تشکیل حافظه غذایی با مصرف غذاهای شیرین

دنیا پرتو: مصرف مواد غذایی شیرین موجب پدیدار شدن حافظه غذایی در مغز می‌شود. جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد، بخشی از مغز که با عملکرد حافظه رویدادی یا اپیزودیک رابطه دارد با مصرف مواد غذایی شیرین فعال می‌شود.

به گزارش پژوهشگران دانشگاه جورجیا، عملکرد افرادی کـه به مصرف مـواد غذایی شـیرین تمایل دارند باعث می‌شـود، تجارب شخصی آنها به صورت فهرسـتی از مواد غذایـی و هیجان‌هایـی که پس از خوردن خوراکی‌های شـیرین ایجاد می‌شود، به طور مستقل در حافظه اپیزودیک ثبت شود. این بررسی‌ها نشان داد، نورون‌های فعال در هیپوکامپ مغز با مصرف مواد غذایی شیرین فعال می‌شوند و تجربه‌ها بر اساس زمان و مکان در این نوع حافظه نقش می‌بندد. پروفسور ماریس پرنت، عصب شناس و محقق دانشگاه جورجیا در گزارش خود نوشـت، تیم تحقیقاتی ما به این نتیجه دست یافت، که این حافظه در کنترل رفتارهای تغذیه‌ای نقش دارد. از آنجا که بسیاری از تصمیم گیری‌های افراد بر اساس تجربیات گذشـته و هیجان‌های حاصل از آن انجام می‌شـود، اهمیت نقش این حافظه در پیدایش عادات‌های غذایی قابل تشـخیص اسـت. برای نمونه بسـیاری از افراد آموخته‌اند زمانی که تصور می‌کنند از عهده انجام کاری ناتوان هستند، از مصرف خوراکی‌های شـیرین برای کاهـش اضطراب و هیجـان اندوه خود اسـتفاده کنند. در واقع تصمیم گیری‌های فعلی افراد بر اساس زمان و مکانی که در گذشته مصرف غذا صورت گرفته اسـت باز می‌گردد و حافظـه اپیزودیک قادر به کنترل مصرف بیـش از اندازه خوراکی‌های شـیرین اسـت. به طوری کـه افراد مبتلا به فراموشـی ممکن است درک و برنامه درستی از مصرف غذا نداشته باشند.

آزمایشـی که بر نمونه‌های آزمایشگاهی انجام گرفت نشـان داد، در موش‌ها اختـلال در حافظه اپیزودیک غذایی، سرعت میل به خوردن تنقلات و شیرینی جات را بالا می‌برد. متخصصان پیروی از الگوهای نادرسـت زندگـی مانند تماشـای تلویزیون به طـور افراطی و افزایش میان وعده‌های غذایی شیرین بدون برنامه را در مختل شدن حافظه اپیزودیک و چاق شدن افراد مؤثر می‌دانند. به طوری که آمارها ثابت کرده‌اند، در افرادی که بدون برنامه تنقلات شـیرین مصـرف می‌کنند، احتمال افزایش میل به مصرف این گروه از خوراکی‌ها و ابتلا به اضافه وزن بیشتر است.

گروه زندگی: ۸۸۷۵۷۷۵۸

قانون های نانوشته، روابط خانوادگی غیر ژنتیکی را در زندگی بافرزندان همسر و فرزند خواندگی متشنج می کند

تدوین تبصره های جدید برمنظومه زندگی

مریـم بهریـان: حضـور والـد و فرزندان جدید در روابط خانوادگی با چالش‌های متعـددی همراه بوده که به دلیل افزایش نرخ طلاق و تشکیل سیسـتمی جدیـد و شـکل‌گیری روابـط غیـر ژنتیکی میـان والدین و فرزنـدان نیـاز بـه وضـع قوانین روان‌شناختی جدید و آگاهی از باید و نبایدهای شکل‌دهی رابطه بیش از گذشـته احساس می‌شـود. از آنجا که سیسـتم خانواده پس از جابه‌جا شـدن یکی از اعضا بـا فـردی جدید یا اضافه شـدن عضوی بـا فرهنگ، دغدغه‌هـای ذهنی و به طـور کلی پیشـینه‌ای مغایر با دیگـر اعضای خانواده به طور کامل تغییر می‌کند، لازم است به این روابط نگاهی علمی و اصولی داشـت و به جای برچسب زدن و داشتن برخوردهای سوگیرانه برای پر کردن فاصله‌های بین فردی در این گونه خانواده‌ها چاره‌ای پیدا کرد.

مطالعات نشـان می‌دهد، جابه‌جایی والدیـن در خانواده‌هایـی کـه فرزندان کم سن و سال‌تر هسـتند با آسیب‌های کمتـری روبـه‌رو بوده و با افزایش سـن کـودکان و نزدیک شـدن آنها به مرحله نوجوانی ، احتمال شـکل‌گیری تنش و درگیری بیشـتر خواهد شـد. همچنین در خانواده‌هایـی کـه والدیـن قبـل از طلاق درگیری‌های شـدیدی داشـته و اسـترس‌های قابل توجهی را به فرزندان منتقـل کرده‌اند، پذیـرش والد جدید یا خواهـر و برادرهـای دیگر با مشـکلات بیشـتری همراه بوده و نیاز به مداخلات درمانی و کمک گرفتن از مشاور دارد.

علل سست شدن روابط

دکتـر فربـد فدایی روانپزشـک در خصـوص اهمیت وضـع قوانیـن روان شناختی تازه و بهره‌گیری از متخصصان برای کمـک به بهبود روابـط میان والد خواننده‌هـا و فرزنـدان می‌گوید، به طور کلی هر خانواده از همسـران و فرزندان تشـکیل شـده اسـت، این خانواده به صورت یک منظومه عمـل می‌کند، در منظومه میان اعضا روابط دو گانه و چند گانه وجـود دارد، در حالی که مجموعه به روابطی گفته می‌شـود که تنها جمع جبری میـان آنهـا حاکم اسـت. برای نمونه قرار دادن میـز و صندلی کنار هم یـک مجموعه را به وجـود می‌آورند، اما زمانی که موجـودات زنده کنار یکدیگر قرار می‌گیرنـد، ایجاد منظومه می‌کنند ، یعنـی روابط گوناگـون از جمله روابط عاطفی بین آنها برقرار می‌شـود، در یک خانواده عـادی عموماً پدر نقش محوری همراه با مادر ایفا می‌کنـد. پدر و مادر با یکدیگر روابط ویژه‌ای داشته و با هر یک از فرزندان‌شـان روابطی منحصر به فرد دارند و روابط میـان فرزندان نیز قوانین خاص خود را دارد.

این متخصـص ادامه می‌دهد، گاهی دیده می‌شـود، چند نفـر از اعضای این منظومه یک زیر منظومه دیگر به وجود می‌آورند که بـا عضوی از منظومه رابطه خاصـی دارد. برای نمونه ممکن اسـت مادر با دو نفر از فرزندان ارتباط نزدیکی برقرار کند و به صورت یکپارچه در مقابل مرد خانواده عکس‌العمل نشان دهند به این صورت مشـخص می‌شود که روابط گوناگونـی بین اعضا وجـود دارد. برای نمونـه در آغـاز یک زندگی مشـترک، زن و شـوهری که تـازه ازدواج کرده‌اند یـک منظومـه را تشـکیل داده‌اند که ارتباط‌شان با دنیای بیرون کم است، اما پس از مدتی روابط زن و شوهر با دیگران بیشـتر می‌شـود ضمـن اینکـه روابط میان فردی خود را هـم حفظ کرده‌اند. پـس از تولد فرزند مـادر و کودکان یک زیرمنظومه تشکیل می‌دهند که پدر در آن جایی ندارد و نتیجه آن می‌شـود که پدر احساس سـرخوردگی می‌کند و به بیرون از خانواده متمایل می‌شـود که با بهبود روابط و تلاش همسر معمولاً پس از چند ماه دوباره به داخل منظومه ورود پیـدا می‌کند و روابط میـان اعضا برقرار می‌گـردد. اگر این اتفـاق نیفتد، مرد به دنبال اشتغالات ذهنی و تشکیل زندگی دیگری رفته و کانون خانواده در معرض خطر فروپاشـی قرار می‌گیرد. به عقیده دکتر فدایی زمانی کـه هر یک از زوج‌ها پس از ازدواج اول و داشـتن فرزندانی از همسر خود به علت‌های مختلف، طلاق گرفته یا به علت فوت همسر بخواهد با فرد دیگری ازدواج کند، همه این روابط باید ازابتدا برقرار شود. از آنجا که میان فردی که می‌خواهد ازدواج مجدد داشته باشد و فرزندانش روابط ویـژه‌ای وجود دارد، حضـور ناپدری و نامادری سـبب به هم خوردن این روابط می‌شود. پس می‌توان انتظار داشت، تنش‌های زیادی روابط را تهدید کند. زیرا منظومه قبلی نمی‌تواند حضـور میهمان‌های ناخوانـده را پذیرا باشد و این مسأله بسیاری از مواقع باعث ایجاد تنش‌های دائمی یا حذف شـدن فرد جدید از منظومه می‌شود.

تفکرات قالبی

جدیدتریـن پژوهش‌هـای آمـاری مؤسسـه تحقیقاتـی خانـواده درمانی امریکا نشـان می‌دهد، در جوامع غربی در بیش از ۴۷ درصد از خانواده‌ها، میان والدین و فرزنـدان و خواهران و برادران روابط غیر ژنتیکی وجود دارد و محققان علت به وجود آمدن تعارضات و تنش‌های میـان فردی در این خانواده‌ها را نیازمند انجام بررسی‌های بیشتر و کمک گرفتن از مشـاوران بـرای بهبـود بخشـیدن الگوهای ارتباطی افراد بیش از گذشـته لازم دانسـته‌اند. به عقیده پژوهشگران، ازدواج مجدد افراد و تشکیل خانواده دوم یا سوم، سیستم ذهنی و رفتاری افراد را دسـتخوش تغییر کرده و بی‌توجهی به سامان بخشیدن به این تغییرات تبعات نامطلوبـی خواهد داشـت. در این بین تفکرات غالب و پیشفرض‌های ذهنی که افراد از روابط والـد خواندگی یا خواهر و برادر خواندگی از کودکی در ذهن داشته و منـــجـــر بـه «طـرح واره» های نادرست ذهنی می‌شود بر تنش‌های بین فردی در ایـن خانواده‌ها دامن می‌زند و مانع جهت‌گیری صحیح روابط و تحلیل درسـت افراد نسـبت به یکدیگر خواهد شد.

دکتر فربد فدایی معتقد است، تصور کنید فردی که از ازدواج قبلی خود دارای فرزند اسـت با شخصی ازدواج کند که او هم فرزنـد دارد، طبیعتاً این دو منظومه باهم تعارض شـدیدی پیـدا می‌کنند و تنـش در روابط اعضای هـر دو منظومه خـواه ناخواه به وجود می‌آیـد، بنابراین توصیه می‌شـود اگر افرادی که از ازدواج قبلی خود فرزندانی دارند و قصد ازدواج مجـدد دارند حتمـاً پیـش از ازدواج با کارشناسان مربوط در این زمینه مشاوره کنند. اگر مرد و زنی با داشـتن فرزندانی از ازدواج قبلـی، زندگـی مشـترک خـود را آغاز کرده و اکنـون با تنش‌ها و کشـمکش‌های زیادی روبه‌رو هسـتند توصیه می‌شـود برای بهره‌مند شدن از روش‌های مناسـب خانواده درمانی، به متخصصان مراجعـه کنند؛ دخالت‌های غیـر حرفـه‌ای در ایـن مـوارد موجب وخامت بیشـتر اوضاع می‌شـود. چنین خانواده‌هایـی با کسـب راهنمایی‌های حرفـه‌ای می‌توانند مشـکلات خود را برطرف کننـد. خانواده‌ها باید بدانند که متخصصان می‌توانند در این موارد به آنها کمک بسیاری کنند زیرا این گروه علاوه بر داشـتن دانش در مورد مسائل روانی و اجتماعـی مراجعان، آموزش‌های لازم را برای کمک به حفظ سیسـتم از طریق درمان‌های فردی، گـروه درمانی و زوج درمانی دیده‌اند.

برنامه‌ای برای تازه‌واردها

مطالعـه‌ای که اخیـراً در دانشـگاه نیویـورک انجام گرفت نشـان داد، ۷۸ درصد از خانواده‌هایی که پس از شکست در ازدواج اول مجـدداً شـکل می‌گیرد، طعمه پیشـفرض‌های نادرسـت و غیر حقیقی افـراد خانواده شـده و به دلیل کامـل نبـودن اطلاعات افـراد خانواده از شـخصیت و برنامه‌های تـازه واردها، الگوهای ارتباطی آسـیب پذیر شـده و روابط بین فردی در این خانواده‌ها از همدل بودن خارج شـده و موزاییکی و گسسته خواهند شد. همچنین این بررسی‌ها اثبات کرد در بیشـتر از ۸۵ درصد از خانواده‌ها با روابط غیر ژنتیکی افراد ناخواسته در برابر قوانیـن طبیعی خانـواده، اقدام به منفی کاری کرده و سوگیری‌ها مانع شکل‌گیری روابط صحیح می‌شود و تنها ۱۵ درصد از این گونه خانواده‌ها رضایت کافی از سالم بودن روابط دارند. این در حالی اسـت که به عقیده کارشناسـان، پیدا کردن بینش کافی از روابط ناصحیح و آگاهی از قوانین روان شناختی به والدین و فرزندان کمک می‌کنـد کـه فاصله‌هـای ارتباطی خود را شناسـایی و مشـکلات را رفـع کنند. بـه عقیده پژوهشـگران علـوم خانواده، قریب بـه ۵۶ درصد از فرزنـد خوانده‌ها، کنتـرل شـدن‌های وسواسـی نامادری یا ناپدری‌شـان را علـت نارضایتی آنها از روابط میان فردی‌شان در سیستم خانواده معرفـی کردند و طبق نظر کارشناسـان برداشت‌های نادرست ذهنی اکثر این افراد که ریشه در شکل‌گیری الگوهای نادرست نسـبت داده شده به آنها دارد، عامل ایجاد هیجان‌هایی مانند تحـت کنترل بودن و آسیب پذیر شدن روابط است.

مطالعات نشـان می‌دهد، استفاده از سـبک فرزند پروری قاطـع و اطمینان بخش در روابط والد خوانده‌ها و فرزندان، بـه فرزندان کمـک می‌کند تـا دیدگاه بهتری نسـبت به والدین تازه خود پیدا کنند. همچنیـن امـکان تربیت موفق و شـکل‌دهی روابط دوسـتانه از سوی والدین سـالم، شـاد و مسـئولیت‌پذیر امکان‌پذیر خواهد شد.

نیم نگاه

- **پیدا کردن بینـش کافی از روابط ناصحیـح و آگاهی از قوانین روان شـناختی به والدین و فرزندان کمک می‌کند که فاصله‌های ارتباطی خود را شناسـایی و مشکلات را رفع کنند**
- **مطالعات نشـان می‌دهد، اسـتـــــفاده از سبک فرزنـد پروری قاطـع و اطمینـان بخـش در روابط والد خوانده‌هـا و فرزندان، به فرزندان کمک می‌کند تا دیدگاه بهتری نسبت به والدین تازه خود پیدا کنند. همچنین امکان تربیت موفق و شکل‌دهی روابط دوسـتانه از سوی والدین سالم، شاد و مسئولیت‌پذیر امکان‌پذیر خواهد شد**

CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2

شرکت صنایع پتروشیمی خلیج فارس
شرکت پتروشیمی اروند

فراخوان مناقصه عمومی

نوبت اول

دومرحله‌ای با ارزیابی کیفی وفنی بازرگانی شماره ۱/۹۴/۰۱۳

شـرکت پتروشیمی اروند (سهامی خاص) به عنوان مناقصه گزار در نظر دارد اجرای عملیات موضوع بند یـک فراخـوان حاضـر را از طریق برگزاری مناقصـه عمومی دو مرحله ای با ارزیابی فنـی بازرگانی به یکی از اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.

۱- موضوع مناقصه: خرید تعداد ۱۷۰،۰۰۰ عدد پالت پلاستیکی

۲- مدت زمان: یکسال

۳- محـل تحویـل کالا: اسـتان خوزسـتان – شهرسـتان بنـدر ماهشـهر – سـایت ۳ منطقـه ویـژه اقتصادی پتروشیمی، شرکت پتروشیمی اروند می باشد.

۴- میزان سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ ۶۵۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال.

۵- نـوع تضمیـن شـرکت در مناقصه: ضمانـت نامه بانکـی، چک تضمین شـده بانکـی و یا واریـز وجه نقد بـه‌شماره حساب ۶۰۹۴۲۰۰۰۳۰ نزد بانک تجارت – شعبه شرکت پتروشیمی اروند.

۶- شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه و مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مناقصه:

- ارائـه مـدارک ثبتی شـرکت حاوی تصاویر مصدق اساسـنامه، آگهی تاسـیس و آخرین تغییرات شـرکت مندرج در روزنامه رسمی، کد اقتصادی و شناسه ملی.
- ارائـه مفاصا حساب تأمیـن اجتماعـی در خصـوص ارائـه حد اقل یـک و یا حد اکثر سـه فقره قـرارداد با موضوع مشابه جمعاً به مبلغ ۱۵۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال که در پنج سال گذشته به اتمام رسیده باشد.
- پروانه فعالیت و بهره برداری.
- ارائه گواهینامه ثبت نام مالیات بر ارزش افزوده.
- صورت‌های مالی حسابرسی شده سال ۹۲ و ۹۳.
- ضمنا سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه صدر الاشاره در اسناد مناقصه درج گردیده است.

۷- مبلغ خرید اسناد مناقصه: متقاضیـان میبایسـت بابت خرید اسـناد مناقصه مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شـماره حساب منـدرج در بند ۵ واریز و اصل فیش را به امور حقوقی پیمان‌ها تحویل نمایند.

۸- نحوه توزیع اسناد مناقصه:

۸-۱: متقاضیـان میبایسـت همزمـان اوراق ارزیابـی فنـی بازرگانـی را بهمـراه اسـناد مناقصـه از تاریـخ ۱۳۹۴/۰۸/۳۰ لغایت ۱۳۹۴/۰۹/۰۳ خریداری نمایند.

۸-۲: جلسه توجیهی در تاریخ ۱۳۹۴/۰۹/۰۷ برگزار می‌شود.

۸-۳: زمان تحویل پاکت ارزیابی فنی بازرگانی و پاکات(الف، ب، ج) تا پایان وقت اداری تاریخ ۱۳۹۴/۰۹/۱۰ همزمان میبایست تحویل گردند.

۸-۴: از اشـخاصی کـه حداقـل امتیـاز لازم را از کمیتـه فنی بازرگانی کسـب نمایند جهت گشـایش پاکات دعوت بعمل می آید.

۹- تاریخ گشایش پاکات الف، ب، ج: تاریخ گشایش پاکات پس از ارسال دعوت نامه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۱۵ می باشد.

۱۰- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۱- داوطلبـان شـرکت در مناقصـه در صـورت نیـاز بـه اطلاعـات بیشـتر، می‌تواننـد بـا شـماره تلفن‌هـای ۰۶۱۵۲۱۲۶۴۷۵ – ۰۶۱۵۲۱۲۶۴۷۰ – ۰۶۱۵۲۱۲۶۴۷۲ تمـاس و همچنیـن آگهـی فـوق را از طریـق نشـانی اینترنتـی www.arvandpvc.ir ملاحظه نمایند.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی اروند

تفکر توکل تلاش

CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2 CH2=CH2

نکته

رابطه رنگ سیب زمینی‌های سرخ شده و سرطان

مهتـاب محمـدی: رنـگ و لعـاب پخـت و پزهـای خانگـی گاهی اوقات هشـدار می‌دهد کـه سـرطان همیـن نزدیکی است. به توصیه مؤسسـه تحقیقاتـی دانشـگاه کلمبیـا افراد باید مراقب رنگ سـیب زمینی‌های سـرخ شده خانگـی، چیپس‌هـای برشـته و نان‌های تست آشپزخانه‌شان باشند.

آژانس تحقیقاتی غذا و سلامتی با اندازه گیری نرخ متوسط ترکیب شیمیایی آکریل آمید در غذاهای خانگی اعلام کرد، خطر ابتلا به سرطان در خانواده‌هایی که به برشته کردن نان، سـیب زمینی و مواد غذایی حاوی کربوهیدرات علاقه‌مند هستند، وجود دارد. به گزارش این آژانس تحقیقاتی آکریل آمید شکلی از کارسینوژن‌ها یا ماده‌های سرطانزا هستند که در اثر افزایش حرارت دهی به مواد غذایی غنی از نشاسته و حاوی کربوهیدرات، تولید شـده و خطر سرطانی شدن سلول‌ها را به میزان قابل توجهی بالا می‌برند. این بررسی اثبات کرد با تیره‌تر شدن مواد غذایی همچون سیب زمینی و نان در فرآیند برشته کردن، احتمال تولید آکریل آمیدها نیز افزایش پیدا می‌کند.

یکی از محققان مرکز تحقیقاتی اسـتاندارد و غذا در وبلاگ خود نوشت، نان‌های برشته و سـیب زمینی‌های سـرخ شـده حاوی مقادیر بالایی از ترکیبات شیمیایی سـرطانزا هستند که مطابق با مطالعات انجام گرفته نرخ بالای این ترکیبات سمی در خوراکی‌های خانگی حاوی کربوهیدرات وجود دارد.

پروفسـور گای پوپی، ادامه داد، بسیاری از افراد علاقه‌مند به مصرف سیب زمینی سرخ کرده، چیپس خانگی و نان برشته هستند این در حالی است که مقادیر تولید مواد سـمی سرطانزا در این نوع غذاها وجود داشـته و تیره‌تر شدن این گروه از خوراکی‌ها خبر از افزایش تولید مواد سمی و سرطانزا می‌دهد.

باید توجه داشـت رنگ طلایی بسـیار روشـن برای تهیه چیپس یا سیب زمینی تولیـد شـده این مواد سمی را به حداقل رسانده و برای تهیه نان تست نیز باید رنگ آن کمترین درجه تیرگی را داشـته باشد و از برشته شـدن آن جلوگیری شود. محققان معتقدند، معمولاً از آنجا که در درجه حرارت بالای ۱۲۰ درجه سـانتیگراد، تولید این ترکیبات شـیمیایی آغاز می‌شود بهتر اسـت از تفت دادن سیب زمینی در دمای بالا و به مـدت طولانی خودداری کرد. به گزارش پژوهشـگران در بهترین حالت، میزان آکریل آمید مواد غذایی نشاسـته‌دار برشـته ۹ میکروگرم در واحد کیلوگرم است که این میزان در نان‌های کاملاً برشـته و سیب زمینی‌های طلایی رنگ مایل به قهوه‌ای به ۱۶۷ میکروگرم می‌رسـد. آمارها اثبات کرده است معمولاً در چیپس‌های خانگی یا کارخانه‌ای نامعتبر میزان ترکیب شـیمیایی سـرطان معادل با ۱۰۲۵ میکروگرم آکریل آمید در واحد کیلوگرم است از این رو با حذف این خوراکی از رژیم غذایی روزانه احتمال ابتلا به سـرطان کاهش می‌یابد. همچنین میزان ماده سـرطان زا در سیب زمینی سرخ کرده و نان‌های برشته خانگی ۹۵۰ میکروگرم تخمین زده شده که نشان دهنده بی‌توجهی افراد در طبخ این خوراکی‌ها و در نظر نگرفتن رنگ آنها است.

تازه ها

فواید دویدن برای جسم و ذهن

ورزش دویدن برای قلب و عروق بسـیار مفید است. وحیـد ولی‌پـور دکترای فیزیولوژی ورزشـی افزود: دویدن فوایـد زیادی برای بـدن دارد کـه زمـان آن بسـتگی بـه فعالیت‌های روزمره مشخص دارد؛ افراد پشـت میزنشـین به زمان بیشـتری برای دویدن نیاز دارند.

وی اضافه کرد: دویدن روشـی مناسب برای رسیدن به وزن دلخواه است تا از این طریق کالری اضافه بدن سـوزانده شود. این مدرس دانشگاه لرستان همچنین اظهار کرد: دویدن ورزشـی برای جسم و ذهن اسـت. ولی‌پور ادامه داد: معمولاً مدت زمان تعیین شـده برای دویدن ۵ روز در هفته و هر روز ۳۰ دقیقه اسـت. وی تصریح کرد: باید در کنار دویدن از ورزش‌های مقاومتی و کششـی هم اسـتفاده کرد. هر کدام از این تمرینات فاکتورهای مختلفـی از بدن را تقویت می‌کنند. این عضو هیأت علمی دانشـگاه لرستان یادآور شـد: هیچ ورزشـی به اندازه تمرینات استقامتی و از جمله دویدن برای قلب و عروق مفید نیست.

تأثیر هورمون استرس بر حافظه

اگرچه کورتیزول معمولاً به عنوان هورمون استرس شناخته می‌شود اما متخصصان معتقدند این هورمون تأثیر بیشتری بر سلامت بدن دارد.

در یک مطالعه جدید متخصصان به رابطه بین کورتیزول و قدرت حافظه در افراد بزرگسال پی بردند.

بر اسـاس این مطالعه، افرادی که در شب سـطح هورمون کورتیزول آنان به طور غیرعادی بالاست، مغز کوچکتری دارند و در نتیجه در تست‌های شناختی هم امتیاز خوبی به دست نمی‌آورند. متخصصان همچنین در حال بررسی ارتباط این هورمون با خطر بیماری قلبی و وزن هستند. در واقع این هورمون روی کل بدن تأثیر می‌گذارد اما متخصصان به دنبال درک این اثرات هستند.

متخصصان با بیان اینکه سطح روزانه هورمون کورتیزول یعنی بالا یا پایین بودن آن بر وضعیت کلی سـلامت اثرات متفـاوت دارد، تأکید کردند هنوز اطلاعات کافی در پاسـخ به این موضوع وجود ندارد. در این بررسـی متخصصان، سطح کورتیزول صبحگاهـی و عصرگاهی را در بزاق ۴۲۴۴ فرد بزرگسـال تسـت کردند. در افرادی که سـطح هورمون کورتیزول عصرگاهی بیشـتر از معمول بود حجم مغز کوچکتر و عملکـرد آن ضعیف‌تر بود در حالی که بالاتر بودن سـطح کورتیزول صبحگاهی با عملکرد بهتر مغز ارتباط داشته است. اما متخصصان نتوانسته‌اند به این پرسش پاسخ دهند که ابتدا بالا رفتن سـطح کورتیزول موجب کاهش اندازه مغز می‌شود یا اینکه کوچکی مغز عامل افزایش سـطح کورتیزول است؟ همچنین این نگرانی وجود دارد که هورمون کورتیزول موجب افزایش وزن می‌شود اما لازم است ابتدا به این پرسش پاسـخ دهیم که افزایش وزن، سطح این هورمون را بالا می‌برد یا بالا رفتن کورتیزول منجر به اضافه وزن می‌شود؟

هورمـون کورتیزول علاوه بر آن با اسـترس در ارتباط اسـت در تنظیم سـطح قندخون، سوخت و سـاز بدن، فشارخون و واکنش‌های ایمنی نقش دارد. همچنین الکترولیت‌ها را متعادل ساخته و در دوران بارداری هم به زنان کمک می‌کند.

در شـرایط اسـترس‌زا هورمون کورتیزول وارد جریان خون می‌شـود و به منابع انرژی اجازه می‌دهد که در دسترس باشند و بدن را برای شرایط استرس آماده کنند. زمانی که این هورمون بدرستی عملکرد خود را داشته باشد سیگنال‌های مغز پس از به پایان رسیدن خطر، تولید کورتیزول را کم می‌کنند اما اگر این استرس دائمی شود نگران کننده اسـت. با این حال برای بررسی دقیق‌تر اثرات بلندمدت این هورمون بر بدن انجام مطالعات بیشتر ضروری است.