



دکتر علیرضا فیروز، رئیس مرکز آموزش و پژوهش بیماری‌های پوست و جدام دانشگاه علوم پزشکی تهران در تریب‌تاپ با برگزاری کنگره قاره‌ای درمان‌ولوژی گفت: این کنگره ۵ تا ۷ اردیبهشتی در سالن همایش‌های صدا و سیما برگزار می‌شود. به گزارش مهر، وی با اشاره به اینکه مرکز پوست و جدام دانشگاه علوم پزشکی تهران هر دو سال یک بار کنگره‌ای جهت تبادل علمی همکاران داخل و خارج از کشور در حوزه پوست برگزار می‌کند، ادامه داد: ارائه

آخرین اطلاعات علمی در زمینه بیماری‌های پوست، ایمونولوژی پوست، پوست در اطفال و بیماری‌های سیستمیک پوست... از اهداف برگزاری این کنگره است. فیروز بیان داشت: بیماری‌های شایع پوستی نظیر آکنه، حساسیت پوستی و ریزش مو و سالک از جمله مباحث این کنگره بوده که متخصصین صاحب‌نظر در این زمینه‌ها جدیدترین مباحث را مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌دهند. وی اضافه کرد: آکنه یا جوش جوانی نیاز به درمان هر چه زودتر

آنچه در مورد جوش صورت باید بدانید

داشته تا نتیجه بهتری دریافت شود و از اسکار جلوگیری به عمل آید و اینکه گفته می‌شود جوش خودش خود به خود خوب می‌شود یا با داری گیاهی می‌توان آن را کامل درمان کرد جایگاه علمی ندارد و نوع درمان نیز بسته به شدت آکنه دارد. فیروز خاطر نشان کرد: درماتوسکوپی در واقع استفاده از میکروسکوپ روی پوست و موبوده و در این روش تشخیص بیماری‌ها بدون نیاز به نمونه‌برداری انجام می‌شود که در کشور ما این موضوع جدید بوده و مباحث آن در کنگره مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌گیرد.

گزارش خارجی

پرخاشگری یا تنبیه بدنی؟

این روش را متوقف کنید، کودکان واقعا به شما گوش می‌دهند! والدین برای کودکانشان روش‌هایی می‌خواهند که با توسل به آنها بهتر عمل کنند. کاری که نباید انجام داد، فریاد زدن بر سر کودک است. داشتن مزاج تند در مقابل کودکان شیشه‌ی قدم زدن در ماسه زار است و تنها جایی که می‌روید پایین است. در روش مشاوره خانواده ام به به بچه‌ها مقادیر متنوعی روش‌های ادراکی رفتاری عرضه می‌کنم، به آنها کمک می‌کنم که چگونه آرام باشند و مشکلات را رفع کنند. اما اغلب درمی‌یابیم که این والدین هستند که علیرغم ابراز محبت و خیرخواهی دل‌سوزانه به برخی روش‌ها نیز نیاز دارند. لکن، اگر والدین دیدگاه درستی در خصوص استفاده از روش‌ها برای حمایت از کودکان نداشته باشند، تمام روش‌های دنیا بی‌فایده هستند. بگذارید ابتدا چند روش را ذکر می‌کنم:

من والدین را برای تمرین تنفس عمیق ریلکس، استراحتی‌های ادراک درمانی، تصویرسازی مثبت، معرفت‌شناسی مثبت برای عادت دادن خودشان به رفتارهای مثبت و همدلی و استراحتی‌های گوش دادن متفکرانه آموزش می‌دهم. هنگامی که دیدگاه سرپرستی بهینه حاصل شد، به والدین توصیه می‌کنم که آرام‌استوار و غیرکنترلی باشند. مثالی از مفهوم آرام‌استوار و غیرکنترلی بودن به شرح ذیل است: سوسن پسر ده ساله اش "زبی" را می‌بیند که عصبانی شده و خواهر هشت ساله خود را هل می‌دهد. سوسن از کشمکش‌های محل کار خود خسته شده است. او صدایش را بلند می‌کند و از زبی می‌خواهد که از سارا عذرخواهی کند. زبی به استهزاء می‌گیرد و می‌گوید: "مرا مجبور می‌کنند! سوسن! اکنون چه کنی؟ یک نفس عمیق می‌کش، به خاطر می‌آورد که فریاد زدن بیشتر فقط ماجراجویی پیچیده‌تر است. کار را بدتر می‌کند. همچنین می‌داند که اگر زبی را بدتر کند تنبیه کند. گاهی اوقات مؤثر است ولی گاهی اوقات نیز تأثیری ندارد. نگران کننده ترین وضعیت اینکه پیام آموزشی و اصلاحی سوسن به نظر می‌رسد که هرگز به زبی انتقال نمی‌یابد. زبی با پیروی از روش آرام، استوار و غیرکنترلی به آرامی می‌گوید: "ای من می‌توانم، حسابت را برسم، اما فکر نمی‌کنم برای هر یک از ما مفید باشد." بنابراین تقاضا می‌کنم که لطفاً از خواهران عزیزخواهی کنید. زیرا می‌دانم که می‌توانید، بهتر از این رفتار کنید. (استوار به این علت که او در حال گرفتن موضع و تعیین مرز است). مجبور کردن تنبیه به این کار کمک نمی‌کند. ولی فکر می‌کنم اگر عذرخواهی کنید احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. "غیرکنترلی به این علت است که سوسن زبی را هدایت می‌کند اما با نتیجه ارتباطی ندارد. سوسن اجازه می‌دهد که برود و اطمینان می‌یابد که زبی را تأدیب کرده است. علاوه بر آن، آیا تأدیب به طور واقعی در مورد تعلیم دادن نیست؟ پنج دقیقه بعد برای می‌گوید "خب، سارا متأسفم." تن صدای زبی لریز از گرمی و احساس قلبی نیست. اما سوسن از او به خاطر تلاش برای عذرخواهی تشکر می‌کند. سوسن در مثال فوق الذکر یک مری عاطفی می‌شود. او یک دیدگاه غیرکنترلی آرام و استوار را شیشه‌سازی می‌کند و یک نمونه قوی و مثبت در مورد اینکه چگونه آرام باشد و مشکلات را رفع کند نیز به پسرش عرضه می‌کند. آیا تضمینی وجود دارد که روش غیرکنترلی آرام و استوار من همواره در کوتاه مدت مؤثر است؟ نه تضمینی وجود ندارد که همیشه مؤثر باشد. اما با تجربه و مشاقت چند ساله ام در روش روانشناسی به شما خواهم گفت که اکثر اوقات این روش برای کاهش رفتار جسورانه و پهبود روابط بین والدین و بچه‌ها مؤثر است.

کینون اجازه دهید به اثرات زاینبار پرخاش کردن به بچه‌ها بیشتر بپردازیم. در تابستان ۲۰۱۳، مجله رشد کودک یافته‌های تحقیقی را منتشر کرد مبنی بر اینکه پرخاشگری نسبت به کودکان می‌تواند به اندازه لگد زدن به آنها بد باشد و ممکن است موجب مشکلات رفتاری و عدم رشد و توسعه عاطفی گردد. مطابق با این تحقیق، محققین دریافتند که تأدیب لفظی شدید والدین به ویژه برای کودکان ویرانگر است و به احتمال بیشتر در معرض مشکلات رفتاری و بروز احساسات منفی بوده‌اند. تحقیق دیگری حکایت از آن داشت که بیشتر در خانواده‌های که ۲۵ یا تعداد بزرگتری پرخاشگری با کودکان با عزت نفس پایین بزرگ می‌شوند و تجاوز نسبت به همدیگر و نیز میزان افسردگی افزایش می‌یابد. من در روش روانشناسی خود هم دریافته‌ام که پرخاشگری همچنین نگرانی کودکان را افزایش می‌دهد. با ملاحظه اینکه چگونه اغلب اوقات والدین می‌توانند کج خلق شوند، این یافته‌ها دلیل خوبی برای توقف پرخاشگری به ویژه با فرزندانی است.

(Source: psychology Today)
سایت توت نموز
ترجمه و تلخیص: غریب واحدی پور

دستگاه‌های دیجیتال عامل اختلال خواب

محققان هشدار دادند که استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در شب بر عادت‌های خواب کودکان و آسیب‌رساندن به سلامت روان آنها تأثیر می‌گذارد. به گزارش ایسنا، مدیر مشترک انجمن ACT استرالیا - اظهار کرد: استفاده از این ابزارها موجب اختلال خواب دانش‌آموزان در شب شده و بر حضور آنان در کلاس تأثیر می‌گذارد. سارا بلاندن - مدیر مرکز آموزش خواب - هم اظهار کرد: نور آبی که از طریق دستگاه‌های تلفن همراه منتشر می‌شود، موجب اختلال ملاتونین شده و در ریت‌های روزانه بدن و چرخه خواب اختلال ایجاد می‌کند.

نکته

افزایش سن نرخ باروری را کاهش داده است

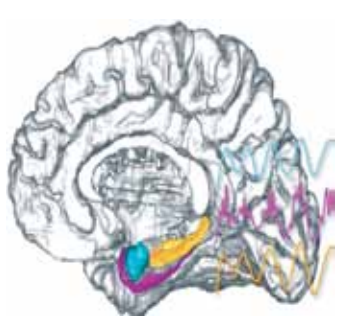
عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر این سینا، بهترین سن باروری زنان را ۱۹ تا ۲۵ سالگی دانست و گفت: به دلیل افزایش سن بارداری زنان، نرخ باروری در کشور کاهش یافته است. دکتر فرناز فاطمی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: با افزایش سن زنان، قدرت باروری آنان کاهش می‌یابد و حتی ممکن است نتوانند صاحب فرزند شوند. وی تصریح کرد: ازدواج در سن بالاتر، تحصیلات و شغل بودن زنان از جمله دلایل این مسئله است که سن بارداری را در ایران افزایش داده است. وی با اشاره به اینکه تمایل به بارداری در زنان کمتر از ۳۰ سال در شهرهای بزرگ بسیار کم است، افزود: هرچند در مناطق روستایی و شهرهای کوچک، هنوز زنان در سنین پایین باردار می‌شوند اما سن بارداری بسیاری از زنان در شهرهای بزرگتر بالای ۳۰ سال است. وی اظهار کرد: حتی اغلب زنانی که به موقع ازدواج می‌کنند، ترجیح می‌دهند چندین سال پس از ازدواج، باردار شوند که این خود عاملی برای بالا رفتن سن بارداری است. فاطمی، فریز تخمک را از جمله راهکارهای مناسب برای زنانی دانست که تمایل به بارداری در سنین بالا دارند و گفت: هرچه سن زنان بالاتر برود و به طور خاص ۳۷ سالگی، ذخیره تخمدان آنان به تدریج کاهش پیدا می‌کند. وی اظهار کرد: شیوه زندگی صحیح، فعالیت‌های ورزشی و تغذیه سالم می‌تواند به کیفیت مناسب تخمک‌ها کمک کند و به همین دلیل توصیه می‌شود زنان این موارد را به طور جدی رعایت کنند. فاطمی همچنین به انجام تحقیق در مورد تأثیر آنتی‌اکسیدان‌ها بر باروری زنان مبتلا به تخمدان پلی‌کیستیک اشاره کرد و گفت: زنانی که به این علت نابارور شده‌اند، برای درمان نیاز به روش IVF دارند و احتمال بارداری این افراد با تغذیه مناسب و مصرف ویتامین‌های E و D به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. فاطمی افزود: در قالب این تحقیق اثر داروهای ویتامینی و آنتی‌اکسیدان روی این افراد بررسی و مشخص شد که احتمال بارداری آنان با مصرف این موارد به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته است.



یافته

ثبت بی‌خطر فعالیت مغز با پلیمر

محققان مواد پلیمری جدیدی تولید کردند که امکان ساخت مجموعه‌ای از میکروالکترودهای جدید را به منظور ثبت فعالیت‌های عمیق مغزی با بالاترین دقت ممکن فراهم می‌کند. به گزارش ایرنا، هر یک از این میکروالکترودها از هشت شاخه تشکیل شده که هر یک از آنها به یک میکروالکتروده با قابلیت ثبت همزمان فعالیت ۶۴ بخش از مغز متصل شده است. این ماده پلیمری که "Polyene C" نام دارد در مقایسه با میکروالکترودهای موجود در بازار، آسیب کمتری به سلول‌ها و بافت اطراف خود وارد می‌کند. این پلیمر جدید با محیط زیست سازگار است و می‌توان آن را با استفاده از فناوری میکرو در قالب صفحات بسیار نازک تولید کرد که به خوبی در بخش‌های مختلف مغز جای می‌گیرند و با کمترین آسیب به سلول‌ها و بافت مغز امکان ثبت فعالیت آن را فراهم می‌کنند. این الکترودها قادرند در موقعیت خاصی از هیپوکامپ قرار بگیرند و محاوره بین نورون‌ها را شنود کنند و با توجه به اینکه امکان استفاده همزمان از تعداد زیادی از این الکترودها وجود دارد، می‌توان اطلاعات بسیاری را در رابطه با ارتباطات بین نورون‌ها به دست آورد. محققان قصد دارند ابزاری را بسازند که تراکم الکترودهای بیشتری داشته باشند و به جای هشت الکتروده، ۶۴ الکتروده برشانند و اینها نصب شود و در مجموع امکان استفاده همزمان از چهار هزار الکتروده در مغز فراهم شود.



آفتاب یزد- گروه زندگی: رزوبزرگترین و مهم‌ترین مفصل بدن است. سلامت و قوت آن، ما را در انجام کارهای روزمره و انجام فعالیت‌های ورزشی توانمند می‌سازد. مفصل زانو مهم‌ترین مفصلی است که وزن بدن را حمل می‌کند. آسیب‌های منیسک از شایع‌ترین آسیب‌های مفصل زانو است و در ورزشکاران و بخصوص آنهایی که ورزش‌های پر برخورد مثل فوتبال را انجام می‌دهند، بیشتر است. مانند سایر آسیب‌های ناحیه زانو، پارگی منیسک زانو نیز می‌تواند درد داشته باشد و فرد دیگر نتواند به خوبی راه برود و مشکلات عدیده‌ای را به وجود آورد. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر امین مرادی متخصص ارتوپدی و عضو هیئت مدیره انجمن جراحی زانو، ارتروسکوپی و آسیب‌های ورزشی گفت و گو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: هر در زانو دو عضو هلالی شکل به نام‌های منیسک داخلی و خارجی وجود دارد که بین سطوح مفصلی زانو قرار گرفته‌اند. وظیفه اصلی منیسک‌ها که از جنس شیشه‌ی غضروف می‌باشند، تطبیق دادن سطح مفصلی محدودی شکل استخوان ران با سطح نسبتاً صاف استخوان ساق است تا فشار وارده به زانو به شکل مناسب‌تر و در سطح بیشتری پخش شود. همچنین منیسک‌ها به ثبات زانو و نیز تغذیه غضروف مفصلی آن کمک می‌کنند.

دکتر مرادی ادامه داد: در گذشته نقش چندانی برای منیسک زانو قایل نبودند و با تشخیص هرگونه پارگی منیسک، عمل جراحی "منیسک‌کتومی" یا "برداشتن قسمت پاره شده منیسک" پیشنهاد می‌شد. امروزه با پیشرفت علم، نقش منیسک در بیومکانیک زانو عیان تر شده است و پزشک متخصص تمام تلاش خود را انجام می‌دهد تا این ارگان حیاتی برای سلامت زانو را حفظ کند.

این عضو هیئت مدیره انجمن جراحی زانو، ارتروسکوپی و آسیب‌های ورزشی در پاسخ به این پرسش که "علت پارگی منیسک زانو چیست، خاطرنشان کرد: پارگی حاد و ناگهانی منیسک معمولاً حین ورزش ایجاد می‌شود. وقتی که فرد روی یک زانو خم شده تحمل وزن دارد و پای دیگری روی زمین نیست گیر گونه حرکت چرخشی تنه و ران می‌تواند باعث پارگی منیسک بین سطوح مفصلی زانو و پارگی آن شود. این حرکات در ورزش‌های فوتبال و اسکی به طور مکرر اتفاق می‌افتد و به همین

خطر احتمال آسیب منیسک در این دو ورزش زیاد است. این پارگی‌ها معمولاً در قسمت خلفی منیسک ایجاد می‌شوند و به صورت طولی به قسمت‌های جلویی منیسک گسترش می‌یابند. وی افزود: منیسک زانویی که حالا بر اثر پارگی به دو قسمت داخلی و خارجی تقسیم شده می‌تواند تحت فشار استخوان ران از هم باز شود. به این وضعیت باز شده منیسک پارگی دسته سطلی "Bucket handle tear" می‌گویند که باعث قفل شدن زانو می‌شود.

این متخصص ارتوپدی اظهار داشت: بی‌ثباتی زانو بخصوص پارگی رباط صلیبی قدامی که در ورزشکاران به طور شایع دیده می‌شود، ممکن است به پارگی منیسک بینجامد و بیمار با حالت قفل شدگی زانو مواجهه کند. دکتر مرادی بیان کرد: نوع شایع‌تر پارگی منیسک در افراد مسن و نیز در بیمارانی دیده می‌شود که از ارتروز زانو رنج می‌برند. این افراد معمولاً سابقه آسیب ورزشی خاصی را ذکر نمی‌کنند. با افزایش سن، منیسک مانند دیگر بافت‌های بدن که کم‌کم ضعیف‌تر شده‌اند دیگر ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و ممکن است بر اثر یک فشار مختصر پاره شود. گاهی یک حرکت ناگهانی و ملایم مثل بلند شدن از دستشویی می‌تواند در یک فرد مسن موجب پارگی منیسک شود. این عضو هیئت مدیره انجمن جراحی زانو، ارتروسکوپی و آسیب‌های ورزشی عنوان



کرد: در بیماران مبتلا به ارتروز، بافت منیسک نیز همانند غضروف مفصلی دچار تغییرات دژنراتیو و فرسایشی می‌شود و به مرور زمان دچار پارگی‌های متعدد می‌گردد که معمولاً با حالت قفل شدگی زانو همراه نیست. وی علایم پارگی منیسک زانو را اینگونه شرح کرد: بیمارانی دچار پارگی حاد زانو معمولاً با درد، تورم، افزایش مایع مفصلی و محدودیت حرکتی زانو مراجعه می‌کنند. به مرور زمان و درمان‌های حمایتی علایم بیماری فروکش می‌کند و ممکن است علایم کاملاً رفع شود یا به درد مختصر روی خط مفصلی، لاغر شدن عضله چهارسر و احساس قفل شدن و خالی کردن زانو محدود شود.

این متخصص ارتوپدی ابراز داشت: بیماران مسن و مبتلا به ارتروز که دچار پارگی مزمن منیسک هستند معمولاً از دردهای غیر اختصاصی زانو رنج می‌برند که با فعالیت‌هایی مثل راه رفتن در مسیرهای دارای سراسیمه‌ی و با خم کردن زانو بدتر می‌شود. این افراد گاهی اوقات به دنبال حرکت‌های ناگهانی مثل بلند شدن سریع از روی صندلی، دچار درد و تورم موقت زانو می‌شوند که با درمان‌های حمایتی و فیزیوتراپی به حالت قبل بازمی‌گردد.

دکتر مرادی با بیان این نکته که "در نهایت تشخیص دقیق پارگی منیسک زانو با MRI خواهد بود"، ادامه داد: بیشتر پارگی‌های منیسک

شیشه و هر وئین تزریقی باعث سکنه مغزی می‌شود

دیواره رگ‌های گردن آنها به صورت ایجاد پارگی‌هایی به نام "دایسکشن" بروز می‌کند که این تغییرات در اثر مصرف این مواد و همچنین انجام حرکات کششی، حرکات‌های ناگهانی و ورزش‌های غیراصولی نیز ممکن است ایجاد شود؛ به همین دلیل تا به ما اطلاعات درستی ندهند، نمی‌توانیم علت بروز سکنه را تشخیص دهیم. وی با اشاره به اینکه مبارزه اجتماعی با مواد مخدر تکلیف همگانی برای از بین بردن نوجوانان و جوانان از معضل خطرناک اعتیاد است، خاطرنشان کرد: هشدار دادن و آگاه‌سازی از اینکه مصرف مواد مخدر صنعتی و شیمیایی و آفاتمان‌ها بیماری‌های زیادی از جمله سکنه مغزی را منجر می‌شود، باید دو رکن اساسی در مبارزه اجتماعی با مواد مخدر باشد.

بیشتر باشد، سکنه مغزی خطرناک‌تر و با عوارض بیشتری همراه خواهد بود. فوق تخصص مغز و اعصاب فلوشیپ سکنه مغزی، با بیان اینکه مصرف مواد مخدر از علل بروز سکنه مغزی به ویژه در جوانان است، ادامه داد: مصرف این مواد در بین جوانان ما نسبت به سال‌های گذشته زیاد شده است و بیشتر آنها به دلیل اینکه اطلاعاتی نسبت به علایم بروز سکنه مغزی ندارند، با مشاهده علایم اولیه متوجه این عارضه نمی‌شوند و ممکن است زمانی که مراکز درمانی مراجعه کنند که دیگر دیر شده باشد. وی گفت: آنهایی که مواد مخدر مصرف می‌کنند در صورت بروز سکنه و مراجعه به موقع به پزشک این اطلاعات درستی به پزشکان ارائه نمی‌دهند و واقعیت را به پزشک در مورد مصرف مواد مخدر نمی‌گویند. قربانی تصریح کرد: بسیاری از جوانانی که سکنه می‌کنند، تغییراتی در

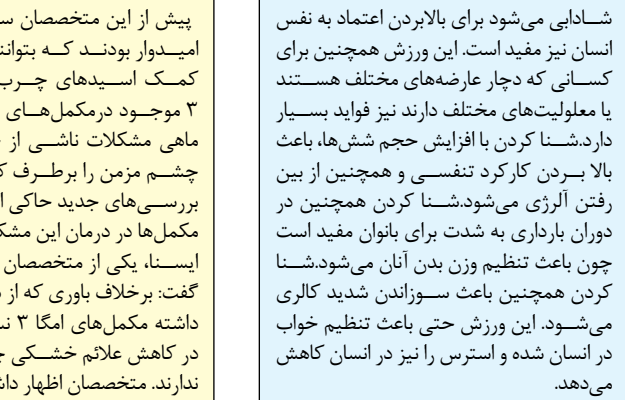
چند دقیقه در هفته شنا کنیم؟

شادابی می‌شود برای بالابردن اعتماد به نفس انسان نیز مفید است. این ورزش همچنین برای کسانی که دچار عارضه‌های مختلف هستند یا معلولیت‌های مختلف دارند نیز فواید بسیار دارد. شنا کردن با افزایش حجم شنا، باعث بالابردن کارکرد تنفسی و همچنین از بین رفتن آرزوی می‌شود. شنا کردن همچنین در دوران بارداری به شدت برای بانوان مفید است چون باعث تنظیم وزن بدن آنان می‌شود. شنا کردن همچنین باعث سوزاندن شدید کالری می‌شود. این ورزش حتی باعث تنظیم خواب در انسان شده و استرس را نیز در انسان کاهش می‌دهد.

شنا کردن ورزشی است که برای همه سنین مفید است. در حقیقت هر فرد ۱۹ تا ۶۴ ساله‌ای باید در هفته ۱۵۰ دقیقه شنا کند. به گزارش سلامت نیوز، شنا برای همه - چه زن و چه مرد، چه پیر و چه جوان - مفید است. شنا در حقیقت باعث تحرک همه بدن انسان می‌شود. بدون اینکه به بدن فشار وارد کند، باعث افزایش کارکرد قلب می‌شود. قدرت بدنی را افزایش می‌دهد و ماهیچه‌ها را تنظیم می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که شنا می‌کنند ۵۰ درصد کمتر از دیگر افراد غیرفعال با احتمال مرگ زودرس و ناگهانی مواجه هستند. شنا کردن جدا از اینکه باعث

روغن ماهی تأثیری بر در مان خشکی چشم ندارد

پیش از این متخصصان سلامت امیدوار بودند که بتوانند با کمک اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در مکمل‌های روغن ماهی مشکلات ناشی از خشکی چشم مزمن را برطرف کنند. اما بررسی‌های جدید حاکی از بی‌تأثیر بودن این مکمل‌ها در درمان این مشکل است. به گزارش ایسنا، یکی از متخصصان ارشد این مطالعه گفت: برخلاف باوری که از سال‌ها قبل وجود داشته مکمل‌های امگا ۳ نسبت به شیشه‌داروها در کاهش علایم خشکی چشم تأثیر بهتری ندارند. متخصصان اظهار داشتند: در بسیاری از



فعل و انفعالات داخل بدن کاهش یافته که در نتیجه می‌تواند به بروز بیماری‌های متوعی منجر شود. متخصصان در این مطالعه دریافتند که نوعی آنتوسیانین به نام "آسینتیدین" می‌تواند خواص قابل توجهی در این زمینه داشته باشد. در این مطالعه مشخص شد که سیانیدین موجود در بل‌بری، تمشک و کرنبری وحشی می‌تواند تولید SIRT۶ را در سلول‌ها تا ۵۵ برابر افزایش دهد. همچنین بیان این آنزیم به سلول‌های سرطانی در سرطان روده بزرگ افزایش می‌دهد. نکته قابل توجه کاهش بیان ژن‌های سرطانی مانند "Twist1" و "GLUT1" و افزایش بیان ژن "FOXO۳" نوعی سرکوبگر تومور توسط سیانیدین است. به عبارت دیگر این ترکیب فعالیت ژن‌های سرطانی را کاهش می‌دهد و موجب کاهش سکنه مغزی می‌شود. در مورد جذب آنتوسیانین‌ها توسط دستگاه گوارشی و وارد شدن آن به سلول‌های بدن ما وجود دارد، خوردن روزانه انواع توت‌ها احتمالاً موجب بهبود سلامت و افزایش طول عمر می‌شود.

خواص توت‌ها در مقابله با پیری و سرطان

بر اساس یک مطالعه جدید، ترکیبات موجود در طیف وسیعی از توت‌ها به ویژه در رنگدانه‌های طبیعی آنها (آنتوسیانین‌ها) به زودی می‌تواند در درمان سرطان و کاهش سرعت روند پیری مورد استفاده قرار گیرد. به گزارش ایسنا، خواص آنتی‌اکسیدانی آنتوسیانین‌های موجود در توت‌ها به ویژه در بلوبری، کرنبری، تمشک و انگور رنگی سیاه مورد باحث برای دانشمندان محقق شده است. آنتوسیانین‌ها نوعی فلاونوئیدها هستند که تا به امروز بیشتر آزمایشات به منظور بررسی ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی آنها در آزمایشگاه صورت گرفته نه روی حیوانات و به همین دلیل در مورد اینکه آیا آنتوسیانین‌ها به راحتی در بدن انسان جذب می‌شوند، بحث‌هایی وجود دارد. اما به رغم تمام این بحث‌ها، شواهد رو به رشدی وجود دارد که نشان می‌دهد ممکن است آنتوسیانین‌ها به مقابله با برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های