کد خبر: ۳۲۵۹۹۱
جمعه ۱ مرداد ۱۴۰۰ ۲۲:۳۵

کاهش حجم مغز با مصرف زیاد قهوه

مطالعات محققان دانشگاه جنوب استرالیا نشان می‌دهد مصرف بیش از ۶ فنجان قهوه در روز حجم مغز را کاهش داده و احتمال بروز زوال عقل و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، این مطالعه که بزرگترین پژوهش در نوع خود است، با بررسی بیش از ۱۷ هزار داوطلب ۳۷ تا ۷۳ ساله، مصرف افراطی قهوه را دشمن سلامت مغز می‌داند.

در این مطالعه آمده است مصرف بیش از ۶ فنجان قهوه در روز، خطر ابتلا به زوال عقل را ۵۳ درصد افزایش می‌دهد.

این مطالعه بینش مهمی را در حوزه سلامت پیش روی محققان قرار می‌دهد؛ چرا که قهوه محبوب‌ترین نوشیدنی دنیاست و مصرف جهانی آن در سال بیش از ۹ میلیارد کیلوگرم است.

این مطالعه گسترده‌ترین تحقیق در زمینه ارتباط مصرف قهوه، حجم مغز، سکته مغزی و زوال عقل است. گرچه نتایج آن برای دوستداران قهوه تلخ است، ولی باید در مصرف تمام مواد غذایی تعادل رعایت شود.

رژیم غذایی و شیوه زندگی تاثیر مستقیمی بر سلامت مغز دارد.

در ادامه به چند ماده غذایی که مغز را جوان نگه می‌دارند، اشاره شده است:

مطالعات محققان آمریکایی نشان می‌دهد آجیل، انواع کلم، گوجه فرنگی، ماهی و تخم مرغ، توانایی مغز را به طور چشمگیری افزایش می‌دهند و از بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل جلوگیری می‌کنند. درست است که بخش عمده بهره هوشی ژنتیکی است؛ ولی نوع تغذیه و آموزش محیطی نیز به همان اندازه اهمیت دارند.

محققان به والدین توصیه می‌کنند که با رعایت رژیم غذایی صحیح در خانه، می‌توانند نقش مهمی در افزایش توانایی مغز و بهره هوشی فرزندان داشته باشند.

در ادامه به مواد غذایی اشاره شده است که غذای مغز هستند و با مصرف آنها می‌توان مطمئن بود که مغز در بهترین حالت خود قرار دارد.

ماهی: ماهی غذای مغز است. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی، به رشد مغز کمک می‌کنند. این ماده غذایی منبع بی‌نظیر پروتئین است و با تامین اسیدهای آمینه مورد نیاز، به مغز در برقراری ارتباط با سایر اعضای بدن کمک می‌کند.

تخم مرغ: تخم مرغ حاوی نوعی ویتامین B به نام کولین است که به بهبود حافظه کمک می کند.

آجیل: یک منبع غنی از ویتامین E و فولات است. فولات نوعی ماده معدنی است که برای توسعه مغز حیاتی است. مصرف ویتامین E کمک می‌کند که از بروز بیماری هایی مانند زوال عقل و آلزایمر جلوگیری شود.

انواع کلم: کلم بروکلی، برگ کلم و گل کلم، منبع خوبی از ویتامین K هستند که به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند. همچنین کلم حاوی ماده‌ای به نام سولفورافان است که سبب افزایش بهره هوشی شده و از زوال عقل جلوگیری می‌کند.

انواع توت: به ویژه بلوبری: خانواده توت‌ها با آنتی اکسیدان‌های قوی، از بروز انواع سرطان و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند و در تقویت حافظه موثرند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که صبح ناشتا یک کاسه کوچک بلوبری مصرف می‌کنند، مغز فعال‌تر و تمرکز بهتری دارند.

مغز آفتابگردان و کدو تنبل: این دانه‌ها منبع خوبی از ویتامین E، منیزیم و امگا ۳ هستند و علاوه بر افزایش حافظه، مغز را در حالت آرامش و تمرکز قرار می‌دهند.

گوجه فرنگی: آنتی اکسیدان قوی موجود در گوجه فرنگی لیکوپن نام دارد و از آسیب رادیکال‌های آزاد به مغز جلوگیری می‌کند و نقش مهمی در جلوگیری از آلزایمر دارد.

در ادامه این گزارش آمده است که علاوه بر تغذیه سالم، خواب کافی، عدم استعمال دخانیات، ورزش و پیاده روی و اجتناب از استرس نیز در سلامت مغز

موثرند.

سالاد: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه سالاد مغز را ۱۱ سال جوان می‌کند. این مطالعه با بررسی حدود هزار فرد با میانگین سنی ۸۰ سال نشان می‌دهد مصرف روزانه سالاد نقش مهمی در حافظه و سلامت مغز دارد.

سکوت برای مغز مفید است: بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۱ میلادی که آلودگی صوتی را «طاعون مدرن» نامید، مدارک محکمی وجود دارد که آلودگی های صوتی محیط اثرات مضر شدیدی بر سلامت عمومی جامعه دارد.

با افزایش انواع صدا در محیط‌های درون و خارج از خانه، افراد بیشتری به دنبال سکوت هستند و در نتیجه آن تدابیری مانند رژیم سکوت ۱۰ دقیقه ای صبحگاهی یا برنامه سکوت ۱۰ روزه شکل گرفته است.

سکوت موجب کاهش استرس و تنش می‌شود، سکوت توان ذهنی را بازیابی می کند، در سکوت شبکه پیش فرض مغز فعال می‌شود و سکوت امکان بازسازی سلول های مغز را فراهم می‌کند.

یوگا عملکرد مغز را در میان سالی افزایش می‌دهد: تحقیقات پژوهشگران دانشگاه ایلینوی در آمریکا نشان می‌دهد که تمرین یوگا سه بار در هفته و به مدت هشت هفته، باعث افزایش عملکرد مغز در افراد میانسال و مسن می شود.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد یوگا در افزایش حافظه و تمرکز نیز بسیار موثر است.

در این مطالعه آمده است که یوگا دارای اثر آرامبخش فوری در سیستم عصبی سمپاتیک و پاسخ بدن به استرس است و استرس و اضطراب باعث کاهش عملکرد شناختی می شود.

افرادی که به طور منظم یوگا تمرین می کنند، به راحتی می تواند خشم و استرس خود را مدیریت کنند.

منبع:ایرنا