

امیدی تازه برای بیماران کلیوی

■ ایسنا: متخصصان علوم پزشکی در آمریکا پروتئینی را در ارتباط با نارسایی کلیوی شناسایی کرده‌اند که راه را برای شناخت روش‌های جدید درمان این بیماری هموار خواهد کرد. این پروتئین نقش حیاتی در فیلترز کلیوی ایفا می‌کند. فیبروز کلیوی نیز حالتی است که به نارسایی این عضو حیاتی در بدن منجر می‌شود. متخصصان دانشکده پزشکی مونتسینای در آمریکا در این آزمایش‌ها روی سه مدل از موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به فیبروز کلیوی مطالعه کرده و پروتئین مزبور را شناسایی کردند. موش‌های گروه اول دارای پروتئین‌های ویروس‌ی اچ‌ای‌وی متصل به ژنوم‌شان بودند. به موش‌های گروه دوم نیز دوز بالای اسید فولیک تزریق شد. در گروه سوم نیز فرآیند فیلر شدن کلیوی در یکی از کلیدها متوقف شد. به گفته متخصصان هر سه این شرایط به فیبروز کلیوی منجر می‌شوند. سپس متخصصان ماده ژنتیکی موش‌های مبتلا به فیبروز کلیوی را با موش‌های سالم مقایسه کردند. آنها متوجه شدند یک تنظیم‌کننده یا کیناز پروتئینی موسوم به HPK2 در بدن موش‌های مبتلا به فیبروز کلیوی بسیار فعال است. بررسی‌های بیشتر نشان داد وقتی این پروتئین حذف شود، غلبه فیبروز کمتر شده و این اختلال به میزان قابل‌توجهی در موش‌های مبتلا بهبود پیدای می‌کند.

غذاهای فوری افسردگی می‌آورند

■ مهر: گروهی از پژوهشگران اسپانیایی در بررسی‌های خود نشان دادند که غذاهای فوری (فست‌فود) به بروز اختلالات افسردگی منجر می‌شوند. دانشمندان دانشگاه لاس پالاماس و دانشگاه گرانادا دریافتند که اصطلاح غذاهای فوری یا فست‌فود نه‌تنها موجب چاقی می‌شوند بلکه می‌توانند به افسردگی مصرف‌کنندگان این نوع غذاها منجر شوند. نتایج پژوهش‌های این محققان حاکی از آن است که مصرف زیاد اسنک، شیرینی‌های آماده و نوشابه‌های گازدار ۵۱ درصد خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهند. این محققان به منظور دستیابی به این نتایج در یک



دوره زمانی مشخص نوع رژیم غذایی و حالت سلامت روحی و ذهنی حدود ۹ هزار نفر را تحت کنترل قرار دادند. هیچ یک از این افراد در گذشته سابقه بیماری افسردگی نداشتند و هرگز تحت درمان ضدافسردگی قرار نگرفته بودند. در دوره تحقیق در ۴۹۲ نفر افسردگی تشخیص داده شد. به این ترتیب، دانشمندان اسپانیایی ارتباط مستقیم میان خطر افسردگی و مصرف غذاهای فوری را در رژیم هر یک از این افراد مبتلا به افسردگی کشف کردند. به گفته این دانشمندان، به هر میزان که روش غذا خوردن اشتباه باشد به همان میزان خطر رنج بردن از بد زندگی کردن افزایش می‌یابد. این در حالی است که غذاهایی مثل ماهی (غنی از امگا-۳)، سبزیجات تازه و خوراکی‌های غنی از ویتامین‌های گروه B هستند همانند ترکیبات ضدافسردگی عمل می‌کنند. نتایج این بررسی، فرضیه‌ای را تأیید می‌کند که پیان می‌دارد رژیم غذایی سالم نه‌تنها برای بدن بلکه برای حالات روحی نیز مهم است.

کاهش وزن با عینک‌های سه‌بعدی

■ مهر: گروهی از دانشمندان ژاپنی در بررسی‌های خود دریافتند که عینک‌های سه‌بعدی بزرگنمایی‌کننده می‌توانند به عنوان راه‌حلی جدید در افزایش حس سیری و کاهش وزن به افراد مبتلا به چاقی کمک کنند. محققان دیپارتمان مهندسی سیستم‌های هوشمند مرکز فناوری و تحقیقات پیشرفته دانشگاه توکیو برای اصلاح کردن تصویر غذا از لنزهای ویژه بزرگنمایی‌کننده سه‌بعدی استفاده کردند. به عنوان مثال با این عینک‌ها شیرینی‌هایی که در دست گرفته شده‌اند به صورت بزرگنمایی شده و در ابعادی وسیع‌تر از اندازه واقعی دیده می‌شوند. این دانشمندان در این خصوص توضیح دادند: «ما روی ساخت آن چیزی تمرکز کردیم که به صورت معمول آن را داخل سایبری در سطوح بالا می‌نامیم. این تداخل می‌تواند انسان و رایانه را با هم متحد کند. درک سیستم تصویرسازی می‌تواند تعامل دنیای واقعی با دنیای مجازی را تسهیل کند.» این عینک‌ها که به دوربین متصل شده‌اند قادرند اجسام را حداکثر ۱/۵ برابر بزرگ‌تر یا یک‌سوم کوچک‌تر کنند. یک رایانه این تصاویر را در زمان واقعی پردازش می‌کند و سپس اطلاعات پردازش‌شده را روی لنزها منتقل کرده و به صورت یک واقعیت مجازی نشان می‌دهد. نتایج آزمایش این عینک روی ۱۲ مرد و زن نشان داد که بزرگنمایی غذاهاکنکثر به میزان ۹/۳ درصد میزان بیسکویت‌های خورده‌شده را نیز در حد نسبت به سطح متوسط رسیدن به حالت سیری کاهش دهد. همچنین افرادی که بیسکویت‌ها را با ابعاد یک‌سوم کوچک‌تر شده می‌دیدند ۱۵ درصد بیشتر از میزان متوسط خوردند.

یکی از نشانه‌های آغاز فصل بهار، شکوفایی گیاهان و دگرگونی چهره طبیعت است اما برای گروهی از افراد جامعه که در اصطلاح علمی، گروه‌های حساس نامیده می‌شوند، آبریزش بینی و عطسه و برخی اشکال‌های سیستم تنفسی، نوید آغاز فصل بهار است. به گفته پزشکان، آرژی و به دنبال آن تنگی‌نفس از جمله بیماری‌هایی هستند که با آلودگی هوا تشدید می‌شود و در شهرهای آلوده به‌دروغبار این مساله جدی‌تر است. میزان آسم در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه روبه افزایش است. پر واضح است که انتشار و افزایش آلاننده‌های هوا نقش بسزایی در افزایش رشد تعداد بیماران تنفسی به‌ویژه آسم دارد. بررسی‌های اخیر دانشمندان نشان می‌دهد آلودگی هوا به‌ویژه در مناطق پرترافیک و پرتردد شهرهای پرجمعیت می‌تواند باعث ایجاد تغییرات ژنتیکی در رحم و جنین زنان باردار شود که در نهایت به ایجاد بیماری آسم در نوزادان آنها منجر خواهد شد. بر اساس اطلاعات موجود، از سال ۲۰۰۵ در آمریکا تعداد ۲۰ میلیون نفر از جمعیت این کشور به آسم مبتلا

در ستایش امید

نیمه پر لیوان دلپذیرتر است

در افسانه‌های یونانی آمده است که «پاندورا»، نخستین زنی بود که آفریده شد و خدایان صندوقچه‌ای به او سپردند که در آن همه بلاها، غم‌ها، شومی‌ها و مصیبت‌ها محبوس بود. می‌گویند «پاندورا» یک روز از سر کنج‌کاوی جعبه را باز کرد و مصیبت‌ها و غم‌ها از آن بیرون آمدند که تا ابدیت دامنگیر انسان‌ها شوند. «پاندورا» وقتی به اشتباه خود بی برد، صندوقچه را بست، اما دیگر دیر شده بود و تنها «امید» در جعبه باقی ماند که ما به آرامش و تسلی نوع بشر باشد. امید، یک احساس است، احساسی در مقابل ناامیدی و یأس که باور دستیابی به نتایج مثبت در پس رویدادها و حوادث زندگی را در ما برمی‌انگیزد. امید، احساسی است که به ما می‌گوید به هر چیز که بخواهیم، می‌توانیم دست پیدا کنیم و شرایط و رویدادها به سود ما تغییر پیدا می‌کنند. امید را نگاهی رو به جلو با اشتیاق و اطمینانی منطقی هم تعریف کرده‌اند. امید، الهام‌بخش، به‌شارت‌دهنده و نیروی پیش‌برنده ماست. در مقاله‌ای که پیش‌روی شماست، اصطلاح امید و همچنین امید از دید دانش اعصاب مورد بررسی قرار گرفته است.



دکتر علیرضا معیدی

امید در شرایط نامناسب یا وقتی که در مورد نتایج کار یا تصمیمی دچار تردید هستیم، به میدان می‌آید و با ارایه تصویری خوشایند، عملکردمان را بهبود می‌بخشد. امید، عنصری کلیدی در بسیاری از آثار ادبی کلاسیک و تخیلی است. در مذهب مختلف امید به رستگاری و فردایی پر از عدالت و خوشبختی، یک اصل پذیرفته‌شده است. در دنیای سینما هم امید به صورت پاپان خوش فیلم‌ها، نمود پیدا می‌کند. امید و خوش‌بینی هر دو جزئی از حالات ادراکی، احساسی و انگیزشی ما هستند و البته باید آن را از امید کاذب که فلتزی و خیالی‌بافی رسیدن به چیزهای غیرمحتمل است، متمایز کرد. در مورد امید، کتاب‌های علمی بسیاری نوشته شده‌است. یک محقق و روان‌شناس به نام «شنایدر»، نویسنده یکی از این کتاب‌هاست. او در کتاب «روانشناسی امید»، تعریفی جامع‌تر از امید به دست داده است و آن را به صورت باور رسیدن به اهداف، تصور راه‌های مختلف برای دستیابی به آن و انگیزشی برای طی طریق و دستیابی به هدف تعریف کرده است. اما آیا دانش اعصاب یا نوروساینس هم در مورد امید حرفی برای گفتن دارد؟ در وادی دانش اعصاب، در هنگام بررسی پدیده‌های مختلف، بلافاصله صحبت از مباحثی‌های عصبی و بررسی میزان فعالیت‌های قسمت‌های مختلف مغز می‌شود. یکی از جلوه‌های امید در پزشکی، «دارونماها» هستند. دارونما موادی بدون اثر بر بیماری‌ها هستند که به شکل دارو به بیماران عرضه می‌شود. جالب است که امید به بهبود کیفیت زندگی منجر می‌شود، مثلاً در یک بیمار پارکینسونی با دادن دارونما، میزان فعالیت‌های هسته‌های مخطط بیشتر می‌شود و میزان درد بیماری، باز با دارونما کم می‌شود. از این لحاظ، دارونما با افزایش امید، باعث بهتر شدن بیمار می‌شود، اما مسلماً امید بدون نیاز دارونما هم در زندگی همه ما موثر است. آیا میزان ترشح یا فعالیت مباحثی عصبی خاصی در مغز‌های آدم‌های امیدوار با مغز‌های آدم‌های ناامید متفاوت است؟ در این مورد آزمایش‌های جالب روی میمون‌ها انجام شد، محققان ۲۰ میمون را که در قسم‌های جدا از هم زندگی می‌کردند، آزاد کردند تا در کنار هم زندگی کنند. طبیعی است که این زندگی گروهی بلافاصله سلسله مراتب قدرت ایجاد می‌کند، میمون‌هایی بر دیگران چیره می‌شوند و میمون‌هایی هم در زیر هرم قدرت جان خوش می‌کنند. محققان با اسکن مغزی، میزان فعالیت گیرنده‌های دوپامینی را پیش و بعد از آزادسازی میمون‌ها بررسی کردند. معلوم شد میزان فعالیت گیرنده‌های دوپامینی آن دسته از میمون‌هایی که در رأس هرم قدرت قرار گرفته بودند، ۲۰درصد افزایش یافته بود. اینجاست که محققان شک کردند دوپامین که تأثیرش در انبوهی از بیماری‌های عصبی و اختلالات روان‌شناسی، مانند جلم‌مهراسی، سندرم تورِت، پارکینسون، زورنشوری، بیش‌فعالی نقصان توجه و وابستگی به داروها و مواد ثابت شده است، در امید و تلاش برای موفقیت هم نقش داشته باشد. اما مکانیسم‌های عصبی و روان‌شناسی بسیار

نگاهی به نقش تربیت مادرانه در سلامت ذهنی کودک

کودک‌انی که در سنین مدرسه هستند و از ابتدای حیات، تحت تربیت مادران خود قرار داشتند، مغزهایی با هیپوکامپ بزرگ‌تر دارند. هیپوکامپ یک بخش مهم مغز برای یادگیری، حافظه و پاسخ به استرس است. تحقیق جدیدی که توسط متخصصان اطفال و دانشمندان اعصاب در دانشکده پزشکی واشنگتن در سنت‌لوئیس انجام شده است، اولین تحقیقی است که نشان داده این تغییرات در این بخش حیاتی مغز کودکان، به پرورش مادران ارتباط دارد. دکتر «جوان لوبای» که این تحقیق به سرپرستی وی انجام شده است، در این‌باره می‌گوید: «این پژوهش ثابت می‌کند که تربیت والدین از چه اهمیتی برخوردار است. من فکر می‌کنم که ما باید توجه بیشتری به تربیت و پرورش والدین داشته باشیم و باید آنچه را که یک جامعه برای دستیابی سریع‌تر به این مهارت لازم دارد، فراهم کنیم چون تأثیر تربیت بر تکامل آینده فرد بسیار حایز اهمیت است.» در این تحقیق از تصویربرداری مغزی کودکان سنین هفت تا ۱۰ سال استفاده شد که این کودکان از شرکت‌کنندگان پژوهش قبلی «افسردگی در

پزشکی

بررسی ارتباط آلودگی هوا و آسم

نوید ناخوشایند فصل بهار

حسین حسن‌خانی*

هستند. از این تعداد ۹ میلیون کودک و افراد کمتر از ۱۸ سال هستند. این در حالی است که این بیماری از سال ۱۹۹۴ تا به حال ۷۵درصد داشته اما آنچه بیشتر از همه نگران‌کننده به نظر می‌رسد آمار افزایش ۱۶۰درصدی مبتلایان به آسم در کودکان زیر پنج سال است. همچنین آمارها نشان می‌دهد که هر ۱۰ کودک انگلیسی یک نفر به تنگی‌نفس مبتلاست. یک گروه پژوهشی با بررسی خون بندناف ۵۶ کودک موفق به شناسایی ژن ACSL3 شدند. این آزمایش با استفاده از دستگاهی خاص که در کوله‌پشتی‌های مانی‌توردار جهت شناسایی هوای آلوده نصب می‌شود، وجود PAH یا هیدروکربن‌های آروماتیک

به‌ویژه تنگی‌نفس مرتبط با آلودگی هوا را مشاهده کرد. پرواضح است کودکانی که در مناطق آلوده زندگی می‌کنند خطر ابتلا به آسم در آنها بیشتر است، اما آنچه که تا حدی برای محققان پوشیده بود، تأثیر دخالت ژن‌های فعال است، بنابراین با بررسی این زن‌ها در خون بندناف جنین قبل تولد، بهتر می‌توان نسبت به تشخیص و درمان این بیماری اقدام کرد. بر اساس این تحقیقات در طول سال‌های اخیر قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا نرخ رشد بیماری آسم در افراد بالا برده است که این امر با ترافیک و آلودگی منتشرشده از خودروها ارتباط تنگاتنگی دارد. این مساله با پژوهش روی ۲۰۰۰ کودک و تجزیه و تحلیل عملکرد سیستم تنفسی و ردیابی زن‌های مربوطه بیشتر تأیید شده است. بر این اساس دانشمندان و پزشکان نسبت به ارتباط آسم و آلودگی هوا به‌ویژه در کودکان متقاعد شده‌اند و عوارض و نشانه‌های آن در افراد بزرگسال را نیز مرتبط با تأثیرات سوءآلودگی هوا در دوران بارداری مادران و خردسالی فرزندان این افراد می‌دانند.

■*کارشناس محیط‌زیست



تابلوی امید، اثر «جوزف فردریک وائس»، سال ۱۸۸۶

کورتکس پیشانی مغزمان با نواحی خاصی از مغز که در زیر کورتکس واقع هستند، ناشی می‌شود. قشر پیشانی مغز، قسمتی از مغز است که در انسان‌ها بیش از پستانداران دیگر، تکامل پیدا کرده است و بسیاری از کارهای پیچیده مانند مهارت‌های زبانی و برنامه‌ریزی برای رسیدن اهداف در همین قسمت انجام می‌شود. در یک آزمایش جالب، تعدادی داوطلب انتخاب شد و از آنها خواسته شد که به چیزهایی که ممکن است در آینده برای آنها اتفاق بیفتد، فکر کنند. در همین حین فعالیت مغز آنها را با ام. آرای عملکردی (fMRI) بررسی کردند. از گروهی از سوزه‌های آزمایش خواسته شد که به چیزهای خوشایند فکر کنند و از گروه دیگر تقاضا شد که به چیزهای ناگوار محتمل فکر کنند. نتیجه آزمایش نشان داد که دو قسمت از مغز در هنگام تصور آینده، بیش از بقیه فعال می‌شود: آمیگدال و قسمت قشر مغز به نام rostral anterior cingulate cortex که ما به اختصار به آن rACC می‌گوییم. آمیگدال، قسمت کوچکی از مغز است که در عمق مغز قرار گرفته و وظیفه پردازش احساسات را برعهده دارد و rACC قسمتی از قشر پیشانی مغز است که احساسات و انگیزه را تعدیل می‌کند. rACC به صورت انتخابی، جریان احساسات مثبت را تسهیل می‌کند. هر چه فردی خوش‌بین‌تر باشد، فعالیت آمیگدال و rACC و میزان ارتباط آنها با هم بیشتر است. جالب است که در افرادی که مبتلا به افسردگی هستند، فعالیت همین دو قسمت کمتر می‌شود. کسانی که افسردگی شدید دارند، بدبین هستند و آینده را بدتر از حال تصور می‌کنند. سلول‌های عصبی ما در کرد کردن اطلاعات خوشایند و ناخوشایند، به صورت تبعیض‌آمیزی تمایل به اطلاعات خوشایند دارند، مثلاً وقتی شما خبر موفقیت بزرگ کسی مثل «مارک زاکربرگ» موسس فیس‌بوک را می‌شنوید، ناخوداگاه مغزتان به شما می‌گوید که شاید روزی به این‌کار، یا به موفقیتی مشابه دست پیدا کنید، اما زمانی که خبر زمین خوردن و از هم پاشیدن زندگانی دوستی را می‌شنوید، مغز شما آینده‌ای مشابه را با رایتان شیمی‌ساز نمی‌کند. این تفاوت شگرف، ریشه در روند تکامل دارد. خوش‌بین‌ها در طبیعت در طول زمان شانش بقای بیشتری داشتند و این انتخاب طبیعی باعث شده است که مغزهای ما به خودی خود، امیدوار و خوش‌بین باشند.

وقتی که بدن با استرس مواجه می‌شود، مغز، سیستم عصبی اتونوم را فعال می‌کند که یک سیستم غیرارادی عصبی است و آزادسازی هورمون‌های استرس را کنترل می‌کند. این هورمون‌ها به ما کمک می‌کنند تا با استرس با افزایش ضربان قلب و حمایت از بدن، تطبیق پیدا کنیم. هیپوکامپ اصلی‌ترین مسئولیتش است که در پاسخ‌های استرسی نقش دارد. این عضو، نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد و تصور می‌شود حجم بزرگ‌تر آن، نقش مهمی در آموزش کودک در مدرسه ایفا می‌کند. تحقیقات قبلی که روی حیوانات انجام شده بود، نشان می‌داد که تربیت توسط مادر می‌تواند روی تکامل مغز اثر داشته باشد و بسیاری از پژوهش‌هایی که روی مغز کودکان (انسان) انجام شد، نشان‌دهنده این است که رشد کودک در یک محیط مناسب پرورشی، روی پیشرفت تحصیلی و سلامت ذهنی او موثر است، اما تاکنون مدرک مستدلی که وجود ارتباط بین پرورش والدین و تغییرات آناتومی مغز در کودکان را نشان دهد، ارایه نشده بود.

www.medicalnewstoday.com

لزوم خودداری از مصرف تفننی غذاهای مضر

حتی گاه به گاه هم قواعد را نشکنید



حمید خواجهپور

کارشناس تغذیه

■ یکی می‌مرد ز درد بینوایی، یکی می‌گفت خانم، زردک می‌خواهی؟ احتمالاً از زمانی که اهمیت توجه به ویژگی‌های اختصاصی جسمانی و حتی روانی هر فرد را در هنگام انتخاب نوع و مقدار مواد غذایی مصرفی، موضوع اساسی و محور اصلی بحث‌های این ستون قرار دادایم، مفهوم ضرب‌المثل مشهور فوق، گاه همسوز دانهنیت برخی از مخاطبان عزیز است که هنگام مطالعه مطالب این ستون در هفته‌های پایانی سال ۹۰ به این موضوع هم اندیشیده‌اند که چرا در حالی که هر روزه اخبار جدیدی مبنی بر قریب‌الوقوع بودن سونامی ابتلا به سرطان‌های گوناگون در سطح کشورمان منتشر می‌شود یا آمار موجود، برخلاف آنچه که در کشورهای توسعه‌یافته اتفاق می‌افتد، همگی حاکی از غیرقابل مهار بودن میزان ابتلا به بیماری‌های ناشی از سوءتغذیه مانند کم‌خونی فقر آهن و پوکی استخوان نزد اقشار مختلف جامعه هستند، به سراغ موضوعی به ظاهر غیرمرتبط با چنین معضلاتی رفتیم! به قسمتی از فضای ارزشمند این روزنامه را که به واقع با خون دل و دیده روانه پیشخوان روزنامه‌فروشی‌ها می‌شود، به سه موضوعی اختصاص داده‌ایم که در نظر اول از اولویت‌های اطلاعاتی مورد نیاز جامعه در بخش سلامت تغذیه محسوب نمی‌شود یا از سوی دیگر با توجه به ناسامانی‌های موجود اقتصادی و افزایش خیره‌کننده قیمت مواد غذایی گوناگون که عملاً در بسیاری از موارد، حق انتخاب تنها برای عده‌ای محدود باقی می‌ماند و سایرین باید به ناچار انتخاب خود را براساس بودجه و حقوق ماهانه خود تنظیم کنند، دیگر صحبت از کلم بروکلی یا میگو چه معنی دارد؟ اما از خاطر نبریم که برخی از این سوال‌ها تنها ناشی از فقر اطلاعاتی ماست. اکثراً گمان می‌کنند که تغذیه سالم فقط و فقط با پول خرج کردن به دست می‌آید و غذایی خوب را معادل غذای گران‌قیمت فرض می‌کنند. اگر گوشت گران است چرا فورا به سراغ سوسیس و کالباس می‌رویم؟ اگر پسته گران است چرا برای کودکان پفک می‌خریم؟ متأسفانه باید بر این امر صرح گذاشت که وضعیت تغذیه و سطح عمومی دانش تغذیه‌ای در ایران با وجود آنچه که به نظر می‌رسد از جایگاه مناسبی برخوردار نیست و واقعا تکرار برخی اصول و مقدمات پیش پا افتاده آن برای اکثر اشخاص بدون توجه به سطح تحصیلات و شغلی که دارند، امری است الزامی و نیازمند مداومت و پیگیری همه‌جانبه. لیکن همان‌طور که در قسمت‌های قبل هم به فراخور مطلب از تأثیر چگونگی انتخاب غذا یا توجه به خصایص فردی در حفظ سلامت آن شخص به‌خصوص سخن گفتیم، در ادامه سعی خواهیم کرد کمی بیشتر به ارتباط این موضوع حیاتی با جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج بپردازیم و نشان دهیم که با کمی آگاهی بیشتر از وضعیت جسمی خود، می‌توانیم مطلوب‌ترین غذا را از نظر تأمین مایحتاج روزانه خود به گونه‌ای انتخاب کنیم که هزینه آن هم با امکانات ما همخوانی داشته‌باشد.

■ حالا با توجه به فضای باقیمانده این هفته، قصد داریم اولین ستون خوراک‌بان سال ۹۱ را به اختصار اختصاص دهیم به موضوع جالبی که گاه مورد مناقشه قرار می‌گیرد و آن چیزی نیست جز مصرف گاه به گاه و تفننی مواد غذایی که از مضر بودن آن صد درصد مطمئن هستیم. حتماً تاکنون با این سوال روبه‌رو شده‌اید که اگر ماهی یکبار سوسیس بخوریم، اشکالی دارد؟ یا مصرف کله‌پاچه سالی دو، سه بار چه چکنی دارد؟ جالب است که جناب آقای «علی رهبری» یکی از مشهورترین و برجسته‌ترین موسیقیدانان ایرانی در جواب سؤالی پیرامون موسیقی غیر کلاسیک و کوچپنازاری در صفحه ۸۴ هفته‌نامه آسمان مورخ ۱۶ مهر سال ۹۰ گفته‌اند: «اگر شما تغذیه خوبی داشته باشید هیچ اشکالی ندارد که گاهی هم آشغال خوری بکنید. اما اگر فقط با شکلات و تنقلات زندگی کنید خیلی زود از هم می‌پاشید.» یعنی در کنار شنیدن مرتب و منظم موسیقی فاخر و بمقهوم اگر گاه و بیگاه سری به موسیقی‌های غیرمتعارف یا نوظهور هم بزنید، اشکال ندارد و با توجه به پشتوانه محکم ذهنی‌ای که به دست آورده‌اید، خدشهای در ذهن موسیقایی شما ایجاد نمی‌شود و برای تفهیم بیشتر موضوع مثالی هم از تغذیه آورده‌اند. اما در کمال تأسف باید عرض کنیم که هر چند قسمت دوم این مطلب کلاً صحیح است و با تنقلات تنها نمی‌توان تغذیه مناسبی داشت اما به هیچ‌وجه قسمت اول آن قابل تأیید نیست و دنیای تغذیه در این مورد کمی با دنیای موسیقی متفاوت است و آسیب‌های احتمالی ناشی از مصرف حتی گاه به گاه و محدود برخی از مواد غذایی، برای همه اشخاص به طور عام و با هر تغذیه بهداشتی و مناسبی هم که پیش از آن داشته باشند و برای افرادی که دارای مشکلاتی از قبیل داشتن زمینه ابتلا به بیماری‌هایی همچون دیابت، قلب و عروق و پاسخ‌های استرسی نقش دارد. این عضو، نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد و تصور می‌شود حجم بزرگ‌تر آن، نقش مهمی در آموزش کودک در مدرسه ایفا می‌کند. تحقیقات قبلی که روی حیوانات انجام شده بود، نشان می‌داد که تربیت توسط مادر می‌تواند روی تکامل مغز اثر داشته باشد و بسیاری از پژوهش‌هایی که روی مغز کودکان (انسان) انجام شد، نشان‌دهنده این است که رشد کودک در یک محیط مناسب پرورشی، روی پیشرفت تحصیلی و سلامت ذهنی او موثر است، اما تاکنون مدرک مستدلی که وجود ارتباط بین پرورش والدین و تغییرات آناتومی مغز در کودکان را نشان دهد، ارایه نشده بود.

بیماری‌های گوناگون باشد.