

افزایش سلامت شناختی میانسالان با فعالیت بدنی روزانه

متخصصان می‌گویند فعالیت بدنی روزانه، سلامت شناختی افراد میانسال را افزایش می‌دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از وبگاه مدیکال اکسپرس، ورزش سلامت مغز را افزایش و خطر زوال عقل را در درازمدت کاهش می‌دهد؛ اما پژوهش جدید پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا (پن‌استیت) در آمریکا نشان می‌دهد انجام فعالیت بدنی روزانه، فوایدی فوری برای سلامت مغز دارد. این پژوهشگران دریافتند سرعت پردازش شناختی افراد میانسالی که در فعالیت‌های ورزشی روزمره شرکت می‌کردند، معادل افراد چهار سال جوان‌تر از آنان است. آن‌ها تأکید می‌کنند فرقی ندارد این فعالیت راه‌رفتن یا انجام کارهای منزل باشد یا کارهایی با شدت بیشتر مانند دویدن آهسته.

مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی را بشناسید

یک فوق تخصص اینترونشنال کاردیولوژیست، به شایع‌ترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی و عروقی اشاره کرد و توضیحاتی داد.

به گزارش خبرنگار مهر، هاشم سزوار سیدی دبیر علمی نخستین کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران، به بررسی بیماری‌های قلب و عروق و عوامل ایجاد این بیماری‌ها پرداخت و گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله مشکلات عمده بهداشت عمومی در جهان هستند و هر ساله تعداد زیادی از افراد را درگیر می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه عوامل مختلفی در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثرند، به‌چند عامل اصلی اشاره کرد.

سزوار سیدی، در ابتدا به فاکتورهای ژنتیکی اشاره کرد و گفت: تاریخچه خانوادگی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی و عروقی است، افرادی که والدین یا بستگان درجه یک آنها سابقه بیماری قلبی دارند، بیشتر در معرض ابتلاء به این بیماری‌ها قرار دارند.

این متخصص قلب و عروق و فوق تخصص اینترونشنال کاردیولوژیست، به فشارخون بالا به عنوان عامل دوم اشاره کرد و افزود: فشارخون بالا یکی از اصلی‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. این وضعیت می‌تواند به مرور زمان به دیواره‌های عروق آسیب رسانده و منجر به مشکلاتی نظیر سکنه‌های قلبی یا مغزی شود.

وی به چربی خون بالا اشاره کرد و گفت: افزایش سطح کلسترول و تری‌گلیسرید در خون می‌تواند موجب تشکیل پلاک‌های چربی در دیواره‌های عروق شده و جریان خون را مسدود کند که این امر احتمال بروز حملات قلبی و سکنه‌ها را افزایش می‌دهد.

این متخصص قلب و عروق، دیابت را یکی دیگر از عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی دانست و افزود: دیابت به ویژه در صورتی که کنترل نشود، می‌تواند به عروق آسیب رسانده و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. افرادی که دیابت دارند، ممکن است به دلیل بالا بودن سطح قند خون، عروق آسیب‌دیده و ضعف در عملکرد قلب داشته باشند.سزوار سیدی، استعمال دخانیات را از دیگر عوامل خطر برشمرد و گفت: دخانیات یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌رسان به قلب و عروق است، سیگار کشیدن موجب تنگ شدن عروق و افزایش فشار خون می‌شود و به مرور زمان به سلامت قلب آسیب می‌رساندوی، سبک زندگی ناسالم را مورد توجه قرار داد و گفت: کم‌تحركی، تغذیه نامناسب و استرس‌های مزمن از دیگر عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.

این متخصص قلب و عروق بر اهمیت تغییر سبک زندگی برای پیشگیری از این بیماری‌ها تأکید و تصریح کرد: انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و تغذیه سالم می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر ابتلاء به این بیماری‌ها داشته باشد.

سزوار سیدی، به پزشکان و متخصصان توصیه کرد که علاوه بر درمان بیماری‌ها، پیشگیری از ابتلاء به این بیماری‌ها نیز باید در لولویت قرار گیرد و این امر تنها از طرق آموزش، تغییر سبک زندگی و نظارت بر عوامل خطر امکان‌پذیر است.

خواص درمانی 'کنگر فرنگی'

مبتلایان به عارضه کبد چرب می‌توانند با استفاده از این گیاه درمانی و رعایت رژیم غذایی مناسب به کاهش چربی خون کمک کنند.

به گزارش گروه ویرگردی باشگاه خبرنگاران جوان، مریم صالحی با بیان اینکه آرتیشو ترشحات صفراوی را افزایش می‌دهد گفت: استفاده از این گیاه درمانی با پیشگیری از تجمع چربی در کبد برای بیماران مبتلا به کبد چرب بسیار مفید است.وی گفت: کنگر فرنگی هم مانند کنگر در درمان تب موثر است و مصرف آن به بیماران رماتیسمی و افراد مبتلا به ورم روده جهت از بین بردن نفخ توصیه می‌شود.صالحی به تأکید بر اینکه کنگر فرنگی دارای خاصیت پایین آورنده کلسترول خون است، گفت: این گیاه نیز مانند کنگر حاوی فیبر بالایی است. بنابراین برای کاهش وزن، بهبود ییوست، تنظیم قند خون و تعدیل فشارخون بسیار مناسب است.این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به تحقیقات انجام شده در این باره گفت: مشاهده شده که کنگر فرنگی در بهبود آسم و میگرن موثر است؛ همچنین در درمان آگزما و بیماری‌های پوستی تأثیر مثبتی دلشنه است.صالحی در پایان گفت: مبتلایان به عارضه کبد چرب می‌توانند با استفاده از این گیاه درمانی و رعایت رژیم غذایی مناسب به کاهش چربی خون کمک کنند.منبع: ایسنا

سلامت



جاناتان هاکن، استادیار عصب‌شناسی و روانشناسی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: نیازی نیست برای تجربه همه مزایای بالقوه فعالیت بدنی به باشگاه بروید. همه حرکت‌ها مهم هستند. حرکات روزانه به عنوان منبع انباشته فعالیت‌های بدنی محسوب می‌شود که به عنوان یک سبک زندگی سالم شناخته شود و ممکن است تأثیری مستقیم بر سلامت شناختی داشته باشد.

هاکن گفت: با افزایش سن، هم از نظر جسمی و هم از نظر شناختی کندتر می‌شویم. یافته‌های ما نشان می‌دهد می‌توانیم با حرکت کردن با این مشکل مقابله کنیم. این امکان وجود دارد که یک پیاده‌روی کوتاه یا کمی حرکت اضافی به شما کمک کند.یافته‌های این پژوهش نشان داد افرادی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند، در مقایسه با افرادی که به طور کلی فعالیت بدنی کمتری داشتند، فواید کوتاه‌مدت بیشتری را تجربه کردند. هاکن گفت: این نشان می‌دهد سلامت شناختی احتمالاً با انجام فعالیت بدنی منظم افزایش یابد.

وی توضیح داد: برای فهم میزان و دفعات فعالیت بدنی لازم برای تأثیر بر سلامت شناختی، پژوهش‌های بیشتری لازم است.

میوه‌های چربی سوز پاییزی که لاغر تان می کند

کرفس و .. مواد غذایی پرطرفداری هستند که از اضافه وزن جلوگیری کرده و حتی باعث لاغری می‌شود.

این متخصص تناسب اندام اظهار داشت: افرادی که قصد لاغری دارند کرفس زیادی می‌خورند؛ به خاطر این که این سبزی کم کالری است. ساقه‌های کرفس سرشار از آب است. کرفس سرشار از فیبر است و همین فیبرها یک ماده مغذی سالم ساخته است. قارچ لشتها برانگیز و مغذی و در عین حال کم کالری است. هر نصف فنجان قارچ حاوی ۱۰ کالری انرژی است. این ماده غذایی پرطرفدار کم و بیش فاقد چربی است و دارای فیبر، پتاسیم، سلنیوم، ریوفلاوین، تیامین، اسیدفولیک، ویتامین ب۶ و زینک (روی) است. باید بدانید دو هفته مصرف منظم قارچ خام باعث کاهش وزن خواهد شد.

وی در خصوص گلابی و کیوی و سیب که در کاهش وزن نقش دارند، بیان کرد: گلابی سرشار از فیبر است و به کنترل دستگاه گوارش کمک می‌کند. این ماده غذایی حاوی فیبری به نام پکتین است که احساس سیری طولانی مدت ایجاد می‌کند و جلوی پر خوری را می‌گیرد.

همچنین یک عدد سیب یک میان وعده ایده آل، خوش طعم و کم کالری محسوب می‌شود. هر ۱۰۰ گرم کیوی به زحمت ۶۰ کالری وارد بدن می‌کند.

همین میوهی کم کالری حاوی میزان زیادی پتاسیم، کلسیم و به ویژه ویتامین C است همچنین سرشار از آب است که باعث تامین آب کافی برای سلول‌های بدن می‌شود. بنابراین به هدف لاغری نزدیک تان می‌کند.

دکتر شیرآلی خاطرنشان کرد: بی تردید با خوردن هیچ میوه‌ای نمی‌شود در عرض یک شب لاغر و خوش اندام شد و اصلا هیچ ماده‌ی غذایی معجزه آسایی برای لاغری وجود ندارد در واقع این اراده و تلاش شماس‌ت که معجزه می‌کند.

اما با این حال می‌توانید در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم با کمک برخی از میوه‌ها سریع‌تر به هدف تان برسید.



مشکلات آن روبه رو هستند مصرف مداوم و روزانه سبزیجات و میوه‌ها برای پیشگیری از چاقی ضروری و انریبخش است. طبق برخی آمار نمی‌ از ایرانیان نیز دچار اضافه وزن و چاقی هستند. وی افزود: باید روزانه حدود ۵ تا ۷ واحد میوه و سبزی مصرف شود زیرا چربی سبزیجات نیز بسیار پایین و یا فاقد کلسترول است از این رو مصرف سبزیجات می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی در افراد نیز جلوگیری کند. میوه های پاییزی مثل توت فرنگی پاییزی، سیب، گلابی، کیوی و سبزیجات و صیفی جات مثل کلم بروکلی، کاهو، فچندر، بلال ،قارچ، کدو تنبل،

با فرا رسیدن پاییز می‌توان با مصرف میوه و سبزیجات فصل به حفظ وزن مناسب کمک کرد.

دکتر شیر آلی متخصص پوست و زیبایی و تناسب اندام در گفتگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان گفت: میوه ها و سبزیجات شامل مواد غذایی هستند که میزان کالری کمی دارند و با خوردن آن فرد احساس سیری می‌کند و همین عامل مانع از پر خوری می‌شود به خصوص مصرف میوه ها و سبزیجات پاییزی با توجه به این فصل که در آن هستیم به تناسب و حفظ اندام بسیار می‌تواند کمک کند. از آنجایی که یک سوم مردم جهان با چاقی و

خواص دارویی کدو حلوایی

کدو حلوایی، میوه یک گیاه علفی است که دارای ساقه های بلند و خزنده و برگ های پهن است.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران، گل های این گیاه زرد و میوه آن شبیه خربزه و یا خیلی بزرگتر از آن است. قسمت های مورد استفاده کدو حلوایی عبارتند از: می وه، پوست، تخم میوه، گل کدو حلوایی را به صورت پخته، ترشی، مربا، تهیه روغن، مورد استفاده قرار می دهند.

خواص کدو حلوایی:

یرقان (زردی) را برطرف می کند.

انواع کدو، ادرار آور و تب بر است.

تخک کدو به خصوص پوست سبز رنگ آن ضد کرم است. لذا مصرف مقدار ۷۵ تا ۱۰۰ گرم تخم کدو در مورد افراد بزرگسال و ۳۷ تا ۵۰ گرم آن در مورد اطفال تجویز شده است.

کدو حلوایی، سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می کند.

اگر کدو حلوایی را پخته به صورت کرم به صورت بمالید و نیم ساعت صبر کنید، رنگ چهره و رخسار باز شده و صورت را برق و زیبا می نماید. خوردن کدو، موجب برطرف شدن غم و اندوه است. خوردن کدو با عدس رقت و نرمی قلب می آورد. کدو برای درمان قولنج مفید است.

خوردن کدو مغز را تقویت می کند. روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار مفید است.

جوشانده گل کدو برای سینه بسیار مفید است.خوردن کدو باعث تجدید قوای جسمی و روحی بدن و موجب استحکام بافت های بدن می شود. خوردن کدو، خویلی راحت به دنبال دارد و کسانی که دچار کم خویی هستند، کدو برای درمان کم خویی آنها مؤثر است.

کدو طبیعتی سرد دارد. کدو صفرا را تسکین می دهد.

شیره تخم کدو بیوست را برطرف می کند لذا باید صبح ناشتا یک فنجان از آن میل شود.

ابن سینا پزشک شهر اسلامی، کدو را برای رفع سرد درد و رفع بی خویی و درمان خستگی اعصاب تجویز می کرد.

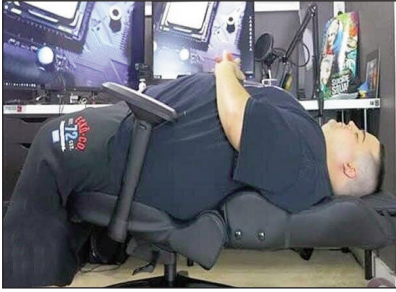
کمپوت کدو مخلوط با سیب، غذای ملین خوبی است و برای دفع بیوست تأثیر زیادی دارد.

چون کدو به آسانی پخته می شود غذایی فوق العاده مفید برای معده های ضعیف است. کدوی پخته را به بچه ها، پیرمردان و به کسانی که دچار بیماری عفونت شده اند و دوره نقاهت را می گذرانند، بدهید.

کدوی پخته با عدس، غذایی مناسب برای گرفتگی سینه است. کمپوت کدو برای مبتلایان به سنگینی معده و اسهال مفید است؛ برای این منظور می توان ۱۰۰ گرم گوشت کدو را تکه تکه کنید و در یک لیتر آتقدر بجوشانید تا نصف آب بخار شود و پس از صاف کردن آب آن را بگیری‌د و با مقداری شکر آن را شیرین کرده و هر وقت مایل بودید آن را مصرف کنید. آب کدویی که به ترتیب بالا به دست می آید برای تسکین درد بواسیر مؤثر است. لذا نوشیدن سه بار در روز از آب کدو تجویز شده است.

اینترنت پرسرعت چاقتان

می‌کند



تحقیقات جدید به ارتباط بین فعالیت های اینترنتی پرسرعت و نرخ رو به رشد چاقی بی برده است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، بر اساس مطالعه جدید، فعالیت‌های بی‌تحرك اینترنتی مانند بازی‌های آنلاین و تماشای محتوای پلت‌فرم‌ها باعث افزایش چاقی می‌شوند.

«کلاوس آکرمن»، نویسنده ارشد این تحقیق از دانشگاه موناش ملبورن استرالیا، گفت: «دسترسی به اتصال به اینترنت پرسرعت، احتمال رعایت حداقل توصیه‌های فعالیت بدنی پیشنهادی سازمان جهانی بهداشت را کاهش می‌دهد.»

تیم تحقیق داده‌های حاصل از نظرسنجی جامع خانوار، درآمد و بویایی کار در استرالیا را که دوره ۲۰۰۶-۲۰۱۹ را پوشش می‌دهد، تجزیه و تحلیل کردند تا تأثیر اینترنت پرسرعت بر چاقی را بررسی کنند.

آنها دریافتند که افزایش یک درصدی پهنای باند با افزایش شیوع چاقی مرتبط است.

آکرمن گفت: «مشکل رفتار بی‌تحرك در حین انجام فعالیت‌های اینترنتی پرسرعت با مصرف مکرر تقلات در حین انجام این کار تشدید می‌شود.»

علاوه بر این، وی افزود: «اینترنت دسترسی آسان به کالاهای و خدمات را امکان پذیر کرده است، نیاز به انجام وظایف را به صورت فیزیکی کاهش داده و نیاز به ملاقات حضوری با دوستان و خانواده را کاهش داده است.»

بیش فعالی بر وزن کودک اثر می‌گذارد
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اختلال بیش فعالی می‌تواند وزن کودک را به گونه ای تحت تأثیر قرار دهد که بر سلامت درازمدت آنها اثر گذار باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان بریتانیایی دریافتند کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی، وزن کمتری در هنگام تولد دارند که خطر تأخیر در رشد و مشکلات سلامتی را افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، اما این کودکان پس از ۵ سالگی بیشتر به چاقی مبتلا می‌شوند، که می‌تواند خطرات بیشتری را برای سلامتی آنها در بزرگسالی ایجاد کند.

«کلر رید»، محقق ارشد از دانشگاه ساوتهمپتون بریتانیا، در بیانیه‌ای گفت: «کودکان با علائم اختلال بیش فعالی معمولاً در بدو تولد نسبت به همسالان خود سبک‌تر هستند، اما بعداً بیشتر به چاقی مبتلا می‌شوند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۷۹۰۰ کودک متولد شده بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۲ را تجزیه و تحلیل کردند.

از بین این کودکان، تیم تحقیق ۴۴۲ نفر مبتلا به اختلال بیش فعالی را در مقابل ۵۴۰۰ نفر بدون تشخیص این عارضه یا علائم این اختلال مقایسه کرد.

محققان دریافتند کودکان گروه اختلال بیش فعالی در هنگام تولد در مقایسه با کودکان بدون این اختلال وزن کمتری داشتند.

با این حال، این تفاوت‌ها در وزن به سرعت از بین رفت و در ۹ ماهگی و در ۳ سالگی دو گروه تقریباً وزن یکسانی داشتند. نتایج نشان می‌دهد که از سن ۵ سالگی به بعد، کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی به طور قابل توجهی بیشتر در معرض چاقی بودند.

این مطالعه می‌گوید که این خطر پس از ۷ سالگی در دختران و ۱۱ سالگی در پسران آشکارتر بود.

به گفته محققان، هر چه علائم بیش فعالی کودک بیشتر باشد، انتظار می‌رود در سنین ۱۱ و ۱۴ سالگی شاخص توده بدنی بالاتری داشته باشد.

داده‌ها نشان می‌دهد که ممکن است دوره‌ای بین سنین ۳ تا ۵ سالگی وجود داشته باشد که در طی آن علائم اختلال بیش فعالی با چاقی همراه می‌شود.

به گفته محققان، دلیل این امر مشخص نیست، اما ممکن است به انتخاب غذایی کودکان مربوط باشد.

آنها نوشتند: «کسانی که سطح تکانشگری بالاتری دارند ممکن است کمتر انتخاب‌های سالم‌تر تغذیه‌ای داشته باشند.»