



خطر زوال عقل با این مواد غذایی افزایش می‌یابد

سبک زندگی



همه ما آن را می‌خوریم مواد غذایی فوق‌فرآوری شده مانند پیترزای یخ‌زده و غذاهای آماده زندگی پرمشغله ما را بسیار آسان‌تر می‌سازند. علاوه بر این، آن مواد غذایی بسیار خوشمزه هستند. چه کسی وجود دارد که علاقه‌ای به هات داگ، سوسیس، همبرگر، سیب زمینی سرخ کرده، نوشابه، کوکی، کیک، آب نبات، دونات و بستنی نداشته باشد؟

به گزارش فرارو به نقل از سی ان ان، با این وجود، نتیجه یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که اگر بیش از ۲۰ درصد کالری دریافتی روزانه شما را مواد غذایی فوق‌فرآوری شده تشکیل می‌دهند خطر ابتلا به زوال شناختی افزایش خواهد یافت.

این مقدار معادل حدود ۴۰۰ کالری در روز در یک رژیم غذایی به میزان ۲۰۰۰ کالری در روز است. برای مقایسه می‌توان گفت سفارش یک سیب زمینی سرخ کرده کوچک و یک چیزبرگر معمولی از مک دونالد در کل ۵۳۰ کالری را شامل می‌شود. بر اساس نتیجه مطالعه‌ای که روز دوشنبه در نشریه JAMA Neurology منتشر شد بخشی از مغز که در عملکرد اجرایی دخیل است توانایی پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری به شدت آسیب دیده است. در حقیقت، مردان و زنانی که بیشترین مواد غذایی فوق‌فرآوری شده را مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار غذای بیش از حد فرآوری شده را مصرف کردند ۲۸ درصد سریع‌تر کاهش عملکرد شناختی جهانی و ۲۵ درصد سریع‌تر کاهش عملکرد اجرایی داشتند.

در حالی که این مطالعه ارتباطی است و برای اثبات علت و معلول طراحی نشده عناصری وجود دارد که این گزاره را تقویت می‌کند که بخشی از شتاب در زوال شناختی ممکن است به مواد غذایی فوق‌فرآوری شده نسبت داده شود.

علیرغم آن که شواهد کافی وجود ندارد، اما می‌توان به این نتیجه رسید که مواد غذایی فوق‌فرآوری شده احتمالاً برای مغز ما مضر هستند.

نکته جالب توجه کشف شده در آن مطالعه این بود که اگر کیفیت رژیم غذایی بالا باشد بدن معنا که فرد مقادیر زیادی میوه و سبزیجات کامل، غلات کامل و منابع سالم پروتئین مصرف کند ارتباط بین مواد غذایی فوق‌فرآوری شده و زوال شناختی از بین می‌رود.

مواد غذایی فوق‌فرآوری شده کیفیت رژیم غذایی را کاهش می‌دهند. بنابراین، تجمع آن در یک رژیم غذایی در بیش‌تر موارد نشان دهنده کیفیت پایین آن رژیم غذایی است. در ارزیابی مشخص شد زمانی که کیفیت رژیم غذایی بالا بود ارتباط مشاهده شده بین مواد غذایی فوق‌فرآوری شده و عملکرد مغز کاهش یافت.

نتیجه این پژوهش که دوشنبه در کنفرانس بین‌المللی انجمن آلزایمر ۲۰۲۲ میلادی در سن دیه گو ارائه شد بیش از ۱۰ هزار برزیلی را تا ده سال مورد بررسی قرار داده بود. بیش از نیمی از شرکت کنندگان در مطالعه زنان، سفیدپوستان یا افراد تحصیل‌کرده بودند در حالی که میانگین سنی آنان ۵۱ سال بود.

تست شناختی که شامل یادآوری فوری و تأخیری کلمات، تشخیص کلمه و روانی کلامی بود در ابتدا و انتهای مطالعه انجام شد و از شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی آنان پرسش‌هایی مطرح شد. دکتر «کلودیا سوئمتوتو» استادیار بخش طب سالمندان در دانشکده پزشکی دانشگاه ساوت‌پاتولو می‌گوید: «در برزیل مواد غذایی فوق‌فرآوری شده ۲۵ تا ۳۰ درصد کل کالری دریافتی را تشکیل می‌دهند. ما مک دونالد و برگر کینگ داریم و مقدار زیادی شکلات و نان سفید می‌خوریم. متأسفانه وضعیت تغذیه در برزیل با مردم بسیاری از کشورهای غربی تفاوت چندانی ندارد.» او می‌افزاید: «۵۸ درصد از کالری مصرف شده توسط شهروندان ایالات متحده، ۵۶.۸ درصد از کالری مصرف شده توسط شهروندان بریتانیا و ۴۸ درصد از کالری مصرف شده توسط کانادایی‌ها از مواد غذایی فوق‌فرآوری شده هستند.»

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
 محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
 نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
 تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۷۴۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۴۲۲۱۴
 سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۶ - ۰۹۱۲۳۱۷۵۰۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
 چاپ: رحمان / ۱-۳ - ۶۵۵۸۶۸۰

پنجشنبه ۱۷ آذر ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۵۶
 ۱۳ جمادی الاول ۱۴۴۴ - ۸ دسامبر ۲۰۲۲
 اذان صبح ۵:۲۲
 اذان ظهر ۱۱:۵۶
 اذان مغرب ۱۷:۱۱

«آپ» تک‌تار

گوشی‌های تاشوی آوبو به زودی معرفی می‌شوند

یک افشاگر مورد اعتماد با ذکر زمان رویداد شرکت آوبو، خبر از معرفی اولین سری از گوشی‌های تاشو این شرکت داده است.

آوبو به طور سنتی هر سال در ماه دسامبر (آذر) رویدادی به نام «Inno Day» دارد. مراسمی که در آن این شرکت تمام فن‌آوری‌ها و دستاوردهای خود را معرفی می‌کند و صحنه‌ای برای عرضه محصولات جدید است.

براساس گزارش یک افشاگر مورد اعتماد، رویداد Inno Day امسال شرکت آوبو در ۱۴ دسامبر (۲۳ آذر) برگزار خواهد شد. یک روز بعد از آن یعنی در ۱۵ دسامبر، ما شاهد معرفی آوبو فایند N۲ تاشو و اولین گوشی تاشو آوبو به سبک گلکسی زد فلیپ سامسونگ، به نام آوبو فایند N۲ فلیپ خواهیم بود.

در حالی که از نام رویداد شرکت آوبو اینطور برداشت می‌شود که فقط در یک روز برگزار خواهد شد، اما این مراسم یک رویداد چند روزه است که در آن نه تنها گوشی‌های هوشمند، بلکه فن‌آوری‌های مختلفی از این شرکت را نیز شاهد هستیم. در سال ۲۰۲۰ یک گوشی مفهومی با نمایشگر قابل چرخش وجود داشت، در حالی که سال گذشته هم شاهد یک نمونه اولیه با دوربین اصلی جمع‌شدنی بودیم. همچنین معرفی در این مراسم معرفی «MariSilicon X NPU» صورت گرفت که همچنان سوال اینجاست که آیا آوبو نسخه ارتقا یافته‌ای از آن را توسعه داده است یا خیر.

در مورد فایند N۲ انتظار می‌رود که سبک‌ترین گوشی تاشو افقی با وزن کمتر از ۲۴۰ گرم باشد، این یعنی ۱۵ درصد سبک‌تر از اولین آوبو فایند N که به طور قابل توجهی از نظر وزن از سایر رقبا جلوتر است. پیش‌تر هم در یک ویدیوی فاش شده از آوبو فایند N فلیپ دیده بودیم که این گوشی با صفحه نمایش تاشوی عمودی، دارای یک دوربین دوگانه است، اما در هر صورت به نظر نمی‌رسد تا برای دیدن اولین گوشی‌های تاشوی شرکت آوبو زمان زیادی انتظار نیاز باشد و به زودی شاهد این سری از گوشی‌های شرکت آوبو خواهیم که برای اولین بار با به این عرضه گذاشته است.



طرح: محمد طحانی

برای کودکان کار در فصل سرما

تویوتا کرولا کراس H۲ کانسپت با قوای محرکه هیدروژنی معرفی شد

ماشین بازی



تویوتا حساب ویژه‌ای روی خودروهای هیدروژنی باز کرده است و جدیدترین محصولی که از این نوع قوای محرکه استفاده می‌کند کرولا کراس H۲ کانسپت خواهد بود.

این خودرو ساز ژاپنی آینده خوبی را برای خودروهای هیدروژنی تصور شده و کرولا کراس H۲ کانسپت نیز مؤید این موضوع است. محصول مفهومی تویوتا از پیشرفته درون‌سوزی استفاده می‌کند که بجای بنزین یا گازوئیل از هیدروژن برای سوخت خود

استفاده خواهد کرد. البته این پیشرفته درون‌سوز از انواع عادی وجود در بازار نیست چراکه زیر کاپوت تویوتا کرولا کراس H۲ کانسپت نسخه متفاوت از پیشرفته ۳ سیلندر ۱.۶ لیتری توربو موجود در GR کرولا قرار دارد.

اگر حضور تویوتا در رقابت‌های موتور اسپرت را دنبال می‌کنید پس حتماً می‌دانید که ژاپنی‌ها در حال استفاده از GR کرولا هیدروژنی در مسابقات استقامت سوپر تایکیو هستند. تویوتا

مطالعه حاضر این یافته‌ها را با روش جدیدی که قادر به حرکت اجسام بزرگ‌تر است، گسترش داده است.

این روش بر اساس اصول فیزیک فراماده ایجاد شده است. فرامواد برای تعامل با امواجی مانند نور و صدا طراحی شده‌اند. هنگامی که یک الگوی فراماده روی سطح یک شی قرار دارد، انسان می‌تواند از صدا برای حرکت دادن آن در جهتی خاص بدون تماس با آن استفاده کند.

اوانگن ایلیچ (Ognjen Ilic) نویسنده ارشد و استادیار دپارتمان مهندسی مکانیک می‌گوید: ما مدتی است می‌دانیم که امواج، نور و صدا می‌توانند اجسام را حرکت دهند. آنچه پژوهش ما را متمایز می‌کند این است که اگر سطح آنها را به صورت یک سطح فراماده یا «فراسطح» بسازیم، می‌توانیم اجسام بسیار بزرگ‌تری را حرکت دهیم و به دام بیاندازیم. زمانی که این الگوهای کوچک را روی سطح اجسام قرار می‌دهیم، می‌توانیم صدا را در هر جهتی که می‌خواهیم منعکس کنیم. و با انجام این کار، می‌توانیم نیروی صوتی اعمال شده بر یک جسم را کنترل کنیم.

جابه‌جایی اجسام بدون دخالت دست!



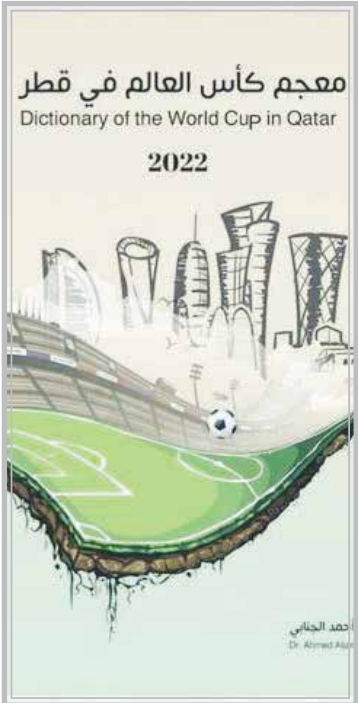
دانشمندان روشی برای جابه‌جایی اجسام با استفاده از امواج صوتی ابداع کرده‌اند. به گزارش ایسنا و به نقل از ایندیپاتایمز، همه‌گیری کووید-۱۹ بسیاری از کسب‌وکارها را مجبور کرد تا با برقراری حداقل تماس، فعالیت کنند. اگرچه بسیاری از مردم اکنون می‌توانند تحویل بدون برقراری تماس را انتخاب کنند یا از گزینه‌های پرداخت بدون تماس استفاده کنند اما مصرف کنندگان در آینده خواهند توانست واقعاً اقلام خود را بدون نیاز به دست جابه‌جایی کنند! محققان دانشگاه مینه‌سوتا روش جدیدی برای جابه‌جایی اجسام بدون دست و با استفاده از امواج فراصوت ابداع کرده‌اند.

با انجام تحقیقات بیشتر، این رویکرد جدید می‌تواند به طور رایج در صنایع تولیدی و ریانتیک مورد استفاده قرار بگیرد به گونه‌ای که دستگاه‌ها برای حرکت نیازی به منبع نیروی داخلی نداشته باشند.

مطالعات پیشین نشان داده است که امواج نور و صدا می‌توانند اجسام را دستکاری کنند. با این حال، این اجسام باید کوچک‌تر از طول موج صوت یا نور باشند.

ویترین

لغت‌نامه جام جهانی قطر منتشر شد



مجمع نویسندگان قطر، همزمان با برگزاری رقابت‌های جام جهانی فوتبال ۲۰۲۲ در این کشور از لغت‌نامه ویژه این رویداد رونمایی کرد. به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه پنینسولا، دکتر «احمد الجنابی» نویسنده و زبان‌شناس عضو مجمع نویسندگان قطر در این باره توضیح داد: «این کتاب اولین نسخه از نوع خود به زبان عربی در سطح جام جهانی و ورزش در قطر است که از طریق آن سعی کردم کلمات، عبارات، اصطلاحات، ساختارها، اختصارات و اعداد موجود در استادیوم‌ها و محوطه‌های هواداران این کشور را جمع‌آوری کرده، ضمن این که، این کتاب یک لغت‌نامه گردشگری ورزشی در قطر است و در آن واژگان مورد نیاز بازیکنان، مفسران ورزشی و همه کارگران، هواداران و علاقمندان به ورزش و فوتبال آمده است.

او تأکید کرد که مشتاقی به ایجاد این فرهنگ لغت دوزبانه شامل انگلیسی به عنوان پرکاربردترین زبان عصر مدرن و معادل آن به زبان عربی، زبان کشور میزبان، بوده است تا پیامی را به جهان برساند که زبان عربی همگام با همه رویدادها و مناسبت‌هاست و می‌تواند همه چیز از جمله ورزش، فوتبال و رویداد جام جهانی را بیان کند، زیرا زبان عربی زبانی همگام با توسعه معنایی و به اصطلاح یک زبان ورزشی است.

این کتاب به صورت یک نسخه الکترونیکی رایگان برای انتشار و توزیع آماده شده تا به راحتی در دسترس میلیون‌ها مهمان جام جهانی در قطر و میلیون‌ها نفر دیگری باشد که از دور و نزدیک این رقابت را دنبال می‌کنند.