خوراکی‌هایی برای حل معضل فراموشی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

فراموشی مشکلی است که مربوط به سن نیست و فقط به افرادمسن محدود نمی‌شود بلکه هر کسی ممکن است از فراموشی چیزها یا اتفاقاتی که به تازگی رخ داده‌اند رنج ببرد که باعث دردسر بزرگی می‌شود. به گفته پزشکان و متخصصان تغذیه، داشتن یک رژیم غذایی سالم و خوردن برخی غذاها و نوشیدنی‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد مغز و تحریک حافظه کمک کند.

تخم‌مرغ

تخم مرغ منبع غنی از بسیاری از مواد مغذی مهم برای سلامت مغز، از جمله ویتامین B۱۲، B۶، فولات و کولین است. کولین به بدن در تولید استیل کولین که انتقال‌دهنده عصبی برای تنظیم خلق‌وخو و تحریک حافظه است کمک می‌کند؛ کولین عمدتا در زرده تخم‌مرغ وجود دارد.

آجیل

آجیل منبع مهمی از ویتامین H است. این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان مهم برای کاهش نقص شناختی که با افزایش سن اتفاق می‌افتد محسوب می‌شود؛ به‌گونه‌ای طبق مطالعات انجام شده بادام یکی از محبوب‌ترین انواع آجیل‌هاست و به‌طور قابل توجهی حافظه را تحریک می‌کند.

ماهی چرب

خوردن ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد و ساردین برای تحریک حافظه و مقابله با فراموشی بسیار مهم است، زیرا حاوی امگا۳ هستند که عملکرد مغز را تقویت می‌کنند و باعث تحریک حافظه و عدم فراموشی می‌شوند؛ بنابراین توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید.

سبزیجات

کارشناسان مصرف مقادیر زیادی سبزیجات، به‌ویژه سبزیجات برگدار مانند کلم‌بروکلی، کلم، فلفل دلمه‌ای و اسفناج را توصیه می‌کنند که به کاهش خطر آسیب مغزی و کاهش حافظه کمک می‌کند.

خانواده توت

چندین مطالعه نشان داده‌اند که توت در تقویت حافظه و جلوگیری از فراموشی بسیار تاثیرگذار است؛ زیرا انواع توت حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که برای افزایش جریان خون و اکسیژن به مغز مفید است.

دانستنی‌ها

آلودگی صوتی فشار خون را افزایش می‌دهد

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد آلودگی صوتی در ابتلای افراد به فشارخون بالا تاثیرگذار است. بررسی اطلاعات مربوط به ۲۱ هزار و ۴۰۳ کارگر چینی که در محل کار در معرض صدای شدید قرار داشتند، نشان می‌دهد قرارگرفتن در معرض آلودگی صوتی در محل کار منجر به افزایش فشارخون می‌شود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت حدود ۱.۱۳ میلیارد نفر در سراسر جهان به فشارخون بالا مبتلا هستند که حدود دو سوم این آمار در کشورهای فقیر و کم‌درآمد زندگی می‌کنند. فشارخون‌بالا علت اصلی مرگ زودرس در سراسر جهان است و از همین‌رو، یکی از مهمترین اهداف بهداشت جهانی در زمینه بیماری‌های غیرمسری، کاهش فشارخون بالا به میزان ۲۵ درصد تا سال ۲۰۲۵ میلادی است.

در زنان پیش‌رونده‌تر است

همچنین مطالعات این محققان با بررسی بیش از ۱۷ هزار داوطلب نشان می‌دهد نرخ افزایش فشارخون در زنان سریعتر است و از سنین پایین‌تری آغاز می‌شود. همین امر باعث می‌شود زنان بیشتر از مردان مستعد بیماری‌های قلبی‌وعروقی باشند. مردان در سن ۲۰ سالگی در مقایسه با زنان فشارخون بالاتری دارند، ولی در دهه چهل زندگی زنان در این زمینه از مردان سبقت می‌گیرند، به‌طوری که فشارخون زنان در دهه چهلم با فشارخون مردان در دهه ۶۰ زندگی قابل قیاس است. محققان هورمون‌ها را در این امر دخیل می‌دانند.

بهترین زمان اندازه‌گیری

مطالعات محققان با بررسی بیش از چهارهزار و ۳۰۰ ژاپنی نشان می‌دهد بهترین زمان اندازه‌گیری فشارخون در افرادی که فشار خون بالا دارند، صبح است؛ چرا که فشارخون بالا در صبح، با افزایش احتمال سکته‌مغزی مرتبط است. براساس این مطالعه احتمال سکته‌مغزی در افرادی که فشارخون صبح در آنان بیش از ۱۵۵ میلیمتر جیوه است، نسبت به افرادی که فشارخون صبح کمتر از ۱۳۵ میلیمتر جیوه دارند، هفت برابر بیشتر است؛ البته این موضوع در فشارخون عصر صادق نیست زیرا فشارخون عصر می‌تواند تحت‌تاثیر عواملی همچون دوش آبگرم یا غذای مصرف شده؛ باشد.

نکته

خوراکی‌هایی که قبل از خواب نباید مصرف کرد

مصرف برخی موادغذایی، به‌خصوص شب و قبل از خواب می‌تواند برای سلامت بدن و آرامش شما مضر باشد. بعضی از غذاها و خوراکی‌ها وجود دارند که ما آنها را دوست داریم و مفید و مغذی هستند، اما اگر آنها را درست قبل از خواب بخوریم، ممکن است نتیجه عکس داشته باشند. خوردن بعضی از انواع موادغذایی خیلی نزدیک به زمان خواب می‌تواند خواب ما را دشوار کند، زیرا این غذاها می‌توانند در شب عامل دل درد یا سوءهاضمه و در نتیجه باعث بی‌خوابی ما شوند و از خواب آرام در ساعات شب جلوگیری کنند. معمولا پزشکان و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند هنگام شام از مصرف غذاهای چرب پرهیز و در اوایل شب یعنی حدود ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب به یک میان وعده بسنده کنید. خوردن غذاهای چرب، پنیر و مواد سرخ‌کردنی در وعده شام می‌تواند منجر به سوءهاضمه شود و از خواب راحت شما جلوگیری کند. غذاهایی که بهتر است قبل از خواب آنها را مصرف نکنید، از این قرارند:

غذای تند

خوردن غذاهای پرادویه درست قبل از خواب می‌تواند منجر به سوءهاضمه و تحریک و سوزش معده شود. کپسایسین ترکیبی که در غذاهای پرادویه وجود دارد و ممکن است دمای بدن شما را افزایش دهد و خواب شما را مختل کند.

موز

از خوردن موز در شب خودداری کنید، زیرا موز دارای مقدار زیادی پتاسیم است که برای سیستم ایمنی بدن و سلامت پوست مفید است، اما خوردن این میوه در وعده شام یا بعداز آن ممکن است منجر به تشکیل مخاط و سوءهاضمه شود.

سیب

پکتین، نوعی فیبر موجود در سیب است و به کنترل سطح قندخون و کلسترول کمک می‌کند اما هضم آن در شب دشوار است و در نتیجه می‌تواند منجر به سوزش معده شود. متخصصان تغذیه همچنین توصیه می‌کنند از خوردن این میوه در وعده شام خودداری کنید.

کلم‌بروکلی و گل کلم

کلم‌بروکلی و گل کلم سبزیجاتی پر از ویتامین هستند، اما حاوی مقدار زیادی فیبر نامحلول هستند که هضم آنها طولانی‌تر می‌شود و خوردن این سبزیجات قبل از خواب به این معنی است که بدن شما برای هضم آنها در حین خواب به کار خود ادامه دهد و این فرآیند از خواب راحت شما جلوگیری می‌کند.

آجیل

آجیل‌هایی مانند بادام، پسته و گردو می‌توانند به حفظ فشارخون طبیعی کمک و سلامت قلب را تقویت کنند، اما از آنجا که سرشار از چربی و کالری هستند، این خوراکی‌ها مغذی در صورت مصرف بعداز شام منجر به افزایش وزن می‌شوند.

شکلات تلخ

شکلات تلخ دارای آنتی‌اکسیدان زیادی است و به کاهش پیری و خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند، اما حاوی کافئین و اسیدهای آمینه است که باعث بهبود هوشیاری می‌شود؛ بنابراین، خوردن شکلات تلخ نزدیک زمان خواب ممکن است شما را در تمام شب بیدار نگه دارد.

یادداشت

اختلال دوقطبی درمان قطعی ندارد

فرنگیس شریفی‌باستان
روانشناس بالینی

اختلال دوقطبی جزو بیماری‌های روانپزشکی است، این بیماری به‌طور کامل رفع نمی‌شود اما می‌توان آن را تا زمانی که فرد نسبت به بیماری خود بینش دارد، تحت‌نظر قرار داد و آن را کنترل کرد. فرد مبتلا به اختلال دوقطبی از تحصیل، کار و برنامه‌ریزی شخصی در ارتباط با همسر و فرزندان بازمانده و دچار یک نوع آشفتگی در محیط کار و زندگی‌اش می‌شود. اختلال دوقطبی دوره‌های مزمنی هستند که اگر با علائم مانیا (شیدایی و سرخوشی) و افسردگی اساسی در فرد بروز پیدا کند نیاز به بستری دارد، ممکن است فرد به‌دلیل خلق بالا، تحریک‌پذیری، پرخاشگری و یک نوع عصبانیت خیلی شدید، شک و ظن به اطرافیان به‌همراه توهم و هذیان‌گویی به خود، همسر، فرزندان یا دیگران آسیب برساند یا وسایل خانه را بشکند که باید به‌سرعت بستری شده و تحت دارودرمانی قرار گیرد. این افراد باید به درمان اعتماد کنند و در مواردی که بیمار به درمان اعتماد ندارد پزشک به‌جای قرص از تزریق استفاده می‌کند، همچنین در مواردی به فرد مبتلا به اختلال دوقطبی شوک برقی نیز داده می‌شود. خانواده‌ها باید آگاه باشند و سطح دانش خود را در این زمینه بالا ببرند، وقتی فرد دچار پرت‌وپلاگویی شود، برای خودش به‌صورت غیرطبیعی بخندد، برای مثال نیمه‌شب به فردی زنگ بزند و پرت‌وپلا بگوید، ساعت خواب و بیداری‌اش مختل شود یا دچار پراشتهایی یا بی‌اشتهایی شود و...خانواده بداند این فرد باید تحت‌نظر و درمان قرار گیرد. خانواده‌ها با دیدن چندین رفتار غیرمعمول، باید فرد بیمار را برای درمان هدایت و تشویق کنند چراکه وقتی این حالت‌ها با علائم سایکوتیک «روانپریشی» همراه شود هم برای بیمار و هم برای خانواده وی خطرناک می‌شود. ضمن اینکه باید یادمان باشد فرد در شروع بیماری اختلال دوقطبی درمان‌پذیرتر است. اما بعداز کنترل علائم بیماری توسط پزشک، فرد بیمار باید تحت‌نظر روانشناس قرار گیرد. این افراد به‌طور معمول بیماری خود را باور و قبول ندارند، چراکه در حالت مانیا دچار لذت و سرخوشی می‌شوند. برای مثال کارهای جدید شروع می‌کنند، خلاق می‌شوند و... در چنین حالتی ممکن است روند دارودرمانی خود را قطع کرده تا از حالت مانیای خود لذت کافی را ببرند. در این شرایط امکان دارد بیماری فرد عود کند. به‌طورمعمول در درمان اختلال دوقطبی، پزشکان با دارودرمانی و در مواقعی شوک برقی سعی می‌کنند بیماری فرد را کنترل کنند. یکی از اساسی‌ترین روش‌های درمان؛ تنظیم خلق‌وخواب فرد بیمار است.

تاثیر شگفت‌انگیز «قهوه» بر مغز

یک مطالعه فعالیت مغز را کنترل کرده است تا کشف کند که قهوه از طریق چه روش‌هایی بر مغز تاثیر می‌گذارد. تیم تحقیق از تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی برای کنترل جریان خون مغز و فعال‌شدن نورون در بین گروهی از افراد به نوشیدن قهوه در حالات استراحت، فعالیت و بعداز نوشیدن قهوه استفاده کردند. محققان دریافتند فعالیت پویایی در چندین منطقه از مغز وجود دارد که نشان می‌دهد قهوه می‌تواند توانایی یادگیری و تمرکز را افزایش دهد. نتیجه دیگری که محققان کشف کردند همان چیزی است که مطالعات گذشته نیز نشان داده است: برخی از شرکت‌کنندگان پس از نوشیدن قهوه، استرس بیشتری داشتند.

رژیم فرآوری شده و خطر ابتلا به دیابت

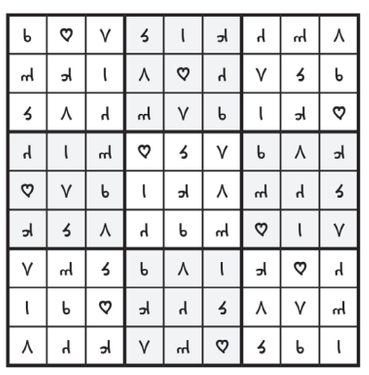
رژیم‌های غذایی فرآوری‌شده موجب افزایش بروز بیماری‌های با مشخصه عفونت مزمن درجه پایین و التهاب نظیر دیابت می‌شود. در این مطالعه، تاثیر چگونگی تغییر از رژیم‌غذایی مبتنی بر غلات به رژیم‌غذایی بسیار فرآوری‌شده بررسی شد. میکروبیوم‌های روده، میکروارگانیسم‌هایی که در روده زندگی می‌کنند، فواید زیادی از جمله محافظت از میزبان در برابر عفونت توسط عوامل بیماری‌زای باکتریایی را دارند. این میکروارگانیسم‌ها تحت‌تاثیر عوامل مختلف محیطی به‌ویژه رژیم‌غذایی قرار دارند و تا حد زیادی به کربوهیدرات‌های پیچیده مانند فیبر متکی هستند. رژیم فرآوری‌شده فاقدفیبر است.

کاهش اضطراب با مکمل پروبیوتیک

مطالعات نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های پروبیوتیک، میزان اضطراب را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد مصرف یک مکمل پروبیوتیک در روز نقش مهمی در سلامت محیط میکروبیوم روده دارد و از این طریق بر سلامت روان موثر است. باکتری‌های پروبیوتیک با تقویت سیستم‌ایمنی، جذب موادمغذی و حفاظت در برابر اختلالات گوارشی، از امراضی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر جلوگیری می‌کنند. این باکتری‌ها به سوزاندن چربی کمک می‌کنند و با کاهش مقاومت بدن نسبت به انسولین، در پیشگیری از بیماری دیابت موثر هستند. ماست حاوی بیشترین مقدار پروبیوتیک است.

جدول سودوکو

۱	۹				۸		۲	۷
		۷	۶	۲	۴			۱
		۴	۱					
۸		۵			۲		۶	
۶			۷		۱			۵
	۷		۸			۳		۲
					۳	۲		
۹			۲	۵	۷	۱		
۷	۳		۴				۵	۹



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

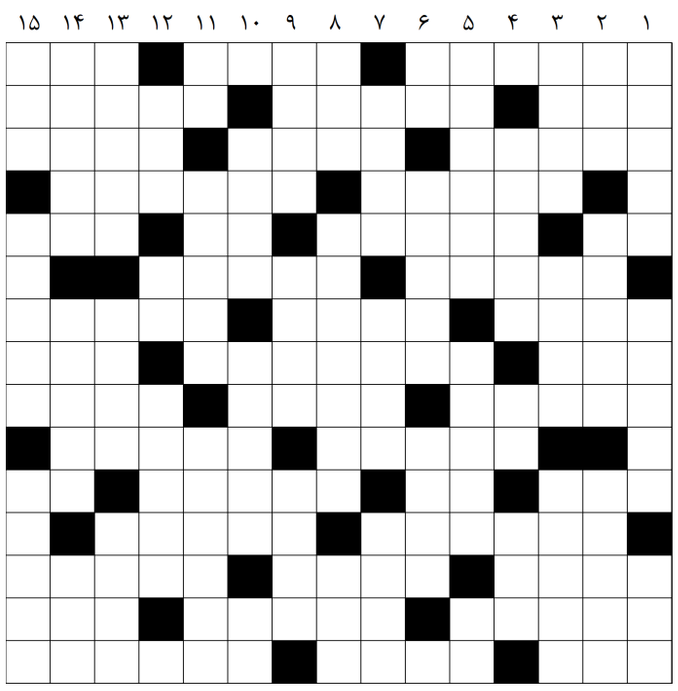
شماره ۱۰۰۱

افقی

۱- واسطه- خادم- نوعی ساعت قدیمی ۲- نوعی قایق- به پایان رسانیدن- خیرکردنی روباه در ته‌چاه! ۳- پرآب‌ترین رودایران- کشور گل‌لاله- دوست صمیمی ۴- راهنمایی‌کردن- از گل‌های زیبا ۵- الفبای موسیقی- نقره‌گون- از ماه‌های زمستان- حجم فرعونی! ۶- عطرمایه- گازی بی‌رنگ و آتش‌زا ۷- به آخررسیده- خودی- موافق طبع ۸- هذیان بیمار- دانشگاهی- آتشدان حمام ۹- سدشده- شهری درخوزستان- سعادت ۱۰- امان‌دادن- دومین شهربزرگ فلات تبت ۱۱- جنازه- ردیف قالی- دانه‌به‌دانه- همراه فراوان! ۱۲- علم شناخت خداوند در ادیان آسمانی- اعتراف‌کردن ۱۳- همیشه‌وپیوسته- زن شوهرمرده- پرحرفی ۱۴- نوعی سنگ زینتی- پایتخت دولت غزنویان- دخترلاتین ۱۵- از اناجیل معتبر- درخشان- رسوایی

عمودی

۱- شهری در آذربایجان‌شرقی- فیلمی به کارگردانی اندرونیکول- حرف ۲۸ فارسی ۲- شهری در آلمان- دسری فرانسوی- خوی‌ها ۳- به جریان‌انداختن- الک- نوعی آچار ۴- کاخ مشهورفرانسه- بانگ قمری- مخفف هم او ۵- نایب- حقوق‌بگیر- خم پارچه ۶- علامت مصدرجعلی- خودداری‌کردن- جواب‌داده ۷- از نام‌های مبارک امام دوازدهم(عج)- برنجی که پوستش کنده‌نشده- دیوارکم‌قطر ۸- بخشی از خانه- محل کسب‌ودرآمد- کوه‌بلند ۹- امانتداران- درنگ‌کردن- غیب‌گو ۱۰- سرقت- سردسیر- تیرپیکاندار ۱۱- عددنخستین- گره فرش- از توابع بندرلنگه ۱۲- جاده قطار- برج فرانسه- پایتخت سنگال ۱۳- قسمتی از چشم- از سه‌تفنگدار دوما- نام کهن شهرری ۱۴- فقیر- نوعی گیاه علوفه- گناه ۱۵- جناح لشکر- خجستگی- نوعی کامیون



حل جدول ۱۰۰۰