

#### اثبات خواص افزایش طول عمر و ضد پیری

#### جوانه گندم

دانشمندان چینی در کشفیات اخیر خود به این نتیجه رسیدند که فلاونوئیدهای موجود در جوانه گندم می‌توانند گونه‌های مضر اکسیژن فعال را خنثی کنند، این اثر که بر روی مگس‌های میوه، آزمایش شده، طول عمر آنها را افزایش داده است.

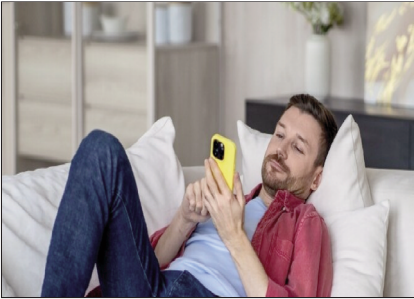
باشگاه خبرنگاران جوان - دانشمندان با مطالعه ۲۲۸ گونه مختلف گندم چینی مدرن کشف کرده‌اند که فلاونوئیدهای موجود در جوانه گندم می‌توانند گونه‌های مضر اکسیژن فعال (ROS) را خنثی کنند و طول عمر مگس‌های میوه را افزایش دهند؛ هر چند، این اثر به دوز مصرفی فلاونوئید و جنسیت مگس‌ها بستگی داشت.

طبق گزارش سای تک‌دیلی، فلاونوئیدها آنتی اکسیدان‌های طبیعی هستند که به دلیل خواص سلامتی‌بخشی همچون کاهش التهاب، مبارزه با سرطان و محافظت از سیستم عصبی، شناخته می‌شوند. اگر چه این ترکیبات معمولاً در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند، اما جوانه گندم به دلیل غلظت بالای

#### تأثیر مخرب اعتیاد به

#### ویدیوهای کوتاه بر تصمیم‌گیری

#### و فعالیت مغز



مطالعه‌ای جدید تأثیر اعتیاد به ویدیوهای کوتاه را بر تصمیم‌گیری و فعالیت مغز آشکار کرد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرهانی - دانشمندان کشف کرده‌اند که اعتیاد به ویدیوهای کوتاه (مانند sReel، Shorts و TikTok) با رفتار تکانشی مرتبط است و ممکن است منجر به تغییر در الگوهای تفکر شود.

به گفته TPsyPos، یک مطالعه جدید که در مجله NeuroImage منتشر شده است، ارتباطی بین اعتیاد به ویدیوهای کوتاه و افزایش تمایل به تصمیم‌گیری‌های عجولانه را نشان می‌دهد.

این مطالعه نشان داد که وابستگی بیش از حد به این ویدیوها با تغییراتی در فرآیند تصمیم‌گیری مرتبط است، به طوری که افراد معناد حساسیت کمتری به ریسک‌های مالی نشان می‌دهند و تمایل به تصمیم‌گیری‌های عجولانه و پرخطر دارند.

این مطالعه شامل ۳۶ دانش آموز بین ۱۸ تا ۲۴ سال بود. محققان از تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) برای نظارت بر فعالیت مغز در مناطقی که مسئول ارزیابی، پاداش و تصمیم‌گیری هستند، در حالی که شرکت‌کنندگان وظایفی را شامل ریسک مالی انجام می‌دادند، استفاده کردند.

شرکت‌کنندگانی که علائم اعتیاد به ویدیوهای کوتاه را نشان دادند، در مقایسه با افرادی که اعتیاد نداشتند، پاسخ‌های ضعیف‌تری به ضررهای احتمالی داشتند و تصمیمات سریع‌تری گرفتند.

علاوه بر تغییرات رفتاری، این مطالعه تفاوت‌هایی را در فعالیت مغز نشان داد. در افراد دارای علائم اعتیاد، کاهش فعالیت در پیش‌گوه (preuneus)، ناحیه‌ای مرتبط با کنترل شناختی و خوداندیشی، مشاهده شد، در حالی که افزایش فعالیت در منحنه و شکنج پس‌مرکزی، نواحی مرتبط با ارزیابی فقدان‌ها نیز مشاهده شد.

پروفسور کینگ وانگ، نویسنده این مطالعه، تأیید می‌کند که کاربران در چین به طور متوسط حدود ۱۵۱ دقیقه در روز را در چنین پلتفرم‌هایی می‌گذرانند که بر توجه و کیفیت خواب تأثیر منفی می‌گذارد و خطر افسردگی را افزایش می‌دهد.

#### سکته‌های مغزی مکرر می‌توانند

#### به زوال عقل عروقی منجر شوند

یک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب گفت: اگرچه آلزایمر شایع‌ترین علت زوال عقل است، اما نوع دیگری از زوال عقل با عنوان «زوال عقل عروقی» وجود دارد که در پی سکته‌های مغزی متعدد به وجود می‌آید و تفاوت‌هایی اساسی با آلزایمر دارد. به گزارش ایسنا، دکتر بهنام صفربور - متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: شایع‌ترین علت زوال عقل بیماری‌ای به نام آلزایمر است.

در آلزایمر، نورون‌ها و سلول‌های عصبی عملاً از بین می‌روند و ماددای به نام استیل کولین کاهش پیدا می‌کند. داروهایی که برای پیشگیری از پیشرفت آلزایمر استفاده می‌شوند، معمولاً داروهایی هستند که سطح استیل کولین مغز را بالا می‌برند.

وی در ادامه بیان کرد: اما نوع دیگری از زوال عقل داریم که به آن زوال عقل عروقی گفته می‌شود. این نوع در بیماری‌ای رخ می‌دهد که سکته‌های مغزی متعدد در نواحی مختلف مغز داشته باشند. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: اگر فردی دچار سکته‌های مغزی متعدد شود، به‌ویژه در قلمروهای شریانی گوناگون، امکان دارد در آینده دچار زوال عقل عروقی شود.

صفربور خاطرنشان کرد: نکته مهم این است که بیماران مبتلا به زوال عقل عروقی معمولاً پاسخ مناسبی به درمان‌هایی که برای آلزایمر داریم، نمی‌دهند. برخلاف بیماران آلزایمری که واکنش بهتری به داروهای موجود نشان می‌دهند، درمان زوال عقل عروقی با چالش بیشتری مواجه است.



فلاونوئیدها، کلروفیل و ویتامین‌ها، منبع سرشاری در این زمینه به شمار می‌رود. نتایج تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که آب جوانه گندم می‌تواند عملکرد ایمنی را در بیماران سرطانی بهبود بخشد، التهاب را کاهش دهد و همچنین حافظه را در موش‌های مبتلا به فراموشی تقویت کند.

با وجود پتانسیل بالای جوانه گندم، تاکنون اطلاعات دقیقی در مورد تغییرات سطح فلاونوئیدها در بین انواع مختلف گندم وجود نداشته است و همین مساله، نیاز به ارزیابی دقیق‌تر ترکیبات فلاونوئیدی و فعالیت بیولوژیکی جوانه گندم را برجسته می‌کند، چه در زمینه حمایت از برنامه‌های اصلاح نژاد و چه برای توسعه غذاهای فراسودمند با فواید سلامتی اثبات‌شده.

بر اساس یافته‌های جدید از یک مطالعه پیشگامانه در مطالعه‌ای که در ۲۳ ژوئیه ۲۰۲۴ در مجله Seed Biology منتشر شد، پژوهشگران به رهبری جین-یینگ گو از دانشگاه کشاورزی چین، روشی عملی برای افزایش سطح فلاونوئیدها در گندم معرفی کردند. با ترکیب انتخاب ارقام گندم با فلاونوئید بالا و تیمار با اسید جاسمونیک (JA)، این گروه تحقیقاتی، یک استراتژی امیدوارکننده برای افزایش ارزش غذایی و مکملی جوانه گندم ارائه دادند. افزایش طول عمر مگس‌های میوه با مصرف فلاونوئیدهای جوانه گندم، وابستگی اثرات به دوز مصرفی و جنسیت مگس‌ها و پتانسیل جوانه گندم به عنوان یک ماده غذایی فراسودمند با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدپیری، از نتایج این تحقیق است که گامی مهم در جهت بهینه‌سازی کشت گندم برای اهداف تغذیه‌ای و سلامتی محسوب می‌شود.منبع: ایرنا

# ترکیباتی طبیعی که فشار خون را کاهش و سلامت قلب را ارتقا می دهند

ترکیبات است.

عوارض جانبی نادر و خفیف بودند و اغلب به ناراحتی جزئی دستگاه گوارش محدود می‌شدند. بنابراین، غذاهای غنی از فلاوان-۳-اول برای اکثر افراد انتخابی‌ایمن هستند.

شما می‌توانید این مقدار مفید از ترکیبات را با مصرف موارد زیر دریافت کنید:
دو تا سه فنجان جای سبز یا سیاه.
یک وعده شکلات تلخ (حدود ۵۶ گرم).
دو قاشق غذاخوری پودر کاکائو.
دو تا سه سیب روزانه.
میوه‌های دیگر مانند انگور، گلابی و انواع توت.
اگرچه برخی مطالعات مکمل‌های فلاوان-۳-

اول را آزمایش کرده‌اند، اما غذاهای طبیعی نتایج قوی‌تری نشان داده‌اند. این احتمالاً به دلیل تعامل سایر ترکیبات موجود در غذاهای کامل است که اثربخشی آنها را افزایش می‌دهد.

آیا این ترکیبات جایگزین دارو هستند؟

خیر. آنها یک راه حل جادویی نیستند، بلکه یک افزودنی مؤثر به یک سبک زندگی سالم هستند و ممکن است به جلوگیری از بیماری قلبی یا کاهش نیاز به داروهای فشار خون در آینده کمک کنند.



این مطالعه نشان داد که مصرف تقریباً ۵۸۶ میلی‌گرم فلاوان-۳-اول روزانه - معادل دو تا سه فنجان چای یا یک وعده شکلات تلخ - به طور متوسط به کاهش فشار خون

۸.۲ میلی‌متر جیوه کمک می‌کند.

در افرادی که از قبل فشار خون بالا داشتند، این کاهش بیشتر بود و به ۶ تا ۷ میلی‌متر جیوه در فشار سیستولیک و ۴ میلی‌متر جیوه در فشار دیاستولیک رسید. این نتایج مشابه اثر برخی از داروهای ضد فشار خون است.

بهبود عملکرد عروقی (۷۰٪ نیز حتی در افراد سالم مشاهده شد که نشان دهنده نقش محافظتی بالقوه این

## خواص شگفت انگیز نخود و لوبیای سیاه

سطح قند خون کمک کند.

حبوبات به‌طور کلی می‌توانند اثر سرکوب‌کننده اشتها مشابه داروهایی مانند اوزمیک و ویکووی را تقلید کنند و با افزایش حس سیری و کاهش پرخوری، در کاهش وزن مؤثر باشند.

یک پیمانه نخود بیش از ۵.۱۲ گرم فیبر و نزدیک به ۱۵ گرم پروتئین گیاهی فراهم می‌کند در حالی که کمتر از ۲۷۰ کالری دارد. نخود همچنین منبعی غنی از آهن،

پتاسیم و منیزیم است؛ مواد مغذی حیاتی که به سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

مطالعه جدید در عین حال نشان داد که لوبیای سیاه نیز اثر مشابهی بر سلامت قلب دارد.

یک پیمانه لوبیای سیاه پخته شده حدود ۱۵ گرم پروتئین و ۱۵ گرم فیبر دارد و کالری آن کمتر از ۲۳۰ است.

لوبیای سیاه همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها به‌ویژه آنتوسیانین‌ها است که به مبارزه با التهاب کمک می‌کنند و سرشار از گیاهان مصرف شوند، می‌توانند به سلامت میکروبیوم روده هم کمک کنند.

## گرما، تنها عامل تعریق نیست



در دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی در اوایل بزرگسالی، غدد عرق معمولاً در فعال‌ترین حالت خود قرار دارند. در این مقطع سنی، سوخت‌وساز بدن بالاست، توده عضلانی نسبتاً حجیم است و سطح هورمون‌ها به‌ویژه استروژن و تستوسترون نسبتاً پایدار است. در این سن احتمال دارد که فرد هنگام ورزش یا استرس بیشتر عرق کند اما در حالت کلی، بدن دمای خود را به‌خوبی تنظیم

مطالعه‌ای جدید نشان داده است که نخود می‌تواند برای سلامت قلب فواید چشمگیری داشته باشد.

به گزارش ایسنا، متخصصان در این مطالعه دریافتند که نخود در کاهش قابل توجه کلسترول و التهاب در افراد مبتلا به پیش‌دیابت نقش کلیدی دارد. پزشکان در عین حال می‌گویند برای شناخت گسترده‌تر فواید نخود به‌ویژه در افرادی که به پیش‌دیابت مبتلا نیستند به تحقیقات بیشتری نیاز است.

در این مطالعه تنها ۷۲ نفر شرکت‌داشتند و مدت‌زمان آن هم فقط ۱۲ هفته بود. از طرفی نتایج به‌دست آمده مشابه نتایج مصرف برنج بود. با وجود این، با یافته‌های دیگر پژوهش‌ها که نخود را یکی از مواد غذایی مفید برای سلامت قلب معرفی می‌کرد، مطابقت دارد.

فیبر بالای موجود در نخود، به‌ویژه فیبر محلول، با کلسترول در دستگاه گوارش پیوند برقرار و به دفع آن از بدن کمک می‌کند. علاوه بر این، فیبر نخود موجب تقویت باکتری‌های مفید روده و تنظیم حرکات روده می‌شود، در حالی که شاخص گلیسمی پایین نخود هم می‌تواند به بهبود

بسیاری از افراد با بالا رفتن سن متوجه تغییراتی در میزان تعریقشان می‌شوند.

به گزارش ایسنا، عرق کردن اصلاً چیز بدی نیست و سازوکار طبیعی بدن برای تنظیم

دمای خود است. در نتیجه وقتی بدن نتواند این کار را انجام دهد، ممکن است دچار گرم‌زدگی شود و حتی شرایط اورژانسی پزشکی به وجود آید.

پزشکان می‌گویند اگر احساس می‌کنید که بیشتر از گذشته عرق می‌کنید و این فقط به دلیل گرمای هوا یا ورزش نیست، خوب است بدانید که افزایش سن، تغییرات هورمونی، مصرف برخی داروها، استرس و برخی بیماری‌های زمینه‌ای همگی می‌توانند «ترموستات» یا تنظیم‌کننده دمای بدن را تغییر دهند.

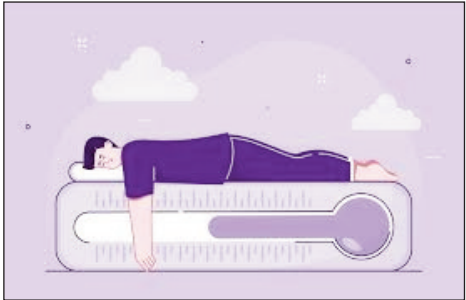
گرما تنها عامل تعریق نیست. ورزش شدید واضح‌ترین عامل تحریک‌کننده است اما اضطراب و آشفته‌گی‌های احساسی هم از عوامل عمده‌اند. در فیزیکی، غذاهای تند، کافئین،

الکل، نوشیدنی‌های داغ، رطوبت، برخی داروها و تب ناشی از عفونت‌ها نیز همگی می‌توانند باعث افزایش تعریق شوند. در کنار این عوامل یکی از فاکتورهای طبیعی اثرگذار بر تغییر الگوی عرق کردن، سن افراد است. مجله «تایم» در گزارشی به تغییر الگوی تعریق در طول زندگی می‌پردازد و توضیح می‌دهد که این تغییرات چه زمان مشکل ساز می‌شوند.

#### سرد کردن بیش از حد خانه در

#### هوای گرم چه خطراتی برای سلامتی

#### دارد؟



یک پزشک خطرات سرد کردن بیش از حد خانه در هوای گرم برای سلامتی را توضیح داده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ یلنا الکسینسوا، متخصص پزشکی عمومی و اطفال، خاطرنشان می‌کند که سرد کردن بیش از حد هوای داخل خانه در هوای گرم برای سلامتی خطرناک است.

به گفته او، می‌توان و حتی لازم است که دمای هوای داخل خانه را با استفاده از کولر گازی کاهش داد، اما توصیه می‌شود که بیش از حد خنک نشود، زیرا این امر می‌تواند بر سلامتی تأثیر منفی بگذارد.

او می‌گوید: در هوای گرم و خفه‌کننده، جریان هوای گرم و نور خورشید به داخل آپارتمان باید کاهش یابد. کولرهای گازی مدرن، در صورت استفاده صحیح، می‌توانند به سرعت دما را کاهش دهند، اما مهم است که اتاق را به یخچال تبدیل نکنیم. گرما باید عاقلانه مدیریت شود، زیرا سرد کردن بیش از حد هوا می‌تواند منجر به اسهاسم عروقی، سردرد و سرماخوردگی شود، به خصوص اگر اختلاف دمای بین بیرون و اتاق بسیار زیاد باشد. این پزشک خاطرنشان می‌کند که دمای اتاق نباید از ۱۸ درجه سانتیگراد کمتر شود، زیرا ماندن در معرض جریان هوای سرد برای مدت طولانی می‌تواند منجر به سرد شدن بیش از حد عضلات و مفاصل شود که می‌تواند باعث درد و التهاب شود.

او همچنین بر اهمیت تمیز کردن منظم دستگاه‌های تهویه مطبوع تأکید می‌کند، زیرا آلودگی‌ها و میکروب‌های بیماری‌زا می‌توانند در داخل آنها جمع شوند.

به گفته او، مبارزه با گرمای اتاق فقط به استفاده از دستگاه‌های تهویه مطبوع محدود نمی‌شود. پرده‌های ضخیم روی پنجره‌ها، پنکه‌ها و تهویه آپارتمان در ساعات خنک‌تر روز نیز می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

همچنین می‌توان با پوشاندن پنجره‌ها با پرده‌های فلزی بازتابنده یا فیلم‌های بازتابنده گرما، نور خورشید را کاهش داد.

#### آب آوردن مفصل، نشانه‌ای مهم از

#### روماتیسم مفصلی در کودکان



فوق تخصص روماتولوژی کودکان گفت: محدودیت دامنه حرکتی و آب آوردن مفصل نشانه مهم ابتلا به روماتیسم مفصلی در کودکان است.به گزارش ایسنا، دکتر عبدالرضا ملک - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اهمیت تشخیص زودهنگام روماتیسم مفصلی در کودکان، اظهار کرد: آب آوردن مفصل یکی از علائم شاخص روماتیسم مفصلی در کودکان به شمار می‌رود؛ علائم این بیماری معمولاً حداقل شش هفته پس از شروع تورم مفصل بروز پیدا می‌کند و مواردی همچون گرمی، درد و محدودیت حرکات مفصلی از نشانه‌های واضح آن است.

وی خاطر نشان کرد: در کودکان، معمولاً تورم و تجمع مایع در مفصل (آب آوردن) مشاهده می‌شود، اما برخلاف بزرگسالان، قرمزی مفاصل به ندرت دیده می‌شودوی در تشریح سایر نشانه‌های بیماری گفت: درد مفصل در کودکان اغلب با خشکی صبحگاهی همزمان است.به طوری که کودک پس از بیدار شدن به مدت طولانی دچار سفتی و رخوت بدن بوده و اغلب دیر از جای خود بلند می‌شود.

این موضوع حتی می‌تواند موجب افت تحصیلی در ساعات ابتدایی مدرس شود، به‌گونه‌ای که کودک در نوشتن دیکته ناتوان است اما در ساعات بعدی با رفع خشکی مفاصل، عملکردش بهبود می‌یابد.

این فوق تخصص روماتولوژی کودکان، اظهار کرد: بیشترین مفاصل درگیر در این بیماری، مفاصل زانو هستند و والدین باید در صورت مشاهده هر گونه علائم مشکوک، جهت معاینه بالینی و انجام آزمایش‌های لازم نزد پزشک متخصص مراجعه کنند. وی تأکید کرد: در کودکان تشخیص بیماری روماتیسم مفصلی دشوارتر از بزرگسالان است، زیرا بسیاری از آزمایش‌های تشخیصی در کودکان نتیجه قطعی نشان نمی‌دهند.

ملک با اشاره به اینکه شیوع این بیماری بین ۷ تا ۴۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار کودک برآورد می‌شود، گفت: ابتلال بزرگسالان به روماتیسم مفصلی نیازمند رد سایر علل همچون عفونت‌ها و بدخیمی‌هاست تا بتوان درمان مؤثر و به موقع را آغاز کرد. این فوق تخصص روماتولوژی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه روماتیسم یک بیماری خودایمنی و التهابی است که به انواع مختلف تقسیم می‌شود، تصریح کرد: بسته به نوع و شدت مفاصل درگیر و سایر عوارض جانبی همراه، این بیماری دسته بندی می‌شود.

وی با بیان اینکه درد و تورم مفاصل، کاهش دامنه حرکتی، سفتی صبحگاهی، تب‌های متناوب، کاهش وزن و اشتها، تغییرات پوستی نظیر راش و احساس خشکی و ضعف عمومی می‌توانند نشانه‌های بیماری باشند، گفت: همچنین مشکلات حرکتی و محدودیت‌های جسمی ممکن است کودک را در فعالیت‌های روزمره و تحصیل با مشکل مواجه کند.بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی تأکید کرد: تشخیص زودهنگام و آغاز درمان مناسب با داروهای ضدالتهابی، فیزیوتراپی و اصلاح سبک زندگی نقش کلیدی در کنترل علائم، جلوگیری از آسیب پایدار به مفاصل و ارتقای کیفیت زندگی کودکان مبتلا دارد.