روزنامه صبح ایران
سیراز
سه‌شنبه > ۲۴ آبان > ۱۴۰۱
سال هفتم
شماره ۱۶۹۳

## گیاهان معجزه گر برای درمان فشارخون این گیاهان هستند

**صـــد آنلاین** - «تمام گیاهـــان و میوه‌جات به علت داشـــتن فیبر یا الیاف، دارای اثر کاهش فشـــار خون هســـتند، اما خیلی از گیاهان به دلیل داشـــتن مواد دیگـــری دارای اثرات متوســـط یا گاهـــی قدرتمند در کاهش فشـــار خون می‌باشـــند. به هر حال، همه گیاهـــان و میوه‌جـــات، به میزان کم یا متوســـط اثر مثبت بر روی فشار خون دارند».

در این مقاله با گیاهان دارویی مناســـب کاهش فشار خون آشـــنا می‌شـــویم. این گیاهان عبارتند از سیر، پیاز، گریپ‌فروت، انار و ....

صالحی سورمقی؛ متخصص گیاهان دارویی، در مورد گیاهان مؤثر بر فشار خون، بیان کرد: «تمام گیاهان و میوه‌جات به علت داشـــتن فیبر یا الیاف، دارای اثر کاهش فشـــار خون هســـتند، اما خیلی از گیاهان به دلیل داشـــتن مواد دیگری دارای اثرات متوســـط یا گاهی قدرتمند در کاهش فشـــار خون می‌باشند. به هر حال، همه گیاهـــان و میوه‌جات، به میزان کم یا متوسط اثر مثبت بر روی فشار خون دارند».

وی افزود: «از جمله گیاهان در دســـترس برای همه افراد، می‌توان انار را نام برد. انار میوه‌ای بسیار ایدئال و خوب از نظر چندین خاصیت است. یکی از خواص انار، خاصیت کاهش‌دهنده فشار خون این میوه است که بیشتر به دلیل مواد قرمز رنگ آن است. در واقع، انارهای قرمز، آثار کامل‌تر و بهتری دارند».

صالحی اظهار داشـــت: «میـــوه دیگری که در کاهش فشار خون مؤثر می‌باشـــد، گریپ‌فروت است. اصولاً همه مرکبات می‌توانند فشـــار خون را کاهش دهند، ولـــی در بیـــن مرکبـــات، گریپ‌فروت اثر بیشـــتری دارد. البتـــه باید توجه داشـــت کـــه نباید در مصرف آن زیـــاده‌روی نمـــود و یـــا داروهای فشـــار خون را کنار گذاشـــت و به جـــای داروها روزانـــه چند عدد گریپ‌فروت مصـــرف کرد! ولی مصرف متعادل گریپ فروت می‌تواند در افرادی که فشـــار خون‌شان خیلی بالا نیست، مؤثر باشد و فشار خون را کاهش دهد».

این اســـتاد دانشگاه گفت:گیاه دیگری که خیلی مؤثر می‌باشد، پیاز است.

مصـــرف پیاز به دلیـــل دارا بودن ترکیبـــات بودار و گوگردی کاهش فشـــار خون را به دنبـــال دارد، اما بین گیاهانی که در دســـترس بوده و از همه قوی‌تر می‌باشند، می‌توان به سیر اشاره نمود. سیر هم دارای ترکیباتی مانند پیاز اســـت، اما پیـــاز حدود ۹۶-۹۷ درصد آب دارد، ولی میزان آب ســـیر کمتر و میزان مواد مؤثر آن خیلی خیلی بیشتر است.

به همین دلیل می‌توان از ســـیر تازه و یا سیر ترشی اســـتفاده نمود که همان خاصیت را دارد. ولی امروزه به دلیـــل راحتی مصرف، بیـــش از ۱۲۰ کارخانه در دنیا از سیر، قرص یا کپســـول‌هایی را تهیه نموده‌اند کـــه به راحتی می‌توان آن‌هـــا را مصرف کرد که بوی آن‌ها هم مقداری کمتر از ســـیر تازه است و در همه جـــا حتی در مســـافرت می‌توان آن را بـــه راحتی به دنبال خود داشت.

از قرص‌های ســـیر موجود در بازار می‌توان روزی یک یا دو یا ســـه عدد مصرف نمود، البته افرادی که فشار خون‌شان خیلی بالا اســـت، نمی‌توانند فقط با قرص ســـیر فشـــار خون خود را کاهش دهند. قرص سیر می‌تواند فشـــار خون را در حد یک یا دو واحد پایین بیاورد و یا بـــه عنوان کمکی با داروهای شـــیمیایی مصرف شود، چون تداخلی با آن‌ها ندارد. به هر حال، همه فراورده‌های ســـیر کاهش دهنده نســـبتاً خوب فشار خون هســـتند و از همه آن‌ها می‌توان استفاده نمود.

صالحی در پایان یادآور شـــد: «باید توجه داشت که هر چه بیشتر به سیر گرما بدهیم، مواد مؤثر سیر که مواد گوگردی و بودار آن هســـتند، تبخیر می‌شـــوند و اثر آن کمتر می‌شـــود، البته نه اینکه بگوییم ســـیر پخته یا ســـرخ شده اثری ندارد یا اثر کمی دارد، ولی به هر حال هر چه بیشتر به سیر حرارت بدهیم، مواد مؤثر آن کمتر می‌شـــود؛ بنابراین هر چه کمتر ســـیر را بپزیم یا کمتر ســـرخ کنیم، مـــواد مؤثر آن کمتر دســـتخوش تغییرات می‌شـــود و آثار بهتری خواهد داشت».

# این غذاها به کلیه شما آسیب می‌رساند!

کیفیت رژیم‌های غذایی ما بســـیار تأثیر می‌گذارد که کلیه‌ها اهداف خود را بـــه خوبی انجام دهند. بعضی از غذاها فشار زیادی به این ارگان‌های لوبیا شـــکل وارد می‌کنند و برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کلیوی باید در حد اعتدال خورده شوند.

به گزارش بهداشت نیوز، ۸ خوراکی وجود دارد که فشار بسیار زیادی به کلیه‌های شما وارد می‌کند. برخی از آن‌ها باید در حد اعتدال خورده شوند، در حالی که برخی دیگـــر باید به طور کامل اجتناب شوند. با ما همراه شوید تا دقیقاً بدانید که چگونه یک رژیم غذایی دوستانه کلیه را متعادل کنید.

**۱. گوشت قرمز**

مقدار گوشـــت قرمز مقدار پروتئین آن است. بدن ما برای رشـــد و ســـاخت ماهیچه‌ها بـــه پروتئین احتیاج دارد، اما متابولیزه شـــدن کلیه‌ها بســـیار دشوار اســـت. گوشت قرمز همچنین از نظر چربی اشباع کاملاً زیاد است.

کلیـــه‌هـــای ما برای کار صحیـــح به مقداری چربی احتیـــاج دارند، امـــا بیش از حـــد می‌تواند باعث تشکیل سلول‌هایی به نام ماکروفاژها در بافت کلیه شود. در نهایت به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و منجر به ایجاد مانده اسیدی در بدن می‌شود.

گوشـــت قرمز به ویژه گوشت اعضای داخلی بدن حیوانـــات حاوی مقدار زیاد چیـــزی به نام پورین است که باعث تحریک تولید اسید اوریک می‌شود. کلیه‌هـــا به طور معمول اســـید اوریک را پردازش می‌کنند، اما هنگامی‌کـــه بیش از حد پورین وارد بدن می‌کنید، سنگ‌های دردناک تمایل به توسعه پیدا می‌کنند.

**۲. الکل**

الکل اساساً سمی است که کلیه‌های شما باید آن را فیلتر کنند. نوشـــیدن بیش از حد نوعی فشـــار واقعی برای کلیه‌ها به همراه دارد. مصرف بیش از حد الکل در واقع عملکرد کلیه‌های شـــما را تغییر می‌دهد، درســـت مثل اینکه عملکرد مغز شما را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود آن‌ها نتوانند به طور مؤثر خون شما را فیلتر کنند.

الکل همچنین کاملاً رقیق کننده است و آب برای عملکرد کلیه‌ها و همچنین تک تک ســـلول‌های بدن ما بسیار مهم است.

**۳. نمک**

ســـدیم در واقع یک ماده مهم است که به بدن ما کمک می‌کند تعادل مناسب مایعات را حفظ کند. سدیم در رابطه با پتاسیم خون ما را به اندازه کافی هیدراته می‌کند تا کلیه‌ها به طور مؤثر فیلتر شوند. با این حال، هنگامی‌که شـــما بیش از حد نمک در رژیم غذایی خود دارید، کلیه‌ها برای رقیق کردن مجبور به نگه داشـــتن آب بیشـــتری هستند. در نهایت فشار خون افزایش می‌یابد و حتی می‌تواند به ساختارهای میکروسکوپی موجود در کلیه‌های شما که عمل فیلتر واقعی را انجام می‌دهند آسیب برساندکه به آن‌ها نفرون گفته می‌شود.

برای محدود کردن مصرف ســـدیم، تا حد ممکن غذاهای تازه تهیه شده را بخورید تا بتوانید مقدار نمکی که وارد می‌شـــود را کنترل کنید. در همین زمان، اطمینان حاصل کنید که برای بهبود سدیم مقدار زیادی غذای سرشـــار از پتاســـیم دریافت می‌کنید. تعادل پتاسیم برای هیدراتاسیون بسیار مهم است.

**۴- کافئین**

بســـیاری از ما به یک کافئین روزانـــه نیاز داریم تا واقعاً در صبح ســـرحال شـــویم، به علاوه یک یا دو دوز در عصـــر که باید تا دیـــر وقت کار کنیم. اما از آنجا که کافئین یک محرک اســـت، جریان خون را تســـریع می‌کند و می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. همچنین یک ادرار آور خفیف است، به این معنی که بر توانایی کلیه در جذب آب تأثیر می‌گذارد و می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود.

در مقادیـــر اندک، کافئین اســـترس زیادی روی کلیه‌های شما ایجاد نمی‌کند. با این حال، مصرف بیش از حد ممکن است بیماری کلیه را بدتر کند و به دلیل کمبـــود آب باعث ایجاد ســـنگ کلیه شـــود. تا زمانی که روزانه ۲ یا ۳ نوشیدنی کافئین بنوشـــید و مقدار زیادی آب بنوشید، دیگر نیازی به نگرانی نیست.

**۵- نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی زا**

آن‌ها طعم خوبی دارنـــد و انفجاری از انرژی قند را تحویل می‌دهند، اما این نوشـــیدنی‌ها بســـیار مشکل‌ساز هســـتند. هیچ ارزش ســـلامتی برای نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی زا به وجود نمی‌آید، بنابراین حذف آن‌هـــا از رژیم غذایی خود به طور کامل یکی از بهترین کارهایی اســـت که می‌توانید برای رفع ســـریع فشـــار بـــر روی کلیه‌ها و بهبود سلامت کلی شما انجام دهید.

این نوشـــیدنی‌ها به ســـادگی با کافئین و شکر یا شـــیرین کننـــده مصنوعی و همچنیـــن برخی از رنگ‌هـــا و مواد شـــیمیایی خطرنـــاک بارگذاری می‌شـــوند. کافئین نه تنها یک مدر اســـت، بلکه میزان قندی که فقط با یک نوشـــابه یا نوشیدنی انرژی زا مصرف می‌کنید برای هر روز خیلی زیاد اســـت. کلیه‌ها مجبور می‌شوند مقدار زیادی از آن را در ادرار دفع کنند و با گذشـــت زمان، ســـطح بالای قند خون به بافت کلیه آســـیب می‌رساند و بر توانایی آن‌ها برای تصفیه خون تأثیر می‌گذارد.

**۶. شیرین کننده‌های مصنوعی**

شـــیرین کننده‌های مصنوعی ، مانند آن‌هایی که در نوشابه‌های رژیمی یافت می‌شوند، به این معنی بودند که وابســـتگی ما به قند ناســـالم را کاهش دهند، اما بـــه ایـــن روش کار نکرده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از محصولاتی با شیرین کننـــده مصنوعی در واقع مصـــرف کلی قند ما را کاهش نمی‌دهـــد. این می‌تواند عاملـــی از نوعی توجیه روانشـــناختی باشـــد که ما تمایل به ایجاد آن داریم.

**۷. محصولات لبنی**

محصولات لبنی سرشـــار از کلســـیم و سایر مواد مغذی و همچنین پروتئین هستند. آن‌ها می‌توانند یک ماده غذایی ســـالم علاوه بر رژیم غذایی شما باشـــند، اما نباید بیش از حد مصرف شود. کلسیم بیش از حد می‌تواند منجر به سنگ کلیه شود زیرا کلیه‌های شما برای ریختن مقدار اضافی در ادرار تلاش می‌کنند.

کلیه‌هـــا قادر به پـــردازش بیش از حـــد ضایعات پروتئین نیستند و به سطح خطرناکی در بدن شما می‌رسند. مطالعات نشان داده‌اند که محدود کردن لبنیات برای مبتلایان به بیماری کلیوی می‌تواند نیاز بـــه دیالیز را به تأخیر بینـــدازد، فرایندی که هنگام عدم توانایی کلیه‌ها، خون را فیلتر می‌کند.

**۸- مواد غذایی غیر ارگانیک**

احتمـــالاً جای تعجب ندارد که مصرف ســـم برای ما مفید نیســـت. آنچه ممکن است متوجه نباشید این است که شست‌وشوی مواد دفع کننده سموم دفع آفـــات روی محصولات غیـــر ارگانیک تقریباً غیرممکن اســـت زیرا به داخل مـــواد غذایی نفوذ می‌کند. پس از مصرف، بـــدن ما قادر به پردازش این مواد شیمیایی نیســـتند، بنابراین سطح آن‌ها در طول زندگی ما ساخته می‌شود.

ارتباط دقیق بین ســـموم دفع آفات و کلیه هنوز مشـــخص نیســـت، اما محققان فکر می‌کنند که ســـطح بالای مانده سموم دفع آفات در بدن باعث ایجاد آسیب اکسیداتیوی قابل توجهی به کلیه‌ها می‌شود.

# دلایل پیری زودرس چیست؟

اگر متوجه شدید که دچار التهاب، احتباس آب (اِدم)، خـــواب ضعیـــف و درد مزمـــن هســـتید احتمالاً سریع‌تر از آن چه باید در حال پیر شدن هستید.

به گزارش مشـــرق، پیری بخشی از زندگی اســـت که نمی‌توانیم کاری برای آن انجام دهیـــم، اما بســـته به انتخاب‌های ســـبک زندگی و عادات سلامتی‌مان می‌توانیم روند پیر شـــدن را کُندتر سازیم یا آن را تسریع کنیم.

هیچ کس نمی‌خواهد به ســـرعت پیر شود. بســـیاری از افراد با دیدن اولین نشانه‌های چین و چروک و خاکستری شدن مو و درد مفاصل روند پیر شدن را احساس می‌کنند. در نتیجه، احســـاس می‌کننـــد در حال از دست دادن جوانی و شادابی خود هستند. برای بســـیاری از افراد ایـــن می‌تواند یک مشکل باشد. تجربه بسیار ناراحت کننده‌ای است. آنان ممکن است زمان و پول بیشتری را صرف خرید محصولات زیبایی و لوازم آرایشی برای جوان‌تر به نظر رسیدن خود کنند.

همچنین، ممکن است سعی کنند عادات سبک زندگی خود را تغییر دهند تا ســـالم و دارای تناســـب اندام بمانند. بـــا این وجود، حقیقت غم‌انگیز آن اســـت که راه بازگشتی وجود ندارد. ساعت سالمند شدن بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است.

با این وجود، این بدان معنا نیست که ما باید بدون جنگ تسلیم روند پیر شدن شـــویم. ما می‌توانیم با مراقبت از بدن و ذهن خود هم‌زمان با افزایش ســـن از کیفیت بالای زندگی برخوردار باشیم و از آن لذت ببریم. بنابراین، حتی اگر نمی‌توانیم روند پیری را متوقف کنیم مطمئناً می‌توانیم سرعت آن را کاهش دهیم. با این وجود، علائمی وجود دارند که نشان می‌دهند ممکن است سریع‌تر از آن چه باید پیر می‌شوید.

در ادامه به این علائم خواهیم پرداخت:

**۱- درد و التهاب مزمن دارید**

بـــرای اکثر افراد درد و التهاب مزمن بخشـــی عادی از زندگی روزمره نیست. اگر متوجه شدید که دچار التهاب، احتباس آب (اِدم)، خواب ضعیف و درد مزمن هســـتید احتمالاً سریع‌تر از آن چه باید در حال پیر شـــدن هستید. برای کسانی که تشـــخیص پزشکی برای توضیح این علائم ندارنـــد احتمالاً مقصر غذاهایی هســـتند که برای تأمین ســـوخت بدن خود انتخاب می‌کنید. کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده، کربوهیدرات‌های تصفیه شده، شکر اضافه شده و سایر غذاهای التهاب‌زا می‌توانند این روند را تشدید کنند. در مقابل، انتخاب غذاهای ضد التهاب‌زایی و تغذیه بدن با غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان، غلات کامل و چربی‌های سالم می‌تواند روند پیری را کُند سازد

**۲- در حال از دست دادن توده عضلانی هستید**

از دســـت دادن توده عضلانی می‌تواند نشـــان دهنده این باشـــد که شـــما سریع‌تر از آن چه باید پیر می‌شـــوید. توده عضلانی حدود ۳۰ سالگی شروع به کاهش می‌کند که با افزایش سن سرعت آن افزایش می‌یابـــد. دلایل مختلفی برای این امر وجـــود دارد، از جمله کاهش تولید هورمون‌هایی مانند تستوســـترون و هورمون رشـــد و کاهش تعداد سلول‌های عضلانی. این روند می‌تواند با تغذیه نامناسب، ورزش نکردن و مصرف برخی داروها تسریع شود.

با این وجود، برخی از راه‌های کاهش ســـرعت از دست دادن عضلات عبارتنـــد از: ورزش منظم، مصرف پروتئین کافی و مکمل‌ســـازی با کراتین یا ســـایر مواد مغذی. بنابراین، اگر نگران از دست دادن توده عضلانی خود هســـتید همین امروز اقدام کنید تا بدن‌تان را جوان و قوی نگه دارید.

**۳- پوست‌تان نازک‌تر و انعطاف پذیرتر می‌شود**

یکی از بارزترین علائم پیری تغییر در ظاهر پوســـت است. با افزایش سن، پوست ما نازک‌تر و انعطاف پذیرتر شده که خود منجر به ایجاد چین و چروک، لکه‌های پیری و خشـــکی می‌شود. بخشی طبیعی از روند پیری می‌تواند توسط عوامل محیطی مانند قرار گرفتن در معرض نور خورشید و ســـیگار تسریع شود. علاوه بر این، انتخاب‌های سبک زندگی مانند رژیم غذایی نامناســـب یا ورزش نکردن کافی می‌توانند پیری زودرس را تسریع کنند. اقداماتی چون سیگار نکشیدن، پیروی از رژیم غذایی سالم و استفاده از کرم ضد آفتاب می‌توانند از پوست‌مان در برابر آســـیب‌های بیشتر جلوگیری کنند. این موارد به شما کمک می‌کنند تا سال‌ها پوست خود را به بهترین شکل حفظ کنید.

**۴- استخوان‌هایتان ضعیف‌تر می‌شوند**

با افزایش سن، بدن ما تغییرات زیادی را تجربه می‌کند. یکی از قابل توجه‌ترین تغییرات نحوه تغییر استخوان‌های ما است. با گذشت زمان، اســـتخوان‌های ما ضعیف‌تر و شـــکننده‌تر می‌شوند. این بخشی طبیعی از روند پیری است، اما می‌تواند نشان دهنده این موضوع باشـــد که ما ســـریع‌تر از آن چـــه باید پیر می‌شویم.

اســـتخوان‌های ما دائماً در حال شکســـتن و بازســـازی خود هســـتند، اما بـــا افزایش سن سرعت شکسته شـــدن آن از سرعت بازسازی‌شـــان بیشـــتر می‌شـــود. این امر می‌تواند منجر به کاهش تراکم اســـتخوان و افزایش خطر شکســـتگی شـــود. عوامل متعددی می‌توانند در این روند نقش داشته باشند از جمله ورزش نکردن، رژیم غذایی نامناسب و برخی شرایط پزشکی.

**۵- در حال تجربه ریزش مو هستید**

زمانی کـــه صحبت از ریزش مـــو به میان می‌آید دلایـــل مختلفـــی می‌توانند وجود داشته باشـــند. ریزش مو بخشی طبیعی از روند پیری اســـت، زیرا فولیکول‌های مو به تدریج رشته‌های ظریف‌تر و ضعیف‌تری از مو را تولید می‌کنند. با این وجود، از دست دادن مقدار زیادی مو می‌تواند نشان دهنده این باشد که شـــما ســـریع‌تر از آن چه باید پیر می‌شوید. چندین دلیل ممکن تأثیرگذار در زمینه ریزش مو عبارتند از عدم تعادل هورمونی، کمبود ویتامین و اســـترس. اگر نگران افزایش ســـرعت پیری هستید باید با پزشک یا متخصص پوست مشورت کنید.

**۶- در خوابیدن مشکل دارید**

هیـــچ راهی برای دور زدن وجود ندارد: با افزایش ســـن بدن ما تغییر می‌کند. ما همان سطح انرژی را که در جوانی داشتیم نداریم و شروع به مشاهده اثرات زمان به اشکال گوناگون می‌کنیم. چین و چروک و موهای خاکستری. با این وجود، آیا می‌دانستید که بی‌خوابی یکی از اولین نشانه‌های پیری است؟ درست است: اگر در خواب خود مشکل دارید می‌تواند نشـــان‌دهنده این باشـــد که سریع‌تر از آن چه باید در حال پیر شدن هستید.

عوامل متعددی می‌توانند در بی‌خوابی نقش داشـــته باشـــند. با این وجود، با افزایش ســـن، بدن ما هورمون‌هـــای کمتری تولید می‌کند هورمون‌هایی که به ما کمـــک می‌کنند تا راحت‌تر بخوابیم. علاوه بر این، بسیاری از داروهایی که معمولاً برای سالمندان تجویز می‌شوند می‌توانند عوارض جانبی داشـــته باشـــند که باعث دشوارتر شدن به خواب رفتن یا خواب ماندن در طول شب می‌شوند.

افزایش ســـن خطر ابتلا بـــه بیماری‌های پزشـــکی مانند بیماری آلزایمر و پارکینســـون را نیز افزایش می‌دهـــد که می‌توانند باعث مشـــکلات خواب شود. اگر مشکل خواب دارید، باید با پزشک خود صحبت کنید. درمان‌هایی وجود دارد که می‌تواند به شـــما در این باره کمک کند.

# فایده باورنکردنی کاکائو برای بدن

**صدآنلاین |** مصرف کاکائو باعث می‌شـــود که مغز اکســـیژن رســـانی قوی‌تر و سریع‌تری داشته باشد.

به گزارش صدآنلاین، محققان افراد غیرســـیگاری بزرگ‌سال را که هیچ بیماری مغزی، قلبی، عروقی یا تنفســـی مشخصی نداشتند، را تحت مطالعه قرار دادند. آن‌ها ۱۸ شـــرکت کننده را در دو آزمایش جداگانـــه آزمایش کردند: یک گروه کاکائو غنی از فلاوانول دریافت کردند و گروه دیگر کاکائو فراوری شده با مقادیر بسیار پایین فلاوانول مصرف کردند.

حدود ۲ ســـاعت بعد از مصرف کاکائو، شـــرکت کنندگان هوای حاوی ۵ درصد دی اکســـیدکربن استنشاق کردند که ۱۰ برابر میزان دی اکسیدکربن استاندارد موجود در هواســـت. این شیوه یک روش اســـتاندارد برای تعیین عملکرد عروق خونی مغز است.

«گبریل کراتون»، سرپرســـت تیم تحقیق از دانشگاه ایلینوی آمریکا، در این باره می‌گویـــد: «معمولاً بـــدن از طریق افزایش جریان خون به مغز به این شـــرایط واکنش نشـــان می‌دهد که باعث رســـیدن اکسیژن بیشـــتر به مغز و حذف دی اکسیدکربن بیشتر از مغز می‌شود.»

ســـپس محققان با استفاده از شیوه اسپکتروســـکوپی، اکسیژن رسانی در قشر پیشـــانی مغز را اندازه گیری کردند. این منطقه از مغـــز نقش مهمی در برنامه ریزی، تنظیم رفتار و تصمیم گیری دارد.

محققان دریافتند اکثر شـــرکت کنندگان پس از مصـــرف فلاوانول‌های کاکائو، واکنش اکسیژن رسانی مغزی قوی‌تر و سریع‌تری داشتند.

به گفته کراتون، «میزان اکســـیژن رســـانی درگروه دریافت کننده فلاوانول زیاد در مقایســـه با گروه دریافت کننده فلاوانول کمتر، بیش از سه برابر بیشتر بود و واکنش اکسیژن رسانی حدود یک دقیقه سریع‌تر بود.»

همچنین محققان مشـــاهده کردند عملکرد شرکت کنندگان در اکثر تست‌های چالشـــی بهتر بود و گـــروه دریافت کننده فلاوانول، در حل مســـائل ۱۱ درصد سریع‌تر بودند.

محققان معتقدند فلاوانول‌ها در طول انجام تکالیف شناختی بسیار مفید هستند.

## بهبود عملکرد مغز در میان‌سالی با مصرف امگا ۳

آیا خوردن ماهی می‌تواند مغز ما را ســـالم و تفکر ما را در میان‌ســـالی چابک نگه دارد؟ یـــک مطالعه جدید بر روی اثرات امگا ۳، ارتباط مصرف این اسیدهای چرب با بهبود ســـاختار مغز و عملکرد شـــناختی در میان‌سالی را نشان می‌دهد.

به گزارش ایســـنا و به نقل از ساینس‌دیلی، شواهد جدید نشان می‌دهد که خوردن ماهی‌های آب‌های سرد و سایر منابع اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است به حفظ سلامت مغز کمک کند و قدرت شـــناخت را در میان‌سالی تقویت کند.

بر اساس پژوهشی که در روز پنجم اکتبر در مجله پزشکی آکادمی آمریکایی اعصاب منتشـــر شد، وجود دست کم مقادیر کمی از امگا ۳ در گلبول‌های قرمز با بهبود ساختار مغزی و عملکرد شناختی در میان داوطلبان سالم ۴۰ تا ۵۰ ساله ارتباط دارد.

کلودیا ساتیزابال(Claudia Satizabal)، محقق اصلی این مطالعه و اســـتادیار مؤسســـه آلزایمر گلن بیگز می‌گوید: پژوهش‌ها به بررســـی ایـــن ارتباط در جوامع مســـن‌تر پرداخته بودند. این مطالعه جدید نشان می‌دهد که داشتن رژیم غذایی حاوی برخی از اسیدهای چرب امگا ۳ حتی در ســـنین پایین، به محافظت از مغز در برابر بسیاری از شاخص‌های پیری در میان‌سالی کمک می‌کند.

میانگین ســـنی داوطلبان ۴۶ ســـال بود. تیم تحقیقاتی به بررســـی ارتباط غلظت اســـیدهای چـــرب امگا ۳ در گلبول‌های قرمز خون، نشـــانگرهای شناختی پیری مغز و انجام ام‌آر‌آی(MRI) پرداختنـــد. آن‌ها همچنین تأثیر غلظـــت امگا ۳ در گلبول‌های قرمـــز را در داوطلبانی که حامل ژن «APOE۴» بودند، بررسی کردند. «APOE۴» یک تنوع ژنتیکی است که با خطر احتمال بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر ارتباط دارد.

این پژوهش بر روی دو هزار و ۱۸۳ شـــرکت‌کننده سالم انجام شد و نشان داد که شاخص بالاتر امگا ۳ با حجیم‌تر بودن هیپوکامپ در مغـــز که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد، همراه است.

علاوه بر آن مصرف بیشتر امگا ۳ با استدلال انتزاعی بهتر یا توانایی درک مفاهیم پیچیده با استفاده از تفکر منطقی همراه بود.

شـــرکت‌کنندگانی که حامل ژن «APOE۴» با شاخص امـــگا ۳ بالاتر بودند، کمتر به بیماری عروق کوچک مبتلا شده بودند.

دبورا ملو ون لنت(Debora Melo van Lent)، پژوهشگر فوق دکترا در مؤسســـه بیگز و یکی از نویســـندگان این مطالعه، می‌گوید: اســـیدهای چرب امگا ۳ مانند EPA و DHA ریزمغذی‌های کلیدی هســـتند که مغز را تقویت کـــرده و از آن محافظت می‌کنند. مطالعه ما یکی از اولین مطالعاتی است که این تأثیر را در جمعیت جوان‌تر بررسی کرده است. مطالعات بیشتری بر روی این گروه سنی باید انجام شود.

محققان، شـــرکت‌کنندگان را به دو گروه با غلظت امگا ۳ بسیار کم و متوسط و بیشتر تقسیم کردند. ساتیزابال می‌گوید: مـــا بدترین نتایـــج را در افـــرادی دیدیم که کمترین مصرف امگا ۳ را داشـــتند. ایـــن نتیجه جالبی اســـت. اگرچه هر چه امگا ۳ بیشتر باشد، فواید بیشتری بـــرای مغز دارد، اما مقادیر کمـــی از آن نیز برای دیدن فایده کافی است.

محققان نمی‌دانند چگونه اسیدهای چرب DHA و EPA از مغز محافظت می‌کنند. یک نظریه این است که از آنجا که اسیدهای چرب در غشای نورون‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، زمانی که با سایر گونه‌های اسید چرب جایگزین می‌شوند، نورون‌ها ناپایدار می‌شوند. توضیح دیگر ممکن است مربوط به خواص ضد التهابی آن‌ها باشد. ساتیزابال می‌گوید: پیچیده اســـت. مـــا هنوز همه چیـــز را درک نکرده‌ایم، اما نشـــان دادیم که به نوعی، اگر مصرف امگا ۳ خـــود را حتی اندکی افزایش دهید، از مغز خود محافظت کرده‌اید.

DHA و EPA از مغـــز حامـــلان ژن «APOE۴» نیـــز محافظت می‌کنند. ملو ون لنت با اشـــاره به آسیب‌پذیری ایـــن گـــروه پرخطر گفت: ایـــن ژنتیک اســـت، بنابراین نمی‌توانید آن را تغییر دهید. بنابراین، اگر بتوان یک عامل خطر که می‌تواند بر استعداد ژنتیکی برتری داشته باشد را اصلاح کرد، فایده زیادی خواهد داشت.

**آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس**

**نظر به اینکه خانم لیلا نجفی عبدالکریمی به موجب وکالت نامه شماره ۳۵۹۴۰ مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۷ تنظیمی دفترخانه ۱۸۶ مرودشت به وکالت از وراث آقای کریم عبدالکریمی فرزند رحیم مالک ششـــدانگ پلاک ۴۸۲۹ از ۹۸ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تســـلیم دو برگ استشـــهادیه که در دفتر اســـناد رسمی شـــماره ۱۹۷ مرودشت تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت ششـــدانگ مربوط به پلاک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره ۶۴۱۲۹۸ الف ۹۳ صادر گردید که به علت جابجایی مفقود گردیده اســـت و مالک تقاضای صدور سند المثنی نموده اســـت. مراتب طبق مـــاده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود ســـند مالکیت نزد خود می‌باشـــد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت ســـند مالکیت المثنی را طبق مقـــررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.**

**تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۸/۲۴**

**۳۲۳/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت**

**آگهی فقدان سند مالکیت بخش شیراز**

**خانم زهرا عالی شـــوندی و آقای حبیب اله عالی شوندی با تســـلیم ۴ برگ استشـــهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۹۷ شـــیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۲ برگ ســـند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۱۶۵۲/۶۹۷۲۲ واقع در بخش ۴ شـــیراز که به نام زهرا و حبیب اله عالی شوندی هر کدام به نسبت ۳ دانگ مشاع از ۶ دانگ ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۹۹۶۱۴ سری الف سال ۹۹ و ۲۹۹۶۱۵ ســـری الف سال ۹۹ صادر و برابر سند رهنی ۳۴۲۰۸ مورخ ۱۴۰۰/۱/۲۹ دفتر ۲۸۷ شیراز در رهن می‌باشد و به علت جابه جائی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نســـبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشـــود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.**

**تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۸/۲۴**

**۲۵۳۸/م.الف– داود انصاری – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱**