

تشخیص استعداد ابتلا به بیماری روانی با آزمایش پوست!

عنوان پیش‌بینی کننده چنین اختلالی عمل کنند یا نه این مطالعه توسط پروفیسور "یوجین نالیوایکو" رهبری شد و آنچه آنها متوجه شدند این بود که در مواردی که واکنش‌های شرکت کنندگان نشان دهنده احتمال ابتلا به PTSD یا افسردگی بود، آزمایش پوستشان نیز نشان داد که سطح انعطاف‌پذیری آنها پایین است. در حال حاضر امید است که چنین آزمایش‌هایی بتوانند به شناسایی افراد در معرض خطر کمک کند. "نالیوایکو" می‌گوید، ما می‌توانیم بهترین اقدامات پیشگیرانه را در اوایل ابتلا به بیماری اتخاذ کنیم.

دستگاه‌هایی مانند حسگرهای پوست که فعالیت غدد عرق را در نوک انگشتان اندازه‌گیری می‌کند، شناسایی شواهدگر آن صدا چندین بار به طور متوالی تکرار شود، بدن به آن عادت می‌کند و این واکنش کم می‌شود. سرعت کاهش این واکنش نشان دهنده سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فرد است. فرد هر چه سریع‌تر به این نوع سر و صدای استرس‌زا عادت کند، انعطاف‌پذیری بالاتری دارد. اخیراً دانشمندان تصمیم گرفتند که ببینند آیا این سطوح می‌توانند به

اختلالات استرس، افسردگی و اضطراب می‌توانند یک وضعیت روحی کاملاً جدی و وخیم باشند، اما اغلب تشخیص اینکه کدام افراد مستعد ابتلا به این اختلالات هستند، دشوار است. به گزارش ایسنا، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بدن منظر می‌توان به پوست فرد نگاه کرد. بدن ما هنگام شنیدن صدای ناگهانی شلیک گلوله یا صداهای بلند دیگر با عرق کردن، افزایش ضربان قلب و اختلال تنفس واکنش نشان می‌دهد. این واکنش می‌تواند توسط



گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با فیزیوتراپیست بررسی کرد

نقش فیزیوتراپی بعد از تعویض مفصل زانو

بهبود وضعیت قرارگیری کشکک زانو، عادی کردن طول عضلات، بهبود تحرک پذیری، چالاک‌ی و توازن، بهبود تکنیک و وضعیت انجام فعالیت‌هایی مثل راه رفتن، بالا رفتن از پله، چمباتمه زدن و خم شدن و حداقل کردن احتمال ایجاد آسیب دیدگی مجدد می‌باشد.

مریزان ادامه داد: روش‌های درمانی مورد استفاده در فیزیوتراپی تعویض مفصل زانو شامل ماساژ بافت نرم الکترو درمانی، استفاده از عصای زیر بغل، استفاده پوشش کمپرس کننده، حرکت دادن مفصل، درای نیدلینگ، گرما یا سرما درمانی، استفاده از تمرین‌های حرکتی به منظور بهبود انعطاف پذیری، قدرت (به خصوص عضلات چهار سر ران) و توازن است. مسئول بخش فیزیوتراپی کانون هموفیلی ایران اظهار کرد: اصلاح نحوه انجام فعالیت در افرادی که تعویض مفصل زانو در آنها صورت گرفته توسط آموزش بیمار و اصلاح بیو مکانیکی فرد انجام می‌شود.

وی بیان کرد: برخی تمرین‌های حرکتی معمولاً برای بیماران پس از انجام عمل جراحی تعویض مفصل زانو استفاده می‌شوند که انجام این ورزش‌ها معمولاً می‌توانند با تأیید بی‌خطر بودن آنها توسط جراح از توپد یا متخصص فیزیوتراپی شروع شوند. به این ترتیب لازم است قبل از شروع آنها در باره مناسب بودن آنها با متخصص فیزیوتراپی خود صحبت کنید. معمولاً این تمرین‌ها باید برای ۳ تا ۴ بار در روز تکرار شده و باعث افزایش درد یا تشدید علائم بیماری نشوند.

مریزان خاطر نشان کرد: تمرین فوژک در افرادی که مفصل زانو را تعویض می‌کنند بدین صورت است که سسر فوژک پای خود را به سمت بالا و پایین مشابه حرکت تلمبه زدن حرکت دهید. این حرکت را ۱۰ بار در هر ساعت تکرار کنید تا به این ترتیب از تشکیل لخته خون پیشگیری کرده و ورم پای خود را از بین ببرید.

وی افزود: حرکت تقویت عضلات چهار سر ران نیز بدین صورت است که برای انجام این حرکت عضلات جلوی ران خود را سفت کرده و پشت زانوی خود را به زمین فشار دهید. این وضعیت را برای پنج ثانیه حفظ کرده و ۱۰ بار در هر ساعت تکرار نمایید. مریزان ادامه داد: حرکت‌های مفید دیگر برای افرادی که تعویض مفصل زانو را انجام داده اند بدین صورت است که پاشنه پا را در حالتی که زانو را خم و راست می‌شود به جلو عقب روی زمین بکشند و به بالا و پایین حرکت دهند و حرکت بعدی نیز بدین صورت است که زانوی خود را صاف کرده و سعی کنید تا آن را به سمت زمین فشار دهید.

این فیزیوتراپیست توصیه کرد: افراد پس از عمل تعویض مفصل زانو، یک حوله را لوله کرده و به صورت غلتک زیر زانوی خود قرار دهند. غلتک ران (چهار سر) را محکم کنید تا زانوی شما صاف شود و پاشنه پای خود را بالاتر از زمین نگه دارید. پای خود را بر روی غلتک نگه داشته و زانوی خود را تا حد ممکن صاف نگه دارید. این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی پای خود را پایین بیاورید. این حرکت را برای ۱۰ تا ۲۰ مرتبه تکرار کنید. وی در پایان گفت: برخی حرکات دیگر مفید برای افرادی که تعویض مفصل زانو را انجام می‌دهند نیز عبارتند از بالا بردن پا در حالت صاف، حرکت انعطاف‌پذیری زانو در حالت نشسته، خم کردن عضله چهار سر ران، حرکت لیفت پا به پهلو و در آخر حرکت لیفت پا به جلو می‌باشد که زیر نظر پزشک متخصص به افراد توصیه می‌شود.

آفتاب یزد - نجمه حمزه نیا: فیزیوتراپی عملی است که نه تنها در بهبود کیفیت زندگی افراد نقش دارد، بلکه می‌تواند از ایجاد آسیب هم پیشگیری کند. هم بخشی از سیستم توانبخشی است و هم در مراقبت‌های حاد نقش دارد. به علاوه در حفظ عملکردهای حرکتی، مدیریت بیماری‌های مزمن و آموزش به بیمار و مراقب او، هم فعالیت می‌کند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد درباره نقش فیزیوتراپی بعد از تعویض مفصل زانو با ویسا مرزبان، فیزیوتراپیست و مسئول بخش فیزیوتراپی کانون هموفیلی ایران گفت و گو کرده است.

■ بسیاری از بیمارانی که عمل جراحی تعویض کامل مفصل زانو (TKR) را انجام داده‌اند، در طول چند هفته با استفاده از روش‌های فیزیوتراپی احساس بهتری پیدا خواهند کرد. استفاده از روش‌های فیزیوتراپی پس از عمل جراحی تعویض مفصل زانو به طور خاص برای بازیابی دامنه حرکتی کامل مفصل، تقویت و بازیابی حرکت‌های عادی روزمره آن لازم و ضروری است.

■ تمرین فوژک در افرادی که مفصل زانو را تعویض می‌کنند بدین صورت است که سر فوژک پای خود را به سمت بالا و پایین مشابه حرکت تلمبه زدن حرکت دهید. این حرکت را ۱۰ بار در هر ساعت تکرار کنید تا به این ترتیب از تشکیل لخته خون پیشگیری کرده و ورم پای خود را از بین ببرید.

وی در این باره می‌گوید: استفاده از روش‌های فیزیوتراپی برای همه بیمارانی که عمل جراحی تعویض مفصل زانو را انجام داده‌اند قبل و بعد از درمان، از اهمیت خاصی برای تسریع فرآیند بهبود و اطمینان از دستیابی به نتایج بهینه برخوردار است.

مریزان با بیان این نکته که "در حالت ایده‌آل روش‌های درمانی فیزیوتراپی باید قبل از عمل جراحی آغاز شوند"، خاطر نشان کرد: فیزیوتراپی قبل از عمل جراحی تعویض مفصل زانو ممکن است برای یک دوره برای بیمار تجویز شود تا به این ترتیب بتوان مفصل زانو و عضلات اطراف آن را برای انجام عمل جراحی آماده کرد. این فیزیوتراپیست در مورد فیزیوتراپی پس از عمل جراحی، عنوان کرد: بسیاری از بیمارانی که عمل جراحی تعویض مفصل زانو (TKR) را انجام داده‌اند، در طول چند هفته با استفاده از روش‌های فیزیوتراپی احساس بهتری پیدا خواهند کرد. استفاده از روش‌های فیزیوتراپی پس از عمل جراحی تعویض مفصل زانو به طور خاص برای بازیابی دامنه حرکتی کامل مفصل، تقویت و بازیابی حرکت‌های عادی روزمره آن لازم و ضروری است. وی اهداف اصلی درمان‌های فیزیوتراپی پس از عمل جراحی را اینگونه تشریح کرد: اهداف اصلی درمان‌های فیزیوتراپی پس از عمل جراحی عبارتند از کاهش درد و التهاب مفصل زانو، عادی کردن دامنه حرکتی مفصل زانو، تقویت عضلات شامل عضلات چهار سر ران و عضله زدی، تقویت عضلات پایین تنه شامل ماهیچه‌های ساق پا، ران و باسن،

آووکادو

آووکادو به خاطر شکل و ظاهر چرمی پوستش به گلابی تماش معروف است. آووکادو سرشار از چربی بوده و منبع خوب پتاسیم و فولات تلقی می‌شود. آووکادو برای افراد مبتلا به فشارخون بالا بسیار مفید است.



اسفناج

اسفناج را باید یک سبزی همه فن حریف نامید. اسفناج یکی از سبزیجات پر مصرف در رژیم غذایی مردم می‌باشد. اسفناج یکی از مغذی‌ترین سبزیجات بوده و اسفناج سرشار از پتاسیم، ویتامین A و منیزیم است.



فواید مواد خوراکی حاوی پتاسیم



نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد پتاسیم به عنوان یکی از هفت مواد معدنی ضروری بدن انسان موجب کاهش ریسک مرگ و میر تا ۲۰ درصد می‌شود. به گزارش مهر، اگر رژیم غذایی فاقد پتاسیم کافی باشد، فرد دچار مشکلاتی نظیر خستگی، فشارخون بالا، تورم غدد، و ضعف ماهیچه‌ها می‌شود. در ادامه به برخی خوراکی‌های سرشار از پتاسیم اشاره می‌شود.

سیب زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین برای سلامت بدن بسیار مفید است. سیب زمینی شیرین در شکل‌ها و رنگ‌های گوناگون وجود دارد. علاوه بر آنکه منبع خوب پتاسیم است، سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر نیز است.



هندوانه

هندوانه خواص شگفت‌انگیز فراوانی دارد و این میوه دارای میزان چربی و کالری کمی بوده و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌های نظیر پتاسیم است. هر ۱۰۰ گرم هندوانه حاوی ۱۱۲ میلی‌گرم پتاسیم است.



امید به تشخیص زودهنگام و درمان موثرتر آترواسکلروزیز

بافت سالم، این سلول‌ها شبیه به یکدیگرند اما در سطح مولکولی متفاوتند. تعداد کمی از سلول‌های موجود در رگ‌ها مسئول ساختن رگ‌ها هستند. این سلول‌ها فعالیت خود را به عنوان یک سلول عضلانی از دست داده‌اند و به جای آن ژنی به نام "Sca1" را بیان می‌کنند که بهترین شناسه برای سلول‌های بنیادی است. با استفاده از روشی برای بررسی بیان هزاران ژن در این سلول‌ها می‌توان واقعیت‌هایی را درباره این سلول‌ها دانست. با توالی‌یابی RNA می‌توان دریافت با اضافه شدن ژن Sca1، این سلول‌ها یک سری از ژن‌ها را بیان می‌کنند که باعث روند تغییر در سلول

محققان با استفاده از توالی‌یابی RNA توانسته‌اند فعالیت اغلب ژن‌های موجود در هزاران ژن در سلول‌های عضلانی رگ‌ها را بررسی کنند. در آینده با استفاده از نتایج این مطالعه می‌توان به درمان بسیاری از بیماران که در سال‌های ابتدای زندگی خود به بیماری آترواسکلروزیز مبتلا شده‌اند، کمک کرد. به گزارش ایرنا، آترواسکلروزیز می‌تواند به بیماری‌های شدید قلبی مانند حمله قلبی و سکته منجر شود. اگرچه اکنون درمانی برای آترواسکلروزیز وجود ندارد اما بهبود روش زندگی مانند رعایت رژیم غذایی و افزایش تمرینات ورزشی می‌تواند احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. با تشخیص زودهنگام، می‌توان از احتمال ابتلا به آن کاست. هرچند در

حدود ۱۰ درصد کودکان پیش‌دبستانی، بیش‌فعال هستند

پایین تری از اسیدهای چرب ضروری هستند که در نتیجه مشکلاتی در یادگیری، رفتار، خواب و عملکرد ایمنی آنان ایجاد می‌کند. نجف زاده، بهترین منبع اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی‌های آزاد مثل سالمون، ساردین و میگو دانست و است که احتمال ابتلا به بیش‌فعالی در پسران سه برابر بیشتر از دختران است. وی، ژنتیک و سابقه اختلالات ذهنی، مواجهه با سموم محیطی مانند سرب، مواد سمی به خصوص در رنگ‌های نقاشی یا فلزات درون لوله‌کشی‌ها، مصرف الکل در دارو توسط مادر و نیز سیگار کشیدن مادر در بارداری، مواجهه مادر با سموم محیطی و تولد زودرس و کم‌وزنی نوزاد هنگام تولد را از مواردی بیان کرد که کودکان را مستعد ابتلا به بیش‌فعالی می‌کند. نجف زاده، با بیان اینکه عوامل تغذیه‌ای نقش بسیار مهمی در ابتلای کودکان به این اختلال شایع رفتاری دارد، اظهار داشت: مغز انسان حدود ۴ درصد چربی دارد که اسیدهای چرب امگا ۳ سهم بیشتری را به خود اختصاص داده و یکی از نقش‌های مهم اسیدهای چرب حریق در فرآیند سبب زمینگی و... بر روی میکروبیوم مغز است. نجف زاده ادامه داد: اسید چرب امگا ۳ که برای رشد و عملکرد مغز ضروری بوده ممکن است رفتار، حافظه و کمبودهای رفتاری و شخصیتی را بهبود بخشد. این پزشک اضافه کرد: کودکان مبتلا به بیش‌فعالی دارای سطح

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: حدود هشت تا ۱۰ درصد کودکان ایرانی در سنین پیش‌دبستانی بیش‌فعالی مبتلا هستند. به گزارش ایرنا، میثم نجف زاده افزود: مطالعات نشان داده است که احتمال ابتلا به بیش‌فعالی در پسران سه برابر بیشتر از دختران است. وی، ژنتیک و سابقه اختلالات ذهنی، مواجهه با سموم محیطی مانند سرب، مواد سمی به خصوص در رنگ‌های نقاشی یا فلزات درون لوله‌کشی‌ها، مصرف الکل در دارو توسط مادر و نیز سیگار کشیدن مادر در بارداری، مواجهه مادر با سموم محیطی و تولد زودرس و کم‌وزنی نوزاد هنگام تولد را از مواردی بیان کرد که کودکان را مستعد ابتلا به بیش‌فعالی می‌کند. نجف زاده، با بیان اینکه عوامل تغذیه‌ای نقش بسیار مهمی در ابتلای کودکان به این اختلال شایع رفتاری دارد، اظهار داشت: مغز انسان حدود ۴ درصد چربی دارد که اسیدهای چرب امگا ۳ سهم بیشتری را به خود اختصاص داده و یکی از نقش‌های مهم اسیدهای چرب حریق در فرآیند سبب زمینگی و... بر روی میکروبیوم مغز است. نجف زاده ادامه داد: اسید چرب امگا ۳ که برای رشد و عملکرد مغز ضروری بوده ممکن است رفتار، حافظه و کمبودهای رفتاری و شخصیتی را بهبود بخشد. این پزشک اضافه کرد: کودکان مبتلا به بیش‌فعالی دارای سطح

مغز افراد فراموشکار بیشتر کار می‌کند!

محققان با تصویربرداری از مغز و فناوری یادگیری ماشین عملکرد مغز را زیر نظر گرفتند و متوجه شدند که مغز نیروی بیشتری برای فراموش کردن نسبت به یادآوری چیزی مصرف می‌کند! به گزارش ایسنا، مطالعه جدید دانشمندان نشان می‌دهد بخش مهمی از مغز انسان یاد سخت کار کند تا یک خاطره را فراموش کند تا اینکه بخواهد آن را به یاد بیاورد. این تحقیق یک گام مؤثر در درک چگونگی و چرایی توانایی مغز در فراموش کردن تجربیات خود و یک گام به سوی حذف خاطرات دردناک افراد به عنوان یک روش درمانی است. همه ما خاطراتی داریم که می‌خواهیم آنها را فراموش کنیم و یادآوری آنها موجب آندوه و تأثر ما می‌شود. برای برخی افراد یک خاطره بد می‌تواند تأثیر عمیق‌تری در حسرت بیشتری برای سلامتی روانی آنها داشته باشد. ما اغلب سعی می‌کنیم این خاطرات را فراموش کنیم و تنها درصدی از ما موفق به انجام آن می‌شویم. "جرارد لوئیس پیکاک" نویسنده ارشد این تحقیق می‌گوید: دهها تحقیق نشان داده‌اند که ما توانایی فراموش کردن انتخابی چیزها را داریم، اما چگونگی انجام این کار توسط مغز هنوز مورد سوال است. وی افزود: وقتی بفهمیم که خاطرات چگونه تضعیف شده و در نهایت فراموش می‌شوند و چه شیوه‌هایی برای کنترل آن وجود

دقت آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، پیام‌های هشدار ایمنی چهارشنبه سوری را منتشر کرد. طرف‌های فشار گاز و قوطی‌های حشره‌کش و اسپری‌ها را به خصوص در روزهای آخر سال و چهارشنبه سوری از دسترس کودکان و افراد نابالغ دور نگه داریم. در نزدیک محل ایجاد آتش از وجود آب یا مواد اطفایی دیگر مثل خاموش‌کننده‌های دستی مطمئن شویم. از پرتاب کردن مواد آتش‌زا مثل فشرفه، بالن، دارت و... بر روی درختان، پشت‌ها یا منابع سوخت جدا خودداری کنیم. فقط عضو ضایعی‌ای جبران‌ناپذیر است، با احتیاط و پرهیز از رفتارهای پرخطر، زندگی را برای خود و دیگران تلخ نکنیم. از پرتاب ترقه و مواد آتش‌زا از پنجره‌آپارتمان‌ها، خیابان‌خودداری کنیم. با ایجاد سرو و صداهای آهنگ‌ها و مهیب، شادکامی خود را به تلخی دیگران تبدیل نکنیم. از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش‌بازی در منزل، زیر زمین، محل کار و... خودداری کنیم. حمل مواد محترقه و آتش‌گیر و انفجاری حتی به مقادیر بسیار کم، در جیب لباس و کیف جدا خودداری کنیم. هرگز مواد محترقه را در جای گرم به خصوص داخل یس در مجاورت موتورخانه انبار نکنیم. مواد آتش‌بازی (منفجره و محترقه) را به طرف افراد دیگر پرت نکنیم. آتش‌زدن لاستیک، میز، کارتن خالی و امثال آن چه در واحدهای مسکونی و پارکینگ خودداری

در چهارشنبه سوری فرزندانمان را با خطر تنها نگذاریم!

کنید. از پرتاب مواد آتش‌زا مانند فشرفه و موشک بر روی درخت‌ها، با، بالکن منازل که از عوامل عمده بروز آتش‌سوزی است، جدا خودداری کنیم. از ریختن مواد سریع‌الاشعال مانند نفت، بنزین و... بر روی آتش روشن جدا خودداری کنیم. از پرتاب آتش در معابر باریک و در نزدیکی بست‌های برق یا ایستگاه‌های تقلیل فشار گاز و پارکینگ‌های عمومی پرهیز کنیم. آتش‌بازی را به کودکان ممنوع کنید. با چادر، مانتو و یا لباس‌های گشاد اجتناب کنید. حضور والدین شایع در این روز، زودتر از زمان همیشه‌گی در جهت کنترل و نظارت بر فرزندان توصیه می‌شود. کودکان اغلب کبریت و ترقه و مواد آتش‌زا را در نقاط غیر قابل دید مثل انباری، زیرزمین، داخل کمد، کیف و وسایل شخصی خود مخفی می‌کنند. توصیه می‌کنیم در این ایام، حتی الامکان این محل‌ها را مورد بازرسی قرار دهید. از قرار دادن لوازم کهنه و اضافی در سطوح‌های مکانیزه جمع‌آوری زباله در این روز خودداری کنید. وجود یک کیسول آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه در نزدیک محوطه آتش‌ضروری است. در پایان شب، بقایای مواد آتش‌بازی را به سرعت جمع نکنیم و حتماً برای این کار، لاف ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنیم و بعد از این مدت، بر روی آن یک سطل آب بپزیم و دور بیندازیم. قبل از ترک

آتش‌بازی را از فرزندانش جدا و مجاز و معتبر تهیه کنیم. به ریسک ابتلا به خطر خودداری نکنیم. آن اطمینان حاصل کنیم. از پرتاب نارنجک و مواد محترقه به ساختمان‌ها که موجب آسیب رساندن و بد منظره کردن آنها و نمای شهرمان می‌شود، خودداری کنیم. از ریختن مواد محترقه و منفجره، ترقه و فشرفه دست‌ساز استفاده نکنیم. در هر زمان فقط یکی از مواد محترقه و منفجره را روشن کنیم و هم‌زمان تعداد زیادی از آنها را باهم آتش‌نیزیم. روش ریختن مواد محترقه و فشرفه را مجدداً تکرار نکنیم. تماشاچیان معمولاً در خطر اصابت ترکش‌های ترقه‌ها و مواد منفجره هستند. سعی کنیم در تیرس ترکش‌ها نباشیم و هیچ‌گاه این مواد را در دست نگیریم. در صورت اشتباه در فضای باز اقدام به استفاده از فشرفه و ترقه‌استفاد نکنیم. از انداختن مواد تحت فشار، وسایل شیشه‌ای مانند آمپول و قوطی‌های فلزی مانند اسپری و کتروسو به درون آتش جدا بپزیم. در صورت روشن کردن آتش توصیه می‌شود که آتش در حجم کم باشد و از ریختن مواد سریع‌الاشعال مانند بنزین، نفت و الکل جدا خودداری کنیم. برای روشن کردن آتش از محل‌هایی استفاده کنیم که امکان سرایت به جاهای دیگر نداشته باشد. در نزدیکی پمپ‌بنزین‌ها و وسایل نقلیه که حامل بنزین و مواد سوختنی است آتش‌بازی نکنیم. از نزدیک شدن به افرادی که آتش‌ایمنی را رعایت نمی‌کنند جدا بپزیم.



یافته

کاهش اختلال شناختی با مصرف قارچ!

پیشگیری از بروز آلزایمر و بیماری‌های شناختی مؤثر باشد. فنگ ادامه داد: افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف می‌توانند کارهای روزانه خود را انجام دهند. در نتیجه ما در این پروژه تلاش کردیم بفهمیم که آیا عملکرد این افراد در آزمایش‌ها، ضعیف‌تر از افراد دیگری است که در همین سن قرار دارند. در این آزمایش‌ها، وظایف گوناگونی طراحی شدند که جنبه‌های گوناگون توانایی‌های شناختی فرد را بررسی می‌کنند. پژوهشگران باور دارند که احتمال بروز اختلال شناختی خفیف، به خاطر ترکیب خاصی که در همه انواع قارچ وجود دارد، کاهش می‌یابد. دکتر "اروین جی" از نویسندگان این پژوهش گفت: ترکیب موسوم به "ارگوتینین (EGT)"، یک ترکیب شگفت‌آوری است که بدن انسان نمی‌تواند آن را تولید کند اما جذب آن از منابع غذایی از جمله قارچ ممکن است.

گروهی از پژوهشگران در پژوهش جدیدی دریافتند افراد مسنی که مقدار قارچ در رژیم غذایی آنها بیشتر است، ۵۰ درصد کمتر از دیگران به "اختلال شناختی خفیف" دچار می‌شوند. به گزارش ایسنا، مقدار مناسب قارچ برای مصرف در هر وعده باید سه چهارم فنجان (به صورت پخته) باشد که وزن آن به حدود ۱۵۰ گرم می‌رسد و تقریباً نیمی از یک بشقاب را پر می‌کند. به گفته پژوهشگران، حتی مصرف یک وعده کوچک قارچ در هفته نیز می‌تواند برای کاهش خطر ابتلا به اختلال شناختی خفیف کافی باشد. "الی فنگ"، نویسنده ارشد این پژوهش گفت: این کشف، برای ما بسیار جالب بود. به نظر می‌رسد گیاهی که به راحتی در دسترس قرار دارد، تأثیرات شگفت‌آوری بر اختلال شناختی دارد. پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده بودند که مصرف قارچ می‌تواند در