

فهرست سیاه خوراکی ها برای مغز

به عقیده کارشناسان، مغز به عنوان حیاتی ترین اندام بدن به مراقبت های غذایی احتیاج دارد. اما چه مواد غذایی در فهرست خطرناک ها برای مغز قرار دارند؟



فائزه مهاجر | مترجم

مغز به عنوان مهم ترین عضو بدن انسان به توجه و مراقبت بیشتری نسبت به بقیه اعضای بدن نیاز دارد. کارشناسان سلامتی توصیه های مختلفی در این زمینه دارند. بعضی از آن ها پیشنهاد رژیم غذایی مخصوص مغز را مطرح می کنند و بعضی هم بهترین مواد غذایی را می توان در رژیم روزانه معمولی استفاده کرد، معرفی می کنند اما شاید بهترین کار شناختن مواد غذایی نامناسب و مضر برای مغز و عملکرد آن باشد. در ادامه مطلب بعضی از این مواد غذایی را با استفاده از سایت webmd مرور می کنیم. با ما همراه باشید.

مارگارین | این نوع کره در کنار چربی های دیگری که معمولاً به عنوان خامه روی کیک استفاده می شوند، دارای چربی ترانس بالایی هستند. بدنیست بدانید که چربی های ترانس برای قلب و عروق خونی شما مضر هستند. علاوه بر این تحقیقات نشان داده است که این چربی ها همچنین می توانند عملکرد مغز را تخریب کنند.

نوشابه | این نوشیدنی در کنار دیگر نوشیدنی های بسیار شیرین از عوامل مخرب برای سلول های مغزی به حساب می آیند. اگر می خواهید با افزایش سن همچنان عملکرد مغز خود را بالا نگه دارید، از نوشیدنی های فوق العاده شیرین دوری کنید. تحقیقات نشان

مغز را تامین می کنند و همچنین به خود مغز هم آسیب رسانند.

دونات | این خوراکی خوشمزه هم سرخ شده و هم مملو از شکر است که برای سلامت مغز یک ترکیب بد محسوب می شود. در فرایند آماده سازی دونات، سرخ کردن با غوطه وری عمیق در روغن و شکر اضافی باعث ایجاد التهاب مضاعف می شود. مطالعات، سطوح بالای قند در خون را با زوال عقل مرتبط کرده اند. اوضاع بدتر هم می شود؛ بیشتر دونات ها حاوی چربی ترانس هستند، ماده دیگری که برای مغز مفید نیست و مغز شما به آن نیاز ندارد.

گوشت قرمز | این ماده غذایی پر مصرف سرشار از چربی اشباع شده است که برای قلب و همچنین مغز شما مضر است. در واقع، محدود کردن مصرف گوشت قرمز یک اصل کلیدی در رژیم غذایی مخصوص مغز است، یک برنامه غذایی مبتنی بر تحقیقات که هدف آن حفظ حافظه و تفکر شماست. اگر به دنبال منبع پروتئینی مناسب برای مغزتان هستید، گوشت قرمز انتخاب خوبی نیست. ماهی، مرغ بدون چربی و لوبیا گزینه های سالم تری هستند. **پنیر پر چرب** | این طعم خامه ای خوشمزه هزینه دارد. فراموش نکنید این محصولات

لبنی سرشار از چربی های اشباع شده هستند. پیروان رژیم غذایی مغز، از کره، پنیر و سایر لبنیات پرچرب اجتناب می کنند. وقتی صحبت از سلامت مغز به میان می آید، لبنیات کم چرب به طور کلی انتخاب سالم تری است. شما می توانید شیر، ماست، پنیر و سایر غذاهای لبنی را به شکل های کم چرب دریافت کنید. **نان و برنج سفید** | کربوهیدرات های تصفیه شده، حتی آن هایی که طعم خیلی شیرینی ندارند، می توانند قند خون شما را افزایش دهند. تحقیقات نشان می دهد که کربوهیدرات های بیش از اندازه تصفیه شده ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهند، به خصوص در افراد خاصی که از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به آن هستند. **سس ها** | مواد تشکیل دهنده روی برچسب بطری سس را با دقت بخوانید. بسیاری از این محصولات دارای مقادیر شگفت انگیزی از فروکتوز بالا هستند و این همان چیزهایی است که در نوشابه وجود دارد. این مواد با انواع مشکلات سلامتی، از جمله از دست دادن حافظه و کاهش عملکرد مغز مرتبط است. سعی کنید به جای سس از جایگزین های سالم تر برای مزه دار کردن سالاد استفاده کنید.

تازه ها

بیشتر بدانیم

فاصله بین وعده های غذایی چقدر باید باشد؟

بین هر وعده غذایی تا ن چقدر فاصله است؟ اصلاً تا به حال به این موضوع دقت کردید؟ متخصصان تغذیه می گویند یک سری علایم طبیعی وجود دارد که نشان می دهد غذای شما هضم شده است و به شما اطمینان می دهد که در زمان های مناسب غذا می خورید و این موضوع روی سلامت، سطح انرژی و نحوه مدیریت وزن تاثیر می گذارد. اما چطور باید این زمان را کشف کرد؟



متخصصان تغذیه می گویند وقتی اولین وعده غذایی به طور کامل هضم شد، وعده غذایی بعدی باید خورده شود. فاصله وعده های غذایی بین ۴ تا ۶ ساعت توصیه می شود. این به گوارش شما زمان کافی برای پردازش غذا و آماده شدن برای وعده غذایی بعدی را می دهد. اما اگر وعده دوم را بعد از

هضم غذای اول بخورید بدن به در دسر می افتد. اما چگونه بفهمیم اولین وعده غذایی هضم شده است؟ نشانه هایی از هضم صحیح غذا وجود دارد، به عنوان مثال، پس از هضم غذا، به طور طبیعی احساس گر سنگی خواهید کرد. این یعنی دستگاه گوارش شما وعده های غذایی قبلی را پردازش کرده است. همچنین وقتی غذا هضم می شود احساس سبکی دارید و پرانرژی هستید. اگر احساس تنبلی یا سنگینی می کنید، ممکن است به این معنی باشد که غذای شما هنوز هضم نشده است. همچنین آروغ بدون بوی بد یعنی معده شما خوب کار می کند و گاز تولید شده در طول هضم به درستی آزاد می شود. همین طور دمنوش های گیاهی بین وعده های غذایی به هضم بهتر غذا کمک می کند.

راهیابی هزاران میکروپلاستیک به بزاق با جویدن آدامس

محققان در تحقیقات جدید خود دریافتند که جویدن آدامس می تواند صدها تا هزاران میکروپلاستیک را در بزاق دهان آزاد کند که احتمالاً آن ها را می بلعیم. آن ها می گویند جویدن آدامس صدها ذره پلاستیکی ریز را به طور مستقیم وارد دهان می کند و در مورد آلودگی این جویدنی شیرین هشدار دادند. سانجی موهانتی، محقق اصلی این پژوهش گفت: «البته نمی خواهیم مردمانگران کنیم. میزان ریزپلاستیکی که آدامس آزاد می کند در مقایسه با راه های دیگری که ریزپلاستیک وارد بدن می شود، ناچیز است. برای مثال، تحقیقات دیگری در سال گذشته برآورد کرد که هر لیتر آب در بطری پلاستیکی، به طور میانگین حاوی ۲۴۰ هزار ریزپلاستیک است»، محققان دریافتند که هر گرم آدامس به طور میانگین ۱۰۰ ذره ریزپلاستیکی آزاد



محققان رایج ترین آدامس هایی که در فروشگاه ها به فروش می رسند، برای ایجاد خاصیت جویدنی، حاوی پلیمر های مبتنی بر نفت اند. با این حال، روی بسته بندی آدامس ها، پلاستیک به عنوان یکی از ترکیبات ذکر نمی شود و فقط از عبارت «پایه آدامس» استفاده می شود. به گفته متخصصان، اگر مقدار نسبتاً کمی ریزپلاستیک بلعیده شود، احتمالاً بدون به جا گذاشتن هیچ اثری از بدن دفع می شود و جای نگرانی نیست.

ترفند

آشپزی من

فوتوفن های استفاده از دانه چیا

ویتامین های C و B و مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. اما چطور این دانه را باید استفاده کرد؟



و کمی آب به آن اضافه کنید و اجازه بدهید چند دقیقه بماند. بعد از ته نشین شدن، دانه ها را از آب جدا کنید و در صافی بریزید. حواس تان باشد که دانه چیا بعد از شست و شو، حالت ژله ای پیدا می کند، بنابراین نباید زیاد آن را داخل آب نگه دارید.

تفاوت دانه چیا و تخم شربتی

در ظاهر، دانه چیا به شکل بیضی و به رنگ خاکستری تیره است و گاهی دانه های سفید نیز در میان آن ها دیده می شود. سرعت جذب آب در تخم شربتی بسیار بالاست و سریع آب را به خود جذب می کند، در حالی که دانه چیا آب را دیرتر و به تدریج جذب می کند. به همین دلیل نباید آن را خشک و به مقدار زیاد خورد چون ممکن است باعث خفگی شود.

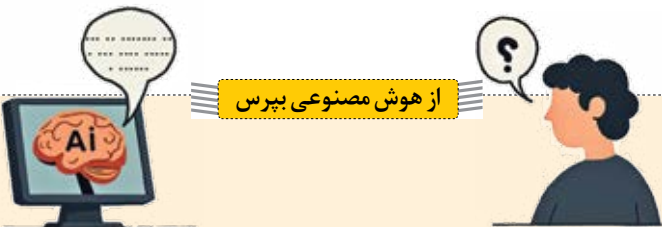
طریقه مصرف دانه چیا

یک قاشق غذاخوری دانه چیا را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند تا دانه ها خیس خورده و باد کنند. سپس دانه ها را با آب یا شیر مخلوط کنید. ترکیب دانه چیا با آب جوش، یک نوشیدنی مغذی و سالم است که می تواند به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم در نظر گرفته شود. دانه چیا ی خیس خورده را می توانید تا ۵ روز در یخچال نگهداری کنید.

طرز شستن دانه چیا

دانه چیا به طور کلی نیازی به شست و شوی قبل از مصرف ندارد، اما اگر می خواهید دانه چیا را قبل از استفاده شست و شو دهید، میزان مورد نیاز را در ظرفی بریزید

از هوش مصنوعی بپرس



هندزفری یا هدفون بدون سیم؛ ضرر کدام کمتر است؟

هندزفری و هدفون بی سیم را خیلی ها یمان در روز، ساعت ها استفاده می کنیم. اما تا به حال به این فکر کردید کدام یک برای سلامتی گوش بیشتر ضرر دارد؟ ببینیم هوش مصنوعی چه می گوید.



هر دو هندزفری و هدفون بی سیم اگر به درستی استفاده نشوند، می توانند برای سلامتی گوش مضر باشند. اما به طور کلی، به دلیل نوع طراحی و کاربردشان، هندزفری ها ممکن است کمی بیشتر از هدفون های بی سیم ضرر داشته باشند.

دلایل آن را توضیح می دهیم:

بلندی صدا | هم هندزفری و هم هدفون های بی سیم می توانند صدا را

بلندی زیادی پخش کنند. قرار گرفتن مداوم در معرض صدای بلند (بالتر از ۸۵ دسی بل) می تواند به مرور زمان به شنوایی آسیب برساند.

قرارگیری در گوش | هندزفری ها معمولاً داخل مجرای گوش قرار می گیرند. این قرارگیری نزدیک تر به پرده گوش باعث می شود که صدا به طور مستقیم تر و با شدت بیشتری به گوش برسد. هدفون های بی سیم معمولاً روی گوش قرار می گیرند و فاصله بیشتری با پرده گوش دارند.

عایق بندی صدا | هندزفری ها معمولاً عایق بندی کمتری نسبت به هدفون های بی سیم دارند. این موضوع باعث می شود که کاربر مجبور شود صدا را بلندتر کند تا صدای محیط را نشنود. بلند کردن صدا برای شنیدن بهتر، خطر آسیب به شنوایی را افزایش می دهد. برخی از هدفون های بی سیم دارای قابلیت حذف نویز هستند که به کاربر کمک می کند تا بدون نیاز به بلند کردن صدا، موسیقی یا پادکست را به خوبی بشنود.

بهداشت | هندزفری ها بیشتر در معرض آلودگی و جرم گوش قرار می گیرند، به ویژه اگر به طور منظم تمیز نشوند. تجمع جرم گوش می تواند باعث عفونت گوش و کاهش شنوایی شود.

● **چگونه از آسیب به شنوایی جلوگیری کنیم؟**

حجم صدا را کنترل کنید | سعی کنید همیشه از حجم صدای کمتر از ۶۰ درصد حداکثر استفاده کنید.

محدود کردن زمان استفاده | از هندزفری و هدفون های بی سیم برای مدت طولانی استفاده نکنید. به ازای هر یک ساعت استفاده، حداقل ۱۵ دقیقه به گوش های خود استراحت دهید.

تمیز نگه داشتن | هندزفری بدون سیم را به طور منظم با یک پارچه نرم و خشک تمیز کنید. استفاده از **تنظیمات صدا** | از تنظیمات صدا در دستگاه خود برای تنظیم سطح صدا و اکولایزر استفاده کنید.

مراجعه به پزشک | در صورت احساس هر گونه مشکل در شنوایی خود، به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

در نهایت، انتخاب بین هندزفری و هدفون بی سیم به ترجیحات شخصی شما بستگی دارد. اما مهم است که در هر صورت، از این وسایل به درستی استفاده کنید و به سلامتی شنوایی خود اهمیت دهید.

بیشگیری

چطور فیبروم ها را کوچک کنیم؟



بسیاری از زنان در طول زندگی خود با فیبروم ها مواجه می شوند. این بیماری باعث رشد توده غیر سرطانی در دیواره رحم می شود. اگر چه این بیماری خطرناک نیست و احتمال ابتلا به سرطان را افزایش نمی دهد، اما می تواند علائم ناخوشایندی مانند خونریزی شدید قاعدگی، در د لگن و مشکلات ادراری ایجاد کند. می دانیم که برای کوچک کردن فیبروم ها در رحم داروهای تجویزی و روش های پزشکی موثرترین گزینه ها هستند اما تغییرات سبک زندگی، داروهای بدون نسخه و مکمل های می توانند به کاهش علائم کمک کنند.

رژیم غذایی | بعد از است که رژیم غذایی به تنهایی فیبروم ها را کوچک کند، اما در کنار درمان می تواند از رژیم غذایی غنی از فیبر، آنتی اکسیدان ها و منابع پروتئین بدون چربی استفاده کنید. غذاهایی که ممکن است رشد فیبروم را کاهش داده یا کند کنند، عبارتند از: میوه ها و سبزیجات به ویژه سبزیجات برگ دار، مرکبات، میوه های غنی از پتاسیم، مانند آووکادو و موز، گوشت بدون چربی (مانند مرغ)، حبوبات، ماهی و چای سبز. اگر فیبروم را تجربه می کنید، در مورد امتحان رژیم مدیترانه ای با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. در مقابل برخی از غذاهای خاص مانند آن هایی که دارای چربی ترانس بالا هستند، ممکن است باعث التهاب در بدن شوند که تصور می شود به رشد فیبروم کمک می کند. همچنین خوردن زیاد گوشت قرمز و کمبود ویتامین D از دیگر عوامل رشد فیبروم هاست.

ورزش کردن | ورزش اندازه فیبروم های موجود را کاهش نمی دهد اما مطالعات نشان می دهد که فعالیت بدنی منظم می تواند به حفظ تعادل هورمونی سالم کمک و به طور بالقوه از ایجاد فیبروم جلوگیری کند. همچنین ورزش باعث ترشح اندورفین (هورمون احساس خوب) می شود که ممکن است درد فیبروم را کم کند.

درمان های گیاهی | تحقیقات اولیه ترکیبی در چای سبز نشان می دهد ممکن است نوشیدن آن، اندازه فیبروم و علائم را در برخی افراد کاهش دهد. زردچوبه نیز می تواند موثر باشد. **کاهش استرس** | به نظر می رسد استرس - به ویژه استرس مزمن - با افزایش خطر ایجاد فیبروم مرتبط باشد. استرس می تواند بی نظمی های هورمونی ایجاد کند و بر رشد فیبروم تاثیر بگذارد.

بارداری | سطح استروژن در دوران بارداری به میزان قابل توجهی افزایش می یابد. در نتیجه، فیبروم ها ممکن است در طول بارداری، به ویژه در سه ماهه اول، رشد یا ایجاد شوند. با این حال، فیبروم ها اغلب پس از زایمان

کوچک می شوند. تحقیقات نشان می دهد که ۷۰ درصد از افرادی که باردار بودند و زایمان کردند، بیش از ۵۰ درصد کاهش اندازه فیبروم را تجربه کردند.

یائسگی | در دوران یائسگی، بدن استروژن و پروژسترون کمتری تولید می کند. کاهش سطح هورمون خطر ابتلا به فیبروم را کاهش می دهد و ممکن است به کوچک شدن فیبروم های قبلی کمک کند.

