

محققان هلندی می گویند:

ورزش بیشتر سلامت قلب و عروق را بهبود

می بخشد

به گفته محققان، ورزش فواید زیادی برای سلامتی دارد. به ویژه برای افرادی که مشکلات قلبی عروقی دارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به مشکلات قلبی عروقی می توانند با افزایش میزان ورزش، سلامت خود را بهبود بخشند. افزایش فعالیت بدنی به طور کلی مفید است، اما در عین حال، متخصصان هشدار می دهند که ورزش بیش از حد می تواند باعث مشکلات قلبی شود. آنها توصیه می کنند که افراد مبتلا به مشکلات سلامت قلبی عروقی یا پزشک خود در مورد برنامه ورزشی خود صحبت کنند و به تدریج میزان فعالیت بدنی خود



را افزایش دهند.

محققان معتقدند ورزش می تواند طول عمر افراد را افزایش دهد و به کاهش خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر کمک کند. این مطالعه داده های گروهی متشکل از ۱۶۷، ۷۲۹ نفری را که در شمال هلند زندگی می کردند بررسی کرد. محققان ارتباط بین فعالیت بدنی و رویدادهای جدی قلبی عروقی و همچنین مرگ و میر ناشی از همه علل را در میان افراد سالم، افراد دارای فاکتورهای پرخطر قلبی عروقی و افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی بررسی کردند. به گفته محققان دانشگاه رادبود در هلند، در حالی که افزایش فعالیت بدنی به کاهش میزان مرگ و میر در همه گروه ها کمک می کند، اما این مزایا در افراد سالم و افرادی که عوامل خطرزای قلبی عروقی دارند بالاتر از سطح مشخصی از فعالیت است.

تدابیر طب سنتی برای هوای آلوده

دمنوش آویشن و عناب را فراموش نکنید

مزاج معتدل مایل به گرم دارند مثل جوانه، هویج رنده شده کرفس و روغن زیتون و سبزی جعفری و ریحان و آب نارنج، رب انار، حتی سیب درختی و کشمش و مویز سالادهای خوبی هستند. باید به این نکته توجه داشت که تا حد امکان باید اجزای سالاد زیاد نباشد.

رضایی پور افزود: کلم مزاج گرم دارد ولی وقتی به صورت خام مصرف می شود پس از مدتی موجب افزایش غلظت مواد معدنی در بدن می گردد. تا جایی که ممکن است باید از کلم های پخته شده و بخارپز استفاده کرد. وی تاکید کرد: اگر فردی کم خونی یا مشکل قلبی و عروقی دارد می تواند از مغز بادام و شیره انگور استفاده کند و برای افراد افسرده دمنوش گل گاوزبان به همراه سنبل طبیب و بهارنارنج توصیه می شود. دمنوش آویشن و عناب هم می تواند سطح ایمنی بدن را بالا ببرد و از غلظت خون بکاهد. اما نکته مهم این است که برای استفاده از دمنوش ها



می شود. این متخصص طب ایرانی توصیه کرد: در مصرف سالادها باید احتیاط شود و تا جاییکه ممکن است پیش از غذا خورده شوند و همراه غذا خورده نشوند. از سالاد کاهو نباید همراه غذاهایی که قالب آنها گوشت است استفاده شود. سالادهایی که

متخصص طب ایرانی با تاکید بر اینکه باید در ایام آلودگی هوا از خوردن غذاهای دیر هضم و سنگین خودداری کرد گفت: خوردن غذاهای سبک مثل سوپ و آش ساده توصیه می شود. ناصر رضایی پور متخصص طب ایرانی در گفتگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس درباره تغذیه مناسب در مواقع آلودگی هوا گفت: از خوردن غذاهای غلیظ کننده خون و مواد بدنی و سودازا و دیر هضم و سنگین و مضر برای گوارش و کبد باید پرهیز کرد. به عنوان مثال می توان به غذاهای همچون آش رشته و شله قلمکار، حلیم کله پاچه، فست فودها و غذاهای چرب و فرآوری شده، سوسیس و کالباس، لازانیا، ماکارونی، پنیر پیتزا و قارچ و کنسرو و نوشابه ها اشاره کرد. وی توصیه کرد: به جای غذاهای سنگین می توان غذاهای سبک ایرانی مثل سوپ و آشی که در آن از جو و برنج در کنار سبزی فراوان، شلغم و

هویج رنده شده و کمی چاشنی ترش مثل زرشک و آلو بخارا و تمبر هلندی استفاده شده را مصرف کرد. همچنین زرده تخم مرغ عسلی، فرنی، شله زرد، حریره بادام و شیربرنج هم غذاهای سبکی هستند که استفاده از آنها موجب تولید مواد خوب در بدن

دلیل خطر ابتلا به سکنه قلبی

در زمستان

کارشناسان حوزه سلامت هشدار می دهند خطر حمله قلبی در فصل زمستان افزایش می یابد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از پایگاه نشریه «Deccan Chronicle»، یکی از مواردی که علاقه مندان به تناسب اندام انجام می دهند، اقدام به بیرون رفتن در ساعات اولیه روز برای نرمش و پیاده روی در زمستان است. کارشناسان هشدار می دهند با نزدیک شدن به فصل زمستان مرگ و میرهای ناشی از حملات قلبی نیز افزایش پیدا می کند. پیش از شیوع کرونا، بیش از هفتصد هزار نفر سالانه در هند

سردردهای خطرناک کدامند؟



حدود ۵۰ درصد افراد دست کم یک بار در ماه، ۱۵ درصد افراد دست کم یک بار در هفته و ۵ درصد افراد تقریباً هر روز دچار سردرد می شوند. به گزارش گروه ویدئو خبرگزاری صدا و سیما، شمار اندکی از افراد دچار سردرد نیاز به مراجعه پزشک دارند چرا که اغلب سردردها نسبتاً خفیف هستند و به خودی خود و با مصرف داروهای مسکن بدون نسخه، استراحت و خواب خوب شبانه بهبود پیدا می کنند. اگر سردرد شما شدید باشد، به طور مکرر رخ دهد و به مسکن های معمول پاسخ ندهد، چه باید بکنید؟ گرچه سردردها ندرتاً نشانه بیماری وخیم تری هستند، اما اگر به طور مکرر دچار سردرد می شوید اگر سردردتان کارکرد روزانه تان را مختل می کند یا اگر الگوی معمول سردردهای تان به شیوه ای خاص تغییر کرده است، مراجعه به دکترتان کار معقولی است. در ابتدا به نزد پزشک عمومی تان بروید و او اگر لازم بود شما را به یک متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) یا نورولوژیستی که به طور خاص در زمینه سردرد کار می کند، ارجاع خواهد کرد. اگر سردردتان با این علائم همراه بود، ممکن است بیانگر یک مشکل پزشکی جدی تر باشد و باید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- سردرد ناگهانی ماند وارد شدن ضربه سختی به سرتان احساس می شود.
- سردردی که با تب همراه است.
- سردردی که با تشنج همراه است.
- سردردی که با گیجی و از دست رفتن هشیاری همراه است.
- سردرد مداوم و بی امان بدون اینکه سابقه سردردهای مشابه داشته باشید.
- سردردی که شما را از می اندازد و زندگی تان را مختل می کند.

بیداری مکرر شبانه نشانه چیست؟



روانپزشک مراجعه کنند تا اضطراب خود را رفع کنند. اگر این اختلال درمان نشد باید به متخصصان اختلال خواب مراجعه کنند. فلوشیپ پزشکی خواب دندان قروچه را نشانه اضطراب و استرس دانست و گفت: خوردن مواد محرک مثل قهوه قبل از خواب دندان قروچه را تشدید می کند. در وهله اول علل اضطرابی باید بر طرف شود. اگر بیمار تشنج داشته باشد حتماً باید به آن توجه کرد، ولی خود دندان قروچه مشکل خاصی برای بدن ایجاد نمی کند فقط برای جلوگیری از ساییدگی دندان از نایت گارد یا

محافظ دندان استفاده کنند، اما اگر دندان قروچه همراه با درد است و خواب را مختل می کند باید از داروهای تجویز پزشک این مشکل را برطرف کنند.

متخصص اختلالات خواب اظهار داشت: خرویف علامتی شایع در بین آقایان به ویژه مردان جاق است که پس از ۳۰ سالگی شایع تر است، اما در خانم ها پس از ۵۰ سالگی و در سن یائسگی بیشتر دیده می شود. اگر آقای خرویف دارد، جاق است، فشار خون بالایی دارد و در طول روز احساس خواب آلودگی و خستگی دارد نشانه قطع تنفس در هنگام خواب و کاهش اکسیژن بدن وی است. در این هنگام بدن برای جبران اکسیژن کم، قفلا و تلاش می کند که با تعریق همراه است. تعریق نشانه استرس و فشار بدن است که فرد حتماً باید به پزشک اختلال خواب مراجعه کند. این روند اگر درمان نشود می تواند دیابت و فشار خون و در نهایت سکنه قلبی و مغزی را به همراه داشته باشد. وی در پاسخ به اینکه آیا داروی خواب آور ضرر ندارد؟ گفت: داروی خواب آور دو ضرر دارد. اول آنکه فرد را به خود وابسته می کند و دوم اینکه مشکل بی خوابی فرد را مزمن می کند. ممکن است در کوتاه مدت مشکل فرد رفع شود، ولی در درازمدت درمان را با اختلال مواجه خواهد کرد.

مصرف لیمو ترش عامل جلوگیری از پیری زودرس و آنفولانزا



برای پیشگیری از بیماری آنفولانزا و پیری زودرس لیموترش مصرف کنید.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز خوارستان، بنا بر بررسی تحقیقات محققان، مرکبات به دلیل ویتامین C و آنتی اکسیدان های فراوانی که دارند تقویت کننده سیستم ایمنی بوده و از پوست در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می کنند.

لیموترش یکی از بهترین منابع غذایی ویتامین C می باشد که می تواند بدن را در برابر آنفولانزا، عفونت ها و پیری زودرس محافظت کند. همچنین مصرف آب لیموترش نه تنها تشنگی تان را برطرف می کند بلکه سرشار از مواد مغذی است. یک فنجان آلیمو می تواند ۱۸۷ درصد از نیاز روزانه ی شما به ویتامین C، ۸۸ درصد از نیاز روزانه ی شما به اسید فولیک و ۹ درصد از نیاز روزانه تان به بتاسیم و ۲ درصد از نیاز روزانه ی شما به کلسیم را تامین نماید.

همچنین آب لیموترش دارای ویتامین A، ویتامین E، بتامین و منگنز نیز می باشد.

بهترین روش نگهداری آب میوه های طبیعی



استفاده از ظروف پلاستیکی برای نگهداری آبمیوه در یخچال توصیه نمی شود، چون بیشتر آبمیوه ها اسیدی است و باعث نشت مواد شیمیایی از بطری به داخل آبمیوه می شوند.

به گزارش وب گردی خبرگزاری صدا و سیما، استفاده از آبمیوه های طبیعی، انرژی بسیاری به بدن انسان می دهد به همین علت از آن دسته نوشیدنی هایی است که بدن به مرتباً به آن احتیاج دارد. همان گونه که از اسم آبمیوه های طبیعی معلوم است، کاملاً طبیعی هستند.

ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آبمیوه برای سلامتی بدن موثر هستند. آب آبمیوه های تازه تهیه شده برای مدت زمان طولانی قابل نگهداری هستند یا خیر؟ بعضی از تاثیرات موثر آبمیوه مثل بعضی ویتامین های حساس به اکسیژن و نیز آنتی اکسیدان های موجود در آن به سرعت بعد از گرفتن آبمیوه شروع به خراب شدن می کنند.

پس چنانچه می خواهید از ترکیبات موثر آن استفاده کنید، بهترین زمان استفاده بلافاصله بعد از تهیه آن است. نوع آبمیوه هم تعیین کننده مدت زمان نگهداری آن است.

مثلاً، آب سیب بسیار سریع بر اثر واکنش های قهوه ای شدن آنزیمی رنگ عوض می کند یا دربارۀ آب مرکبات تغییر رنگ با تاخیر، ولی بسیاری از ویتامین C آن واکنش های اکسیداسیون می دهد.

نوع شیوه آبمیوه گیری هم بسیار مهم است. هر چقدر دور پایین تر باشد، افت کیفی آبمیوه کمتر است. آبمیوه های تهیه شده با دستگاه های دور پایین یا دستی بعضی اوقات تا ۲۴ ساعت می توان نگهداری کرد ولی در انواع سانتریفیوژی این زمان به ۸ ساعت کم می شود.

بهترین ظرف برای نگهداری آبمیوه، ظروف شیشه ای است و بعد از آن ظروفی از جنس استیل ضد زنگ. استفاده از ظروف پلاستیکی برای نگهداری آبمیوه در یخچال توصیه نمی شود، چون بیشتر آبمیوه ها اسیدی است و باعث نشت مواد شیمیایی از بطری به داخل آبمیوه می شوند.

تا حد امکان از تماس آبمیوه با اکسیژن پیشگیری کنید به این معنی که ظرف را پر کنید تا هیچ اکسیژنی درون آن باقی نماند. این اکسیژن علت اصلی تغییر رنگ و افت ارزش غذایی است.

آبمیوه را بعد از گرفتن حتماً در یخچال نگهداری کنید. می توانید قدری آب لیمو به عنوان نگهدارنده طبیعی به آن بیفزایید.

نگهداری انواع آبمیوه های طبیعی، نحوه نگهداری انواع آبمیوه های طبیعی، آب میوه های طبیعی را با این روش نگهداری کنید

چنانچه حجم زیادی از آبمیوه را گرفته اید، می توانید آن را در ظروف ویژه یخ و در زمان های نیاز استفاده کنید، ولی مقدار صدمه به مواد مغذی در این شیوه بیشتر از یخچال است.

زمانی که هر نوع تغییر طعم و رنگ غیر معمول در آبمیوه نگهداری شده دیدید، آن را دور بریزید. این تغییرات بر اثر انجام نوعی واکنش های آنزیمی و اکسیداسیون در آبمیوه اتفاق می افتد.