

دانشتنی‌ها

سلامت مغز باتوت، چای و کاکائو

غذاهای غنی از پلی فنول ممکن است از پیری سالم مغز پشتیبانی کنند، اما هیچ غذا یا رژیم غذایی واحدی برای جلوگیری از زوال عقل نشان داده نشده است. به گزارش ساینس دیلی، یک فنجان چای، یک مشت توت یا یک قطره روغن زیتون فوق بکر حاوی ترکیبات گیاهی است که ممکن است بر فرآیندهای مرتبط با پیری مغز تأثیر بگذارد. بررسی محققان دانشگاه سملوایز مجارستان نشان می دهد که این ترکیبات، که به عنوان پلی فنول شناخته می شوند، می توانند از مسیرهای بیولوژیکی مرتبط با بیماری آلزایمر و سایر شرایطی که شامل از دست دادن تدریجی سلول های عصبی هستند، پشتیبانی کنند. محققان صدها مطالعه آزمایشگاهی، حیوانی، مبتنی بر جمعیت و بالینی را بررسی کردند. یافته ها در مجموع نشان می دهد که پلی فنول ها ممکن است از طریق فعالیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی به حفظ عملکرد سلول های عصبی کمک کنند و در عین حال با برخی از فرآیندهای آسیب زای مرتبط با پیری مغز مقابله کنند. رژیم های غذایی غنی از گیاهان، پلی فنول های کلیدی را فراهم می کنند. این بررسی توجه ویژه ای به رژیم غذایی مدیترانه ای داشت که بر سبزیجات، میوه ها، حبوبات، غلات کامل، ماهی و روغن زیتون تأکید دارد. همچنین رژیم غذایی MIND را بررسی کرد، گونه ای که به طور خاص برای حمایت از سلامت مغز با اولویت دادن به مصرف سبزیجات برگ دار و انواع توت ها و در عین حال کاهش مصرف گوشت قرمز، کره، پنیر، شیرینی، غذاهای سرخ شده و فست فود طراحی شده است. ترکیباتی که معمولاً مورد بررسی قرار گرفتند شامل EGCG، یک آنتی اکسیدان اصلی در چای سبز، رنگدانه هایی که به انواع توت ها رنگ می دهند؛ فلاونول های کاکائو؛ و کوکرومین، که رنگ زرد متمایل زرد چوبه را ایجاد می کند، بودند. این مواد به طور گسترده در الگوهای غذایی گیاهی، از جمله رژیم غذایی مدیترانه ای، یافت می شوند. دکتر «مونیکا فکت»، استاد پار موسسه پزشکی پیشگیری و بهداشت عمومی دانشگاه سملوایز ونوسینده ارشد این مطالعه، گفت: «پلی فنول ها درمان های معجزه آسا نیستند، اما تحقیقات نشان می دهد که ممکن است ابزارهای امیدوارکننده ای برای حمایت از پیری سالم مغز باشند. با این حال، تمرکز نباید روی مکمل های غذایی باشد، بلکه باید روی یک رژیم غذایی متنوع و غنی از غذاهای گیاهی باشد.» بدن بسیاری از پلی فنول ها را مستقیماً جذب نمی کند. در عوض، باکتری های روده آنها را به ترکیبات دیگری تبدیل می کنند که ممکن است بر التهاب، مصرف انرژی سلولی و از طریق این مسیرها، عملکرد سیستم عصبی تأثیر بگذارند. از آنجا که میکروبیوم روده هر فرد ترکیب متفاوتی دارد، غذاهای یکسان ممکن است پاسخ بیولوژیکی یکسانی را در همه ایجاد نکنند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با زوال عقل زندگی می کنند و انتظار می رود این تعداد در دهه های آینده افزایش یابد. از آنجا که زوال عقل یکی از چالش های عمده سلامتی مرتبط با پیری است، محققان توجه بیشتری به عوامل سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی، دارند که ممکن است به محافظت از سلامت مغز و کاهش خطر زوال شناختی کمک کند. به رغم نتایج امیدوارکننده از مطالعات انجام شده روی افراد، شواهد به اندازه کافی قوی نیستند که بتوان هر غذا یا ماده مغذی را به عنوان روشی مستقل برای پیشگیری از زوال عقل توصیه کرد. نویسندگان تأکید می کنند که پیری سالم مغز بیشتر به عادات غذایی بلندمدت بستگی دارد تا یک «ابر غذا». هیچ رژیم غذایی معجزه آسایی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر نشان داده نشده است. با این حال، شواهد فعلی نشان می دهد که خوردن منظم سبزیجات، میوه ها، انواع توت ها، غذاهای غنی از فیبر، ماهی و آجیل و در عین حال کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده می تواند از سلامت مغز پشتیبانی کند و به حفظ عملکرد شناختی در طول زمان کمک کند.

نکته

اختلالات تیروئید و کاهش شانس باروری

سدیم یکی از الکترولیت های مهم است که بدن برای انجام دادن انواع عملکردهای فیزیولوژیک به آن نیاز دارد. احتمالاً شنیده اید که مصرف بیش از اندازه نمک می تواند فشارخون را افزایش دهد و فشارخون بالا نیز یکی از عوامل خطر ابتلا به مشکلات و عوارض جدی مانند بیماری قلبی و سکنه مغزی محسوب می شود. مطالعات جدید حتی نشان می دهند که مصرف بیش از حد سدیم ممکن است موجب افت حافظه شود. با این حال در سوی دیگر ماجرا، دریافت ناکافی سدیم نیز می تواند مشکلاتی برای بدن ایجاد کند. با وجود اینکه اطلاعات زیادی درباره مضرات مصرف زیاد نمک وجود دارد، کمبود سدیم بر بدن نیز پیامدهایی برای سلامتی دارد. وضعیتی که گفته متخصمان تغذیه می تواند به علامتی مانند سردرد و خستگی همراه باشد. سدیم به انقباض و شل شدن عضلات و انتقال پیام های عصبی کمک می کند. همچنین برای حفظ تعادل طبیعی مایعات بدن یا به عبارت دیگر تأمین آب مورد نیاز بدن ضروری است به گفته متخصصان تغذیه، مصرف بسیار کم نمک با افزایش خطر «هیپوناترمی» ارتباط دارد؛ عارضه ای که در آن میزان سدیم خون به کمتر از محدوده طبیعی یعنی ۱۳۵ تا ۱۴۵ میلی اکی والان در لیتر کاهش می یابد. موارد شدید هیپوناترمی ممکن است موجب گرفتگی عضلات، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ شود. همچنین دریافت ناکافی سدیم ممکن است افزایش مقاومت به انسولین و بالا رفتن میزان کلسترول بد (LDL) و تری گلیسرید خون را نیز در پی داشته باشد به گزارش ایندپیندنت، آکادمی تغذیه و رژیم شناسی انگلیس توصیه می کند میزان مصرف روزانه سدیم به کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم یعنی تقریباً معادل یک قاشق چایخوری نمک طعام محدود شود. همچنین بنا بر گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا، حدود ۷۰ درصد از سدیم مصرفی آمریکایی ها از غذاهای فرآوری شده یا غذاهای رستورانی تأمین می شود و تنها بخش کوچکی از نمک یا سدیم هنگام پخت غذا یا سر سفره به آن افزوده می شود.

نقش متفاوت چربی ها در ابتلا به دیابت

برخلاف تصور رایج که قند را مهم ترین عامل تغذیه ای در بروز دیابت نوع ۲ می داند، نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد نوع چربی های مصرفی نیز تأثیر قابل توجهی بر سلامت متابولیک و عملکرد انسولین دارد.

همه چربی ها اثر یکسانی ندارند

پژوهشگران با بررسی مطالعات مختلف دریافتند که اسید پالمیتیک، یکی از رایج ترین چربی های اشباع در رژیم های غذایی غربی، می تواند مقاومت به انسولین را افزایش داده و در شکل گیری و پیشرفت دیابت نوع ۲ نقش داشته باشد. در مقابل، اسید اولئیک که به وفور در روغن زیتون، آووکادو، مغزها و برخی دانه ها یافت می شود، اثر خنثی یا حتی محافظتی دارد و می تواند بخشی از آثار زیان بار چربی های اشباع را کاهش دهد.

چرا چربی های اشباع مضر هستند؟

پژوهشگران با بررسی مطالعات مختلف دریافتند که اسید پالمیتیک، یکی از رایج ترین چربی های اشباع در رژیم های غذایی غربی، می تواند مقاومت به انسولین را افزایش داده و در شکل گیری و پیشرفت دیابت نوع ۲ نقش داشته باشد. در مقابل، اسید اولئیک که به وفور در روغن زیتون، آووکادو، مغزها و برخی دانه ها یافت می شود، اثر خنثی یا حتی محافظتی دارد و می تواند بخشی از آثار زیان بار چربی های اشباع را کاهش دهد.

روغن زیتون و آووکادو

در مقابل، اسید اولئیک که چربی اصلی روغن زیتون، آووکادو، مغزها و برخی دانه های خوراکی است، به کاهش التهاب، حفظ عملکرد سلول ها و بهبود حساسیت به انسولین کمک می کند. به گفته پژوهشگران، همین موضوع می تواند یکی از دلایل پایین تر بودن