

شايع ترين علل سستی و ضعف بدن

يک پزشک متخصص تغذيه با بيان نکاتی مهم و کلیدی به تشریح علل سستی و ضعف بدنی در افراد مختلف پرداخت.
فرزانه خدایی منش، پزشک متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: خستگی و ضعف و سستی جسمی بدن افراد و بی‌حالی آن‌ها دلایل مختلفی دارد و یکی از مهمترین علل آن به انجام کار زیاد و خسته کننده باز می‌گردد.
او افزود: بیخوابی و کم‌خوابی نیز از دیگر عوامل وجود حس سستی و خستگی دائمی بدن در افراد مختلف با شرایط جسمی متفاوت محسوب می‌شود.
این پزشک متخصص تغذیه ادامه داد: کمبود برخی از ویتامین‌ها و همچنین کمبود برخی از مواد معدنی در بدن نیز به ایجاد سستی و بی‌حالی بدن در فرد منجر خواهد شد.

خدایی منش بیان کرد: کمبود آهن باعث کم‌خونی بوده و یکی از علل شايع سستی بدن در افراد و به ویژه در میان زنان محسوب می‌شود. همچنین کمبود ویتامین D در افراد موجب سستی و ضعف جسمانی در نواحی مختلف بدن افراد و به ویژه در ناحیه‌ساق پای آن‌ها می‌شود.
این پزشک متخصص تغذیه تأکید کرد: ورزش نکردن و نداشتن برنامه روزانه برای انجام حرکات ورزشی هر چند ساده و معمولی، متابولیسم بدن افراد را پایین

متخصص مغز و اعصاب:

آلزایمر بیماری دوران سالمندی



به گزارش خبرگزاری مهر، بابک زمانی گفت: افزایش آمار مبتلایان در مورد هر بیماری، همیشه نشان از سونامی یک بیماری نیست، بلکه افزایش موارد زوال عقل تا حدود زیادی به خاطر افزایش طول عمر مردم و تشخیص دقیق‌تر این بیماری نسبت به گذشته است.

وی افزود: آنچه امروز مسبب نگرانی است، این است که بخش عمده‌ای از جمعیت کشورمان به سمت پیری پیش می‌رود و آلزایمر می‌تواند در آینده‌ای نزدیک، تهدیدی جدی برای جمعیت کهنسال محسوب شود که باید برای پیشگیری، کنترل و به تأخیر انداختن آن، اقدام شود.

زمانی با توجه به نقش مشاغل در بروز آلزایمر ادامه داد: مشاغل کارمندی و پشت میز نشینی که اغلب امکان خلاقیت، تولید فکر و ایده جدید و تحرک بدنی را به افراد نمی‌دهد، پتانسیل بسیار زیادی را ایجاد می‌کند تا فرد نشانه‌های آلزایمر را زودتر بروز دهد.

در مطالعه‌ای روی موش‌های صحرایی عنوان شد تاثیر سماق در کاهش اسید اوریک خون



پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی مشهد با انجام مطالعه‌ای تاثیر سماق در کاهش اسید اوریک خون را در موش‌های صحرایی بررسی کردند.
به گزارش ایسنا، نارسایی کلیوی یکی از معضلات جامعه امروزی است و درمان و یا پیشگیری آن از اهمیت زیادی برخوردار است. در طب سنتی به خواص سماق اشاره شده است. یکی از این ویژگی‌ها، خاصیت آن در کاهش اوره خون است. بر همین اساس پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی مشهد در مطالعه‌ای خاصیت هاپیر اوربسمی سماق را در موش‌های آزمایشگاهی بررسی‌کردند. هاپیراوربسمی هنگامی رخ می‌دهد که اسید اوریک خون، بیش از حد باشد. برای بالا رفتن اسید اوریک خون و ایجاد هیپراوربسمی به موش‌های آزمایشگاهی آدنین خورانده شد، در نتیجه هاپیراوربسمی باعث کاهش وزن و آسیب کلیوی در حیوانات شد. برای بررسی اثر سماق، به موش‌ها سماق به صورت خوراکی داده شد. بررسی‌های این مطالعه نشان داد که حیواناتی که سماق به صورت خوراکی دریافت کردند، اسید اوریک، در اثر کراتینین آن‌ها کاهش یافت و وزن آن‌ها افزایش یافت. همچنین آسیب کلیوی آن‌ها به صورت معنی‌داری کم شد. این نتایج حاکی از آن است که سماق اثر محافظ کلیوی در برابر هاپیراوربسمی دارد. این محققان پیشنهاد می‌کنند مطالعات بیشتری بر روی مکانیسم‌های احتمالی دخیل در اثر محافظتی سماق بر این مدل و استفاده در رژیم غذایی افراد مبتلا به نقرس و هاپیراوربسمی که مستعد آسیب کلیوی هستند انجام شود.
نتایج این پروژه تحقیقاتی با عنوان «بررسی اثر عصاره آبی- الکلی سماق بر نقره‌یاتی ناشی از اسید اوریک در موش صحرایی نر» در پایگاه نتایج پژوهش‌های سلامت کشور منتشر شده و ابوالفضل خواجوی راد، زهرا صمدی نوشهر موسی الرضا حاج زاده، سارا حسینیان و سمیرا شهرکی پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی مشهد در انجام آن مشارکت داشتند.



آورده و در او سستی و ضعف جسمی را ایجاد می‌کند.

خدایی منش اضافه کرد: انجام حرکات ورزشی ساده، ضمن بالا بردن متابولیسم بدن انسان با ترشح آدرنالین به ایجاد حس شادایی و برطرف شدن سستی و ضعف بدن فرد منجر خواهد شد.

او تصریح کرد: داشتن رژیم غذایی ناسالم و دریافت نکردن واحدهای غذایی مناسب برای تأمین انرژی لازم برای بدن نیز سستی و ضعف جسمانی را در پی‌خواهد داشت.

این پزشک متخصص تغذیه گفت: افراد باید در نظر داشته باشند که میزان انرژی مصرفی آن‌ها در طول روز در انجام کار و فعالیت روزانه باید با نوع مواد غذایی که مورد استفاده قرار می‌دهند همخوانی داشته باشد و سلامت جسمی و روحی خود را به خطر نیندازند تا از سستی و ضعف بدنی هم در امان بمانند.

خدایی منش افزود: یکی از مهمترین علل وجود سستی و ضعف بدن، کم آبی بدن است. با کم مصرف کردن آب حلاتی چون سردرد، سستی و بی‌حالی ایجاد می‌شود و انرژی کافی برای انجام کارهای عادی روزانه نخواهیم داشت. او تأکید کرد: کم کاری تیروئید هم از دلایل شايع سستی بدن محسوب شده و با به هم خوردن عملکرد این غده، هورمون‌های تنظیم متابولیسم بدن به خوبی ترشح نمی‌شوند و در نهایت به بروز سستی و ضعف بدنی منجر می‌شود.

این پزشک متخصص تغذیه یادآوری کرد: وجود انواع بیماری‌هایی که بدن فرد با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کند نیز موجب شدت گرفتن میزان سستی و ضعف بدنی می‌شود. خدایی منش تصریح کرد: بیماری‌های قلبی، تنفسی، انواع سرطان‌ها و سایر بیماری‌ها، سستی و ضعف بدنی را مضاعف کرده و ضرورت خود مراقبتی را دو چندان می‌کند.

او گفت: به طور کلی داشتن رژیم غذایی مناسب، سالم و متعادل احساس ضعف و سستی جسمی را تا حدود بسیار زیادی برطرف خواهد کرد.

شناسایی عوامل مرتبط با کاهش وزن دائمی



در مقایسه، ۱۴.۵ درصد از بیماران دریافت‌کننده لیراگلوتید برای درمان چاقی و ۹.۳ درصد از بیماران دریافت‌کننده لیراگلوتید برای درمان دیابت نوع ۲ به کاهش وزن ۱۰ درصد یا بیشتر رسیدند.

براساس تحلیل چند متغیری این مطالعه که متغیرهای اجتماعی – جمعیتی و بالینی را در نظر گرفت، عوامل زیر با احتمال بیشتر برای رسیدن به کاهش وزن ۱۰ درصدی یا بیشتر مشخص شدند:

- دریافت سماگلوتید به جای لیراگلوتید
- دز بالای دارو در برابر دز پایین
- چاقی به عنوان دلالت دارویی به جای دیابت نوع ۲
- تداوم بیشتر در مصرف دارو
- بیماران زن در برابر مرد

دکتر گاسویان در این خصوص گفت: یافته‌های ما می‌تواند اطلاعات مفیدی در اختیار بیماران و کادر درمان در خصوص عوامل کلیدی دخیل در رسیدن به کاهش وزن پایدار و در حدی که مزایای سلامتی داشته باشد، قرار دهد.

دمنوش های شگفت انگیزی که خستگی تان را رفع می کنند

او ادامه داد: افرادی که به واسطه مشکلات کلیوی احساس خستگی در بدنشان دارند، می‌توانند با مصرف دمنوش ناختک عناب، خارخاسک، از فولاد این گیاهان بهره ببرند.

حاج محمد خانی بیان کرد: مصرف یک قاشق غذاخوری از ترکیب مساوی گیاهان قودمه شیرازی، بالنگ، تخم ریحان و تخم شربتی به رفع ضعف قوای جسمانی کمک می‌کند همچنین یک فنجان عرق بیدمشک و یا نسترن به همراه بادرنجبویه بسته به شرایط مزاج افراد می‌تواند در رفع خستگی اثرگذار باشد.

او با اشاره به بروز عارضه خستگی در افراد کم خون گفت: این افراد می‌توانند با معجون شیره انگور و آب هویج، حس خستگی را از بدنشان دور کنند؛ به این صورت که دو قاشق شیره انگور را در یک لیوان آب هویج مخلوط و سپس میل کنند. همچنین ترکیب دمنوش گل همیشه بهار، گزنه و پونه را با کمی عسل مخلوط و سپس میل کنند. البته افرادی که فشار خون دارند گیاه پونه را مصرف نکنند.
این محقق و پژوهشگر طب سنتی در پایان گفت: اگر علت خستگی کار فیزیکی باشد افراد می‌توانند علاوه براستحمام و ماساژ از دمنوش آویشن، برگ تیول، جای بابونه، جای سبز و سیاه، شربت آلبیمو عسل با کمی گلاب استفاده کنند.



نشاط آور و انرژی بخش برای بدن است، سبب رفع خستگی افراد می‌شود. به گفته او دمنوش تیول، جای ترش، میوه نسترن به لیمو، گل گاوزبان، سنبل الطیب، لیمو عمانی شربت گلاب و زعفران، نعناء، شربت بهار نانچ که برای رفع خستگی موثر است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی تصریح کرد: افرادی که فشار خون بالایی دارند می‌توانند با تهیه دمنوش سماق، جای ترش و برگ زیتون و استفاده کرده و حس آرامش را به بدنشان هدیه دهند. همچنین اگر افرادی در حالت ضعف و خستگی از افت فشار خون رنج می‌برند، می‌توانند دمنوش بادرنجبویه و زعفران یا گاوزبان و گلاب را ترکیب و مصرف کنند.

تاثیر رژیم غذایی و ورزش در پیشگیری از دیابت نوع ۲

هر ۱۱ بزرگسال در سراسر جهان، یک نفر مبتلا به دیابت است که دیابت نوع دو، ۹۰ درصد موارد را تشکیل می‌دهد. فرح‌بخش با بیان اینکه، اضافه وزن، مصرف کم فیبر غذایی مصرف زیاد چربی‌های اشباع شده و عدم ورزش از عوامل خطر مهم مرتبط با سبک زندگی هستند، گفت: مطالعات قبلی نشان داده است که دیابت نوع ۲ را می‌توان به طور موثر با تغییر سبک زندگی پیشگیری کرد اما بررسی نشده است که آیا می‌توان از این بیماری حتی در افرادی که دارای انواع ژنتیکی متعددی هستند که آن‌ها را مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌کند، جلوگیری کرد. وی بیان کرد: این طرح، یک مداخله سه ساله در سبک زندگی بود و خطر ژنتیکی بر اساس ۷۶ نوع ژن شناخته‌شده برای مستعد بودن به ابتلای به دیابت نوع ۲ تعیین شد. در طول

بهبود عملکرد دانش آموزان

با صرف صبحانه



تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که صبحانه می‌خورند عملکرد تحصیلی بهتری دارند؛ محققان معتقد هستند که صبحانه مواد مغذی ضروری برای سیستم عصبی را برای تقویت قدرت مغز تأمین می‌کند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، استان خوزستان، آمنة مصیبی کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگویی رسانه‌ای با اشاره به تاثیر مصرف صبحانه مغذی در بهبود عملکرد نوجوان در مدرسه اظهار کرد: صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است، اما بسیاری از کودکان و نوجوانان به طور منظم وعده غذایی صبح را استفاده نمی‌کنند این در حالی است که خوردن یک صبحانه مغذی می‌تواند به دانش آموز کمک کند تغذیه بهتر و حتی عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشد.

وی افزود: خوردن صبحانه در کنار خواب و ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای شارژ مجدد باتری است. این یک فرصت عالی برای دریافت کربوهیدرات‌های سرشار از انرژی همچون مواد غذایی مانند نان سبوس دار است.

مصیبی گفت: با استفاده از ترکیبات پروتئینی و کربوهیدرات مانند نان و پنیر، غلات سبوس دار با شیر یا مغزدانه‌ها یا کره بادام زمینی، صبحانه‌ای مقوی و پرانرژی دریافت کنید. صبحانه یک راه ایده‌آل برای تقویت انرژی است بنابراین در کلاس خواب نمی‌روید! وی خاطرنشان کرد: مطالعات نشان می‌دهد که خوردن یک صبحانه مغذی موجب بهبود عملکرد مغز به ویژه حافظه و یادگیری می‌شود. این امر برای یادگیری دلش جدید و استفاده بعدی از آن برای یک امتحان بزرگ ضروری است.

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که صبحانه می‌خورند عملکرد تحصیلی بهتری دارند؛ محققان معتقد هستند که صبحانه مواد مغذی ضروری برای سیستم عصبی را برای تقویت قدرت مغز تأمین می‌کند. همچنین صبحانه گرسنگی را کاهش می‌دهد که می‌تواند باعث حواس‌پرتی شود و عملکرد تحصیلی، رفتار و عزت نفس را مختل کند. وی بیان کرد: کسانی که صبحانه می‌خورند تمایل دارند غذای سالم‌تری در طول روز انتخاب کنند که می‌تواند بر سلامت طولانی مدت تاثیر مثبت بگذارد. این ممکن است قانع‌کننده‌ترین دلیل برای لذت بردن از صبحانه قبل از یک روز طولانی مدرسه باشد. صبح سرد را با یک کاسه دلیذر عسدی گرم یا نان و جای و پنیر آغاز کنید.

مصیبی به والدین توصیه کرد: کودکان تان را به خوردن صبحانه تشویق کنید، اگرچه ممکن است زمان‌بر باشد، اما خوردن صبحانه مغذی، برای نوجوان شما عادات غذایی سالم را ایجاد می‌کند که تا آخر عمر ادامه دارد.

۴ ماده غذایی غنی از «امگا ۳»



اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند که استفاده از آن‌ها را به ویژه متخصصان تغذیه برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی توصیه می‌کنند.

به گزارش ایسنا، گفته می‌شود که اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیر مثبتی بر کاهش افسردگی نیز دارند. در ادامه ۴ ماده غذایی که بیشترین مقدار امگا ۳ را دارند، معرفی می‌شوند:

تخم مرغ طیوری که در فضای باز پرورش یافته‌اند
تخم‌مرغ نیز منبع امگا ۳ است اما به شرطی که از مرغ‌ها در مرغ و در فضای باز باشند. در واقع این رژیم غذایی مرغ‌ها است که نقش مهمی در مقوی بودن تخم‌هایشان دارد. به عنوان مثال اگر برای تغذیه مرغ‌ها از دانه‌های کتان استفاده شود، تخم‌های آن‌ها غنی از امگا ۳ خواهند بود.
دانه‌های چیا
دانه چیا نیز منبع قابل توجهی از امگا ۳ همچنین سرشار از مواد معدنی دیگری مانند منگنز، کلسیم و فسفر هستند. می‌توان این دانه‌ها را در ماست یا روی سالاد ریخت و مصرف کرد.

سویا

این ماده غذایی که به ویژه در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد، نه تنها سرشار از فیبر و پروتئین است بلکه منبع قابل توجهی از امگا ۳ نیز (۱۴۴) میلی گرم در ۱۰۰ گرم) محسوب می‌شود. سویا با جوانه آن را می‌توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.

اسفناج

به گزارش یورونیوز، در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان امگا ۳ و به طور دقیق‌تر اسید آلفا-لینولئیک است. کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.