

ورزشی که از ابتلا به
آلزایمر پیشگیری می کند

هفته نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۷۰
شبه ۲۵ آذرماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

سگ خانواده

کاهش ۸ ساعته
فشار خون با
ورزشی ساده

چند ترکیب خانگی برای
آب کردن شکم و پهلو

رژیم های غذایی گیاهی
در حفظ سلامت قلب
مفید هستند

درمان فوری بی خوابی
فقط در ۲ دقیقه!



در پی آلودگی هوا از سوی رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی اعلام شد:

هشدار به پایتخت نشین‌ها؛ در فضای باز ورزش نکنید!

وی افزود: در وضعیت آب‌وهوایی نامناسب و کاهش کیفیت هوا به موجب آلودگی انباشت ذرات آلاینده هوا و افزایش غلظت آلاینده‌ها در نواحی شهری بر برگزار نکردن مسابقات ورزشی و ورزش در فضای باز تاکید می‌شود.

ضرورت انجام فعالیت بدنی در منزل

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی بیان کرد: بر این اساس به افراد توصیه می‌شود که در فضای باز از انجام ورزش پرهیز کنند و اگر قصد انجام تمرین ورزش و فعالیت بدنی دارند در منزل یا سالن‌های سرپوشیده این مساله را مدنظر قرار دهند، همچنین در صورتی که قرار است مسابقه ورزشی برگزار شود، بهتر است در راستای لغو آن و برگزاری آن در موعد زمانی دیگری اقدام کرد تا سلامت ورزشکاران با خطر مواجه نشود.

کیفیت هوا در سطح استان به‌ویژه تا صبح چهارشنبه (۱۵ آذر) مورد انتظار است.

در عین حال بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران روز پنج‌شنبه (۱۶ آذر) با نزدیک شدن سامانه و بروز ناپایداری ضعیف در بیشتر نواحی استان افزایش ابر، وزش باد و بارش پراکنده دور از انتظار نیست.

در همین رابطه دکتر غلامرضا نوروزی، رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی در گفت‌وگو با ایسنا، ضمن هشدار به افرادی که قصد دارند طی دو تا سه روز آینده در فضای باز ورزش کنند، اظهار کرد: از تبعات تنفس ذرات معلق کم‌تر از ۱۰ میکرون به بیماری‌های قلبی و ریوی، کاهش سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌ها، از بین رفتن بافت‌های ریه، آسم کودکان، مرگ و میر زودرس و سرطان می‌توان اشاره کرد.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ضمن هشدار نسبت به انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز به دلیل کاهش چشمگیر کیفیت هوا، گفت: توصیه این است که در شرایط جوی اینچنینی، مسابقات ورزشی در فضای باز برگزار نشود و افراد از انجام فعالیت بدنی در فضای باز پرهیز و به ورزش کردن در منازل و سالن‌های سرپوشیده، مبادرت کنند.

به گزارش ایسنا، بر اساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همدیدی وضعیت جوی استان تهران طی پنج روز آینده آسمانی صاف تا قسمتی ابری، گاهی با وزش ملایم باد پیش‌بینی می‌شود و با توجه به ماندگاری هوای پایدار و عدم وزش باد قابل ملاحظه، آلودگی انباشت ذرات آلاینده هوا و افزایش غلظت آلاینده‌ها در نواحی شهری و پرتردد و روند کاهش



حرف نخست...

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفی مدیران رسانه
عضورسمه تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سر دبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلا آهنگر

مدیر بازرگانی: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانه، حیدرزنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

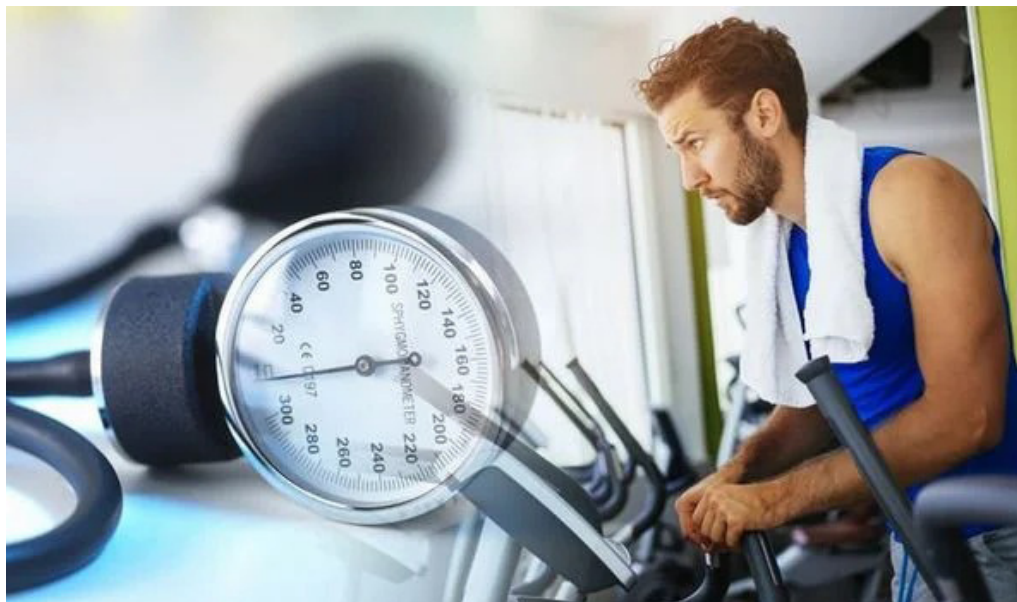
بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

کاهش ۸ ساعته
فشار خون
با ورزشی ساده

ترکیب شد.

این استراحت‌های مکرر ۳ دقیقه‌ای شامل پیاده‌روی معمولی (فعالیت بدنی سبک) در طول وقفه‌های مکرر زمان نشستن در طول روز بود.

مایکل ویلر، محقق ارشد این تحقیق گفت: هم برای مردان و هم برای زنان، میزان کاهش متوسط فشار خون سیستمولیک پس از ورزش و وقفه در نشستن، به چیزی نزدیک می‌شود که از داروهای ضد فشار خون در این جمعیت برای کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و سکتانظر می‌رود با این حال، این کاهش برای زنان بیشتر بود.

ترکیب ورزش و وقفه‌های عنوان شده در بالا برای زنان بیشتر از مردان در کاهش فشار خون مفید بود و ممکن است به این دلیل باشد که آدرنالین (اپی نفرین) در مردان افزایش و در زنان کاهش یافته است.

عامل دیگر این است که زنان پس از یائسگی بودند، یعنی زمانی که زنان بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

خبرنگار: راهله بختیاری

ایسنا/خراسان رضوی افراد مبتلا به فشار خون می‌توانند با دو فعالیت ورزشی ساده فشار خون خود را کاهش دهند. به نقل از هلت، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نیم ساعت پیاده‌روی سریع صبحگاهی می‌تواند فشار خون و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد و شما را سالم نگه دارد. ورزش صبحگاهی با شدت متوسط، مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع یا راه رفتن روی تردمیل می‌تواند فشار خون را برای ۸ ساعت از روز کاهش دهد. نتایج نشان داد که با اضافه کردن وقفه‌های مکرر در طول نشستن در روز، تاثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش فشار خون را افزایش خواهید داد.

در این تحقیق افراد مسن دارای اضافه وزن و چاق شرکت کردند. میانگین فشار خون - به ویژه فشار خون سیستمولیک - در شرکت‌کنندگانی که صبح‌ها نیم ساعت پیاده‌روی روی تردمیل را با شدت متوسط انجام دادند، کاهش یافت و اثر پس از آن به مدت ۸ ساعت ادامه داشت. در این مطالعه، مزیت کاهش فشار خون در طول روز ادامه داشت، زمانی که پیاده‌روی صبحگاهی با استراحت‌های ۳ دقیقه‌ای در طول نشستن، هر نیم ساعت

۱۸ اشتباه رایج در عضله سازی



مجله دیجی کالا - مریم افراسته: ورزش کردن باعث بهبود سلامت جسمی و روحی می‌شود و این موضوع را همه‌ی ما می‌دانیم. اینکه به خودتان متعهد شوید هر روز ورزش کنید، خیلی خوب است. با این وجود ممکن است تلاش زیادی کنید، اما به نتیجه‌ی دلخواهتان نرسید و ناامید شوید.

علت این موضوع این است که گاهی اوقات اشتباهاتی را در ورزش کردن انجام می‌دهید که باعث می‌شود تلاش و وقتتان به هدر رود. هیچ چیز بدتر از این نیست که علاوه بر سخت‌کوشی و تلاش بسیار، هیچ نتیجه‌ای به دست نیاورید. در این مقاله تصمیم داریم شما را با ۱۸ مورد از اشتباهات رایج در ورزش کردن آشنا کنیم تا از آن‌ها اجتناب کنید.

۱. چون وقت ندارید، ورزش نمی‌کنید

باید برای ورزش کردن برنامه‌ریزی کنید و مدت زمان آن را هم مشخص کنید. تا حد امکان سعی کنید به روتین خود پایبند بمانید. به طور مثال هر روز صبح قبل از اینکه سرکار بروید، به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید. حتی اگر خیلی سرتان شلوغ باشد، باز هم می‌توانید چند بار در روز به مدت ۱ دقیقه و نیم چند ست ورزشی را انجام دهید.

۶۰ ثانیه حرکت پروانه (jumping jack) را انجام دهید. ۳۰ ثانیه استراحت کنید. سپس به مدت ۶۰ ثانیه در جا بزنید. در تایم‌های مختلف از روز می‌توانید این دو حرکت ورزشی را انجام دهید. پس به دنبال بهانه آوردن نباشید، چون در مدت زمان کم هم می‌توانید ورزش کنید

۲. قبل از ورزش کردن بدنتان را گرم نمی‌کنید

هیچ وقت از گرم کردن بدن قبل از ورزش غافل نشوید، حتی اگر قرار است برای مدت کمی ورزش

کنید. اگر بدنتان را گرم نکنید، احتمال آسیب‌دیدگی‌تان به طرز چشمگیری افزایش پیدا می‌کند. هرچه ستان بیشتر می‌شود، انعطاف پذیری عضلات و تاندون‌هایتان کمتر می‌شود. عضلات به آسانی آسیب می‌بینند، چون شکننده هستند و قابلیت ارتجاعی‌شان کمتر است.

برای گرم کردن بدنتان قبل از ورزش کردن می‌توانید تمرینات کاردیوی سبک مثل حرکت پروانه یا حرکات کششی دینامیک را انجام دهید. گرم کردن بدن باعث افزایش دمای بدن و افزایش ضربان قلب می‌شود.

۳. رنگ ادرارتان را چک نمی‌کنید

کم‌آب بودن بدن نه تنها اثربخشی ورزش را کاهش می‌دهد، بلکه علت اصلی درد و خستگی شدید بعد از ورزش است. بعد از ورزش رنگ ادرارتان را چک کنید. رنگ ادرار باید زرد کم‌رنگ باشد، اما اگر رنگ آن تیره بود، لازم است آب بیشتری بنوشید. ۴ ساعت قبل از ورزش و ۱۰ دقیقه قبل از آن باید آب بنوشید. هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه حین ورزش کردن هم باید آب بنوشید.

اگر بیش از ۶۰ دقیقه ورزش می‌کنید و شدت آن خیلی زیاد است، یک نوشیدنی ورزشی میل کنید تا میزان الکترولیت بدنتان، که از طریق تعریق هنگام ورزش کردن آن را از دست می‌دهید، افزایش پیدا کند.

۴. فقط قبل از دویدن حرکات کششی انجام می‌دهید

همیشه شنیده‌ایم که باید قبل از دویدن، به انجام حرکات کششی بپردازیم. اما لازم است بدانید که این موضوع بعد از دویدن هم اهمیت زیادی دارد. بسیاری از افراد از انجام حرکات کششی بعد از دویدن غافل می‌شوند. این کار به ریکاوری عضلات و برگرداندن ضربان قلب به حالت عادی کمک می‌کند.

۵. از غذا خوردن قبل از ورزش غفلت می‌کنید

عدم توجه به تغذیه‌ی قبل از ورزش از اشتباهات رایج در ورزش کردن است. اگر فکر می‌کنید عدم مصرف کالری قبل از ورزش به شما در کاهش وزن کمک می‌کند، باید به شما بگوییم که کاملاً اشتباه می‌کنید. برای اینکه بتوانید حرکات ورزشی با شدت زیاد را با موفقیت انجام دهید، بدنتان باید به درستی تغذیه شود.

خوردن بعضی از مواد غذایی مثل سیب‌زمینی شیرین، شیرکاکائو، کینوا، پاستا، تخم‌مرغ، آووکادو و پنیر ریکوتا به تامین انرژی و ریکاوری سریع کمک می‌کنند؛ بنابراین حتماً به تغذیه‌ی قبل از ورزش دقت زیادی کنید تا اثربخشی ورزشتان دو چندان شود.

۶. ورزش را تبدیل به یک سرگرمی نمی‌کنید

اینکه به ورزش کردن به چشم یک وظیفه‌ی اجباری نگاه کنید، باعث می‌شود هم انگیزه‌تان کم شود و هم بعد از مدتی از آن دلزده شوید. ورزش کردن را باید تبدیل به یک فعالیت فان و سرگرم‌کننده کنید تا از این طریق سطح اندورفین موجود در مغزتان افزایش پیدا کند و تمایل‌تان برای ورزش کردن بیشتر شود.

همه‌ی ما از انجام کارهای سرگرم‌کننده و شاد لذت می‌بریم. اگر ورزش کردن را به یکی از این کارها تبدیل کنید، مطمئن باشید انگیزه و انرژی‌تان دو برابر می‌شود.

۷. به خودتان با غذاهای ناسالم پاداش می‌دهید

خوردن غذاهای ناسالم بعد از ورزش یکی از بدترین اشتباهات رایج در ورزش است. بعد از یک ورزش سخت، در حالیکه عرق پیشانی‌تان را پاک می‌کنید، با خودتان فکر می‌کنید که امروز عملکرد ورزشی خوبی داشتید و باید به خودتان پاداش دهید.



شوید پیشرفت کرده‌اید یا نه.

۱۵. همیشه فقط یک نوع تمرین را انجام می‌دهید

برای اینکه سرعتتان افزایش پیدا کند، قویتر شوید و عملکرد ورزشی‌تان بهبود پیدا کند، بهتر است هر چند مدت یک بار تمریناتی که انجام می‌دهید را تغییر دهید. با ایجاد تغییر در تمرینات، یک تنوعی هم ایجاد می‌شود و از تمرینات تکراری خسته نمی‌شوید.

۱۶. بعد از ورزش برای ریکاوری غذا نمی‌خورید

تغذیه‌ی بعد از ورزش به تجدید ذخایر گلیکوژن، کاهش تجزیه‌ی پروتئین و افزایش سنتز پروتئین کمک می‌کند. این موضوع منجر به ریکاوری بهتر، درد عضلانی کمتر و افزایش توانایی بدن برای عضله‌سازی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌شود.

۱۷. بعد از ورزش، غذاهای فرآوری شده‌ی زیادی مصرف می‌کنید

غذایی که می‌خورید باید بهترین کیفیت را داشته باشد تا بیشترین بهره را از ورزش کردن ببرید. غذاهای باکیفیت شامل غذاهای فرآوری نشده‌ی طبیعی می‌شود. این خوراکی‌ها بیشترین مواد غذایی را دارند. اگر غذاهای فرآوری شده بخورید، به اهداف ورزشی که برای خود تعیین کرده‌اید، دست پیدا نخواهید کرد.

۱۸. به بدنتان به اندازه‌ی کافی آبرسانی نمی‌کنید

یکی از اشتباهات رایج در ورزش کردن، عدم آبرسانی به بدن است. بهترین کاری که می‌تواند در راستای هیدراته کردن بدنتان بکنید این است که زمانی که در باشگاه هستید یا در خانه مشغول ورزش کردن هستید، یک بطری آب دم دستتان بگذارید تا تشنگی‌تان را برطرف کنید.

برای بیشتر افراد بین ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول می‌کشد. اگر سابقه‌ی ورزش کردن ندارید و تازه این کار را شروع کرده‌اید، بعد از هر بار ورزش کردن دست کم باید ۴۸ ساعت را به استراحت و ریکاوری اختصاص دهید. اگر زمانی که خسته و مریض هستید، همچنان به ورزش کردن ادامه دهید، احتمال آسیب دیدن‌تان افزایش پیدا می‌کند.

۱۲. فوم رولر ندارید

فوم رولر یک فوم استوانه‌ای شکل است. افرادی که ورزش می‌کنند از این دستگاه برای ماساژ دادن خود به عنوان روشی برای گرم کردن بدن یا ریلکس کردن بعد از ورزش استفاده می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که استفاده از فوم رولر قبل و بعد از ورزش می‌تواند عملکرد ورزشی و ریکاوری را بهبود ببخشد.

۱۳. به اندازه‌ی کافی نمی‌خوابید

بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ ساله باید دست کم ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشند. البته میزان خواب در افراد متفاوت است. ممکن است ۷ ساعت خواب برای شما کافی باشد، اما شخص دیگری برای انرژی داشتن و عملکرد صحیح در روز بعد، به ۱۰ ساعت خوابیدن نیاز داشته باشد؛ بنابراین باید بدنتان را بشناسید و به اندازه‌ی مورد نیاز بخوابید تا صبح روز بعد برای ورزش کردن و انجام سایر فعالیت‌های روزمره‌تان انرژی داشته باشید.

۱۴. خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید

مقایسه کردن خود با افراد دیگران هم یکی دیگر از اشتباهات رایج در ورزش کردن است. بدن افراد با یکدیگر فرق دارد، بنابراین نباید پیشرفت خود را با دیگران مقایسه کنید. به جای این کار، زمانی که یک برنامه‌ی ورزشی جدید را شروع می‌کنید، به خودارزیابی بپردازید و عملکرد قبلی خود را با عملکرد فعلی‌تان مقایسه کنید تا متوجه

چه پاداشی بهتر از یک غذای چرب و پرکالری؟ اما این موضوع کاملاً اشتباه است و باعث می‌شود هرچه تلاش کردید و عرق ریختید، بیهوده و بی‌فایده شود. این اشتباه رایج در ورزش شاید همان دلیل کاهش نیافتن وزنتان باشد.

۸. به درستی نفس نمی‌کشید

در صورتی که هنگام ورزش کردن تکنیک‌های تنفسی را به درستی انجام ندهید، عملکردتان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. هنگامی که وزنه‌برداری می‌کنید، نفستان را نگه ندارید. همچنین به جای قفسه‌ی سینه، از دیافراگم نفس بکشید.

۹. بیشتر پروتئین مصرفی خود را بعد از ورزش می‌خورید

اگر اهل ورزش باشید، حتماً از اهمیت پروتئین در عضله‌سازی باخبر هستید. بهتر است به جای اینکه یکباره مقدار زیادی پروتئین بخورید، چند بار در روز مقدار کمتری از منابع پروتئین را نوش جان کنید.

۱۰. به جای کیفیت، به کمیت اهمیت می‌دهید

اینکه با وجود خستگی، پشت سر هم و برای مدت طولانی ورزش کنید، یک اشتباه رایج در ورزش کردن محسوب می‌شود. به جای اینکه به کمیت ورزش کردن توجه کنید، روی کیفیت آن متمرکز شوید.

۱۱. به اندازه‌ی کافی استراحت نمی‌کنید

عدم استراحت کافی یکی دیگر از اشتباهات رایج در ورزش کردن است. رشد عضلات نه زمانی که در ورزش می‌کنید، بلکه بعد از ورزش و زمانی که در حال استراحت هستید اتفاق می‌افتد. اگر به بدنتان برای ریکاوری زمان کافی ندهید، به دلیل اینکه بدنتان دچار استرس می‌شود، سنتز پروتئین عضلات (MPS) کاهش پیدا می‌کند. سنتز پروتئین عضلات



منابع غنی پتاسیم؛ الان که موز گران شده چی بخورم؟!

موارد بسیاری از جمله سابقه خانوادگی، اضافه وزن، و خوردن بیش از حد نمک، می‌توانند فشار خونتان را بالا ببرند. اما تحقیقات نشان داده برنامه غذایی حاوی پتاسیم پایین نیز باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. پتاسیم مهم است، چون باعث جبران سدیم می‌شود: بسیاری از مردم زیاد غذاهای نمکی می‌خورند و کمتر به سراغ میوه‌ها و سبزیجات می‌روند. این کار موجب عدم تعادل و در نتیجه بالا رفتن فشار خون می‌شود.

آکنه

کمبود پتاسیم می‌تواند خود را با خشکی پوست، آکنه و یا حتی ناراحتی‌های گوارشی نشان دهد. پس اگر دچار آکنه هستید ممکن است دچار کمبود پتاسیم شده باشید.

احساس ضعف و خستگی

هر کاری می‌تواند باعث پایین آمدن سطح انرژی بدن شود. اما اگر با وجود استراحت کافی همچنان احساس خستگی و ضعف داشتید، وقتش است نگاهی به برنامه غذایی خود بیاندازید. خوردن میوه و سبزیجات حاوی پتاسیم کمکتان می‌کند سرحال بمانید. اگر تغییری احساس نکردید چه؟ در صورت عدم تغییر باید با پزشک خود صحبت کنید تا مشخص شود عوامل دیگر چیست.

به نظر می‌رسد در همه سلول‌های بدن انسان وجود دارد. در حقیقت، پتاسیم یکی از چهار الکترولیت اصلی بدن به همراه سدیم، منیزیم و کلسیم است. پتاسیم به عنوان یک الکترولیت، به حفظ تعادل مناسب آب در بدن و همچنین تنظیم فشار خون کمک می‌کند. همچنین در هضم پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها نقش اساسی دارد. پتاسیم برای عملکرد طبیعی ماهیچه‌ها، قلب و اعصاب بسیار مهم است.

نشانه‌های کمبود پتاسیم در بدن

زمانی که دچار کمبود پتاسیم می‌شوید، هیچگونه علائم فیزیکی مشاهده نمی‌کنید. با این حال چند نشانه وجود دارد که اگر شاملتان شود دچار کمبود پتاسیم باشید.

تپش قلب

وقتی سطح پتاسیم به شدت پایین می‌آید، می‌تواند بسیار خطرناک باشد. اگر حس می‌کنید قفسه سینه به شدت تکان می‌خورد، می‌لرزد و یا انگار قلبتان در حال بیرون آمدن از قفسه سینه است، دچار تپش غیر طبیعی قلب شده‌اید. باید هرچه سریعتر کمک پزشکی دریافت کنید.

فشار خون بالا

برترین‌ها: پتاسیم یک ماده‌ی بسیار مهم برای سلامتی بدن می‌باشد که مصرف کم آن می‌تواند مشکلاتی را برای فرد به وجود آورد. این ماده به حفظ طبیعی فشار خون، انتقال مواد مغذی به سلول‌ها و پشتیبانی از عملکرد عصبی، عضلانی کمک می‌کند. افراد سالم به ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم نیاز دارند اما متأسفانه بیشتر افراد آن را از طریق رژیم غذایی دریافت نمی‌کنند. یکی از مواد غذایی سرشار از پتاسیم موز است که متأسفانه با افزایش قیمت و گرانی بی‌سابقه‌ی این میوه، در برنامه‌ی غذایی خانواده‌ها کمتر از قبل دیده می‌شود. به همین بهانه، تصمیم گرفتیم در این مطلب به بحث کمبود پتاسیم در بدن و جایگزین‌های مناسب برای موز بپردازیم، با ما همراه باشید.

پتاسیم، عاملی مهم برای سلامتی

یکی از بزرگترین مشکلات تغذیه جوامع امروزی این است که سدیم زیاد و پتاسیم کمی مصرف می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهند که افزایش جذب پتاسیم و کاهش نمک و سدیم تا ۲۱ درصد ریسک حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

ضعف و خستگی اغلب شایع‌ترین علائم کمبود پتاسیم هستند اما این شرایط می‌تواند علت‌های دیگری هم داشته باشد. پتاسیم یکی از مهمترین مواد معدنی بدن است و



برای قلب مفید هستند و بهتر است آن‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۹. آب هویج

سه چهارم فنجان آب هویج ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. هویج و دیگر میوه جات و سبزیجات نارنجی رنگ، علاوه بر داشتن فواید پتاسیمی، برای چشم و بینایی هم مفیدند.

۱۰. ماهی

ماهی‌های پرگوشت مانند ماهی‌بوت و ماهی تن حدوداً در هر ۸۵ گرم ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم دارند. ماهی روغن و حتی قزل‌آلای رنگین پرورشی هم پر از پتاسیم هستند. ولی پتاسیم تنها دلیل اضافه کردن ماهی به برنامه غذایی نیست. خوردن دائم ماهی، عمر شما را افزایش می‌دهد، زیرا چربی‌های سالمی در ماهی تازه وجود دارد.

۱۱. آلو

آب آلو پر از پتاسیم است و هر سه چهارم فنجان آن حدود ۵۲۰ میلی گرم پتاسیم دارد. نیم فنجان خورش آلو ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. خوردن آلو خشک زیاد باعث می‌شود که استخوان‌های شما محکم شوند. در یک تحقیق مشخص شد که خانم‌هایی که روزانه ۱۰ عدد آلو می‌خورند، تراکم استخوانی بیشتری نسبت به خانم‌هایی که سبب می‌خورند دارند.

۱۲. مَلاس یا شیره قند

آیا دنبال گزینه‌ای مغذی برای شکر یا عسل می‌گردید؟ یک قاشق غذاخوری مَلاس (تیره و غلیظ) حدود ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم و میزان زیادی آهن و کلسیم دارد.

۱۳. شیر

شیر منبعی شگفت‌انگیز از پتاسیم است و هر فنجان شیر بدون چربی، ۳۸۲ میلی گرم پتاسیم دارد. اگر طرفدار شیر نیستید، سعی کنید این مایع پر کلسیم را به اسموتی‌ها و شیربستنی‌های سالم بیفزایید.

۴. سیب زمینی

سیب زمینی بیشترین مقدار پتاسیم را در میان خوراکی‌ها داراست. یک عدد سیب زمینی ۶۹۴ میلی گرم پتاسیم و فقط ۱۳۱ کالری دارد و پر از فیبر و بتاکاروتن است. سیب زمینی کبابی، سرخ شده، پوره یا شکم پر یکی از سالم‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهایی است که می‌توانید بخورید.

۵. رب گوجه فرنگی

گوجه فرنگی تازه بسیار مفید و خوب است، ولی پوره و رب گوجه فرنگی منبع بهتری از پتاسیم است. یک چهارم فنجان رب گوجه فرنگی ۶۶۴ میلی گرم پتاسیم دارد و نیم فنجان پوره آن ۵۴۹ میلی گرم پتاسیم دارد. آب گوجه فرنگی بیش از ۴۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. پس اگر می‌خواهید با گوجه فرنگی غذا درست کنید، سعی کنید از رب گوجه فرنگی استفاده کنید.

۶. ماست

۲۲۰ گرم ماست بدون چربی ساده حدود ۵۷۹ میلی گرم پتاسیم دارد، در حالیکه ماست کم چرب، تمام شیر و دوغ پتاسیم کمتری دارند. بیشتر محصولات ماستی حاوی پروبیوتیک هستند. پروبیوتیک باکتری طبیعی است که به گوارش کمک می‌کند و شکم شما را سالم نگه می‌دارد.

۷. برگ چغندر

اگر همیشه وقتی چغندر می‌خریدید، برگ‌هایش را دور می‌انداختید، دیگر این کار را نکنید. برگ‌های پخته شده و کمی تلخ چغندر باید در سفره شما جا پیدا کنند، زیرا حدود ۶۴۴ میلی گرم پتاسیم در هر نیم فنجان آن‌ها وجود دارد. چغندر که خود پر از آنتی‌اکسیدان است هم چه به صورت خام چه پخته، منبع بسیار خوبی از اسید فولیک است.

۸. حبوبات

لوبیا سفید پتاسیم زیادی دارد و نیم فنجان از آن حدود ۶۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. لوبیا قرمز، عدس و لپه هم منابع خوبی از پتاسیم هستند. همه حبوبات

مستعد به گرفتگی شدید عضله

اگر اسپاسم‌های دردناک عضلانی زیاد برای پاهایتان اتفاق می‌افتد، ممکن است مشکل کمبود پتاسیم باشد. معمولاً ورزشکارانی که زیاد فعالیت می‌کنند و حسابی عرق می‌ریزند دچار چنین اسپاسم‌هایی می‌شوند. دلیلش هم این است که الکترولیت‌ها از جمله پتاسیم، وقتی زیاد عرق می‌کنیم از بدن خارج می‌شوند. یکی از سریع‌ترین راه حل‌ها برای ورزشکاران استفاده از نوشیدنی ورزشی است که حاوی الکترولیت باشد. فقط آب خالی ننوشید، چون ممکن است مشکل بدتر شود.

احساس سوزن سوزن شدن

تامین پتاسیم مورد نیاز بدن برای سلامتی اعصاب مهم است و سطح پایین این ماده معدنی می‌تواند بر روی تکانه‌های الکتریکی که از پوست و ماهیچه‌ها به نخاع و مغز منتقل می‌شوند، تأثیر بگذارد. این شرایط ممکن است منجر به از بین رفتن احساس در امتداد اندام‌های بیرونی و در نتیجه احساس سوزن سوزن شدن شود. معمولاً این احساس سوزن سوزن شدن در انگشتان دست، انگشتان پا، دست‌ها، پا و بازوها بیشتر مشاهده می‌شود.

جایگزین‌های مناسب برای موز

میوه‌ها و سبزیجات از غنی‌ترین منابع پتاسیم هستند، پس رنگین‌کمانی از این مواد غذایی باید در بیشتر وعده‌های غذایی که میل می‌کنید حضور داشته باشند. اگر اغلب بشقاب‌تان تک رنگ است یعنی بیشتر مواقع در حال خوردن گوشت، نشاسته‌های تصفیه شده، و یا غذاهایی که از جعبه یا بسته بندی بیرون می‌آیند هستید. این غذاها به اندازه کافی پتاسیم ندارند. پتاسیم نشانگر یک برنامه غذایی مناسب برای سلامت کل بدن است. کمبود پتاسیم بیشتر بین افرادی دیده می‌شود که دسترسی محدودی به غذاهای تازه دارند.

بهترین روش بالا بردن پتاسیم دریافتی خوردن انواع مختلف میوه و سبزیجات در طول روز است. اما در این میان مواردی هستند که بیش از دیگر غذاها پتاسیم دارند. البته که موز منبعی غنی از پتاسیم است اما منابع دیگری هم از پتاسیم وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آن‌ها تا حدودی از کمبود پتاسیم در بدن جلوگیری کنید.

۱. آب پرتقال

یکی از سالم‌ترین اجزای میز صبحانه آب پرتقال است و هر سه چهارم فنجان از آن ۳۵۵ میلی گرم پتاسیم دارد. آب پرتقال تازه منبع خوبی از کلسیم، اسید فولیک و ویتامین‌های ب است.

۲. دانه سویا

محصولات فرآوری نشده سویا منبعی غنی از پروتئین هستند و با التهاب در بدن مبارزه می‌کنند. نیم فنجان سویای پخته حدود ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد.

۳. کدو حلوائی زمستانی

این نوع کدو حلوائی مانند کدوی اسپاگتی، رویای رژیم‌ها است: هر پرس آن ۵۰ کالری دارد و پر از ویتامین آ و فیبر است. همچنین منبعی سرشار از پتاسیم است و هر نیم فنجان آن، ۴۴۸ میلی گرم پتاسیم دارد.



این ۶ محصول عسل را در سبد غذایی تان قرار دهید



است از عسل استفاده کرد.

از مصرف این ۶ محصول غافل نشوید

در حوزه درمان خوراکی عسل باید دانست که عسل ماده غذایی عمومی و مقوی برای بدن است. هر زمان که احساس ضعف کردید از عسل استفاده کنید. بهترین خوراکی برای جلوگیری از ضعف بدنی یا تقویت بدن عسل است. ترکیب گیاهی گیاهان عسل نیز مهم است. یعنی اینکه زنبور از چه گیاهی برای تولید عسل تغذیه کرده باشد نقش تعیین کننده‌ای در خواص عسل دارد. اصولاً زنبور عسل شش محصول دارد که هر شش تای آنها معجزه‌آسا است. اولین محصول نیش زنبور عسل است. دومین محصول خود عسل، سومین محصول موم عسل، برموم عسل و گرده گل عسل دیگر محصولات مهم درمانی و تقویتی تولید شده از زنبور هستند. هر کدام از این محصولات خاصیت خاصی دارند.

عسل درمانی برای درمان ناباروری

ابتدا بهتر است بدانیم عسل درمانی دو حوزه مجزا دارد، حوزه خوراکی عسل و دوم حوزه موضعی عسل. در زمینه استفاده از عسل برای مصارف موضعی می‌توان از عسل و موم عسل برای ترمیم زخم‌ها استفاده کرد همچنین از این ماده مفید می‌توان به عنوان لایه بردار پوست بهره برد. در اصطلاح طب ایرانی عسل ماده‌ای جالی است و در برخی مواقع برای درمان افرادی که صورتشان جوش زده است توصیه و استفاده می‌شود. در عین حال عسل نقش یک عایق بسیار خوب را دارا است و در مواقعی که نگران باشییم زخم‌ها دچار عفونت می‌شوند محل را با عسل پانسمان می‌کنیم. استفاده از این ماده مفید دارویی صرفاً به کشور ما ختم نمی‌شود بلکه بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا هم برای درمان برخی بیماری‌ها از این دارو استفاده می‌کنند به طوری که امروز از عسل در تولید دارو‌ها هم استفاده می‌شود. برای درمان و جلوگیری از عفونت زخم‌های باز و عفونی استفاده از عسل جایگاه ویژه‌ای دارد، به طور مثال می‌توان برای درمان زخم‌های عمیق و حتی زخم بستر که درمان آن به تعویق افتاده

ایرنا: عسل طبیعی از آن دسته خوراکی‌هایی است که فواید آن دیگر نیازی به اثبات ندارد. از آنجایی که در ترکیبات این ماده غذایی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های مختلف وجود دارد که می‌تواند تقویت کننده سیستم ایمنی بدن در مقابل عفونت‌ها و بیماری‌ها باشد. امروزه از عسل حتی در داروهای ناباروری نیز استفاده می‌شود. با این حال چالش اصلی در تهیه عسل همچنان طبیعی و اصل بودن ترکیبات آن است.

هرچند مصرف عسل‌های طبیعی می‌تواند فواید بسیاری داشته باشد اما امروزه شاهد فروش عسل‌های تقلبی در بازار هستیم، عسل‌هایی که نه تنها سودی برایمان ندارد بلکه مصرف دراز مدت آن می‌تواند منجر به بروز بیماری و عوارض جسمی شود. در همین راستا و برای بررسی اجمالی خواص این ماده غذایی و تشخیص عسل‌های طبیعی و تقلبی با «دکتر علیرضا یارقلی» متخصص طب ایرانی گفت و گو کردیم.

عسل، ضمادی برای ترمیم زخم‌ها

متاسفانه شاهد این هستیم که زنبورها برای تولید عسل بیشتر با آنتی بیوتیک تغذیه می‌شوند. استفاده از این آنتی بیوتیک نه تنها برای زنبور مشکل ایجاد می‌کند بلکه می‌تواند برای انسان هم دارای عوارض باشد. متاسفانه امروز می‌بینیم که تغذیه زنبور عسل با آنتی بیوتیک‌ها رواج بیشتری نسبت به گذشته یافته است. تغذیه بی‌مهابای زنبور با آنتی بیوتیک مضر است و برخی کندوداران بدون توجه به عوارض آن برای سلامت زنبور و انسان اقدام به این کار می‌کنند، این ماده روی بافت عسل اثر می‌گذارد و مصرف آن توسط انسان باعث می‌شود این دارو وارد بدن ما شود. زنبورها نیز با مصرف آنتی بیوتیک وقتی یکبار که عسل‌ریزی کنند می‌میرند و عمرشان کوتاه می‌شود.

چگونه عسل طبیعی تهیه کنیم؟

بسیاری از محصولاتی که با نام عسل به دست ما می‌رسند عسل نیست و از زنبور ترشح نشده است، این محصولات شیره ذرت یا شیره سیب زمینی هستند و به آنها اسانس عسل می‌زنند. برای خرید عسل تنها باید به فروشنده‌ای که تولید کننده نیز است اطمینان کرد، بسیاری از عسل‌ها حتی در آزمایشگاه‌ها هم مراحل گرفتن استاندارد را می‌گذارند اما عسل نیستند. هرچه عسل ناخالصی کمتر داشته باشد استاندارد بهتری دارد و به طبیعت معجزه‌گرش نزدیک تر است.

آن متفاوت است. عمومی ترین روش تهیه ماء‌العسل به این صورت است یک واحد عسل را به همراه ده واحد آب حرارت دهیم تا اندازه محصول به هفت واحد برسد سپس می‌توان آن را استفاده کرد. یکی از بهترین مسلمات برای سردی جات است و اثرات بسیار خوب و قوی برای تقویت ریه دارد. از هر طرف به عسل نگاه کنیم می‌بینیم که خواص درمانی دارد. اما لزوماً مصرف بی‌رویه عسل هم مضرات خود را دارد.

در مصرف عسل زیاده‌روی نکنید

زیاده روی در مصرف عسل عارضه دارد، عسل گرم است و مصرف آن برای افراد گرم مزاج باید با احتیاط همراه باشد. مصرف بیش از حد هر ماده غذایی قطعاً عارضه دارد و مضر است. فردی که مداوم پوستش جوش یا کهیر می‌زند به هیچ وجه نباید عسل مصرف کند یا با دستور پزشک اقدام به مصرف آن کند به دلیل اینکه ممکن است بیماری شدیدتر شود. افراد دیابتیک هم نباید عسل زیاد کنند، این افراد نباید بیشتر از یک قاشق غذاخوری در روز عسل مصرف کنند و این باور که عسل برای بیماران دیابتی مضر نیست باوری اشتباه است.

تغذیه زنبورها با آنتی بیوتیک برای تولید محصول بیشتر!

موم عسل یکی از بهترین داروهای تقویت کننده سیستم ایمنی به حساب می‌آید، برای درمان عفونت‌ها و درمان بسیاری از بیماری‌های ویروسی موثر است، این محصول برای درمان زگیل و درمان برخی سرطان‌ها اثر مثبت دارد که این موارد در علم روز به اثبات رسیده است. گرده گل عسل یکی از مقوی ترین مواد غذایی برای قوای جنسی، بارداری و باروری بسیار موثر است، غذای بسیار کامل و خوبی است و جزو غذاها به شمار می‌رود. همچنین موم عسل اثرات خوبی در حوزه خوراکی و موضعی دارد و برخی داروهای موضعی از موم عسل درست شده‌اند. زهر زنبور عسل نیز برای درمان بسیاری از بیماری‌های سیستم ایمنی موثر است، و فواید عسل نیز برای عموم مردم شناخته شده است.

تقویت ریه با عسل

تهیه یک ماده ترکیبی از عسل که می‌تواند نقش بسزایی در پیگشیری و درمان بیماری‌های ریه و در ذات الریه، ذات‌الجنب، سرفه، خرخره، تنگی نفس، خشونت ریه و گرفتگی صدا داشته دارد را بدانید. عسل به عنوان مکمل در کنار داروها می‌تواند به درمان بیماری کمک کند، ماء‌العسل یکی از ترکیبات مفید عسل است. برای طرز تهیه ماء‌العسل ساده روش‌های متفاوتی در کتاب‌های مختلف توصیه شده است، ماده مشترک در تمام آنها آب و عسل است، اما میزان ترکیب آب با عسل و مدت زمان جوشاندن



به این ۳ دلیل مهم، با خودت زیاد حرف بزن!

با خود برای کنترل کردن احساسات به این معنی است که شما میتوانید احساسات بیش از حد را کمتر و کنترل کنید.

دوره روانشناسی

خارج کردن خودتان از شرایط استرس زا سریع تر از هر چیزی شما را آرام می‌کند اما اگر نمیتوانید فیزیکی راه بروید در این صورت صحبت کردن با خود به کمکتان می‌آید زمانی که با خود صحبت میکنید از زبان دوم و سوم شخص استفاده کنید. شما از نظر روان شناسی شبیه دیگران توانایی فاصله از موقعیت به خود را استناد کنید این تکنیک به شما کمک می‌کند که استرس زیاد خود را کنترل کنید و به ذهنتان این اجازه را میدهد که واضح و منطقی تر برای قدم بعدیتان تصمیم بگیرید. حل کردن مشکل میتواند دومین خاصیت آن باشد زمانی که شما با خودتان صحبتی را میکنید؛ همانگونه باشید که با یک نفر دیگر انجام میدهید بعد از همه اینها کسی که این توانایی را در ما ایجاد کند از خودمان با ارزش تر است.

نکاتی در مورد حرف زدن با خود

اگر شما خود را در مشکلات درمانده می‌دانید با خود با صدای بلند صحبت کنید که برای رسیدن به جواب، کمکتان می‌کند. سریعتر و بهتر از آن است که بنشینید و مغزتان را برای اطلاعات و راه حل مشکلات عذاب دهید. شما همچنین باید به چگونه مدیریت کردن استرس و احساسات خود توجه کنید بیشتر از اینکه با خود صحبت کنید توانا تر میشوید که به خود انگیزه بدهید و در استرس آرام باشید بنابراین، چه کسی اهمیت میدهد اگر شما کمی احقر باشید؟ شما کسی هستید که خودش را در هر شرایطی به بهترین نحو آماده می‌کند.

جایی انگیزه نگیرید و فقط با صحبت کردن به خود قوت قلب بدهید این بهترین انتخاب است. با گفتن: تو میتوانی این را انجام دهی تو برای این کار کاملاً آماده‌ای به خودت نیرو و قوت قلب بده تا به راه درست در کار خود برسی.

بعضی مواقع که برای درست انگیزه دادن با خود دعوا میکنیم بیشتر از قبل استرس میگیریم در حقیقت ما میتوانیم بدترین دشمن خود باشیم، با حرف زدن با خود تمام چیزهایی که نیاز دارید تا اعتماد به نفس و انگیزه بگیرید را به خودتان می‌دهید.

موقعیت‌های استرس زا میتواند کمتر دلهره آور به نظر برسد اگر سعی کنید و یک بار قوت قلب خوبی به خودتان بدهید بعد از همه ی این‌ها هیچکس نمیداند شما چه توانایی‌هایی بیشتر از خودتان دارید.

کنترل احساسات

استرس بیش از حد میتواند دلیل احساس ترس شود با صحبت کردن با خودتان توانا میشوید که چه طور با احساسات خودتان برخورد کنید و آنها را کنترل کنید و زمانی که از منظره بیرون به اینها نگاه کنید آدم قبلی نیستید

صحبت کردن با خود به راحتی میتواند موقعیتی را ایجاد کند که تهدید آمیز به نظر برسد و آن را به یک چالش تبدیل کند مانند یک مصاحبه کاری یا اولین قرار ملاقاتتان که میتواند شما را در نظر رئیس‌تان اعصاب خورد کن جلوه دهد. وقتی که شما توانایی کنترل کردن احساسات خود را با صحبت کردن با خود به دست بیاورید احساس آرامش و آمادگی بیشتری در وظایف خود میکنید.

این میتواند برای هر نوع احساسات، کار آمد باشد چه سرخوردگی باشد یا استرس و حتی ناراحتی. صحبت کردن

برترین‌ها: برخی از مردم حرف زدن با خود را دیوانگی می‌دانند، اما دلایل بسیار مهمی برای حرف زدن با خود وجود دارد که به شما در بعضی از کارهای زندگی کمک بسزایی می‌کند.

آیا تا به حال قبل از یک مصاحبه کاری یا اولین قرار ملاقات به خود قوت قلب داده اید و با خود صحبت کرده اید؟ خب، پس شما در مسیر و جهت مناسب قرار گرفته اید. بعضی افراد به صورت احمقانه با خود صحبت میکنند و ترجیح می‌دهند مشکلات خود را به شیوه صبر حل کنند اما تحقیقات نشان می‌دهد که صحبت کردن با خود از لحاظ روانشناسی میتواند به موقعیت‌های استرس آور و رنج آور کمک کند و همچنین میتواند برای حل کردن مشکل، انگیزه و اعتماد به نفس بدهد.

با خود صحبت کنید تا بتوانید احساساتان را کنترل کنید. که استرس را کاهش می‌دهد و شما آرام می‌کند (در مواقعی که شما استرس بیش از حد را تجربه می‌کنید) شما باید کمی صحبت کردن با خود را امتحان کنید. در این جا چند دلیلی هست که باید با خود صحبت کنید. اگر چه اولش احساس دیوانه بودن دارید اما این حالت به ظاهر دیوانگی فوایدی دارد که باید بدانید.

۳ دلیل و فایده برای حرف زدن با خود

ما شاید نتوانیم واقعیت را عوض کنیم اما یاد میگیریم که چگونه ذهن خود را عوض و مطالب را ذخیره کنیم:

نگیزه

با خود در بهترین روش زبان دوم یا سوم شخص صحبت کنید تا به خود انگیزه دهید و آماده شوید به خصوص برای کاری که استرس آور است. به علاوه، سعی کنید از هیچ



توصیه‌های متخصص تغذیه برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی



وی به والدین توصیه کرد از غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم شامل میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده کودکان و نوجوانان استفاده کنند و فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهند.

فزونی، مصرف روزانه حداقل پنج واحد سبزی و میوه را یک فاکتور پیشگیری کننده از فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی عنوان کرد. وی از سبزی‌ها و میوه‌های تازه، غلات کامل (پوست نگرفته)، حبوبات و مغزها به عنوان منابع فیبر نام برد و تاکید کرد مصرف روزانه غذاهای حاوی فیبر در کاهش چربی و قند خون و تنظیم فشارخون نقش مهمی دارند و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

فزونی پیشنهاد کرد برای افزایش ارزش غذایی برنج آن را به صورت مخلوط با سبزی و حبوبات مصرف کنید

نمک، چربی، اسید چرب ترانس و انرژی با رنگ قرمز مشخص شدند که باید مصرف این مواد غذایی محدود شود.

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به مصرف زیاد نمک در کشور و نقش آن به عنوان یکی از عوامل تأثیر گذار در پرفشاری خون و عوارض قلبی عروقی، افزود: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم (یک قاشق چای خوری) و در افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی عروقی و کودکان روزانه کمتر از ۳ گرم است.

به گفته وی، این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و... نیز می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد.

فزونی خاطرنشان کرد: اگر مقدار نمک افزوده شده به غذا به تدریج کاهش یابد در مدت چند هفته ذائقه افراد به غذای کم نمک عادت می‌کند.

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، گفت: یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر، بیماری‌های قلبی عروقی است.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی، الگوی غذایی نامناسب از جمله مصرف زیاد قند، نمک و چربی‌ها، مصرف کم میوه، سبزی، حبوبات و مصرف بی‌رویه فست فودها و تحرک بدنی کم را مهم‌ترین علل ابتلاء به بیماری‌های قلبی برشمرد.

وی افزود: توجه به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی برای انتخاب محصولات مناسب‌تر کمک می‌کند. بنابراین همه افراد هنگام خرید باید به برچسب محصولات غذایی که با سه رنگ سبز، نارنجی و یا قرمز مشخص شدند دقت کنند.

فزونی با تاکید بر انتخاب آگاهانه مواد غذایی برچسب محصولات حاوی مقادیر زیاد قند،



افراد بالای ۴۰ سال، این مواد غذایی را بخورند

سیب
سیب سرشار از مواد مغذی است، علاوه بر فواید بسیار زیادی برای قلب دارد که دلیل خوبی است تا آن را به رژیم غذایی تان اضافه کنید، به خصوص اگر بالای ۴۰ سال سن دارید. سیب فشار خون را کاهش می‌دهد، سطح کلسترول خون را بهبود می‌بخشد که خود در سلامت قلب نیز موثر است.

تخم مرغ
همه ما می‌دانیم که تخم مرغ سرشار از پروتئین است، بدین معنی که تمام ۹ آمینو اسید ضروری که بدن نیاز دارد را شامل می‌شود. این ماده انتخاب خوبی برای صبحانه می‌باشد. اگر چه در گذشته آن را برای رفع مشکلات قلبی مفید می‌دانستند اما تحقیقات اخیر نشان داده که ارتباطی میان این دو وجود ندارد.

اگر شما بالای ۴۰ سال سن دارید و نگران ابتلا به بیماری دیابت هستید، در غذاهای خود بیشتر از دارچین استفاده کنید. البته انواع مختلفی از دارچین در بازار موجود می‌باشند که سعی کنید مرغوب ترین آن را خریداری کنید.

بادام
اگر مصرف گوشت شما به اندازه نیست، بادام را جایگزین آن کنید. طبق تحقیقات انجام شده، بادام سطح کلسترول را پایین می‌آورد که برای افراد بالای ۴۰ سال لازم است. معمولاً سطح کلسترول از میان سالی افزایش می‌یابد که به تبع منجر به بیماری‌های جدی چون بیماری قلبی می‌شود. از این رو مصرف این ماده غذایی سالم را در رژیم غذایی تان بیشتر کنید. به عنوان مثال آن را روی ماست تان بریزید یا به عنوان صبحانه مصرف کنید.

برترین‌ها: با افزایش سن، دیگر بدن شما توانایی قبل را ندارد. زمانی که شما ۴۰ سالگی را رد می‌کنید، چین و چروک روی صورت تان نمایان می‌شود، سیستم گوارش شما کندتر از قبل عمل می‌کند و حتی ممکن است دچار بیماری‌هایی چون قلبی یا پوکی استخوان... شوید اما راه‌هایی وجود دارند که می‌توانید به کمک آنها روند پیری را به تعویق بیندازید. یکی از این راهها خوردن مواد غذایی سالم است. برخی از مواد هستند که به افراد بالای ۴۰ سال پیشنهاد می‌شود، اگر دوست دارید با آنها آشنا شوید در ادامه مطلب همراه مان باشید.

دارچین
تحقیقات نشان داده که دارچین قند خون را کاهش می‌دهد. از آنجا که با افزایش سن، خطر ابتلا به دیابت نیز افزایش می‌یابد، مصرف دارچین می‌تواند موثر باشد.

ماهه خوراکی که سلامت بازماندگان سرطان روده را افزایش می‌دهد

برای این مطالعه، محققان ۴۸ مرد و زن چاق بالای ۳۰ سال را که سابقه مشکلات روده مرتبط با سرطان داشتند، دنبال کردند. از هر چهار نفر، سه نفر مبتلا به سرطان روده تشخیص داده شده بودند، و بقیه پولیپ‌های پیش سرطانی پرخطری داشتند که در طول کولونوسکوپی در دستگاه گوارش آنها یافت شد. به مدت هشت هفته، شرکت کنندگان به طور تصادفی از رژیم غذایی معمول خود استفاده کردند یا روزانه یک فنجان لوبیا سفید پخته شده به رژیم شآن اضافه کردند.

از شرکت کنندگان به طور منظم نمونه‌های خون ناشتا و مدفوع گرفته می‌شد که به محققان این امکان را می‌داد تا تغییرات میکروبیوم روده و سلامت کلی شآن را ارزیابی کنند.

به گفته محققان، تغییرات مشاهده شده شامل افزایش باکتری‌های مفید و کاهش باکتری‌های بالقوه مضر بود.

دانیل مک دوگال گفت: «هنگامی که شرکت کنندگان از خوردن لوبیا دست کشیدند، اثرات مثبت آن به سرعت محو شد و نیاز به آموزش بیماران در مورد چگونگی حفظ عادات سالم را برجسته کرد.»

دانیل مک دوگال هشدار داد که افراد نباید لوبیا سفید را بدون مشورت با پزشک خود به رژیم غذایی خود اضافه کنند.

او افزود که تحقیقات آینده برای کشف اینکه چگونه تنوع گسترده‌تری از این نوع غذاها می‌تواند به بیماران سرطانی، به ویژه آنهایی که تحت ایمونوتراپی هستند، کمک کند، مورد نیاز است.

به گفته محققان، لوبیا سفید مملو از فیبرهای حمایت کننده روده، اسیدهای آمینه و سایر مواد مغذی است که می‌تواند به رشد باکتری‌های مفید روده کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند بیماران مبتلا به سرطان روده که یک فنجان لوبیا را به وعده‌های غذایی معمول خود اضافه کردند، تغییرات مثبتی را در میکروبیوم روده خود مشاهده کردند.

به گفته محققان، این تغییرات با پیشگیری از سرطان‌های آینده و بهبود نتایج درمان مرتبط است. «کری دانیل مک دوگال»، محقق ارشد و دانشیار اپیدمیولوژی در دانشگاه تگزاس، گفت: «مشاهده تغییر در تنوع میکروبیوم‌ها تنها با مداخله رژیم غذایی نادر است و این مطالعه بر توانایی یک ماده خوراکی پری بیوتیکی در دسترس برای ایجاد چنین تغییراتی تأکید می‌کند.»

دانیل مک دوگال در ادامه افزود: «در طول هشت هفته، بهبودی در سلامت روده شرکت کنندگان مشاهده شد که با افزایش باکتری‌های مفید مشخص شد که نشان‌دهنده دفع باکتری‌های مضر بود.»

چاقی، رژیم غذایی نامناسب و مشکلات گوارشی می‌تواند باعث عدم تعادل در تعادل میکروبی طبیعی فرد شود. برای بیماران مبتلا به سرطان روده، این تغییرات می‌تواند باعث التهاب شود که در درمان آنها اختلال ایجاد می‌کند و می‌تواند بر بقای آنها تأثیر بگذارد.

اما خب فواید این ماده به قدری ست که با بالا رفتن سن باید بیش از همیشه به آن توجه کنید.

آواکادو

حتما در مورد فواید این میوه لوکس و گران قیمت شنیده اید. آواکادو منبع خوبی از پروتئین و چربی‌های خوب می‌باشد که به بالا بردن عملکرد بدن تان کمک می‌کند. این ماده قلب شما را سالم نگه می‌دارد، دید شما را بهبود می‌بخشد، علاوه بر آن، حاوی ویتامین‌ها می‌باشد که برای سلامت استخوان‌ها مناسب است و به تبع از یوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برخی از تحقیقات نشان داده که مانع از برخی سرطان‌ها نیز می‌شود.

هندوانه

علاوه بر این که هندوانه سرشار از آب است، حاوی مواد مغذی ضروری نیز می‌باشد. ویتامین آ، ب ۶، سی و به همان نسبت آنتی اکسیدان‌ها از آن جمله اند. این میوه، با کالری کمی که دارد، می‌تواند یک اسنک مقوی برایتان باشد. لیکوپن نیز از مواد دیگری است که در هندوانه یافت می‌شود. این میوه قرمز رنگ برای سلامت قلب و استخوان‌ها بسیار مفید است.

چغندر

چغندر حاوی ویتامین و مواد معدنی است که به کاهش وزن کمک می‌کند. علاوه بر آن، به دلیل چربی کم و فیبر بالایی که دارد، عملکرد سیستم گوارش را بهبود می‌بخشد. این ماده همچنین به دلیل دارا بودن نیترات، فشار خون را پایین می‌آورد. تحقیقی نشان داده که تاثیر این ماده بر کاهش فشار خون روی آقایان بیشتر از خانم‌ها است.

اسفناج

اسفناج سرشار از مواد مغذی است. این سبزی کالری کم اما ویتامین و مواد معدنی زیادی دارد که می‌تواند گزینه خوبی برای سالادتان باشد. این ماده سرشار از فیبر است که سیستم گوارش و هضم غذا را بهبود می‌بخشد. علاوه بر آن، کلسیم موجود در آن به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. ویتامین سی، کا و آهن نیز از دیگر مواد موجود در این سبزی هستند که برای حفظ سلامت بدن ضروری می‌باشند.

روغن زیتون

بسیاری از افراد از مصرف روغن زیتون، به این دلیل که حاوی چربی است، خودداری می‌کنند. اما مصرف یک قاشق از این ماده که حاوی چربی‌های خوب است می‌تواند به سلامت قلب کمک کند. چربی‌های سالمی که در این ماده یافت می‌شود سطل کلسترول و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. علاوه بر آن، سطح قند خون را نیز ثابت نگه می‌دارد. بنابراین استفاده از این ماده، در حد متعادل، به شدت به افراد بالای ۴۰ سال پیشنهاد می‌شود.

بروکلی

شاید شما در کودکی از بروکلی تنفر داشتید، اما مطمئنا در بزرگسالی در مورد فواید آن شنیده اید. این ماده به افراد بالای ۴۰ سال پیشنهاد می‌شود، از این رو که به دلیل دارا بودن ویتامین کا به ساخت استخوان‌های محکم تر و ویتامین سی به بالا بردن سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. این ماده سرشار از فیبر است و به دلیل دارا بودن پتاسیم، عملکرد قلب را بهبود می‌بخشد، بنابراین آن را در رژیم غذایی تان جای دهید و از فوایدی که برایتان دارد، استفاده کنید.





چند ترکیب خانگی برای آب کردن شکم و پهلو

برترین‌ها: کاهش وزن با از بین بردن چربی شکم و پهلو متفاوت است. چربی موجود در پهلو و شکم نه تنها باعث بروز برخی بیماری‌ها می‌شود، بلکه باعث زشتی و ناموزون بودن اندام هم می‌شود.

روزانه ممکنه غذاهای مختلفی بخوریم که ارزش غذایی چندانی ندارند اما دارای چربی زیادی هستند، بنابراین برای از بین بردن چربی باید حواسمون به رژیم غذایی روزانمون باشه. بعضی از ترکیبات وجود دارن که به رهایی از چربی دور شکم و پهلو کمک میکنند. در ادامه برخی از خوراکی‌ها که چربی سوز هستند بهتون معرفی میکنم.

لیمو و عسل ترکیب شگفت‌انگیز

یکی از راههای خانگی برای خلاص شدن از چربیهای دور شکم استفاده از لیمو و عسله. آب چند عدد لیمو ی تازه را گرفته و به همراه یک قاشق عسل و مقداری آب با هم مخلوط کنید. آنقدر هم بزنبند تا عسل به خورد آب بره. این معجون را صبح زود با معده خالی نوش جان کنید. این

نوشیدنی حرکات روده را تنظیم و همچنین پوستتون را روشن و شفاف میکنه.

چای سبز چربی سوز مؤثر

برای اینکه چربی‌های دور شکم را از بین ببرید چای سبز را نادیده نگیرین. این گیاه دارای خواص زیادیه و غنی از آنتی‌اکسیدانهاست که میتونه بدنتون را بدون خوردن غذا تا چندین ساعت نگه داره و احساس سیری بهتون دست بده. اگه میخواین به نتیجه بهتر و سریعتری برسین باید چای سبز را بدون شکر استفاده کنید.

کدو سبز

کدو یکی از سبزیجات بسیار و سالم و مغذی و غنی از فیبر است. کدو همچنین اثر خنک کننده بر روی معدتون داره. وجود فیبر میتونه ساعتها انرژی بدنتون را تامین کنه بدون اینکه احساس ضعف کنین. با گنجوندن کدو و آب این سبزی در رژیم غذایی دیگر نگران چربی دور شکم و

پهلوی خود نباشین.

سرکه سیب

سرکه سیب هم یکی دیگه از موادیه که میتونه چربی دور شکم و پهلو را از بین ببره. این سرکه را با مقداری آب مخلوط کنین و بنوشید. این ماده هضم را بهبود بخشیده و همچنین کمک میکنه تا از کلسترول بد در امان باشین. سرکه سیب سوخت و ساز بدن را افزایش و اشتها را کاهش میده. بنابراین آن را از قلم نیندازین.

آب جعفری

جعفری هم از دسته سبزیجاتیه که بسیاری از ماها اونو نادیده میگیریم و استفاده چندانی ازش نمیکنیم، غافل از اینکه یکی از پرفایده ترین سبزیجاته. جعفری برای کلیه‌ها عالی و تقریباً بدون چربی. آب جعفری میتونه به از دست دادن چربی و سم زدایی بدن کمک فراوونی بکنه.

عصاره طبیعی زغال اخته

رژیم‌های غذایی گیاهی

در حفظ سلامت قلب مفید هستند



رژیم غذایی همه چیزخواران معمولی سالم‌تر است.» تیم تحقیق ۲۲ جفت از دوقلوهای همسان را برای شرکت در یک کارآزمایی بالینی مبتنی بر رژیم غذایی که از ماه می تا ژوئیه ۲۰۲۲ انجام شد، انتخاب کردند. به یکی از قُل‌ها از هر جفت، رژیم غذایی گیاهخواری اختصاص داده شد و دیگری رژیم غذایی همه چیزخوار. هر دو رژیم غذایی سالم بودند، حاوی مقدار زیادی سبزیجات، لوبیا، میوه‌ها و غلات کامل. در هر دو رژیم محدودیت مصرف قند و نشاسته تصفیه شده هم وجود داشت. اما رژیم گیاهخواری کاملاً گیاهی بود و نه حاوی گوشت و نه محصولات حیوانی مانند تخم مرغ یا شیر بود. رژیم غذایی همه چیزخوار شامل مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، لبنیات و سایر مواد غذایی از منابع حیوانی بود. گاردنر می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که هر کسی که رژیم گیاهخواری را انتخاب می‌کند، می‌تواند سلامت طولانی‌مدت خود را در دو ماه بهبود بخشد، که بیشترین تغییر در ماه اول مشاهده می‌شود.»

میانگین سطح کلسترول LDL بد برای گیاهخواران به طور پیوسته کاهش یافت و برای همه چیزخواران تقریباً یکسان بود. گیاهخوارها همچنین شاهد کاهش ۲۰ درصدی سطح انسولین ناشتا بودند و به طور متوسط ۱.۸ کیلوگرم بیشتر از همه چیزخواران وزن از دست دادند.

یک مطالعه جدید روی دوقلوهای همسان نشان می‌دهد رژیم گیاهخواری می‌تواند سلامت قلب افراد را به شدت بهبود بخشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، دوقلوهایی که به مدت دو ماه رژیم گیاهخواری داشتند، در مقایسه با خواهر و برادرشان که از رژیم غذایی سالم حاوی پروتئین حیوانی استفاده می‌کردند، بهبود قابل توجهی در کلسترول، انسولین و وزن بدن داشتند.

محقق ارشد «کریستوفر گاردنر»، استاد پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد، گفت: «بر اساس این نتایج و تفکر در مورد طول عمر، بیشتر ما از پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی بیشتر سود می‌بریم.»

به خوبی مشخص شده است که کاهش مصرف گوشت سلامت قلب را بهبود می‌بخشد، اما تفاوت بین شرکت کنندگان در مطالعات رژیم غذایی از نظر ژنتیک، تربیت و انتخاب سبک زندگی، نتیجه گیری قطعی را برای محققان دشوار می‌کند.

گاردنر و همکارانش تصمیم گرفتند روی دوقلوهای همسان مطالعه کنند، زیرا آنها ژنتیک یکسانی دارند، در یک خانواده بزرگ شده‌اند و اغلب سبک زندگی مشابهی دارند. گاردنر در بیانیه خبری دانشگاه خاطرنشان کرد: «این مطالعه راهی پیشگامانه برای اثبات این است که رژیم گیاهخواری از

ذغال اخته بخاطر طعم خاصی که دارد خیلی از افراد ازش استفاده نمیکنن. این میوه دارای آنتی‌اکسیدانهای فراوان و ویتامین C بوده که به از دست دادن چربی کمک میکنه. آب زغال اخته یک چربی سوز مؤثر هست.

سیب پخته

این میوه یکی از بهترین راهها برای از بین بردن چربی دور شکم. سیب پخته فواید زیادی برای بدن دارد. با خوردن سیب در یک وعده غذایی مقدار قابل توجهی فیبر و آهن و مواد مغذی دیگه به بدنتون تزریق میکنن. سیب پخته هضم غذا را آسان میکنه پس علاوه بر چربی سوزی برای افرادی که در هضم دچار مشکلن هم مفیده.

چای قاصدک

یکی دیگه از داروهای خانگی موثر برای از بین چربی چای قاصدک. این گیاه زیبا دارای ویتامینهای زیاد و پتاسیم فراوانیه که به بدن کمک میکنه تا آب اضافی را کاهش بده. علاوه بر این در دفع سموم بدن به ویژه نفخ شکم کمک میکنه.

فلفل و زنجبیل

این دو ادویه به طور طبیعی قاتل چربی‌های شکمی هستن. فلفل تازه و زنجبیل را با هم در ظرفی مخلوط کرده و یک ترکیب گیاهی برای خود تهیه کنید. این ترکیب سوخت و ساز را افزایش و چربی بیش از حد دور شکم و پهلو را میسوزونه.

کرفس

کرفس دارای کالری خیلی کم و غنی از فیبر و مقدار زیادی ویتامین C و کلسیم است که در از دست دادن چربی دور شکم میتونه کمک بزرگی بهتون بکنه. کرفس هم یکی از سبزیجات سالمه که چربی اضافی در بدن را میسوزونه. قبل از وعده‌های غذایی نصف لیوان آب کرفس را گرفته و نوش جان کنید. همچنین میتونین آن را به سالاد و سوپ اضافه کنید. این گیاه علاوه بر چربی سوزی خطر ابتلا به سرطان تخمدان در زنان را کاهش میده. بنابراین از آن برای داشتن بدنی سالمتر استفاده کنین.



تست سلامت خانگی

فقط در ۳۰ ثانیه!



کف دستتان سفید شده است. زمانی که دست را مشت می‌کنید، رگ‌های خونی فشرده می‌شوند و جریان خون به دست محدود می‌گردند.

اگر بعد از این که دست تان را باز کردید، این جریان خون برگشت، یعنی رگ‌های خونی درست کار می‌کنند و سالم هستید، اما اگر طول کشید یعنی نشانه مشکلاتی در رگ‌های خونی است.

۳. با سر انگشت‌ها پاها را لمس کنید

برای اینکه بدانید انعطاف بدن‌تان خوب است و وضعیت جسمانی نرمالی دارید روی زمین بنشینید.

پاها را در مقابل خود بکشید.

با سر انگشت‌ها پاها را لمس کنید.

اگر نتوانستید نتوانستید این کار را انجام دهید، وضعیت جسمانی نرمالی دارید. اما اگر نتوانستید، برای تقویت انعطاف بدن و جلوگیری از ضعف مفاصل باید ورزش یوگا، پیلاتس، یا شنا انجام دهید.

۴. کشش عضلات باسن

به راحتی روی زمین دراز بکشید. صورت شما باید مقابل زمین باشد و دستانتان را صاف کنار بدن نگه دارید.

به آن برگردد. اگر این اتفاق افتاد، یعنی جریان خون شما کافی است، زیرا انگشتان به ارگان‌های دیگر بدن نزدیک هستند.

اگر تست بالا برای‌تان دردناک بود، احتمالاً یک جای کار مشکل دارد که برای انگشت‌های مختلف متفاوت است:

انگشت شست: اگر فشار انگشت شست برای‌تان دردناک بود، احتمالاً مشکل ریه دارید.

انگشت اشاره: انگشت اشاره مربوط به روده بزرگ است و احساس درد در این قسمت نشان دهنده مشکلات روده و یبوست است.

انگشت وسط: درد انگشت وسط نشانه بیماری قلبی است.

انگشت حلقه: درد انگشت حلقه به قلب مرتبط است و ممکن است نشانه مشکلات قلبی باشد.

انگشت کوچک: درد انگشت کوچک نشان دهنده مشکلاتی در روده کوچک است.

۲. دست خود را مشت کنید

برای این آزمایش دست خود را مشت کنید و هر دو دست را در یک موقعیت یکسان قرار دهید. بعد از ۳۰ ثانیه مشت دست را باز کنید سپس متوجه خواهید شد

برترین‌ها: یکی از راه‌های آگاهی از میزان سلامتی بدن مراجعه به پزشک است، اما راه‌های دیگری هم وجود دارد که می‌توانید به راحتی در خانه در ۳۰ ثانیه از سلامت بدن خود باخبر شوید.

خطر بیمار شدن با افزایش سن بالا می‌رود. همزمان سیستم ایمنی ضعیف‌تر می‌شود و به همین دلیل پیشنهاد می‌کنند که هر دو سال یکبار چکاپ کامل پزشکی داشته باشید و تست‌هایی گرفته می‌شود تا بتوانید از سلامت خود آرامش خیال داشته باشید.

راه‌های زیاد دیگری نیز وجود دارند که افراد می‌توانند با استفاده از آنها، پیش از مراجعه به پزشک و در شرایط غیراضطراری میزان سلامت خود را تست بزنند که در این مطلب تست‌های ۳۰ ثانیه را به شما معرفی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا بفهمید بدن سالمی دارید یا خیر.

۱. ریشه ناخن‌های خود را فشار دهید

با انگشت شست و انگشت اشاره به قسمت بالای ناخن در دست چپ فشار وارد کنید و ریشه ناخن را فشار دهید. شست خود را به مدت ۳ تا ۵ ثانیه روی ناخن نگه دارید و بعد از آن برای انگشتان دیگر این کار را تکرار کنید. بعد از این که فشار را برداشتید، باید خون بعد از ۲ ثانیه

تاثیر مواد مغذی در کاهش تنگی نفس

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به تاثیر مواد مغذی حاوی آهن و ید در کاهش تنگی نفس اشاره کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، منصور رضایی، مصرف ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست.

وی افزود: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحاً ماهی به صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آب‌پز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود.

به گفته رضایی، چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی‌ها می‌شود.

وی افزود: نوشیدن چای سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفس می‌شود ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد.

مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چرب توصیه دیگر این متخصص تغذیه بود که می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود.



ساق پایتان را نیز صاف نگه دارید و به آرامی ساق پای راست را به سمت بالا بیاورید.

۸. روی دستانتان کاغذ بگذارید

برای انجام این تست چشم‌ها را ببندید. چشم بسته دست‌ها را به رو به رو دراز کنید وانگشت‌ها را باز بگذارید. از فردی بخواهید کاغذی روی دست شما بگذارد. لرزش کاغذ روی دست یعنی اینکه باید به یک متخصص درون ریزشناسی مراجعه کنید.

پای راست را از زانو خم کنید و به مدت ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید. اگر در انجام این حرکت موفق بودید، یعنی بدن شما سالم است، اما اگر این تست برای شما با درد همراه بود، احتمالاً مشکلی در این عضلات وجود دارد. این عضلات که از قوی‌ترین‌ها در بدن هستند.

۵. تست سلامت در ۳۰ ثانیه با قرار دادن انگشت‌ها درون آب

برای اینکه بدانید مشکلاتی در جریان گردش خون ندارید، ابتدا: یک لیوان پر از آب سرد کنید. اکنون انگشت‌ها را ۳۰ ثانیه درون آب بگذارید.

اگر انگشت‌ها سفید یا آبی شدند مشکلاتی در جریان گردش خون دارید. تغییر دما یا استرس باعث انقباض رگ‌های خونی در انگشت‌های دست و پا، بینی و گوش شده و به اندازه کافی خون به این قسمت‌ها نمی‌رسد و بی حس می‌شوند.

۶. کبریت روشن را با تنفس از بینی خاموش کنید

اگر می‌خواهید بدانید عملکرد دستگاه تنفسی شما نرمال است: یک عدد کبریت را روشن کنید و در مقابل خود با دست نگه دارید.

از بینی نفس بکشید و از دهان بیرون بدهید تا کبریت خاموش کنید

اگر چندین مرتبه تلاش کرده اید تا کبریت خاموش شود، پس دستگاه تنفسی ضعیفی دارید.

سیگار کشیدن، ورزش نکردن و بیماری‌های تنفسی مزمن سبب کاهش عملکرد دستگاه تنفسی می‌شود.

۷. بالا نگه داشتن ساق پا به مدت ۳۰ ثانیه

به پشت دراز بکشید و دستانتان را صاف کنار بدن نگه دارید.

هر دو پای خود را بالا بیاورید، به طوری که بدنتان روی زمین ثابت باقی بماند.

۳۰ الی ۳۵ ثانیه در همین حالت باقی بمانید.

اگر توانستید بدون صاف کردن و یا تکان دادن پاها در همین حالت بمانید، یعنی بدن شما سالم است، اما اگر این کار برایتان سخت بود، احتمالاً مشکلی وجود دارد که این مشکل در قسمت شکم و در قسمت پایین

۹. ضربان نبض را بشمارید

برای اینکه بدانید مشکلات فشار خون دارید یا خیر: ۵ دقیقه آرام بنشینید.

روی قسمت داخلی مچ دست ۲ انگشت خود را بگذارید و نبض تان را پیدا کنید.

به مدت ۱ دقیقه تعداد ضربان نبض را بشمارید.

اگر تعداد ضربان ۶۰ الی ۱۰۰ نبض در دقیقه بود، نرمال است. بیشتر یا کمتر بودن نبض نشاندهنده مشکلاتی در فشار خون شماست.

۱۰. با انگشت شست بالا یا پایین پاها را فشار بدهید

بالا یا پایین پاهایتان را با انگشت شست فشار بدهید.

بعد از چند ثانیه نباید گودی روی پا باقی بماند، اما اگر گودی روی پایتان ماند یعنی بدن‌تان مشکل نگهداری مایعات دارد، پس کمتر نمک و غذاهای فراوری شده مصرف کنید

۱۱. بالاتنه خود را بالا نگه دارید و در همان حالت باقی بمانید

دمر روی زمین دراز بکشید و سپس سعی کنید قسمت بالای بدن یعنی شانه‌ها و سر و دستانتان را بالا نگه دارید.

۳۰ الی ۳۵ ثانیه در همین پوزیشن باقی بمانید و اگر بدون هیچ سختی توانستید این کار را انجام دهید، یعنی بدن‌تان سالم است، اما اگر با مشکل مواجه شدید، احتمالاً ستون فقرات شما ضعیف است.

لطفاً توجه داشته باشید که این تست‌ها هیچ گاه نمی‌توانند جایگزین تست‌های پزشکی توسط متخصص باشند، اما می‌تواند یک چکاپ سریع برای افراد در منزل محسوب شود، اگر احساس کردید هر گونه مشکلی دارید، سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید و هرگز پشت گوش نیندازید.



همه چیز از تشخیص انحراف چشم تا درمان آن

برترین‌ها: انحراف چشم یا بیماری استرابیسم (Strabismus) یک اختلال نسبتاً شایع به‌خصوص در نوزادان و کودکان به‌شمار می‌رود. در این مطلب به تعریف این اختلال و راهکارها و روش‌های درمانی آن خواهیم پرداخت.

دوبینی و انحراف چشم

هر کدام از دو چشم انسان در حالت طبیعی قادر به حرکت در جهات مختلف افقی و عمودی هستند. نکته جالب توجه آن است که، دو چشم برای نگاه کردن به یک نقطه از طریق مکانیسم‌های چشمی و مغزی با یکدیگر هماهنگ شده و به‌صورت هم‌زمان و هماهنگ به شیء موردنظر نگاه می‌کنند.

حال اگر این هماهنگی از بین برود درحالی که یک چشم بر روی هدف متمرکز شده و چشم دیگر به جهتی دیگر نگاه کند؛ این ناهمترازی ایجاد شده منجر به تشکیل نشدن یک تصویر واحد از شیء خواهد شد که به دوبینی و انحراف چشم معروف است.

باید به این موضوع توجه کافی داشت که، در شرایط

مختلفی مانند خستگی روزانه و استرس‌های شغلی ممکن است فرد موقتاً دچار دوبینی یا اختلال دیداری شود که بعد از خوابیدن و استراحت چشم‌ها برطرف خواهد شد.

معروف‌ترین نوع این بیماری، دوبینی یا Diplopia نام دارد که می‌تواند علت‌های مختلفی مانند یک عیب انکساری نظیر آستیگماتیسم، قوز قرنیه یا آب‌مروارید داشته باشد یا هشدار برای وجود یک توده در چشم باشد. چندین بیماری درگیرکننده عضلات، مانند میاستنی گراویس یا دیستروفی‌های ناتوان‌کننده عضلانی، نیز خود را با دوبینی نشان می‌دهند.

انواع مختلف بیماری استرابیسم

عضلات مختلف چشم توسط ۳ عصب مغزی (اعصاب شماره ۳، ۴ و ۶)، که هر یک نام مخصوص خود را دارند، عصب‌دهی می‌شوند. فلج عصب ۶ (عصب Abducens) اکثر اوقات اگر وجود داشته باشد، در افراد دیابتی یا مبتلابه فشارخون‌های کنترل نشده دیده می‌شود. نوزادانی که در شرایط یک زایمان سخت یا ضربه به سر به دنیا آمده‌اند نیز ممکن است دچار فلج کامل یا نسبی عصب ۶

و در نتیجه مبتلابه انحراف چشم شوند. راه درمان فلج عصب چشم در این اختلال ابتدا تزریق سم بوتولینوم به داخل عضله چشمی و در صورت پاسخ ناکافی جراحی است.

این بیماری می‌تواند به‌دلیل مشکلات ساختاری عدسی یا کره چشم و مشکلات مربوط به عملکرد بینایی اجزای آن باشد. «ازوتروپی غیر تطابقی» نوعی از یک انحراف غیرفلجی است که در شیرخواران زیر ۶ ماه دیده شده و زمینه خانوادگی دارد.

در این اختلال چشم به سمت داخل منحرف شده است و با دوربینی خفیف در سنین نوزادی همراه است. در «ازوتروپی تطابقی» کودک دچار دوربینی شدید است به‌گونه‌ای که درمان اصلی آن تجویز عینک برای رفع عیب انکساری زمینه‌ای است.

علل استرابیسم

انحراف چشم در موارد متعددی مادرزادی است که معمولاً علتی برای آن یافت نمی‌شود. دوبینی و استرابیسم در کودکی شایع‌تر هستند اما در هر سنی ممکن است بروز پیدا کنند.

توصیه های مهم تغذیه ای برای کاهش عوارض آلودگی هوا

کنسروها به دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود و مصرف مواد غذایی تازه و غیرصنعتی برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده های هوا افزایش یابد. این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی گفت: آب و مایعات بدن در روز برای حفظ سلامت اندام های دفاعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی به میزان کافی مصرف شود. بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب و انواع میوه و سبزی های فصل سرما نظیر انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کیوی، شلغم، سیر و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آش، سوپ و خورش و البته آب و چای کم رنگ نیز بیشتر استفاده شود. وی افزود: به طور کلی افزایش مصرف روزانه منابع غذایی؛ آب و مایعات، فیبرها، برخی ویتامین ها، املاح و مواد آنتی اکسیدان در کاهش اثرات آلودگی هوا بر بدن نقش به سزایی دارد. رضایی گفت: تهیه یک بسته غذایی به عنوان میان وعده سالم برای کودکان مهد کودکها، پیش دبستانی و سنین مدرسه شامل یک عدد میوه ترجیحاً سیب یا مرکبات، یک پاکت ۲۰۰ سی سی شیر و یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزهای تازه و بی نمک.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خواستار توجه به برنامه غذایی برای کاهش عوارض آلودگی هوا شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، منصور رضایی دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی برای داشتن برنامه غذایی مناسب که زیان های آلودگی هوا را به حداقل برساند، توصیه کرد: حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه موجود در فصل سرما در طی روز باید مصرف شود.

وی افزود: سبزی های را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید چون ویتامین های آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ می شود.

رضایی گفت: روزانه از شیر و مواد لبنی کم چرب مثل ماست و پنیر کم چرب به مقدار کافی مصرف کنید. وی افزود: حداقل ۲ تا ۳ وعده در هفته ماهی مصرف کنید.

رضایی ادامه داد: پرهیز از مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار، زیرا باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می شوند و می توانند اثرات سو آلودگی هوا را دوچندان کنند.

وی افزود: از مصرف غذاهای کارخانه ای و فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس و

برای موارد شدید ۳ تا ۶ ساعت چشم سالم با یک پارچه یا پد چشمی پوشانده شود.

درمان انحراف چشم پنهان و آشکار

درمان انحراف چشم پنهان و آشکار ممکن است شامل عینک، لنز، تمرینات بینایی یا جراحی باشد. لنزهای منشوری از یک طرف ضخیم تر از طرف دیگر هستند و نور ورودی به چشم را تغییر می دهند تا چرخش چشم برای دیدن اشیاء کاهش یابد.

چشم پزشکی ممکن است یک برنامه از فعالیت های بینایی را برای بهبود هماهنگی چشم و تمرکز چشم تجویز کند. در این فعالیت ها چشم و مغز آموزش می بینند تا به طور مؤثرتری با هم هماهنگ باشند. این تمرینات موجب بهبود مشکلات حرکت چشم و تمرکز چشم بر یک نقطه می شوند.

در صورتی که نیاز باشد، ممکن است پزشک توصیه به عمل جراحی کند. در طی این عمل، طول یا موقعیت عضلات اطراف چشم تغییر داده می شود تا چشم در جای خود و سالم به نظر برسد. افرادی که این عمل برای آن ها انجام می شود برای جلوگیری از ناهماهنگی مجدد چشم ها نیاز به انجام دادن تمرینات بینایی نیز خواهند داشت.

پیشگیری از استرابیسم

استرابیسم پیشگیری ناپذیر است. اگر به موقع تشخیص داده شود می توان از عوارض و مشکلاتی که ایجاد می کند پیشگیری کرد. بنابراین، کودکان حداقل باید دو بار از نظر استرابیسم غربالگری شوند. یک بار قبل از ۶ ماهگی و یک بار بین ۳ تا ۵ سالگی.

* بیماری استرابیسم چیست؟ استرابیسم وضعیتی است که فرد مبتلا به آن نمی تواند دید صحیح حرکات هماهنگ چشم داشته باشد. این بیماری موجب تاری دید، دوبینی و مشکلات دیگر چشمی می شود.

* راه درمان فلج عصب چشم چیست؟ استرابیسم است. در صورتی که، عصب چشم فلج شود نمی توان خود عصب را درمان کرد؛ اما، می توان با عمل جراحی و یک سری تمرینات بینایی استرابیسم را اصلاح کرد.

* غربالگری کودکان از نظر استرابیسم باید چه زمانی انجام شود؟ برای جلوگیری از ایجاد عوارض ناشی از استرابیسم باید دو بار، قبل از ۶ ماهگی و بین ۳ تا ۵ سالگی، کودکان از نظر استرابیسم غربالگری شوند و در صورت نیاز به چشم پزشکی ارجاع داده شوند.

عفونت ها، تصادفات و ضربه به چشم و جرمه، بیماری های سیستمیک درگیرکننده اعصاب و عضلات، سکتۀ مغزی، بیماری های عروقی و پارهای از علل دیگر می توانند موجب استرابیسم شوند.

دوبینی ناگهانی در یک فرد باید بسیار جدی تلقی شود؛ چراکه می تواند علامتی از یک سکتۀ مغزی و فلج عصب مربوط به عضلات چشم باشد که خود را با دوبینی نشان داده است.

علائم انحراف چشم

اینکه چه علائم چشمی بیمار را آزار دهد بستگی به نوع و درجۀ انحراف چشم دارد که چشم پزشکی تشخیص می دهد. ولی در مجموع علائمی که در یک استرابیسم شاهد آن هستیم شامل موارد زیر است:

درد عمقی چشم؛ بیشتر در مواقع مطالعه و در زمان انجام کارهای ظریف. دوبینی متناوب؛ که با خستگی چشم ها تشدید می شود؛ به ویژه در هنگام رانندگی در شب یا مطالعه در نور کم. سردرد و تاری دید؛ که از شکایت های شایع بیماران با انحراف چشم هستند.

راه های تشخیص استرابیسم

در بسیاری از مواقع با نگاه کردن به چشم های کودک متوجه ناهمترازی مردمک های دو چشم می شویم. مردمک می تواند به سمت خارج، داخل، بالا یا پایین قرار گرفته باشد. این نوع از انحراف چشم، به انحراف چشم آشکار یا تروپیا (tropia) معروف است.

انحراف پنهان یا فوریا (phoria) گونه ای دیگر از انحراف چشم است که در صورت تشخیص ندادن عوارض زیادی برای کودک در آینده خواهد داشت. الزاماً تشخیص استرابیسم با چشم پزشکی است و معاینات مخصوص برای کودک باید انجام شود.

درمان

درمان انحراف چشم در نوزاد یا کودک کم سن و سال به جهت پیشگیری از بروز تنبلی چشم (Amblyopia) بسیار مهم است.

در آخر باید گفت که درمان انحراف چشم باید در اسرع وقت و زیر نظر چشم پزشکی با پیگیری های دوره ای انجام شود؛ چراکه کودک را در آینده مستعد تنبلی چشم و کاهش شدید دید خواهد کرد.

درمان تنبلی چشم باید در سنین پایین انجام شود و درمان بعد از ۱۰ سالگی تأثیر چندانی بر بهبود دید نخواهد داشت. در موارد خفیف، معمولاً توصیه می شود هر روز ۱ تا ۳ ساعت و





بدترین اشتباهات غذایی در وعده شام

۳- غذاهای تان را سرخ می‌کنید:

طبق یک مطالعه، هنگامی که غذایی را سرخ می‌کنید مواد معدنی مهم آن را از بین می‌برید. به علاوه آنکه سرخ کردن مواد غذایی سبب می‌شود تا غذا کالری بیشتری داشته و چربی‌های آن اشباع شوند که این در وعده‌ی شام پرخطرتر است.

۴- از اندازه بشقاب مناسبی استفاده نمی‌کنید:

هنگامی که صحبت از شام می‌شود مقدار غذا به میان می‌آید. به این موضوع فکر کنید که اگر در یک بشقاب کوچکتر غذا بخورید به نظر می‌رسد مقدار غذا زیاد است و بالعکس؛ اگر در بشقاب بزرگتری غذا بخورید غذای شما کم به نظر می‌رسد.

گاهی اوقات ممکن است که در نحوه انتخاب آن اشتباه کنید. بسیاری از سس‌های قرمز مبتنی بر سس گوجه فرنگی با سدیم و قند ترکیب شده‌اند و اغلب حاوی موادی چون روغن سویا و مواد نگهدارنده هستند. هنگام خرید به برچسب ارزش غذایی آن نگاه کرده و یا سعی کنید خودتان در منزل سس تهیه کنید.

۲- همزمان با تماشای تلویزیون غذا می‌خورید:

اساساً غذا خوردن در مقابل تلویزیون سبب می‌شود تا به دلیل حواس پرتی بیش از حد غذا بخورید. بر اساس مطالعات، صدای تلویزیون و یا گوش دادن به موسیقی هنگام صرف غذا باعث می‌شود به آن چه که می‌خورید آگاهی نداشته باشید.

برترین‌ها: نحوه پخت و پز و غذا خوردن ناصحیح شما ممکن است سبب افزایش وزن تان شود. هنگامی که زمان شام فرا می‌رسد مطمئناً به فکر غذایی دلچسب و درعین حال سالم هستید که نه تنها طعم عالی داشته باشد بلکه شما را نیز سیر کند. در حالی که اگر خودتان به فکر تهیه شام باشید ممکن است اهداف کاهش وزن را هم در نظر بگیرید اما هنوز هم برخی از کارها و عادات ممکن است صحیح نباشد. گاهی برخی اشتباهات در وعده شام می‌توانند فاجعه بار باشند، بنابراین به منظور کمک به شما بدترین عادت‌های شام که سبب اضافه وزن می‌شوند.

۱- سس اشتباهی را انتخاب می‌کنید:

برخی غذاها همانند ماکارونی به سس احتیاج دارند اما

برای خوشگل شدن، قبل خواب این کارها را بکنید

کنید که باعث می‌شود کیفیت خواب تان افزایش پیدا کند و از استرس و اضطراب تان کاسته شود.

استرس را به خوبی مدیریت کنید و از روش‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق استفاده کنید که باعث جلوگیری از استرس و ایجاد اختلال در خواب می‌شود.

نمایدهای روتین قبل خواب

باید سعی کنید که عوامل محرک که باعث به هم خوردن چرخه خواب می‌شود را از خودتان دور کنید و از لوازم دیجیتالی استفاده نکنید. مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار را قبل از خواب کنار بگذارید.

به اندازه کافی در طول روز آب و میوه‌های حاوی آب بنوشید تا شب‌ها خواب بهتری داشته باشید و بدن تان خشک نباشد.

از مصرف کربوهیدرات و شکر زیاد خودداری کنید که باعث ضعف بدن می‌شود و خواب تان را هم؛ به هم می‌ریزد.

سعی کنید که قبل از خواب شب ورزش نکنید، زیرا دمای بدن را بالا می‌برد و اجازه نمی‌دهد که به راحتی بخوابید.

برترین‌ها: خواب تاثیر زیادی بر زیبایی پوست دارد. انجام بایدها و دوری از نبایدهای روتین قبل از خواب به خوشگل شدن پوست شما کمک بسزایی میکنند.

هیچ چیز به اندازه خواب کافی نمی‌تواند باعث شادابی پوست تان شود؛ بنابراین بایدها و نبایدهای روتین‌های زیبایی قبل از خواب را بلد باشید تا احساس انرژی و شادابی بیشتری بکنید و پوست بهتر و شاداب‌تری داشته باشید.

در این قسمت با ما همراه باشید تا بتوانیم آنها را به شما معرفی کنیم، مواردی که در عین سادگی، اثرات فوق‌العاده‌ای دارند.

بایدهای روتین قبل خواب

حتما باید یک برنامه خواب منظم داشته باشید. هر روز باید طبق ساعت مشخص به رختخواب بروید تا چرخه خواب تان تنظیم شود.

اطمینان حاصل کنید؛ محیطی که قرار است در آن بخوابید، یک محیط راحت، آرام، ساکت و به اندازه کافی تاریک باشد تا کیفیت خوابتان افزایش پیدا کند.

رایحه درمانی را فراموش نکنید. از روغن‌های طبیعی مانند چوب صندل و لاوندر استفاده

در این شرایط ذهن شما فریب می‌خورد و فکر می‌کند که می‌خواهید خیلی بیشتر از حد واقعی خود غذا بخورید و بنابراین از بشقاب‌های کوچک و مقدار غذایی متناسب با آن استفاده کنید.

۵- از چاشنی‌ها و سس سالاد بیش از حد استفاده می‌کنید:

انتخاب سالاد در کنار غذا راهی عالی برای خوردن سبزیجات می‌باشد و اگر آن را قبل از غذای خود بخورید سبب می‌شود تا سریع‌تر احساس سیری کنید اما اگر از سس‌ها و چاشنی‌های سالاد بیش از اندازه استفاده کنید، سالاد تان را سرشار از قند و مواد نگهدارنده کرده که خود به خود ظرف سالادتان ناسالم خواهد شد.

۶- خیلی سریع غذا می‌خورید:

هنگامی که بسیار گرسنه باشید احتمال این وجود دارد که سریع‌تر از حد معمول غذا بخورید. مطالعه‌ای در ژورنال انجمن رژیم‌های غذایی نشان می‌دهد افرادی که غذای خود را آهسته می‌خورند در هر وعده غذایی ۶۶ کالری کم‌تر دریافت می‌کنند. بنابراین بهتر است سرعت خود را کاهش دهید زیرا در نهایت متوجه خواهید شد سریع‌تر از آن چه فکر کنید احساس سیری کرده‌اید.

۷- غذاهای کنسروی را آبکشی نمی‌کنید:

اضافه کردن سبزیجات کنسروی و لوبیا به غذا هیچ اشکالی ندارد اما باید از روش صحیحی از آنها استفاده کنید. غذاهای کنسروی پر از مایعات هستند و اگر آنها را با مایع همراهشان مصرف کنید سدیم غیر ضروری و مواد نشاسته‌ای را به وعده غذایی خود اضافه کرده‌اید، بنابراین بهتر است آنها را قبل از استفاده آبکش کنید.

۸- از نمک به مقدار زیاد استفاده می‌کنید:

اضافه کردن کمی نمک به غذا به طعم و مزه آن کمک می‌کند اما اگر از نمک به مقدار زیاد استفاده می‌کنید، بسیار خطرناک است زیرا بر اساس نظریه محققان، مصرف نمک اضافی می‌تواند میل شما را به خوردن غذاهای چرب بیشتر کند و علاوه بر این نمک باعث می‌شود که به مصرف آن عادت کنید. براساس مطالعه‌ای در پیوند دیابلیز نفرولوژی، اعتیاد به نمک بسیار واقعی است و توسط ناحیه هیپوتالاموس مغز همانند اعتیاد به الکل، کوکائین و مواد افیونی پردازش می‌شوند.

۹- آب نمی‌نوشید:

این حقیقت بر همگان آشکار است که نوشابه‌های گازدار و دیگر نوشیدنی‌های شیرین هرگز ایده آل نیستند. بنابراین مهم است که نه تنها در کنار وعده غذایی خود بلکه قبل از آن نیز آب بنوشید. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که نوشیدن آب نیم ساعت قبل از خوردن یک وعده غذایی اصلی مانند شام به کاهش وزن کمک می‌کند.

۱۰- در زمان مناسبی غذا نمی‌خورید:

زمان شام خوردن بسیار مهم است. اگر دیر هنگام غذا بخورید و با معده پر به رخت خواب بروید صحیح نیست. بر اساس توصیه پزشکان خوردن شام و هر نوع دسری را حداقل ۳ ساعت قبل از خواب به پایان برسانید. تحقیقات نشان می‌دهد خطر ابتلا به سرطان، مقاومت به انسولین و التهاب در کسانی که ۲-۳ ساعت قبل از خواب غذا نمی‌خورند کم‌تر است.

به طور کلی خوردن شام در زمانی مناسب برای سلامت شما ضروری است. اگر می‌خواهید از سلامت خود مطمئن شوید، عادات اشتباه وعده شام تان را تصحیح کرده تا تمام طول روز خود را با این عادات درگیر نکنید.



این علائم یعنی نیاز جدی به روانشناس دارید

یکی از علائم افسردگی را تغییر وزن یا اشتها عنوان کرده اند بنابراین توجه کنید اگر زیاد غذا می خورید یا اصلاً احساس گرسنگی نمی کنید به پزشک مراجعه کنید.

مصرف مواد

در صورت مصرف مواد مخدر، می توانید از داروهایی برای مقابله با نگرانی های عمیق استفاده کنید و همچنین درمان یا مشاوره درمورد اعتیاد می تواند به شما در درک دلیل استفاده از مواد، کاهش و ترک آن کمک کند.

تحریک پذیری

اگر خیلی اوقات احساس تحریک پذیری یا بی حوصلگی می کنید، آگاه باشید. آیا روحیه شما روابطتان را متشنج می کند؟ در نظر بگیرید آیا می توانید از پشتیبانی برای کار کردن در مورد آنچه شما را آزار می دهد استفاده کنید.

از دست دادن بهره وری

آیا می خواهید در محل کار یا خانه تمرکز کنید؟ کسانی که با نگرانی در زمینه بهداشت روان دست و پنجه نرم می کنند، ممکن است بهره وری خود را به شدت کاهش دهند. افکار منفی ممکن است حواستان را پرت کند و بی انگیزه شوید.

نگرانی در دوزهای کم طبیعی است اما اگر همیشه نگران هستید که اتفاق بدی رخ دهد، می تواند مانع لذت بردن از زندگی شود. اگر بیشتر روزها نگران هستید و نمی توانید بی خیال باشید، این نشانه اضطراب و تشویش است پس حتماً به علائم بدنی خود توجه کنید.

تعارضات در رابطه

عوامل بسیاری می تواند ازدواج یا رابطه شما را خدشه دار کند. مثلاً بچه دار شدن یا اختلاف نظر درمورد پول. بیشتر افراد برای زوج درمانی خیلی منتظر می مانند اما با ذهن باز و درمانگر مناسب، می توانید احترام و ارتباط قوی را به روابط خود برگردانید.

خواب زیاد یا خیلی کم

آیا خیلی بیشتر یا کمتر از حد معمول می خوابید؟ افسردگی و اضطراب می تواند خواب را تحت تأثیر قرار دهد و خواب بی کیفیت می تواند علائم را بدتر کند. بد خوابیدن در یک دوره استرس، طبیعی است اما اگر بی خوابی هفته ها ادامه یابد، ممکن است مشکل جدی باشد. درمان شناخت رفتاری برای بی خوابی، می تواند کمک کند.

از دست دادن اشتها یا زیاد غذا خوردن

برترین ها: ممکن است در وجود شما برخی علائم متفاوت وجود داشته باشد، این علائم نشان دهنده این است که شما نیاز جدی به یک روانشناس دارید.

همه افراد استرس، غم، اندوه و درگیری را بصورت دوره ای تجربه می کنند و از هر ۵ نفر در جامعه ۱ نفر مبتلا به افسردگی می شود، بنابراین وقتی احساس ناراحتی می کنید تشخیص این که بفهمید زمان آن است که به یک متخصص در رابطه با مشکل خود مراجعه کنید دشوار است.

در حالی که شناسایی و مدیریت بیماری روانی قابل تشخیص در اولویت جامعه روان پزشکی قرار دارد، کمک روانشناختی به افراد فاقد شرایط مشخص می تواند به همان اندازه مهم باشد زیرا در صورت عدم درمان مبتلایان افسردگی ممکن است مشکلشان بدتر شود.

ناامیدی

غم و اندوه، احساس ناامیدی یا بی ارزشی نشانه ای از افسردگی است. افکار ناامیدانه می تواند شامل مواردی مانند نگرانی از آینده یا اینکه هرگز خوشحال نخواهید شد و یا برای بهبود وضعیت خود بی انگیزه باشید.

نگرانی مداوم



التهاب مغز عامل بروز خشم و اضطراب در افراد مبتلا به آلزایمر



بیماران آلزایمر به شدت تحریک‌پذیر، آشفته و مضطرب هستند و محققان اکنون به دلیل آن پی بردند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش کردند که به نظر می‌رسد التهاب مغز بر مشکلات خلقی بیماران آلزایمر تأثیر می‌گذارد، نه نشانگرهای سنتی بیماری مانند پروتئین‌های آمیلوئید بتا یا تاو.

محققان دریافته‌اند التهاب مغز به شدت با نوسانات خلقی سریع که از حالت آرامش به آشفته‌گی یا عصبانیت تغییر می‌کند، مرتبط است. علاوه بر این، افرادی که در سطوح بالاتر پریشانی قرار داشتند، سطوح بالاتری از التهاب مغزی داشتند.

به گفته محققان، این اولین شواهد قوی است که نشان می‌دهد التهاب علت مستقیم علائم روانپزشکی و خلقی مرتبط با آلزایمر است. دکتر «کریستیانو آگوزولی»، محقق ارشد و دانشیار دانشگاه پیتزبورگ، گفت: «علائم عصبی مانند تحریک پذیری، بی‌قراری، اضطراب و افسردگی از جمله دشوارترین علائم برای درمان در بیماران مبتلا به آلزایمر هستند. کنترل آنها دشوار است، هیچ دلیل روشنی ندارند و مراقبت از افراد را برای خانواده‌ها دشوار می‌کند.»

آگوزولی در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «ما برای اولین بار نشان می‌دهیم که التهاب مغز ممکن است مقصر این علائم باشد.»

به گفته محققان، نتایج نشان می‌دهد که درمان این التهاب می‌تواند به کاهش برخی از علائم آلزایمر کمک کند.

به عنوان مثال، داروهایی که به طور خاص التهاب مغز را هدف قرار می‌دهند، می‌توانند به کاهش برخی از موارد اضطراب و تحریک پذیری بیماران آلزایمر کمک کنند.

در اوایل سال جاری، محققان دانشگاه

بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌ها

نشانه دیگر اینکه شما به درمان نیاز دارید، احساس «کسلی» است به خصوص اگر از فعالیت‌هایی که قبلاً لذت می‌بردید کناره‌گیری کنید یا به طور کلی از موقعیتهای اجتماعی فاصله بگیرید. علائم مهمی هستند که باید به آنها توجه شود.

ابراز نگرانی عزیزانتان

گاهی اوقات، ممکن است برای دیگران راحت تر باشد که تغییرات ما را احساس کنند. اگر نگران شخصی هستید که به او اهمیت می‌دهید، با او تماس بگیرید و اگر او نگرانی خود را نسبت به شما ابراز می‌کند آن را جدی بگیرید.

از دست دادن کسی یا چیزی

مرگ یک عزیز برای همه سخت است اگرچه همه غصه می‌خورند ولی به کمک حرفه‌ای احتیاج ندارند اما اگر می‌خواهید احساسات خود را پردازش کنید یک درمانگر می‌تواند به شما کمک کند تا آسیبها را برطرف کنید. مثلاً در مورد طلاق یا از دست دادن شغل.

فوبیها

بعضی از ترس‌های ناشناخته و غیر عادی می‌توانند زندگی شما را مختل کنند و برای سلامتی مضر هستند. ترس از ارتفاع، ترس از خوردن و... نمونه‌ای از این ترس‌ها هستند. یک درمانگر با تجربه در غلبه بر این ترس‌ها به شما کمک می‌کند تا بر ترس‌ها غلبه کنید.

ارتقای عملکرد

روانشناس می‌تواند به شما کمک کند تا برای داشتن بهترین عملکرد آماده‌ی اتفاقات بزرگ شوید. پس اگر می‌خواهید عملکردتان ارتقا یابد و در زمینه کار یا ورزش موفق شوید، به روانشناس مراجعه نمایید زیرا تعدادی از موفق‌ترین اشخاص در دنیا ابتدا با تصویرسازی از اهداف به آنها نائل شده‌اند.

احساسات شدید

همه ما عصبانی و غمگین می‌شویم، اما چقدر شدید و هر چند وقت یکبار؟ آیا این احساسات توانایی شما را مختل می‌کند یا به طور قابل توجهی تغییر می‌دهد؟

غلبه بر احساس خستگی یا غم و اندوه به طور منظم، می‌تواند یک مسئله اساسی را نشان دهد. آیا وقتی چالشی پیش بینی نشده ظاهر می‌شود، بلافاصله تصور می‌کنید که بدترین حالت رخ می‌دهد؟ شکل شدید اضطراب که در آن نگرانی بسیار بزرگ است و به عنوان یک نتیجه واقع‌گرایانه با آن برخورد می‌شود، می‌تواند واقعاً ناتوان کننده باشد.

سردرد، معده درد و ضعف سیستم ایمنی

اگر از نظر احساسی ناراحت باشیم، بدن ما تحت تأثیر قرار می‌گیرد تحقیقات نشان می‌دهد که استرس می‌تواند به صورت طیف وسیعی از بیماری‌های جسمی از ناراحتی مزمن معده گرفته تا سردرد، سرماخوردگی مکرر یا حتی کاهش میل جنسی، خود را نشان دهد. شکایات غیرمعمول از درد عضلات بدون دلیل خاصی یا گردن درد می‌تواند نشانه استرس یا پریشانی عاطفی باشد.

باز خورد نامناسب

تغییر در عملکرد کار در میان کسانی که با مسائل عاطفی یا روانی دست و پنجه نرم می‌کنند معمول است. شاید احساس کنید ارتباطی با کار خود ندارید، حتی اگر این کار در گذشته باعث خوشحالی‌تان می‌شده است اما گذشته از تغییر در تمرکز و توجه، ممکن است از مدیران یا همکاران بازخورد منفی بگیرید که کیفیت کارتان پایین آمده است و این می‌تواند نشانه بیماری و وقت مراجعه به پزشک باشد.



با این تست بفهمید، دچار افسردگی هستید یا نه

خسته هستید

نشانه‌های جسمانی و فیزیکی مانند تغییر اشتها و اختلال خواب، خستگی، بی‌جان و بی‌رقم بودن از علائم و نشانه‌های افسردگی است. در دوران افسردگی افراد بیشتر به فکر خود هستند و ممکن است مشکل کوچک خود را بزرگ کنند و نگران سلامتی‌شان باشند و در مورد رویدادهای بیرونی بی‌تفاوت باشند.

انگیزه لازم را ندارید

برای ادامه زندگی و رسیدن به اهداف انگیزه‌ای نداریم و نمی‌توانیم کاری برای خود راه اندازی کنیم و به فعل پذیر بودن تمایل داریم، در حالت افسردگی ما دچار بی‌ابتکاری و پیگیری نکردن و استمرار در کارها می‌شویم.

از بارزترین خصوصیات افسردگی غم و اندوه و شاد نبودن است که سبب درگیری شدن ما و ایجاد احساس ناامیدی می‌شود. افسردگی زمانی به وجود می‌آید که برای هر موضوع کوچکی گریه می‌کنیم و به خودکشی فکر کنیم. علاوه بر این، دیگر شادی و شغفی در کارهایی که موجب رضایت و خشنودی ما می‌شدند احساس نمی‌کنیم.

اعتماد به نفس ندارید

کم شدن اعتماد به نفس، نالایق و ناشایست دانستن خود، سرزنش خود به دلیل خطاها، احساس ناامیدی، تردید برای انجام هر کاری برای بهبود حال خود، از دست دادن انگیزه، توانایی نداشتن برای یک شروع تازه، تحلیل رفتن حافظه، فراموشی مطالب همه از علائم افسردگی هستند.

برترین‌ها: امروزه افسردگی بیماری است که در بین مردم بسیار افزایش یافته است و هر فرد می‌تواند با انجام یک تست ساده روانشناسی میزان افسردگی خود را تشخیص دهد.

افسردگی از بیماری‌های بسیار شایع در بین افراد است اما این بیماری زمانی ناهنجار تلقی می‌شود که در عملکرد عادی و به هنجار ما را مختل کند و طولانی مدت بشود. آمار نشان داده است که حدود ۱۷ درصد از مردم در طول زندگی یک دوره افسردگی حاد پیدا می‌کنند.

در افسردگی ۴ مجموعه نشانه و علامت وجود دارد:

همیشه گریه می‌کنید

درباره چیز دیگری فکر کنم.

۱۶. تغییری در میل جنسی شما ایجاد نشده است؟

- ۰- به تازگی هیچ تغییری را در میل جنسی ام احساس نکرده‌ام.
- ۱. از گذشته کمتر میل جنسی دارم.
- ۲. میل جنسی ام بسیار کم شده است.
- ۳. میل جنسی ام را از دست داده‌ام.

۱۷. آیا در تصمیم‌گیری دچار مشکل شده‌اید؟

- ۰- به خوبی گذشته، می‌توانم تصمیم‌گیری کنم.
- ۱. تصمیم‌گیری‌ها را بیشتر از گذشته به تعویق می‌اندازم.
- ۲. تصمیم‌گیری نسبت به گذشته، برایم مشکل‌تر است.
- ۳. به هیچ وجه قادر به تصمیم‌گیری نیستم.

۱۸. آیا از ظاهر خود راضی هستید؟

- ۰- قیافه ام بدتر از گذشته نیست.
- ۱. نگران پیر و زشت به نظر رسیدن هستم.
- ۲. تغییرات دائمی به وجود آمده در ظاهر مرا زشت جلوه می‌دهد.
- ۳. باور دارم که قیافه ام زشت است.

۱۹. آیا برای رسیدن به کارهایتان تلاش می‌کنید؟

- ۰- به خوبی گذشته می‌توانم به کارهایم برسم.
- ۱. تلاش بیشتری برای شروع کارها، باید انجام دهم.
- ۲. برای انجام کارها، باید به خودم فشار زیادی بیاورم.
- ۳. اصلاً نمی‌توانم به کاری دست بزنم.

۲۰. مانند گذشته می‌توانید بخوابید؟

- ۰- به خوبی گذشته می‌توانم بخوابم.
- ۱. به خوبی گذشته نمی‌توانم بخوابم.
- ۲. یک تا ۲ ساعت زودتر از گذشته برمی‌خیزم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.
- ۳. چند ساعت زودتر از گذشته برمی‌خیزم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.

۲۱. آیا از گذشته بیشتر خسته می‌شوید؟

- ۰- بیشتر از گذشته خسته نمی‌شوم.
- ۱. از گذشته سریع‌تر خسته می‌شوم.
- ۲. تقریباً از انجام هر کاری خسته می‌شوم.
- ۳. آنقدر خسته‌ام که نمی‌توانم دست به هیچ کاری بزنم.

درجه افسردگی شما

شماره جواب تست‌ها را با هم جمع کنید تا عددی به دست آورید، با توجه به نمره‌ای که به دست آورده‌اید، میزان افسردگی تان را می‌توانید بسنجید و سپس برای درمان آن به روان‌پزشکان مراجعه کنید تا سلامت روان خود را به دست آورید و از افسردگی خلاص شوید.

- امتیاز ۰ - ۲۸ هیچ یا کمترین حد
- امتیاز ۲۹ - ۳۱ خفیف
- امتیاز ۳۲ - ۳۹ متوسط
- امتیاز ۴۰ به بالا وخیم

۸. آیا به آینده امیدوارید؟

- ۰- به آینده ناامید نیستم.
- ۱. نسبت به آینده احساس ناامیدی دارم.
- ۲. احساس می‌کنم چیزی برای انتظارنشستن ندارم.
- ۳. آینده امیدوار کننده نیست و در آن چیز مثبتی رخ نمی‌دهد.

۹. آیا احساس آدم‌های شکست خورده را دارید؟

- ۰- احساس آدم‌های شکست خورده را ندارم.
- ۱. احساس می‌کنم از افراد عادی جامعه شکست خورده‌ترم.
- ۲. وقتی به زندگی گذشته ام نگاه می‌کنم، شکست زیادی را می‌بینم.
- ۳. احساس می‌کنم کاملاً شکست خورده هستم.

۱۰. احساس مجازات در زندگی دارم؟

- ۰- احساس نمی‌کنم که مجازات می‌شوم.
- ۱. احساس می‌کنم که مجازات می‌شوم.
- ۲. در انتظار مجازات شدن هستم.
- ۳. احساس می‌کنم که دارم مجازات می‌شوم.

۱۱. آیا نسبت به گذشته زود رنج تر هستید؟

- ۰- زودرنج‌تر از معمول نیستم.
- ۱. بیش از گذشته حساسم و زودرنجیده‌خاطر می‌شوم.
- ۲. من همیشه احساس رنجش و تحریک‌پذیری می‌کنم.
- ۳. احساس می‌کنم دیگر چیزی نمی‌تواند مرا برنجاند و تحریک‌پذیرم کند.

۱۲. آیا نسبت به دیگران علاقه دارید؟

- ۰- علاقه ام را نسبت به دیگران از دست نداده‌ام و به دیگران علاقه مند هستم.
- ۱. نسبت به دیگران کمتر از گذشته علاقه مند هستم.
- ۲. علاقه ام را به دیگران بیشتر از گذشته از دست داده‌ام.
- ۳. دیگر به کسی علاقه‌ای ندارم.

۱۳. اشتباهی شما چگونه است؟

- ۰- اشتباهیم بدتر از گذشته نیست.
- ۱. اشتباهیم مانند گذشته خوب نیست.
- ۲. اشتباهیم خیلی کم شده است.
- ۳. نسبت به هیچ چیز اشتها ندارم.

۱۴. آیا تغییر وزن داشته‌اید؟

- ۰- به تازگی وزنم زیاد کم نشده است.
- ۱. بیش از ۲/۵ کیلو وزنم کم شده است.
- ۲. بیش از ۵ کیلو وزنم کم شده است.
- ۳. بیش از ۱۰ کیلو وزنم کم شده است.

۱۵. نگران سلامتیتان هستید؟

- ۰- بیش از معمول نگران سلامتیم نیستم.
- ۱. درباره مسائل جسمی مانند دردها، ناراحتی معده یا یبوست نگرانم.
- ۲. درباره مسائل جسمی خیلی نگرانم طوریکه نمی‌توانم فرم را از آن دور کنم.
- ۳. آنقدر در مورد مسائل جسمی نگرانم که نمی‌توانم

همانطور که در این بخش از نمناک می‌خوانید اگر می‌خواهید بدانید افسرده هستید یا خیر لازم نیست تمامی این علائم در شما وجود داشته باشد بلکه اگر علائمی زیاد موجود در این ۴ دسته در ما باشد، گرفتار افسردگی شده‌ایم. با توجه به تست زیر و جواب دادن صادقانه به این ۲۱ سوال شما می‌توانید به افسردگی و یا عدم افسردگی تان و درجه افسردگی خود پی ببرید.

سوالات و تست برای تشخیص میزان افسردگی

۱. آیا از خودتان ناراحتید؟
 - ۰- خیر، از دست خودم ناراحت نیستم.
 - ۱. از دست خودم ناراحت هستم.
 - ۲. از خودم بدم می‌آید.
 - ۳. از خودم نفرت دارم.
۲. احساس می‌کنید بدتر از دیگران هستید؟
 - ۰- این احساس را ندارم.
 - ۱. به خودم نسبت به ضعف‌ها و اشتباهات، ایراد می‌گیرم.
 - ۲. به دلیل خطاهایم همیشه خود را سرزنش می‌کنم.
 - ۳. هر چیز اتفاق بدی رخ دهد من خودم را سرزنش می‌کنم.

۳. افکار خودکشی در سر دارید؟

- ۰- هیچ فکری برای از بین بردن خودم در سر ندارم.
- ۱. افکار خودکشی دارم ولی به آنها عمل نمی‌کنم.
- ۲. دلم می‌خواهد خود را از بین ببرم.
- ۳. اگر می‌توانستم حتماً خودم را از بین می‌بردم.

۴. آیا زیاد گریه می‌کنید؟

- ۰- بیش از معمول گریه نمی‌کنم.
- ۱. بیشتر از گذشته گریه می‌کنم.
- ۲. همیشه گریه می‌کنم.
- ۳. در گذشته می‌توانستم گریه کنم ولی حالا با آن که می‌خواهم، نمی‌توانم.

۵. آیا احساس رضایت به شما دست می‌دهد؟

- ۰- مانند گذشته احساس رضایت (لذت) می‌کنم.
- ۱. مانند گذشته از چیزها لذت نمی‌برم.
- ۲. از هیچ چیز دیگری احساس رضایت نمی‌کنم.
- ۳. احساس ناراضی‌تی از همه چیز دارم و کسالت به من دست می‌دهد.

۶. آیا احساس تقصیر و گناه می‌کنید؟

- ۰- احساس تقصیر و گناه خاصی نمی‌کنم.
- ۱. برخی اوقات احساس تقصیر و گناه می‌کنم.
- ۲. بیشتر اوقات احساس تقصیر و گناه می‌کنم.
- ۳. همیشه احساس تقصیر و گناه می‌کنم.

۷. آیا احساس غم در زندگی دارید؟

- ۰- خیر، احساس غم نمی‌کنم.
- ۱. بله، احساس غم می‌کنم.
- ۲. بله، همیشه غمگینم و نمی‌توانم از آن خلاص شوم.
- ۳. بسیار غمگین و افسرده‌ام به صورتی که طاقتم تمام شده است.



چگونه در تعطیلات چاق نشویم؟

جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین‌های A، D، E، و K به چربیها نیاز داریم. ضمناً چربیها کمک‌مان می‌کنند احساس سیری کنیم.

قندهای اضافی را حذف کنید

شیرینی‌ها و شکلات‌های مهمانی‌ها و جشن‌های سال نو واقعا وسوسه برانگیزند اما همه‌ی این قندهای اضافی می‌توانند ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی و چاقی را بالا ببرند. بهتر است قندهای طبیعی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل را مصرف کنید و سعی کنید مقدار کمی از دسری که واقعا آن را هوس کرده‌اید بخورید.

بیشتر سبزیجات بخورید

مدتهاست که مصرف بیشتر سبزیجات به عنوان راهی برای مبارزه با چاقی شناخته شده است. ابتکار به خرج دهید و انواع سبزیجات را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید تا مصرف فیبرتان را بالا ببرید و در نتیجه بیشتر احساس سیری کنید.

نه بگویید

هر چند اقوام و دوستان تشویق‌تان می‌کنند به پرخوری اما ایرادی ندارد که موبانه «نه» بگویید.

پیش از اینکه بشقاب دوم را بکشید، چند لحظه مکث کنید

همانطور که گفتیم هر چه سریعتر غذا بخورید مغزتان فرصت کمتری برای رساندن پیام سیری خواهد داشت؛ ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز این پیام را دریافت کند که غذا سرو شده است، پس بهترین کار این است که قبل از سرو مجدد غذا، کمی قدم بزنید یا با کسی گپ بزنید.

غذا بخورید، بدن‌تان زمان کمتری برای ثبت سیری‌تان خواهد داشت. پس عجله نکنید و برای مزه مزه کردن هر لقمه وقت بگذارید.

به شیوه رستوران‌ها غذا سرو کنید

وقتی میز غذا را می‌چینید، غذای اضافی را سر میز نیاورید. بهتر است غذای‌تان را از همان آشپزخانه در بشقاب‌تان سرو کنید و وقتی تمام آن را خوردید یک نفس عمیق بکشید و بعد با تمرکز روی چیزی که بدن‌تان می‌گوید تصمیم بگیرید که آیا واقعا باز هم می‌خواهید بخورید یا دیگر سیر شده‌اید. تغییر دادن محیط نیز مفید است. از پشت میز بلند شوید و کمی قدم بزنید، این کار هم به شما کمک می‌کند بهتر تصمیم بگیرید.

فیبر زیاد بخورید

خوردن میان وعده‌های فیبرداری مانند سبزیجات با بنشن کمک‌تان می‌کند مدت طولانی‌تری سیر بمانید. در انتخاب میان وعده‌ها عاقلانه و مبتکرانه عمل کنید.

از ظروف کوچکتر استفاده کنید

سایز ظروف طی سالهای اخیر بیشتر شده است. اما شما بهتر است در صورت امکان، کوچکترین ظرف‌ها را انتخاب کنید. استفاده از بشقاب‌های کوچک‌تر می‌تواند باعث شود با غذای کمتری سیر شوید. مغز فضای خالی بشقاب را به معنی غذای کمتر تلقی می‌کند.

چربی‌های سالم را فراموش نکنید

حذف کره و روغن می‌تواند شما را دچار کمبود کالری کند. زیتون و روغن زیتون، آوکادو یا بذر کتان چربیهای سالمی هستند و ما برای تامین انرژی مورد نیاز بدن و

برترین‌ها؛ شاید به نظر‌تان بیاید افزایش وزن در تعطیلات اجتناب‌ناپذیر است اما ما توصیه‌هایی برایتان داریم تا دچار این مشکل نشوید.

پیش از جشن و مهمانی چیزی نخورید

صبحانه یا ناهار نخوردن صرفا به دلیل اشتها داشتن برای خوردن غذاهایی که در مهمانی یا جشن سرو می‌شود، تاکتیک خوبی برای حفظ وزن نیست. جدای از اهمیتی که خوردن صبحانه‌ی کامل دارد، تا ظهر یا بعد از ظهر چیزی نخوردن باعث می‌شود بعدا پرخوری کنید. پس بهتر است صبحانه‌ی سالم و کاملی که شامل پروتئین زیاد باشد میل کنید تا به مدت طولانی‌تری سیر بمانید و وسوسه‌ی پرخوری سراغ‌تان نیاید.

پروتئین را انتخاب کنید

همانطور که گفتیم و می‌دانید پروتئین به حفظ وزن کمک می‌کند زیرا رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین، سیری بیشتری به دنبال دارند (برای رشد عضلات نیز لازمند). در مهمانی‌ها غذاهایی را انتخاب کنید که پروتئین زیادی دارند.

هر جا که امکانش هست با خودتان غذا ببرید

اگر می‌دانید قرار است جایی بروید که ممکن است برگشتن‌تان طولانی شده و گرسنه بشوید، حتما اسنک‌های سالم خانگی خودتان را همراه داشته باشید تا گرسنگی و ادارتان نکند غذای بیرون را انتخاب کنید.

آهسته غذا بخورید و خوب بجوید

وقتی غذاهای اشتها برانگیز و رنگارنگ دوروبرمان را گرفته‌اند، آهسته غذا خوردن کار سختی می‌شود. اما این دقیقا همان کاری است که باید انجام دهید. هر چه سریع‌تر

یک جمله‌ی مثبت و پیام خوب به خودتان بگویید.

استرس را از خود دور کنید

ایام تعطیلات پُر از مشغله‌های استرس برانگیز است، آماده شدن برای مهمانی رفتن، مهمانی دادن، سفر رفتن و ... استرس‌های زیادی به ما وارد کرده و اشتها را افزایش می‌دهند، مخصوصاً میل به کربوهیدرات‌های شیرین. اگر دوره‌می‌ها و مهمانی‌ها باعث می‌شوند هیجان زده شوید و استرس بگیرید، حتماً پیش از آن تکنیک‌های کاهش استرس را یاد بگیرید تا هر وقت لازم شد از آنها استفاده کنید

باور کنید که در هر شرایطی می‌شود تحرک داشت و ورزش کرد

قبول کنید که ورزش و تمرین کردن صرفاً محدود به باشگاه و وزنه وهالتر نمی‌شود. می‌توانید بدون وزنه حتی در یک فضای کوچک نیز چند حرکت مفید ورزشی انجام دهید و کمی عرق بریزید.

خوب بخوابید

هر چند خوب است که عادت صبح زود از خواب بیدار شدن‌تان را طی تعطیلات نیز حفظ کنید، اما همانطور که کمبود خواب می‌تواند تغییراتی در اشتها ایجاد کرده و باعث پُرخوری شود، خواب کافی هم می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. عادت‌های خواب‌تان را اصلاح کنید؛ دو ساعت قبل از خواب از اسکرین‌ها دور باشید و شب‌ها غذای پُرچرب نخورید.

یک همراه خوب پیدا کنید

تحقیقات نشان می‌دهد داشتن یک همراه خوب که هدف مشترکی با ما داشته باشد، در حفظ انگیزه و پیگیری کمک زیادی به ما می‌کند. اگر در تعطیلات قصد سفر ندارید، از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده بخواهید با شما به پیاده روی، دوچرخه سواری، تپه نوردی و ... بیاید.

حرکت کنید تا وزن اضافه نکنید

به هر حال در هر شرایطی بدن‌تان را فعال نگه دارید. استفاده از پله‌ها به جای آسانسور، دورتر پارک کردن اتومبیل، دعوت از دوستان یا اعضای خانواده برای بازی‌های پُر تحرک گروهی و بسیاری از فعالیت‌های دیگری که حتماً بهتر به ذهن خودتان خطور می‌کند، همه و همه باعث می‌شوند پویا و پُر تحرک بمانید و دچار اضافه وزن نشوید. از روزهای تعطیل به بهترین نحو برای لذت بردن، استراحت کردن، اصلاح عادت‌های غذایی و سبک زندگی استفاده کنید.

مورد علاقه‌تان را که قبلاً فرصت تماشای آنها را پیدا نکرده‌اید ببینید و ...

لیوان‌های بلند و باریک را انتخاب کنید

برای نوشیدنی‌های تان لیوان‌های باریک و بلند را انتخاب کنید، نه لیوان‌های کوتاه و تپل. تحقیقات نشان داده افراد در لیوان‌های بلند و باریک، کمتر نوشیدنی می‌ریزند تا در لیوان‌های کوتاه و تپل.

آب بنوشید

نوشیدن آب کمک می‌کند احساس سیری کنید و در نتیجه کالری کمتری مصرف کنید. به جای اینکه نوشابه‌های قنددار و آمیوه‌های صنعتی را انتخاب کنید، می‌توانید آب با چند برش میوه طعم‌دار کرده و بنوشید.

مدیتیشن کنید

خوردن هیجانی وقتی که اندوهگین یا مضطرب هستید باعث افزایش وزن می‌شود، اما مدیتیشن که در آن از تکنیک‌های آرامسازی عضلات، تنفس عمیق و ذهن آگاهی استفاده شده به پُرخورها کمک می‌کند رویکردشان را نسبت به تغذیه و کنترل هیجان تغییر دهند. این روش مخصوصاً در مهمانی‌ها که غذاهای رنگارنگ زیادی در روبرتان است جواب می‌دهد.

اهداف واقع‌گرایانه تعیین کنید

حالا که در آستانه‌ی شروع سال نو هستیم، زمان خوبی است که اهداف خود را بازبینی کنیم. شاید یکی از اهداف شما کاهش وزن باشد. پس بهتر است هدفیایی در نظر بگیرید که شدنی باشند. آنها را روی کاغذ بیاورید و جایی بگذارید که مقابل دیدتان باشد، مثلاً روی در یخچال بچسبانید. اگر هدف شما این باشد که در مهمانی‌ها بیشتر از دو عدد شیرینی نخورید ایده آل و منطقی و ممکن است اما اینکه با خود قرار بگذارید در مهمانی‌ها لب به شیرینی نزنید، منطقی نیست و احتمالاً از پس آن برنخواهید آمد!

مثبت فکر کنید

خیلی از ما یک سری از خوراکی‌ها را کاملاً بد می‌دانیم و حتی خودمان را بابت خوردن آنها سرزنش می‌کنیم. به جای این کار بهتر است پیام‌های مثبتی به خودمان بدهیم: من می‌توانم خورد و خوراکم را کنترل کنم یا من به خودم افتخار می‌کنم که هوشمندانه غذا خوردم. این طرز تفکر، رابطه‌ی ما را با غذا بهبود می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده انتظارات مثبت، کاهش وزن را راحت‌تر و موفق‌تر می‌کنند. حتی اگر اصلاً احساس خوبی به خودتان ندارید باز هم سعی کنید دست کم

آرد سفید را کنار بگذارید

کربوهیدرات‌های ساده معمولاً از آرد سفید هستند، مانند نان سفید و قندهای تصفیه شده. این غذاها انرژی تولید می‌کنند اما معمولاً از نظر مواد مغذی کمبودهایی دارند. هر چند بعضی از کربوهیدرات‌های ساده ممکن است برای ما مفید باشند (مثلاً کربوهیدرات‌های ساده‌ی موجود در میوه‌ها و لبنیات کم چرب)، اکا به طور کلی بدن کربوهیدرات‌های ساده را فوراً تجزیه می‌کند و موجب افزایش قند خون می‌شود. این اتفاق می‌تواند باعث شود زودتر احساس گرسنگی کنیم. پس غلات کامل بیشتر مصرف کنید، مانند برنج قهوه‌ای، نان سبوسدار و یا کینوا.

غذاهای باقیمانده از مهمانی را به مهمان‌ها بدهید تا با خود ببرند

قبل از اینکه مهمان‌های تان شما را با حجم زیادی از غذاهای باقیمانده ترک کنند، این غذاها را در ظروف در بسته گذاشته و در اختیار مهمان‌ها قرار دهید. حتی می‌توانید از قبل ظروف درداری با تم تعطیلات و سال نو تهیه کنید تا به عنوان گیفت‌های مهمانی از آنها استفاده کنید.

غذاهای باقیمانده از مهمانی را فریز کنید

اگر گزینه‌ی بالا را نمی‌پسندید، می‌توانید غذاهای باقیمانده را فریز کنید تا بعداً از آنها استفاده کنید. مطالعات نشان داده که وقتی غذا دور از دید و دسترس باشد، احتمال اینکه سراغ‌شان بروید خیلی کمتر خواهد شد.

موقع غذا خوردن تلویزیون را خاموش کنید

هر چند خاموش کردن تلویزیون موقع تماشای فوتبال یا سریال خانوادگی ممکن است کار بدی به نظر برسد اما تماشای تلویزیون هنگام خوردن غذا باعث انتخاب‌های نادرست غذایی و پُرخوری می‌شود. ضمناً، تمرکز نداشتن روی غذا موجب می‌شود از مقدار غذایی که می‌خورید غافل شوید.

آدامس بجوید

نتایج مطالعات در مورد تاثیر آدامس جویدن بر اشتها و کاهش وزن، ضد و نقیض هستند اما آدامس جویدن در کوتاه مدت می‌تواند شما را مشغول کند و حواس‌تان را از غذای بیشتر پرت کند.

خوردنی‌ها را از جلوی چشم‌تان بردارید

هر چه غذایی بیشتر جلوی دیدمان باشد، بیشتر از آن مصرف خواهیم کرد. چه باید کرد؟ فقط کافیست خوراکی‌های وسوسه برانگیز را از جلوی چشم دور کنید، تا بتوانید به جای اینکه با چشم‌های تان تصمیم بگیرید، به معده‌تان گوش دهید و تصمیم بگیرید.

اشتهای تان را کاملاً نادیده نگیرید

توصیه‌ی بسیار خوبی که برای جلوگیری از افزایش وزن در هر زمانی می‌توانیم به شما بکنیم این است که در مورد اشتهای تان هوشمندانه عمل کنید. به جای اینکه کاملاً آن را نادیده بگیرید و سرکوب کنید، در حد اعتدال و به درستی به آن جواب بدهید تا از گرسنگی بیشتر و میل شدیدتر به خوردن چیزهای ناسالم پیشگیری کنید.

ممنوع کردن غذاهایی خاص طی تعطیلات ممکن است باعث شود آن غذا به نظر تان جذاب‌تر بیاید. ضمناً کار دیگری که می‌توانید برای سرگرم کردن خودتان انجام دهید تا فوراً سراغ خوراکی‌ها نروید این است که حواس خود را با فعالیت‌های دیگری که برای تان جالب است پرت کنید، با دوستانی که مدت‌هاست آنها را ندیده‌اید قرار بگذارید و از تعطیلات برای بیشتر با هم بودن استفاده کنید، فیلم‌های





درمان فوری بی خوابی فقط در ۲ دقیقه!

در ادامه شما را با دو بخش این موضوع که عبارتند از آرامش از لحاظ جسمی و ذهنی، آشنا می کنیم، این روش در رهایی از اضطراب و خستگی تاثیرگذار است و به تمامی افراد با هر شرایط اجتماعی توصیه می شود.

بخش اول: آرامش جسمی

می دانید که یکی از فاکتورهای اصلی و مهم برای به خواب رفتن سریع و درمان کم خوابی های شبانه داشتن جسمی آرام است، اما اگر جسم شما آرامش نداشته باشد چه باید بکنید؟ با روشی پیشنهادی به سرعت به این مهم خواهید رسید.

دیگری را ممکن است انجام دهید تا بتوانید بخوابید! در ادامه این مطلب روش های درمان بی خوابی و بدخوابی در مدت زمان کوتاه شما را با توصیه هایی در مورد خوابیدن در مدت ۲ دقیقه آشنا می کنیم؛ این روش خوابیدن برای خلبانان آمریکایی در زمان جنگ دوم اتفاق افتاد چرا که آنها به علت استرس زیاد نمی توانستند به سرعت بخوابند. در نهایت این راه کار بسیار تاثیر گذار بود و توانست به خلبانان کمک کند.

درمان بی خوابی سریع در ۲ دقیقه و در دو مرحله

برترین ها: برای درمان بی خوابی شبانه مطمئنا به راه و روشی سریع نیاز دارید، روشی که بدون استفاده از هیچ دارویی شما را به خوابی عمیق و با کیفیت ببرد.

با روش درمان بی خوابی سریع آشنا شوید

تابه حال شده است که نتوانید در اوج زمان خستگی بخواب فرو بروید و یا در تخت خواب خود، نتوانید به خواب فرو بروید و تنها پوزیشن خود را تغییر می دهید یا دائما در حال چک کردن ساعت تلفن همراه خود هستید که ساعت چند است و هنوز به خواب نتوانسته اید فرو بروید و یا کارهای

زمان یائسگی می تواند در تحلیل عضلات زنان تأثیرگذار باشد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که زودتر وارد یائسگی می‌شوند ممکن است در سنین بالا در معرض خطر از دست دادن عضلات قرار بگیرند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، برعکس، هر چه دوره باروری زنان طولانی‌تر باشد، خطر کاهش توده عضلانی که با قدرت گرفتن چیزی در دست اندازه‌گیری می‌شود، کمتر می‌شود.

دکتر «ستفانی فلوویون»، مدیر پزشکی انجمن یائسگی می‌گوید: «این مطالعه نشان داد که دوره باروری طولانی‌تر و سن دیرتر در یائسگی با خطر کمتر کاهش قدرت دست در زنان یائسه مرتبط است.»

او در بیانیه خبری افزود: «این یافته ممکن است به اثرات مفید استروژن بر عضلات اسکلتی مربوط باشد.»

به گفته محققان، پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۵ بیش از ۷۰ درصد از افراد بالای ۶۵ سال تحت تأثیر سارکوپنی قرار گیرند؛ سارکوپنی، کاهش توده عضلانی و عملکرد است که به عنوان بخشی از روند پیری رخ می‌دهد.

طول عمر باروری یک زن - زمان بین شروع و پایان دوره‌های عادت ماهیانه او - بر روند پیری او تأثیر می‌گذارد.

مطالعه جدید بیش از ۲۳۰۰ زن کوه‌ای یائسه را بین سنین ۴۵ تا ۷۵ سال مورد ارزیابی قرار داد و قدرت دست آنها را آزمایش کرد که یکی از رایج‌ترین راه‌ها برای بررسی از دست دادن عضلات است.

محققان دریافتند که سن یائسگی با کاهش قدرت در دست گرفتن اشیاء مرتبط است، اما نه با سن شروع قاعدگی.

محققان خاطرنشان کردند که این نتایج می‌تواند برای زنان سایر نژادها متفاوت باشد، زیرا زنان آسیایی معمولاً کمتر سارکوپنی را تجربه می‌کنند.

عمیق را پشت سر هم بکشید و اجازه دهید سینه به سمت بالا و پایین جابجا شود. برای داشتن خواب سالم و بی‌دغدغه باید فرض کنید که مانند یک توده سبک و شناور در آسمان هستید.

۶- نیمه ی بالایی بدن شما در حال حاضر آرام است و احساس رهایی و شل بودن می‌کنید و تنها نیمه پایینی بدن باقی می‌ماند.

۷- برای شل و ریلکس کردن عضلات ران پا باید تصور کنید که گوشت به نرمی به استخوان‌ها آویزان است. به خودتان تلقین کنید که انگار هیچ استخوانی در پای شما وجود ندارد و تنها پای شما دارای عضلات می‌باشد. این تلقین را در هر دو پای خود اجرا کنید.

۸- در حال حاضر بدن شما کاملاً ریلکس و آرام شده است و ۳ نفس عمیق بکشید و بازدم را از دهان خود به بیرون منتقل کنید.

بخش دوم: آرامش روحی

ایجاد آرامش ذهنی برای درمان فوری بی‌خوابی بدون دارو که برای بی‌خوابی دوران بارداری نیز موثر است. پس از اینکه از لحاظ جسمی آرامش یافتید، تنها ده ثانیه طول می‌کشد تا فکر شما کم شود و به چیزی فکر نکنید و سپس به خوابی عمیق فرو خواهید رفت.

با انجام به ترتیب مراحل بالا می‌توانید عضلات بدن را به کنترل خود در بیاورید و در نتیجه می‌توانید به راحتی بخوابید و این راهکار در دنیای مدرن امروز نیز عملی است و از نظر محققان مورد تایید است و هیچ مشکلی ندارد.

توجه: اگر می‌خواهید فوراً بخوابید، باید در مورد چیزهایی که به شما آرامش می‌بخشد فکر کنید.

اگر در فصل زمستان دچار بی‌خوابی شده‌اید، ۳ راه به ترتیب ذیل وجود دارند که می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کنید و موردی که انتخاب کرده‌اید عمل نکرد می‌توانید مورد دیگری را برگزینید.

این موارد عبارتند از:

۱- فرض کنید که در فصل بهار هستید و در کف یک قایق دراز کشیده‌اید و به سمت غروب آفتاب در حال حرکت هستید و صدای دریا در گوش شما وجود دارد و به آسمان آبی بالای سر خود نگاه می‌اندازید که ابرها داخل آن در حالت شناور قرار دارند.

بر این موضوع متمرکز شوید و اجازه ندهید هیچ چیز دیگری فکر شما به هم بزند و از آن لذت ببرید.

۲- تصور کنید که در یک کلبه سیاه و بسیار بزرگی هستید و اطراف شما تاریکی احاطه کرده است.

۳- برای ۱۰ ثانیه جمله «من به هیچ چیز فکر نمی‌کنم» را تکرار کنید و سعی کنید که از افکار دیگر استفاده نکنید.

بعد از این آموزش که به مدت ۶ هفته به طول انجامید، ۹۶٪ از خلبانان توانستند که در دو دقیقه و هرچاپیکه بودند بخوابند حتی اگر قبل از خواب قهوه نوشیده بودند! راهکارهای بالا تمرینات جهانی هستند و در هنگام داشتن استرس، تنها از بخش آرامش جسمی استفاده کنید و اگر می‌خواهید بخوابید آرامش ذهنی را نیز اضافه نمایید.

اگر می‌شود در محل کارتان و یا جاهای دیگری که زمان خوابیدن اندک است، می‌توانید حتی به مدت ۵ دقیقه بخوابید که این میزان خواب می‌تواند شما را سرحال تر و شاداب تر نماید و در ضمن این تمرینات نیز در شب بسیار مهم هستند و می‌توانید از آنها برای مبارزه با خواب در شب استفاده کنید.

آموزش روش ایجاد آرامش جسمی برای درمان بی‌خوابی در کوتاه‌ترین زمان ممکن

۱- به پشت بخوابید و پای خود را روی زمین دراز کنید. دست‌هایتان را به آرامی روی ران‌هایتان قرار داده و چشمانتان را ببندید و چانه را به قفسه سینه نزدیک تر نمایید.

۲- به آرامی نفس عمیق بکشید، اخم‌ها و چین و چروک‌های پیشانی را باز کنید و با احساس بدون استرس و دغدغه بخوابید. پوست سر را تصور کنید که بسیار آرام است و بعد اعضای دیگر صورت را نیز احساس کنید که شل است و دهان را همانند یک ماهی به اندازه بسیار کم باز کنید.

توجه: منظور کلی از مورد دوم این است که باید احساس شل بودن عضلات را داشته باشید تا بتوانید بدون هیچ استرسی به خواب فرو بروید.

۳- آرامش را در عضلات خود احساس و کنترل کنید و به آرامی نفس بکشید.

۴- شانه‌های تان را به حدی که ممکن است شل و رها کنید انگار که اصلاً وجود ندارند. همچنین گردن را نیز همانند بخش‌ها و عضلات دیگر شل کنید و بطور کلی باید از هر گونه فکر و دغدغه رهایی یابید و تنها به استراحت در آن زمانیکه می‌خواهید، فکر کنید.

۵- اینک سینه را نیز ریلکس و شل نمایید و نفس‌های

با این علائم، آغوش تابوت مرگ برای شما باز است!

برترین‌ها: بسیاری از مردان و زنانی که به‌طور ناگهانی بر اثر بیماری عروق کرونر قلب می‌میرند، هیچ علامت قلبی ندارند.

علائم حمله قلبی بالقوه می‌تواند نامحسوس باشد.

۴نشانه وجود دارد که هرگز نباید نادیده

بگیرید:

درد قفسه سینه:

درد قفسه سینه همچنان علامت هشداردهنده حمله قلبی برای هر دو جنس زن و مرد است. درد قفسه سینه همراه با احساس فشار و سوزش است. ممکن است احساس کنید یک جسم بسیار سنگین روی قفسه سینه شما قرار گرفته است. این درد به مدت طولانی ادامه دارد و همراه با حرکت بدتر می‌شود. دردی که چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد، مربوط به قلب نیست و می‌تواند به دلیل گرفتگی

عضلات قفسه سینه باشد.

سبکی سر، سرگیجه:

بسیاری چیزها می‌توانند باعث شوند تعادل خود را از دست بدهید یا برای لحظه‌ای احساس ضعف کنید. اما اگر ناگهان احساس بی‌ثباتی کردید و همچنین ناراحتی قفسه سینه یا تنگی نفس داشتید، فوراً با پزشک تماس بگیرید. این علامت می‌تواند به این معنا باشد که فشار خون شما کاهش یافته است، زیرا قلب شما قادر به پمپاژ، آن طور که باید نیست.

کاهش تحمل ورزش:

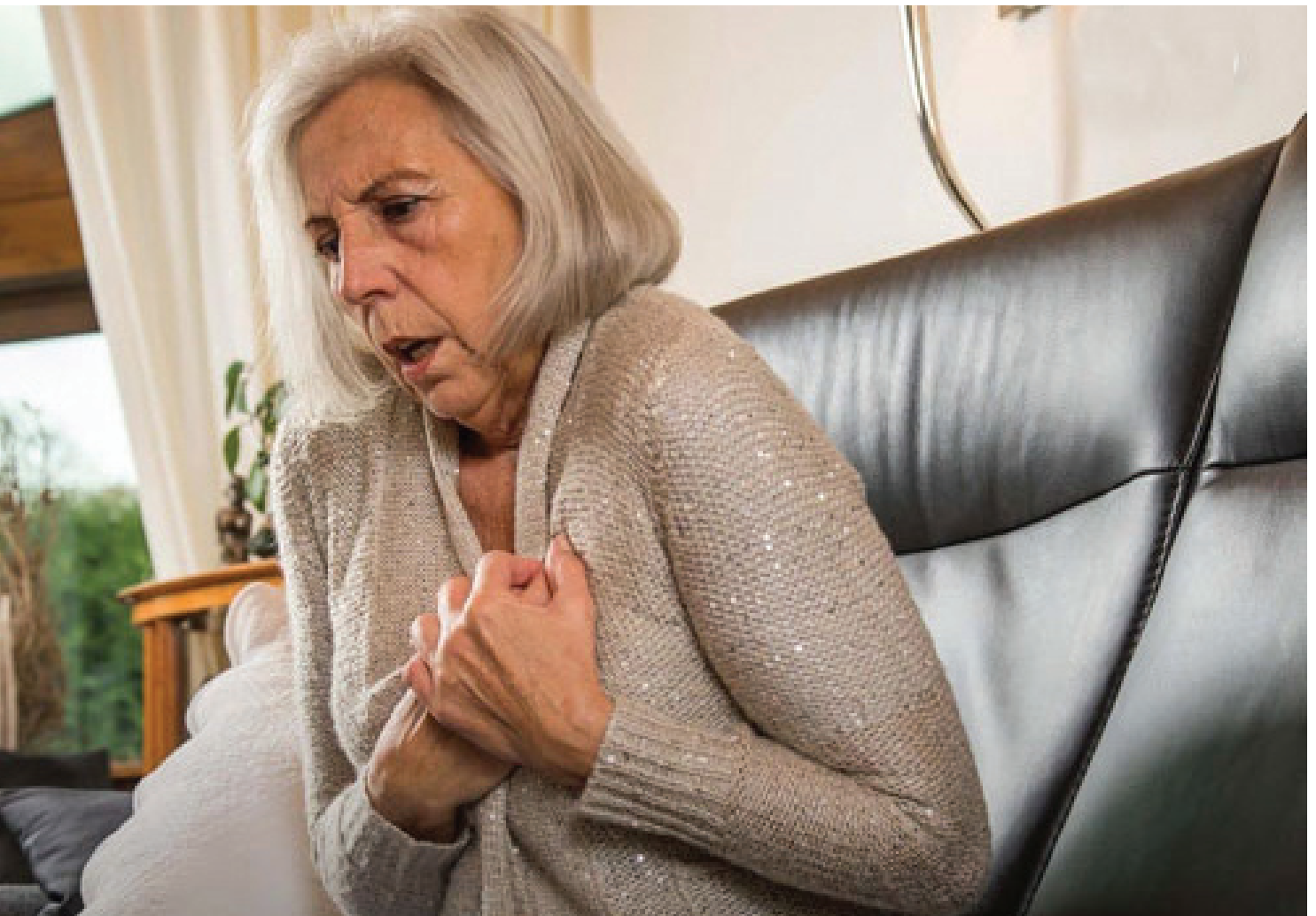
یکی از علائم هشداردهنده حمله قلبی، کاهش تحمل ورزش است، مثلاً شما قبلاً می‌توانستید به راحتی از پله‌ها بالا بروید، اما اکنون احساس تنگی نفس می‌کنید یا حتی

باید در میانه راه بایستید و استراحت کنید. این علامت باید بسیار جدی گرفته شود. خستگی شدید یا ضعف غیرقابل توضیح و ادامه آن برای روزها، می‌تواند از علائم بیماری قلبی، به‌ویژه برای زنان باشد.

درد گلو یا فک:

درد گلو یا فک احتمالاً مربوط به قلب نیست. به احتمال زیاد، علت آن یک مشکل عضلانی، سرماخوردگی یا مشکل سینوسی است. اما اگر درد یا فشاری در مرکز قفسه سینه خود دارید که به سمت گلو یا فک شما گسترش می‌یابد، می‌تواند نشانه‌ای از حمله قلبی باشد.

نکته کلیدی این است که عوامل خطر خود را بشناسید. اگر چاق و کم‌تحرک هستید، فشار خون بالا و سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید، باید علائم خود را جدی‌تر بگیرید.





ورزشکاران زن و مرد این ماده دوپینگ را مصرف نکنند!

سلامتی و عوارض جانبی بالقوه در مردان هنوز از طریق مطالعات طولانی مدت مشخص نشده است، علاوه بر این تومورهای بیضه و ژنیکوماستی در مردان مصرف کننده کلومیفن گزارش شده است و رابطه علت و معلولی بین گزارش تومورهای بیضه و تجویز کلومیفن مشخص نیست.

اگر برای درمان یک بیماری تشخیص داده شده نیاز به استفاده از کلومیفن باشد، چه باید کرد؟

در طول دوران حرفه‌ای خود در ورزش، ورزشکاران ممکن است بیماری‌ها یا شرایطی با توجه پزشکی داشته باشند که آنها را مجبور به استفاده از یک داروی خاص یا انجام درمان کند. اگر این ماده یا روش در فهرست ممنوعه WADA ظاهر شود، مانند کلومیفن، ورزشکاران می‌توانند برای معافیت استفاده درمانی (TUE) درخواست دهند که به آنها اجازه می‌دهد یک ماده ممنوعه مصرف کنند یا از یک روش ممنوعه برای یک دوره زمانی مشخص استفاده کنند.

مشابه سایر داروها، کلومیفن و متابولیت‌های آن ممکن است به خوبی پس از اتمام درمان در بدن ورزشکار باقی بمانند، بنابراین مهم است که ورزشکار قبل از استفاده از این دارو، بدون توجه به دلایل تجویز و مصرف آن، برای کلومیفن TUE درخواست کند. برای درخواست TUE، یک ورزشکار باید مستندات کامل پزشکی را ارائه کند تا توسط کمیته مستقل TUE بررسی و تعیین شود که آیا آن ماده یا روش با استاندارد بین المللی WADA برای معیارهای TUE مطابقت دارد یا خیر؟

داده نشده است. هنگامی که FDA دارویی را تأیید کرد، ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی وقتی که تشخیص می‌دهند از نظر پزشکی برای بیمارشان مناسب است می‌توانند دارو را برای استفاده غیرمجاز تجویز کنند.

آیا مصرف کلومیفن در ورزش ممنوع است؟

بر اساس اعلام ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) به ایسنا، طبق فهرست ممنوعه آژانس جهانی ضد دوپینگ، کلومیفن همیشه به عنوان یک ماده ضد استروژن در رده S4 تعدیل کننده‌های هورمون و متابولیک ممنوع است. کلومیفن همچنین به عنوان یک عنصر اعلام نشده در محصولات بازار سیاه که در اینترنت به منظور افزایش عملکرد به فروش می‌رسد ظاهر شده است. ورزشکاران باید توجه داشته باشند که ممکن است خطرات جدی سلامتی و مسائل مربوط به کنترل کیفیت مرتبط با خرید دارو از تامین کنندگانی غیر از داروخانه‌ها یا پزشکان دارای مجوز وجود داشته باشد.

خطرات سلامتی مرتبط با کلومیفن؟

در زنانی که از کلومیفن برای درمان باروری استفاده می‌کنند، معمولاً عوارض جانبی مختلفی در ارتباط با تحریک هورمونی و سیستم تولید مثل گزارش می‌شود. در مردان، مشابه سایر مواد با خواص آنابولیک که منجر به افزایش توده عضلانی می‌شود، کلومیفن با تعدادی از عوارض جانبی بالقوه و جدی همراه است که از جمله آن می‌توان به افزایش خطر حوادث قلبی عروقی منفی، آسیب کبدی و ناراحتی‌های گوارشی اشاره کرد. خطرات

ورزشکاران زن و مرد از مصرف کلومیفن، منع شدند.

به گزارش ایسنا، کلومیفن یک تعدیل کننده انتخابی گیرنده استروژن (SERM) است که معمولاً در داروهای تجویزی با نام تجاری باروری زنان مانند Clomid استفاده می‌شود.

در زنان، کلومیفن روی غده هیپوفیز برای تحریک ترشح هورمون‌های خاص مسئول تخمک گذاری عمل می‌کند و در مردان، کلومیفن می‌تواند سطح تستوسترون را با تداخل با حلقه بازخورد منفی محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-گناد تغییر دهد. در کاربردهای بالینی، کلومیفن به عنوان یک درمان باروری مورد تأیید سازمان غذا و دارو آمریکا (FDA) استفاده می‌شود و Clomid توسط FDA برای درمان اختلال تخمک گذاری در زنانی که مایل به بارداری هستند، استفاده می‌شود.

در صورت داشتن شرایط پزشکی مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) که از تخمک گذاری به طور طبیعی جلوگیری می‌کند، ممکن است برای زنانی که سعی در باردار شدن دارند، از آن استفاده کنند.

کلومیفن برای استفاده توسط مردان برای هر بیماری مورد تأیید FDA نیست. در جدیدترین درج محصول Clomid، FDA بیان می‌کند که «هیچ مطالعه کافی یا کنترل شده‌ای وجود ندارد که اثربخشی Clomid را در درمان ناباروری مردان نشان دهد.» با این حال ممکن است خارج از ضوابط تجویز شود به این معنی که یک پزشک ممکن است دارویی را برای استفاده‌ای تجویز کند که در بروشور یا برچسب بسته بندی تایید شده FDA نشان



درمان سرفه و گلودرد با روشی سریع و بی دردسر

یا اینکه آب ولرم را همراه با عسل و آب لیمو میل کنید تا راه تنفس شما نرم شود.
برای کودکان ۱,۵ سال به بالا از نصف یک قاشق چای خوری عسل، برای سنین ۶ تا ۱۱ سال از ۱ قاشق چای خوری، برای کودکان ۱۲ سال به بالا نیز از ۲ قاشق چای خوری عسل استفاده کنید.

چای شیرین بیان روش استفاده:

حدود ۷ سانت از ریشه شیرین بیان را در یک فنجان آب به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و بعد از کمی خنک شدن، مقداری عسل به آن اضافه کرده و میل کنید.

آب نمک

روش استفاده
مقدار کمی نمک را در یک لیوان آب ولرم بریزید و هر شب قرقره کنید.

- بیماری رفلکس معده
- عفونت
- برونشیت مزمن
- فیبروم
- سرطان ریه

عوامل خطر بیشتر شدن سرفه مداوم چیست؟

سیگار کشیدن یکی از عواملی است که سرفه را در فرد به وجود می آورد یا آن را تشدید می کند. در معرض دود سیگار بودن نیز همین تاثیر را در فرد دارد. خانمها حساسیت بیشتری نسبت به سیگار یا در معرض قرار گرفتن در برابر دود سیگار دارند.

درمان سرفه و گلو درد

عسل

روش استفاده:

یک قاشق غذاخوری عسل را سه بار در روز میل کنید

برترینها: علت‌های اصلی سرفه و گلودرد چیست و چگونه می‌توان سرفه و گلودرد را درمان کرد؟ یکی از بهترین راهکارها استفاده از نسخه‌های گیاهی و طبیعی است که کمک شایانی به درمان سریع سرفه می‌کند. سرفه کردن مداوم یکی از کلافه کننده ترین مشکلاتی است که ممکن است برای هرکس پیش بیاید. در این حالت معمولاً ریه‌های فرد به میکروب و آلودگی حساس می‌شود و در اثر کوچک ترین محرکی مدام دچار سرفه می‌شود.

راه‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم که از طریق آن بتوانید سرفه و گلو درد را درمان کنید و از شدت آن بکاهید.

علل سرفه و گلو درد

علت‌های سرفه مداوم را می‌توان به موارد زیر خلاصه کرد:

- آسم

- ترشحات سینوسی

بخور گرفتن**روش استفاده:**

یک کاسه آب را بجوشانید و ۳۰ الی ۶۰ ثانیه صبر کنید تا کمی آب جوش خنک شود و سپس ۳ قطره روغن درخت چای را با ۱ الی ۲ قطره اکالیپتوس مخلوط کنید و صورت خود را روی بخار آن بگیرید. سپس یک حوله را روی سر خود قرار دهید و عمیق نفس بکشید. ۵ الی ۱۰ دقیقه صبر کنید و این کار را دو الی سه بار در روز تکرار کنید.

چای آویشن**روش استفاده:**

یک فنجان آب را بجوشانید و یک قاشق چای خوری آویشن خشک را با نمک به آن اضافه کنید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه روی آن را بجوشانید و سپس عسل و لیمو را به آن اضافه کنید و روزی دو الی سه بار از این نوشیدنی میل کنید.

عسل و فلفل**روش استفاده:**

کمی آب تازه را با یک قاشق چایخوری فلفل و یک قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید و سپس ترکیب را جوشانده و بعد از ۱۰ دقیقه آن را بنوشید. یک الی دو بار در روز از این نوشیدنی میل کنید.

زنجبیل**روش استفاده اول:**

ریشه زنجبیل را به اندازه ۳ قاشق چای خوری خرد کنید و سپس آن را با یک قاشق چای خوری نعناع مخلوط کنید. ۴ فنجان آب را به آن اضافه کنید و آن را بجوشانید و بعد از خنک شدن، چند قاشق عسل به آن اضافه کنید و آن را در یخچال قرار دهید و هفته‌ای سه بار از آن میل کنید.

روش دوم:

کمی زنجبیل تازه را خرد کرده و میل کنید تا سرفه شما کاهش پیدا کند.

روش سوم:

دو سانتی متر از یک زنجبیل تازه را با یک فنجان آب مخلوط کنید و آن را ۵ دقیقه حرارت دهید و بعد از خنک شدن کمی لیمو را به آن اضافه کنید و دو بار در روز میل کنید.

روش چهارم:

یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را با ۲ قاشق غذاخوری آب، ۱ قاشق غذاخوری عسل و یک چهارم قاشق چای خوری فلفل مخلوط کنید و روزی سه بار از آن میل کنید و برای خاصیت بیشتر می‌توانید یک چهارم قاشق چای خوری پودر سیر را به آن اضافه کنید.

روش پنجم:

از دو سانت زنجبیل، شیره یا آب آن را بیرون بکشید و مقدار کمی پودر فلفل، عسل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را بنوشید. سه بار در روز از این ترکیب استفاده کنید.

روش ششم:

سه چهارم فنجان را از عسل پر کنید و چند برش لیمو را روی این فنجان قرار دهید. سپس دو فنجان آب را با مقدار کمی پودر زنجبیل تازه مخلوط کنید و آن را بجوشانید. بعد از کمی خنک شدن، عسل و آب لیمو را به آن اضافه کنید. بعد از اینکه کامل هم زدید، آن را در فریزر قرار دهید و سه بار در روز به اندازه یک قاشق غذاخوری از آن میل کنید.

زردچوبه**روش استفاده:**

نصف قاشق چای خوری زردچوبه را در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و دو بار در روز از آن میل کنید.

سیر

سعی کنید که سیر معمولی را بدون هیچ چاشنی همراه با غذا میل کنید و یا آن را داخل غذاهایی مثل آش یا سوپ بریزید.

شیر داغ

شیر داغ در باز کردن راه تنفس و از بین بردن مخاط اضافی بسیار موثر است.

لیمو**روش استفاده:**

آب لیمو را با عسل به نسبت دو به یک مخلوط کنید و چند بار در روز از این ترکیب استفاده کنید.

سایر درمانها نیز عبارتند از:

– مصرف پروبیوتیکها

آب پیاز

– سوپ داغ

– آب انگور تازه

– شلغم

– روغن دانه سیاه چای مارشمالو

– آب پالوئه ورا

– آب انار

– مرطوب نگه داشتن محیط داخل خانه

– آبرسانی به بدن بع نوشیدن آب به اندازه کافی در طول روز

و اما نسخه‌های فوری برای درمان سرفه و گلودرد**۱- با عسل و لیمو به جنگ سرفه بروید:**

مقدار ۳ قاشق عسل را به همراه ۲ قاشق غذاخوری آلبیمو در یک لیوان آب جوش حل کنید تا یک محلول جادویی برای تسکین سرفه و گلودرد در خانه بسازید.

۲- فلفل سیاه و عسل را امتحان کنید:

یک قاشق چای خوری فلفل سیاه را به همراه ۲ قاشق چای خوری عسل در یک لیوان آب جوش حل کنید و میل بفرمائید البته باید بدانید که این محلول برای سرفه‌های خلط دار و تر تجویز می‌شود.

۳- آلبیمو و نمک غرغره کنید:

مقداری آلبیمو و نمک را در یک لیوان آب ولرم و یا گرم حل کنید و در روز ۲ تا ۳ بار غرغره کنید.

۴- نوشیدنی‌های داغ بنوشید:

شیر و یا دمنوش‌های گرم سرفه و گلو درد را تسکین می‌بخشد. همچنین سوپ‌ها و آش‌های خانگی بسیار توصیه می‌شوند.

۵- بادام و آب پرتقال را فراموش نکنید:

بسیاری از مردمان آسیایی این محلول را موثر در درمان و تسکین گلودرد و سرفه می‌دانند. بادام‌ها را پودر کرده و در یک لیوان آب پرتقال طبیعی مخلوط کنید و بنوشید فقط آب پرتقال نباید زیاد ترش باشد.

۶- آویشن و پونه دم کنید:

آویشن و پونه به دلیل دارا بودن املاح گیاهی و خواص خاص شان از قدیم برای درمان عفونت‌ها و برخی بیماری‌ها توصیه می‌شدند که دم کرده این دو با هم برای درمان گلودرد و سرفه بسیار موثر است.





بهترین فرمول غیر دارویی برای درمان آرتروز!

در آب به اندازه ارتفاع شانه انجام می‌شوند. شناوری آب به کاهش فشار وزن بدن شما روی مفاصل آسیب دیده (به ویژه لگن و زانوها) کمک می‌کند، در حالی که برای قوی تر شدن عضلات شما مقاومت ایجاد می‌کند. ورزش منظم در آب می‌تواند به تسکین درد و بهبود عملکرد روزانه در افراد مبتلا به آرتروز لگن و زانو کمک کند.

یک برنامه تمرینی تخصصی ایجاد کنید

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که ورزش خفیف تا متوسط برای افراد مبتلا به آرتروز مفید است. با این حال، شرایط هر کس متفاوت و نیاز است در مشورت با پزشک و متخصص علوم ورزشی، برنامه تمرینی خود را تنظیم کنید. همیشه توصیه‌های پزشک یا فیزیوتراپیست خود را دنبال کنید و به طور کلی تمرینات انعطاف پذیری باید هر روز انجام شود.

توصیه هفتگی برای ورزش هوازی ۱۵۰ دقیقه با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه با شدت بالا یا ترکیبی معادل آن است؛ این به معنای ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری پنج بار در هفته است.

ورزش خوب است اما هوشمندانه ورزش کنید. تمرین‌های کم شدت مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا استفاده از دستگاه‌های کوهپیمای انتخاب‌های هوشمندانه‌ای هستند. اگر می‌دوید، بسکتبال بازی می‌کنید یا فعالیت‌های پرتحرک دیگری انجام می‌دهید، از سطوح سخت دوری کنید و این کار را هر روز انجام ندهید.

این تمرینات به حفظ و بهبود قدرت عضلانی کمک می‌کنند. عضلات قوی می‌توانند از مفاصلی که تحت تاثیر آرتروز هستند حمایت و محافظت کنند.

ورزش هوازی و استقامتی

این تمرینات باعث تقویت قلب و کارآمدتر شدن ریه‌ها می‌شود. ورزش هوازی همچنین خستگی را کاهش می‌دهد، در حالی که با افزایش کالری مصرفی بدن به کنترل وزن کمک می‌کند. نمونه‌هایی از این نوع ورزش شامل پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری، شنا یا استفاده از دستگاه کوهپیمای است.

پیاده روی

پیاده روی برای مفاصل، فواید زیادی دارد. یک مزیت اصلی این است که گردش خون را بهبود می‌بخشد و از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند، فشار خون را کاهش می‌دهد و به عنوان یک ورزش هوازی، قلب را تقویت می‌کند. همچنین خطر شکستگی را کاهش می‌دهد (بامتوقف کردن یا کاهش سرعت از دست دادن توده استخوانی) و عضلات حمایت کننده از مفاصل را تقویت می‌کند.

تمرینات در آب

این تمرینات به ویژه برای افرادی که تازه شروع به ورزش کرده‌اند و همچنین افرادی که اضافه وزن دارند، مفید است. ورزش‌های آبی شامل شنا نمی‌شوند بلکه در حالت ایستاده

فعالیت بدنی و ورزش کردن بهترین درمان غیردارویی برای بهبود درد و عملکرد در آرتروز است. به گزارش ایسنا، در حالی که ممکن است نگران باشید ورزش با استئوآرتروز (OA) می‌تواند به مفاصل شما آسیب برساند و باعث درد بیشتر شود، تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در صورت ابتلا به استئوآرتروز می‌توانند و باید ورزش کنند.

چه ورزش‌هایی برای آرتروز بهتر است؟

هر یک از انواع تمرینات زیر در حفظ و بهبود توانایی حرکت و عملکرد، نقش دارند، پیاده‌روی و ورزش‌های آبی به ویژه برای اکثر افراد مبتلا به آرتروز مفید هستند.

افزایش دامنه حرکتی یا تمرینات انعطاف پذیری

بر اساس این مطلب که از سوی محمد مهرتاش، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: محدوده حرکتی به توانایی حرکت مفاصل شما از طریق حرکت کاملی که برای رسیدن به آن طراحی شده‌اند اشاره دارد. این تمرینات شامل کشش ملایم و حرکاتی است که مفاصل را در تمام طول دامنه حرکتی خود قرار می‌دهد. انجام منظم این تمرینات می‌تواند به حفظ و بهبود انعطاف پذیری مفاصل کمک کند.

تمرینات تقویتی

ورزشکاران و چالش همه چیز خواری، گوشت خواری یا گیاه خواری؟

از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: بهترین برنامه غذایی، رژیم متعادل و مملو از غذاهایی با تنوع زیاد است و هر فرد بالغ باید تقریباً به صورت روزانه ۲۵ الی ۳۰ گرم فیبر و هفته‌ای ۲۰۰ الی ۳۰۰ گرم گوشت مصرف کند و به اندازه کافی آب بنوشد، همچنین باید غلات و حبوبات مصرف کند و از مصرف روغن‌های سالم غافل نشود.

بدن انسان نه برای گیاه‌خواری و نه برای گوشت‌خواری، بلکه برای همه چیزخواری طراحی شده است و تحقیقات نشان می‌دهد بیشترین طول عمر با بالاترین شاخص‌های سلامتی، متعلق به افراد همه‌چیزخواری است که تحرک مناسبی در طول زندگی خود دارند و عموم قهرمانان ورزشی نه صرفاً گیاه‌خوار و نه صرفاً گوشت‌خوار، بلکه همه چیز خوار هستند

و با فواید دیگری همراه است اما گیاه‌خواری طولانی هم مضرات خودش را دارد که از آن جمله می‌توان به کمبودهای ویتامینی مخصوصاً کمبود ویتامین D، B۱۲، کمبود آهن و در ادامه کم خونی، اختلالات افسردگی، افزایش اضطراب، ریزش مو، ضعیف شدن پوست و ناخن‌ها، مشکلات گوارشی از جمله نفخ و اسهال (IBS)، افزایش احتمال ابتلا به پوکی استخوان، اختلال خواب و گرسنگی کاذب اشاره کرد. همچنین گیاه‌خواران اگرچه وزن متناسب‌تری دارند اما معمولاً نسبت عضله آنها نسبت به وزن‌شان کمتر از دیگران است.

بهترین برنامه غذایی چیست؟

بر اساس این مطلب که از سوی امیر روح‌بخش ارفعی، کارشناس ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی تهیه شده و

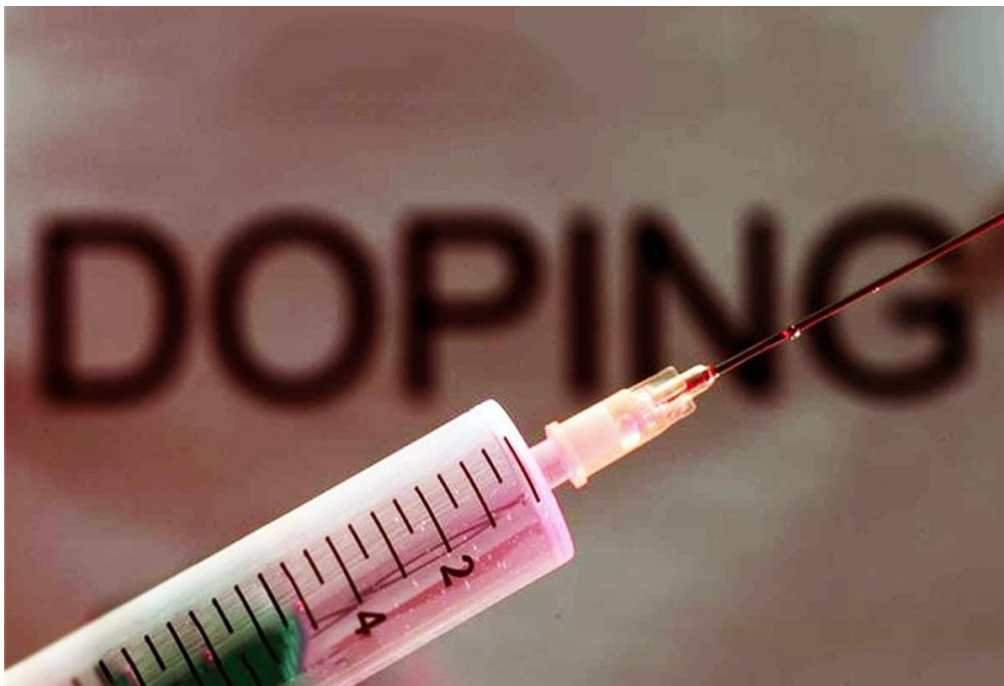
عموم قهرمانان ورزشی نه صرفاً گیاه‌خوار و نه صرفاً گوشت‌خوار، بلکه همه چیز خوار هستند.

به گزارش ایسنا، تحقیقات گوناگون در سراسر دنیا ثابت کرده‌اند اگرچه مصرف متعادل گوشت برای سلامتی بسیار مفید و حتی لازم است اما مصرف زیاد گوشت و به ویژه گوشت قرمز، موجب ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله چاقی، فشار خون بالا، مشکلات قلبی عروقی، نقرس، پیری زودرس، اختلالات خواب، مشکلات دستگاه گوارش از جمله یبوست و دیابت می‌شود.

در عین حال نباید گمان کرد صرفاً گیاه‌خواری مفید و سودمند است؛ در ابتدا با داشتن رژیم غذایی گیاه‌خواری معمولاً در افراد چاق، چربی خون و چربی احشایی کاهش می‌یابد، وزن در افراد دارای اضافه وزن متعادل تر می‌شود، آرامش درونی فرد بهبود می‌یابد



خطری که ورزشکاران را تهدید می کند



ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیق جدید که دانش و اطمینان در تشخیص علائم قلبی را ارزیابی می کند، نشان می دهد حدود نیمی از افراد بالای ۳۵ سال به توانایی خود در تشخیص علائم خطر قریب الوقوع قلبی مانند حمله قلبی یا مرگ ناگهانی قلبی حین شرکت در ورزش های شدید اطمینان نداشتند.

به گزارش یورکارت، در یک تحقیق، ۱۵۳ بازیکن فوتبال در سن استادی با سن بالای ۳۵ سال در مقیاسی از بازی های رقابتی فوتبال اجتماعی مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت کنندگان به طور متوسط ۳۶ روز در هفته با میانگین هفتگی ۲۶ ساعت فعالیت متوسط و ۲۴ ساعت فعالیت شدید، تمرین یا ورزش کردند.

پروفیسور جفری تافلر، محقق ارشد تحقیق و عضو کالج سلطنتی استرالیا (RACP) و از دانشگاه سیدنی و بیمارستان سلطنتی نورث شور می گوید: «اگرچه ورزش منظم سلامت را بهبود می بخشد، ورزش شدید باعث افزایش ناپایدار خطر قلبی می شود. توانایی تشخیص علائم هشداردهنده یک رویداد قلبی قریب الوقوع برای کاهش این خطرات حین ورزش بسیار مهم است.»

این خطرات زمانی افزایش می یابد که شرکت کنندگان با عوامل خطر قلبی مانند کلسترول بالا، فشار خون بالا، سیگار کشیدن، مشکلات وزن و سابقه خانوادگی بیماری

قلبی در نظر گرفته شوند.

علیرغم محبوبیت استادان فوتبال، شیوع عوامل خطر قلبی و علائم احتمالی قلبی در بازیکنان به اندازه کافی مورد تحقیق قرار نگرفته است.

تافلر گفت: «در مجموع از هر پنج شرکت کننده در تحقیق، یک نفر یک یا چند علامت احتمالی قلبی را طی بازی در سال قبل داشتند اما تنها یک چهارم آنان به دنبال مراقبت های پزشکی بودند.»

در یک طرح فرضی از بازیکنانی که حین بازی درد قفسه سینه داشتند حدود نیمی از آنان گفتند که به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در انتظار رفع علائم به بازی ادامه خواهند داد.

حدود نیمی از شرکت کنندگان مطمئن نبودند بتوانند علائمی که شاید طی بازی تجربه کنند مانند درد قفسه سینه را به عنوان شاخصی از خطر بالقوه جدی قلبی تشخیص دهند.

این آمار نگران کننده است، به خصوص زمانی که خطر با افزایش سن صعودی می شود. این خطر در افرادی که به ندرت ورزش می کنند یا به هیچ وجه ورزش نمی کنند حتی بیشتر است.

ضرورت آموزش و دانش بهتر قلبی به عنوان یک راه حل کلیدی برای پیشگیری یا کاهش حوادث قلبی مورد تاکید قرار گرفته است. اکثر گروه مورد بررسی موافق بودند

که دفیبریلاتورهای بیرونی (دستگاهی الکتریکی که با شوک های الکتریکی خفیف، فیبریلاسیون بطنی یا دهلیزی را بی اثر می کند) و آموزش احیاء قلبی ریوی (CPR) مهم هستند و باید حین همه بازی ها در زمین های فوتبال مورد توجه باشند.

پروفیسور تافلر می گوید: انجام CPR و استفاده از دفیبریلاتور می تواند مرز بین مرگ و زندگی فردی باشد که دچار ایست قلبی ناگهانی می شود زیرا میزان بقا در هر دقیقه بدون استفاده از هر دو روش، ۷ تا ۱۰ درصد کاهش می یابد.

راهبردهای آموزشی باید بر ارائه دستورالعمل های واضح به بازیکنان برای کمک به تشخیص سریع علائم و مدیریت حوادث قلبی تاکید کنند.

این دستورالعمل ها باید به صورت الکترونیکی و در محل از طریق پوستر برای دسترسی آسان در اختیار بازیکنان قرار گیرد. این امر برای اقدام سریع و افزایش میزان بقای حیاتی خواهد بود.

اگرچه توجه به این نکته حائز اهمیت است که مزایای ورزش هنوز به طور کلی به مراتب بیشتر از خطر قلبی است، این اقدامات ممکن است مزیت ورزش را نسبت به خطر آن بیشتر افزایش دهد.

نتایج این تحقیق به تازگی در ژورنال علمی بررسی شده RACP منتشر شده است.



ورزشی که از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می‌کند

ایسنا/خراسان رضوی ارتباط ذهن و بدن ممکن است قوی‌تر از آن چیزی باشد که برخی افراد فکر می‌کنند. بسیاری از ما تصور می‌کنیم که از دست دادن حافظه بخشی طبیعی از روند پیری است اما طبق اظهارات کلینیک کلیولند ایالات متحده، با بالا رفتن سن، مغز دچار تغییرات ظریفی می‌شود که اغلب منجر به از دست دادن عملکردهای شناختی از جمله اختلال در توانایی به خاطر سپردن رویدادهای گذشته است که به نام حافظه رویدادی یا حافظه اپیزودیک شناخته می‌شود.

به نقل از هلث نیوز، این نوع حافظه از شرایط جدی‌تری مانند اختلال شناختی متوسط (MCI) یا زوال عقل متمایز است و اغلب شامل مشکلات حافظه شدیدتری مانند فراموش کردن نام یا محل زندگی فرد می‌شود. حافظه اپیزودیک شامل مواردی مانند به خاطر سپردن محل کلیدهای خود یا کارهایی که در گذشته انجام شده و مشکلات رایج فراموشی است که می‌تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد و با افزایش سن افزایش می‌یابد.

نتایج تحقیق جدیدی که در نشریه Communications Medicine منتشر شده است، این باور متعارف را که همه ما محکوم به تجربه از دست دادن حافظه با افزایش سن هستیم تحت تاثیر قرار می‌دهد زیرا نشان می‌دهد که ورزش هوازی می‌تواند حافظه را تا

سنین بالا بهبود بخشد.

نتایج تحقیقات نشان داده است که ورزش هوازی که ضربان قلب را برای مدت زمان طولانی افزایش می‌دهد، به‌طور قابل‌توجهی ظرفیت حافظه اپیزودیک را در بزرگسالان بالای ۵۵ سال بهبود می‌بخشد. از آنجایی که هیچ درمان دارویی برای مشکلات حافظه اپیزودیک معمولی وجود ندارد، محققان توصیه کرده‌اند که ورزش هوازی یک گزینه درمانی برای افراد مسن است که به از دست دادن حافظه اپیزودیک مبتلا شدند.

طبق گفته کلینیک مایو ایالات متحده، ورزش هوازی می‌تواند فواید سلامتی مثبت زیادی را برای شما از جمله کمک به حفظ وزن سالم، بهبود سلامت قلب و عروق، تقویت خلق و خوی، تقویت سیستم ایمنی بدن، دادن انرژی بیشتر و پاک نگه داشتن رگها به ارمغان آورد. همچنین شما را وادار به تنفس عمیق می‌کند که اکسیژن بیشتری را به خون و مغز شما می‌رساند. علاوه بر همه این موارد ورزش هوازی اکنون نشانگرهای سلامت مغز را افزایش می‌دهد که در غیر این صورت با افزایش سن کاهش می‌یابند و با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط هستند.

شرکت در کلاس‌های ایروبیک در باشگاه محلی خود، شروع یک برنامه روزانه دویدن، راهپایی برای وارد کردن

فعالیت‌های تقویت حافظه به زندگی روزمره شماسست حتی پیاده‌روی سریع یک ورزش هوازی قدرتمند است و در واقع، یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ که در نشریه NeuroImage منتشر شد نشان داد افراد مسنی که به‌طور منظم در طول ۶ ماه پیاده‌روی می‌کردند، بهبود قابل‌توجهی در عملکرد حافظه اپیزودیک خود نشان دادند. محققان در این مطالعه دریافتند که بهبود حافظه با افزایش اتصال در ماده سفید مغز مرتبط است که اغلب به دلیل افزایش سن دچار زوال می‌شود.

مشخص شده است که فعال ماندن در سنین بالا اثرات محافظتی عمیقی بر مغز دارد. به گفته دانشگاه هاروارد، حرکات موزون تاثیر مثبت باورنکردنی بر عملکرد شناختی دارد و ارتباطات عصبی را بهبود می‌بخشد و منجر به حافظه بلندمدت بهتر می‌شود.

تای چی، تمرین باستانی که میلیون‌ها نفر در چین و دیگر کشورهای آسیایی آن را انجام می‌دهند و به خاطر حرکات کم ضربه‌اش و اینکه به استخوان‌ها یا مفاصل فشار وارد نمی‌کند، شناخته شده است برای بهبود عملکرد شناختی در افراد مسن مناسب است. مشکلات حافظه ممکن است بخشی طبیعی از افزایش سن باشد اما فراموش نکنید که فعال ماندن مزایای مادام‌العمر برای بدن و ذهن دارد.



رابطه ورزش و ناهنجاری رشد

استخوانی در دوران نوجوانی!

ورزشی به ویژه دوهای سرعتی، پرش، پرتاب، شوت و... خودداری کنند. بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته است، جهت اجتناب از کاهش آمادگی بدنی نیز بهتر است از ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، آب درمانی و تمرینات کششی بهره برد و امروزه با توسعه کلینیک‌های پزشکی ورزشی می‌توان از خدماتی چون حرکات اصلاحی، فیزیوتراپی با مدالیته‌های مناسبی چون فونوفورزیس و نیز ماساژ عضو مبتلا را می‌توان با استفاده از یخ و داروهای ضد التهاب تسکین داد و استفاده از ارتوزهای مناسب بسیار کمک کننده است. در کشورهایی که ورزش‌هایی مثل بیس‌بال و تنیس طرفدار زیادی دارد این عارضه به وفور دیده می‌شود و در کشور ما این عارضه بیش‌تر در میان ژیمناست‌ها شایع است و عمده دلیل آن تکنیک‌های غلط و ورزش بیش از حد است. نوجوان مبتلا معمولاً با درد در ناحیه داخلی آرنج به پزشک مراجعه می‌کند که در لمس و حرکات چرخشی دردناک است و این بیماری را باید از مشکلاتی نظیر استئوکندریت، اپیکوندیلیت داخلی، دررفتگی‌ها، کشیدگی رباط اولنار و شکستگی‌ها افتراق داد و گاهی نیز علی‌رغم تمامی این اقدامات باز هم معضل برطرف نمی‌شود و در این موارد باید به اقداماتی چون گچ گرفتن و حتی جراحی فکر کرد.

نوجوانی دورانی است که همراه با رشد ناگهانی در قد و ابعاد بدن ممکن است باعث ناهنجاری‌های متعددی در سیستم اسکلتی ماهیچه‌ای شود و شناخت دقیق و به موقع این ناهنجاری‌ها می‌تواند علاوه بر کمک به کاهش درد و آزار نوجوان مبتلا از عواقب احتمالی جلوگیری کند.

به گزارش ایسنا، آپوفیزها، همان‌طور که از اسم‌شان پیدا است، رشد استخوان نه در جهت طولی بلکه به سمت بیرون و عمود بر تنه استخوان هستند و برخلاف اپی فیز که واسطه اتصال استخوان‌ها در مفاصل به شمار می‌روند. این برجستگی‌های استخوانی محل اتصال لیگامان‌ها و تاندون‌های عضلات هستند که گاه به دلیل فشار بیش از حد دچار کشیدگی و تورم شده و بسیار دردناک می‌شوند.

در نوجوانان و در بازه‌های زمانی جهش ناگهانی رشد، استخوان‌های دراز معمولاً بیش از عضلات و تاندون‌ها قد می‌کشند و همین باعث کشش شدید روی نقاط اتصال تاندون‌ها روی استخوان‌هایی می‌شود که هنوز چندان قوام محکمی ندارند و به سمت بیرون برآمده و دردناک می‌شوند.

طبق یک قاعده کلی، اغلب این مشکلات به دلیل فعالیت بیش از حد و انعطاف نداشتن بدن به علت رشد ناگهانی است و مبتلایان باید تا بهبودی کامل از انجام حرکات سنگین

ورزشی که در حفظ سلامت ذهن بازیکنان تاثیر دارد

خواهد شد و به بیش از ۱۵۰ میلیون نفر خواهد رسید. به دلیل اینکه درمانی برای این بیماری وجود ندارد، تمرکز فزاینده‌ای بر اقدامات حفاظتی سبک زندگی کمک‌کننده خواهد بود.

این یافته‌های جدید نشان می‌دهد که مردان میانسال فعال می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری را در مقایسه با هم‌تایان کم‌تحرک خود تا یک چهارم کاهش دهند.

محققان گزارش کردند: «یافته‌ها حاکی از آن است که سطح بالای فعالیت بدنی متوسط تا شدید در اوقات فراغت با کاهش خطر زوال عقل در مردان مرتبط است.» سازمان جهانی بهداشت، زوال عقل را به عنوان یک اولویت بهداشت عمومی فهرست می‌کند. مطالعات اخیر بر ایجاد درمان‌های جدیدی متمرکز شده‌اند که با کاهش سطح التهاب در مغز، محافظت در برابر آلزایمر را تقویت می‌کنند.

کارشناسان بهداشت به بزرگسالان توصیه می‌کنند که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته انجام دهند همچنین باید زمان صرف شده برای نشستن یا دراز کشیدن را کاهش دهند و دوره‌های طولانی بی‌حرکتی را با انجام برخی فعالیت‌ها از بین ببرند.

این گروه نتیجه‌گیری کرد: «فعالیت بدنی یک عامل بالقوه پیشگیری‌کننده از زوال عقل است و نشان داده شده که در چندین مطالعه اپیدمیولوژیک با بروز زوال عقل ارتباط معکوس دارد.»

شده گزارش کرد که آموزش ترکیبی شناختی و ورزشی می‌تواند عملکردهای شناختی افراد مسن‌تر جامعه را بهبود بخشد. علاوه بر این، فعالیت‌های اجتماعی که همراه با فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت است مانند شرکت در مسابقات گلف و ثبت‌نام در کلاس‌های تنیس، یک ارتباط محافظتی در برابر زوال شناختی و زوال عقل دارد.»

بنابراین، مردان این مطالعه ممکن است در مقایسه با مردانی که میزان فعالیت بدنی متوسط تا شدید کمتری در اوقات فراغت دارند، در معرض موارد محافظتی متفاوتی در برابر زوال عقل قرار داشته باشند.

چگونه زنان به مزایای مشابه دست می‌یابند؟ این تیم خاطر نشان کرد که زنان شرکت‌کننده در این مطالعه ممکن است مزایای کمتری از رفتن به زمین گلف یا زمین تنیس دریافت کرده باشند زیرا در بسیاری از جوامع از انجام کارهای خانه تقویت شناختی بیشتری دریافت کرده‌اند.

آنان بیان کردند: «در مقابل، این ارتباط سطوح فعالیت بدنی متوسط تا شدید در اوقات فراغت ممکن است در زنان شرکت‌کننده کاهش یافته باشد زیرا زنان از طریق فعالیت‌های روزانه خانه‌داری درگیر بسیاری از فعالیت‌های شناختی هستند و احتمالاً شبکه اجتماعی بزرگتری نسبت به مردان دارند.»

در سراسر جهان، برآوردها نشان می‌دهد که تعداد افراد مبتلا به زوال عقل در سه دهه آینده سه برابر

ایسنا/خراسان رضوی بازی گلف یا تنیس در دوران میانسالی ممکن است به‌عنوان یکی از فعالیت‌های اوقات فراغت به نظر برسد اما نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که در حفظ سلامت ذهن بازیکنان نیز نقش بسیار خوبی ایفا می‌کند.

به نقل از نیوز، محققان ژاپنی دریافتند مردانی که ورزش می‌کنند یا در ورزش‌هایی مانند گلف و تنیس شرکت می‌کنند، به‌طور قابل توجهی کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار دارند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که فعالیت ورزش زیادی داشتند ۲۵ درصد کمتر در معرض ابتلا به این بیماری بودند. با این حال، محققان اشاره کردند که جنبه‌های اجتماعی این بازی‌ها نیز مهم است.

آنان گفتند: این فعالیت‌ها تاثیر مشابه کارهای ساده خانه مانند نظافت و آشپزی دارند.

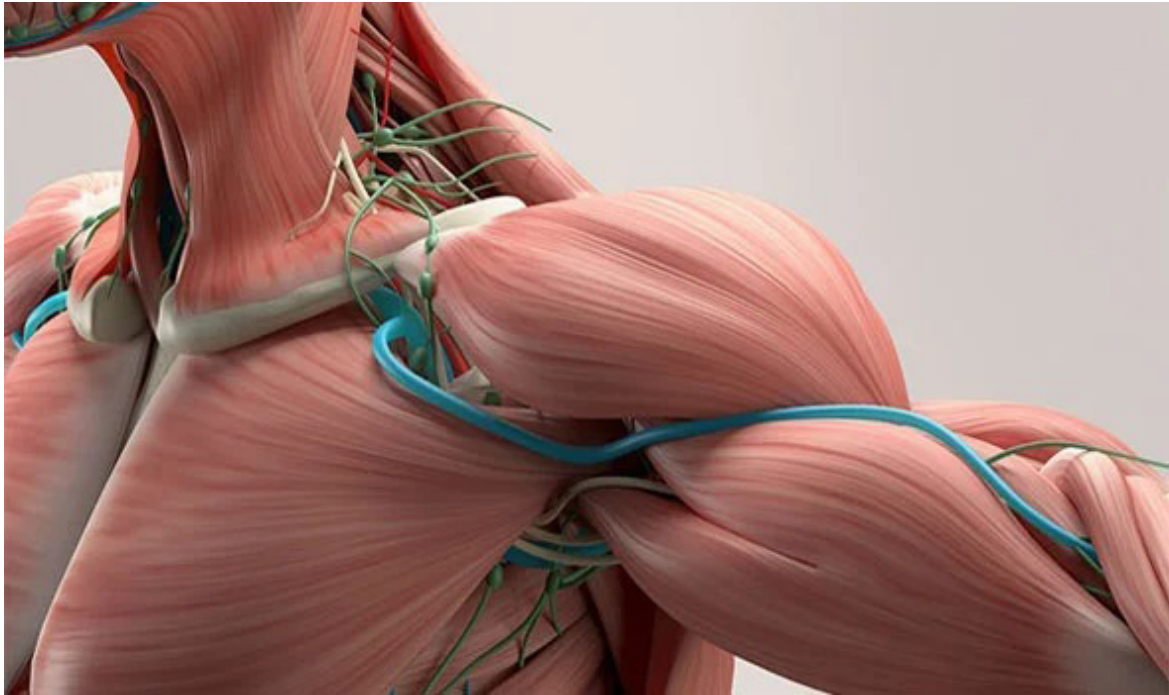
این یافته‌ها از بررسی تقریباً ۴۴ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۶۹ سال در ژاپن به دست آمده است که به‌طور متوسط حدود ۱۰ سال پیگیری شدند.

محققان موارد زوال عقل را که نیاز به مراقبت طولانی‌مدت دارند با سطوح فعالیت بدنی متوسط تا شدید (MVPA) مقایسه کردند.

دکتر نوری ساوادا، محقق مسئول مرکز ملی سرطان توکیو اظهار کرد: «فعالیت‌های فراغتی که شامل فعالیت‌های شناختی می‌شود، یک ارتباط محافظتی در برابر زوال شناختی و زوال عقل دارند.»

محققان افزودند: «یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی





راهکارهایی برای رفع ضعف عضلات نیم تنه

شما کمک کنید.

خمیدگی همیشگی

اگر برای حفظ وضعیت بدنی خوب در تلاش هستید، ممکن است یک نیم‌تنه ضعیف داشته باشید. همین الان وضعیت بدن خود را مشاهده کنید. آیا شانه‌های شما به سمت جلو جمع شده‌اند؟ آیا کمر شما انحنا طبیعی خود را از دست داده است؟ سر شما به جلو خم شده؟ وقتی درصدد اصلاح وضعیت خود هستید آیا حفظ وضعیت دشوار یا خسته کننده است؟ اگر چنین است، ممکن است عضلات نیم تنه شما به تمرینات استقامتی نیاز داشته باشند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ این وضعیتی است که در آن تمرینات عضلات نیم‌تنه پایدار به وضعیت نشستن شما منتقل می‌شود. تثبیت‌کننده‌های وضعیتی شما چیزی است که به شما امکان می‌دهد وضعیت نشستن و ایستادن طولانی مدت را حفظ کنید. هر چه آنها بیشتر به فعال شدن و کار کردن عادت داشته باشند، به‌طور طبیعی وقتی شما ایستاده و نشسته‌اید، بیشتر درگیر می‌شوند. با گذشت زمان، حفظ وضعیت بدنی خوب و با تلاش بسیار کمتر، آسان‌تر خواهد شد.

اسیب پاها و میچ

تنه خود صحبت کنید. اتفاقی به آن نپردازید. بسیاری از افراد زمانی که موارد دیگری وجود دارد که باید ابتدا به آنها پرداخته شود، برای رفع کمردرد خود به تقویت عضلات نیم تنه می‌پردازند. بدون راهنمایی مناسب، می‌توانید کمر خود را با انجام همان کاری که قرار است به شما کمک کند، بدتر کنید.

تعادل ضعیف

باور کنید یا خیر، فقط پاها و میچ پاها نیستند که به تعادل شما کمک می‌کنند. قدرت عضلات نیم تنه شما نیز در این امر نقش بسزایی دارد. عضلات نیم تنه، لگن شما را احاطه کرده و به تثبیت آن کمک می‌کنند، اگر آن عضلات ضعیف باشند، به خصوص ران‌ها و باسن شما، بدون شک تعادل شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

چه باید کرد؟ روی عضلات نیم‌تنه خود به شیوه‌ای کاربردی کار کنید. اگر در حال حاضر تمرینات تعادلی را انجام می‌دهید، فقط به امید شانس مطلق نباشید. به‌طور فعال روی ارتباط بین پای خود و عضلات عمیق نیم‌تنه خود تمرکز کنید. از این کاری که برای تعادل و هم برای فعال‌سازی عضلات نیم‌تنه شما انجام می‌شود، شگفت‌زده خواهید شد. اگر با این کار مشکل دارید، پس بهتر است با متخصصی کار کنید که می‌تواند به

ایسنا/خراسان رضوی عضلات قوی و سالم نیم‌تنه برای سلامتی و وضعیت بدن ما مهم هستند. هنگامی که عضلات نیم‌تنه بدن شما قوی باشد و به‌درستی کار کند، کمر درد کمتر و وضعیت بهتری خواهد داشت و با سهولت و استقامت بیشتری حرکت خواهید کرد. اما چگونه می‌توانید بفهمید که قدرت عضلات نیم‌تنه شما همان‌طور است که باید باشد؟

به گزارش یاهو نیوز، در اینجا پنج علامت وجود دارد که ممکن است نشان دهد عضلات نیم تنه بدن شما ضعیف است و چه کاری می‌توانید در مورد آن انجام دهید:

کمر درد

شایع‌ترین عارضه جانبی عضلات ضعیف نیم‌تنه کمر درد است. وظیفه عضلات نیم‌تنه این است که از ستون فقرات حمایت کند و به‌عنوان مرکزی عمل کند که تمام حرکات از آن سرچشمه می‌گیرد. اگر آن عضلات در وضعیت درستی نباشند، به این معنا که در زمانی که تصور می‌شود، درگیر نشوند، ستون فقرات شما در معرض خطر کار بیش از حد قرار می‌گیرد و در این صورت فشار و تنش عضلانی اجتناب‌ناپذیر است.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ وقتی صحبت از کمردرد به میان می‌آید، بسیار مهم است که با یک متخصص در مورد چگونگی تقویت صحیح عضلات نیم



چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ فقط نفس بکشید. اگر به واسطه هر حرکت تنفس می‌کنید، دیافراگم شما نمی‌تواند منقبض بماند. اگر متوجه شدید که در نتیجه تمرین، عضلات دیگر شروع به سفت شدن و درد می‌کنند، برای مثال باسن و گردن شما، به این معنی است که اکنون از آن عضلات به جای دیافراگم برای جبران عضلات ضعیف نیم‌تنه خود استفاده می‌کنید. در این مورد، کمک متخصص را در نظر بگیرید زیرا انجام این الگوهای حرکتی به تنهایی دشوار است.

عضلات قوی نیم‌تنه از شکم ۶ تکه و توانایی نگه داشتن یک تخته به مدت طولانی بسیار ارزشمندتر است. به نشانه‌های ظریف‌تری که اکنون برای شما بیان شد، توجه کنید. اگر متوجه یک یا چند مورد شدید، می‌تواند نشانه‌ای از این باشد که عضلات نیم‌تنه شما به مهر و مهر بیشتری نیاز دارند. به این نکات توجه کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

این مقاله در مجله Portsmouth Herald منتشر شد.

نیم‌تنه و پاهای شما همگی به هم مرتبط هستند و با هم کار می‌کنند. چیزی مانند پیلاتس می‌تواند به شما در رسیدن به این هدف کمک کند، به شرطی که با یک مربی بسیار ماهر کار کنید. پیلاتس به‌طور خاص طراحی شده است تا عضلات نیم‌تنه شما را به‌گونه‌ای تقویت کند که بر قدرت کل بدن تمرکز کند.

حبس همیشگی نفس

اگر هنگام حرکت یا ورزش همیشه به شما یادآوری می‌شود که نفس بکشید، این نشانه‌ای است که ممکن است عضلات نیم‌تنه شما به‌درستی کار نکنند. بخشی از عضلات عمیق نیم‌تنه شما تا حدی توسط دیافراگم شما ساخته شده که عضله اصلی تنفس شماست. هنگامی که عضلات نیم‌تنه شما بی‌ثبات هستند، یا در بیشتر موارد، تشخیص نمی‌دهند چگونه به روش صحیح درگیر شوند، دیافراگم شما برای جبران منقبض می‌شود. یکی از بارزترین نشانه‌هایی که بیان می‌کند این امر اتفاق می‌افتد این است که در حین ورزش همیشه نفس خود را حبس می‌کنید.

هنگامی که عضلات نیم‌تنه ضعیف دارید و حمایت مرکزی و ثبات لازم را ندارید، عضلات بیرونی و مفاصل شما در نهایت آسیب خواهند دید. پیش از این در مورد تعادل صحبت کردیم. اگر عضلات نیم‌تنه بدن شما برای کمک به پایداری بیشتر موثر نیستند، پاهای شما باید سخت‌تر کار کنند و در نتیجه باعث اضافه بار بافت به کف پای شما می‌شود. اگر هنگام هل دادن یا کشیدن، کمر شما نتواند از شما حمایت کند، مچ دست شما فشار بیشتری را وارد می‌کند و این می‌تواند به مرور زمان منجر به سفتی یا درد شود. اگر مشکل مزمنی دارید که با گذشت زمان حل نمی‌شود، چیزی از دست رفته است. در مورد مچ دست و پا شاید عضلات نیم‌تنه، ضعیف یا ناکارآمد باشند.

چه باید کرد؟ اگر مدتی است که سعی می‌کنید درد پا یا مچ دست خود را برطرف کنید و به نتایجی که می‌خواستید نمی‌رسید، تمرکز خود را به تمرینات عضلات عمیق نیم‌تنه تغییر دهید. صحبت درباره دراز و نشست و کرانچ نیست، بلکه صحبت در مورد تمرینات پایداری عمیق است که منجر به بدنی متعادل‌تر می‌شود؛ جایی که مچ‌ها، عضلات

چگونه برای مسابقه آماده شویم؟



وابسته نکنید و سعی کنید تمام اصول خود را مورد توجه قرار دهید.

به تصویر کشیدن نتایج مثبت

تجزیه و تحلیل اینکه ممکن است چه اتفاقاتی رخ دهد و برنامه‌ریزی برای تمام پیامدهای منفی را به هفته‌های قبل از تمرین موکول و سعی کنید مثبت‌اندیشی را در دقایق آخر به عنوان جایگزین مدنظر قرار دهید.

با چه کسی زمان خود را سپری کنید؟

شما باید با کسانی باشید که از توانایی‌های شما حمایت کرده و ضمن باور کامل به شما، تشویق‌تان کنند؛ این مساله مستقیماً بر باور و توانایی‌های شما تأثیر گذار است و هر انسانی در مورد عملکردهای موفقیت آمیز خود داستانی دارد اما نکته کلیدی، تشخیص این نکته است که شما باید نحوه آمادگی خود را کنترل کنید و در جهت روحیه بخشیدن ضمن تشویق خود، شاهد اوج عملکردتان باشید.

تا جایی که امکان دارد باید از شرایط تنش‌زا که باعث تخلیه انرژی و عملکرد می‌شود پرهیز کرد و از فعالیت‌هایی که باعث خستگی، افسردگی و منفی‌گرایی می‌شود، دوری جست.

برنامه استراحت، تغذیه، تمرین و آرام‌سازی

برنامه‌ریزی به منظور استراحت، تغذیه، تمرین و آرام‌سازی موجب می‌شود تا احساس بهتر و اعتماد به نفس بیشتری در خود داشته باشید.

اجتناب از تمرین بیش از حد

کار و تمرین سخت به شما کمک می‌کند اما تمرینات بیش از حد و پر فشار در دقایق آخر گزینه مناسبی نیست و بهتر است روی نقاط مثبت خود تمرکز کنید.

تهیه نقشه بازی

بسیار مهم است که بدانید در طول مسابقه قصد انجام چه کاری را دارید؟ نقشه استراتژیک خود را به شانس

یک ورزشکار با برنامه‌ریزی صحیح و در نظر گرفتن استراتژی مناسب می‌تواند خود را به بهترین شکل ممکن آماده انجام مسابقه کرده و بهترین نتیجه را کسب کند. به گزارش ایسنا، آماده‌سازی کوتاه مدت شامل استراتژی‌های روحیه بخش روز قبل از مسابقه، صبح روز مسابقه، دقیقاً پیش از آغاز مسابقه و در طول مسابقه است و باید استراتژی‌های آماده‌سازی ذهنی کوتاه مدت پیش از مسابقه را مورد بررسی قرار داد.

تمرکز روی نقاط قوت

بر اساس این مطلب که از سوی افسانه صنعت کاران تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: نقاط ضعف خود را به آموزش‌های بلندمدت بسپارید و پیش از مسابقه اعتماد به نفس خود را تقویت کنید چراکه یاد آوری‌های نقاط قوت خود در تسریع این امر به شما کمک خواهد کرد.

برنامه‌ریزی از قبل



بهترین زمان ورزش در شهرهای آلوده!

صنعتی شهرها انجام و از فعالیت ورزشی در فضای باز جدا خودداری شود، به ویژه برای افراد پرخطر دارای بیماری‌های زمینهای و قلبی ریوی باید به این مسئله توجه داشت و چنانچه بنا به اقتضای شرایط الزام به فعالیت ورزشی در فضای باز وجود دارد، طبیعتاً بوستان‌های حواشی شهرها مکان مناسبتری برای انجام فعالیت‌های ورزشی تلقی می‌شوند.

چه ساعتی از شبانه روز برای ورزش مناسب‌تر است؟

در کلان شهرهایی مثل تهران قبل از ساعت ۷ صبح میزان آلاینده‌ها به میزان قابل توجهی کمتر است، بنابراین پیش از ساعت ۷ صبح می‌تواند زمان مناسب‌تری برای انجام فعالیت‌های ورزشی باشد.

نوع تغذیه

در زمان آلودگی هوا فعالیت ورزشی الزاماً باید با تغذیه مناسب همراه باشد و توجه به مصرف کافی سبزیجات و میوه‌جات که حاوی ویتامین‌های A-E-C و آنتی‌اکسیدان‌ها به صورت جدی مورد توجه قرار گیرد و از طرفی برای پیشگیری و خنثی کردن سرب هوای آلوده، توجه مصرف لبنیات به ویژه شیر توصیه می‌شود چرا که کلسیم موجود در شیر می‌تواند سرب را در بدن خنثی کند.

در مجموع مسئله‌ای که ورزشکاران حرفه‌ای هنگام فعالیت ورزشی به آن توجه لازم را داشته باشند تا با حداقل خطرات و عوارض ناشی شرایط آلودگی هوا، این شرایط را پشت سر بگذارند و توصیه می‌شود گروه‌هایی که می‌توانند فعالیت ورزشی در این زمان نداشته باشند، ورزش کردن را به تعویق بیندازند.

در کلان شهری چون تهران، قبل از ساعت ۷ صبح که میزان آلاینده‌ها به گونه قابل توجهی کمتر است، بهترین زمان برای انجام فعالیت‌های ورزشی است.

به گزارش ایسنا، با گسترش آلودگی هوا به ویژه در کلان شهرها و شهرهای صنعتی، سوالی که پیش می‌آید ارتباط این آلودگی با فعالیت‌های ورزشی است و باید بدانیم که بیش از ۱۸۰ نوع آلاینده هوا شناسایی شده و انواع ریزگردها با قطره‌های متفاوت در هوا وجود دارد که همگی این‌ها می‌توانند نه تنها روی افراد پرخطر مبتلا به بیماری قلبی و بیماری‌های زمینهای و دیگر بیماری‌ها تأثیرگذار باشد بلکه در فعالیت فیزیکی و ورزشی افراد سالم هم می‌تواند تأثیر بگذارد و در این راستا باید به چند نکته بسیار مهم توجه داشت.

شدت و نوع فعالیت ورزشی در شرایط آلودگی هوا

بر اساس این مطلب که از سوی سید اشکان اردیبهشت، دبیر فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده، آمده است: با توجه به اینکه با افزایش فعالیت ورزشی و تنفس دهانی به ویژه در ورزش‌های هوازی مثل دوچرخه‌سواری و دوومیدانی، میزان نفوذ آلاینده‌ها در بدن بیشتر می‌شود و سدهای محافظتی بدن بعد از گذشت زمان اندکی کارایی لازم را نخواهد داشت، بنابراین توصیه می‌شود ورزش‌های با شدت بالا در زمان آلودگی هوا محدود شده و بیشتر به ورزش‌های سبک پرداخته شود.

شرایط مکانی فعالیت ورزشی

توصیه می‌شود بیشتر فعالیت ورزشی در سالن‌های بسته و به دور از مراکز ترافیکی و

طرز تهیه

کافی خامه روی تمشک‌ها بریزید تا کاملاً روی آنها را بپوشاند. ماست شیرین را با اسانس بادام مخلوط نمایید و روی خامه بریزید. سپس آن را به مدت ۳۰ دقیقه داخل یخچال بگذارید تا خنک شود. قبل از آن که دسر را سرو نمایید، روی آن بادام پرک تفت داده و پودر کاکائو بپاشید. روی دسر را با تمشک‌هایی که از قبل نگه داشته‌اید، تزیین نمایید.

ابتدا بیسکوئیت‌ها را داخل کاسه‌ای بریزید و با استفاده از سر وردنه، آنها را به قطعات کوچک خرد نمایید. بیسکوئیت‌ها را به نسبت مساوی بین ۴ لیوان مخصوص پذیرایی تقسیم نمایید. شیر نارگیل را روی آنها بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا بیسکوئیت‌ها کاملاً نرم شوند. سپس روی بیسکوئیت‌ها یک لایه تمشک جهت تزیین نگه دارید. سپس به اندازه

دسر میوه‌ای بادامی

مواد لازم

* بیسکوئیت بادامی آمارتی: ۸ عدد * شیر نارگیل: ۴ قاشق غذاخوری * تمشک: ۲۲۵ گرم * ماست شیرین: ۳۰۰ میلی‌لیتر * اسانس بادام: یک قاشق چایخوری * خامه کم چرب: ۳۰۰ میلی‌لیتر * بادام پرک تفت داده شده: ۱۵ گرم * پودر کاکائو: یک قاشق چایخوری

دسر شکلاتی فندقی

مواد لازم

* خامه صبحانه: یک چهارم لیوان * شیر: ۲ لیوان
* پودر ژلاتین: یک قاشق غذاخوری * شکر: ۱۲ قاشق
غذاخوری * فندق خرد شده: نصف پیمانه * وانیل:
یک هشتم قاشق چایخوری * شکلات تخته‌ای تلخ:
۲ قاشق غذاخوری



طرز تهیه

پس از اینکه مخلوط شیر و خامه داغ شد از روی حرارت بردارید (دقت کنید داغ شود اما به نقطه جوش نرسد) و شکلات تخته‌ای رنده شده، اسانس وانیل، فندق و مخلوط شیر و ژلاتین را اضافه کنید و با قاشق هم بزنید تا مواد یکدست شوند. دسر در ظرف دلخواه ریخته و با پودر کاکائو تزیین کنید.

ابتدا یک دوم لیوان شیر را داخل کاسه‌ای بریزید و پودر ژلاتین را روی آن بپاشید، کاسه را روی حرارت بخار آب قرار دهید و هم بزنید تا ژلاتین حل شود. خامه را داخل قابلمه‌ای بریزید، باقی مانده شیر را کم به خامه اضافه و مخلوط کنید و پس از اینکه یکدست شد شکر را اضافه کنید، قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و هم بزنید تا شکر حل شود.

دسر انبه ژله آلبالو



مواد لازم

* انبه: ۳ عدد * شیر: ۲ لیوان * خامه صبحانه: ۲ قاشق
غذاخوری پر * بستنی لیوانی وانیلی: ۲ عدد * شکر: ۵
قاشق غذاخوری * ژله انبه: یک عدد * پودر ژلاتین: دو
پنجم قاشق مرباخوری * ژله آلبالو: یک عدد

طرز تهیه

بن ماری حل شود. بعد ژله و پودر ژلاتین حل شده هم بریزید داخل مخلوط کن و با بقیه مواد مخلوط کنید، سپس یک عدد ژله آلبالو را با یک و نیم لیوان آب جوش حل کنید، بعد یک ردیف ژله آلبالو بریزید داخل قالب و داخل فریزر بگذارید که نیم بند شود سپس دسر انبه بریزید و بگذارید نیم بند شود و برای لایه‌های بعدی هم همین کار را انجام بدهید.

برای تهیه این دسر خوشمزه ۳ عدد انبه را پوست بگیرید و ریز کنید و داخل مخلوط کن بریزید بعد یک و نیم لیوان شیر و خامه صبحانه و بستنی وانیلی و را به آن اضافه کنید و همه مواد را با هم مخلوط کنید بعد یک عدد ژله انبه را با یک لیوان آب جوش حل کنید، و پودر ژلاتین را روی نصف لیوان شیر سرد بپاشید و بگذارید روی بخار کتری که به صورت

طرز تهیه

و باز هم مخلوط کنید. این کار را می‌توانید با همزن برقی هم انجام دهید. سپس قالب‌ها را پر کنید. به مدت ۱۸ تا ۲۲ دقیقه بپزید. بگذارید کاپ‌کیک‌ها به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه سرد شوند. آنها را داخل یخچال بگذارید تا سرد شوند. قبل از سرو کردن کرم لیمویی را روی هر کدام بریزید سپس روی آن را با خامه زده شده تزئین کنید. کرم لیمویی را روزهای آینده به شما یاد خواهیم داد.

ابتدا فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سلسیوس روشن کنید. یک قالب مافین را کاغذ بگیرید. شکر قهوه‌ای، بیسکوئیت پودر شده و کره ذوب شده را داخل کاسه‌ای با هم مخلوط کنید. مخلوط را داخل قالب‌ها فشار دهید. داخل غذاساز (با تیغه فلزی) شروع کنید به پوره کردن پنیر خامه‌ای تا صاف و یکدست شود. شکر را افزوده و دوباره هم بزنید. خامه ترش را افزوده و باز هم بزنید تا صاف و یکدست شود. تخم‌مرغ و رنده پوست لیمو را هم داخل آن بریزید

مواد لازم چیز کیک

* خامه ترش: یک چهارم پیمانه * پنیر خامه‌ای:
۳۷۰ گرم * شکر: یک دوم پیمانه * تخم‌مرغ: ۲ عدد
* رنده پوست لیمو: یک قاشق غذاخوری * کرم
لیمویی خانگی: سه چهارم پیمانه

مواد لازم خمیر بیسکوئیت

* شکر قهوه‌ای: یک قاشق غذاخوری
* بیسکوئیت خشک: سه چهارم پیمانه * کره: ۳
قاشق غذاخوری

مینی چیز کیک لیمویی



کیک پرتقال

مواد لازم

* آب پرتقال: ۱۰۰ گرم * آرد: ۲۵۰ گرم * وانیل: یک
چهارم قاشق چایخوری * پوست پرتقال رنده شده: یک
قاشق غذاخوری * بیکنگ پودر: یک قاشق مرباخوری
* تخم مرغ: ۴ عدد * روغن مایع: ۱۰۰ گرم * پودر
شکر: ۱۵۰ گرم



طرز تهیه

را اضافه کرده، هم می‌زنیم تا مایه کیک آماده شود. فر را از نیم ساعت قبل با شعله متوسط (۱۶۱ الی ۱۷۱ درجه سانتی‌گراد) روشن می‌کنیم. قالب را چرب کرده مایه کیک را در آنها می‌ریزیم. مایه کیک باید نصف قالب را بگیرد تا جا برای پف کردن داشته باشد.

در آخر قالب را در طبقه وسط فر برای مدت ۰۴ دقیقه قرار می‌دهیم (تا زمانی که کیک پف کرده، روی آن کمی طلایی شود).

ابتدا ۴ عدد تخم مرغ را با یک چهارم قاشق چایخوری وانیل و ۷ قاشق غذاخوری پودر شکر (۵۱ گرم) مخلوط کرده، با همزن برقی حدود ۵ دقیقه می‌زنیم تا غلیظ شده، حجم آن دو برابر شود. روغن را اضافه کرده، هم می‌زنیم سپس آرد گندم (۵۲ گرم) و یک قاشق مرباخوری بیکنگ پودر را با هم مخلوط کرده، نصف آن را با یک الی به تخم مرغ‌های زده شده اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم.

بعد آب پرتقال و پوست پرتقال رنده شده را اضافه کرده هم می‌زنیم و بعد بقیه آرد