

سلامت مغز با برگ‌های سبز کوچک

مصرف منظم چای سبز توسط افراد مسن با کمتر شدن ضایعات ماده سفید مغزی مرتبط است و نشان می‌دهد چای سبز ممکن است به جلوگیری از زوال عقل کمک کند



فائزه مهاجر | مترجم

مردم مدت‌ها دامی کردند نوشیدن چای سبز فواید زیادی برای سلامت دارد و مطالعات بسیاری این ادعا را تایید کرده‌اند. به‌تازگی متخصصان ژاپنی در مطالعات جدید نشان شواهد بیشتری درباره فواید چای سبز برای سلامت مغز به اندازه سلامت بدن ارائه کرده‌اند که قابل توجه است. اگر جزو چای سبز خورهایستید و می‌خواهید بداند مطالعات ژاپنی‌ها به کجا رسیده است، این مطلب را از دست ندهید.

آن‌روی چای سبز

قبل از هر چیز لازم است چای سبز را بهتر بشناسیم. چای سبز دارای یکی از بالاترین سطوح آنتی‌اکسیدان در بین چای‌ها و همچنین پلی‌فنول‌هاست که می‌تواند فواید مختلفی داشته باشد، از جمله این فواید کمک به مبارزه با برخی از سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، دستگاه گوارش، ریه، پروستات و کبد، کمک به کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه‌وزن، اثرات ضد التهابی بر روی پوست و سیستم قلبی و عروقی و کمک به بهبود شناختی است. چای سبز التهابی را که ممکن است منجر به بسیاری از بیماری‌های مزمن و مرتبط با سن، مانند برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های تخریب‌کننده

عصبی شود، کاهش می‌دهد.

چه اتفاقی افتاد؟

در مطالعه اخیر، تقریباً ۹ هزار بزرگ‌سال مورد بررسی قرار گرفتند تا مشخص شود که آیا چای سبز یا قهوه تأثیری بر سلامت مغز دارد یا خیر. همه شرکت‌کنندگان در مصرف روزانه چای سبز و قهوه به چهار گروه تقسیم‌بندی شدند. شرکت‌کنندگان همچنین برای ارزیابی ضایعات ماده سفید مغزی، حجم هیپو کامپ و حجم کل مغز، تحت اسکن تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) قرار گرفتند. در بررسی دوم عوامل پزشکی از جمله فشارخون، دیابت، سطح کلسترول، عادت سیگار کشیدن، ناهنجاری‌های نوار قلب، سابقه

سکته مغزی، علائم افسردگی، عملکرد شناختی و ورزش منظم ارزیابی شد. بعد از پایان بررسی، محققان ارتباط معناداری بین مصرف بیشتر چای سبز و کمتر بودن ضایعات ماده سفید مغزی پیدا کردند. محققان هیچ ارتباطی با مصرف قهوه در نتایج مشاهده نکردند و همچنین هیچ ارتباطی با هیپو کامپ یا حجم کل مغز مشاهده نشد.

چای سبز در بدن چه می‌کند؟

محققان در نتیجه بررسی‌ها دریافتند که نتیجه آزمایش‌هایشان می‌تواند به دلیل خواص محافظت‌کننده عصبی کاتچین‌هایی مانند EGCG در چای سبز باشد که با استرس مبارزه می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و تجمع بتا آمیلوئید را مهار می‌کند. برخلاف چای سبز، قهوه فواید مشابهی نداشت، به احتمال زیاد به این دلیل که ترکیب منحصر به فرد چای سبز، مانند کاتچین، ممکن است در برابر ضایعات ماده سفید موثرتر از ترکیبات قهوه، که عمدتاً اسید کلروژنیک و کافئین هستند، باشد. کاتچین‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند؛ چون آنتی‌اکسیدانی هستند

که ادیكال‌های نیتروژن و اکسیژن آزاد را خنثی می‌کنند. برخلاف چای سیاه، چای سبز تخمیر نمی‌شود، بنابراین پلی‌فنول‌هایی مانند فلاوانول‌ها را حفظ می‌کند. محققان می‌نویسند: «به توجه به این که ضایعات ماده سفید مغزی ارتباط نزدیکی با زوال عقل و بیماری آلزایمر دارند، یافته‌های ما نشان می‌دهد که نوشیدن چای سبز، به ویژه سه فنجان در روز، می‌تواند به پیشگیری از زوال عقل کمک کند.»

اگر بیش از حد بنوشید...

محققان در نتایج بررسی این مطالعات هشدار دادند مردم مراقب باشند بیش از اندازه چای سبز ننوشند. در حالی که چای سبز به طور کلی بی‌خطر است، مصرف بیش از حد آن (بیش از ۳-۴ فنجان در روز) ممکن است باعث عوارض جانبی مانند بی‌خوابی، مشکلات جذب آهن، تأثیر منفی بر سلامت استخوان، ناراحتی گوارشی یا آسیب کبدی به دلیل سطوح بالای کافئین یا کاتچین شود. مصرف بیش از اندازه چای سبز در مواردی هم ممکن است باعث تداخل دارویی شود؛ بنابراین توصیه می‌شود در مصرف بیش از ۳ فنجان در روز حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

پیشگیری

۷ رفیق دوره سالمندی



وقتی وارد دوره سالمندی می‌شوید، نیازهای بدن تغییر می‌کند و وجود بعضی ویتامین‌ها و مواد غذایی در برنامه رژیم غذایی‌تان اهمیت پیدا می‌کند. شما می‌توانید با گنجاندن این مواد در برنامه غذایی‌تان دوره سالمندی را سالم‌تر و با انرژی بیشتری بگذرانید. به بعضی از این ویتامین‌ها و مواد معدنی که کمتر درباره آن‌ها گفته شده است، اشاره خواهیم کرد.

۱ کلسیم با افزایش سن، بدن کلسیم بیشتری از دست می‌دهد. این باعث می‌شود استخوان‌ها راحت‌تر بشکنند و سروکله‌پوکی استخوان پیدا شود. کلسیم به عضلات، اعصاب، سلول‌ها و رگ‌های خونی شما کمک می‌کند تا به درستی کار کنند. زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال باید حدود ۲۰ درصد بیشتر از سایر بزرگسالان کلسیم دریافت کنند. شیر، ماست و پنیر منابع خوبی از کلسیم هستند.

۲ ویتامین دی بدن برای جذب کلسیم، به ویتامین D نیاز دارد. می‌توانید این ویتامین را از نور خورشید دریافت کنید. دریافت این ویتامین از غذا کمی سخت‌تر از بقیه ویتامین‌هاست اما می‌شود با خوردن ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین مقدار ویتامین D وارد بدن کرد.

۳ منیزیم این ماده معدنی به بدن شما در ساخت پروتئین و استخوان کمک می‌کند و قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد. می‌توانید آن را از آجیل، دانه‌ها و سبزی‌های برگ‌دار تامین کنید.

۴ پروبیوتیک‌ها این باکتری‌ها برای روده مفید هستند. آن‌ها می‌توانند به مشکلات گوارشی مانند اسهال یا سندرم روده تحریک‌پذیر کمک و حتی از شما در برابر آلرژی محافظت کنند. پروبیوتیک‌ها را می‌توانید از ماست، دوغ، کلم و مکمل‌ها دریافت کنید. البته اگر مشکل پزشکی یا ضعف سیستم ایمنی دارید، بهتر است درباره مصرف این مواد با پزشک مشورت کنید.

۵ امگا۳ بدن نمی‌تواند به تنهایی امگا۳ بسازد. این ماده برای چشم، مغز و سلول‌های اسیرم مهم است. همچنین می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر، آرتریت و... که می‌تواند باعث نابینایی شود، کمک کند. امگا۳ را می‌توانید از غذاهایی مانند ماهی چرب، گردو، روغن کانولا یا بذر کتان دریافت کنید.

۶ روی این ریز مغذی به حس بویایی و چشایی شما کمک و با عفونت‌ها و التهاب‌ها مبارزه می‌کند؛ یعنی همه کارهای مهم در بدن‌های مسن‌تر. روی همچنین ممکن است از بینایی شما محافظت کند. می‌توانید روی را از گوشت گاو و غلات صبحانه غنی شده تهیه کنید.

۷ فولات این فرم طبیعی ویتامین B۹ در سبزی‌های برگ‌دار، آجیل، لوبیا و سایر غذاها وجود دارد. زنان باردار فرم آمیاشگاهی ویتامین B۹ به نام اسید فولیک را برای کمک به پیشگیری از نقایص مادرزادی مصرف می‌کنند. فولات به رشد سلول‌ها کمک می‌کند و ممکن است در برابر سکته مغزی و برخی سرطان‌ها از بدن محافظت کند. فولات موجود در غذاهایی خطر است؛ اما اسید فولیک بیش از حد یا غذاهای غنی شده می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ یا آسیب عصبی را افزایش دهد.

تازه‌ها

طبیعی بودن یا نبودن دستشویی رفتن شبانه



بر اساس نظر پزشکان متخصص، برای افراد زیر ۶۰ سال، یک بار دستشویی رفتن در طول شب کاملاً طبیعی است. این وضعیت که در اصطلاح پزشکی نوکتوریا نامیده می‌شود، می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. همچنین برای افراد بالای ۷۰

سال، دوبار دستشویی رفتن در شب عادی است. این میزان در افراد ۹۰ ساله می‌تواند تا چهار بار افزایش یابد. علت این افزایش، کاهش تولید هورمون آنتی‌دیورتیک (ADH) با افزایش سن است که مسئول تنظیم آب بدن است.

علائم هشدار دهنده

- * دستشویی رفتن بیش از حد در شب می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تر باشد؛
- * همراهی با تشنگی شدید، کاهش وزن و تارتاری دید می‌تواند نشانه‌ای باشد
- * در دقت سه‌سینه، تورم مچ پا و تعریق می‌تواند علامت مشکلات قلبی باشد
- * سوزش و بوی نامطبوع ادرار می‌تواند نشانه عفونت مجاری ادراری باشد

راهکارهای درمانی و پیشگیری

- * اگر بیش از آن چه معمول است و گفتیم در طول شب به دستشویی نیاز دارید بهتر است این توصیه‌ها را جدی بگیرید چون در بسیاری از موارد با تغییرات ساده در سبک زندگی قابل رفع است.
- * کاهش مصرف کافئین و نوشابه‌های گازدار
- * پرهیز از نوشیدن مایعات زیاد در ساعات عصر
- * اجتناب از رژیم غذایی پر پروتئین در شب
- * نوشیدن آخرین لیوان آب در ساعت ۸ شب به جای ۱۰ شب
- * حفظ بهداشت خواب مناسب

دستشویی رفتن شبانه می‌تواند بر کیفیت زندگی تأثیر منفی بگذارد و توصیه می‌شود افرادی که بیش از حد معمول نیاز به دستشویی شبانه دارند، حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

کمک‌های اولیه

بهترین کار در زمان سوختگی کودکان

سوختگی یکی از حوادثی است که درباره کودکان بسیار اتفاق می‌افتد و شایع‌ترین علت آن، سوختگی با مایعات داغ در اطفال است. اما اگر این اتفاق افتاد، چه اقداماتی از همه مهم‌تر هستند؟

سوختگی در اطفال بسته به شدت آن به درجه‌های مختلف تقسیم می‌شود. در مورد کودکان باید ابتدا کودک را به سرعت از منبع گرما جدا کنید. اگر هر قسمتی از بدن کودک دچار آتش‌سوزی شده است، او را در پتو، کت یا ملحفه یا حتی بایدن خودتان بپوشانید و شعله‌های آتش را خاموش کنید. اگر سوختگی در کودک با مواد شیمیایی (مثلاً اسیدی) به وجود آمده است، مقادیر بسیار زیادی آب سرد را حداقل برای مدت ۵ دقیقه به موضع برسانید. این کار را باید قبل از این که لباس کودک از تنش خارج شود انجام دهید. با انجام این کار از سوختن بقیه اعضای کودک جلوگیری می‌شود. پس بهتر است ۲۰ دقیقه محل را با آب سرد خنک کنیم. اگر ماده شیمیایی به صورت پودر است، باید قبل از آب گرفتن پودر از روی پوست دوده شود. همچنین اگر سوختگی ناشی از جریان برق است ابتدا باید او را از منبع برق جدا کنید. می‌توانید این کار را با یک جسم غیر فلزی مانند قاشق چوبی، طناب یا یک کتاب بزرگ انجام دهید. هرگز از دست خود برای این کار استفاده نکنید، چون ممکن است شما نیز دچار برق‌گرفتگی شوید. حواس‌تان باشد اگر منطقه سوختگی بزرگ است، کودک را در آب سرد غوطه‌ور نکنید، چون ممکن است باعث شوک شود. به هیچ وجه تاول‌ها را سوراخ نکنید، چون پوست تاول‌ها را ابتلا به عفونت پیشگیری می‌کند. روی سوختگی را با گاز استریل بپوشانید و کودک را گرم‌وار مانده دارید و با اورژانس تماس بگیرید.

اندک چربی شکم می‌تواند فشارخون را افزایش دهد.

راه مقابله با چربی‌ها

کاهش چربی موضعی امکان‌پذیر نیست و شما نمی‌توانید کاهش چربی را به یک ناحیه خاص، مانند شکم، محدود کنید. تمرکز روی کاهش وزن کلی و جایگزین کردن عادات سالم می‌تواند به شما کمک کند در کنار کاهش چربی شکم، تناسب اندام کلی خود را هم حفظ کنید. البته این توصیه‌ها را هم جدی بگیرید.

خوراکی سالم بخورید مصرف شکر و غذاهای پر از چربی‌های اشباع‌شده یا ترانس مانند غذاهای سرخ‌شده، گوشت‌های فرآوری‌شده و شیرینی‌ها را محدود و نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه را حذف کنید.

ورزش کنید ورزش‌های هوازی را با تمرین‌های قدرتی ترکیب کنید. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن یا دوچرخه‌سواری و همچنین تمرین‌های مقاومتی مانند وزنه زدن یا شنا توصیه می‌شود.

به اندازه کافی بخوابید تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود خواب می‌تواند به افزایش چربی‌های احشایی منجر شود. بنابراین، مطمئن شوید که هر شب حداقل هفت ساعت می‌خوابید.



چربی احشایی

چربی احشایی تنها ۱۰ درصد کل چربی بدن را تشکیل می‌دهد و عمیقاً و در داخل شکم ذخیره می‌شود و اندام‌هایی مانند کبد و روده‌ها را احاطه می‌کند. بدنی که به شکل سیب است، در مقایسه با بدن گلابی شکل، از وجود چربی احشایی بیشتر خبر می‌دهد. یکی از راه‌های ساده برای ارزیابی مقدار چربی شکم، اندازه‌گیری دور کمر است. این مقدار برای بیشتر زنان ۸۹ سانتی‌متر یا کمتر و برای بیشتر مردان ۱۰۲ سانتی‌متر یا کمتر در نظر گرفته می‌شود. با این حال، این اعداد ممکن است برای همه افراد ارزیابی دقیقی نباشد و باید معیارهای دیگری مانند فشارخون نیز اندازه گرفته شود؛ چرا که حتی افزایش

با افزایش سن، تجمع چربی در شکم بیشتر می‌شود که علاوه بر ظاهر ناخوشایندی که به وجود می‌آورد، بر سلامت هم تأثیر زیادی می‌گذارد. با این حال آنچه مهم‌تر است، چربی‌های داخلی و دور اندام یا چربی احشایی است که ممکن است در ظاهر هم دیده نشود اما بسیار خطرناک‌تر است. چطور می‌توان چربی زیرپوستی را از چربی احشایی تشخیص داد و چربی‌های اضافی را از بین برد؟

چربی زیرپوستی

بیشتر چربی موجود در بدن، یعنی حدود ۹۰ درصد، چربی زیرجلدی است که به شکل لایه‌ای زیر پوست قرار دارد. از آن‌جا که این چربی دقیقاً زیر پوست ذخیره می‌شود، میزان آن را می‌توان به راحتی با گرفتن ناحیه‌ای از پوست، متوجه شد. این چربی لزوماً بد نیست و حتی نقش مهمی در سلامت دارد چون شما برای تامین انرژی به چربی نیاز دارید. اما اگر میزان آن بسیار بالا باشد، به طوری که شاخص توده بدنی را به عدد ۳۰ (درده چاق) برساند، یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی متابولیک از جمله دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و برخی سرطان‌ها، به شمار می‌رود.

آشنایی من

ترفند



مرباهای شیرین

ظروف نگهداری از مربا باید از قبل شسته شده و تمیز باشند و بهتر است برای این مورد سراغ ظروف پلاستیکی نروید. بنابراین برای حفظ تازگی مربا بهتر است که در ظرف شیشه‌ای در دار و در دمای معمولی نگهداری شود. همچنین قرار دادن مربا در یخچال نیز مانع از تیرگی زیاد مربا می‌شود؛ هرچه ظرف نگهداری از مربا تیره‌تر باشد، احتمال نفوذ نور و تیره شدن رنگ آن در اثر ماندگاری طولانی مدت هم کاهش پیدا می‌کند.

کدام ظروف برای کدام مواد غذایی؟

بسیاری از ما بدون فکر کردن به نوع ظرفی که استفاده می‌کنیم، ماست و ترشی‌ها را در ظروف فلزی نگهداری می‌کنیم. اما آیا این انتخاب خوبی است؟ اصلاً هر ظرفی به درد نگهداری کدام مواد غذایی می‌خورد؟ قرار است این‌ها را با هم یاد بگیریم.

ترشی و شور

نگهداری مواد غذایی ترش و اسیدی در ظروف فلزی به دلیل واکنش‌های شیمیایی که ممکن است بین اسیدها و فلزات رخ دهد، مناسب نیست. برای نگهداری ترشی، ظروف شیشه‌ای بهترین انتخاب هستند، زیرا هیچ واکنش شیمیایی با مواد اسیدی موجود در ترشی نشان نمی‌دهد و طعم و بوی آن را تغییر نمی‌دهد. ظروف پلاستیکی ممکن است با اسیدهای ترشی واکنش نشان دهد و مواد شیمیایی مضر را آزاد کند که این موضوع طعم ترشی و سلامت شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای نگهداری ترشی، ظروف شیشه‌ای بهترین انتخاب هستند، زیرا هیچ واکنش شیمیایی با مواد اسیدی موجود در ترشی نشان نمی‌دهد و طعم و بوی آن را تغییر

ماست مایه‌زدن

انتخاب ظرف مناسب برای ماست زدن بسیار مهم است تا کیفیت و طعم مطلوب ماست حفظ شود. ظرف‌های ساخته‌شده از سفال و سرامیک برای ماست زدن بسیار مناسب هستند؛ زیرا این ظروف واکنش شیمیایی با مواد لبنی ندارند، بنابراین طعم و کیفیت ماست حفظ می‌شود. سرامیک و سفال به دلیل داشتن خاصیت خنک‌کنندگی طبیعی، به تعادل دما کمک می‌کنند و فرایند تخمیر ماست را بهبود می‌بخشند. ظروف رومی نیز برای ماست زدن مناسب هستند، البته به شرطی که پوشش قلع آن‌ها سالم و بدون آسیب باشد.