آرام می‌کند و از زخم معده جلوگیری می‌کند.

همچنین، مصرف کدو تنبل به عنوان یک ماده مغذی برای حفظ و نگهداری از سلامت چشم‌ها موثر است؛ بنابراین حتما به صورت هفتگی آن را مصرف کنید تا سیستم ایمنی خود را تقویت کرده باشید.

کشف خواص ضدباکتریایی زردچوبه و ریواس؛ حتی قوی‌تر از آنتی بیوتیک

پژوهشگران دریافته‌اند که زردچوبه و ریواس می‌توانند جلوی

رشد باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک را بگیرند.باشگاه خبرنگاران جوان ؛ مجله علمی Frontiers in Microbiology اخیراً گزارشی منتشر کرده که در آن پژوهشگران بین‌المللی از کشف خواص غیرمنتظره زردچوبه و ریواس در مقابله با باکتری‌های مقاوم به دارو یا همان سوپرباکتری‌ها خبر داده‌اند. این باکتری‌های مقاوم به چندین نوع آنتی‌بیوتیک، تهدیدی جدی برای سلامت عمومی در سراسر جهان به شمار می‌روند.

طبق این مطالعه، تیمی به سرپرستی دکتر لیوآن هو از دانشگاه ایالت یوتا، در تصفیه‌خانه‌های فاضلاب ایالت یوتا، گونه‌هایی از باکتری‌ها را کشف کرده‌اند که نسبت به چندین آنتی‌بیوتیک مختلف مقاوم بوده‌اند. یکی از این گونه‌ها که با کد «۲U» شناخته می‌شود، در برابر تمام آنتی‌بیوتیک‌های آزمایش‌شده مقاوم بود، حتی نسبت به کولیستین که به عنوان آنتی‌بیوتیک خط آخر در درمان عفونت‌های شدید مورد استفاده قرار می‌گیرد.

زردچوبه و ریواس علیه باکتری‌های مقاوم

پژوهشگران در این تحقیق ۱۱ ترکیب طبیعی با خواص ضد میکروبی شناخته‌شده را مورد آزمایش قرار دادند. در میان آنها، دو ماده بیشترین تأثیر را نشان دادند: کورکومین از زردچوبه و امودین از ریواس. این ترکیبات نه تنها رشد باکتری‌ها را کاهش دادند، بلکه مانع تشکیل بیوفیلم (لایه‌ای محافظتی که باکتری‌ها برای بقای خود ایجاد می‌کنند) شدند و همچنین فعالیت متابولیکی آنها را کاهش دادند.

بخش قابل‌توجهی از آنتی‌بیوتیک‌هایی که انسان‌ها مصرف می‌کنند از طریق ادرار و مدفوع دفع می‌شود و وارد فاضلاب می‌گردد. در چنین محیط‌هایی، به‌ویژه در حضور ترکیبات دارویی و مواد شیمیایی دیگر، شرایط ایده‌آلی برای رشد و تکامل باکتری‌های مقاوم به وجود می‌آید. این باکتری‌ها معمولاً به تنهایی خطرناک نیستند، اما می‌توانند ژن‌های مقاومتی خود را به باکتری‌های بیماری‌زا مانند اشریشیا کلی (E. coli)منتقل کنند.

اگرچه نتایج اولیه امیدوارکننده است، پژوهشگران هشدار داده‌اند که استفاده عملی از این ترکیبات در مقیاس صنعتی هنوز به بررسی‌های بیشتری نیاز دارد. به‌ویژه باید تأثیر این ترکیبات در شرایط واقعی فاضلاب، تعامل آنها با سایر مواد شیمیایی و تأثیرشان بر کل جامعه میکروبی مورد بررسی دقیق قرار گیرد.

زردچوبه و ریواس که تاکنون بیشتر به دلیل خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی شناخته شده بودند، اکنون پتانسیل آن را دارند که در فناوری‌های نوین و زیست‌پایه تصفیه آب نیز به کار روند. استفاده از چنین ترکیباتی می‌تواند جایگزینی ایمن‌تر و پایدارتر برای مواد شیمیایی سنتی باشد که گاه خود موجب آلودگی محیط زیست می‌شوند.

این یافته‌ها امید تازه‌ای در مبارزه جهانی با مقاومت آنتی‌بیوتیکی ایجاد کرده است؛ بحرانی که طبق پیش‌بینی سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تا سال ۲۰۵۰ می‌تواند سالانه جان میلیون‌ها نفر را در جهان بگیرد.

بیماری‌هایی که موجب لرزش بدن می‌شوند

گاهی اوقات بدن نسبت به استرس و اضطراب شدید واکنش‌هایی مثل لرزش را از خود نشان می‌دهد، اما در مواردی این لرزش ادامه دارد که باید نسبت به آن حساس شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لرزش یا رَعشه به حرکاتی غیرارادی در ماهیچه‌های بدن گفته می‌شود که حالت نسبتاً ریتمی و نوسانی به جلو و عقب دارند و یک نوع اختلال حرکتی است.

بیماری هایی مانند: ام‌اس، سکته مغزی، ضربه مغزی، بیماری مزمن کلیه و تعدادی از بیماری‌های عصبی است که بخش‌هایی از ساقه مغز و مخچه در آن‌ها مورد آسیب یا نابودی قرار می‌گیرد عامل اصلی لرزش در بدن هستند.

بیماری پارکینسون نیز در بیشتر موارد با لرزش همراه است. البته عواملی دیگری همچون استفاده از آمفتامین‌ها، کوکائین، کافئین، کورتیکواستروئیدها، اس‌اس‌آر‌آی، الکل، مسمومیت با جیوه یا ترک مواد مخدر و ترک الکل هم باعث ایجاد لرزش در اندام‌های بدن می‌شوند.

کمبود منیزیم و تیامین یا ویتامین‌ب۱ نیز باعث رعشه یا لرزش می‌شود که با اصلاح این کمبودها، لرزش برطرف خواهد شد. برخی از انواع لرزش ارثی هستند.

اگر لرزش بر اثر استرس و اضطراب یا مصرف کافئین باشد با برخی درمان‌های دارویی که پزشک تجویز می‌کند این لرزش فروکش خواهد کرد. گاهی اوقات پرکاری تیروئید سبب لرزش بدن می‌شود که باید نسبت به درمان آن اقدام شود. همچنین از عوارض استفاده از داروهای بیماری‌های ریوی نیز ایجاد لرزش در بدن است که با کم کردن دارو این لرزش نیز کاهش پیدا می‌کند.

نوعی از لرزش بدن به دلیل بیماری پارکینسون اتفاق می‌افتد که با استراحت فرد بوجود می‌آید.

در این مورد توصیه می‌شود افراد با انجام فعالیت بدنی لرزش را کاهش دهند. گاهی لرزش علت خاصی ندارد و ناشی از کهولت سن است که اگرچه با تجویز دارو کاهش پیدا می‌کند، اما درمان قطعی ندارد.

درمان های طبیعی لرزش اندام ها

همیشه درمان بیماری‌ها به داروهای شیمیایی محدود نمی‌شود و گاهی گیاهان اثر بخشی مناسبی بر درمان دارند.

برای پیشگیری از لرزش اندام ها باید از نظر تغذیه به مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها به طور مناسب توجه کرده و از مصرف چای و قهوه به صورت بی‌رویه خودداری کرد.

همچنین توصیه می شود به منظور درمان لرزش در اندام های بدن افراد در برنامه غذایی خود برگ‌های کلم، اسفناج، سیب‌زمینی، انجیر و لبو را بگنجانند. همانطور که گفته شد نوع تغذیه و فعالیت فیزیکی در درمان رعشه بسیار موثر است.