

ورزش هوازی؛ کلید حفظ هوشیاری ذهنی پس از یائسگی



یک مطالعه جدید می گوید ورزش های هوازی که باعث افزایش ضربان قلب می شوند، می توانند مهارت های کلیدی تفکر را در زنان پس از یائسگی تقویت کنند.
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان اخیراً گزارش دادند که زنان یائسه ای که چهار روز در هفته و به مدت شش ماه ورزش هوازی انجام می دادند، در آزمون های شناختی عملکرد بهتری نسبت به زنانی داشتند که بر حرکات کششی و تقویت عضلات متمرکز بودند.

نتایج نشان داد زنانی که ورزش هوازی انجام می دادند، به طور خاص در عملکرد اجرایی خود- مهارت های مغزی که به افراد کمک می کند تا برنامه ریزی کنند، وظایف را مدیریت کنند، تمرکز خود را حفظ کنند و استقلال خود را داشته باشند- بهبود یافتند.

«شارون سانز سایمون» محقق اصلی و استادیار روانپزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه راتگوز نیوجرسی، در یک بیانیه خبری گفت: «همه شرکت کنندگان مطالعه را با سطح آdamگی قلبی تنفسی پایین تر از حد متوسط شروع کردند و به طور منظم ورزش نمی کردند- که این نتایج را مستقیماً به زنان میانسال و مسن تر معمولی، نه فقط کسانی که از قبل فعال هستند، مرتبط می کند».

برای مطالعه جدید، محققان ۹۳ زن سالم ۲۰ تا ۶۷ ساله را استخدام کردند و نیمی را به ورزش هوازی و نیمی را به تمرینات انعطاف پذیری و عضلات مرکزی اختصاص دادند. ورزش هوازی را می توان روی تردمیل، دستگاه الیپتیکال یا دوچرخه ثابت انجام داد.

این مطالعه ۶ ماه طول کشید و در طی آن زنان تحت آزمایش های شناختی منظم قرار گرفتند. محققان گفتند حدود ۸ نفر از ۱۰ نفر حداقل سه ماه و ۲ نفر از هر ۱۰ نفر ۶ ماه کامل را به پایان رساندند.

سانز سیمون گفت: «زنان یائسه ای که ورزش هوازی را انجام دادند، در مقایسه با زنان گروه حرکات کششی و زنان قبل از یائسگی که همان برنامه هوازی را انجام می دادند، بهبود بیشتری در عملکرد اجرایی- که از طریق ارزیابی های استاندارد سرعت تغییر وظیفه و مدیریت خطا اندازه گیری شد- نشان دادند.»

او افزود: «ما در سه ماه پس از شروع برنامه، پیشرفت های شناختی قابل اندازه گیری را مشاهده کردیم و این مزایا در طول دوره آزمایشی شش ماهه همچنان تقویت شد.»

جالب اینجاست که محققان گفتند، سایر مهارت های تفکر مانند حافظه یا سرعت پردازش، پیشرفت های مشابهی را از ورزش هوازی نشان ندادند.

سانز سیمون گفت: «بسیاری از زنان گزارش می دهند که تغییر زمان بین وظایف آسان تر، توانایی بهتر در برنامه ریزی و سازماندهی، بهبود تمرکز و انعطاف پذیری ذهنی و احساس تیزبینی بیشتر در فعالیت های روزانه را دارند.»

بر اساس این نتایج، محققان یک برنامه ورزشی هوازی کاربردی را تشریح کردند که می تواند به سلامت مغز کمک کند. به گفته پژوهشگران، این برنامه شامل سه تا چهار جلسه در هفته است که طی آن ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به گرم کردن و حرکات کششی ملایم اختصاص می یابد و پس از آن، ۴۵ دقیقه فعالیت هوازی مداوم - نظیر پیاده روی تند، دویدن آرام، دوچرخه سواری، کار با دستگاه الیپتیکال، شنا، ایروبیک در آب- انجام می شود.

سلامت

راهکارهای تنظیم خواب دانش آموزان با شروع مدارس



کیفیت خواب عمیق تر می شود و صبح هم بیدار شدن خیلی راحت تر اتفاق می افتد.

محیط خواب را هم دست کم نگیرید. اتاق کودک باید «پیام خواب» بدهد. اگر اتاق شلوغ باشد یا صدای تلویزیون از پذیرایی تا اتاق بیاید، مغز کودک مدام در وضعیت «آماده باش» می ماند. اگر فضای مجزایی ندارید، با یک چراغ خواب کوچک و کم کردن نور خانه، فضای خانه را به سمت سکوت ببرید. وقتی خانه در آرامش فرو می رود، کودک ناخودآگاه می فهمد که زمان بازی تمام شده و باید برای فردا شارژ شود.یک اشتباه رایج، شکستن روتین در پنجشنبه و جمعه هاست. خیلی ها فکر می کنند چون تعطیل است، باید بگذارند بچه تا ظهر بخوابد. اما این کار، تمام تلاش هفته شما را هدر می دهد. سعی کنید بیداری صبح جمعه را نهاناً یک ساعت دیرتر از روزهای مدرسه تنظیم کنید. این طوری بدن کودک شنبه صبح دچار اختلال ساعت خواب نمی شود.

نور صبحگاهی هم یک جادوی طبیعی است. وقتی کودک صبح بیدار می شود، پرده ها را کنار بزنید و اجازه دهید نور طبیعی به اتاق بتابد. نور خورشید به مغز پیام می دهد که «روز شروع شد». اگر کودک صبح ها بی حال است، یک صبحانه خوش رنگ و لعاب و پرنارژی (مثلاً نان و پنیر و گردو) می تواند موتور بدنش را روشن کند و او را برای مدرسه سر حال بیاورد.

بحث اضطراب مدرسه را هم جدی بگیرید. خیلی وقت ها

انار؛ میوه ای با خواص درمانی!

انار میوه ای پاییزی است که علاوه بر ارزش غذایی که دارد، از دیدگاه علم داروسازی نیز مورد توجه است.

به گزارش خبرگزاری مهر، بررسی علمی انار نشان می دهد که ارزش دارویی یک گیاه را نمی توان تنها به یک ماده یا یک بخش از آن نسبت داد؛ بلکه نوع ترکیبات، مقدار آنها، بخش مورد استفاده و نحوه فرآوری همگی در ویژگی های یک فرآورده گیاهی نقش دارند.

خواص پوست انار

پوست انار به طور ویژه غنی از تانن های قابل هیدرولیز، به خصوص الازیتانن ها است؛ در حالی که بخش خوراکی و آب آنر مقادیر قابل توجهی از آنتوسیانین ها و فلاونوئیدها دارند. روغن حاصل از دانه نیز دارای اسیدهای چرب ویزه ای از جمله اسید پونیسیک است.

از میان ترکیبات فنولی انار، پونیکالازین یکی از شناخته شده ترین الازیتانن های موجود در این گیاه است و به ویژه در پوست و بخش های مرتبط با میوه مورد مطالعه قرار گرفته است.این ترکیب به دلیل ویژگی های شیمیایی و فعالیت زیستی بالقوه، در پژوهش های فارماکوگنوزی و داروسازی گیاهی اهمیت زیادی پیدا کرده است.

آیا انار یک دارو است

با این حال، نباید وجود پونیکالازین را به معنای اثبات یک اثر درمانی قطعی دانست؛ بسیاری از آثار گزارش شده برای ترکیبات انار هنوز در مطالعات آزمایشگاهی و پیش بالینی بررسی می شوند و برای برخی کاربردها شواهد بالینی کافی وجود ندارد.

یکی از نکات جالب درباره انار، تنها به ترکیبات موجود در خود گیاه محدود نمی شود؛ بلکه نحوه متابولیسم این ترکیبات

سلامت

یکشنبه ۲۹ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۵۵ / سال سی و دوم

ارتباط مکمل غذایی

با طول عمر کوتاه تر در مردان



براساس تحقیقات تازه، مردانی که از مکمل های غذایی استفاده می کنند طول عمر کمتری خواهند داشت.

باشگاه خبرنگاران جوان: محققان دریافته اند مردانی که سطح تیروزین خونشان بالاتر است، حدود یک سال کمتر عمر می کنند؛ این یافته نخستین مدرک قوی است که این اسید آمینه را به طول عمر انسان مرتبط می سازد.

این کشف حاصل تحلیل داده های بیش از ۲۷۰ هزار نفر در پایگاه داده «بیوکی بایوبانک» است.

پژوهشگران دانشگاه هنگ کنگ و دانشگاه جورجیا، اطلاعات سلامت و ژنتیک شرکت کنندگان را با تمرکز بر دو اسید آمینه بررسی کردند: فنیل آلانین و تیروزین.

اگرچه هر دو اسید آمینه واحدهای سازنده پروتئین ها هستند، اما تیروزین به بدن در تولید دوپامین، آدرنالین و سایر مواد شیمیایی مغزی مرتبط با خلق و خو، تمرکز و واکنش به استرس نیز کمک می کند؛ به علاوه، فنیل آلانین در داخل بدن به تیروزین تبدیل می شود.

برای بررسی اینکه آیا این مواد مغذی در طول عمر نقش دارند یا خیر، محققان ابتدا سطح آنها را در خون شرکت کنندگان سنجیدند و با نرخ مرگ و میر و امید به زندگی مقایسه کردند. سپس از روشی ژنتیکی به نام «ضادفی سازی مندلی» استفاده کردند؛ روشی که با بهره گیری از تفاوت های ژنتیکی طبیعی میان افراد، مشخص می کند که آیا یک عامل واقعاً علت بروز عامل دیگری است یا خیر.

این تیم پژوهشی دریافت که مردان دارای سطح بالاتر تیروزین در خون، ظاهراً طول عمر کوتاه تری دارند، به طوری که سطوح بالای آن با کاهش حدود یک سال از عمر مرتبط است.

با این حال، چنین ارتباطی در زنان مشاهده نشد. نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند: «پس از تعدیل داده ها بر اساس سطح تیروزین، فنیل آلانین هیچ ارتباطی با طول عمر در مردان یا زنان نشان نداد».

چرا چنین اتفاقی می افتد؟

محققان هنوز به طور کامل نمی دانند چرا سطح بالاتر تیروزین ممکن است با طول عمر کوتاه تر در مردان مرتبط باشد، هرچند نظریه هایی در این باره دارند.

یکی از این موارد به «قاومت به انسولین» مربوط می شود؛ وضعیتی که در آن سلول های بدن نسبت به انسولین - هورمونی که به تنظیم قند خون کمک می کند - واکنش کمتری نشان می دهند. تیروزین نقش حیاتی در فرآیند پیام رسانی ایفا می کند که به انسولین امکان می دهد به سلول ها دستور جذب قند از جریان خون را بدهد.

اگرچه این اسید آمینه برای عملکرد طبیعی سلول ها ضروری است، اما محققان احتمال می دهند که سطح بیش ازحد تیروزین در خون ممکن است این فرآیند را مختل کند.

مقاومت به انسولین با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی مرتبط است که با افزایش سن شایع تر می شوند - از جمله بیماری های تحلیل برنده عصبی (نوروذئتراتیو)، فشار خون بالا، بیماری های قلبی-عروقی و دیابت نوع ۲ - که همگی می توانند بر طول عمر تأثیر بگذارند.

تیروزین همچنین ممکن است از طریق مواد شیمیایی مغزی که در تولیدشان نقش دارد - و در تنظیم خلق و خو و واکنش به استرس دخیل هستند - بر طول عمر اثر بگذارد. پژوهشگران مطرح کردند که تفاوت های جنسیتی در سطح این مواد شیمیایی ممکن است به توضیح این مسئله کمک کند که چرا ارتباط با طول عمر کوتاه تر در مردان مشاهده شده، اما در زنان دیده نشده است.

آنها همچنین این فرضیه را مطرح کردند که «تیروزین» ممکن است در شکاف طول عمر میان مردان و زنان - که موضوعی کاملاً اثبات شده است - نقش داشته باشد؛ هرچند تأکید کردند که مطالعه شان ثابت نمی کند این اسید آمینه عامل اصلی تفاوت در امید به زندگی است.

با وجود اهمیت این یافته ها، این نتایج به آن معنا نیست که باید مکمل های خود را دور بریزید. پژوهشگران محصولات حاوی تیروزین را مستقیماً آزمایش نکرده اند و هیچ مدرکی دال بر اینکه مصرف آنها باعث کوتاهی عمر می شود، وجود ندارد. در واقع، تحقیقات دیگر نشان می دهند که تیروزین فواید واقعی برای تمرکز ذهنی، بهبود حافظه و عملکرد شناختی در شرایط استرس زا دارد.

در عوض، نویسندگان این مطالعه پیشنهاد کردند افرادی که غلظت تیروزین در خونشان به طور غیرعادی بالاست، ممکن است از تغییرات رژیم غذایی با هدف کاهش این سطح بهره مند شوند.

مواد غذایی سرشار از تیروزین عبارت اند از: گوشت مرغ، بوقلمون، گاو، گوسفند، ماهی، پنیر های سفت، تخم مرغ، دانه کنجد، سویا و مغزها (آجیل).



جایگزین داروهای مورد استفاده در درمان بیماری ها دانست. مرور مطالعات بالینی نیز نشان می دهد که اگرچه پژوهش های انسانی متعددی انجام شده است، اما کیفیت و میزان شواهد برای کاربردهای مختلف یکسان نیست.

طرفیتی ارزشمند برای پژوهش و داروسازی در ایران انار از گیاهان با سابقه طولانی کشت و استفاده در ایران است و تنوع ارقام و شرایط اقلیمی کشور، ظرفیت مناسبی برای مطالعه ترکیبات زیست فعال آن فراهم کرده است.

از سوی دیگر، پوست و سایر بخش های جانبی حاصل از فرآوری انار که در بسیاری از موارد به عنوان ضایعات کشاورزی در نظر گرفته می شوند، می توانند منبعی برای استخراج و مطالعه ترکیبات ارزشمند گیاهی باشند.

خواص شلیل در پیشگیری از دیابت و سلامت چشم ها



سندرم متابولیک مجموعه ای از شرایط است که با هم خطر بیماری قلبی، دیابت، سکنه مغزی و سایر مشکلات جدی سلامتی را افزایش می دهد. در صورت دلشنن سه یا چند مورد از شرایط زیر ممکن است سندرم متابولیک تشخیص داده شود:

دور کم بیشتر

فشار خون بالا

قند خون بالا

تری گلیسرید خون بالا

کلسترول "خوب" HDL پایین

تجزیه و تحلیل دیگری از ۲۰ مطالعه قبلی منتشر شده با بیش از ۷۶۰۰۰ شرکت کننده نشان داد که مصرف بیشتر میوه خطر سکنه مغزی را تا ۳۲ درصد کاهش می دهد. همه این داده ها از نقش میوه، از جمله شلیل، در محافظت از قلب حمایت می کند.

۷. کمک به تنظیم فشار خون

فشار خون بالا خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه را افزایش می دهد. تجزیه و تحلیل سه مطالعه بزرگ و طولانی مدت با بیش از ۱۸۷۰۰ شرکت کننده نشان داد که مصرف میوه با ۸ درصد کاهش خطر فشار خون بالا مرتبط است.بررسی دیگری از چندین مطالعه بزرگ نشان داد که هر وعده ۸۰ گرمی میوه اضافی در روز معادل ۲ تا ۳ درصد کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا است.