

ریه‌های تان را
با سیر تمیز کنید

سگ خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۷۸
شبه ۲۱ بهمن‌ماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

چرا ورزشکاران باید
ویتامین C مصرف کنند؟



ارتباط مصرف کبنیات
و کاهش خطر فشارخون بالا

باکدو حلوائی از بیماری‌ها
پیشگیری کنید



با کدو و حلوائی از بیماری‌ها پیشگیری کنید

پزشک تان درباره مصرف کدوتنبیل مشورت کنید تا هیچ گونه تداخلی با داروهایتان نداشته باشد.

ویتامین‌ها و مواد تشکیل‌دهنده تخم کدو حلوائی

تخم کدو تنبل مواد مغذی ضروری بسیاری را برای سلامت بدن داراست مانند پروتئین، فیبر، آهن، مس، منیزیم، منگنز، فسفر، کلسیم، پتاسیم، روی، سلنیوم، فولات و نیاسین و همچنین آمینواسیدهای آرژنین و گلوتامیک اسید.

خواص ضدالتهابی

تخم کدو تنبل، تأثیر زیادی در کاهش التهاب مفاصل دارد. در واقع اثر آن را با داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مقایسه می‌کنند. البته با یک تفاوت مهم که این تخم‌ها در مقایسه با ایندومتاسین هیچ نوع عوارض و مضراتی ندارد. یعنی باعث افزایش چربی‌های بد خون نمی‌شود.

ماسک کدو حلوائی برای پوست چرب

اگر پوست چربی دارید، یک قاشق سوپ خوری کدوتنبیل و یک قاشق چای خوری سرکه سیب را با هم مخلوط کنید و این ترکیب را روی صورت مرطوب بمالید و تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا خشک شود. اول با آب ولرم و سپس با آب سرد بشویید. بعد از آن می‌توانید از مرطوب‌کننده مناسب پوست استفاده کنید.

گرم پتاسیم دارد. شما می‌توانید کدوتنبیل را به وعده غذایی یا میان وعده خود اضافه کنید.

کدو حلوائی و سیستم ایمنی

کدو حلوائی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی است. کدوتنبیل برای حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و تقویت سیستم ایمنی کاربرد دارد. با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند که باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و تب می‌شود.

کدو حلوائی و استرس

کمبود تریپتوفان در بدن اغلب منجر به افسردگی می‌شود. کدوتنبیل سرشار از تریپتوفان است که افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد. خواص مسکن کدوتنبیل در درمان بی‌خوابی بسیار موثر است.

کدو حلوائی و فشار خون

مصرف منظم کدوتنبیل در حفظ کنترل فشار خون بسیار موثر است و در نتیجه خطر فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. این فواید کدوتنبیل به دلیل حضور پتاسیم در آن است. پتاسیم ماده معدنی حیاتی است که گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد. اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنید بهتر است با

روزنامه خراسان: با این که کدو حلوائی در همه فصول سال در بازار میوه و تره بار دیده می‌شود، اما در فصول سرد بیشتر به چشم می‌آید، چون یکی از گزینه‌های موثر برای پیشگیری از سرماخوردگی است. به خصوص برای کدبانوهای ایرانی که می‌توانند از آن انواع غذا، سوپ، سالاد و دسر تهیه کنند. اما خاصیت این گرد نارنجی:

کدو حلوائی و پوست

کدو حلوائی یا همان کدو تنبل، منبع خوبی از ویتامین C و یک آنتی‌اکسیدان قوی و حاوی بتا کاروتن است که از آسیب اشعه UV محافظت می‌کند.

کدو حلوائی و مو

کدوتنبیل منبع غنی از مواد معدنی از جمله پتاسیم و روی است. پتاسیم به حفظ سلامت مو کمک می‌کند و رشد مجدد آن را بهبود می‌بخشد.

کدو حلوائی و کاهش وزن

کدوتنبیل یک سبزی بسیار کم کالری است. ۱۰۰ گرم کدوتنبیل فقط ۲۶ کالری دارد. بیشتر کدوتنبیل را در برنامه‌های کاهش وزن توصیه می‌کنند.

کدو حلوائی و تامین پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب و ماهیچه‌هاست. یک وعده کدوتنبیل حدود ۵۵۰



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

سردبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلاهنگر

مدیربازرگانه: 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

چرا ورزشکاران باید
ویتامین C مصرف کنند؟

عملکرد ایمنی کمک می‌کند. ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان آسیب به پروتئین را کاهش می‌دهد و ممکن است به افزایش بازیافت بلندمدت و کوتاه مدت در ورزش‌های شدید کمک کند. مکمل‌های حاوی این ویتامین به عملکرد بدن در زمان کمبود این ویتامین کمک می‌کنند و با این حال در معرض فشار بدنی طولانی مدت بودن که اغلب در برنامه‌های استقامتی دیده می‌شود، می‌تواند به سرعت ذخایر ویتامین C را در ورزشکار تخلیه کند و افزایش دریافت آن به صورت غذا یا مکمل برای جبران کمبود لازم است. ویتامین C باعث جذب بهتر آهن می‌شود، برای حفاظت از عملکرد ایمنی سودمند است و بعد از فعالیت طولانی مدت شدید، به بازیافت کمک خواهد کرد و در عین حال برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است چرا که این غدد از احساس خستگی ناشی از فعالیت بدنی و استرس در ورزشکاران پیشگیری می‌کند.

خبرنگار: نیما علیپور

با توجه به اینکه ویتامین C در بدن ساخته نمی‌شود، مصرف آن برای ورزشکاران از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

به گزارش ایسنا، ویتامین C یک ویتامین ضروری محلول در آب با قدرت آنتی اکسیدانی قوی است که در بدن ساخته نمی‌شود و به طور طبیعی به وفور در میوه و سبزیجات تازه مانند بروکلی، فلفل‌ها، جوانه گندم، توت فرنگی و کیوی وجود دارد.

ویتامین C به رشد و ترمیم آسیب و تسهیل کلاژن کمک می‌کند و نام‌های دیگر این ویتامین، اسید اسکوربیک، کلسمین اسکوربات و سدیم اسکوربات است.

بر اساس این مطلب که از سوی مجوبه عسکری، متخصص تغذیه ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: این ویتامین بسیاری از بخش‌های بدن را تقویت می‌کند که شامل عضلات و رگ‌های خونی است و سرعت بهبود زخم و همچنین غلظت آنتی بادی‌ها را بالا می‌برد و به تقویت



زایمان طبیعی در آب، بدون درد؟

این کلاس‌ها به صورت استاندارد، به مدت ۸ هفته و از هفته بیستم بارداری زنان شروع می‌شود؛ در این کلاس‌ها، وان آب نیز با درجه حرارت بدن تنظیم شده و تمام پروسه زایمان زیر آب همراه با فیلم‌های آموزشی، مرور و تمرین می‌شود. ناگفته نماند که زنان باید همراه با همسران یا همراهی که قرار است در زمان زایمان او را همراهی کند، در این کلاس‌ها حاضر شوند چرا که ممکن است در مراحل زایمانی مشکلی پیش آید که آشنایی نداشتن همسر و همراه با این مشکلات و پروسه می‌تواند باعث ترس و وحشت همراه شده و این اضطراب و نگرانی به زنان در زمان زایمان منتقل شود.

انتخاب شیوه زایمان

زایمان در آب به ۲ روش انجام می‌شود که البته در هر ۲ روش از آب استفاده می‌شود، اولین روش این است که خانم باردار قبل از زایمان، تمام مراحل زایمانی را در زیر آب انجام می‌دهد و زمانی که دهانه رحم کاملاً باز شده و برای بیرون آمدن بچه آماده می‌شود، خانم روی تخت زایمان رفته و مرحله آخر زایمان را روی تخت انجام می‌دهد. روش دوم این است که خانم باردار تمام مراحل زایمان و دردهای زایمانی را داخل آب تجربه کرده و نوزاد نیز در آب متولد و در آب رها می‌شود. پرسنل اتاق زایمان بچه را از زیر آب گرفته و به مراحل دیگر زایمان کمک و رسیدگی می‌کنند.

به چه کسانی توصیه نمی‌شود؟

بود که این نوع زایمان میزان عفونت را به حداقل رسانده و در کوتاه کردن طول مراحل زایمان موثر است، اما با انجام مطالعات به این موضوع رسیدند که زایمان طبیعی زیر آب به عنوان یکی از روش‌های کمکی برای کم کردن دردهای زایمانی قابل تجربه است.

زایمان در آب برای کدام دسته از زنان مناسب است؟

تمام زنان بارداری که کاندید زایمان طبیعی هستند، کلاس‌های آموزشی را گذرانده و در نهایت کارت مجوز را دریافت کرده‌اند، می‌توانند در آب زایمان کنند، اما زنانی که چند قلو حامله هستند، نوزاد در رحم مادر نچرخیده یا بنا بر دلیل پزشکی دیگر باید سزارین کنند، امکان انجام زایمان در آب را ندارند. در نهایت اینکه برای این نوع زایمان محدودیتی وجود ندارد و زنان می‌توانند در هر تعداد از بارداری‌های خود به شرط گذراندن دوره‌های آموزشی لازم، به این شیوه زایمان کنند.

شرط اول؛ آموزش زایمان در آب

معمولاً زنان قبل از آموزش، از انجام زایمان زیر آب احساس نگرانی دارند، به همین دلیل به خانم‌هایی که می‌خواهند از این روش به عنوان یک روش کمکی برای کم کردن دردهای زایمانی استفاده کنند توصیه می‌کنیم حتماً کلاس‌های آموزشی را گذرانده و از مراکز که کار زایمان در آب را انجام می‌دهند، بازدید کنند.

برترین‌ها؛ وقتی صحبت از زایمان می‌شود، ذهن بسیاری از زنان به سمت سزارین می‌رود، در حالی که تجربه زایمان طبیعی و فواید آن آنقدر زیاد است که بسیاری از زنان حاضر هستند، دردهای شدید را هم تحمل کنند، اما انواع دیگری از زایمان نیز وجود دارد که ضمن طبیعی بودن، در تسکین درد زایمان و کنترل آن بسیار موثرند. شیوه‌هایی که با افزایش آرامش و ریلکسی مادر به زایمان راحت‌تر او کمک می‌کند. زایمان طبیعی در زیر آب یکی از این نمونه‌هاست که در سراسر جهان در مورد آن مطالعات دقیقی صورت گرفته و در کشورمان نیز طرفداران خاص خود را دارد.

چرا زایمان طبیعی در آب؟

به دنبال ترس و نگرانی زنان باردار از زایمان طبیعی و البته کنجکاو بودن برخی زنان برای تجربه زایمان طبیعی، پزشکان به این موضوع رسیدند که از روش‌های کمکی برای کاهش درد استفاده شود تا پروسه زایمان را دلپذیر و قابل تحمل‌تر کنند. در بسیاری از کشورهای دنیا، روش‌های متفاوت و متنوعی در این زمینه پیشنهاد می‌شود تا زنان باردار در زمان زایمان آرامش بیشتری داشته باشند.

به همین دلیل زایمان طبیعی زیر آب که می‌تواند دردهای انقباضی شکم را کاهش دهد، یکی از راه‌های رسیدن به زایمان کم‌درد به زنان باردار است که البته در ایران نیز تجربه می‌شود. مطالعات گسترده‌ای در مورد مزایای این نوع از زایمان انجام شده است. ابتدا تصور بر این



نداشته و نگرانی وجود ندارد.

توصیه‌های مهم به زنان باردار

در مجموع نه تنها برای انجام زایمان در آب بلکه زنان برای انجام هر کدام از روش‌های زایمانی باید از چگونگی پروسه زایمان خود اطلاعات کسب کرده و آموزش‌های لازم را جدی بگیرند، زنانی که دوره‌های لازم را می‌گذرانند بسیار راحت‌تر می‌توانند در زمان زایمان با ماما و پزشک متخصص همکاری کنند چرا که با پروسه وضعیت خود به صورت کامل آشنا می‌شوند.

در حال حاضر مشکل مهم زنان این است که متأسفانه در زمان بارداری اطلاعات کافی را به دست نیاورده و با شروع دردهای انقباضی قبل از زایمان دچار ترس و وحشت شدید می‌شوند که این ترس و نداشتن اطلاعات می‌تواند باعث تشدید درد شده و روی پروسه زایمان نیز تاثیر منفی بگذارد. از آنجا که کسب اطلاعات از روند زایمان به کاهش درد کمک زیادی می‌کند، به همین دلیل زنان باید اطلاعات کافی داشته باشند و از قبل بدانند این نوع زایمان خطری برای خودشان و فرزندشان ندارد.

حاضر زنان با آگاهی و کسب اطلاعات بیشتر دریافته‌اند که این روش از زایمان، تفاوتی با زایمان طبیعی نداشته و تنها در کاستن از درد موثر است. پس در انتخاب این نوع زایمان و حمل وزن، نباید توقع زایمان بدون درد داشت.

شباهت‌های زایمان در آب با زایمان طبیعی

زنان بارداری که تمایل به انجام این نوع زایمان دارند، بدانند که تمام مراحل یک زایمان طبیعی، مثل کنترل ضربان قلب جنین و بررسی شرایط مادر، در زایمان درون آب انجام خواهد شد، گاهی ممکن است درد در زمان زایمان زیر آب کاهش پیدا نکرده و دردهای انقباضی طولانی شود که در این صورت اگر به مسکن یا دارویی نیاز باشد، استفاده شده و تمام مراقبت‌ها از زنان مثل یک زایمان طبیعی و معمولی که برای سلامت نوزاد و مادر لازم باشد اعمال خواهد شد. لازم به توضیح است که در این نوع زایمان، زنان باردار نیز به دلیل درد کمتر، خاطره بهتری از انجام زایمان و تولد فرزندشان دارند ضمن اینکه خطر عفونت نیز که در گذشته در مورد آن بحث می‌شد وجود

زنانی که تا به حال به استخر نرفته و علاقهای به آب ندارند، عمدتاً توانایی این نوع زایمان را ندارند و به طور حتم زایمان در آب هم برایشان دشوار است، این نوع از زایمان نیز بیشتر در کشورهایی رواج دارد که مردمان‌شان با آب سروکار بیشتری دارند؛ به‌عنوان نمونه زنان در استرالیا که یک کشور پر آب است، بسیار بیشتر برای انجام این نوع زایمان کاندید می‌شوند، چرا که بدن آنها با آب آشنا و سازگارتر بوده و به طور حتم راحت‌تر می‌توانند این نوع زایمان را تجربه کنند. در کشور ما هم زنانی که در طول زندگی بیشتر به استخر رفته و از آب واهمه ندارند، راحت‌تر از دیگر زنان از این روش استقبال می‌کنند و این نوع زایمان همچنان طرفداران خاص خود را دارد.

پیش از انتخاب این شیوه باید بدانید

خانم‌ها در گذشته چنین تصور می‌کردند که این نوع زایمان بهترین راه و معجزه‌های بزرگ برای رهایی از دردهای شدید زایمان است؛ به دلیل این ساده انگاری، طرفداران زیادی برای آن وجود داشت؛ اما در حال



۱۲

همه آنچه باید در مورد ویتامین ب ۱۲ بدانید!

برترین‌ها - صدف حقیقت: ویتامین ب ۱۲ یکی از ترکیبات و مواد غذایی ضروری برای بدن به شمار می‌رود چرا که در عملکرد فرآیندهای مهم و متعدد در بدن یاری‌رسان است. برای مثال، این ویتامین به بدن کمک می‌کند تا غذای مصرف شده را به گلوکز تبدیل کند. بدن برای تبدیل غذا به انرژی، به گلوکز نیاز دارد. برای اینکه اطلاعات بیشتری در مورد ویتامین ب ۱۲ به دست آورید، با ادامه مطلب همراه باشید تا کارایی آن در بدن را بشناسید و برخی از مواد غذایی که حاوی این ویتامین هستند را معرفی کنیم. ویتامین ب ۱۲ به نام کوبالامین نیز شناخته می‌شود.

ویتامین ب ۱۲ یک ویتامین محلول در آب است و برای تشکیل سلول‌های خونی، متابولیسم یا سوخت و ساز سلولی، عملکرد اعصاب و تولید DNA ضروری است. این ویتامین همچنین به پیشگیری از کم‌خونی مگالوبلاستیک نیز کمک می‌کند.

دوز مصرفی روزانه پیشنهادی

میزان ویتامین ب ۱۲ مصرفی شما به سنتان بستگی دارد، بهتر است:
* کودکان در اولین سال زندگی خود ۰.۴-۰.۵

میکروگرم و تا سن ۳ سالگی ۰.۹ میکروگرم مصرف کنند.
* کودکان ۳-۸ سال ۱.۲ میکروگرم و ۸-۱۳ سال ۱.۸ میکروگرم مصرف کنند.

* نوجوانان ۱۳-۱۸ سال ۲.۴ میکروگرم مصرف کنند و در سنین بیشتر هم میزان مصرفی ثابت می‌ماند.
* زنان باردار و شیرده ۲.۶-۲.۸ میکروگرم مصرف کنند.

بدن چگونه ویتامین ب ۱۲ را جذب می‌کند؟

با مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین ب ۱۲، اسید معده ویتامین را از پروتئین‌هایی که به آن چسبیده، جدا می‌کند. سپس کوبالامین با پروتئین‌های معده ترکیب می‌شود تا جذب بدن گردد. بدن برخی از افراد مانند افرادی که از کم‌خونی پرنیسپوز رنج می‌برند، نمی‌تواند این پروتئین معده را تولید کند و به همین دلیل معمولاً با جذب ویتامین ب ۱۲ به مشکل برخورد می‌کنند.

با وجود آنکه کمبود کوبالامین در بدن به ندرت اتفاق می‌افتد، ولی غیر ممکن نیست. برخی افراد مانند افراد مسن، افرادی که با عمل جراحی بخشی از روده خود را خارج کرده‌اند، افرادی که برای دیابت داروی متفورمین مصرف می‌کنند، افرادی که رژیم غذایی سخت و گان پیش گرفته‌اند و کسانی که داروهای ضد اسیدی برای سوزش

معده مصرف می‌کنند، در خطر بیشتری برای ابتلا به کمبود ویتامین ب ۱۲ قرار دارند.

علائم کمبود ویتامین ب ۱۲ عبارت‌اند از:

- * احساس گزگز در دست و پا
- * مشکلات حرکتی به دلیل آسیب و اختلال دستگاه عصبی پیرامونی یا محیطی
- * پوست رنگ پریده و زرد
- * خستگی شدید مرتبط با کم‌خونی پرنیسپوز
- * ضربان قلب تند
- * کوتاه شدن تنفس

مزایای کوبالامین

در ابتدای مطلب ذکر کردیم که ویتامین ب ۱۲ برای عملکرد و کارایی صحیح بدن ضروری است. حال وقت آن رسیده تا برخی از مهم‌ترین مزیت‌های این ویتامین را بشناسید:

- * احتمال ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد.
- * احتمال نواقص نوزاد در هنگام تولد را کم می‌کند.
- * با کمک به تولید گلبول‌های قرمز خونی به طور صحیح، از کم‌خونی پرنیسپوز جلوگیری می‌کند.



آسیب بلندمدت در انتظار ورزش ایران!



جوانان شده‌اند و دیگر تولیدی در حوزه علم ورزش ندارند و این در حالی است که سرانه و هزینه‌کرد پژوهش ورزشی در دستگاه‌ها در ایران پایین است. وی ادامه داد: باید بخشی از بودجه سازمان‌ها و دستگاه‌های ورزشی صرف تولید بومی علم ورزش شود، اما به دلیل محدودیت‌های بودجه‌ای و کاهش سرانه بودجه و تخصیص‌های اعتباری، شاهد آن هستیم که بودجه‌ها به امور جاری اختصاص می‌یابد و این مساله به طور حتم آسیب بلند مدتی را به حوزه ورزش وارد خواهد کرد که دلیل آن عدم توجه به پژوهش است.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با تاکید بر این‌که ورزش در ایران اولویت نیست و اگر قصد داریم جامعه سالمی داشته باشیم باید به منظور پیشگیری از بیماری‌ها اقدام کنیم، ادامه داد: دچار شدن افراد به بیماری‌ها و اختلالات مختلف ناشی از عدم توجه به ورزش کردن و فعالیت بدنی است. خوشبختانه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بودجه خود را در حوزه سلامت دریافت می‌کند اما متأسفانه در حوزه پیشگیری اولویتی تعریف نشده است و بودجه‌ای نیز تخصیص نمی‌یابد. کاشی با اشاره به این‌که در کشوری مانند آمریکا افرادی که سطح فعالیت بدنی بالاتری دارند و پیاده‌روی می‌کنند کمتر دچار بیماری می‌شوند، اظهار کرد: در این کشورها از سوی سازمان‌های بیمه‌گر تخفیفاتی مختلفی برای افرادی که فعالیت بدنی بالاتری دارند اتخاذ می‌شود و در کشور ما نیز باید چنین مساله‌ای مدنظر قرار گیرد و این‌گونه شاهد تعریف مشوق‌های مختلفی باشیم تا میزان فعالیت بدنی افراد افزایش یابد.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به اینکه پژوهش در حوزه ورزش مسئله‌ای الزامی است که باید در راستای تولید علم به آن توجه جدی کرد، گفت: به طور حتم عدم توجه به ورزش، آسیب بلند مدتی را به این حوزه وارد خواهد کرد. علی کاشی در گفت‌وگو با ایسنا، در ارتباط با میزان نفوذ علم در ورزش ایران و این‌که تا چه میزان شاهد تاثیر علم در این حوزه هستیم، اظهار کرد: اگر بخواهیم نسبت به سایر کشورها مقایسه‌ای انجام دهیم باید بگوییم سرانه پژوهش در حوزه ورزش در ایران کمتر است، اما کشور ما نیز از ورود علم و پژوهش در ورزش متأثر بوده و شاهد فارغ‌التحصیلی ۷۰ هزار دانشجوی رشته تربیت بدنی هستیم که به صورت علمی آموزش دیده‌اند و برترین مطالب ورزشی دنیا را مطالعه کرده‌اند که این مساله نشان از وجود پایه‌های مناسب ورزش و تربیت بدنی در کشور دارد.

وی با اشاره به این‌که نتوانستیم در علمی کردن ورزش موفق عمل کنیم، گفت: این‌که آیا توانستیم علم را در حوزه ورزش به جامعه منتقل کنیم و از آن بهره ببریم باید عنوان کرد ضعف ما در همین حوزه است و نتوانستیم در این زمینه موفق باشیم، هر چند دانشگاه‌های خوبی در رشته تربیت بدنی در ایران وجود دارد و دانش‌آموختگان بسیار خوبی تربیت شده‌اند.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به این‌که فارغ‌التحصیلان علوم ورزشی در قیاس با سایر دانشجویان از رتبه بالایی برخوردارند و سطح علمی آن‌ها بالاتر از میانگین قرار دارد، اظهار کرد: متأسفانه عمده فارغ‌التحصیلان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی درگیر فعالیت‌های اجرایی در وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم و وزارت ورزش و

ویتامین ب ۱۲ سلامت استخوان‌ها را حفظ می‌کند و موجب پیشگیری از پوکی استخوان می‌شود. مطالعات گوناگون نشان می‌دهند که کمبود این ویتامین ممکن است به تراکم کم استخوان مربوط باشد.
* احتمال ابتلا به دژنراسیون ماکولا را از طریق کاهش هموسیستئین کاهش می‌دهد. معمولاً سطح بالای هورمون هموسیستئین با این بیماری چشمی مرتبط هستند.
* ویتامین ب ۱۲ حال روحی‌تان را هم بهتر می‌کند. بر اساس تحقیقات انجام شده، کوپالامین برای افرادی که دچار افسردگی شده‌اند، مناسب است. البته این ویتامین را می‌توانید به صورت داروی مکمل نیز مصرف کنید.
* حافظه و ذهن را تقویت می‌کند.

* ویتامین ب ۱۲ رشد مو و ناخن را افزایش می‌دهد و سلامت پوست را بهبود می‌بخشد. این مزیت به دلیل فعالیتی که این ویتامین برای تولید سلول انجام می‌دهد، اتفاق می‌افتد.

مواد غذایی غنی از ویتامین ب ۱۲

ویتامین ب ۱۲ در بسیاری از مواد غذایی مختلف و خوراکی‌ها وجود دارد و اغلب در محصولات حیوانی و جانوری دیده می‌شود. به همین دلیل افرادی که وگان هستند یا رژیم غذایی گیاهخواری مصرف می‌کنند، ممکن است به کمبود ویتامین ب ۱۲ دچار شوند.

برخی از منابع اصلی حاوی این ویتامین عبارت‌اند از:

* **کبد و کلیه (جگر و قلوه):** این دو اندام بیشترین میزان ویتامین ب ۱۲ را شامل هستند و این مقدار بیشتر در بره دیده می‌شود. در حقیقت در هر ۱۰۰ گرم از جگر بره، ۹۹۰ درصد از دوز مصرفی روزانه این ویتامین موجود است.

* **صدف:** این جانور نه تنها مقدار زیادی ویتامین ب ۱۲ دارد، بلکه مقدار موجود آن دو برابر دور مصرفی پیشنهادی است.

* **ساردین:** در هر ۱۵۰ گرم از این ماهی، دو برابر دوز مصرفی روزانه ویتامین ب ۱۲ وجود دارد.

* **غلات غنی شده:** نوعی از غلات را برای رژیم غذایی خود استفاده کنید که غنی شده از ویتامین ب ۱۲ باشند. برای این منظور باید برچسب نوشته شده روی بسته را مطالعه کنید.

* **ماهی تن:** ۱۰۰ گرم ماهی تن حاوی ۱۶۰ درصد از دوز ضروری روزانه ویتامین ب ۱۲ است.

* **ماهی سالمون:** ۱۸۰ گرم از این ماهی ۸۰ درصد از ارزش غذایی روزانه برای ویتامین مورد نظر را تأمین می‌کند. حال که با علائم کمبود ویتامین ب ۱۲ آشنا شدید، اگر هر یک از آنها را در بدن خود تجربه کرده‌اید، برای مشورت با پزشک تردید نداشته باشید و هر چه سریع‌تر یک زمانی را برای مراجعه به پزشک خالی کنید. فراموش نکنید که هیچ فردی به جز یک متخصص حرفه‌ای نمی‌تواند برای دنبال کردن رژیم غذایی مناسب و متعادل راهنمای شما باشد.

منبع: [stepstohealth](#)





مضرات چیپس؛ این خوراکی خوشمزه

روزنامه جام‌جم - فاخره بهبهانی: مدتی پیش چیپس سیب‌زمینی به عنوان مضرترین خوراکی اعلام شد؛ حالا سوال این است که چرا این میان‌وعده خوشمزه تا این حد آسیب‌زاست؟

روش‌های تولید و فرآوری چیپس در یک کارخانه با کارخانه دیگر و حتی صنعت چیپس‌سازی از یک کشور به کشور دیگر متفاوت است. چیپس‌ها انواع مختلفی دارند. چیپس‌هایی که مستقیم از ورقه‌های سیب‌زمینی تهیه شده تا انواعی که با پودر سیب‌زمینی و سایر افزودنی‌ها تولید می‌شوند و جالب اینجاست که مشتریان این قبیل محصولات بیشتر برای طعم و مزه و کمتر براساس نوع ترکیبات و روش فرآوری، آنها را انتخاب می‌کنند. به همین منظور برای افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان به موارد قابل توجهی اشاره می‌کنیم.

چیپس نوعی محصول خوراکی به صورت ورقه ورقه

یا اسلایس شده است. چیپس‌ها در گروه اسنک‌ها طبقه‌بندی می‌شوند. چیپس‌های معمولی از برش‌های نازک سیب‌زمینی و سرخ شدن در روغن تهیه و برای تنوع در طعم و جذب رطوبت مازاد به آن نمک و سایر مواد طعم‌دهنده می‌افزایند.

تفاوت چیپس معمولی با چیپس‌های تریلا و پرینگلز

محصولی که با نام چیپس، اما با ظاهر متفاوت عرضه می‌شود و شاید ذهن اندکی از مصرف‌کنندگان را به خود معطوف کند چیپس‌هایی هستند که برخلاف چیپس‌های معمولی، برش‌هایی با بافت یکنواخت و قطر و ضخامت یک اندازه و یک‌شکل دارند. این چیپس‌ها که با نام‌ها و برندهای مختلف در بسته‌بندی‌های استوانه‌ای شکل عرضه می‌شوند از انواع چیپس پرینگلز هستند.

پرینگلز یک برند و نوعی چیپس سیب‌زمینی است که اولین بار در ایالات متحده و چند سال بعد در سطح بین‌المللی شناخته شد.

تفاوت پرینگلز در این است که در چیپس‌های معمولی برش‌های نازک سیب‌زمینی به اندازه‌های مختلف قابل مشاهده است، اما در چیپس‌های پرینگلز، پودر سیب‌زمینی را با چند افزودنی دیگر ترکیب کرده و خمیر مخصوصی تحت فشار تهیه و با دستگاه، برش‌های نازک و یکنواخت و یک اندازه تهیه و در نهایت سرخ می‌کنند. ترکیبات به کار رفته در این نوع چیپس علاوه بر پودر سیب‌زمینی، آرد و نشاسته ذرت، شکر، نمک، روغن و طعم‌دهنده است.

تریلا نوع دیگر چیپس است و این محصول از خمیری متشکل از پودر دانه ذرت، آب، روغن، نمک، ادویه‌های مختلف و برخی مواد عمل آورنده تهیه و به شکل ورقه‌های سه گوش برش داده و سرخ می‌شود.



استفاده برخی کارخانجات از بیکنینگ پودر برای تولید این نوع چیپس‌ها نامناسب است.

مشکل اصلی چیپس

غوطه‌ور کردن برش‌های چیپس در روغن و سرخ کردن عمیق آنها می‌تواند چیپس را به ماده‌ای ناسالم تبدیل کند. در جریان برشته شدن ورقه‌های سیب زمینی، تبادل رطوبت بین بافتی محصول با روغن رخ می‌دهد.

در واقع رطوبت سیب‌زمینی به روغن منتقل شده و در مقابل روغن در بافت محصول جایگزین می‌شود و روغنی که کیفیت و ماهیتش در تماس با رطوبت در حین سرخ شدن تغییر یافته و حاوی اسیدهای چرب آزاد، پراکسید، رادیکال‌های آزاد و سایر ترکیبات مضر است، جذب سیب زمینی شده ضمن این که کالری محصول بر اثر دریافت روغن چند برابر می‌شود.

این در حالی است که در محصولات تهیه شده از پودر و خمیر سیب‌زمینی یا غلات به دلیل پایین بودن میزان رطوبت چنین واکنش‌های مضر کمتری اتفاق می‌افتد و دریافت روغن و کالری زایی محصول محدود است ضمن این که سوختگی‌های احتمالی در برش‌ها کمتر مشاهده می‌شود.

مشکل قابل توجه چیپس‌ها تولید ماده سمی و مضر آکریلامید در فرآیند سرخ شدن است که اغلب در

محصولات حاوی کربوهیدرات به‌خصوص سیب زمینی و فرآورده‌های آن در مجاورت با دمای بالا در هنگام سرخ شدن و در مواقعی که محصول تغییر رنگ داده و می‌سوزد به وفور ایجاد می‌شود و می‌تواند از عوامل آسیب‌زا به‌شمار رود.

علاوه بر چیپس‌های مورد اشاره، اسنک‌های دیگری هم در بازار وجود دارد که از خمیری متشکل از آرد گندم، پودر سیب‌زمینی، روغن و نمک و... تهیه می‌شوند و البته با طعم و مزه چیپس فاصله دارند، اما برخی از انواع آنها روش تولید سالم‌تری دارند.

انواعی که عبارت تنوری روی بسته‌بندی آن درج شده در داخل تنوره‌های خاصی همراه مقدار کمی روغن ترد و شکننده می‌شوند و روغن زیادی جذب بافت محصول نمی‌شود و ترکیبات مضر را که طی سرخ شدن ایجاد می‌شود، ندارد. چیپس یا اسنک‌هایی هم که عبارت پخته شده در هوای داغ روی بسته‌بندی آن قید شده توسط هوای داغ ترد و برشته می‌شود و حاوی ترکیبات مضر روغن نیست.

چیپس خانہ یا کارخانہ؟

برخی مصرف‌کنندگان بر این باورند که با تهیه چیپس سیب‌زمینی در خانه می‌توانند سالم‌ترین محصول را تهیه کنند. خانواده‌ها باید بدانند در صورتی که سیب‌زمینی جوانه زده و سبز نباشد و از روغن مخصوص سرخ کردن و

فقط یک‌بار مصرف شود و هنگام فرآیند سرخ شدن روغن دود نکند و به نقطه اشتعال نرسد، می‌توانند محصول سالمی تهیه کنند، اما، چون کنترل این فرآیند در خانه سخت و دشوار است تهیه چیپس‌های کارخانه‌ای از برندهای معتبر و تحت نظارت که از روغن‌های جایگزین و یک‌بار مصرف استفاده می‌شود و به دلیل نظارت‌های مکرر میزان ترکیبات مضر کمتری تولید می‌شود مناسب‌تر خواهد بود.

ضمن این که از مصرف چیپس‌های به اصطلاح نوستالژی که با شکل و شمایل و بسته‌بندی دهه‌های پیشین تولید می‌شود جدا پرهیز کنید چرا که این محصولات با روغن‌های ناسالم در کارگاه‌های زیر پله‌ای بدون نظارت وزارت بهداشت تهیه شده و نوع بسته‌بندی این نوع محصولات در سلفون‌های شفاف به دلیل نفوذ نور و اکسیژن و گرما و میکروارگانیسم‌ها می‌تواند تهدیدکننده سلامت باشد.

توصیه بر این است که از مصرف چیپس‌های تغییر رنگ داده و کدروی که‌هاله‌ای به رنگ قهوه‌ای، سیاه یا سبز بر سطح آنها دیده می‌شود اجتناب کنید. همچنین از استفاده بیش از حد از چیپس و اسنک‌ها به دلیل نمک زیادی که دارند خودداری کنید و این عادت نادرست و مرسوم که اغلب افراد با فوت کردن بر سطح محصول قصد حذف نمک آن را دارند ترک کنید، زیرا نمک علاوه بر سطح در بافت محصول نیز نفوذ کرده است.

اگر شب‌ها کمتر از ۷ ساعت بخوابید...

۳۶ درصد نیز برسد. باید گفت که نتایج و عواقب حاصل از عدم خواب کافی در طی شب در زنان و مردان تقریباً به شکل یکسانی بروز می‌کنند و جنسیت تأثیری در تفاوت آنها ندارد، اما در برخی از شغل‌ها و حرفه‌ها و با توجه به تفاوت شرایط زندگی در افراد، این عواقب می‌توانند کاهش و یا افزایش پیدا کنند.

چه کسانی کمترین میزان خواب را در طی شبانه‌روز دارند؟

بررسی‌ها حاکی از آن است که تفاوت میزان خواب در طی شب در شغل‌های مختلف بسیار متفاوت است، برای مثال ۴۵ تا ۵۰ درصد از افرادی که در حوزه‌های مراقبت‌های بهداشتی و درمانی فعالیت دارند، پلیس‌ها و کارکنان ارتش و... از کمبود خواب رنج می‌برند. این عدد در رابطه با افرادی که در حوزه حمل‌ونقل، جابه‌جایی مواد و همین‌طور مشاغل تولیدی فعالیت دارند می‌تواند به ۴۱ درصد کاهش پیدا کند.

بر این خواب به اندازه در طی شبانه‌روز می‌تواند در ابتدا به بیماری‌هایی از قبیل دیابت نوع ۲ و هم‌چنین چاقی نیز تأثیرگذار باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از عواقب خواب کم در طی شب آن است که حتی بعد از صرف یک وعده شام سنگین و پرچرب، هم چنان احساس سنگینی نمی‌کنید و دست به پرخوری می‌زنید!

کارشناسان هنوز به طور مشخصی نمی‌دانند که چرا خواب غیر کافی می‌تواند تا به این حد مهم باشد، اما غالباً این موضوع را نیز می‌افزایند که این استرس‌های ناشی از کار نیستند که باعث کمبود خواب مادر طی شب می‌شوند، بلکه این کمبود خواب است که باعث بروز استرس در وجود افراد می‌گردد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که امروزه درصد بالایی از مردم کمتر از ۷ ساعت در طول شب می‌خوابند و این موضوع نسبت به سال‌های پیش تشدید شده است. بر اساس این تحقیقات امروزه تقریباً ۳۱ درصد از افراد درگیر خواب غیر کافی هستند، اما این موضوع تا ۸ سال آینده می‌تواند به

برترین‌ها - طلوع حقیقت: همه ما بارها شنیده‌ایم و خوانده‌ایم که باید خواب شبانه‌مان را تا ۷ یا ۸ ساعت حفظ کنیم. در این میان، اما برخی از افراد به دلیل مسائل مختلفی ساعات کمتری را صرف خواب شبانه‌شان می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که خواب شبانه کمتر از ۷ ساعت باعث بروز و رخ دادن اتفاقات بسیاری در بدن ما می‌شود که شاید حتی از وجود آنها بی‌خبر هستیم. در این مطلب همراه ما باشید تا کمی بیشتر در این رابطه صحبت کنیم.

بسیاری از ما در طی شب به اندازه کافی نمی‌خوابیم و این موضوع تأثیرات قابل‌توجهی بر سلامت روزانه و البته طولانی‌مدت ما خواهد داشت. بر اساس تحقیقاتی که صورت گرفته‌اند از سلامت روان گرفته تا نحوه ذخیره چربی در بدن، همه و همه می‌توانند تحت تأثیر خواب غیر کافی قرار بگیرند.

به خوبی اثبات شده است که خواب کافی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به شدت کاهش دهد. علاوه



ارتباط مصرف لبنیات و کاهش خطر فشارخون بالا

خطر ابتلاء به پرفشاری خون کمک کند. اسماعیل زاده با بیان اینکه اثرات کاهش فشارخون محصولات لبنی کم چرب ممکن است به الکترولیت‌هایی مانند کلسیم، پتاسیم و منیزیم نسبت داده شود، گفت: این مواد مغذی بر مقاومت عروقی تأثیر می‌گذارند و اتساع عروق را تقویت و احتباس کلیوی سدیم را کاهش می‌دهند. همچنین نشان می‌دهند که آنزیم‌های گوارشی منجر به آزادسازی پپتیدهای فعال زیستی از پروتئین لبنی می‌شوند که عملکرد اندوتلیال را تعدیل می‌کند و منجر به اتساع عروق می‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه خاطر نشان کرد: مصرف لبنیات یکی از منابع غذایی مصرفی روزانه افراد مبتلا به پرفشاری خون است چرا که به کنترل فشار خون کمک می‌کند و برای افراد سالم نیز مصرف این گروه غذایی تأثیر خوبی در کاهش خطر ابتلاء به پرفشاری خون دارد.

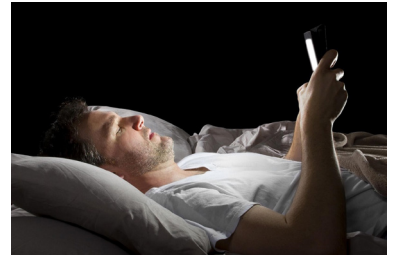
وی در پایان یکی از راهکارهای کاهش فشار خون را مصرف روزانه لبنیات یعنی شیر، ماست، پنیر و دوغ عنوان کرد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: محصولات لبنی سرشار از مواد مغذی هستند که ممکن است به کاهش خطر پرفشاری خون کمک کند. به گزارش خبرگزاری مهر، احمد اسماعیل‌زاده افزود: فشارخون بالا یک عامل خطر اصلی برای انفارکتوس میوکارد و سکته مغزی است و همچنان یک نگرانی قابل توجه برای سلامت جهانی محسوب می‌شود.

به گفته وی، سازمان جهانی بهداشت فشارخون بالا را به عنوان بزرگ‌ترین علت مرگ قابل پیشگیری طبقه بندی کرده است که عمدتاً به دلیل عوامل محیطی از جمله رژیم غذایی و سایر جنبه‌های سبک زندگی است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: نتایج یک مطالعه نشان داد، به ازای هر ۰.۲ گرم در روز بیشتر از کل مصرف لبنیات که عمدتاً به عنوان لبنیات کم چرب مصرف شود، ۶۱ درصد خطر افزایش فشارخون و ۳ درصد خطر ابتلاء به فشارخون بالا کمتر است.

به گفته وی، محصولات لبنی سرشار از مواد مغذی از جمله پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم، منیزیم و فسفر هستند که ممکن است به کاهش فشارخون و کاهش



ساعت‌های طولانی و غیرمنظم کاری در این حرفه‌ها تأثیر چندانی در عدم وجود خواب کافی در آنها ندارد، اما می‌تواند فرآیند کاری‌شان را سخت‌تر کند.

امروزه پیشرفت تکنولوژی و استفاده از دستگاه‌ها و وسایل الکترونیکی باعث شده است که مردم در طی شب به جای آنکه در زمان مناسبی به خواب بروند، وقت خود را با کار کردن با این وسایل پر می‌کنند. طبیعی است که افزایش این روند باعث شکل‌گیری تدریجی استرس در محیط کار و شیوع بیماری‌های مزمن متأثر از کمبود خواب خواهد شد.

کارشناسان معتقدند که عدم وجود خواب کافی در طی شب می‌تواند بر طرز فکر و البته واکنش افراد، چه در کوتاه‌مدت و چه درازمدت تأثیر بگذارد. این موضوع می‌تواند به مرور باعث کاهش هوشیاری و اختلال در حافظه افراد نیز بشود.

متأسفانه اگر بخواهیم صادقانه بگوییم حقیقت این است که خواب کم می‌تواند تأثیری خیلی بیشتر از تصورات ما بر روی روحیه‌مان داشته باشد. این موضوع با تشدید خود می‌تواند در بروز اضطراب مزمن، افسردگی و حتی توهم نیز تأثیر بگذارد.

علاوه بر روح تأثیرات خواب کم در طی شب می‌تواند بر جسم شما نیز به طور کامل نمایان شده و در بروز دیابت، چاقی، فشارخون بالا، سیستم ایمنی ضعیف، عدم میل جنسی و... نقش داشته باشد.

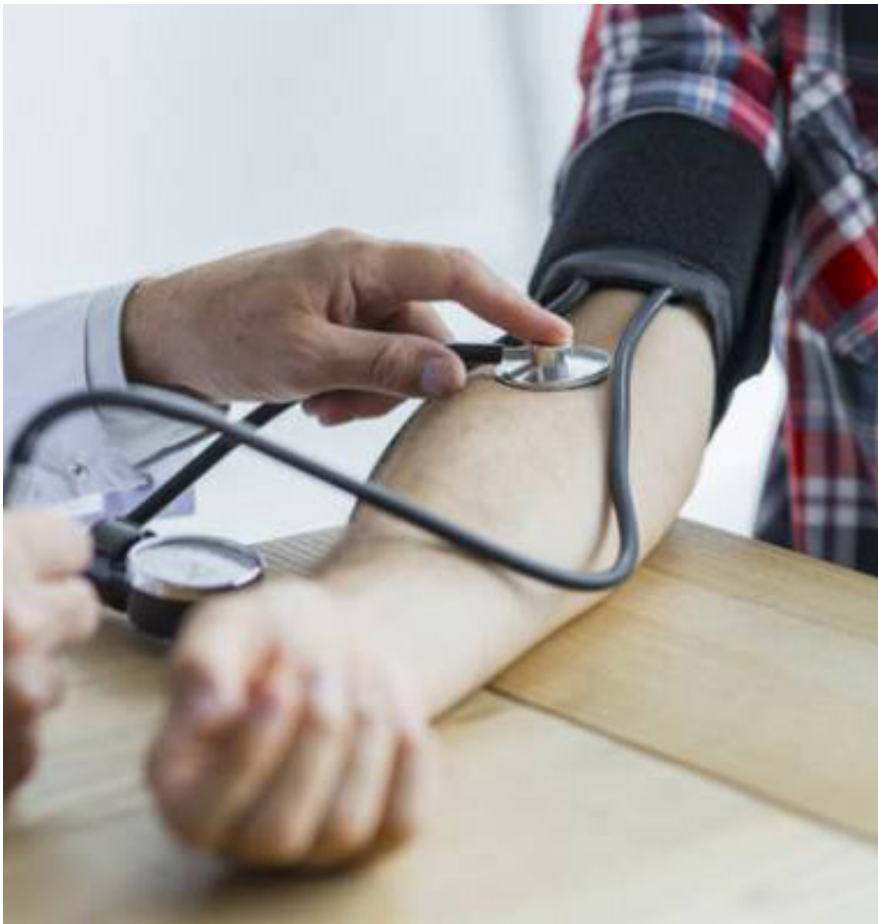
کمبود خواب حتی می‌تواند خود را در زندگی کودکان نیز نشان دهد. بررسی‌ها حاکی از آن است که کودکانی که از کمبود خواب در طی شب رنج می‌برند غالباً دچار اختلالات بیش‌فعالی و کمبود توجه خواهند شد.

کار با وسایل الکترونیکی نیز می‌تواند خواب شما را مختل کند!

یکی از متداول‌ترین دلایلی که در بروز کمبود خواب در طول شب تأثیرگذار است استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیکی و تماس مستقیم با صفحه نمایش آنهاست. تلفن همراه، تبلت، کامپیوتر، تلویزیون و... همه و همه به مرور زمان می‌توانند در الگوهای خواب ما تأثیرات منفی عمیقی از خود باقی بگذارند.

توصیه ما این است که تا دو ساعت قبل از ساعت خواب خود این وسایل را کنار بگذارید و اصلاً به سراغشان نروید. علاوه بر این تنظیم ساعت نیز می‌تواند به طور مشخصی به شما یادآوری کند که زمان خوابتان فرا رسیده و آن را پشت‌نیندازید. طبیعتاً استفاده از وسایل الکترونیکی علاوه بر تأثیرات منفی خود می‌تواند در چنین مواردی نیز تأثیرات مثبتی به همراه داشته باشد.

منبع: healthline



مواد لازم:

آب نیم لیتر
شکر ۲۰۰ گرم
پیاز نیم کیلو
ریشه زنجبیل تازه یک تکه
زردچوبه یک قاشق چای خوری
سیر له شده ۳ حبه

روش تهیه:

آب و شکر را مخلوط کرده و روی حرارت ملایم گرم کنید. سپس پیازهای پوست کنده را اضافه کرده و هم بزنید. زنجبیل و سیرهای له شده را نیز اضافه کنید و هم بزنید. زمانی که ترکیب به جوش آمد زیر شعله را کم کنید و به هم زدن ادامه دهید. باید اجازه دهید آب ترکیب به نصف برسد. سپس ترکیب را صاف کرده و اجازه دهید خنک شود. می‌توانید شربت به دست آمده را در یخچال نگهداری کنید. می‌توانید هر روز صبح به صورت ناشتا یک قاشق غذاخوری از این ترکیب میل کنید. می‌توانید این شربت را در آب ولرم مخلوط کرده و میل کنید. دو هفته‌ی مداوم از این شربت استفاده کنید و سپس یک هفته استراحت کرده و دوباره شروع کنید.

درمان عفونت ریه با عسل:

برای ناراحتی ریوی، سرفه و گرفتگی صدا: یک عدد پیاز را رنده نموده و پوره حاصل را در یک لیوان سرکه ریخته و مخلوط به دست آمده را صاف می‌کنند و با هم حجمش عسل مخلوط نموده و هر یک و نیم ساعت یک قاشق غذاخوری از آن مصرف می‌نمایند.
عسل در کشتن باکتری‌ها و میکروب‌ها تأثیر دارد البته بستگی به میزان عفونت شش‌ها دارد.
گردآوری: بخش سلامت بیتوته

اضافه کنید. زمانی که جوش می‌خورد زردچوبه را نیز اضافه کنید و بگذارید نصف بیشتر آب آن تبخیر شود. پس از خنک شدن آن را در شیشه‌ای تمیز ریخته و در یخچال بگذارید و روزی دو مرتبه، دو قاشق از آن را با شکم خالی میل کنید.

سیر و آویشن برای پاکسازی ریه‌ها: این ترکیب درمانگر باعث سم زدایی از ریه‌ها می‌شود. ترکیب خواص سیر با اثرات ضد عفونی کننده آویشن سلامت ریه‌ها را ارتقا می‌دهد.

مواد لازم:

سیر ۱۰ حبه
آویشن تازه ۳ شاخه
روغن زیتون به میزان لازم

روش تهیه:

حبه‌های سیر را درهاون بکوبید تا به صورت خمیر درآید. سپس برگ‌های آویشن را افزوده و دوباره بکوبید تا هر دو مخلوط و یکدست شوند. ترکیب را داخل یک ظرف شیشه‌ای تمیز بریزید و روی آن روغن زیتون بکر بریزید به طوری که سطح آن را بپوشاند. اجازه دهید ترکیب یک شب کامل بماند.

شربت زنجبیل و سیر:

تأثیر اصلی این داروی خانگی ناشی از میزان بالای آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات سم‌زدا و ضدالتهاب آن است. خواص موجود در ترکیبات دیگر باعث می‌شود که اثرات سیر چند برابر شود. چون پیاز، زنجبیل و زردچوبه نیز حاوی خواص ضدویروسی هستند و قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برند. این مواد غذایی همچنین باعث دفع مواد زائد تجمع یافته در ریه‌ها می‌شوند.

مصرف سیر خام می‌تواند به عنوان یک عامل محافظت در برابر سرطان ریه، حتی برای افراد سیگاری باشد. حتی افراد سیگاری می‌توانند با خوردن سیر خام دو یا چند بار در هفته خطر ابتلا به سرطان ریه را حدود ۳۰ کاهش دهند.

در گذشته سیر با سلامت سیستم ایمنی قلب و عروق و سیستم ایمنی مرتبط بوده است.

تکنیک‌های پاکسازی ریه ممکن است به نفع افرادی که سیگار می‌کشند، افرادی که مرتباً در معرض آلودگی هوا قرار دارند و افرادی که دارای بیماری مزمن هستند و سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد مانند آسم، بیماری انسدادی مزمن ریوی و فیروز کیستیک، سودمند باشد.

تنفس در آلودگی هوا، دود سیگار و سایر سموم می‌تواند به ریه‌ها آسیب برساند و حتی باعث ایجاد شرایط سلامتی شود. حفظ سلامتی ریه‌ها برای سالم ماندن بقیه بدن ضروری است. سیر انواع مختلفی از خواص ضدالتهابی دارد. به مبارزه با انواع عفونت‌ها کمک می‌کند. خوردن سیر به آسم کمک می‌کند و احتمالاً ابتلا به سرطان ریه را کاهش می‌دهد.

یک ترکیب خانگی برای پاکسازی ریه‌ها: مواد لازم:

- چند سانتی‌متر ریشه زنجبیل تازه
- ۴۰۰ گرم عسل
- ۲ قاشق سوپ‌خوری زردچوبه
- ۴۰۰ گرم پیاز
- یک لیتر آب

طرز تهیه:

آب را بجوشانید و به آن عسل اضافه کنید. ریشه‌های زنجبیل را رنده کرده، پیازها را خرد کرده و به آب جوش

ریه‌هایتان را با سیر تمیز کنید



پیشگیری از سرطان پروستات با مصرف قارچ



خطر متوسط ابتلا به سرطان پروستات هستند و انتظار می‌رود دست کم ۱۰ سال دیگر به زندگی ادامه دهند.

خواص دارویی قارچ

* قارچ حاوی مقادیر فراوان پروتئین است که از این نظر میزان پروتئین آن حدود دو برابر پروتئین اغلب سبزیجات و سایر حبوبات است.

* پروتئین قارچ جزو غنی‌ترین پروتئین‌ها محسوب می‌شود و از نظر ارزش غذایی بین پروتئین گوشت و پروتئین گیاهی قرار دارد.

* قارچ در صد کمی چربی دارد و مصرف روزانه ۱۰۰ گرم آن نیاز بدن به ویتامین C را برطرف می‌کند.

* قارچ منبع خوب ویتامین B1 و B2 است. عناصر معدنی موجود در آن در مقایسه با سبزیجات و میوه جات از کیفیت و کمیت بهتری برخوردار است.

* قارچ منبع پتاسیم، آهن و مس است و فسفر مورد نیاز بدن را به طور کامل تأمین می‌کند. کلاهیک قارچ سرشار از فسفر است. در قارچ ترکیبی به نام بیوفریولید وجود دارد.

* که از تشکیل مخزن چربی خطرناک در شریان‌ها و کلسترول‌های بد خون (LDL) و اسیدهای چرب در سلول‌ها و خون جلوگیری می‌کند.

* قارچ، استخوان‌ها را تقویت، خستگی و کمبود ویتامین D را برطرف می‌کند.

* با مصرف قارچ دستگاه دفاعی بدن تقویت می‌شود، طول عمر افزایش و گردش خون در بدن بهبود می‌یابد.

* به دلیل کربوهیدرات و آهن موجود در قارچ، پزشکان مصرف آن را به بیماران دیابتی و افرادی که به تقویت دستگاه ایمنی بدن خود اهمیت می‌دهند و کسانی که برنامه خاص غذایی (رژیم) دارند، توصیه می‌کنند.

این افزایش به خوش خیمی یا سرطان پروستات منجر می‌شود. در نتیجه احتمال بروز سرطان پروستات با افزایش سن بیشتر می‌شود. برخی از انواع سرطان پروستات، غیر تهاجمی است و به همین دلیل امکان دارد فرد هیچ گونه علامتی را تجربه نکند.

علامت

سرطان پروستات می‌تواند باعث مشکلات ادراری مشکلات جنسی، درد و بی‌حسی شود.

مشکلات ادراری

مشکل ادراری علامت رایجی است، زیرا پروستات در پایین مثانه قرار دارد و میزراه را احاطه می‌کند. به این دلیل اگر تومور روی آن به وجود آید می‌تواند به مثانه یا میزراه فشار آورد. مشکلات ادراری می‌تواند شامل:

* نیاز مکرر به دفع ادرار جریان ادرار آهسته‌تر از معمول

* خون ریزی در هنگام دفع ادرار (هماچوری)

* غربالگری سرطان

۴۰ سالگی: برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض خطر بالا قرار دارند.

از جمله می‌توان به افرادی اشاره کرد که بیش از یک نفر از خویشاوندان درجه یک (پدر، برادر یا پسر) آنها در سنی کمتر از ۶۵ سال به سرطان پروستات مبتلا شده است.

۴۵ سالگی: برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض خطر بالا قرار دارند.

از جمله می‌توان به مردان آفریقایی-آمریکایی و آن‌هایی اشاره کرد که یکی از خویشاوندان درجه یک آنها در سنی کمتر از ۶۵ سال مبتلا به سرطان پروستات بوده است.

۵۰ سالگی: برای مردانی توصیه می‌شود که در معرض

روزنامه خراسان: محققان ژاپنی با مطالعه روی ۳۶ هزار مرد به دستاوردهای جالبی درباره تاثیر شگفت انگیز قارچ در پیشگیری از سرطان پروستات رسیده‌اند.

محققان دانشگاه توکیو موفق شدند در مطالعه‌ای که حدود ۳۶ هزار مرد ژاپنی در آن شرکت داشتند، اطلاعات متعددی از سبک زندگی این افراد جمع‌آوری کنند و وضعیت آنها را طی ۲۴ سال پیگیری کنند.

در این مطالعه گسترده برای اولین بار رابطه بین مصرف قارچ و سرطان پروستات مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد مصرف یک یا دو بار قارچ در هفته می‌تواند میزان بروز سرطان را تا ۸ درصد کاهش دهد.

نتایج نشان می‌دهد با مصرف بیشتر و مداوم قارچ احتمال بروز سرطان پروستات باز هم کاهش یافته است و افرادی که سه بار در هفته یا بیشتر قارچ مصرف می‌کردند، طی سال‌های بعد ۱۷ درصد کمتر به سرطان پروستات مبتلا شدند.

محققان معتقدند قارچ به واسطه داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه ال‌ارگوتیونین و مواد ضدالتهابی می‌تواند چنین تاثیری داشته باشد. بهتر است بدانید که سرطان پروستات یکی از سرطان‌های شایع بین مردان است. در آمار جهانی این سرطان رتبه دوم میزان ابتلا را در مردان به خود اختصاص داده است.

در ایران هر چند این سرطان، رتبه سوم بین مردان را دارد، اما آمار نشان از رشد ابتلا به این سرطان دارد. نتایج این پژوهش در نشریه international Journal of Cancer منتشر شده است.

از سرطان پروستات چه می‌دانید؟

با افزایش سن، وزن غده پروستات افزایش می‌یابد و

خوراکی‌هایی برای تقویت اعصاب و روان!



مغزتان را روغن کاری کنید!

یکی از ویتامین‌هایی که اخیراً تأثیرش بر عملکردهای ذهنی مورد بررسی قرار گرفته و اثبات شده، تأثیر کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در بروز اختلال‌های روانی است. در حال حاضر می‌دانیم حدود ۲۰ درصد چربی‌های مغز را چربی‌های امگا ۳ تشکیل داده اند و از آنجا که این اسیدهای چرب برای ادامه حیات بدن کاملاً ضروری است و توسط خود بدن انسان هم قابل تولید نیست، حتماً باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها تأمین شود، اما منابع خوراکی اسید چرب امگا ۳ محدود است و دسترسی به این اسیدها برای همه افراد چندان آسان نیست.

بنابراین احتمال کمبودش بسیار زیاد است؛ مستندات علمی موجود هم نشان‌دهنده بروز مشکلات مربوط به کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در افراد است که از این میان می‌توان به اختلال‌های دوقطبی، بیماری‌های اوتیسم و همین‌طور افسردگی‌های شدید یا افسردگی‌های دوران بارداری اشاره کرد.

مغزی یا در واقع بیماری‌های تخریب‌کننده بافت مغزی موثرند. شاید قدیمی‌ترین ویتامین‌هایی که در دانش بشری و دانش تغذیه وجود دارد، ویتامین‌های گروه B هستند؛ ویتامین‌های B₁، B₂، نیاسین یا B₃ و... البته در حال حاضر فرم‌های شیمیایی مختلفی از این ویتامین‌ها شناسایی شده اند؛ برای مثال فرم اسیدی نیاسین، اسید نیکوتینیک است و فرم آمیدی آن اسید نیکوتین آمید. یا ویتامین‌های دیگر مثل B₁₂ و فولیک است که کمبودشان می‌تواند بر عملکردهای مغزی موثر باشد و ممکن است باعث افسردگی‌های شدید شود.

اما غیر از ویتامین‌ها که قدیمی‌ترین‌ها هستند، بین املاح، کمبود حاشیه‌ای آهن - یعنی کمبودی که مربوط به منابع خوراکی آهن نیست و علائم بالینی این کمبود هم هنوز بروز نکرده؛ کمبودهای خفیف و ناچیز که حتی ممکن است با آزمایش خون هم مشخص نشود - می‌تواند باعث مخدوش شدن عملکردهای ذهن شود. تمرکز را به شدت کاهش دهد و در درازمدت حتی باعث کاهش توانایی‌های هوش شود.

مجله زندگی مثبت - ستاره سمائی: گاهی دیده اید وقتی روی ناخن‌ها لکه‌های سفید پیدا می‌شود، برخی می‌گویند حتماً کلسیم یا روی بدن کم شده؟ یا گاهی موها ناگهان سفید می‌شود و فکر می‌کنیم حتماً ویتامینی در بدنمان کم شده؟ همان‌طور که کمبود ویتامین‌ها و املاح معدنی بر قسمت‌های مختلف جسم تأثیرگذار است، سلامت روان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ نمونه بارز کمبود عنصر آهن در بدن است که باعث کم‌خونی می‌شود و در نتیجه آن فرد مدام خسته، کسل، بی‌حوصله و عصبی خواهد شد. به همین ترتیب سوءتغذیه می‌تواند سلامت روان شما را به خطر بیندازد و باعث بروز انواع و اقسام بیماری‌ها و اختلال‌های روانی شود.

از کمبود ویتامین B تا کم‌هوشی!

بسیاری از مواد مغذی مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی به صورت مستقیم عملکردهای ذهن و قدرت‌های شناختی که به Cognitive performance مشهورند، تأثیر می‌گذارند و نهایتاً در بروز بیماری‌های Degenerative

نمک‌های بدون مُهر وزارت بهداشت سم است

استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، نمک‌های بدون مُهر تایید وزارت بهداشت را، مثل سم دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، کوروش جعفریان، با بیان اینکه امروزه مطالب غیر علمی و شبه علمی بر علم غلبه کرده است، گفت: رسانه باید با اطلاع رسانی صحیح و درست، در خصوص مصرف صحیح لبنیات به مردم آگاهی دهد چرا که مصرف لبنیات کم چرب بین ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان را کاهش خواهد داد.

وی ادامه داد: لبنیات کم چرب دیابت را کاهش و لبنیات پرچرب دیابت را افزایش می‌دهد. البته استفاده بیش از اندازه از لبنیات هم دارای عوارض است که نسبت به خواص آن اصلاً به چشم نمی‌آید. یکی از عوارض مصرف خیلی زیاد لبنیات این است که درصد ابتلاء به پروستات و پارکینسون را افزایش می‌دهد.

جعفریان در خصوص میزان مصرف نمک در غذا گفت: نان منبع اصلی نمک در ایران است و بین ۵-۷ گرم در نان‌های سنتی نمک وجود دارد. با مصرف بیش از اندازه نمک احتمال ابتلاء به سرطان، پوکی استخوان، فشار خون، دیابت و... زیاد می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه نمک‌هایی که توسط مردم خریداری می‌شود باید دارای مُهر و تایید وزارت بهداشت باشد، افزود: نمک‌های بدون مُهر وزارت بهداشت سم است.



پس به مقدار کافی گردو، ماهی و میگو، تخم کدو و تخم کتان مصرف کنید. در واقع منبع امگا ۳ در ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد، قزل آلا، تن و شاه ماهی تعریف می‌شود. در گیاهان هم روغن‌های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا ۳ هستند. علاوه بر این، مواد غذایی غنی شده با امگا ۳ مانند برخی از نان‌ها، آبمیوه‌ها، روغن‌ها و تخم مرغ مرود توصیه متخصصان تغذیه است.

نگذارید ویتامین D تان کم بیاید!

می‌گویند ۸۰ درصد ایرانی‌ها با کمبود ویتامین D روبرو هستند، اما شما سعی کنید جزئی از این جمعیت وسیع نباشید، چون کمبود ویتامین D با بروز بیماری‌های خطرناکی از جمله اماس و نیز اختلال در عملکردهای ذهنی، افسردگی و... در ارتباط است. در این زمینه حتی پژوهشی در دانشکده علوم تغذیه دانشگاه ایران انجام و طی آن مشخص شد ویتامین D هم یکی دیگر از مواد مغذی کلیدی است که کمبودش روی عملکرد ذهن و بروز افسردگی اثرگذار و کمبودش بسیار بسیار شایع است.

ویتامین D نه تنها بر قسمت عمده عملکردهای مغزی و ماهیچه‌ای موثر است بلکه بروز بیماری ام اس، ضعف عضلانی، فیبرو میالژیا و آرتریت روماتوئید که بیماری‌های سیستم ایمنی هستند، همچنین همه بیماری‌هایی که به نوعی با ضعف سلسله اعصاب مرکزی، سیستم ایمنی و بافت ماهیچه‌ای در ارتباط اند با کمبود ویتامین D در ارتباط هستند. همچنین کمبود روی و ویتامین A می‌تواند باعث بروز اختلال در عملکردهای ذهن شود.

همان طور که گفته شد، افسردگی از راه‌های مختلفی بروز می‌کند و محققان دانشگاه ایران با آزمایش روی گروه‌های گیرنده ویتامین D و گروهی که فقط پلاسیبو (دارونما) مصرف می‌کردند، ثابت کردند گروهی که ویتامین D بیشتری دریافت کردند، به اختلال‌های روانی کمتری دچار شدند. همچنین افرادی که دچار افسردگی بودند با مکمل یاری و دریافت دوزهای مصرفی روزانه ویتامین D به درمان شان کمک شد و سطح سلامتشان ارتقا یافت.

یادتان باشد بیش از ۸۰ درصد ویتامین D از طریق مواجهه با نور آفتاب تامین می‌شود و ۱۵-۱۰ دقیقه قرار گرفتن روزانه بدن در مقابل نور بی‌واسطه خورشید می‌تواند نیاز ۲ هزار واحدی به این ویتامین موثر را تامین کند. نقش مواد غذایی همچون غلات و برخی سبزی‌ها و میوه‌ها، کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، ماهی ساردین و گوشت قرمز و قارچ در این فرآیند فقط ۲۰ درصد اعلام شده است. پس از نور آفتاب کمک بگیرید.

کمبود ویتامین چه ربطی به اختلال روان دارد؟!

اغلب مواد مغذی‌ای که نام برده شد، به صورت «کوآنزیم» یا «کوفاکتور» واکنش‌های مختلف بیوشیمیایی را در بدن ماکاتالیز می‌کنند. برای مثال آهن یا ویتامین‌های گروه B در واقع کوفاکتور واکنش‌های شیمیایی بدن هستند که باعث ساخت نوروترنسمیترها با واسطه‌های شیمیایی مغز می‌شوند. از آنجا که واسطه‌های شیمیایی مغز برای انتقال پیام‌های عصبی و برای عملکردهای مغزی لازم و ضروری هستند، کاملاً واضح است که وقتی کوآنزیم‌هایی که این واکنش‌های شیمیایی را کاتالیز می‌کنند، کم باشند، واکنش‌های لازم انجام نمی‌شوند.

در نتیجه موادی که باید در نتیجه این واکنش‌ها ساخته شوند، تولید نمی‌شوند، تعادل این واسطه‌های شیمیایی در مغز به هم می‌خورد، عملکردهای وابسته به آنها مختل می‌شود و نهایتاً به شکل اختلال‌های روانی بروز می‌کند. کمبود تمام موادی که گفته شد، می‌تواند باعث بروز علائم افسردگی و سایر اختلال‌های روانی شود، اما همیشه علائم افسردگی‌ها و اختلال‌های روانی به دلیل وجود مشکلات تغذیه‌ای بروز نمی‌کنند.

چون ممکن است ریشه‌ها و دلایل متفاوت زیادی داشته باشد. مثلاً شوک ناشی از یک حادثه بد و استرس ناشی از آن می‌تواند باعث بروز افسردگی شود. حالا اگر کسی سوءتغذیه هم داشته باشد، به طور قطع شکل شدیدتر افسردگی را تجربه خواهد کرد، اما به طور قطع، تغذیه، شیوه غذا خوردن و نوع انتخاب مواد غذایی به شدت با سلامت جسم و روان افراد در ارتباط است.

پیشنهادهای متنوع برای استفاده بیشتر از سبزیجات در رژیم غذایی

سبزیجات کبابی

کباب سبزیجات، غذایی عالی است آن را امتحان کنید. برای پخت این غذا، کافی است سبزیجات را کباب کنید. فلفل دلمه‌ای، پیاز، گوجه، برای کباب مناسب‌تر هستند. می‌توانید از قارچ هم استفاده کنید.

به سالاد تن ماهی تن سبزی اضافه کنید

افزودن سبزیجات به سالاد تن ماهی، راهکار فوق العاده‌ای برای مصرف سبزیجات بیشتر با طعمی جدید است. معمولاً سالاد تن ماهی از مخلوط کردن گوشت تن با سس مایونز درست می‌شود، اما هر نوع سبزی خرد شده در آن طعم جدیدی را می‌سازد در حالی که از نظر غذایی نیز مغذی است. پیاز، هویج، خیار، اسفناج در دستور تهیه این نوع غذا استفاده می‌شود.

سبزیجات را همراه گوشت، چرخ کنید

راهکار دیگر این است که هنگام چرخ کردن گوشت، سبزی نیز به آن اضافه کنید. مصرف گوشت چرخ کرده به همراه دیگر افزودنی‌ها مانند تخم مرغ و سس گوجه در غذاهایی مانند کنتل معمول است. می‌توان میزان سبزی آن را اضافه کرد و غذایی با طعمی متفاوت ساخت.

به برنج تن، سبزی اضافه کنید

این غذا در فرهنگ غذایی ایرانی وجود دارد. مخلوط سبزیجات گوناگون به همراه برنج و مخلفات دیگر را با توجه به دستورهای غذایی سنتی ایرانی بپزید.

کنید؛ برای این کار اسفناج، کدو، فلفل دلمه‌ای و پیاز توصیه می‌شود. حتی می‌توان سبزیجات را پوره و با افزودن ادویه‌ها یا آب لیمو و... آن را تبدیل به سس کنید.

پیترزای سبزیجات مانند پیترزای گل کلم بپزید

پیترزای گل کلم واقعا متفاوت است و راه‌های بسیاری برای تهیه آن وجود دارد. در پخت آن از تخم مرغ و پودر بادام هم استفاده کنید و روی آن انواع سبزیجات تازه، گوجه فرنگی، پنیر و سس بچینید.

اسموتی‌های تر و تازه را فراموش نکنید

برای داشتن یک صبحانه شاداب یا میان وعده عالی اسموتی درست کنید. اسموتی‌ها معمولاً از مخلوط کردن میوه‌ها با یخ، شیر یا آب در مخلوط کن درست می‌شود. اگرچه می‌توانید به همین مخلوط، سبزی هم اضافه کنید بدون این که تأثیر چندانی بر مزه آن بگذارد. توصیه می‌شود از سبزیجات دارای برگ‌های سبز استفاده کنید.

املت سبزیجات خوشمزه و مقوی را به سر سفره بیاورید

اگر می‌خواهید سبزی بیشتری بخورید، املت سبزیجات را امتحان کنید.

املت‌ها معمولاً از سرخ کردن تخم مرغ با مقدار اندکی روغن یا کره، به همراه گوشت و گاهی پنیر و سبزیجات تهیه می‌شود. هر نوع سبزی املت را خوشمزه می‌کند، پس اسفناج، پیاز، گوجه فرنگی را به املت اضافه کنید. انواع فلفل‌های دلمه‌ای نیز مزه خوبی به غذای شما خواهد داد.

روزنامه خراسان: معمولاً همه ما در مصرف سبزیجات به دنبال بهانه‌ای برای تهیه سوپ، سالاد و ... هستیم، اما غافل از این که می‌توان سبزی‌ها را حتی به سس هم اضافه و مصرف کرد. در ادامه به روش تهیه انواع غذاها با سبزیجات می‌پردازیم.

سوپ‌های مختلف سبزیجات بپزید

تهیه سوپ راهکار بسیار خوبی برای مصرف سبزیجات مختلف در کنار هم است. ساده‌ترین راه این است که سبزیجات پوره شده را مزه دار کنید. افزودن کمی سبزی مانند بروکلی، راه مناسبی برای دریافت فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتر است. مثلاً در دستور پخت سوپ سبزیجات می‌توان یک دوم پیمانه کلم بروکلی به ازای هر نفر، اضافه کرد که میزان کافی ویتامین C، E، و فولات را به بدن می‌رساند.

نودل سبزیجات را تجربه کنید

پخت نودل سبزیجات ساده‌ترین و فوق العاده‌ترین راه برای افزودن سبزیجات به رژیم غذایی است. نودل‌ها کربوهیدرات کمتری نسبت به غذاهای مشابه مانند ماکارونی دارند و با اضافه کردن سبزیجات به آنها تهیه می‌شوند. گوجه فرنگی و کدو و نیز سیب زمینی برای این غذا مناسب هستند. نودل‌ها نیز مانند ماکارونی با سس‌های مختلف، سبزیجات یا گوشت سرو می‌شوند.

افزودن سبزیجات به سس‌ها

سس‌هایی بر پایه سبزیجات تهیه کنید. هنگام تهیه سس‌های مختلف، به مخلوط آن، سبزیجات را اضافه



علائم میگرن شکمی در کودکان چیست؟

که دچار میگرن شکمی هستند معمولاً یکی از اعضای خانواده‌شان دچار میگرن است. سپس پزشک در مورد علائم کودک از شما سوال می‌کند.

میگرن شکمی در کودکانی تشخیص داده می‌شود که معیارهای زیر در موردشان مثبت است:

* دست کم پنج حمله شکم درد که هر کدام یک تا ۷۲ ساعت طول کشیده است
* دردی مبهوم در اطراف ناف که می‌تواند متوسط تا شدید باشد

* دست کم دو تا از این علائم: از دست دادن اشتها، تهوع، استفراغ، رنگ پریدگی پوست

عدم وجود علامتی از یک عارضه گوارشی دیگر یا بیماری کلیوی هرچند میگرن شکمی معمولاً با بررسی سوابق پزشکی و معاینه بالینی صورت می‌گیرد، اما تست‌هایی مانند سونوگرافی یا اندوسکوپی ممکن است برای بررسی عوارضی که علائم مشابهی دارند انجام شود، مثلاً: ریفلاکس اسید معده به مری، بیماری کرون، سندرم روده تحریک پذیر، انسداد روده، زخم معده، بیماری کلیوی، التهاب کیسه صفرا.



کرون.

برترین‌ها - هدی بانکی: بچه‌ها نیز مانند بزرگسالان دچار میگرن می‌شوند. میگرن در کودکان می‌تواند مانند همین عارضه در بزرگسالان باشد که معمولاً با سر درد بروز می‌کند و گاهی با آنورا (علائم هشداردهنده حسی)، تهوع و استفراغ و عدم تحمل نور همراه است.

کودکان نیز می‌توانند به انواع خاصی از میگرن دچار شوند که ربطی به سر درد ندارد و معمولاً در بزرگسالان دیده نمی‌شود. میگرن شکمی یکی از این انواع است.

میگرن شکمی عارضه‌ای است که گفته می‌شود با میگرنی که درد آن در شکم است ربط دارد. دردهای میگرن شکمی اغلب با همان عوامل مربوط به میگرن کلاسیک برانگیخته می‌شوند. این درد می‌تواند شدید و همراه با تهوع و استفراغ باشد. میگرن شکمی در افراد بزرگسال نادر است، اما تخمین زده می‌شود ۲ درصد از کودکان دچار میگرن شکمی شوند.

کودکانی که میگرن شکمی دارند معمولاً در سنین بزرگسالی دچار سر دردهای میگرنی می‌شوند. دختر بچه‌ها بیشتر از پسر بچه‌ها احتمال دارد که دچار میگرن شکمی شوند. میگرن شکمی برای اولین بار در سنین ۵ تا ۱۰ سالگی بروز می‌کند.

میگرن شکمی ممکن است به راحتی با سایر بیماری‌ها که علت‌های شایع‌تر شکم درد در کودکان هستند اشتباه گرفته شود مانند سندرم روده تحریک پذیر و بیماری

میگرنی مشترک باشد. یکی از تئوری‌ها این است که میگرن شکمی از مشکلی در ارتباط بین مغز و سیستم گوارش ناشی می‌شود. یکی از مطالعات انجام شده نشان داد بین این عارضه و حرکات کُند غذای گوارش شده در روده‌ها ارتباط وجود دارد.

میگرن شکمی در میان کودکانی که در خانواده خود سابقه سر دردهای میگرنی را دارند شایع‌تر است. مطالعه‌ای دریافته است بیش از ۹۰ درصد بچه‌هایی که این عارضه را دارند، پدر، مادر، خواهر یا برادرشان دچار میگرن هستند. برخی از عوامل می‌توانند در بروز میگرن شکمی دخیل باشند از جمله استرس و هیجان. تغییرات هیجانی می‌توانند سبب ترشح مواد شیمیایی در بدن شوند که زمینه را برای علائم میگرن آماده می‌کنند.

سایر عوامل شامل موارد زیر می‌شوند:
* نیترا و سایر مواد شیمیایی موجود در غذاهای فرآوری شده
* بلعیدن مقدار زیادی هوا
* خستگی
* ماشین گرفتگی

میگرن شکمی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشکان تست بخصوصی برای تشخیص میگرن شکمی ندارند. پزشک شما ممکن است سوال‌هایی در مورد سابقه پزشکی کودک و خانواده‌تان از شما بپرسد. بچه‌هایی

علائم میگرن شکمی

اصلی‌ترین علامت میگرن شکمی، درد در اطراف ناف است که گاهی گنگ و بیقرارکننده می‌باشد. شدت درد می‌تواند در طیف متوسط تا شدید قرار بگیرد. کودکانی که دچار میگرن شکمی هستند علاوه بر درد در شکم، علائم زیر را نیز دارند:

- * تهوع
- * استفراغ
- * از دست دادن اشتها
- * رنگ پریدگی پوست

یک حمله میگرن شکمی چیزی بین یک ساعت تا سه روز ممکن است طول بکشد و بین حملات، کودک سالم بوده و علامتی ندارد.

علائم میگرن شکمی مشابه خیلی از شکم دردهای دوران کودکی هستند که شامل سیستم گوارش می‌شوند. تفاوت میگرن شکمی با سایر شکم دردها این است که علائم میگرن شکمی چند روز یا چند ماه هستند و چند روز و چند ماه نشانی از آنها نیست. ضمناً همه حملات میگرن شکمی شبیه هم هستند.

علت‌ها و عوامل میگرن شکمی

پزشکان نمی‌دانند علت میگرن شکمی دقیقاً چیست. میگرن شکمی می‌تواند در برخی از ریسک فاکتورها با سر دردهای

پیشگیری

کودکانی که دچار میگرن شکمی هستند با کمک والدین و پزشک می‌توانند متوجه شوند چه عواملی سبب بروز حملات میگرن‌شان می‌شود. یادداشت کنید کودک‌تان معمولاً چه زمان‌هایی دچار شکم دردهای میگرنی می‌شود و چه غذاهایی پیش از آن خورده است، قبل از بروز شکم درد چه کار می‌کرده است و اینکه آیا استرس و اضطرابی داشته که در پی آن دچار میگرن شکمی شده یا نه.

برخی از داروها می‌توانند شدت درد را کم کرده یا از تعداد دفعات بروز حملات میگرن شکمی بکاهند. سیپروهیتادین، آنتی هیستامینی که برای تسکین ناراحتی‌های شکم نیز مفید است، پروپرانولول (ایندرال) که نوعی داروی قلب بوده و یک مهارکننده بتاست، اسید والپروئیک که دارویی برای تشنج و اختلال دو قطبی می‌باشد.

بچه‌هایی که میگرن شکمی دارند باید تغذیه بسیار خوبی داشته باشند و فیبر فراوان مصرف کنند. سایر عادت‌های سالم مانند ورزش روزانه و خواب کافی و آموزش کنترل هیجان نیز به افزایش کیفیت زندگی این کودکان کمک زیادی می‌کند.

منابع: webmd.healthline

درمان نفخ دردناک شکم با سیاه دانه



کرده و سپس مقدار اندکی روغن حیوانی به آن اضافه کنند. مصرف این مخلوط علاوه بر کاهش میزان درد در ناحیه شکم به افزایش توان و قوت زانو هنگام زایمان کمک می‌کند. البته فراموش نکنید که نباید خودسرانه از این مخلوط استفاده کنید و برای تجربه آن حتماً از مشاوره با متخصص طب سنتی و پزشک زنان تان بهره بگیرید.

املت یونانی با سیاه‌دانه بخورید

یکی از روش‌هایی که به کمک آن می‌توانید مصرف سیاه‌دانه را به برنامه غذایی روزانه‌تان اضافه کنید تهیه املت یونانی با سیاه‌دانه است. برای تهیه این املت که می‌توانید در وعده صبحانه آن را میل کنید به ۲ عدد تخم‌مرغ، یک عدد گوجه‌فرنگی، کمی پنیر سفید فتا، یک حبه سیر، ۲ قاشق سیاه‌دانه و اندکی فلفل نیاز دارید. برای تهیه این املت کافی است به اندازه نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون در تابه بریزید و گوجه خرد شده و سیر را در آن تفت دهید. سپس تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید و در آخرین مرحله پخت پنیر رنده شده فتا، فلفل و سیاه‌دانه را روی تخم‌مرغ بریزید. به این ترتیب به سادگی می‌توانید سیاه‌دانه را به برنامه غذایی روزانه‌تان اضافه کنید و از خواص درمانی و تسکین‌دهنده آن بهره ببرید.

پنیر با چاشنی سیاه‌دانه بخورید

یکی دیگر از روش‌هایی که می‌توانید به کمک آن سیاه‌دانه را به سبب غذایی خانواده اضافه کنید استفاده از پودر تخم سیاه‌دانه با پنیر در وعده صبحانه یا میان‌وعده عصر است. می‌توانید با پودر کردن تخم سیاه‌دانه و پاشیدن آن روی پنیری که تصمیم دارید میل کنید یک پنیر با چاشنی سیاه‌دانه در منزل تهیه و از آن برای بهره بردن از خواص سیاه‌دانه استفاده کنید.

نسخه‌ای برای درمان جوش‌های چرکی

اگر در گروه جوان‌هایی قرار دارید که از دست جوش‌های التهابی و ترشحات چرکی آن رنج می‌برید، می‌توانید با استفاده از خمیر سیاه‌دانه برای درمان این جوش‌ها که غالباً بعد از بلوغ در نوجوانان به وجود می‌آید و در برخی موارد تا جوانی افراد ادامه پیدا می‌کند، اقدام کنید. برای تهیه این خمیر کافی است ۲ قاشق پودر سیاه‌دانه را با مقداری سرکه ترکیب کرده و آن را روی صورت خود ماسک کنید. این ترکیب کمک می‌کند جوش‌های التهابی و چرکی به مرور خشک و برطرف شوند.

یکی دیگر از خواص سیاه‌دانه و عصاره به دست آمده از آن کاهش عوارض ناشی از مصرف داروهای شیمیایی و مدرنی است که امروزه برای درمان بیماری‌های سخت و مزمن همچون سرطان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

دانه‌های سیاه‌دانه و روغن گرفته شده از آن به دلیل خواص درمانی ویژه‌ای که دارد از جمله بهترین داروهای گیاهی و طبیعی برای بیماری‌های محسوب می‌شود که به دلیل شیمی‌درمانی یا مصرف داروهای شیمیایی دچار نارسایی و اختلال در عملکرد کلیه‌ها شده‌اند. با مصرف روغن سیاه‌دانه می‌توان مانع از دفع پروتئین از ادرار شد و تا حد زیادی کراتین موجود در خون را کنترل و مهار کرد. از این رو افرادی که در معرض شیمی‌درمانی قرار دارند، می‌توانند با مشاوره با درمانگر طب سنتی و مصرف سیاه‌دانه بخشی از عوارض جانبی شیمی‌درمانی را بر کلیه‌های‌شان کنترل کنند.

سیاه‌دانه خواص درمانی بی‌شماری دارد که در کنار برخی گیاهان یا روغن‌های طبیعی دیگر می‌تواند تاثیرات درمانی موثر و کم‌نظیری در کنترل بیماری‌ها و درمان آنها داشته باشد. مخلوط پودر سیاه‌دانه و عسل به ترتیب به میزان ۲۵ و ۱۰۰ گرم و میل کردن آن هنگام سردرد به تسکین دردهای ناحیه سر و جمجمه کمک می‌کند.

افرادی که بعد از ابتلا به سرماخوردگی مدام عطسه می‌کنند می‌توانند جوشانده مخلوط سیاه‌دانه بوداده و روغن زیتون را به مدت یک دقیقه روی پیشانی خود مرهم کنند. این مخلوط به آنها کمک می‌کند تا از شر عطسه‌ها خلاص شوند. برخی از درمانگران طب سنتی بر این باورند که سیاه‌دانه جویده شده و ترکیب شده با بزاق دهان موجب درمان زگیل می‌شود. افراد مبتلا به سینوزیت بهتر است در فصل پاییز هفته‌ای یک بار از بخور سیاه‌دانه استفاده کنند. مصرف سیاه‌دانه در وعده‌های غذایی برای خانم‌های سردمزاجی که شیر آنها برای نوزادشان کم است موثر است و به مرور موجب افزایش شیر آنها می‌شود.

تسکین دردهای شکمی

خانم‌های بارداری که در روزهای پایانی دوران بارداری قرار دارند و در انتظار تولد فرزند خود به سر می‌برند با شروع دردهای شکمی یا دردهای زایمان می‌توانند از ترکیب سیاه‌دانه و عسل برای کنترل درد و افزایش مقاومت و توان بدن‌شان استفاده کنند. برای تهیه این ترکیب کافی است ۲۵ گرم از پودر الک شده سیاه‌دانه را با ۱۰۰ گرم عسل مخلوط

برترین‌ها: در متون طب سنتی برای سیاه‌دانه خواص مقوی و منحصر به فردی ذکر شده است. بسیاری از حکما و اطباء طب سنتی ایران، هند و چین از سیاه‌دانه، روغن و عصاره آن به صورت موضعی و خوراکی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلال‌های جسمی استفاده می‌کنند.

به اعتقاد این گروه از درمانگران مصرف سیاه‌دانه می‌تواند در درمان بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های دستگاه کلیه، دستگاه گوارش (مثل نفخ، تورم معده، زخم معده) و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن و سرطان موثر باشد. مصرف موضعی و خوراکی سیاه‌دانه علاوه بر جنبه درمانی در حوزه بهداشت و زیبایی نیز کارکردهای متنوعی دارد که مهم‌ترین آن درمان جوش‌های چرکی و ناشی از چربی پوست است.

درمان نفخ دردناک شکم

نفخ یکی از شایع‌ترین اختلال‌هایی است که امروزه بسیاری از مردم آن را تجربه می‌کنند. پیدایش این اختلال رابطه زیادی با شیوه زندگی و نوع رژیم غذایی و حتی زیاده‌روی در مصرف غذاها دارد. از دیدگاه درمانگران طب سنتی مصرف سیاه‌دانه می‌تواند نفخ و دردهای ناشی از آن را در بیشتر افرادی که به نفخ معده دچار هستند درمان کند. البته در برخی متون اشاره شده در صورتی که پودر تخم سیاه‌دانه را با پودر دارچین مخلوط کرده و اندکی از این مخلوط را روی غذایشان بپاشند به درمان نفخ معده کمک و دردهای ناشی از آن را کنترل می‌کند.

پوستی صاف و یکدست می‌خواهید

در برخی متون طب سنتی به این نکته اشاره شده که استفاده موضعی از تخم سیاه‌دانه و روغن کنجد برای درمان جوش‌های زیرپوستی بسیار موثر است. این درمان گران برای تهیه این ترکیب به بیمارانشان توصیه می‌کنند روغن کنجد و پودر سیاه‌دانه را با یکدیگر ترکیب کرده و آن را روی پوست صورت ماسک کنند.

استفاده از این ترکیب به مدت ۲ هفته به بهبود جوش‌های زیرپوستی منجر می‌شود، اما هنگام استفاده از این ترکیب باید مراقب بود که بیش از اندازه از این روغن روی پوست استفاده نکنید چرا که استفاده بیش از اندازه از انواع روغن‌ها موجب بسته شدن منافذ پوستی می‌شود. برای استفاده از این ترکیب باید سرانگشتان تان را اندکی به این روغن آغشته کنید و روی پوست‌تان ماساژ دهید.

برای افرادی که شیمی‌درمانی کرده‌اند





بهترین عصاره‌های گیاهی برای شاد بودن و رفع اضطراب

عصاره‌های گیاهی برای اضطراب و افزایش شادی
همه عصاره‌هایی که به شما توصیه می‌کنیم این ویژگی مشترک را دارند که اضطراب‌تان را تسکین می‌دهند، شادتان می‌کنند و به طریقی انرژی منفی را از شما دور می‌نمایند؛

بنابراین اگر احساس افسردگی، اضطراب، دلشوره و یا ناراحتی در خانه خودتان دارید می‌توانید از این عصاره‌ها استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنیم ابتدا مقدار کمی از هر عصاره بخرید، چون معمولا تا زمانی که عصاره‌ها را امتحان نکنیم نمی‌دانیم کدام عصاره بهترین تاثیر را روی ما دارد.

اگر بیماری خاصی دارید و دارو مصرف می‌کنید حتما پیش از اینکه عصاره خاصی را به کار ببرید اول با پزشکتان مشورت کنید و دستورات لازم را از او بگیرید.

اسطوخودوس

اسطوخودوس به عنوان یکی از بهترین عصاره‌های گیاهی برای اضطراب شهرت دارد. عصاره اسطوخودوس زرد کم رنگ بوده و رایحه‌ای با شیرینی ملایم دارد که تقریبا مورد پسند همه است.

چند عصاره‌های گیاهی جایگزینی برای درمان‌های رایج نیستند، اما می‌توانند مکملی برای رویکردهای درمانی باشند و کمک کنند سطوحی از اضطراب که خیلی زیاد نیستند درمان شوند.

راه‌های متنوعی برای استفاده از این عصاره‌های گیاهی وجود دارد؛ بنابراین همیشه قبل از اینکه عصاره خاصی را انتخاب کنید، ببینید کدام شیوه را ترجیح می‌دهید. شما می‌توانید شمع‌هایی بخرید که حاوی عصاره‌های بخصوصی هستند، می‌توانید خودتان در خانه چند عصاره را ترکیب کنید و یا اینکه می‌توانید عطرهایی که از عصاره‌های خاصی تهیه شده‌اند را به نقاط نبض‌تان بزنید (مثلا به مچ دست‌ها و پایین گردن).

برخی از افراد دستمال‌های آغشته به عصاره‌های گیاهی را با خود دارند تا هر وقت در شرایط استرس برانگیز قرار گرفتند آن را بو بکشند و عده‌ای نیز در اتاق خواب خود از عصاره‌های گیاهی استفاده می‌کنند تا خوابی راحت‌تر داشته باشند. هر چند بیشتر این عصاره‌ها بی‌ضررند، اما همیشه برچسب روی محصول را بخوانید تا به روشی سالم‌تر از آن استفاده کنید (مخصوصا اگر قرار است آن را روی پوست‌تان بزنید).

برترین‌ها - هدی بانکی: همه می‌دانند که عصاره‌های گیاهی در ماساژ کاربرد دارند و در آرام کردن اعصاب موثرند. اما عصاره‌های گیاهی خیلی بیش از آنچه فکر می‌کنید کاربرد دارند.

در واقع وقتی صحبت از تاثیر بر اعصاب می‌شود، عصاره‌های گیاهی ابزارهای مهمی به شمار می‌روند. آروماتراپی فقط ریلکس‌تان نمی‌کند؛ بلکه می‌تواند شما را شادتر و بالترژی‌تر نیز کرده و اعتماد بنفس‌تان را افزایش بدهد. ضمنا عصاره‌های گیاهی که برای تسکین اضطراب و پاکسازی روح به کار می‌روند می‌توانند انرژی منفی را از جسم و ذهن و محیط‌تان دور کنند.

در این مطلب با ما باشید تا بهترین عصاره‌های گیاهی برای پاکسازی روح و محیط‌تان را به شما معرفی کنیم و به شما بگوییم کدام عصاره‌ها می‌توانند کمک‌تان کنند به هدف‌های‌تان برسید و تندرستی‌تان را تضمین کنید.

آروماتراپی و کاهش اضطراب

همه ما گهگاه دچار اضطراب می‌شویم و طی این زمان‌ها تا حدود زیادی تعادل روحی‌مان را از دست می‌دهیم. هر

می‌توانید از عصاره اسطوخودوس برای تقویت احساس آرامش و ریلکسیشن بدن وقتی که استرس دارید استفاده کنید. گفته می‌شود که اسطوخودوس برای رفع بیخوابی نیز مفید است. بوی خوش اسطوخودوس وقتی که تحت تنش هستید کمک‌تان می‌کند آرام شوید و افکار تان را سروسامان بدهید. سوزاندن شمع اسطوخودوس می‌تواند طی تمرینات مدیتیشن به بهبود تمرکز تان کمک کند.

گل سرخ

عصاره گل سرخ رایحه‌ای سبک و شیرین دارد و گفته می‌شود وقتی که حال و حوصله ندارید، اعتماد بنفس تان را افزایش می‌دهد. وقتی حادثه منفی و شوکه کننده‌ای در زندگی روی می‌دهد، عصاره گل سرخ می‌تواند به تسکین تنش تان کمک زیادی بکند. ضمناً عصاره گل سرخ، حس شادی و تندرستی را تقویت می‌کند. همه کارشناسان آروماتراپی عقیده دارند که عصاره گل سرخ شهوت آور است و می‌تواند در روتین مراقبت از پوست نیز قرار بگیرد.

علف ویتور (خس خس)

علف ویتور رایحه‌ای خوشایند و خاک مانند دارد و می‌تواند انرژی منفی را از شما و محیط تان دور کند. در مورد درمان خلق و خوی بد، علف ویتور در کاهش احساس خشم و عصبانیت بسیار موثر است. این گیاه می‌تواند افکار تان را جمع و جور کرده و حس خوبی به شما بدهد. خیلی از افراد ادعا می‌کنند علف ویتور به کاهش انرژی اضطرابی کمک می‌کند. یعنی مانند اسطوخودوس کمک‌تان می‌کند خواب راحت‌تری داشته باشید.

گیاه زیره

عصاره گیاه زیره یکی از عصاره‌هایی است که شهرت کمی دارد، اما تاثیرات آن قابل توجه است. عصاره زیره تا حدودی تند است و عده‌ای می‌گویند بسیار آرامشبخش است. گیاه زیره طی زمان‌هایی که احساس می‌کنید ذهن تان خسته و آشفته است توصیه می‌شود. عصاره زیره انرژی و اشتیاق تان را افزایش می‌دهد، در نتیجه احساس شادایی خواهید کرد. عصاره گیاه زیره می‌تواند راهکاری برای کاهش تنش و ناهماهنگی باشد، چه در محیط خانه و چه بین دو نفر. مثلاً استفاده از عصاره زیره نزدیک تختخواب تان ممکن است به شما کمک کند اختلاف تان با همسر تان را رفع و رجوع کنید!

عصاره پرتقال

عصاره پرتقال باید در صدر لیست عصاره‌های شادی بخش قرار بگیرد. هرچند مکانیسم عملکرد عصاره پرتقال هنوز مشخص نیست، اما خیلی از کارشناسان عقیده دارند عصاره پرتقال، سروتونین را افزایش می‌دهد که یک پیام رسان حال خوب کن است. عصاره پرتقال برای درمان کمبود انرژی عالی است و می‌تواند به شما انگیزه و روحیه بدهد. ضمناً وقتی روی چیزی کار می‌کنید که نیاز به خلاقیت دارد می‌توانید از عصاره پرتقال در اطراف خود استفاده کنید یا وقتی که مجبورید کار سخت و خسته کننده‌ای را انجام بدهید.

زُرماری

عصاره زرماری برای درمان خستگی مفید بوده و به طور کلی روحیه را در زمان‌های اندوه و افسردگی تقویت می‌کند. عصاره زرماری برای دفع انرژی منفی بسیار خوب است و

می‌تواند دقت و تمرکز را بالا ببرد. مطالعاتی که در مورد تاثیرات زرماری بر مغز در حال انجام است نشان می‌دهد عصاره زرماری به شما کمک می‌کند اطلاعات بیشتری را به ذهن بسپارید و میزان کلی کورتیزول را کاهش بدهید (هورمون استرس). استفاده از برگ‌های زرماری در آشپزی نیز شیوه خوبی برای بهره بردن از خواص آن است.

وانیل

وانیل لذیذ و شیرین است و تعجبی ندارد که بوی آن نیز می‌تواند حس منفی را از وجود تان دور کند. اگر به دنبال عصاره‌ای برای تسکین نوسانات خلقی و بهتر شدن حال تان هستید، وانیل می‌تواند فوراً این کار را برای تان انجام بدهد. عصاره وانیل برای غلبه بر استرس و اضطراب مفید است.

بابونه

بابونه یکی از معروف‌ترین راهکارهای گیاهی برای درمان بیخوابی است. بابونه می‌تواند باعث خوابی عمیق و راحت شود و به همین دلیل خیلی از افراد قبل از خواب چای بابونه می‌نوشند. اما عصاره بابونه شهرت کمتری دارد، ولی در واقع برای تسکین اندوه مفید است. اگر بی‌حس و حال بودن تان مربوط به احساس تنهایی تان است، عصاره بابونه برای تان خوب است. خیلی از افراد ادعا می‌کنند بعد از استنشاق بوی بابونه احساس می‌کنند دوباره شارژ شده‌اند. عصاره بابونه نیز مانند عصاره گل سرخ در مراقبت از پوست نیز موثر است و به داشتن پوستی سالم و نرم و شفاف کمک می‌کند. ضمناً بابونه می‌تواند به محو شدن جای زخم کمک کند.

منبع: thelawofattraction





«فقر حرکتی» از «مصرف سیگار» خطرناک تر است!

حضور آن‌ها در منزل نیز صرفاً عادت نشستن یا دراز کش بودن در بین افراد رایج است و متأسفانه میزان پیاده‌روی آن‌ها به درب منزل تا خودرو ختم می‌شود.

حداقل فعالیت بدنی؛ سه جلسه تمرینی یک ساعته

عباسی در مورد فعالیت بدنی منظم، توضیح داد: انجام سه جلسه تمرینی یک ساعته در هفته حداقل فعالیت بدنی است که به صورت منظم تعریف شده است و به طور حتم اگر شاهد ورزش منظم افراد در زمان کافی باشیم سلامت جسمی آنها مطلوب‌تر خواهد بود.

وی ادامه داد: باید با مدیریت، تغییر رفتار افراد را جهت ورزش کردن رقم بزنیم تا شاهد این نکته مهم باشیم که پس از یک هفته یا یک ماه افرادی که به ورزش روی آورده‌اند آن را رها نمی‌کنند. این مساله نیازمند برنامه‌ریزی جدی است و از آگاهی شروع شده و به تغییر رفتار و عادت تبدیل می‌شود و در نهایت جزو جدانشدنی زندگی مردم خواهد بود.

این عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در ادامه با اشاره به این‌که ورزش کردن صرفاً با شعار محقق نمی‌شود و باید در سبب فعالیت خانوارها گنجانده شود، ادامه داد: باید سازمان‌ها و دستگاه‌های متولی زیرساخت‌ها و مشوق‌های لازم را فراهم کنند تا افراد در سنین مختلف به ورزش کردن روی بیاورند.

اشاره به این‌که اگر فرد نتواند در خود عادت رفتاری صحیحی ایجاد کند به عنوان فردی بی‌سواد از او یاد می‌شود، گفت: باید الفبای ورزش کردن را در مدارس آموزش دهیم و شرایط را به گونه‌ای پیش ببریم که شاهد افزایش تحرک و فعالیت بدنی دانش‌آموزان در سنین پایین‌تر باشیم.

میزان پیاده‌روی ایرانی‌ها به درب منزل تا خودرو ختم شده است

وی با بیان این‌که براساس یک تحقیق خارجی انجام شده فقر حرکتی از مصرف سیگار، ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر موارد این چنینی خطرناک‌تر است، اظهار کرد: فقر حرکتی یک خطر بارز برای افراد مختلف است و در حال حاضر شاهد کاهش سن پیری در جامعه ایرانی هستیم که به صورت زانو درد، کمر درد، گردن درد و... خود را نشان می‌دهد و به سنین پایین‌تر نیز منتقل شده است. در همین راستا افراد به دلیل کاهش فعالیت بدنی و فقر حرکتی قدرت عضلانی خود را از دست داده‌اند و با توجه به محدود شدن حرکات آن‌ها بافت‌های عضلانی‌شان روز به روز ضعیف‌تر می‌شود.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ادامه داد: علاوه بر شاهد پشت میز نشینی هشت ساعته کارمندان در دستگاه‌های اداری مختلف هستیم و در هنگام

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به این‌که فقر حرکتی از سیگار، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی خطرناک‌تر است، اظهار کرد: متأسفانه فعالیت بدنی ایرانی‌ها به پیاده‌روی از درب منزل تا خودرو محدود شده است.

حامد عباسی در گفت‌وگو با ایسنا، در رابطه با فعالیت‌های بدنی و فقر حرکتی در بین مردان و زنان ایرانی، اظهار کرد: در کل دنیا فقر حرکتی مقوله‌ای نگران‌کننده است و با توجه به تغییر سبک زندگی و ماشینی شدن فعالیت‌های مختلف، شاهد کاهش فعالیت بدنی و فقر حرکتی در بین اقشار مختلف هستیم.

وی ادامه داد: علاوه بر این در رده‌های سنی پایین کودکان به دلیل استفاده از دستگاه‌های دیجیتال نظیر موبایل، تبلت و... به یک جانشینی عادت کرده‌اند و با توجه به جذابیت‌های تکنولوژی شاهد کاهش فعالیت بدنی آن‌ها هستیم. این در حالی است که در گذشته مقوله‌ای تحت عنوان "بچه‌های کوچ" داشتیم و شاهد بودیم که کودکان در کوچه به فعالیت‌های بدنی مختلف و بازی کردن مشغول بودند اما سبک زندگی آپارتمان‌نشینی کودکان را از کوچه دور کرده است و صرفاً شاهد حضور آن‌ها مقابل تلویزیون و سایر ابزار سرگرم‌کننده دیجیتالی جدید هستیم.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با

ایرانی‌ها طرفدار غذاهای با نمک و پرچرب هستند



وی، ذائقه مردم ایران را استفاده از غذاهای با نمک و چربی بالا دانست و گفت: در یک دهه قبل، میزان دریافت سدیم در خانواده‌ها، ۱۳ تا ۱۵ گرم و بیش از ۵ برابر مقدار استاندارد و توصیه شده جهانی بود که خوشبختانه در سال‌های اخیر با اقدامات عملی و فرهنگی، این میزان، کاهش یافته و مردم آگاهی بیشتری پیدا کرده‌اند که موجب کاهش مصرف نمک شده است.

به گفته عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران، با وجود اقدامات انجام شده در طول سال‌های گذشته اما هنوز متوسط دریافت روزانه سدیم مردم ایران حدود ۹ تا ۱۰ گرم است که نیاز است به ۳ تا ۵ گرم در روز برسد.

حاجی فرجی تأکید کرد: نمک، حامل خوبی برای ید است که از حدود ۳۰ سال پیش، گروهی با مشاهده افزایش گواتر به ویژه در برخی مناطق حاشیه شهرها تصمیم به غنی سازی نمک با ید گرفتند که بعد از دو دهه، شیوع گواتر در جامعه به کمتر از دو درصد رسیده و توفیق بسیار خوبی برای کشور محسوب می‌شود.

وی توصیه‌ها در فضای مجازی برای مصرف نمک‌های دریا، سنگ و رنگی را فاقد مستندات و ارزش عملی ارزیابی کرد و گفت: تبلیغات زیادی در مورد مصرف این نمک‌ها نه به عنوان نمک و سدیم حتی به عنوان دارو، می‌شود که هیچ مستند علمی برای مصرف این نمک‌ها وجود ندارد و هیچ کار علمی و تحقیقاتی در مورد آنها انجام نشده است که متأسفانه این تبلیغات به افزایش سدیم دریافتی مردم منجر می‌شود. این متخصص تغذیه با اشاره به غیر بهداشتی بودن نمک‌های دریا، سنگ و رنگی، گفت: این نمک‌ها فاقد پروانه بهداشتی و مجوزهای وزارت بهداشت است که حاوی املاح بسیاری از عناصر فلزی و غیرفلزی هستند و می‌توانند صدمات و عوارضی را برای بدن ایجاد کنند.

یک متخصص تغذیه، ذائقه مردم ایران را استفاده از غذاهای با نمک و چربی بالا دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، مجید حاجی فرجی، با بیان اینکه با افزایش تکنولوژی و وسایل ارتباط جمعی، نیاز است مردم اطلاعات و مستندات صحیح تغذیه‌ای را از منابع معتبر و مورد تأیید دریافت کنند، افزود: متأسفانه برخی افراد گرفتار باورهای نادرست و یا تبلیغات نابجا در مورد تغذیه می‌شوند که می‌تواند به سلامت خانواده لطمه بزند.

وی خاطر نشان کرد: خوشبختانه با اجرای پویش ملی سلامت و غربالگری دو بیماری پرفشاری خون و دیابت، افرادی که از بیماری خودشان اطلاعی نداشتند، آگاه شدند تا با انجام اقدامات پیشگیرانه به مراحل حاد نرسند. در زمینه تغذیه نیز ارائه اطلاعاتی در مورد تشدید یا ابتلاء به بیماری‌ها، نقش بسزایی در سلامت افراد دارد.

رئیس اسبق انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به سدیم و نمک دریافتی از بسیاری از مواد غذایی، گفت: برخلاف باورهای مردم که تصور می‌کنند فقط نمک در سرفه و یا نمکی که در غذا استفاده می‌کنند، حاوی سدیم و زمینه ساز پرفشاری خون و یا بیماری‌های کلیوی است اما سدیم در بسیاری از مواد غذایی خام مانند سبزیجات، گوشت‌های فرآوری شده و نان هم وجود دارد.

حاجی فرجی با بیان اینکه از دو دهه پیش تا کنون کاهش میزان نمک در نان در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، در دستور کار قرار گرفت، گفت: خوشبختانه میزان نمک در نان به کمتر از یک گرم رسیده در حالی که تا چندین سال پیش میزان نمک موجود در نان به دلایل مختلف، بیشتر از سه گرم بود و مردم روزانه فقط ۳ گرم سدیم را از طریق نان مصرف می‌کردند.

متأسفانه سواد جسمی در افراد کم شده است و باید بتوانیم زمینه‌ی این سواد را ایجاد کنیم، چرا که ورزش کردن پدیده‌ای است که باید از سنین پایین‌تر توسط افراد مورد توجه قرار گیرد و به یک عادت تبدیل شود؛ آثار مثبت ورزش بر کسی پوشیده نیست و حداقل اثر آن این است که پس از ورزش کردن میل به پرخاشگری کاهش می‌یابد.

مردم نیز باید به ورزش کردن اهتمام ورزند

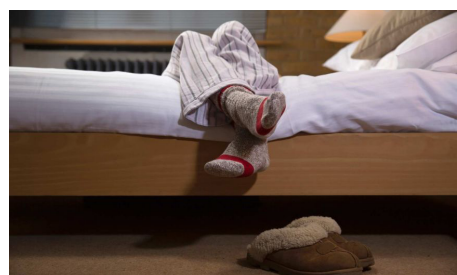
وی ادامه داد: علاوه بر دستگاه‌های متولی خود مردم نیز باید به ورزش کردن اهتمام ورزند و در صورت وجود زیرساخت‌ها و ایجاد فرهنگ‌سازی مناسب دلیلی برای عدم فعالیت بدنی در بین افراد وجود ندارد و این مساله‌ای نیست که توسط مردم نادیده گرفته شود.

عباسی با اشاره به این که در کشورهای توسعه یافته بسیاری از دروس همراه با بازی کردن آموزش داده می‌شود، گفت: ورزش در محیط کار مساله دیگری است که باید به آن توجه شود. در کشور ژاپن هرازچند گاهی آمادگی جسمانی افراد سنجیده می‌شود و آن‌هایی که وزن و آمادگی جسمانی بهتری دارند تشویق شده و پاداش‌های مختلفی دریافت می‌کنند، بنابراین وزن و آمادگی جسمانی مطلوب باید به عنوان یک شاخص کاری تعریف شود.

این عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با تأکید بر این که فعالیت بدنی و ورزش کردن مقوله‌ای چند بعدی است که باید براساس الگوی توسعه ورزش به آن توجه کرد، اظهار کرد: متأسفانه در ایران الگوی توسعه ورزش تعریف نشده است و هر یک از بخش‌ها نظیر مدرسه، خانواده، وزارت ورزش و جوانان، شهرداری، دانشگاه و غیره کار خود را انجام می‌دهند و نگاه یکپارچه‌ای در این راستا وجود ندارد.

بیداد کردن ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی در دستگاه‌های اداری

وی در پایان خاطر نشان کرد که آمار ناهنجاری‌های عضلانی - اسکلتی نظیر گردن درد، زانو درد و... در دستگاه‌های اداری کشور بیداد می‌کند و باید پایش سلامت آمادگی جسمانی توسط دستگاه‌های مختلف برای کارکنان آن‌ها مدنظر قرار گیرد.





آشنایی با مراحل ۱۱ گانه کنترل دوپینگ

که شامل هرگونه ماده‌ای است احیانا مصرف کرده‌اید؛ از جمله داروهای تجویزی، داروهای غیر معمول و مکمل‌های غذایی و تمام اطلاعات فرم و شماره کیت را در صورت صحیح بودن تایید و امضا کرده و کپی آن را نزد خود نگه دارید.

در مرحله ۱۱ به عنوان آخرین مرحله نیز نمونه‌ها به آزمایشگاه‌های مورد تایید وادا ارسال می‌شوند و نمونه A بررسی و آزمایش خواهد شد و نمونه B برای آزمایش‌های درخواستی بیشتر در محل امن نگهداری خواهند شد و آزمایشگاه نتایج را برای سازمان ضد دوپینگ مسئول وادا ارسال می‌کند.

مدیریت نتایج

گفتنی است به دلیل نقض قوانین ضد دوپینگ، محرومیت‌ها از یک توبیخ ساده، به محرومیت مادام العمر تغییر می‌کند. دوره محرومیت‌ها و نداشتن صلاحیت برای حضور در رقابت‌های ملی و بین‌المللی با توجه به نوع نقض قانون ضد دوپینگ، شرایط فردی، ماده و امکان تکرار نقض قانون ضد دوپینگ متفاوت است و به عنوان یک ورزشکار حق دارید درخواست کنید نمونه B شما هم مورد آزمایش قرار گیرد، در نهایت شما حق دادرسی عادلانه یا درخواست تجدید نظر برای تصمیم گیری در مورد مثبت بودن آزمایش یا محرومیتی که به موجب نقض قوانین ضد دوپینگ بر شما اعمال می‌شود را دارا هستید.

در دومین مرحله از سوی مامور کنترل دوپینگ، انتخابات برای نمونه‌گیری مطلع می‌شوید. در مرحله سوم آمادگی خود را برای نمونه‌گیری در اسرع وقت به ماموران کنترل دوپینگ اعلام می‌کنید.

در مرحله چهارم ظرف نمونه‌گیری خود را از بین ظروف موجود انتخاب کرده و باید دقت کنید که این ظرف سالم و پلمب باشد.

در مرحله پنجم حداقل ۹۰ میلی‌لیتر ادرار برای نگهداری در ظرف مخصوص و ارسال به آزمایشگاه نیاز است

در مرحله ششم هنگام نمونه داد از میانه شکم تا زانو باید برهنه باشید تا مامور کنترل دوپینگ که همجنس ورزشکار است به راحتی بتواند خروج ادرار از بدن شما را مشاهده کند.

در مرحله هفتم یک کیت نمونه‌گیری پلمب شده را بردارید و پس از اطمینان از پلمب بودن و بررسی سریال کیت با بطری‌های داخل آن، ابتدا نمونه را در بطری B تا بالای خط بطری بریزید.

سپس بطری A را پر کنید و مقدار کمی هم در لیوان جمع آوری باقی بگذارید و در مرحله بعد در بطری‌های A و B را محکم ببندید تا پلمب شوند.

در مرحله ۹ مامور کنترل دوپینگ، وزن مخصوص را اندازه می‌گیرد تا برای آزمایش رقیق نباشد؛ اگر نمونه بیش از اندازه رقیق باشد ضروری است تا دوباره نمونه بدهید. در مرحله بعد نیز باید فرم کنترل دوپینگ تکمیل شود

کنترل دوپینگ به منظور استفاده ورزشکاران از مواد ممنوعه شامل ۱۱ مرحله است با تست مربوطه از طریق آزمایش خون یا ادرار توسط ماموران کنترل دوپینگ مدنظر قرار می‌گیرد.

به گزارش ایسنا، اگر شما در سطح ملی یا بین‌المللی رقابت می‌کنید، در هر زمان و مکانی می‌توانید توسط فدراسیون بین‌المللی مربوطه خود، نادر یا کمیته برگزار کننده مسابقات، مورد آزمایش خون یا ادرار قرار بگیرید. تمام تست‌ها توسط ماموران کنترل دوپینگ آموزش دیده و مورد تایید، انجام می‌شود و نمونه‌گیری می‌تواند حین یا خارج رقابت انجام شود.

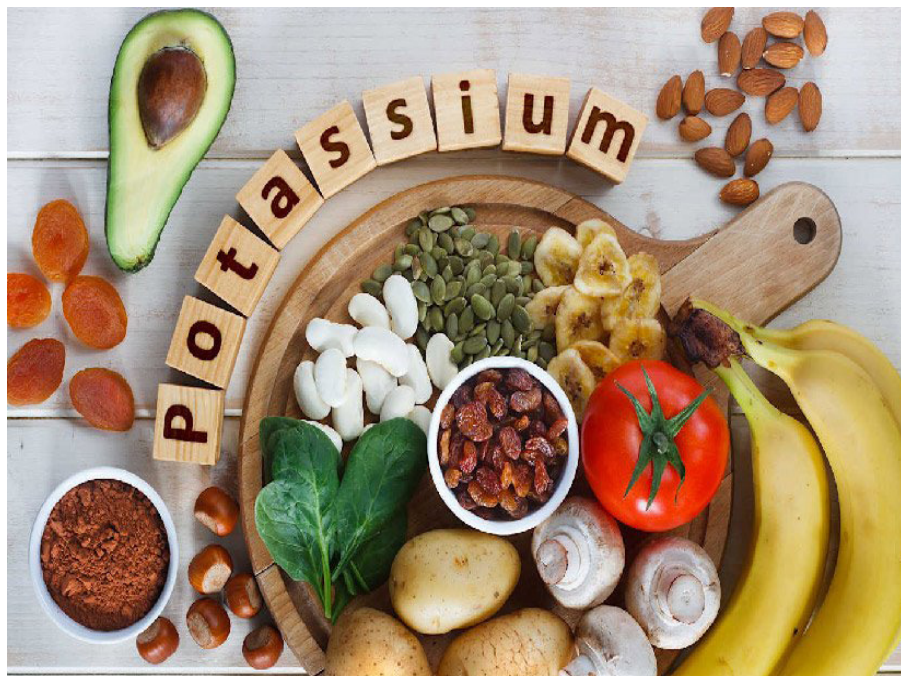
فهرست مواد و روش‌های ممنوعه

این فهرست برای استفاده ورزشکاران به منظور اطلاع از مواد و روش‌های ممنوعه حین رقابت و خارج از رقابت کاربردی است. وادا هر سال این فهرست را بروزرسانی می‌کند و آن را در سایت خود قرار می‌دهد. استفاده غیر مسئولانه از هر دارو، مکمل غذایی یا هر نوع ماده یا روش، می‌تواند شما را از انجام بهترین عملکرد باز دارد. در خصوص مصرف مکمل احتیاط کنید چراکه حتی یک مکمل کاملاً طبیعی هم می‌تواند حاوی ماده ممنوعه باشد.

تشریح ۱۱ مرحله کنترل دوپینگ

اولین مرحله کنترل دوپینگ این است که در هر زمان و مکان ممکن است از شما نمونه‌گیری شود.

خوراکی‌هایی که معدن پتاسیم هستند!



برترین‌ها: 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.

پتاسیم با محافظت از رگ‌های خونی در مقابل ضخیم شدن و آسیب اکسیداتیو، به بدن کمک می‌کند. هر بزرگسال باید روزانه ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دریافت کند. پتاسیم زیادی می‌تواند خطرناک باشد. خوراکی‌های زیر به بدن شما کمک می‌کنند تا پتاسیم کافی را دریافت کنید.

سیب‌زمینی

سیب زمینی بیشترین مقدار پتاسیم را در میان خوراکی‌ها داراست. یک عدد سیب زمینی ۶۹۴ میلی‌گرم 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.

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 میلی‌گرم پتاسیم دارد و نیم فنجان پوره آن ۵۴۹ میلی‌گرم پتاسیم دارد. آب گوجه فرنگی بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد. پس اگر می‌خواهید با گوجه فرنگی غذا درست کنید، سعی کنید از رب گوجه فرنگی استفاده کنید.

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 میلی‌گرم 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.

حبوبات

لوبیا سفید پتاسیم زیادی دارد و نیم فنجان از آن حدود ۶۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد. لوبیا قرمز، لوبیا لیما، عدس و لپه هم منابع خوبی از پتاسیم هستند. همه حبوبات برای قلب مفید هستند و بهتر است آنها را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

ماست

۲۲۰ گرم ماست بدون چربی ساده حدود ۵۷۹ میلی‌گرم پتاسیم دارد، در حالی‌که ماست کم چرب، تمام شیر و دوغ پتاسیم کمتری دارند. بهتر است ماست را در صبحانه، یا بجای مایونز در سالاد و ساندویچ و در دسر استفاده کرد. بیشتر محصولات ماستی حاوی پروبیوتیک هستند. پروبیوتیک باکتری طبیعی است که به گوارش کمک می‌کند و شکم شما را سالم نگه می‌دارد.

صدف

باشد، ریسک مرگ در اثر بیماری قلبی را نیز تا ۳۵ درصد کاهش می‌دهد.

دانه سویا

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

کدو حلوائی زمستانی

این نوع کدو حلوائی مانند کدو اسپاگتی، روایی رژیمی‌هاست: هر پرس آن ۵۰ کالری دارد و پر از ویتامین A و فیبر است. همچنین منبعی سرشار از پتاسیم است و هر نیم فنجان آن، ۴۴۸ میلی‌گرم پتاسیم دارد.

موز

همه وقتی صحبت از خوراکی‌های پرپتاسیم می‌شود، به موز فکر می‌کنند و البته درست است. چون یک موز متوسط بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی مفید برای قلب را دارد. موز همچنین از بین برنده گرسنگی است و نشاسته مقاوم و کربوهیدرات سالمی دارد که معده شما را پر می‌کند و متابولیسم تان را تقویت می‌کند.

شیر

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

آب پرتقال

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

۸۵ گرم صدف کنسروی یا تازه حدود ۵۳۴ میلی‌گرم پتاسیم دارد و بیشترین غلظت ویتامین B۱۲ در این غذا یافت می‌شود. از این صدف‌ها برای درست کردن پاستای دریایی استفاده کنید.

آلو

آب آلو پر از پتاسیم است و هر سه چهارم فنجان آن حدود ۵۳۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد. نیم فنجان خورش آلو ۴۰۰ میلی‌گرم 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 سیب می‌خورند دارند.

آب هویج

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

ملاس یا شیره قند

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

ماهی

ماهی‌های پرگوشت مانند هالیبوت و ماهی تن حدوداً هر ۸۵ گرم ۵۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دارند. ماهی روغن و حتی قزل‌آلای رنگین‌پرورشی 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. به گفته پژوهشگران دانشگاه هاروارد، برنامه‌ای که در آن ماهی زیاد

تأثیر نیکوتین بر عملکرد روانی و حرکتی ورزشکاران!



هرچند در گذشته پژوهش‌های زیادی انجام شده است که نتایج آن نشان می‌دهد مصرف سیگار یا نیکوتین می‌تواند عملکرد روانی-حرکتی را افزایش دهد، اما طبق پژوهش حاضر بین عملکرد روانی-حرکتی ورزشکاران و غیرورزشکاران پس از مصرف مقادیر مختلف نیکوتین تفاوتی گزارش نشده است.

به گزارش ایسنا، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر مقادیر مختلف مصرف نیکوتین بر عملکرد روانی-حرکتی ورزشکاران و غیرورزشکاران انجام شده است و از میان دانشجویان پسر دانشگاه خوارزمی با دامنه سنی (۱۸-۲۴ سال) به صورت در دسترس انتخاب شدند و هر گروه ۳۶ نفری به صورت تصادفی در سه زیرگروه ۱۲ نفری (مصرف چهار میلی‌گرم آدامس نیکوتین، مصرف دو میلی‌گرم آدامس نیکوتین و مصرف صفر میلی‌گرم آدامس نیکوتین) جای گرفتند.

نتایج ارزیابی عملکرد در این مطالعه نشان داد که بین زمان واکنش انتخابی دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار پس از مصرف مقادیر مختلف نیکوتین تفاوت معناداری وجود ندارد و در عین حال بین عملکرد روانی-حرکتی ورزشکاران و غیرورزشکاران پس از مصرف مقادیر مختلف نیکوتین تفاوتی گزارش نشده است.

در پژوهش حاضر، از آدامس‌های صفر، دو و چهار میلی‌گرم استفاده شده است که به گفته برخی، پژوهش‌ها معتبر بوده و روش سریع تجویز نیکوتین است. پژوهش‌های دیگر با استفاده از تجویز نیکوتین از طریق پوست، تجویز از طریق استنشاق از راه بینی، اندازه‌گیری سطح غلظت پلاسمای خون، تجویز نیکوتین از طریق قطره بینی و یا اندازه‌گیری‌های فیزیولوژیکی دیگر مانند ضربان قلب و فشار خون انجام شدند.

برخی از پژوهش‌ها عملکرد روانی حرکتی را از طریق نحوه نوشتن یا دستخط، پژوهش‌های دیگر از طریق آستانه تشخیص نور چشمک‌زن بحرانی، زمان واکنش حرکت، زمان واکنش حافظه کوتاه مدت، ردیابی جبرانی، ردیابی بحرانی و تقسیم توجه استنباط کردند اما در این پژوهش، عملکرد روانی حرکتی از طریق زمان واکنش انتخابی و هماهنگی دو دستی استنباط شده است.

هایندمارچ و همکاران (۱۹۹۰) نشان دادند که اگرچه نیکوتین اضافی موجب افزایش سرعت و دقت فعالیت حرکتی می‌شود اما روی هم رفته بر فرآیندهای مرکزی پردازش شناختی تأثیری ندارد. در پژوهش فیشر و همکاران (۲۰۱۳) نیز نیکوتین نتوانست در هیچ یک از اعمال، اثر قابل توجهی در اندازه‌گیری عملکرد ایجاد کند. در پژوهش حاضر نیز میزان دقت فعالیت حرکتی از طریق تأثیر مصرف نیکوتین بر خطای زمان واکنش انتخابی مورد بررسی قرار گرفت که یافته‌های این پژوهشگران را مورد تأیید قرار می‌دهد.

دیده نشد. یک دیدگاه مشابه ممکن است به روشن شدن علت عدم تفاوت در آزمون عملکرد روانی حرکتی بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار کمک کند. همچنین با توجه به ضرورتی که بیشتر برای انجام این پژوهش بیان شد می‌توان اظهار کرد که گرایش برخی ورزشکاران به داروهایی با مکانیسم اثر مشابه نیکوتین و یا حتی مواد تحریک‌کننده سیستم عصبی به امید ارتقای عملکردهای روانی شناختی (از جمله افزایش تمرکز توجه) به لحاظ علمی حمایت نمی‌شود، زیرا عملکرد آنها همانند افراد عادی خواهد بود.

با توجه به اهمیت موضوع مواد مخدر در جامعه و لزوم آشنایی بیشتر با اثرات احتمالی آن بر برخی کارکردهای جسمی و روانی افراد پیشنهاد می‌شود تا پژوهش در زمینه مصرف نیکوتین در سایر شرایط متفاوت (به طور مثال استفاده از شیوه‌های دیگر تجویز نیکوتین، اندازه‌گیری عملکرد در سایر محیط‌ها به ویژه محیط‌هایی که در آن فعالیت بدنی و ذهنی انجام می‌شود، سنجش‌های فیزیولوژیکی مانند اندازه‌گیری سطح پلاسمای نیکوتین با جامعه آماری متفاوت مانند گروه‌های ورزشی دختر و پسر و یا بررسی اثرات سوءمصرف نیکوتین در ورزش‌های تیمی و انفرادی) و در نتیجه، پاسخ سایر عملکردهای ادراکی-حرکتی و شناختی افراد (برای مثال درصد یا گوش به زنگی، ردیابی جبرانی، ردیابی بحرانی، تقسیم توجه، آستانه تشخیص نور چشمک‌زن، انواع زمان واکنش، هماهنگی دو دستی و به عبارتی، انجام تنوعی از آزمون‌هایی که دامنه‌های از توانایی‌های حرکتی افراد را برای درک بیشتر اثرات نیکوتین بر عملکرد انسان می‌سنجد) به ویژه ورزشکاران مشخص شود.

یکی از تفاوت‌های اساسی پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، استفاده از جامعه ورزشکار و غیرورزشکار است چرا که در اکثر پژوهش‌های انجام شده مقایسه و نیز مداخله بین دو گروه مصرف‌کننده و سالم و یا تنها یکی از این دو گروه انجام شده است که احتمالاً متغیرهایی مانند وضعیت روانی فرد حین آزمون، خستگی و به ویژه پاسخ‌های متفاوت سیستم عصبی مرکزی افراد به مقدار نیکوتین تجویز شده منجر به بروز چنین یافته‌های متفاوتی شده است.

در پژوهش حاضر، یک اثر افزایشی در میزان دمای بدن به دنبال مصرف مقادیر دو و چهار میلی‌گرم آدامس نیکوتین و تعریق بدن، به ویژه در کف دست مشاهده شد، همچنین، جامعه آماری تمامی پژوهش‌های انجام شده متفاوت از پژوهش حاضر بود؛ در بسیاری از آن‌ها دو گروه سالم و مصرف‌کننده در مواردی دو یا سه گروه از مصرف‌کننده‌های مواد مختلف و در بسیاری دیگر شامل افراد سالم و یا افراد سیگاری می‌شد، در حالی که در پژوهش حاضر، دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار که کاملاً سالم بودند بررسی شدند و دامنه سنی نیز در بسیاری این پژوهش‌ها متفاوت از پژوهش حاضر بود.

گفتنی است این پژوهش در کنترل تجاری نزدیک به آزمون که ممکن است آزمودنی‌ها در فعالیت‌های روزانه داشته باشند مانند (بازی‌های کامپیوتری)، کنترل کمیت و کیفیت تغذیه آزمودنی‌ها و کنترل وضعیت روانی و خلق‌وخوی آزمودنی‌ها هنگام آزمون با مشکل مواجه بود. در نهایت در پژوهش حاضر بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار، هیچ‌گونه تفاوت معناداری در پاسخ سیستم عصبی افراد نسبت به دوزهای مختلف نیکوتین تجویز شده

نحوه فعالیت بدنی کودکان در سه بازه سنی تا ۱۲ سال

و جوانان ارجاع شده است و در صورت تایید به اداره کل ورزش و جوانان استانها ابلاغ می‌شود و پس از آن به هیات‌های استانی خواهد رفت و در نهایت در قالب ورزش همگانی در دستور کار قرار می‌گیرد.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در ادامه به بازه سنی هفت تا ۱۲ سال اشاره و بیان کرد: در این بازه سنی کودکان می‌توانند به رشته‌های مختلف ورزشی ورود کنند، اما فعالیت آن‌ها نیز در قالب بازی و سرگرمی باشد که نه کاملاً بازی و نه کاملاً ورزش است؛ به طور مثال می‌توان به رشته‌هایی نظیر فوتبال، مینی بسکتبال و غیره اشاره کرد تا آرام و در فضایی بانشاط علاقه‌مندی کودکان به ورزش رقم بخورد و زمینه‌ی ورود آن‌ها به ورزش حرفه‌ای مدنظر قرار گیرد.

وی ادامه داد: در مورد بازه سنی ۱۲ سال به بعد نیز کودکان می‌توانند به صورت حرفه‌ای به ورزش کردن بپردازند و آموزش‌های لازم به آن‌ها ارائه شود.

میزان فعالیت بدنی کودکان از نظر سازمان بهداشت جهانی

غلامی با اشاره به این‌که سازمان بهداشت جهانی میزان مناسب فعالیت بدنی برای کودکان را روزانه ۶۰ دقیقه با شدت متوسط به بالا تعریف کرده است و می‌تواند این میزان تا دو ساعت نیز افزایش یابد، گفت: ورزش کردن می‌تواند سلامت روانی، سلامت جسمی و سلامت اجتماعی کودکان را رقم بزند.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با تاکید بر این‌که ایجاد باشگاه تندرستی کودک می‌تواند تحولی در این حوزه را رقم بزند، اظهار کرد: تجهیز سالن‌های ورزشی به منظور ایجاد باشگاه‌های تندرستی هزینه‌ای حدود پنج الی شش میلیون تومان را نیاز دارد که به هیچ وجه بالایی نیست و با چنین هزینه‌ای می‌توان شرایطی را فراهم کرد که کودکان بتوانند در فضایی مناسب به فعالیت بدنی و بازی بپردازند، در این زمینه صرفاً با تعرفه خاص سالن‌های ورزشی روبرو هستیم و باید مربیان و معلمان آموزش‌های لازم را ببینند.

غلامی در ادامه با تصریح این‌که مطالعه ملی و استانی در حوزه فقر حرکتی در کشور انجام نشده است، اظهار کرد: متأسفانه آزمون استاندارد ملی در این حوزه نداریم و نمی‌توان یک کودک ایرانی را با یک کودک خارجی مقایسه کرد و دلیل آن نیز شرایط متفاوت جامعه برای این کودکان است.

وی ادامه داد: ما در آزمون‌های ارزیابی مهارت‌های حرکتی در سنین مختلف با مشکل مواجه هستیم و استانداردهای لازم تعریف نشده است، مسائل مطرح شده در خصوص فقر حرکتی صرفاً استنباط است و باید برای محکم حرف زدن نیازمند آزمون جدی هستیم.

جامعه نسبت به فقر حرکتی حساس شده است
وی با بیان این‌که اخیراً حساسیت‌هایی در حوزه فقر حرکتی به وجود آمده است و جامعه نسبت به این کلید واژه حساس شده است، اظهار کرد: نهادهای متولی از جمله وزارت ورزش و جوانان، سازمان بهزیستی، شهرداری و وزارت آموزش و پرورش باید برنامه‌ریزی جامع و مدونی را در این خصوص انجام دهند و از فعالیت جزیره‌ای پرهیز شود. ما نیازمند یک برنامه جامع و یکپارچه در این خصوص هستیم و لازم است که با ورود یک کودک به بازه‌های سنی مختلف شرایط متفاوتی به منظور فعالیت بدنی مدنظر قرار گیرد.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به بازه سنی سه تا هفت سال، خاطر نشان کرد: در این بازه سنی که قبل از ورود کودکان به مدرسه است باید تمرینات مختلفی تعریف شود و با فضاهایی نظیر مهدکودک‌ها فضاهای باز همچون پارک‌ها و یا باشگاه‌های تندرستی که در آینده ایجاد خواهد شد روبرو هستیم.

وی ادامه داد: در عین حال باید دانش‌افزایی مربیان و معلمان در حوزه رشد حرکتی و حرکت پایه کودکان را در دستور کار قرار دهیم و چه سازمان بهزیستی مربیان خود را آموزش داد و بروز کند چه شهرداری‌ها به عنوان متولیان فضاهای باز و پارک‌ها از مربیان ورزشی استفاده کنند و چه باشگاه‌های تندرستی این مساله را مدنظر قرار دهند.

غلامی در مورد ایجاد باشگاه‌های تندرستی کودکان نیز، عنوان کرد: آیین‌نامه ایجاد این باشگاه‌ها به وزارت ورزش

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی در مورد فعالیت بدنی در بازه‌های سنی صفر تا سه، سه تا سه، هفت تا ۱۲ سال توضیح داد.

امین غلامی در گفت‌وگو با ایسنا، در ارتباط با مقوله فقر حرکتی در بین جامعه ایرانی به ویژه کودکان در سنین مختلف، اظهار کرد: موضوع فعالیت بدنی در بین کودکان باید در سه بازه سنی صفر تا سه سال، سه تا هفت سال و هفت تا ۱۲ سال مورد بررسی قرار گیرد و در خصوص هر یک از موارد به صورت متفاوت برنامه‌ریزی شود.

وی ادامه داد: پایه سواد حرکتی قبل از ورود کودک به هفت سالگی رقم می‌خورد اما در کشور ما برنامه مشخصی برای این بازه سنی در زمینه فعالیت بدنی تعریف نشده است. زمانی که یک کودک از طفولیت خارج می‌شود باید برنامه مشخصی برای فعالیت بدنی کودکان در قالب‌های مختلف مدنظر قرار گیرد، چرا که اثربخشی تمرینات و فعالیت‌های بدنی در بازه سنی ۲ تا هفت سال ثابت شده است.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به این‌که در بازه سنی صفر تا ۲ سال برنامه‌های متفاوت بدنی در قالب بازی برای کودکان باید تعریف شود، ادامه داد: این برنامه‌ها در قالب کلاس‌های والد و کودک است و با حضور خانواده‌ها جریان پیدا می‌کند، متأسفانه خلا برنامه‌ای در این زمینه در کشور وجود دارد و برنامه منظمی در این رابطه برای افزایش فعالیت بدنی کودکان تعریف نشده است.



درمان دل درد با داروهای گیاهی

می‌توانید آویشن را به صورت عصاره یا دمنوش مصرف کنید.

ریحان هم موجب از بین رفتن معده درد و گرفتگی‌های قاعدگی می‌شود. اگر دمنوش ریحان را غرغره کنید، می‌تواند به نرم کردن گلو و از بین رفتن درد آن کمک کند.

رزماری و درمنه

رزماری با علائم سوءهاضمه و دیگر مشکلات سیستم گوارش مبارزه می‌کند. اساس رزغونی رزماری از معده محافظت می‌کند و غشای مخاطی آن را پوشش می‌دهد. گیاه درمنه ناراحتی و درد ناشی از حضور باکتری‌های وارد شده از طریق غذا یا انگل‌های روده را آرام می‌کند. این گیاه با عفونت سیستم گوارش می‌جنگد.

تخم کتان

تخم کتان برای از بین بردن ناراحتی‌هایی از جمله اسهال، یبوست و ورم معده مناسب است. این ماده غذایی به درمان التهاب روده و معده، زخم معده و سندرم روده تحریک‌پذیر نیز کمک می‌کند.

زنجبیل

دمنوش زنجبیل به درمان درد معده، سوزش سر معده، گاز معده و حالت تهوع کمک می‌کند. علاوه بر این زنجبیل حالت اسیدی معده را کاهش می‌دهد و با باکتری‌های عفونی مبارزه می‌کند. این گیاه خوراکی هضم را بهبود می‌بخشد و هر احساس ناراحتی یا سنگینی بعد از صرف غذا را از بین می‌برد.

زنجبیل را هم می‌توانید به صورت خام و هم عصاره یا دمنوش مصرف کنید و بهتر است آن را هر روز در برنامه غذایی خود بگنجانید.

آلوئه ورا و کنگر فرنگی

آلوئه ورا به دلیل خواص ضد التهابی موجب از بین رفتن سوزش سر معده و سوزش ایجاد شده در اثر التهاب می‌شود. این گیاه فعالیت روده‌ها را تنظیم می‌کند، یبوست را از بین می‌برد و موجب پاک‌سازی روده‌ها می‌شود. کنگر فرنگی به سم‌زدایی اندام‌های مربوط به فرآیند گوارش کمک می‌کند. این ماده خوراکی برای پاک‌سازی کبد و تنظیم کلسترول بدن نیز ایده آل است.

گل قاصدک

آخرین گیاه دارویی که می‌تواند از سوزش سر معده و یبوست جلوگیری کند و هضم و گوارش را بهبود ببخشد، گل قاصدک است. هر چند این گیاه وضعیت کلی سیستم گوارش را تقویت می‌کند، ولی استفاده از آن برای درمان زخم معده، ورم معده و سنگ کلیه و مثانه توصیه نمی‌شود. همان‌طور که مشاهده کردید، این گیاهان دارویی برای درمان مشکلات و بیماری‌های گوارش مؤثر هستند. زمانی که بدانید چگونه می‌توان از مزیت‌های آنها استفاده کرد، این گیاهان مفید و خوراکی کیفیت زندگی شما را افزایش می‌دهند.

منبع: stepthealth.com



سر معده را از بین می‌برد و حالت اسیدی، ورم و زخم معده را نیز کاهش می‌دهد. علاوه بر آن بابونه یک گیاه آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده عضلانی و ضد التهابی است که می‌تواند درد را نیز از بین ببرد.

نعناع و سداب

نعناع به عنوان گیاهی قوی برای هضم و گوارش شناخته می‌شود، ولی می‌تواند برای درمان زخم معده و بیماری کیسه صفرا نیز مؤثر باشد. نعناع را می‌توانید به صورت دمنوش‌های آماده تهیه کنید یا خودتان با استفاده از برگ گیاه نعناع، دمنوش خانگی یا عصاره تهیه کنید. سداب از معده را کاهش می‌دهد، احساس اسیدیته و دیگر مشکلات معده را از بین می‌برد. علاوه بر آن سداب همچنین قاعدگی زنان را تنظیم می‌کند.

سلمک معطر و به لیمو

سلمک معطر یک محرک قوی برای گوارش است. این گیاه به کاهش ناراحتی‌های معده و به ویژه گاز معده کمک می‌کند. به لیمو هم اسپاسم معده را درمان می‌کند و موجب تسهیل فرآیند ادرار می‌شود.

بادیان رومی

این گیاه یکی از روش‌های درمانی مؤثر برای مشکلات معده است چرا که خاصیت ضد اسپاسم و ضد درد دارد. بادیان رومی عضلات معده را آرام می‌کند، موجب خارج شدن گاز معده می‌شود و ورم و حالت اسیدی آن را کاهش می‌دهد. این گیاه همچنین از ورم و گاز عصبی معده جلوگیری می‌کند و هضم و گوارش را بهبود می‌بخشد.

آویشن و ریحان

اسپاسم معده و روده بسیار دردناک است، ولی آویشن می‌تواند به درمان آن کمک کند. این گیاه دارویی موجب خروج راحت‌تر گاز معده نیز می‌شود. در حالت ایده آل

برترین‌ها - صدف حقیقت: روش‌های طبیعی و خانگی همیشه از گزینه‌های مناسب برای درمان بیماری و مشکلات سلامتی مختلف به شمار می‌روند. این راهکارهای درمانی به دلیل نبود آسیب‌های ناشی از مواد شیمیایی، پر طرفدار هستند و در موارد مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند.

به همین دلیل در این مطلب تصمیم گرفتیم برخی از گیاهان دارویی را به شما معرفی کنیم که دل درد و مشکلات گوارشی را به سرعت و با تأثیر بالا از بین می‌برند. دل درد باعث به وجود آمدن ناراحتی در فرد می‌شود و یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامتی است. این درد معمولاً در قسمت بالایی معده احساس می‌شود. دل درد و معده درد گاهی با تجمع گاز، حالت اسیدی، هضم سنگین، استفراغ یا کمبود اشتها همراه است.

برخی از گیاهان دارویی به شما کمک می‌کنند تا درد را کاهش دهید. خاصیت آنها موجب از بین رفتن سوزش سر معده می‌شود، درد را تسکین می‌دهد و موجب بهبود و تقویت هضم می‌شود. بهترین نکته در رابطه با گیاهان دارویی این است که هیچ عوارض جانبی ندارند و به راحتی هم تهیه و آماده می‌شوند.

رازبانه

تخم رازبانه به گوارش، هضم و خروج گازهای معده کمک می‌کند و درد حاصل از انباشتگی گاز را از بین می‌برد. برای تأثیر سریع‌تر می‌توانید آن را به صورت عصاره یا دمنوش استفاده کنید. البته مصرف خام رازبانه در سالاد یا در هر وعده غذایی هم مجاز است.

بابونه

بابونه یکی از گیاهان مناسب برای غشای معده محسوب می‌شود. این گیاه به دلیل تأثیرات درمانی می‌تواند از هر آسیبی به معده جلوگیری کند و آسیب‌های به وجود آمده را نیز تحت درمان قرار دهد. گیاه بابونه گاز و سوزش



ورزش برای بیماران ام اس مضر است؟

گفتنی است ورزش‌های انعطاف‌پذیری نیز با کمک کشش عضلات باعث کاهش اسپاسم عضلانی و پیشگیری از انقباض دردناک عضلانی می‌شوند. تمرینات تعادلی نیز باعث بهبود تعادل و کاهش میزان افتادن روی زمین در این بیماران می‌شود.

مریم ابوالحسنی-متخصص پزشکی ورزشی-ضمن بیان مطالب فوق با اشاره به اینکه تعدادی دستورالعمل برای تجویز ورزش در این بیماران موجود است، اظهار کرد: نکته مهم این است که تجویز نسخه ورزشی در این بیماران باید بر اساس شرایط بدنی و شکایت اصلی این بیماران باشد؛ در نتیجه ورزش در بیماران ام اس روشی ایمن و مناسب برای افزایش کیفیت زندگی و بهبود عملکرد این بیماران خواهد بود.

خبرنگار: نیما علیپور

بدنی منظم و مناسب، یک راه حل موثر در افزایش میزان آمادگی بدنی و بهتر شدن قابل توجه برخی علائم و نشانه‌های فیزیکی و روانی بیماران بدون نگرانی از تشدید علائم بیماری و ترس از عدم بهبودی است.

فعالیت ورزشی مناسب و منظم باعث بهبود قابل توجهی در آمادگی قلبی ریوی(هوازی)، قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، تعادل، خستگی، شناخت، عملکرد تنفسی و کیفیت زندگی می‌شود.

ورزش هوازی با شدت کم تا متوسط باعث بهبود قابل توجهی در آمادگی هوازی افراد و کاهش میزان خستگی این بیماران با میزان ناتوانی کم تا متوسط خواهد شد و ورزش مقاومتی نیز با تاثیر بر قدرت عضلات باعث کاهش ضعف عضلانی و کاهش میزان خستگی بیماران می‌شود.

هرچند تصور و ترس ناشی از ورزش کردن در میان برخی بیماران مبتلا به ام اس وجود دارد اما ورزش‌های هوازی، مقاومتی، انعطافی و تعادلی عامل بهبود وضعیت بدنی این بیماران می‌شود.

به گزارش ایسنا، بیماری ام اس با درگیری سیستم عصبی مرکزی می‌تواند منجر به علائم و نشانه‌های روانی و جسمی متعددی از جمله ضعف عضلانی، اختلال راه رفتن، اسپاسم‌های عضلانی، اختلال تعادل، خستگی، اختلالات شناختی و افسردگی شود.

بیماران ام اس معمولاً فعالیت بدنی خود را به دلیل ترس از بدتر شدن علائم کم کرده یا قطع می‌کنند و این امر موجب کاهش آمادگی بدنی و گاهی تشدید برخی علائم فیزیکی و بدنی آنها می‌شود. پزشکان در حال حاضر بر این باورند که انجام فعالیت



آب نوشیدن چه نقشی

در کاهش وزن دارد؟

احساس کنید خسته هستید و ضعف دارید و یا پریشان و خواب آلودید و همه‌ی این احساسات را به عنوان گرسنگی تفسیر نمایید، که احتمالاً به این دلیل است که احساس می‌کنید قند خون‌تان افت کرده و باید چیزی بخورید. در واقع شما در حال تجربه‌ی علائم دهیدراسیون یا کم آبی بدن هستید. نوشیدن آب از راه دیگری نیز باعث کاهش دریافت کالری می‌شود: آب، فضای معده را اشغال می‌کند. وقتی شما مایعات زیاد می‌نوشید، شکم‌تان حجیم می‌شود تا به شما موقتا احساس سیری بدهد. البته طبق یافته‌ها، مایعات غلیظ تری مانند اسموتی‌ها، نسبت به مایعات رقیق‌تر و ساده‌تری، چون آب، بیشتر می‌تواند اشتها را کاهش بدهند.

تاثیر دهیدراسیون بر چربی سوزی

هیدراسیون بدن از راه دیگری نیز می‌تواند به لاغری‌تان کمک کند و آن افزایش چربی سوزی است. نوشیدن آب واقعا چگونه می‌تواند باعث چربی سوزی شود؟ مکانیسم دقیق این مسئله هنوز معلوم نیست، اما مطالعات نشان داده‌اند وقتی سلول‌ها مایعات جذب می‌کنند و متورم می‌شوند، حساسیت به انسولین بیشتر می‌شود.

آیا آب رسانی خوب به بدن واقعا کمکی به لاغری می‌کند؟

آزمایشاتی که روی موش‌ها صورت گرفته نشان می‌دهد هیدراسیون به کنترل وزن کمک می‌کند. ضمناً چند مطالعه‌ی دیگر که روی انسان‌ها انجام شده از این ایده پشتیبانی کرده است. نوشیدن آب بیشتر چگونه می‌تواند منجر به چربی سوزی بیشتر شود؟ هیدراسیون بدن از دو راه بر کنترل وزن و چربی سوزی اثر می‌گذارد: اول اینکه اشتها را کاهش می‌دهد و دوم اینکه میزان چربی سوزی را افزایش می‌دهد.

اولین مکانیسمی که هیدراسیون را در کنترل وزن موثر می‌کند این است که طبق یافته‌ها بیشتر افراد گرسنگی را با تشنگی اشتباه می‌گیرند. به عبارتی دیگر، شما به آشپزخانه می‌روید تا یک خوراکی بخورید در حالی که بدن شما در واقع نیاز به آب دارد نه غذا. شما تفاوت این دو نیاز را نمی‌توانید تشخیص دهید و در نهایت به جای اینکه آب بنوشید، چیزی می‌خورید؛ بنابراین دهیدراته بودن بدن باعث می‌شود کالری اضافی دریافت کنید. سیگنال‌هایی که بدن به هنگام گرسنگی و تشنگی ارسال می‌کند با هم شبیه‌اند و تشخیص این دو احساس از هم گیج کننده است. شما ممکن است

برترین‌ها - هدی بانکی: آب ماده‌ای ضروری است که بخش اصلی تمام سلول‌ها و بافت‌ها را در بدن تشکیل می‌دهد و به همین دلیل، هیدراسیون بسیار اهمیت دارد. ما آب می‌نوشیم تا مایعات از دست رفته بدن را جبران کنیم. در تابستان، مایعات بیشتری از دست می‌دهیم و جایگزین کردن این مایعات بسیار ضروریست، زیرا از دست دادن مقدار زیادی آب از بدن می‌تواند به بدن آسیب زده و حتی منجر به مرگ شود.

چه اندازه باید آب بنوشیم تا بدن دچار کم آبی نشود؟ این ایده که ما باید روزانه هشت لیوان آب بنوشیم پشتوانه‌ی علمی ندارد، زیرا میزان نیاز به آب برای هر کس متفاوت است و بستگی به محیط زندگی، رژیم غذایی، سطح فعالیت، داروهایی که مصرف می‌کنید، شدت تعریق، سن و سایر فاکتورها دارد. اما بیشتر افراد به اندازه کافی آب نمی‌نوشند و بدن‌شان تا حدودی کم آب است. این وضعیت هم از نظر جسمی و هم از جنبه‌ی روانی بد است. ضمناً برخی از مطالعات نشان داده‌اند که هیدراسیون بدن در چربی سوزی نیز نقش دارد. آیا این مسئله واقعا درست است؟ یا ما همراه باشیم تا ببینیم علم در مورد هیدراسیون و نقش آن در کنترل وزن و لاغری چه می‌گوید.



وقتی شما مایعات می‌نوشید، سلول‌ها متورم شده و حساسیت‌تان به انسولین تقویت می‌شود و ضمناً لیپولیز یا همان تجزیه‌ی چربی افزایش می‌یابد. سایر مطالعات نشان داده‌اند آب رسانی بیشتر به بدن بر عملکرد میتوکندری‌ها نیز اثر می‌گذارد و در نتیجه، متابولیسم افزایش یافته و چربی سوزی بیشتر صورت می‌گیرد. مطالعه‌ای دریافته است نوشیدن آب سرد، سرعت متابولیسم در زمان استراحت را تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. تئوری پشت این مسئله این است که بدن مجبور است انرژی بیشتری برای گرم کردن این آب صرف کند.

هیدراسیون و وزن بدن در انسان

هنوز هم مکانیسم‌های دیگری وجود دارد که آب رسانی به بدن به کنترل وزن کمک می‌کند. اما بیشتر پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند نوشیدن آب بیشتر به چربی سوزی کمک می‌کند، روی حیوانات انجام شده است. اما مطالعه‌ای که در نشریه‌ی *Family Medicine* منتشر شده، اطلاعات جمع آوری شده از پژوهشی بزرگ را مورد بررسی قرار داد و دریافت میان

هیدراسیون و شاخص توده بدنی ارتباط وجود دارد. در میان افراد مورد آزمایش، آن‌هایی که ادرارشان غلیظ‌تر بود و بدن‌شان کم‌آب‌تر بود، بیشتر در معرض اضافه وزن قرار داشتند. این ارتباط حتی بعد از اینکه محققان سایر فاکتورهای موثر در احتمال چاقی را بررسی کردند نیز وجود داشت.

هرچند این مطالعه نشان نداد هیدراسیون سبب افزایش وزن بدن یا چربی بدن می‌شود، اما یافته‌های این مطالعه در ترکیب با سایر مطالعاتی که مکانیسم‌های مرتبط را نشان داده‌اند، مشخص می‌کند نوشیدن آب بیشتر می‌تواند به چربی سوزی کمک کند. به هر حال در این مسئله که نوشیدن آب و مایعات مهم است تردیدی وجود ندارد، مخصوصاً برای افرادی که ورزش و فعالیت دارند. حتی کم‌آبی خفیف به اندازه‌ی ۲ درصد هم می‌تواند عملکرد ورزشی را ضعیف کرده و ورزش کردن را سخت‌تر کند. ۲ درصد کم‌آبی، اولین مرحله‌ی شروع احساس تشنگی است. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند کم‌آبی خفیف می‌تواند ظرفیت‌های هوازی را کاهش داده و استقامت را پایین بیاورد. وقتی شما مایعات کافی در بدن خود دارید، ورزش کردن

برای‌تان راحت‌تر خواهد بود. اگر نمی‌دانید آیا آب کافی می‌نوشید یا خیر، به رنگ ادرارتان دقت کنید. اگر بدن‌تان خوب هیدراته باشد، ادرارتان نباید تیره‌تر از زرد بسیار روشن باشد. اگر ادرارتان زرد روشن نیست پس باید بیشتر آب بنوشید.

کلام پایانی

حالا که دلیل دیگری برای آب نوشیدن پیدا کرده‌اید و سعی در لاغر شدن هم دارید، پس به آب نوشیدن بیشتر اهمیت بدهید. البته واضح است که نوشیدن آب بیشتر برای کنترل وزن کافی نیست و شما به تغذیه‌ی خوب و مناسب، ورزش و خواب کافی و مدیریت استرس نیاز دارید. پس فراموش نکنید که هیدراته نگه داشتن بدن برای تمام عملکردهای بدن‌تان در زندگی لازم است تا مغزتان هوشیار بماند و خلاق‌تر باشید؛ بنابراین نوشیدن آب کافی را تبدیل به عادت کنید تا هم احساس بهتری داشته باشید و هم در تمام جنبه‌های زندگی‌تان بهتر نتیجه بگیرید.

منبع: *cathe*

درد عضلانی تان چه موقع مشکلی جدی است؟

است.

درد عضلات چه زمانی جای نگرانی دارد؟

آیا درد عضلات تان بیش از دو هفته طول کشیده است؟ آیا فقط درد و ناراحتی معمولی نیست و درد شدید و تیزی احساس می‌کنید؟ آیا درد عضلانی تان توانایی‌های تان را محدود کرده و اجازه انجام کارهای عادی روزانه را به شما نمی‌دهد؟

این‌ها همگی علائمی هستند که نشان می‌دهند مشکل جدی‌تری وجود دارد و باید برای بررسی‌های دقیق پزشکی به پزشک مراجعه کنید.

فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا یک بیماری نورولوژیکی است که باعث درد و ناراحتی در تمام بدن می‌شود و با خستگی و مشکلات خواب همراه است.

همچنین شاید بیمار متوجه شود که یک شرایط استرس برانگیز و هیجانی می‌تواند سبب شروع درد و ناراحتی او باشد. فیبرومیالژیا الگوهای بسیار خاصی از درد دارد مثلاً در هر دو طرف بدن و بالای آرنج و کمر

برترین‌ها - هدی بانکی: ممکن است وزنه‌هایی که در باشگاه زده‌اید یا بالش نامناسبی که دیشب روی آن خوابیده‌اید عامل درد عضلانی امروزتان باشد یا شاید هم پای مشکل جدی‌تری در میان است؟ از کجا باید بدانید؟

چه چیزی باعث درد عضلات می‌شود؟

شما می‌دانید و تقریباً مطمئن‌اید که فوتبال بازی کردن آخر هفته‌تان باعث بدن درد اول هفته‌تان می‌شود یا وقتی وزنه تمرین تان را سنگین‌تر می‌کنید روز بعد دچار درد عضلانی خواهید شد. وقتی فعالیت انجام می‌دهید که فراتر از حدی است که بدن تان به آن عادت دارد، یکی از فرآورده‌های جانبی مصرف انرژی یعنی اسید لاکتیک در عضلات تان تجمع کرده و سبب درد و ناراحتی می‌شود.

دردی که باید برطرف شود

بنابراین وقتی می‌دانید چه زمانی درد عضلات طبیعی است انتظار دارید طی دو سه روز رفع شود یا در موارد شدیدتر نهایتاً در عرض دو هفته باید رفع شود.

آرتрит

شاید فکر کنید آرتрит فقط مفاصل را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما درد آرتрит در عضلات نیز احساس می‌شود. عملکرد ساده عضلات، انقباض و انبساط است. وقتی دردی در ناحیه‌ای از بدن وجود دارد، عضلات به طور اتوماتیک به عنوان یک واکنش محافظت‌گر، منقبض می‌شوند. مثلاً اگر شما دچار آرتрит در ناحیه شانه باشید، شانه‌تان دچار گرفتگی‌های عضلانی دردناکی خواهد شد.

عفونت

اگر برای تسکین درد عضلانی تان راهکارهای خانگی را امتحان کرده‌اید، اما اثری نداشته و ضمناً ناحیه دردناک، قرمز یا متورم است و تب هم دارید، پس پزشک باید از جهت احتمال عفونت وضعیت شما را بررسی کند، مخصوصاً اگر دلیل هم ندارید (مثلاً شروع یک روتین تمرینی جدید) که درد عضلانی تان را توجیه کنید.



علت درد ران پا

بیماری لایم

گزیدگی نیش حشره‌ای به نام پاسیاه می‌تواند سبب انتقال باکتری‌هایی شود که عامل بیماری لایم هستند و برآمدگی‌های قرمز رنگی روی پوست ایجاد می‌کنند. مشکل اینجاست که این بثورات پوستی همیشه هم ظاهر نمی‌شوند و به همین علت باید نسبت به سایر علائم نیز هوشیار باشید از جمله تب، احساس خستگی، گرفتگی گردن و بدن درد. اگر هر یک از این علائم را داشتید و در مکانی بودید که احتمال وجود حشره پاسیاه نیز در آنجا وجود دارد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

رابدومیولیز

تمرینات پُرشدتی مانند کراس فیت این روزها بسیار رواج دارند، اما زیاده روی در انجام آنها بسیار خطرناک است. رابدومیولیز عارضه‌ای است که در آن، بافت عضله تخریب شده و پروتئینی به نام میوگلوبین وارد جریان خون می‌شود که معمولاً به کلیه‌ها آسیب می‌زند. اگر درد و گرفتگی عضلات تان با ضعف و حساسیت پذیری و تیرگی ادرار همراه بود باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید و تحت اقدامات درمانی قرار بگیرید.

یک بیماری التهابی

اگر بالای ۶۵ سال سن دارید پزشک تان احتمالاً شما

را از جهت عوارض التهابی عضلانی مانند پلی میالژیا روماتیکا در ناحیه بالای بازوها، گردن، پایین کمر و ران‌ها بررسی خواهد کرد. علائم این بیماری التهابی خود ایمنی ممکن است یک شبه ظاهر شوند و متوجه شوید بدون کمک دیگران حتی لباس هم نمی‌توانید بپوشید یا سوار اتومبیل شوید. علت این بیماری هنوز ناشناخته است و تشخیص آن نیز کار سختی است. کورتیکواستروئیدها می‌توانند درد و گرفتگی عضلات را در این مورد کاهش بدهند.

آنفلوآنزا

اگر دچار آنفلوآنزا شوید ممکن است ناگهان تب کنید، بدن درد و سر درد بگیرید، عرق کنید، احساس خستگی کنید، دچار گرفتگی بینی شوید و گلو درد داشته باشید. پروتئین‌های التهابی به نام سیتوکین‌ها، پروتئین‌های عضله را تخریب می‌کنند و سبب بدن درد می‌شوند. زودتر به پزشک مراجعه کنید تا اگر به داروی ضد ویروس نیاز دارید پزشک برای تان تجویز کند.

لوپوس

بیش از ۹۰ درصد افرادی که لوپوس در موردشان تشخیص داده می‌شود دچار بدن درد نیز هستند. مشکل اینجاست که در خیلی از موارد، لوپوس به سختی تشخیص

داده می‌شود و این بیماری می‌تواند علائمی شبیه بیماری‌های دیگر نشان بدهد که تشخیص را دچار اشتباه کند مثلاً آرتریت روماتوئید یا بیماری لایم و یا حتی دیابت. زنان سنین ۱۵ تا ۴۴ سال بیشتر ممکن است که بیماری لوپوس در موردشان تشخیص داده شود.

عوارض جانبی دارو

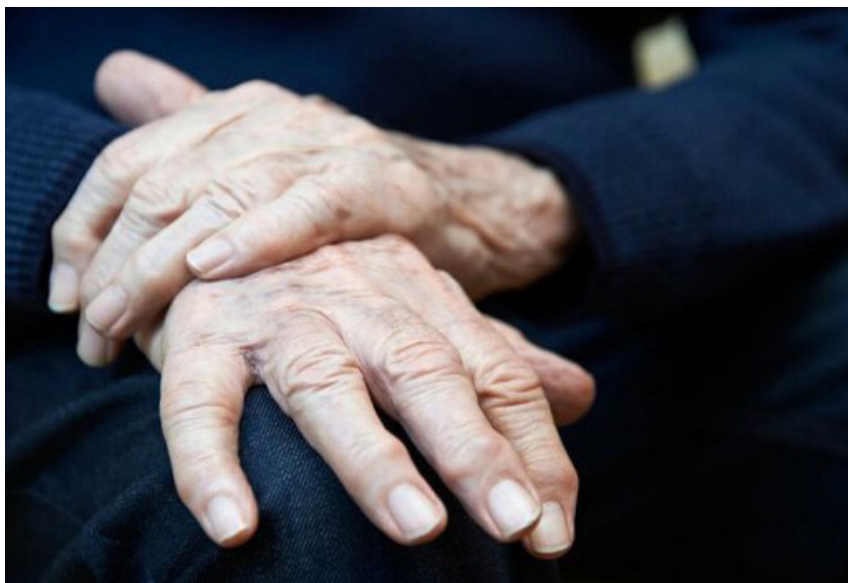
داروها قرار است حال مان را خوب کنند، اما متأسفانه در خیلی از موارد احساس بدی به ما می‌دهند. مثلاً شروع یک داروی جدید کلسترول می‌تواند دلیل درد عضلات باشد. با پزشک تان این مسئله را مطرح کنید تا در صورت امکان، داروی دیگری برای تان تجویز کند.

به پزشک تان چه باید بگویید

درد عضلات ممکن است یا خیلی چیزهای دیگر نیز همراه باشد که به چشم نیایند یا به راحتی متوجه‌شان نشوید؛ بنابراین در مورد هر علامتی که در حال حاضر دارید با پزشک تان حرف بزنید از جمله تب، احساس ضعف و خستگی، سر درد، تعریق شبانه، مشکل در خوابیدن، یبوست و یا اسهال. به هر حال هر علامتی که معمول نیست باید بررسی شود و پزشک باید در جریان آن قرار بگیرد.

منبع: thehealthy

کاهش خطر پوکی استخوان با مصرف لبنیات کم چرب



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر اهمیت مصرف لبنیات در کاهش خطرات ابتلا به پوکی استخوان، گفت: لبنیات کم چرب خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، احمد اسماعیل زاده، در خصوص اهمیت مصرف لبنیات، افزود: پوکی استخوان یک اختلال اسکلتی با کاهش تراکم معدنی استخوان (BMD) و استحکام استخوان است که منجر به افزایش خطر شکستگی می‌شود.

وی با بیان اینکه پوکی استخوان به پوکی استخوان اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود، خاطر نشان کرد: اگر پوکی استخوان به مرور زمان با افزایش سن بروز پیدا کند، به آن پوکی استخوان اولیه و اگر به دلیل عوامل دیگر مانند سبک تغذیه و عدم دریافت مواد مغذی مناسب و بیماری‌هایی نظیر مشکلات کبدی، روده‌ای، پرکاری تیروئید، بیماری‌های کلیوی و مصرف برخی از داروها به وجود آید، پوکی استخوان ثانویه گفته می‌شود.

اسماعیل زاده در خصوص عوامل خطر پوکی استخوان، گفت: سبک و عادات تغذیه‌ای، استعمال سیگار، استرس، آلودگی هوا، سن بالاتر، فعالیت بدنی کم و بیماری‌های همزمان از جمله عوامل خطر ابتلاء به پوکی استخوان هستند.

وی با بیان اینکه پوکی استخوان در زنان به دلیل شرایط فیزیولوژیک دو برابر مردان است، تصریح کرد: پوکی استخوان در ایران شیوع بالایی دارد، تازه‌ترین آمار وزارت بهداشت حاکی از این است که بیش از ۶۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال درگیر این بیماری هستند. آماری نگران کننده که می‌گوید، از هر ۲ زن یک نفر و از هر ۴ مرد یک نفر در سنین بالای ۵۰ سال شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می‌کنند.

این آمار در بین افراد بالای ۷۰ سال، حدود ۸۰ درصد است، یعنی از هر ۵ فرد بالای ۷۰ سال، ۴ نفر پوکی استخوان دارند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: یکی از عوامل تأثیرگذار در ابتلاء به پوکی استخوان، کمبود مواد مغذی مانند کلسیم، فسفر و پروتئین است که از عوامل اصلی تشکیل توده استخوانی هستند؛ این مواد مغذی در محصولات لبنی وجود دارند و مصرف محصولات لبنی مانند شیر، ماست و کشک به میزان مورد نیاز بر حسب سن افراد، بسیار تأثیرگذار خواهد بود.

اسماعیل زاده با بیان اینکه مصرف محصولات

لبنی کم چرب منجر به کاهش خطر پوکی استخوان می‌شود، خاطر نشان کرد: پروتئین لبنیات با افزایش تراکم مواد معدنی استخوان مرتبط است، بنابراین برای سلامت استخوان‌های خود، مصرف روزانه شیر یا ماست یا کشک را فراموش نکنید.

پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با هدف آگاهی بخشی آحاد جامعه در خصوص مصرف نمک تصفیه شده یُددار و افزایش مصرف لبنیات با شعار «انتخاب همه، نمک کم اما تصفیه شده یُد دار» برای هفته اول و شعار «از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی» برای هفته دوم، از تاریخ ۱ بهمن آغاز شده و تا ۱۵ بهمن ۱۴۰۲ ادامه دارد.

روزنامه خراسان: وقتی با دست‌هایتان بدن لطیف کودک را نوازش می‌کنید، نه تنها بدنش آرام می‌گیرد بلکه بیشتر از هر زمان دیگر امنیت را احساس می‌کند.

ماساژ روزانه نوزاد، فایده‌های طولانی‌مدت بر سلامت جسم و آرامش روان او دارد و بهترین روش برای برقراری ارتباط غیرکلامی عمیق با نوزاد و رفع بی‌قراری اوست. پس این فرصت را از دست ندهید. در این مطلب به آثار مثبت ماساژ کودک و نکات مهم مربوط به آن می‌پردازیم:

چرا کودک به ماساژ نیاز دارد؟

* ماساژ کودک راهی دوست‌داشتنی برای وقت‌گذرانی لذت‌بخش با کودک است و احساس امنیت، آرامش، تندرستی و پیوند عاطفی بین کودک و پدر و مادرش را تقویت می‌کند.

* ماساژ دادن افزون بر بهبود گردش خون و تقویت سیستم ایمنی، بر شادابی پوست کودک تاثیرگذار است.

* مادر به دلیل تماس چشمی که هنگام ماساژ با نوزاد دارد، شناخت و درک بهتری به واکنش‌های او می‌یابد. این کار باعث افزایش مهارت او در نگهداری از کودک می‌شود.

کودکانی که روزانه ماساژ می‌شوند

* خواب بهتری دارند و در بیداری هم سرحال‌تر و خوش‌اخلاق‌ترند. این کار سبب آزادسازی اندورفین و هورمون شادی در بدن او می‌شود.

* در نوزادان کم‌وزن و زودرس که به مراقبت بیشتری نیاز دارند، ماساژ باعث می‌شود وزن‌گیری بهتری نسبت به دیگر بچه‌ها داشته باشند. اما با توجه به شرایط خاصی که آنها دارند قبل از انجام هر حرکتی با پزشک مشورت کنید.

* درد ناشی از درآوردن دندان و نفخ و جمع شدن گاز در روده‌های کودک با ماساژ تسکین می‌یابد.

* میزان تنفس کودکانی که تجربه ماساژ دارند، کمتر و عمیق‌تر است و این کار باعث روان‌تر شدن ترشحات مخاطی و کمک به خروج این ترشحات می‌شود.

* این نوزادان، در آینده برای کنار آمدن با استرس‌ها توانایی بالاتری دارند و تحمل بیشتری در برابر درد خواهند داشت.

پیش‌نیازهای ماساژ کودک چه هستند؟

* کودک را از حدود ماه سوم پس از تولد می‌توانید ماساژ بدهید. مدت زمان ماساژ بسته به سن و واکنش‌هایی که کودک دارد می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ دقیقه باشد.

* از وقت کافی، آمادگی لازم و شرایط روحی مناسب خود برای انجام ماساژ اطمینان حاصل کنید.

* بهتر است این کار در مکانی خلوت و در دمای ۲۵ درجه سانتی‌گراد انجام شود تا نوزاد بدون پوشش هم در آن احساس راحتی کند.

* روغن‌های طبیعی و گیاهی مثل روغن زیتون، بادام

شیرین و نارگیل انتخاب‌های خوبی هستند تا در هنگام ماساژ پوست او زیر انگشتان تان آسیب نبیند و حرکت دست شما روی بدن کودک لذت بخش‌تر باشد.

* ماساژ کودک نباید با فشار دست باشد. دقت کنید که نوازش و لمس بدن او، دور از ناحیه قلب باشد.

* ماساژ او از شانه تا کمر آرامش‌بخش و برای خواباندن اش بسیار مفید است. لمس بدن نوزاد و حرکت آرام دست به سمت قلب فقط در زمانی که کودک بیدار و فعال است، مناسب خواهد بود.

چند نکته طلایی

* بهترین زمان برای ماساژ کودک، یک ساعت بعد از خوردن غذا و پس از استحمام است.

* کامل، آرام و بدون وقفه انجام شدن ماساژ بسیار مهم است پس تمام حواس‌تان به نوزاد باشد و به بهانه‌های مختلف، ماساژ را قطع نکنید.

* زیورآلاتی را که هنگام ماساژ به نوزاد آسیب می‌رساند از دست خود خارج کنید.

* ناخن‌هایتان را کوتاه کنید و قبل از ماساژ دست‌ها را با آب ولرم و صابون بشویید تا گرم و تمیز باشند.

* سطحی که کودک را روی آن قرار می‌دهید خیلی نرم و فرو رونده نباشد.

* کودک بیمار را ماساژ ندهید در عوض با آغوش گرفتن به او آرامش بدهید.

ماساژ کودک؛ فواید و نکاتی که باید رعایت شود





شایع ترین اشتباهات و آسیب‌ها در بدنسازی

اشتباه: اگر پا نزدیک به نیمکت قرار بگیرد، می‌تواند باعث چرخش مفصل ران شود.
درست: دورتر قرار دادن پا از نیمکت، به صاف نگه داشتن ران‌ها کمک می‌کند.

حرکت پارویی رو به بالا - آسیب به شانه

هرچند این حرکت برای تقویت ماهیچه‌های شانه مفید است اما حرکت نادرست می‌تواند به رباط‌های شانه آسیب برساند. حرکت پارویی رو به بالا، معمولاً با یک میله انجام می‌شود. وقتی شما میله را بالا می‌آورید از آن جایی که دست‌های تان وضعیت ثابتی دارند ممکن است با مفصل شانه، به ویژه به تاندون کتف که در آن ناحیه امتداد دارد، برخورد کنند.

استفاده از دو دمبل و انجام حرکت پارویی به شکلی که مفصل شانه‌ها بتوانند حرکت کنند، جایگزین خوبی برای این حرکت است و انعطاف‌پذیری بهتری ایجاد می‌کند.
اشتباه: وقتی دست‌ها روی میله بسیار نزدیک به هم باشند، امکان حرکت کمتری برای شانه‌ها ایجاد می‌شود.
درست: استفاده از دمبل، انعطاف‌پذیری ایجاد می‌کند.

منبع: dailymail

باشد. در این حالت ران‌ها و به ویژه قسمت لگن فضای کافی برای پایین آمدن دارند، بدون این که به یک طرف منحرف شوند.

اشتباه: فاصله کم پاها و رو به جلو بودن انگشتان می‌تواند باعث چرخش پشت شود.

درست: بازکردن زیاد پاها و چرخش انگشتان به سمت بیرون، از آسیب دیدن پشت جلوگیری و به پایین آمدن کامل بدن کمک می‌کند.

حرکت پارویی یک بازو - آسیب به پشت

اگر این حرکت، درست انجام شود، تقویت کننده پشت است. اما انجام اشتباه آن باعث می‌شود فشار زیادی به کمر وارد شود. وقتی پاها بسیار نزدیک به نیمکت قرار بگیرند، در واقع شما هنگام انجام حرکت، ران‌تان را حرکت می‌دهید و در نتیجه فشار زیادی به کمرتان وارد می‌کنید. سعی کنید در حالت خوب و استواری قرار بگیرید و پای را که روی زمین قرار دارد به سمت انتهای نیمکت ببرید تا حالت اهرمی به خود بگیرد. در این حالت پشت‌تان صاف است، ران‌ها حالت مستقیم دارند و شما روی حرکت پارویی متمرکز هستید.

روزنامه خراسان - یاسمین مشرف: اگر اهل پرداختن به تمرینات بدنسازی هستید، برای این که دچار دردهای فلج‌کننده نشوید، باید بدانید دقیقاً چطور به این تمرین‌ها بپردازید. در ادامه با اشتباهات رایج در حرکات بدنسازی، آسیب‌ها و شیوه درست انجام آنها آشنا می‌شوید.

حرکت اسکوات باهاتر از پشت - آسیب به پشت

در یک حرکت اسکوات ایده‌آل، ران‌ها پایین‌تر از زانو‌ها قرار می‌گیرند و موازی با زمین هستند. در این صورت اضافه شدن وزن باعث تقویت بیشتر ماهیچه‌ها می‌شود. معمولاً گفته می‌شود پاها به اندازه عرض لگن و به حالت مستقیم روی زمین قرار بگیرند اما این حالت، درست نیست زیرا در این حالت، ران‌ها و پشت ممکن است به یک طرف منحرف شوند و این شرایط برای کمر مشکل ایجاد می‌کند، هرچند ممکن است بلافاصله درد ایجاد نشود.

اگر به عنوان مثال ران‌ها به سمت چپ متمایل شوند اما پشت به این سمت حرکت نکند یا حتی در بدترین حالت، پشت به سمت راست بچرخد، رباط‌ها و دیسک‌های کمر جابه‌جا می‌شوند. توجه داشته باشید که پاها به میزان بیشتری باز شود و انگشتان پا کمی به سمت بیرون متمایل

اخبار بد چه اثری بر روان کودکان دارد؟

مجله همشهری تندرستی _ تارا ذکائی: کارهای روزمره و گرفتاری‌ها و دوندگی‌های بیرون از خانه پا درد را به یک سندروم معروف و همگانی میان ایرانیان تبدیل کرده، اما برای تان کلی راه حل طبیعی آماده کرده ایم که با انجام دادن شان، می‌توانید خستگی را از پاهای تان فراری بدهید و درد را از بین ببرید.

ایرنا: شنیدن اخبار بد و ناگوار و اضطراب‌آور و نیز بحران‌های اجتماعی و طبیعی، سلامت روانی کودکان را مختل کرده و افت تحصیلی را برای آنان بدنبال دارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی روز یکشنبه در گفتگو با ایرنا با بیان اینکه بسیاری از خانواده‌ها بدون توجه به حضور کودکان اخبار اضطراب‌آوری همچون درگیری‌ها، جنگ‌ها، سیل، زلزله و آلودگی هوا را مشاهده و تفسیر می‌کنند، بر ضرورت دقت خانواده‌ها در حفظ سلامت روانی کودکان در زمان بحران‌های اجتماعی و طبیعی تأکید کرد.

رزیتا داوری ادامه داد: کودکان در سنین کم قادر به تجزیه و تحلیل اخبار نیستند و اگر کودکی از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند، شب‌ها به خواب نمی‌رود، در خواب کابوس می‌بیند، حاضر نیست تنها در اتاقش بخوابد و یا اینکه دچار علائم جسمی همچون دل درد، حالت تهوع و

سر درد شده، ممکن است بر اثر شنیدن اخبار اضطراب‌آور دچار آسیب شده باشد.

این روانپزشک افزود: بسیاری از کودکان بطورت دائم اخبار را پیگیری و خود اخبار را در اینترنت جست و جو می‌کنند و با توجه به عدم تکامل رشد شناختی در کودکان، جلوگیری از مواجهه آنان با اخبار ناگوار و اضطراب‌آور ضرورت دارد.

وی با بیان اینکه فراهم کردن آسایش و رفاه روانی و اجتماعی سلامت روان کودک باید حفظ شود، گفت: کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر در معرض آسیب‌های روانی قرار می‌گیرند و با توجه به اینکه کودکان از لحاظ رشد شناختی کاملاً تکامل نیافته‌اند، نمی‌توانند اخبار را درست تحلیل و تفسیر کنند.

این روانپزشک افزود: در بسیاری از مواقع فکر کودکان در مواجهه با اخبار زلزله، سیل، جنگ و مسائلی از این قبیل تا مدت‌ها مشغول می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اختلالات اضطرابی را از پیامدهای مواجهه کودکان با اخبار ناگوار عنوان کرد و اظهار داشت: کودکانی که زمینه مشکلات اضطرابی دارند، در مواجهه با این اخبار بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند.

داوری با تأکید بر اینکه کودکانی که زمینه‌های مشکلات اضطرابی دارند، بیش از سایر کودکان در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند، گفت: البته آسیب روانی کودکان به واکنش‌های والدین نیز بسیار وابسته است، والدینی که خود دچار اضطراب هستند و دائم اخبار را پیگیری و درباره آن بحث و ابراز نگرانی می‌کنند، فرزندشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

وی با تأکید بر اهمیت سبک زندگی والدین در سلامت روان کودکان تصریح کرد: بسیاری از کودکان مضطرب، والدین مضطرب دارند و رفتارهای آنان مشکلات کودکانشان را تشدید می‌کند و دیدن صحنه‌های خشن می‌تواند در کودکان اختلال استرس پس از سانحه ایجاد کند و پس از دیدن یک صحنه خشونت آمیز با توجه به اینکه کودک در این صحنه حضور نداشته، دائم در ذهن کودک تکرار می‌شود و این تکرار وی را دچار استرس، ترس، تپش قلب و لرزش اندام‌ها می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به ضرورت بررسی وضعیت کودکان و نوجوانانی که در آنان علائم آسیب روانی مشاهده می‌شود، توسط مشاوران و متخصصان این حوزه تأکید کرد.



حرکات اصلاحی برای «کج گردنی»

می‌کند و همین تمرین را در سمت شانه راست انجام دهید.
۶- فرد روی صندلی نشسته پشت سر او می‌ایستیم و با یک دست چانه و دست دیگر سر او را گرفته ابتدا سر را به طرف مقابل خم کرده و سپس به سمت مخالف می‌چرخانیم. (آرام، آرام)

حرکات تقویتی اصلاحی

- ۱- بادکنک کوچکی را در طرفی که عضله کش آمده قرار داده و با کنار سر بادکنک را تحت فشار قرار دهید.
- ۲- تویی را به صورت معلق در کنار سمت عضله کش آمده قرار دهید و با کنار سر (نه پیشانی) به توپ ضربه بزنید.
- ۳- حرکت نفس‌گیری در آب با استفاده از کلاه تردی کولی (شبیه به کلاه دوچرخه سواران) که به زیر بغل او بسته می‌شود.
- ۴- در حالت خوابیده به پهلو موافق سمت عضله کوتاه شده قرار می‌گیریم در حالی که سر هیچ‌گونه اتکایی ندارد، پس از آن تلاش می‌کنیم برخلاف نیروی جاذبه سر را از پهلو به شانه بالایی نزدیک کنیم. (استفاده از نیروی جاذبه)
- ۷- دست موافق سمت عضله کش آمده را به پهلو سر قرار می‌دهیم تا از این طریق مقاومتی را ایجاد می‌کنیم، اکنون با فشار سربه دست تلاش کرده تا سر را به شانه نزدیک کنیم.
- ۸- تمرین فوق را با اعمال مقاومت توسط دست یا وزنه انجام می‌دهیم و علاوه بر نیروی کشش جاذبه از مقاومت نیز استفاده می‌شود.

خبرنگار: نیما علیپور

با استفاده از خط شاغولی در نمای قدام یا خلف متوجه می‌شویم که خط شاغولی از نقاط شاخص عبور نمی‌کند و سر به یک طرف خط شاغولی منحرف شده است، یا اینکه از ناحیه پشت زوائد شوکی مهره‌های گردنی و پشتی را علامت می‌گذاریم و سپس آنها را بهم وصل می‌کنیم. در حالت طبیعی یک خط عمود تشکیل می‌شود و اگر عارضه گردن کج وجود داشته باشد این خط در ناحیه گردن به صورت مایل خواهد بود.

حرکات کششی اصلاحی

- ۱- ابتدا در وضعیت ایستاده سعی کنید سر را به سمت محور بدن و در راستای ستون فقرات نگه دارید، در این حالت عضله کوتاه شده را کشش دهید.
- ۲- در حالت ایستاده در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید سر را به آرامی به عقب خم و به آسمان یا سقف نگاه کنید و به وضعیت شروع بازگشته و حرکت را تکرار کنید.
- ۳- گردن را به هر سمتی که کج شده باشد دست همان سمت را بالای گوش و در پهلو سر قرار دهید و آن را به سمت مخالف فشار دهید، تنها مقاومت موجود مقاومت عضله کوتاه شده است.
- ۴- یک نیم دایره فرضی را با حرکت دادن سر در فضا ترسیم کنید و جهت چرخش را به تناوب تغییر دهید.
- ۵- در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید جهت نگاه را به سمت چپ برده تلاش کنید چانه را به شانه چپ نزدیک کنید. چانه کاملاً در خط افقی به موازات شانه‌ها حرکت

به انحراف طرفی ستون مهره‌های گردنی همراه با چرخش سر به یک طرف، کج‌گردنی یا سرکج می‌گویند؛ همچنین به این ناهنجاری اسکولیز نیز گفته می‌شود. به گزارش ایسنا، این اختلال ممکن است مادرزادی، اکتسابی، حاد، موقت و یا مزمن باشد و معمولاً این ضایعه در سمت راست اتفاق می‌افتد و موجب کج شدن سر به یک طرف و چرخش چانه به سمت مخالف می‌شود. علل کج گردنی شامل کوتاهی و ضعف عضلات گردن (عضله جناغی چنبری پستانی)، سوختگی، اختلالات شنوایی در یک گوش، غده‌های چرکی، وضعیت‌ها و عادات غلط، پارگی دیسک بین مهره‌های گردن، آرایش یک طرفه موها، ضربه به ستون مهره‌های گردن، اختلالات بینایی (از دست دادن یک چشم)، گرفتگی عضلات گردن در یک طرف و سل ستون مهره‌های گردنی است.

عوارض کج گردنی

اکبرچاوشیان-مدرس حرکات اصلاحی- ضمن ارائه این مطلب در حوزه کج‌گردنی، در مورد عوارض کج گردنی بیان کرد که فشار روی ستون مهره‌های گردن، ظاهر ناخوشایند، گردن درد، کشیده شدن برخی از عضلات و کوتاهی برخی دیگر، فشار بر ریشه‌های عصبی گردنی در دراز مدت، خستگی در ناحیه گردن، اختلالات بینایی (میدان دید کاهش می‌یابد) و بروز اشکالاتی در مفاصل گردنی از جمله این عوارض در دراز مدت است که می‌توان به آن اشاره کرد.

طریقه تشخیص





هر رنگ چه تاثیری بر روی اشتها دارد؟

را بسنجیم. امروزه برخی رنگها را به عنوان زبانی بین المللی می‌شناسند و از آن استفاده‌های زیادی می‌کنند. مثلا اگر نگاهی به رنگ فست فودها و رستوران‌ها بیندازید، بیشتر آنها دارای رنگ زرد و قرمز هستند. دلایل هم این است که این رنگه‌ها اشتها را افزایش می‌دهند. هنگام دیدن این رنگها نورون‌ها در بخشی از مغز به هیپوتالاموس که مسئول تنظیم اشتهاست خبر می‌دهد. اگر رنگ مدنظر مغز باشد تولید بزاق دهان افزایش می‌یابد تا برای غذا خوردن آماده شود. کسانی که سعی در کاهش یا افزایش وزن دارند با افزایش آگاهی خود از تاثیر رنگها روی اشتها می‌توانند در کنار دیگر تلاش‌های خود از این ترفند نیز استفاده کنند.

مغز ارسال می‌کند تا طعم را تفسیر کنند. از آنجایی که قبل از خوردن غذا آن را می‌بینیم چشم‌ها پیش از غدد چشایی به مغز پیام می‌فرستند. در نتیجه این اتفاق روی طعم و مزه غذا اثر می‌گذارد. تاثیر رنگها بر روی اشتها تاثیر رنگها بر روی اشتها معمولا رنگ اولین عنصریست که در ظاهر غذا مورد توجه قرار می‌گیرد. انسان‌ها از ابتدا برخی رنگها را با انواع مختلفی از غذاها همراه می‌بینند. در نتیجه رنگ غذاها را برابر با طعم‌هایی خاص می‌دانند. مثلا از پودینگ زرد انتظار داریم طعمی موزی یا لیمویی داشته باشد و یا زله قرمز را برابر با طعم آلبالو، انار یا هندوانه می‌دانیم. در غذاهای تازه مانند میوه‌ها و سبزیجات از رنگها کمک می‌گیریم تا سطح رسیدگی و تازه بودنشان

وبسایت دکتر کرمانی: بسیاری از ما باور داریم که به سادگی فریب نمی‌خوریم، اما حس چشایی مان خیلی ساده توسط حس بینایی فریب می‌خورد. دلایل این است که انسان‌ها انتظارهای خاصی از چگونگی ظاهر غذا دارند. وقتی رنگ غذا بد باشد یا با آنچه انتظار داریم فرق داشته باشد مغز مان می‌گوید حتما طعمش نیز متفاوت است. نتایج پژوهش‌ها نشان دادند که انسان از سرخ‌های دیداری رنگها برای شناسایی و قضاوت کیفیت و مزه آنچه می‌خورد استفاده می‌کند.

غذای چشایی نقش مهمی در مشخص کردن چهار گروه اصلی مزه‌ها (شیرین، نمکی، ترش و تلخ) ایفا می‌کنند. وقتی غدد چشایی با غذا ارتباط برقرار می‌کنند سیگنال‌هایی به

در ادامه می‌خواهیم درباره رنگ‌های اشتها آور و ضد اشتها صحبت کنیم.

تاثیر رنگ‌ها بر روی اشتها؛ رنگ‌های افزایش‌دهنده اشتها

۱. سفید دکوراتورها می‌گویند اگر فضای اطرافتان الگوهای بسیاری دارد و ذهنتان خسته می‌شود دور خود را با رنگ سفید پر کنید تا ذهنتان تازه شود. اما این چه ربطی به غذا دارد؟ غذاهای سفید رنگ را به سادگی برمی‌داریم و فراموش می‌کنیم که کالری دارند.

به همین دلیل است که در خوردن میان وعده‌هایی مانند نان سفید و پاپ کورن زیاده روی می‌کنیم. البته این رنگ می‌تواند برای کسانی که دچار کمبود وزن هستند بسیار کارساز باشد.

۲. سبز زیبایی طبیعت حاصل رنگ سبز است. سبز رنگ آرامش و آسودگی است. این رنگ با تازگی، خنکی، تمیزی و رشد در ارتباط است. سبز در مغز، بدن و روح‌هارمونی ایجاد می‌کند و ما را به یاد بهار و شروع مجدد می‌اندازد. وقتی غذایی سبز باشد آن را سالم می‌دانیم از این رو مغز با دیدن این رنگ اشتها را افزایش می‌دهد. خوردن غذاهایی که رنگشان سبز است باعث می‌شود فرد بدون داشتن احساس گناه مقدار زیادی غذا بخورد؛ بنابراین سبز نیز از رنگ‌های اشتها آور به حساب می‌آید.

۳. قرمز شدت و قدرت این رنگ نه تنها باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود بلکه سطح اشتها را نیز افزایش می‌دهد.

اکثر محیط رستوران‌ها و... رنگ قرمز را دارند، چون سبب تحریک مردم به غذا خوردن می‌شود. با این حال امیدتان به رنگ قرمز را از دست ندهید می‌توانید از افزایش انرژی که رنگ قرمز ایجاد می‌کند در ورزش استفاده کنید. این یعنی هنگام انجام فعالیت‌های فیزیکی لباس قرمز رنگ استفاده کنید.

برخی باشگاه‌های ورزشی نیز دیوارهای خود را به این رنگ در می‌آورند تا از آن به عنوان یک عامل برانگیزاننده برای ورزش بیشتر استفاده کنند.

تاثیر رنگ‌ها بر روی اشتها تاثیر رنگ‌ها بر روی اشتها؛ رنگ‌های کاهش‌دهنده اشتها

۱. آبی رنگ آبی طبیعتی آرامش بخش دارد. پژوهشگران معتقدند این رنگ تغییرات شیمیایی در بدن ایجاد می‌کند که آرامش بخش هستند و سوخت و ساز را کاهش می‌دهند. همچنین بررسی ثابت کردند آبی رنگی ضد اشتهاست. محققان می‌گویند رنگ آبی به این دلیل ضد اشتهاست که در طبیعت به ندرت یافت می‌شود (گوشت‌ها و گیاهان). برخی از متخصصان کاهش وزن توصیه می‌کنند افراد از بشقاب‌ها و ظروف غذاخوری آبی رنگ استفاده کنند.

حتی می‌توانید نوری آبی رنگ روی یخچال بدهید تا شب‌ها از دستبردهای شبانه به یخچال جلوگیری کند. افرادی هم که سعی دارند وزن خود را افزایش دهند تا جای ممکن نباید از ظروف آبی استفاده کنند و یا در فضاهایی غذا بخورند که به این رنگ هستند.

۲. قهوه‌ای، خاکستری و مشکی همه این رنگ‌ها با کاهش اشتها در ارتباط هستند. به دلیل اینکه خاکستری و مشکی تصور کپک زدگی و خرابی را در ذهن فرد به وجود می‌آورند و قهوه‌ای نیز ذهن را به سمت سوختگی می‌برد. همه این موارد می‌توانند روی کاهش اشتها کمک کنند. حتما بخوانید: چطور برای ورزش و کاهش وزن به خودتون انگیزه بدید؟

تاثیر رنگ‌ها بر روی اشتها تاثیر رنگ‌ها بر روی اشتها؛ رنگ‌هایی که می‌توانند به همه کمک کنند

۱. نارنجی

بسیاری از آموزش‌های جامع و جایگزین پزشکی از نارنجی به عنوان تقویت‌کننده انرژی استفاده می‌کنند. نارنجی رنگی مناسب برای انگیزه بخشی برای ورزش است. هنگام خواب لباس نارنجی بپوشید تا صبح‌ها هنگام دیدنش انرژی تان زیاد شود.

۲. بنفش

این طیف رنگ برای افرادی که دچار مشکل اختلال خواب هستند بسیار مناسب است. رنگ آمیزی دیوارهای اتاق خواب به رنگ بنفش موجب تشویق فرد به خواب و آرامش گرفتن می‌شود. دفعه بعد که خواستید رخت خواب خریداری کنید رنگ بنفش را در نظر بگیرید. فراموش نکنید کمبود خواب موجب می‌شود بیشتر هوس غذاهای شیرین و کربوهیدرات کنید.



میزان فعالیت بدنی مردان و زنان ۱۵ تا ۶۴ سال ایرانی



بدنی نیز رابطه معنی دار مشاهده شد.

عدم فعالیت بدنی عمده ترین عامل خطر برای بیماری‌های قلبی عروقی

نتیجه گیری مدارک علمی دلالت بر این مطلب دارد که عدم فعالیت بدنی عمده ترین عامل خطر برای بیماری‌های قلبی عروقی است و فعالیت بدنی منظم در سطح متوسط فواید مربوط به سلامتی را به طور موثری تضمین می‌کند. متأسفانه، اغلب افراد در کشور فعالیت بدنی محدود و کمی دارند و یا فعالیت بدنی مربوط به شرکت منظم در فعالیت‌های ورزشی در زندگی روزانه آنها جایی ندارد، اگرچه با توجه به نقاط درصدی بخشی از افراد در منطقه مناسب برای سلامتی قرار دارند اما میزان آن کم است و افراد جامعه ایرانی باید در فعالیت بدنی منظم در سطح مناسبی که ظرفیت آنها اجازه می‌دهد و مورد علاقه آن‌هاست شرکت کنند.

ضرورت حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته

تمامی افراد باید به نحوی برنامه ریزی کنند تا به هدف مورد نظر در فعالیت بدنی که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته است، برسند. افرادی که تمایل به استفاده بیشتر از فواید مربوط به سلامتی فعالیت بدنی دارند باید میزان فعالیت بدنی خود را از نظر مدت و شدت آن افزایش دهند و در حال حاضر مشکلات اقتصادی، کمبود امکانات و عدم دسترسی به فضاهای ورزشی به عنوان مهمترین عوامل بازدارنده در فعالیت بدنی کشور محسوب می‌شوند.

درصد دو تا سه بار در ماه، هفت درصد یکبار در ماه و ۲۰ درصد چندبار در سال به ورزش مورد علاقه خود می‌پردازند.

همچنین آمار مربوط به شدت ورزش کردن نشان داد که با افزایش سن شدت ورزش کاهش می‌یابد و در عین حال مشخص شد که مهمترین مشکلات و موانع بر سر راه ورزش کردن در جامعه کمبود وقت، کمبود امکانات ورزشی، مشکلات مادی، نداشتن حوصله و انگیزه و دوری مسافت گزارش شده است.

نتایج همچنین نشان داد که میانگین مدت فعالیت بدنی در شبانه روز برای مردان و زنان به ترتیب در فعالیت‌های بسیار سبک ۱۸.۴۳ و ۱۹.۷۳ ساعت، سبک ۴.۵۶ و ۳.۷۷ ساعت، متوسط ۰.۶۱ و ۰.۴۶ ساعت و شدید ۰.۰۴ و ۰.۰۴ ساعت بود. همچنین، میانگین کالری مصرفی در شبانه روز برای مردان به ترتیب برای فعالیت‌های سبک ۱۸۱۱ و ۱۷۲۶ کیلوکالری، سبک ۱۰۲۵ و ۷۲۲ کیلوکالری، متوسط ۲۰۸ و ۱۲۲ کیلو کالری و شدید ۲۲۳ و ۲۵ کیلوکالری بود.

کالری مصرفی مردان بیش از زنان است

به طور کلی نتایج نشان داد که کالری مصرفی مردان بیش از زنان است و کالری مصرفی مردان و زنان واقع در سنین میانسالی در اغلب موارد بیش از کالری مصرفی سایر گروه‌های سنی است. خلاصه نتایج مربوط به آزمون فرض‌ها نشان داد که میزان فعالیت بدنی افراد با سن، قد، وزن، سختی مشاغل، امکانات ورزشی منزل و محله مسکونی رابطه مستقیم وجود دارد و بین میزان احساس نگرانی نسبت به سلامت جسمانی و روانی و میزان فعالیت

بر اساس یک پژوهش میزان فعالیت بدنی مردان و زنان ۱۵ تا ۶۴ سال و عوامل مرتبط و موثر بر آن مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت.

به گزارش ایسنا، در پژوهش حاضر که از سوی حمید محبی عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته است تعداد ۳۷۰۰ مرد و زن ۱۵ تا ۶۴ سال از ۸ استان کشور انتخاب شدند که ۴۲/۹ درصد نمونه‌ها در این پژوهش مجرد و ۵۷/۱ درصد متاهل بودند. وضعیت اشتغال نمونه‌ها نشان داد که ۳۸/۴ درصد شاغل و ۶۱/۶ درصد غیرشاغل هستند و بیشترین مقدار اشتغال (۵۹/۳ درصد) در بین میانسالان (۳۰-۴۹ سال) مشاهده شد. در بین شاغلین ۴۳ درصد دارای مشاغل سخت بدنی، ۴۰ درصد متوسط و بیش از ۱۴ درصد دارای مشاغل سبک بودند. مدت اشتغال به کار در شبانه روز برای مردان و زنان شاغل به ترتیب ۸/۹۶ و ۷/۳۳ ساعت بود، همچنین نتایج نشان داد که ۳۰/۶ درصد از مردان و ۴۰/۶ درصد از زنان ورزش نمی‌کنند و حتی ۲/۳ درصد از آنان علاقه‌ای به ورزش کردن ندارند. در عین حال بر اساس نتایج ۴/۵ درصد از مردان و ۳/۶ درصد از زنان ۱۵ تا ۶۴ سال ایرانی به صورت مستمر ورزش می‌کنند در حالی که ۱۶/۵ درصد از مردان و ۸/۵ درصد از زنان ورزش غیر مستمر دارند.

مهمترین مشکلات و موانع بر سر راه ورزش کردن در جامعه

اطلاعات مربوط به میزان شرکت در رشته‌های ورزشی مورد علاقه نشان داد ۹۶ درصد افراد هر روز، ۲۲.۲ درصد دو تا سه بار در هفته، ۱۲.۸ درصد یکبار در هفته، ۸۶.۸

علل کشیدگی عضلانی و مراحل درمان آن چیست؟

می‌آید که فرد بدون به اصطلاح گرم کردن خود شروع به ورزش می‌کند. در روند گرم کردن بدن قبل از شروع ورزش اصلی، یک سری حرکات کششی انجام می‌شوند و این حرکات، فیبرهای عضلات را به آرامی تحت کشش قرار داده و طول آن‌ها را افزایش می‌دهند و در نتیجه دامنه حرکت مفصل بیشتر می‌شود؛ وقتی که فرد بدون انجام این حرکات مستقیماً شروع به ورزش شدید می‌کند، عضلات خود را که آمادگی ندارند در معرض کشش ناگهانی و در نتیجه آسیب قرار می‌دهد.

کشیدگی عضله ادکتور در قسمت ضخیم آن و یا در محلی است که عضله به تاندون متصل می‌شود، کشیدگی معمولاً موقعی ایجاد می‌شود که عضله در حین انقباض شدید باشد و به ناگاه تحت کشش قرار گیرد و یا به آن ضربه ای وارد شود. هر عضله تا حد مشخصی می‌تواند کش بیاید و اگر تحت نیروی کششی بیشتری قرار گیرد آسیب‌های ذکر شده بوجود می‌آیند و وقتی مفصل لگن از قبل و به هر علتی دچار محدودیت حرکتی باشد احتمال کشیدگی عضلات اطراف آن بیشتر می‌شود.

کشیدگی عضلاتی یا اسپاسم عضلات ناحیه لگن و ران موجب درد عضله به خصوص درد کشاله ران می‌شود و کشیدگی عضلات لگن از آسیب‌های شایع ورزشی است، این کشیدگی‌ها همچنین می‌تواند در اثر فعالیت‌های بدنی شدید در کسانی که آمادگی ندارند ایجاد شوند. به گزارش ایسنا، عضلات زیادی در ناحیه لگن و ران وجود دارند که این عضلات مسئول حرکات مفصل لگن در جهات مختلف است. گاهی اوقات این عضلات بر اثر ضربه و یا به دنبال فعالیت‌های شدید بدنی دچار کشیدگی می‌شوند و در حالات شدیدتر ممکن است پارگی‌های میکروسکوپی در این عضلات به وجود بیاید که به آن استرین Strain هم می‌گویند و گاهی هم فیبرهای عضلانی به طور کامل پاره می‌شوند و شایع‌ترین عضلات لگن که دچار کشیدگی می‌شوند، عضلات ادکتور یا نزدیک کننده ران هستند.

کشیدگی عضلاتی ادکتور لگن در ورزش‌هایی مثل فوتبال، بسکتبال، تنیس، ورزش‌های رزمی، اسب سواری و دویدن بیشتر است و ورزشکاران نوجوان و مسن هم بیشتر از دیگر سنین در معرض این کشیدگی عضلانی هستند. در نوجوانی عضلات و استخوان‌ها ممکن است با یک سرعت یکسان رشد نکنند. ممکن است استخوان‌ها با سرعتی بیش از عضلات رشد طولی کنند و نتیجه این پدیده کوتاه شدن نسبی طول عضلات و در نتیجه تحت کشش قرار گرفتن عضلات اطراف استخوان است و در این حال عضله خیلی راحت تر دچار آسیب می‌شود. اکثر کشیدگی‌های عضلانی ادکتور لگن وقتی بوجود

تشریح مراحل درمان

به محض کشیده شدن عضلات کشاله ران باید اقدامات زیر انجام شوند و بلافاصله فعالیت ورزشی را قطع کرده و ادامه ندهید و از سرمای موضعی استفاده کنید. همچنین با استفاده از کیسه حاوی خرده‌های یخ محل درد را به آرامی ماساژ داده و سرد کنید و برای مدتی باید از ایستادن



افرادی که زیاد عمر می کنند چه غذاهایی می خورند؟

چربی های سالم، فیبر، پتاسیم، منیزیم و پروتئین اند. اگر عادت دارید هر روز یکی دو مشت از انواع مغزها مصرف کنید، پس چند سال به طول عمرتان اضافه می کنید.

روغن زیتون و همه چربی های مفیدش

روغن زیتون را می توانید با نان، انواع سالاد و سبزیجات مصرف کنید. همچنین برای پخت تقریباً تمام غذاها می توانید از روغن زیتون استفاده کنید. روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع می باشد که می تواند کلسترول بد خون را پایین آورده و در نتیجه خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد.

روغن زیتون خاصیت ضد التهابی داشته و سرشار از آنتی اکسیدان هاست و می تواند احتمال انواع زیادی از بیماری های مزمن، مانند سرطان، دیابت، آلزایمر، سندرم متابولیک و حتی آرتروز را کاهش دهد. روغن زیتون با اینکه پُرچرب و پُرکالری است، منجر به کاهش وزن می شود.

آبی دنیا

یکی از وجه اشتراک های ساکنین مناطق آبی دنیا این است که عاشق بنشن هستند؛ از انواع نخود گرفته تا سویا و لوبیای سیاه. بنشن فیبر بالایی دارد که برای سلامتی و طول عمر لازم است. زیرا فیبر، باکتری های خوب گوارش را افزایش می دهد و ضمناً پروتئین زیادی نیز دارد. ترکیبی از بنشن و غله کاملی مانند برنج یا ذرت، پروتئین کاملی به بدن تان می رساند.

یعنی حاوی تمام آمینواسیدهای ضروری برای سلامتی تان است. رژیم های غذایی مناطق آبی دنیا چهار برابر رژیم های غذایی معمول آمریکایی حاوی بنشن است. طبق توصیه دانشمندان، مصرف نصف فنجان بنشن در روز کافیست.

اسنک خوری با مغزها

یک وجه مشترک دیگر در تغذیه افرادی که بالای ۱۰۰ سال عمر می کنند، عادت به اسنک خوری با انواع مغزهاست. انواع بادام، پسته و گردو، سرشار از

برترین ها - هدی بانکی: در سراسر دنیا همه افرادی که ۰۰۱ سال یا بالاتر عمر دارند، بخش عمده خورد و خوراکشان شبیه هم است. در مناطق آبی دنیا (ساردینیای ایتالیا، جزایر اوکیناوا ژاپن، لومالیندای کالیفرنیا، نیکویای کاستاریکا و ایکاریای یونان) که افراد، بیشترین طول عمر را نسبت به سایر سرزمین ها دارند، رژیم غذایی معمولاً سرشار از مواد غذایی کامل و طبیعی بوده و این باور وجود دارد که چنین تغذیه ای می تواند سلامتی تا سنین بالا را به دنبال داشته باشد، هر چند که سایر فاکتورهای سبک زندگی نیز در افزایش طول عمر موثرند.

بنشن و حبوبات، سبزیجات برگدار، روغن زیتون، سبزیجات کلمی و غلات کامل از مواد غذایی مشترک در رژیم غذایی ساکنین سرزمین های مناطق آبی دنیا هستند. ضمناً رژیم های غذایی افرادی که طول عمر زیاد دارند معمولاً حاوی قند و گوشت قرمز و لبنیات کمتری نسبت به رژیم های غذایی آمریکایی و اروپایی اند.

بنشن، پادشاه مواد غذایی در رژیم غذایی مناطق





سبزیجات کلمی برای افزایش طول عمر

سبزیجات کلمی مانند بروکلی، گل کلم و کلم برگ یکی از چیزهایی هستند که در رژیم‌های غذایی آمریکایی به ندرت دیده می‌شوند، اما واقعیت این است که می‌توانند

پُر از شیرین کننده‌های مصنوعی‌اند که اثرات مخربی بر سلامتی می‌گذارند؛ و البته قهوه.

قهوه علاوه بر اینکه در تمام دنیا طرفداران زیادی دارد، تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که برای سلامتی نیز بسیار مفید است، زیرا می‌تواند خطر بیماری قلبی و کبدی را کاهش داده و سلامت مغز را تقویت کند. اگر اهل قهوه نیستید، چای بنوشید: اهالی اوکیناواای ژاپن، زیاد چای سبز می‌نوشند که با فواید بیشماری برای سلامتی از جمله محافظت در برابر سرطان و کاهش خطر دیابت ارتباط قوی دارد.

قهوه یا چای هر کدام که مورد پسند شماست دقت کنید آن را با قند و شکر زیاد شیرین نکنید. همانطور که گفتیم رژیم غذایی اهالی مناطق آبی دنیا، بسیار کم قند است، خصوصاً قندهای تصفیه شده.

منبع: insider

عامل موثری در افزایش طول عمر باشند. سبزیجات کلمی به عملکرد سالم تیروئید کمک کرده و این پتانسیل را دارند که پروسه پیری را کند کنند. این سبزیجات پُر از فیبر، اسید فولیک، ویتامین C، E و K هستند که برای همه چیز از سلامت مغز و سیستم عصبی گرفته تا استخوان‌ها و سیستم ایمنی قوی مهم‌اند.

نوشیدن آب زیاد

نوشیدن مایعات نیز در افزایش طول عمر نقش دارد. ساکنین مناطق آبی دنیا، آب را به نوشیدنی‌های دیگر ترجیح می‌دهند و معمولاً زیاد آب می‌نوشند. اما در رژیم غذایی بیشتر آمریکایی‌ها، نوشابه‌های گازدار و چیزهایی شبیه به آن که پُر از قند هستند خیلی بیشتر از آب نوشیده می‌شوند. نوشابه‌های بدون قند رژیمی،

آسیب کشاله بیخ گوش فوتبالیست‌ها

گیرافتاده بین دو سطح مفصلی موثر باشد. درگیری عضلات نزدیک‌کننده و خم‌کننده ران؛ درگیری این عضلات به صورت ایجاد نقاط ماشه‌ای و کشیدگی یکی دیگر از عوامل ایجاد درد ناحیه کشاله ران است و در این صورت تکنیک‌های آزادسازی عضلانی بافت نرم می‌تواند در رفع چسبندگی بافت‌های اطراف و فاسیا موثر باشد.

رسول باقری - متخصص فیزیوتراپی با بیان مطالب فوق، افزود: در راستای تقویت عضلات ناحیه ران؛ بلافاصله پس از کاهش درد و چسبندگی‌های ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات ناحیه هم‌چون نزدیک‌کننده‌های ران، خم‌کننده ران، عضلات شکمی و لگنی و نیز عضلات باسن در ایجاد یک ناحیه با ثبات نقش بسزایی دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که مهم‌ترین گروه عضلانی که به طور مستقیم با ثبات این ناحیه رابطه دارد عضلات نزدیک‌کننده ران (hip adductor) است.

خبرنگار: نیما علیپور

نقش عضلات ناحیه مرکزی؛ تحقیقات و تجربیات بالینی نشان می‌دهد، قوی بودن عضلات ناحیه کمری لگنی تحت عنوان (Core stability) به عنوان یک ناحیه کلیدی در پیشگیری از آسیب‌های این ناحیه نقش عمده‌ای دارد.

سفتی عضلات ناحیه گلوئتال؛ در ناحیه باسن، سفتی عضلات بزرگ هم‌چون سرینی بزرگ و میانی می‌تواند ایجاد درگیری ناحیه کشاله ران را بیشتر کند. در واقع سفتی این عضلات با محدود کردن چرخش مفصل ران، لود اضافی را به کشاله وارد کرده و باعث آسیب می‌شود و شیوه‌های جدید درمانی همچون سوزن زدن (dry needling) می‌تواند در برطرف کردن سریع نقاط ماشه‌ای عضلات سرینی میانی موثر باشد.

مشکلات مفصل ران، یکی از علل درد ناحیه کشاله ران، پارگی لیبروم مفصل ران، سندروم گیرافتادگی مفصل ران است، در این صورت تکنیک‌های جدا کردن سطوح مفصلی از هم‌دیگر می‌تواند در آزادسازی بافت‌های

کشاله ران یک ناحیه درگیر در بدن برای فوتبالیست‌ها است که در معرض آسیب قرار دارد و در صورت ضعف در این ناحیه و تحمل فشار، مشکل‌آفرین خواهد شد.

به گزارش ایسنا، دردها و آسیب‌های ناحیه کشاله ران یکی از شایع‌ترین مشکلات فوتبالیست‌ها محسوب می‌شود و علت این امر، تغییر ناگهانی و سریع جهت حرکت به همراه چرخش ناحیه لگن و ران است که در این ورزش بسیار زیاد اتفاق می‌افتد. از لحاظ آناتومی، در این ناحیه عضلات شکمی، عضلات نزدیک‌کننده ران، عضلات خم‌کننده ران، مفصل ران، مفصل سمفیز پوبیس که در جلوی لگن قرار دارد می‌تواند دچار آسیب شود.

همین امر سبب ایجاد دردهای مزمن ناحیه کشاله ران، طولانی شدن درمان و دورماندن ورزشکار از مسابقات و تمرینات و کاهش عملکرد فرد در زمین مسابقه می‌شود و روش‌های جدید بر معاینه فیزیکی دقیق، شروع سریع درمان و نیز اصلاح تکنیک‌های نادرست حین تمرین تاکید دارد.



مواد لازم برای ۲ نفر

- * پودر ژلاتین: یک قاشق چایخوری
- * شیر: یک دوم پیمانه * کره بدون نمک: ۶۰ گرم * وانیل شکر: ۲ قاشق چایخوری * آب: یک قاشق غذاخوری
- * سفیده تخم مرغ: ۳ عدد * پودر شکر: یک دوم پیمانه * آب لیمو: یک قاشق چایخوری * شربت قند: یک قاشق غذاخوری * بیسکوئیت: ۱۲۰ گرم

بستنی ایتالیایی

زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه

طرز تهیه

خوب هم بزنید تا همه مواد با هم ترکیب شده و یکدست شود. مواد را به آرامی هم بزنید تا پف سفیده‌ها از بین نرود. مواد را داخل بستنی ساز بریزید و طبق دستور آن عمل کنید. و یا مواد را داخل ظرف گودی بریزید و به مدت ۲ ساعت داخل فریزر قرار دهید تا منجمد شود.

زمانی که بستنی خودش را گرفت آن را از فریزر خارج کنید بیسکوئیت‌ها را خرد کرده و به بستنی اضافه کنید و خوب هم بزنید دوباره داخل فریزر قرار دهید تا با درجه کم جا بیافتد. در صورت تمایل می‌توانید بستنی را کمی داخل مایکروویو قرار دهید تا مقداری نرم شود، چند اسکوپ از بستنی را در بستنی خوری و یا لیوان پایه بلند بریزید و با شربت آلبالو و چند عدد گیلان یا تمشک تزیین کنید.

ابتدا برای درست کردن این بستنی بسیار خوشمزه و مجلسی ابتدا پودر ژلاتین را با آب مخلوط کرده و کنار بگذارید تا کمی نرم شود. حالا کره را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا آب شود حالا شیر و وانیل را اضافه کنید و اجازه دهید شیر گرم شده و مواد با هم ترکیب شوند.

حالا ژلاتین را افزوده مواد را هم بزنید و شعله را خاموش کنید و اجازه دهید مواد کمی خنک شود. در این فاصله ۳ عدد تخم مرغ را داخل کاسه‌ای بشکنید و سفیده آن را خوب هم بزنید تا سفت شده و فرم بگیرد. پودر شکر را کم کم به سفیده‌ها اضافه کرده و هم بزنید تا با هم ترکیب شده و غلیظ شود، در آخر آب لیمو را افزوده و چند ثانیه مواد را هم بزنید. در این مرحله مخلوط شیر را کم کم به مواد بالا اضافه کنید و

پاناکوتا شکلات

مواد لازم برای ۲ نفر

* شیر: یک پیمانه * خامه صبحانه: یک پیمانه * پودر ژلاتین:
 یک قاشق غذاخوری * وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری
 * شکر یا پودر قند: دوسوم پیمانه * آب جوش: یک دوم
 لیوان * میوه فریزشده: یک بسته * شکلات رنده شده:
 یک بسته



طرز تهیه

پودر ژلاتین را با مقداری شیر مخلوط کنید و به روش بن ماری آن را حل کنید. بعد از حل شدن شکر، شکلات رنده شده را داخل مایه داغ شده بریزید و بعد از اندکی، باقی شیر را به همراه شکر و خامه به پودر ژلاتین اضافه کنید و روی شعله ملایم چهار تا پنج ساعت در یخچال نگه دارید که فرم بگیرد. حرارت دهید که شکر حل شود.

طرز تهیه

سرعت کم تنظیم نمایید و در حالی که مخلوط روی حرارت ملایم قرار دارد، آن را مرتب بزنید تا مخلوط سفت و غلیظ شود.
مواظب باشید که مخلوط زیاد نپزد یا نبرد. مخلوط داغ را داخل ظروف شیشه‌ای یا فنجان‌های قهوه‌خوری بریزید و روی آن مقداری پودر کاکائو بپاشید. کرم را داغ، سرو نمایید.

ابتدا داخل کاسه بزرگی با استفاده از همزن برقی، زرده تخم‌مرغ‌ها را با شکر بزنید تا کاملاً کرم رنگ شوند. شکلات را ریز رنده نمایید و به مخلوط تخم مرغ اضافه نمایید. آب انگور را به مخلوط شکلات بیافزایید و خوب هم بزنید. کاسه حاوی مخلوط شکلات را روی قابلمه‌ای پر از آب که به آرامی می‌جوشد قرار دهید. همزن را روی

دسر شکلات زاپایون



مواد لازم برای ۴ نفر

- * زرده تخم‌مرغ: ۴ عدد * شکر دانه ریز: ۴ قاشق غذاخوری
- * شکلات خالص: ۵۰ گرم * آب انگور: ۱۲۵ میلی‌لیتر
- * پودر کاکائو جهت سرو: مقداری

پودینگ آووکادو

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

- * آووکادوی کوچک: ۲ عدد * آب پرتقال تازه: یک
- سوم پیمانه * پودر کاکائو: سه چهارم قاشق سوپخوری
- * عسل: سه چهارم قاشق سوپخوری



طرز تهیه

حالا دسر را در ظرف‌های دسر بکشید و با میوه‌های خشک و یا شکلات رنده شده تزئین کرده میل کنید. در صورتی که پودینگ شما بسیار غلیظ شد بهتر است مقدار بیشتری آب پرتقال به آن اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید.

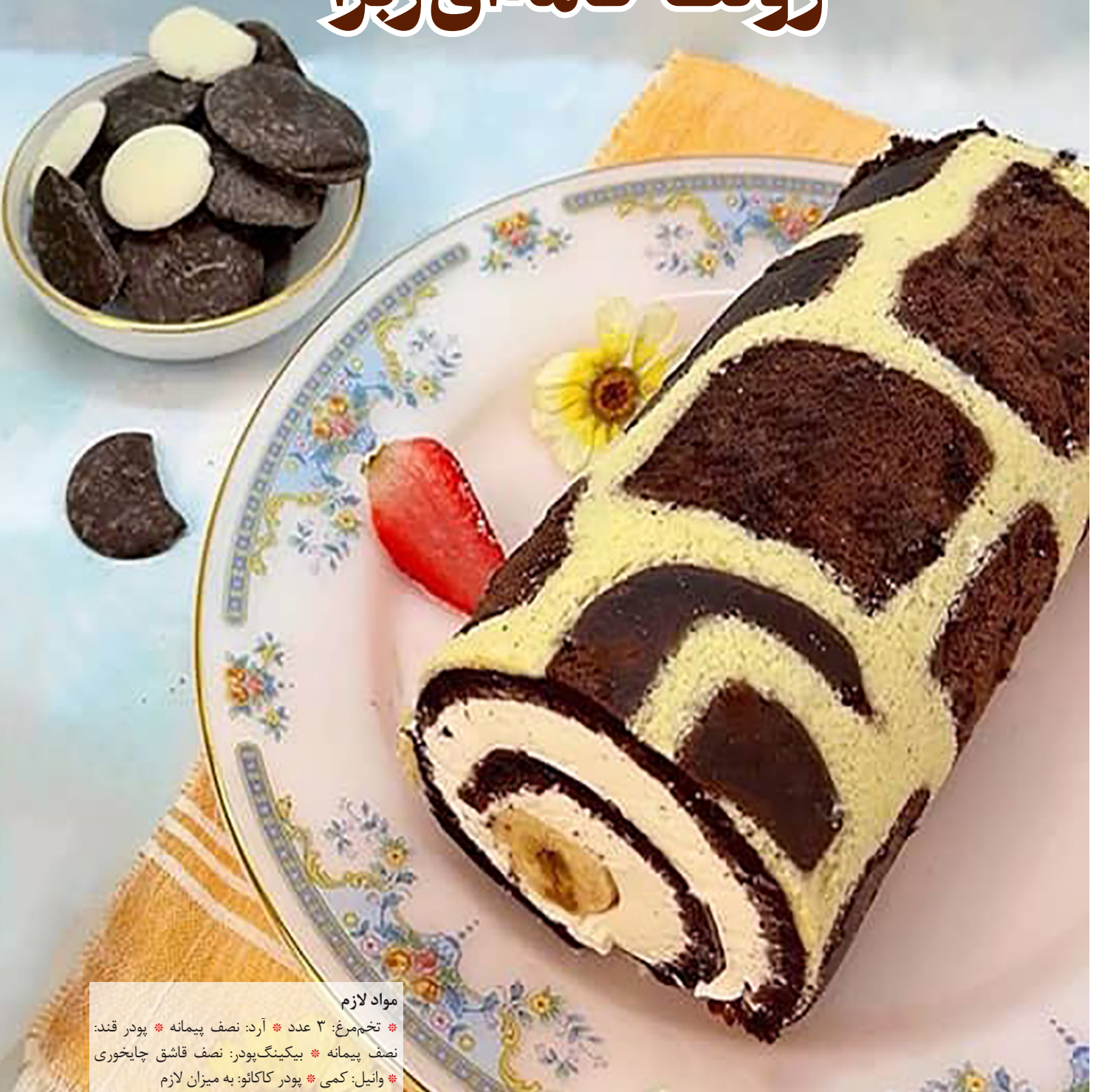
درست کردن این پودینگ زحمت زیادی ندارد فقط کافی است همه مواد را داخل غذا سباز ریخته و با هم مخلوط کنید و مواد را در یک ظرف در دار ریخته و برای یک ساعت در یخچال بگذارید تا ببندد.

طرز تهیه

و مواد کاکائویی را داخل قیف بریزید و روی آن را خط ببندازید. با یک خلال دندان به حالت زبرا درآورید بعد در آن را بگذارید. حدود هشت دقیقه‌ای آماده شد در آن را باز کنید. اگر دیدید کناره‌های آن رنگ گرفت آماده است نباید بگذارید رولت خشک شود بیرون بیاورید و کاغذ را روی پارچه بگذارید. جدا کنید و داخل همان پارچه رول کنید وقتی خنک شد خامه را فرم بدهید (طرز تهیه خامه روی کیک) و خامه کشی کنید و دوباره رول کنید و برش بزنید.

ابتدا در این روش پخت کیک رولتی بدون فر، ابتدا زرده و سفیده جدا شود. سفیده را بزنید تا پف کند بعد ۲ قاشق از پودر قند را اضافه کنید و بزنید تا فرم بگیرد. سپس در ظرفی جدا زرده‌ها را با وانیل و بقیه پودر قند کمی بزنید سپس دو قاشق غذاخوری آب جوش اضافه کنید تا گرم رنگ شود. آرد و بکینگ پودر الک شده را به زرده اضافه کنید و هم بزنید و بعد سفیده را به مواد اضافه و مخلوط کنید یک کاسه ماست خوری از مواد را بردارید و به آن به مقدار لازم پودر کاکائو اضافه کنید مواد سفید را داخل تابه بریزید

رولت خامه‌ای زبرا



مواد لازم

* تخم مرغ: ۳ عدد * آرد: نصف پیمانه * پودر قند: نصف پیمانه * بکینگ پودر: نصف قاشق چایخوری * وانیل: کمی * پودر کاکائو: به میزان لازم