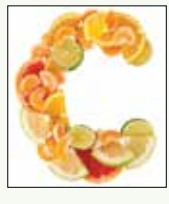


ارتباط ویتامین «ث» با بیماری آب مروارید



سوم کاهش می‌دهد این مطالعه که تاثیر مواد غذایی در پیشگیری و کنترل بیماری آب مروارید را بررسی کرد، نشان داد که مصرف ویتامین E، A، B، C، D و همچنین مواد معدنی همچون مس، منیزیم و مس می‌تواند نقش مهمی را در کاهش و مهار این بیماری ایفا کند و در این بین ویتامین ث بسیار موثرتر است. بنابر گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، حدود ۲۹ درصد از افراد در آمریکا مبتلا به این بیماری هستند. علاوه بر این، بیماری آب مروارید یکی از مهم‌ترین عوامل نابینایی در جهان است. اما خوشبختانه عمل جراحی برطرف کردن آب مروارید اخیرا بسیار رایج و موفقیت‌آمیز است.

مطالعه جدید نشان داده است که مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی که سرشار از ویتامین "ث" هستند خطر ابتلا به آب مروارید را کاهش می‌دهد و پیشرفت آن را نیز مهار می‌کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، آب مروارید نوعی بیماری چشم محسوب می‌شود که لنزهای چشم را کدر می‌کند و دید چشم را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. این مطالعه برنامه غذایی و سبک زندگی را عواملی مهم در ابتلا به آب مروارید دانست که نقش مهم‌تری را در ابتلا به آب مروارید در مقایسه با ژنتیک ایفا می‌کنند. این مطالعه ویتامین ث را ویتامینی بسیار پرخواص می‌داند که احتمال بروز آب مروارید در افراد تا یک

علائم صرع خنده



می‌توان تومور را برداشت تا فرد بهبود یابد و اگر نتوان نسبت به برداشتن تومور اقدام کرد با داروی ضد تشنج صرع خنده را کنترل کرده و فرد به زندگی عادی ادامه می‌دهد. عصاره‌زادگان با بیان اینکه همراه با صرع خنده کاهش سطح هوشیاری در زمان تشنج به وقوع می‌پیوندد، گفت: اصولا خنده‌ها و گریه‌های نابجاریشه در یک بیماری دارد و اینکه فردی بدون پیش زمینه و موضوع خنده‌داری دچار صرع خنده نشود نشان‌دهنده مشکل در سیستم مغز و اعصاب فرد است. وی در پایان گفت: صرع خنده در کودکان و جوانان شایع‌تر است و خانواده‌ها در صورت بروز چنین مشکلاتی در فرزندانشان باید اقدامات لازم درمانی را انجام دهند.

فرداد عصاره‌زادگان متخصص مغز و اعصاب در رابطه با صرع خنده گفت: این موضوع در اصطلاح علمی "ژلاستیک فیژر" یا تشنج خنده نام داشته که در واقع این بیماری بسیار نادر است و شیوع اندکی دارد. به گزارش فارس وی افزود: تشنج‌ها چه از نوع خنده یا غیرخنده معمولا زیر ۵ دقیقه بوده و عمدتا ۲ دقیقه بیشتر به طول نمی‌انجامد و اگر طولانی‌تر از ۵ دقیقه شود جزء تشنجات مداوم به شمار رفته و اورژانس جدی پزشکی و مداخلات درمانی سریع را طلب می‌کند. متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: صرع خنده اصولا مدت زمان کوتاهی داشته و عمدتا در اثر اختلالات تومورهای هیپوتالاموس مغز ایجاد می‌شود و با جراحی

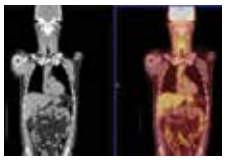
میز خبر

تاثیر مصرف خودسرانه مکمل‌ها



مصرف بعضی مکمل‌ها با توجه به اثرات مثبتی که دارند گاهی می‌تواند در بروز مشکلات و بیماری‌های کبدی خطر آفرین باشد. به‌شده مسعود دلودی متخصص پوست و مو و زیبایی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران، درخصوص مکمل‌هایی که ممکن است برای پوست و مو خطر آفرین باشند گفت: مصرف برخی مکمل‌ها که توسط پزشک پوست و مو تجویز می‌شود دارای ویتامین‌هایی از جمله ویتامین A-B و همچنین عنصر آهن هستند که در صورت مصرف زیاد باعث بروز مشکلات کبدی و آسیب رسانی به سایر ارگان‌های حیاتی خواهد شد. وی بیان اینکه مصرف مکمل‌ها به صورت خودسرانه می‌تواند خطر آفرین باشد، اظهار داشت: مصرف برخی مکمل‌ها مثل مکمل زینک برای زنان ضروری است که این مصرف در زنان ۱۰ میلی گرم و مردان ۱۲ میلی گرم است. این متخصص پوست و مو افزود: برخی مکمل‌ها همچون روی باید در بین غذا مصرف شود علاوه بر آن مصرف آن همراه با سایر مکمل‌ها مثل مکمل‌های آهن و مکمل کلسیم خطرناک است. وی خاطر نشان کرد: افرادی که تمایل به مصرف این دسته از مکمل‌ها دارند باید برای جلوگیری از بروز مشکلات کبدی با تجویز پزشک اقدام به مصرف نمایند.

جلوگیری از جراحی با اسکن تومورها



یک مطالعه تازه حاکی است که استفاده از دستگاه اسکن به جای تیغ جراحی می‌تواند صدها هزار بیمار سرطانی را از رفتن زیر عمل‌های خطرناک معاف کند. به گزارش ایسنا، تومورهای سر و گردن با تشخیصی درمانی و پرتودرمانی معالجه می‌شوند اما بعدا نیاز به جراحی دارند تا از حذف سلول‌های سرطانی اطمینان حاصل شود. مطالعه روی ۵۶۴ بیمار نشان داده است که ۸۰ درصد این بیماران می‌توانند با انجام اسکن از جراحی معاف شوند. در این مطالعه شانس بقای بیماران که اسکن می‌شوند تا بعد از مرگ از مرگ جراحی آنها تصمیم‌گیری می‌شود و آنها نیازی به جراحی ندارند. این مطالعه نشان داد که عمل جراحی برای بررسی سرطان در سر یا گردن سه ساعت طول می‌کشد و بیماران حداقل به یک هفته دوره نقاهت در بیمارستان نیاز دارند. این جراحی‌ها همچنین در صورت صدمه دیدن عصب‌های حساس، خطر بروز عوارضی مثل مشکل در بلع یا زودا را به دنبال دارد. در این مطالعه معلوم شد که از هر پنج بیمار فقط یکی عملا نیاز به جراحی برای حذف بافت‌های سرطانی دارد.

دیابتی‌ها در معرض ابتلا به صرع

مطالعه اخیر محققان نشان می‌دهد افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ سه برابر بیشتر از افراد غیرمبتلا در معرض ابتلا به بیماری صرع قرار دارند. به گزارش مهر، به گفته محققان چینی، به نظر می‌رسد کودکان زیر ۱۶ سال که مبتلا به بیماری دیابت هستند، شی‌ب برابر بیشتر در معرض حملات صرع قرار دارند. اما بالاترین ریسک بروز بیماری صرع در کودکانی است که مبتلا به دیابت نوع ۱ هستند و به خاطر کاهش شدید قند خون در بیمارستان تحت درمان بوده‌اند. طبق این مطالعه، به نظر می‌رسد این گروه از کودکان ۱۶۵ بار بیشتر در معرض حملات صرع قرار دهند. دیابت نوع ۱، شرایط اتوایمنی است که موجب تخریب سلول‌های تولیدکننده انسولین بدن می‌شود. انسولین هورمون ضروری است که از قندهای یافت شده در مواد غذایی استفاده می‌شود. انسولین بسیار کم منجر به قندخون بالا می‌شود. به مرور زمان، قند خون بالا می‌تواند موجب آسیب‌های جدی به عروق خونی، بویژه در چشم‌ها، کلیه‌ها و قلب شود. پیش از اندازه‌ها بالا هم خطرناک بوده و موجب کاهش سطح قند خون می‌شود که در صورت عدم درمان، می‌تواند منجر به بیهوشی و حتی مرگ شود.

درمان آب سیاه با کمک سلول‌های پوست



محققان آمریکایی سلول‌های بنیادی به دست آمده از سلول‌های پوست انسان را به سلول‌های گانگلیونی سلول‌های ناقل نورون‌های ناقل اطلاعات بصری از چشم به شبکیه تبدیل کرده‌اند که این کار می‌تواند از آب سیاه جلوگیری کرده یا آن را درمان کند. به گزارش ایسنا، این تحقیق نشان داد که این دستاورد از کاربردهای بالقوه برای درمان آسیب‌های عصب بنیادی متحمل شده توسط سربازان در میدان‌های جنگ یا ورزشکاران در ورزش‌های تماسی برخوردار است. محققان نمونه‌های سلول پوست داوطلبان مبتلا به یک شکل ارثی آب سیاه و داوطلبان فاقد این بیماری را گرفته و آنها را بطور ژنتیکی برنامه‌ریزی کردند تا به سلول‌های بنیادی شبه‌جینی تبدیل شوند. این شکل از سلول‌های بنیادی می‌تواند به هر نوع سلول در بدن تبدیل شود. محققان سپس این سلول‌های بنیادی را برای تبدیل به سلول‌های گانگلیونی شبکیه در نقطه‌های هدایت کردند که سلول‌ها شروع به اتخاذ ویژگی‌های خاص می‌کنند. این ویژگی‌ها در سلول‌های مبتلایان به آب سیاه با غیرمبتلایان متفاوت بود. آب سیاه رایج‌ترین بیماری است که بر سلول‌های گانگلیونی شبکیه تاثیر می‌گذارد. این سلول‌های به عنوان پل ارتباطی بین چشم و مغز عمل کرده و اطلاعات بدست آمده از چشم را برای تعبیر به مغز می‌فرستند. زمانی که این سلول‌ها آسیب می‌بینند، مغز نمی‌تواند اطلاعات حیاتی را دریافت کند و در نتیجه منجر به نابینایی می‌شود.

آفتاب یزد در گفتگو با استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی بررسی کرد

مبارزه با چاقی



آفتاب یزد - نجمه حمزه نیا: امروزه چاقی و افزایش وزن به معضل بزرگی تبدیل شده و میلیون‌ها انسان را در جهان رنج می‌دهد. چاقی غیر از اینکه ظاهر انسان را نامناسب و زشت جلوه می‌دهد بیماری‌های خاصی را نیز به دنبال دارد. از طرف دیگر عدم آگاهی کافی مردم در مورد تغذیه و عدم انتخاب روش مناسب برای کاهش وزن، عارضه‌های جدی تری را به دنبال خواهد داشت. رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور نیز در اینبار روز گذشته ضمن هشدار نسبت به افزایش روند چاقی در دنیا و همچنین ایران، گفت: برنامه "مراقبت از غذا و تغذیه" را در راستای برنامه‌های مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در سال ۹۵ در کشور اجرایی خواهیم کرد. دکتر هدایت حسینی در گفتگو با ایسنا، همچنین با اشاره به آخرین مطالعات بین‌المللی انجام شده روی حدود ۲۰ میلیون نفر جمعیت ۱۸۶ کشور جهان، چاقی را یکی از مهم‌ترین مشکلات سلامتی بشر در قرن حاضر عنوان کرد. وی ضمن بیان اینکه



علاوه بر این در کنار داشتن رژیم غذایی سالم و صحیح استفاده از فعالیت فیزیکی در جامعه کم تحرک امروز و یا حتی بی تحرک امروز ما بسیار ضروری است. این متخصص تغذیه اضافه کرد: در حال حاضر در جامعه استفاده از انواع فست قودها و کارهایی که کم تحرک هستند بسیار رواج یافته که در افزایش بیماری چاقی بسیار موثر است. وی در ادامه با بیان اینکه یکی معضلات بیماری چاقی، بیماری سندرم شب خوری است، به تشریح آن پرداخت: افرادی که شب بیدارند و صبح به خواب می‌روند اکثرا در شب وعده غذایی مفصل را میل می‌کنند و با توجه به اینکه در شب میزان سوخت و ساز و متابولیسم بدن کاهش پیدا می‌کند، افراد دارای اضافه وزن و بیماری سندرم شب خوری می‌شوند. دکتر رحمانی تاکید کرد:

افراد به هیچ عنوان هیچیک از وعده‌های غذایی خود را حذف نکنند زیرا مطالعات نشان داده است که افراد در وعده غذایی بعدی مصرف مواد غذایی را بالا می‌برند و تاثیر در لاغر شدن افراد ندارد و به طور منظم سه وعده غذایی (صبحانه، نهار، شام) به همراه دو میان وعده میل شود. صبحانه از میان وعده‌های غذایی دارای اهمیت بیشتری است و نهار به میزان معمولی و شام هم به صورت سبک و دو ساعت قبل از خواب میل شود. استاده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه "در رژیم غذایی افراد حتما از همه گروه‌های غذایی استفاده شود" توصیه کرد: به طور کلی ۴ گروه اصلی غذایی داریم که شامل گروه اول نان و غلات است و تاکید بر این است که در این گروه نان و غلات سبوس دار بیشتر استفاده شود. گروه دوم شیر و لبنیات می‌باشد که باید از لبنیات کم چرب و پاستوریزه استفاده شود. گروه سوم سبزی‌ها و میوه‌ها هستند که خصوصا استفاده از سبزی‌ها برای افراد بسیار مفید می‌باشد و گروه آخر هم شامل گوشت و جایگزینان می‌شود که ترجیحا بهتر است افراد از گوشت‌های بدون چربی استفاده کنند. حیوانات و تخم مرغ نیز جایگزینان گوشت هستند که در مورد تخم مرغ فقط افرادی که دارای کلسترول خون بالایی هستند، محدودیت در استفاده از آن دارند البته میل کردن قسمت سفیده تخم مرغ منعی ندارد

توجه کلسترول بد همراه است. محققان کانادایی به سرپرستی دکتر راسل دی سوزا، به بررسی ۲۱ آزمایش بالینی متشکل از ۹۴۰ مرد و زن که در مدت ۶ هفته با افزودن یک وعده حیوانات به رژیم غذایی شان به طور میانگین ۰.۳۴ کیلوگرم از وزن شان را از دست داده بودند، پرداختند. حیوانات دارای شاخص گلوزک پایینی هستند، یعنی بسیار آهسته تجزیه می‌شوند. از اینرو می‌تواند جایگزین پروتئین حیوانی و همچنین چربی‌های بد نظیر چربی ترانس موجود در مواد غذایی شوند. به گفته دکتر دی سوزا، «مطالعه جدید ما به خوبی منطبق با مطالعات قبلی است و نشان می‌دهد که مصرف حیوانات با افزایش حس سبیری تا ۳۱ درصد همراه است که در نتیجه می‌تواند منجر به مصرف مواد غذایی کمتر شود.»

را نیز همراه خود دارد، بنابراین پیشگیری از چاقی نقش بسیار کلیدی در حفظ سلامتی افراد دارد. دکتر رحمانی با بیان اینکه "برای پیشگیری از چاقی رعایت دو نکته که شامل تغذیه و تحرک جسمی می‌باشد، بسیار حائز اهمیت است" به تشریح آن پرداخت: تغذیه افراد باید هم از لحاظ کالری دریافتی وهم از نظر منابع غذایی پر کالری مورد بررسی قرار گیرد در نتیجه می‌توان گفت که داشتن یک رژیم غذایی متعادل و متناسب با شرایط جسمی، فعالیت فیزیکی از لحاظ شرایط فیزیولوژیکی بدن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

بایدها و نبایدهای تغذیه در فصل بهار



یک متخصص تغذیه و رژیم غذایی، گفت: رژیم غذایی تحت عنوان «رژیم فصلی» وجود ندارد، اما با تغییر فصل و دما و افزایش برخی میوه و سبزیجات در این فصل به افراد توصیه می‌شود سه اصل تنوع، تعادل و تناسب را رعایت کنند. به گزارش آنا، دکتر کوروش جعفریان با بیان اینکه افراد باید در تمامی فصول سال تنوع، تعادل و تناسب را رعایت کنند، خاطر نشان کرد: در فصل بهار به دلیل افزایش گرده گل‌ها و گیاهان ابتلا به آلرژی افزایش می‌یابد به همین دلیل به افراد به خصوص افرادی که زمینه ابتلا به آلرژی را دارند، توصیه می‌شود از مصرف مواد آلرژن از قبیل انواع ماهی، برخی از خشکبار به خصوص بادام زمینی، سفیده تخم مرغ، برخی از سبزیجات مانند گوجه فرنگی و بادمجان و یا هر مواد غذایی که موجب بروز علائم در صورت خودداری کنند، وی افزود: همچنین به دلیل تغییر فصل و افزایش دمای هوا در فصل بهار به افراد توصیه می‌شود به مقدار کافی آب بنوشند، به تمام افراد مصرف هشت لیوان آب توصیه

به خصوص اگر بخواهید سیگار را ترک کنید، مصداق دارد. ترک سیگار تغییری عمده و کاری مشکل است. در نهایت باید از خودتان مراقبت کنید تا چرخه احساس افسردگی را بشکنید. برای انجام این کار می‌توانید کاری سازمان یافته برای مثال رفتن کلاس یوگا یا تمرینات تای چی را انجام دهید یا کارهایی که بتوان آن را در هر جایی انجام داد برای مثال چند دقیقه مراقبه، گوش کردن به موسیقی یا خواندن عضلاتی، تصویرسازی ذهنی، تمرینات تنفس عمیق و ... بهره اصلی راهی از استرس محسوب می‌شود. به اندازه کافی پیروی کنید. خواب می‌تواند خلق و خوی شما، سطح هوشیاری ذهنی، سطح انرژی و سلامت جسمی را تحت تاثیر منفی قرار دهد.

راه محافظت از قلب

در برابر استرس

به خصوص اگر بخواهید سیگار را ترک کنید، مصداق دارد. ترک سیگار تغییری عمده و کاری مشکل است. در نهایت باید از خودتان مراقبت کنید تا چرخه احساس افسردگی را بشکنید. برای انجام این کار می‌توانید کاری سازمان یافته برای مثال رفتن کلاس یوگا یا تمرینات تای چی را انجام دهید یا کارهایی که بتوان آن را در هر جایی انجام داد برای مثال چند دقیقه مراقبه، گوش کردن به موسیقی یا خواندن عضلاتی، تصویرسازی ذهنی، تمرینات تنفس عمیق و ... بهره اصلی راهی از استرس محسوب می‌شود. به اندازه کافی پیروی کنید. خواب می‌تواند خلق و خوی شما، سطح هوشیاری ذهنی، سطح انرژی و سلامت جسمی را تحت تاثیر منفی قرار دهد.

پژوهشگران معتقدند که افسردگی، اضطراب، خشم و انزوا اجتماعی، سلامت قلب و عروق را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. به گزارش مهر، عوامل روانی به معنای واقعی کلمه می‌توانند منجر به افزایش خطر حمله قلبی شوند. این در حالی است که استرس، خود عامل مهمی در بروز علائم قلبی و عروقی به ویژه حمله قلبی است. افسردگی، اضطراب، خشم و انزوا اجتماعی نیز سلامت قلب و عروق را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مسائل روانی اغلب در هم تنیده شده‌اند و ابتلا به هر کدام از آنها شانس رواج دیگری را نیز افزایش می‌دهد. انجمن قلب آمریکا این نکات را برای محافظت از قلب در برابر استرس و افسردگی توصیه می‌کند. منبع استرس یا افسردگی خود را شناسایی کنید و راه‌هایی را برای کنار آمدن با پیدا کنید. ممکن است نیاز به روان

میز خبر

انبه سدی برای بیماری‌های قلبی



به گفته کارشناسان تغذیه، انبه با وجود مقادیر بالای ویتامین و مواد معدنی برای سلامت قلب و پوست مفید است. به گزارش مهر، خوردن انبه چه به صورت نارس یا همراه با سلاسل یا خوردن آمیسه آن به هنگام صبح که حس پرانرژی بودن را به همراه دارد، دارای فواید بسیاری است که در ادامه به آنها اشاره می‌شود. کنترل سطح قند خون: انبه تازه منبع خوب پتاسیم و آنتی اکسیدانی موسوم به "مانگینین" است که به تنظیم فشار خون و حفظ آن کمک می‌کند. کمک به مقابله با آکنه: مصرف انبه نارس بهترین درمان طبیعی بیماری آکنه است. اگر انبه‌های رسیده موجب بروز آکنه شوند، انبه‌های نارس می‌توانند به مقابله با آن کمک کنند. فقط کافیت برشی از انبه نارس را بجوشانید و هر شب قبل از رفتن به رختخواب به صورت تان بمالید. مقابله با دیابت: انبه غنی از ویتامین A بوده که برای سلامت چشم بسیار خوب است. از اینرو میوه انبه بسیار برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است و از بروز مشکلات چشمی ناشی از این بیماری پیشگیری می‌کند. کاهش کلسترول: انبه نارس حاوی مقدار زیاد فیبر، ویتامین C و پکتین است که به کاهش کلسترول کمک می‌کند. حفظ سلامت قلب: انبه منبع غنی ویتامین B6، ویتامین C و ویتامین A است. از اینرو به کنترل سطح قند خون و کاهش سطح کلسترول کمک کرده و سلامت قلب را تضمین می‌کند.

آب انار، دهنشویه طبیعی و گیاهی!



انار، آب انار و همچنین رب انار حاوی خواص ضد التهابی و مسکن طبیعی برای مفاصل است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، انار حاوی ترکیبات پلی فنیل و دارای خاصیت خودکفایتی است که در فرمول دهنشویه نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد، همچنین مصرف آن موجب کاهش التهاب دیواره عروق خونی و کاهش تصلب شرایین می‌شود. مصرف انار همچنین عامل کاهش سرعت فرآیند پیری است و چین‌چروک‌ها و خطوط ریز ناشی از افزایش سن و نور خورشید را کاهش می‌دهند. در طب قدیم به اثر مثبت انار بر درمان کم خونی اشاره شده ضمن اینکه دانه و هسته این میوه زیبا و خوشمزه ضد آنکزال است و همچنین آب انار شیرین با عسل برای نرمی گلو و از بین رفتن سرفه مفید است. یک لیوان آب انار می‌تواند ۴۰ درصد ویتامین بدن شما را تأمین کند.

تاثیر ناشتا بودن بر سرطان سینه و دیابت



مطالعات اخیر محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که ساعات ناشتا بودن در شب، نقش مهمی در ابتلا به سرطان سینه دارد. منظور از ساعات ناشتا بودن، زمان بین آخرین وعده در شب و وعده صبحانه در روز بعد است. به گزارش ایرنا، این مطالعه نشان می‌دهد، فاصله زمانی بیش از ۱۲ ساعت بین وعده شام و وعده صبحانه روز بعد، نقش مهمی در کنترل قند خون دارد و احتمال عود سرطان سینه، انواع دیگر سرطان و بیماری‌های قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. این مطالعه نشان می‌دهد احتمال عود سرطان در بیماران که فاصله زمانی کوتاهی بین وعده شام و وعده صبحانه دارند، نسبت به زنانی که بیش از ۱۲ ساعت در شب ناشتا هستند، ۳۶ درصد بیشتر است. مطالعات قبلی نیز نشان داد که فاصله زمانی بیش از ۱۶ ساعت بین وعده شام و وعده صبحانه روز بعد در چوندگان، در برابر گلوزک غیر طبیعی، التهاب و افزایش وزن، اثر محافظتی دارد و تمام عوامل احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. سرطان سینه مهمترین عامل مرگ ناشی از سرطان در کشورهای در حال توسعه و دومین عامل مرگ ناشی از سرطان در کشورهای توسعه یافته محسوب می‌شود.

تاثیر ورزش‌های فکری بر کاهش وزن



تحقیقات نشان می‌دهد که انجام تمرین‌های ذهنی می‌تواند در انتخاب نوع غذاها و تشخیص زمان سیری یا گرسنگی موثر باشد. به گزارش مهر، ویژگی بارز ورزش‌های فکری و ذهنی ترغیب افراد به زندگی در زمان حال و در لحظه است، اما مطالعه جدید محققان کالیفرنیا نشان می‌دهد که این گروه از ورزش‌ها به ما کمک می‌کنند تا در زمان انتخاب غذاها بیشتر فکر کنیم. این مطالعه نشان می‌دهد خوردن با فکر و اندیشه می‌تواند فراتر از انتخاب غذاهای سالم و تشخیص زمان سیری باشد. می‌تواند موجب بهبود سطح گلوزک خون و سلامت قلب شود. این تیم تحقیق با بررسی ۲۰۰ فرد بزرگسال دریافتند ۱۸ ماه بعد از شروع تمرین‌های فکری و ذهنی، شرکت کنندگان به طور میانگین ۴.۳ درصد از وزن بدن شان را از دست دادند. همچنین آنها دریافتند برنامه‌های فکری و ذهنی، تاثیرات بسیار مثبتی بر سطح گلوزک خون و نسبت میزان تری گلیسرید بر کلسترول HDL که هر دو با ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط هستند، دارند.