

خبر پزشکی

خوراکی هایی که تمرکز روزانه را افزایش و فراموشی را کاهش می دهد



انتخاب غذاهای مناسب در طول روز می تواند تمرکز ذهنی، حافظه و عملکرد شناختی را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

به گزارش خبرآنلاین، تمرکز ذهنی یکی از عوامل کلیدی در بهره‌وری روزانه، یادگیری، و تصمیم‌گیری‌ست. تغذیه نقش مهمی در حفظ عملکرد شناختی، حافظه و هوشیاری دارد.مطالعات متعدی نشان داده‌اند که برخی مواد غذایی با ترکیبات خاص می‌توانند به‌طور مستقیم بر مغز تأثیر بگذارند و تمرکز را در طول روز افزایش دهند.

♦ غذاهای مؤثر در افزایش تمرکز

۱. ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و خال‌مخالی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که برای ساختار سلول‌های مغزی حیاتی‌اند. این ترکیبات به بهبود حافظه، کاهش التهاب عصبی و افزایش تمرکز کمک می‌کنند.

۲.انواع توت مثل بلوبری، توت‌فرنگی و شاه‌توت حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدهایی هستند که از سلول‌های مغزی در برابر آسیب محافظت کرده و جریان خون مغزی را افزایش می‌دهند.

۳.مغزها و دانه‌ها به‌ویژه گردو، بادام و تخم کتان، منابع خوبی از چربی‌های سالم، ویتامین E و سلنیوم هستند که عملکرد شناختی را تقویت می‌کند و از افت ذهنی جلوگیری می‌نمایند.

۴.سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، کلم‌برگ و برگ چغندر سرشار از ویتامین K، فولات و لوتئین‌اند که در کاهش افت شناختی و تقویت یادگیری نقش دارند.

۵.تخم‌مرغ منبع غنی کولین و ویتامین‌های گروه B است که در ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی مؤثرند و به افزایش هوشیاری ذهنی کمک می‌کنند.

دیابت در کودکان؛ بیماری مزمن اما قابل کنترل



متخصص غدد اطفال و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز، با اشاره به افزایش موارد ابتلا به دیابت در کودکان و نوجوانان گفت: دیابت یکی از بیماری‌های مزمن دوران کودکی است که در صورت تشخیص و کنترل مناسب، می‌توان از بسیاری از عوارض آن پیشگیری کرد و کیفیت زندگی کودکان مبتلا را به طور چشمگیری بهبود بخشید.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر فاطمه

آقا مهدی، متخصص غدد اطفال و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز، با بیان اینکه دیابت نوع یک شایع‌ترین نوع دیابت در کودکان است، افزود، در این نوع دیابت، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلول‌های تولیدکننده انسولین در پانکراس حمله می‌کند و باعث از بین رفتن آنها می‌شود. در نتیجه، بدن قادر به تولید انسولین کافی نیست و بسیاری از بیماران در بزرگسالی نیز با دیابت نوع یک زندگی نامساعد تریق انسولین است.

دکتر آقامهدی درباره درمان دیابت نوع یک در کودکان گفت: در حال حاضر، با رعایت رژیم غذایی مناسب، تزریق منظم انسولین، فعالیت بدنی و آموزش خانواده‌ها، می‌توان قند خون را به خوبی کنترل و زندگی کودک را به حالت طبیعی بسیار نزدیک کرد. مدیریت صحیح، زندگی فعال و سالمی

دارند. او در توضیح علل بروز دیابت در کودکان بیان کرد: عوامل ژنتیکی، عفونت‌های ویروسی و اختلالات خودایمنی و استرس، از مهم‌ترین عوامل بروز دیابت نوع یک هستند. در سال‌های اخیر نیز به دلیل افزایش چاقی و کم‌تحرکی، دیابت نوع دو که قبلاً بیشتر در بزرگسالان دیده می‌شد، در میان

با یک عدد از این میوه پائیزی بر افسردگی خود غلبه کنید

گازت می‌گوید: «همیشه شنیده‌ام که ماهی غذای مغز است، اما حالا شواهد نشان می‌دهد شاید بر ترقال هم غذای شاد باشد»

♦ روده شاد، ذهن شاد

در این پژوهش که بر پایه داده‌های بیش از صد هزار زن پرستار در مطالعه‌ای بلندمدت انجام شد، مشخص شد افرادی که به طور منظم مرکبات می‌خورند، نه‌تنها روحیهی بهتری دارند بلکه خطر افسردگی در آن‌ها کمتر است. دلیل اصلی این اثر به رشد باکتری‌ای به نام *Faecalibacterium prausnitzii* بازمی‌گردد؛ باکتری‌ای که در روده زندگی می‌کند و نقش مهمی در تولید