سلامت

تغذیه در خدمت تقویت حافظه

عملکرد حافظه ما یک بیشینه‌ای دارد که کمتر به آن سطح می‌رسیم و تغذیه ابزار مهمی برای بهینه کردن آن است

سلامت

تا حالا تجربه این را داشتید که بخواهید یک ترانه، اسم یک بازیگر یا یک خاطره شیرین را برای کسی بگویید اما حافظه‌تان یاری نکند؟ حس بدی خواهید داشت وقتی نتوانید چیزی را که می خواستید بگویید به خاطر بیاورید. بد نیست بدانید تحقیقات جدید نشان می دهد توانایی به حداکثر رساندن عملکرد حافظه، برای به یاد آوردن جزئیات مختلف، می تواند با تغذیه ما مرتبط باشد. به گزارش «مدیکال اکسپرس»؛ رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، ماهی، چربی‌های سالم و گیاهان یا دانه‌ها، عملکرد حافظه مغز را تقویت می کند. در ادامه مروری داریم بر این خوراکی‌ها:

میوه‌ها به خصوص خانواده توت

توت‌ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند که می‌توانند از مغز در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کنند و از پیری زودرس و زوال عقل که حافظه را تضعیف می کند، جلوگیری کنند. در این میان، زغال اخته منبع غنی آنتوسیانین و دیگر فلاونوئیدهاست که می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد. انگور سرشار از رسوراترول، یک ترکیب بهبوددهنده حافظه است. انگور سرشار از پلی‌فنول است که ظرفیت تقویت عملکرد مغز را دارد. هندوانه دارای غلظت بالایی از لیکوپن، یکی دیگر از آنتی اکسیدان‌هاست. هندوانه همچنین منبع خوبی از آب است که برای سلامت مغز مفید است. آووکادو میوه‌ای سرشار از چربی تک‌غیر اشباع است که مصرف متعادل آن، عملکرد حافظه را با کمک به بهبود سطح کلسترول خون بهبود می‌بخشد.

سبزیجات برگ دار

چغندر سرشار از نیترات است، یک ترکیب طبیعی که می‌تواند رگ‌های خونی را گشاد کند و اجازه دهد اکسیژن بیشتری به مغز برسد. سبزی‌های تیره و برگ‌دار به‌خاطر آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C شناخته می‌شوند و ثابت شده که از دست‌دادن حافظه مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهند. این سبزی‌ها همچنین سرشار از فولات هستند که می‌تواند حافظه را با کاهش التهاب و بهبود گردش خون در مغز بهبود بخشد.

غلات کامل و حبوبات

گندم پرک، کوسکوس سبوس‌دار، نخود، جو دوسر، سیب‌زمینی شیرین و لوبیا سیاه نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. این کربوهیدرات‌ها سرشار از ویتامین B هستند که به بهبوددهنده حافظه است.

غذای دریایی

بر اساس این فهرست تغذیه بسیاری از ما کمبودهای اساسی داریم اما شاید جدی‌ترین بخش ماجرا مصرف ماهی باشد. گرانی ماهی از طرفی و ذائقه بسیاری از ما باعث شده سراغ این غذای مفید نرویم و برگوشت قرمز که ضرر بیشتر و فایده به مراتب کمتری دارد تا کید کنیم اما ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت قلب هستند. ثابت شده که خوردن ماهی برای یک تا دو بار در هفته حافظه را هم بهبود می‌بخشد.

گیاهان یا دانه‌ها

دانه‌های کاکائو منبع غنی فلاونوئیدها هستند که به‌ویژه در جلوگیری از آسیب‌های ناشی از افزایش کلسترول LDL، محافظت از پوشش شریان‌ها و جلوگیری از لخته‌شدن خون بسیار مهمند. کاکائو همچنین حاوی آرژنین است، ترکیبی که گشادشدن عروق خونی را افزایش می‌دهد. رزماری باعث افزایش جریان خون به مغز، بهبود تمرکز و حافظه می‌شود. عطر نعناع هم باعث تقویت حافظه می‌شود. دانه‌های کنجد منبع غنی اسید آمینه تیروزین هستند که برای تولید دوپامین، یک انتقال‌دهنده عصبی مسئول هوشیاری مغز و تیزنگه‌داشتن حافظه لازم است.

اما در کنار تغذیه

هر چند تغذیه نقش مهمی در حافظه دارد اما در کنارش باید چند نکته دیگر را مدنظر قرار داد. یکی از راه‌های تقویت مغز و شارژ دوباره آن استراحت کردن است. گاهی جدول حل کنید. سعی کنید به جای استفاده از گوشی برای شماره گرفتن یا مکان یابی از ذهن تان استفاده کنید. راستی خنده هم یک فعالیت ضد استرس طبیعی است و استرس هم باعث کاهش قدرت‌های مغزی می‌شود. به اندازه کافی بخوابید. ورزش کنید. مایعات کافی مصرف کنید؛ ذهن تان را با یاد گرفتن چیزهای تازه فعال نگه دارید و...

آشپزی من

ترفند

چرا شامی و کتلت وا می‌رود؟

شامی و کتلت شباهت زیادی با هم دارند. با این تفاوت که گوشت شامی را از قبل می‌پزند. معمولا در شامی سیب‌زمینی نمی‌ریزند بلکه از ترکیب دلخواه از حبوبات چرخ شده استفاده می کنند. گوشت کتلت اما باید خام باشد و در آن سیب‌زمینی می‌ریزند. شامی خوشمزه باید نرم و تر باشد اما در بعضی موارد می‌بینیم که شامی و کتلتی که برایش کلی زمان صرف کرده‌ایم، وا می‌رود یا زیادی سفت می‌شود که این مسئله اتفاقی نیست. اما چه کنیم؟

امتحان کنید

ابتدا تنها یک عدد شامی را در تابه بیندازید. اگر دیدید که شامی به خوبی سرخ شد و توانستید به راحتی آن را برگردانید، با خیال راحت بقیه شامی‌ها را بیندازید اما اگر شامی شما وا رفت مطمئن باشید که یکی از ۳ مورد زیر را باید تغییر دهید.

کم بودن تخم مرغ

کم بودن تخم مرغ باعث تکه تکه شدن شامی می‌شود. اگر احساس می کنید کمتر از یک عدد دیگر تخم مرغ باید اضافه کنید تا مواد چسبندگی ایده‌آل داشته باشند، می‌توانید زرده را جدا و سفیده را به مواد اضافه کنید.

مواد را داخل یخچال نگذاشتید

برای تمامی غذاهای گوشتی که ورز داده می‌شوند، مانند شامی یا حتی کباب کوبیده، بعد از آماده کردن مواد، باید آن را یک ساعت در یخچال بگذارید.

آب پیاز

اگر مواد شما بیش از اندازه شل باشد؛ حتما برای برگرداندن آن در دسر خواهید داشت. ابتدا باید ببینید چرا مواد شما شل شده است. یکی از دلایل این امر ممکن است آب پیاز باشد. می‌توانید کمی آب پیاز را دور بریزید یا در صورت تمایل پیاز را در شت رنده کنید. البته در نظر داشته باشید که هر زمان دیدید مواد شامی شل شده، می‌توانید به کمک نان خشک پودر شده یا پودر سوخاری و حتی آرد، به آن قوام دلخواه را بدهید.

علت سفت شدن شامی کباب

در ضمن مهم‌ترین دلیل سفت شدن شامی، گوشت زیاد از حد آن است. نسبت گوشت به حبوبات را مطابق دستور رعایت کنید. اضافه کردن آرد سوخاری یا نان خشک دو مزیت دارد، هم باعث وا نرفتن شامی می‌شود و هم آن را ترد و نرم می‌کند.

تازه ها

دانمارکی ها قرص لاغری با بازدهی بالا ساختند

آیا درمان موثر چاقی می‌تواند به آسانی خوردن یک قرص باشد؟ این تصوری است که در سال‌های اخیر بسیاری از افراد دارای اضافه‌وزن و به خصوص مبتلایان به دیابت به آن امید داشته‌اند و باعث فروش داروهای پرخطر هم شده است، اما به تازگی محققان در دانمارک یک قرص خوراکی ساخته‌اند که می‌تواند باعث کاهش وزن در افراد شود. اکنون نتایج دو مطالعه علمی که به تازگی منتشر شده نشان می‌دهد نسخه‌های خوراکی با دوز بالا از داروی تزریقی کاهش وزن و گووی (Wegovy) می‌توانند در کم کردن وزن و بهبود سلامتی مؤثر باشند. هم اکنون داروهای سماگلوتید، که یک بار در هفته تزریق می‌شوند، برای درمان چاقی و دیابت فروخته می‌شوند. دانشمندان می‌گویند قرص‌های قوی جدید که برای فعال کردن هورمون‌های تنظیم کننده قند خون، کند کردن تخلیه معده و کاهش اشتها طراحی شده‌اند می‌توانند برای افرادی که از چاقی رنج می‌برند، به‌ویژه مبتلایان به دیابت، موثر باشند. نتایج آزمایش هایی که در نشست سالانه انجمن دیابت آمریکا عرضه شده نشان می‌دهد دوزهای سماگلوتید خوراکی رایبلسوس به میزان ۲۵ و ۵۰ میلی گرم، در کاهش وزن و بهبود قند خون و دیگر مشخصه‌های سلامت تاثیر قابل توجهی گذاشته‌اند. این مطالعه ۱۶ ماهه که روی حدود ۱۶۰۰ نفر مبتلا به اضافه‌وزن یا چاقی انجام شد نشان داد قرص‌های روزانه با دوز بالا، قند خون افراد را به میزان بسیار بیشتری از دوز استاندارد داروی قبلی کاهش می‌دهند. استفاده از این قرص‌های خوراکی همچنین باعث شد افراد بتوانند تا ۱۰ کیلوگرم از وزن خود کم کنند. این در حالی است که دوزهای پایین‌تر تنها می‌توانستند حداکثر تا ۴/۵ کیلوگرم وزن افراد را کاهش دهند. البته فراموش نکنید قبل از مصرف هر دارو و خوددرمانی با پزشک خود مشورت کنید.

نتایج مطالعات تازه در نشریه علمی «لنست» منتشر شده است

بیشتر بدانیم

روبالشتی شهر ۳ میلیونی باکتری‌ها

بر اساس گزارشی که به تازگی وب‌سایت «امری اسلیپ» منتشر کرده است، یک روبالشتی تنها یک هفته پس از شست‌وشو، می‌تواند میزبان سه میلیون باکتری باشد که حدود ۱۷ هزار برابر بیشتر از میانگین باکتری است که روی صندلی توالت فرنگی وجود دارد. این تحقیق همچنین تمیزی تشک، ملافه‌ها و روبالشتی‌ها را بررسی کرده و عوامل بیماری‌زای بالقوه‌ای را که در ملافه‌ها وجود دارند تجزیه‌وتحلیل کرده است. ترکیبات حساسیت‌زا، انواع قارچ و پوست مرده در کنار کنه و موجودات میکروسکوپی که روی سلول‌های پوست جداشده از بدن وجود دارند، از جمله ذرات آلوده‌ای‌اند که نمی‌خواهید شب‌ها با آن‌ها خلوت کنید. کارشناسان همواره هشدار می‌دهند که روبالشتی‌ها باید به‌طور منظم و بیش از یک بار در هفته تعویض شوند. دکتر هدلی کینگ در گفت‌وگو با «ول اند گود» به این نکته اشاره کرد که هنگامی که به رختخواب می‌روید، ملافه‌های خود را با سلول‌های مرده پوست (حدود ۵۰ میلیون در روز)، عرق، آرایش، لوسیون، مو و هر چیز دیگری که در طول روز به شما چسبیده است، از جمله گرده گل، موی حیوانات خانگی تا کپک قارچی و ذرات خاک و باکتری و ویروس، آلوده می‌کنید. دکتر هدلی ادامه داد که کنه از عرق و سلول‌های مرده پوست تغذیه می‌کند و زمانی که آن‌ها را به رختخواب می‌برید، به تکثیر آن‌ها کمک می‌کنید.

سلامت

شیرین کننده‌های مصنوعی سرطان‌زا هستند؟

خبرگزاری رویترز می‌گوید آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان وابسته به سازمان جهانی بهداشت در گزارش ماه آینده خود، شیرین کننده مصنوعی «آسپارتام» را در فهرست مواد «احتمالا سرطان‌زا» قرار خواهد داد. آسپارتام یکی از رایج‌ترین شیرین کننده‌های مصنوعی جهان محسوب می‌شود که عمدتا در نوشابه‌های رژیمی و محصولات خوراکی نظیر برخی آدامس‌ها کاربرد دارد. تصمیمات مشابه توسط این نهاد، پیشتر در مواردی باعث ایجاد نگرانی در میان مصرف کنندگان و شکایت‌های متعاقب قضایی شده است. این سازمان از چهار سطح مختلف طبقه‌بندی شامل «سرطان‌زا، احتمالا سرطان‌زا، بالقوه سرطان‌زا و غیرقابل طبقه‌بندی» استفاده می‌کند. پیشتر قرار دادن گوشت قرمز در رده «بالقوه سرطان‌زا» و تلفن‌های همراه در طبقه «احتمالا سرطان‌زا» بحث‌برانگیز شده بود. آمدن نام «آسپارتام» در کنار گوشی همراه به معنی وجود شواهد محدود دال بر سرطان‌زایی این محصولات در انسان است. در سال ۲۰۲۲ میلادی یک مطالعه در فرانسه روی ۱۰۰ هزار بزرگسال نشان داد افرادی که مقادیر بیشتری از شیرین کننده‌های مصنوعی از جمله آسپارتام مصرف می‌کنند، کمی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند. آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان گفته است برای بررسی ماه ژوئن خود ۱۳۰۰ مطالعه را ارزیابی کرده است.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

برگ سبز خودرو سواری پراید رنگ سبز زیتونی مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۹۶ هـ ۴۵ به شماره موتور ۳۶۰۵۶۷۰ به شماره شاسی S14122896250۹۰ بنام سیدرضا ریاضی مظلومی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۴۰۳/م

برگ سبز موتورسیکلت تک تاز ۱۲۵ سی سی مدل ۹۵ مشکی به شماره شاسی ۹۵۰۸۵۳۱ به شماره موتور ۰۳۸۶۱۳ به شماره انتظامی ایران ۷۷۵-۶۱۸۸۱ بنام سیدصادق سیدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۳۵۸/م

برگ سبز، کارت و سند کمپانی موتورسیکلت سوزوکی GS ۱۲۵ به شماره انتظامی بجنورد ۶-۶۹۱۲ به شماره انجین K۱۵VFMI۳۲۲۱۴۲۱۵ به شماره تنه ۸۸۰۰۱۴۲ بنام مهرداد شرف زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۳۸۸/م

سند کمپانی و برگه سبز و کارت موتورسیکلت بهرو شماره انتظامی ۹۱۴۳۴ ایران ۵۹۵ و شماره موتور ۱۵۰۶۶۰۸ و شماره شاسی ۱۵۰N۹۲۲۸۷۱۲ به نام مرضیه سارانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۱۴۴۷/ز

برگ سبز، کارت، برگ سبز، سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۸۷ ق ۵۲ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۹۵۲۴۶۶ و شماره موتور ۲۸۶۸۹۵۶ و همچنین شناسنامه بنام مصطفی راد فرزند سیروس ش ملی ۰۹۳۹۸۴۶۹۴۲ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۴۰۴/م

برگ سبز خودرو سواری پراید جی ال ایکس آی سبز زیتونی – متالیک مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۷۵ ن ۴۴ به شماره موتور ۲۴۴۱۲۴۰ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۷۷۴۲۶۴ بنام علی شمس زاده جامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۳۹۱/م

اصل برگ سبزوکارت پیکان وانت مدل ۱۳۸۸ سفید به شماره انتظامی ۷۴ایران ۹۵ ن ۳۳۷ به شماره موتور۱۱۴۸۸۰۹۱۸۹۷ وشماره شاستی ۸۹۵۷۲۰ به نام فاطمه دادگرمفقودشده واز اعتبارساقط میباشد ۱۴۰۲۱۱۴۵۸/م

برگ سبز خودرو پراید ساپیا ۱۱۱ مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۵۷ م ۵۲ به شماره موتور ۵۳۲۳۸۹۱ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰F۸۱۷۷۸۳ بنام علی ایزانلو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۳۶۲/م

برگ سبز و کارت خودرو سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۸۷۶ و ۴۵ به شماره موتور ۲۷۱۸۷۲۶ به شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۷۰۴۵۶۳۶ بنام غلام حسن سعیدی فر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۳۹۷/م

کارت خودرو، سند، برگه سبز تیبا سفید مدل ۹۳ به نام مژگان امامی فر شماره پلاک ۱۲ ایران ۷۴۸م۲۹ شماره موتور ۸۱۰۹۴۴۹ شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰E۵۷۶۴۶۸۴ مفقود وفاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۱۱۱۷۰/ی

برگه سبز تراکتور کشاورزی قرمز روغنی مدل ۹۴ به نام محمد علی صبورعبداله گیو پلاک ۱۲ ایران ۱۵۱ ک ۱۶ شماره موتور MT۴A۲W۲۶۱۸C شماره شاسی N۳HKTAD۲CFEQ۰۵۴۴۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۱۱۳۱۴/ی

برگ سبز خودرو سواری پژو تیپ PARS XUYCNG مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۶-۷۵۴ و ۳۷ به شماره موتور ۱۲۴K۱۰۸۷۱۵۱ و شماره شاسی NAAN۲۱VE۶HH۷۵۸۷۵۰ به نام سید سعید معز ایرانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۱۳۹۸/م

اصل برگ های تعرفه واگذاری اراضی شهر سبز شرکت آبادانی و مسکن الهیه خراسان به شماره برگه ۱۱۴۱۴۳ به تعداد دو سهم از شماره سهم ۲۷۲۷۲۹ الی ۲۷۲۷۳۰ و شماره برگه ۱۲۴۶۳۳ به تعداد ده سهم از شماره سهم ۱۳۴۸۶۷ الی ۱۳۴۸۷۶ به همراه صلحنامه های پیوست به نام سیدمحمود نژاد روبانی فرزند سیدحسین به شماره شناسنامه ۵۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۲۱۱۴۰۲/م

اینجانب سیدمحمد حسینی فراش مالک خودرو پژو پارس مدل 1400 به شماره انتظامی ایران 12-312 ط 67 به شماره شاسی NAAN01CE0MK066408 و شماره موتور 124K1553666 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۱۱۴۰۱/م

اصل برگ سبز و پلاک خودرو لاماری به شماره انتظامی ۱۸ ایران ۳۹۷ م ۲۶ و شماره موتور 4A۹۵TD۳VD۳۱۱ و شماره شاسی N۵L۴۲DA۵NP۰۰۰۹۷۱ بنام عسل شمس و ۲ وکالتنامه تعویض پلاک به شماره ۵۰۸۱۶ دفتر ۲۸۱ مشهد موکل عسل شمس و سجاد رزمیان فیض آبادی و وکیل مجتبی شجاعی و شماره ۱۹۰۷۸۲ دفتر ۱۵ همدان موکل عسل شمس و وکیل سجاد رزمیان فیض آباد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۳۷۲/ف

آقای موسی الرضا کوشکی مالک کامیون باری بنز تیپ ۱۹۲۱ رنگ سبز روغنی مدل ۱۳۶۴ به شماره انتظامی ۲۹۷ ع ۱۲ ایران ۱۲ دارای شماره موتور ۱۰۰۳۷۷۰۹ و شماره شاسی ۱۰۰۰۲۱۱۱ به علت فقدان سند کمپانی تقاضای صدور المثنی نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به دفتر شرکت ایران خودرو دیزل واقع در تهران کیلومتر ۸ جاده قدیم ساوه مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد گردید. ۱۴۰۲۱۱۴۰۶/م

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی فوق‌العاده

مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت تعاونی تولیدی، توزیعی، عمرانی و خدماتی کارکنان شهرداری قوچان درروز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۶ ساعت ۱۳ درمحل شهرداری قوچان برگزار می‌گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهمرسانند، در صورتیکه حضور عضوی در مجمع میسر نباشد، می‌تواند قبل از آن با حضور در محل دفتر شرکت درساعات اداری تا روز قبل از مجمع عمومی حق رای خود را بموجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید.
لکن هر عضو می‌تواند حداکثر سه وکالت و هر غیر عضو یک وکالت همراه داشته باشد.

دستور جلسه:

۱- تغییر و بررسی ماده ۲ و ماده ۳ اساسنامه
۲- تغییر و بررسی ماده ۲۲ و ۴۶ و ۱۲ اساسنامه
۳- گزارش هیات مدیره
۴- تعیین تکلیف واریزی‌ها و....

هیات مدیره ۱۴۰۲۱۱۳۲۱/ش