تاثیر شگفت انگیز قارچ ها در مقابله با آنفلونزای شدید

در حالی که تا پیش از این نقش قارچ‌های خوراکی در کاهش فشار خون، محافظت در برابر آسیب مغزی و کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها تایید شده بود، حالا نتایج یک تحقیق جدید، تاثیر فوق‌العاده آن در مقابله با آنفلوآنزا را اثبات کرده است.

به گزارش ایسنا،تحقیقات جدید دانشگاه مک گیل در کانادا نشان داد که بتا گلوکان (یک واحد سازنده اصلی قارچ) می‌تواند از سلامت ریه در طول آنفلوآنزا محافظت کند.

به نقل ازنیویورک پست، نرگیس خان، نویسنده اول این مطالعه گفت: این نکته بسیار مهمی است که چگونه بتاگلوکان می‌تواند سلول‌های ایمنی خاصی مانند نوتروفیل‌ها را برای کنترل التهاب بیش از حد در ریه برنامه‌ریزی مجدد کند.

در طول آنفلوآنزا، نوتروفیل‌ها با مهاجرت به محل عفونت در دستگاه تنفسی به عنوان اولین خط دفاعی عمل می‌کنند. اما فعالیت بیش از حد نوتروفیل‌ها می‌تواند باعث آسیب بافتی و التهاب شود و تنفس را دشوار کند. ذات الریه، که التهاب جدی ریه است، یکی از عوارض مکرر آنفلوآنزا است که می‌تواند منجر به مرگ شود.

مطالعه مک گیل نشان داد بتا گلوکان این توانایی را دارد که نقش نوتروفیل‌ها را برای کاهش التهاب تغییر دهد.

مازیار دیوانگاهی، استاد دانشکده پزشکی و علوم بهداشتی مک گیل در این باره گفت: بتا گلوکان در دیواره سلولی همه قارچ‌ها، از جمله برخی از قارچ‌ها که در داخل و روی بدن ما به‌عنوان بخشی از میکروبیوم انسان زندگی می‌کنند، یافت می‌شود.دیوانگاهی افزود: این فرضیه وسوسه انگیز است که سطح و ترکیب قارچ‌ها در یک فرد می‌تواند بر نحوه پاسخ سیستم ایمنی بدن به عفونت‌ها تاثیر بگذارد که این موضوع تا حد زیادی به دلیل بتا گلوکان است. تیم دیوانگاهی ابتدا بتا گلوکان را قبل از بیماری به موش‌های آزمایشگاهی داد و مشاهده کردند که در نتیجه این اقدام، آسیب ریه کاهش پیدا کرد، عملکرد ریه تقویت شد و خطر بیماری و مرگ پایین‌تر آمد.

همه چیز درباره شیردهی؛ تغذیه تکمیلی و از شیر گرفتن کودک

متخصص کودکان گفت: شیردهی علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای، پیوند عاطفی عمیقی میان مادر و کودک ایجاد می‌کند و روند از شیر گرفتن نیز باید تدریجی باشد.

محمود راوری متخصص کودکان، عضو هیئت مدیره انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران، مربی ارشد کشوری و مشاور شیردهی در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: شیردهی تا دو سالگی و حتی بیشتر توصیه شده است. تغذیه انحصاری با شیر مادر تا شش ماهگی کافی بوده و بعد از آن، تغذیه تکمیلی آغاز می‌شود.

وی افزود: در این دوره، تنها شیر مادر برای نوزاد کافی است و تمام مواد مغذی مورد نیاز را تأمین می‌کند. نیازی به افزودن غذای کمکی تا قبل از شش ماهگی نیست.

شروع تغذیه تکمیلی پس از شش ماهگی

راوری ادامه داد: پس از شش ماهگی، کودک به تغذیه بیشتری نیاز دارد. تغذیه کمکی شامل پوره‌های میوه، سبزیجات و غلات است که باید به تدریج و همراه با شیر مادر داده شود و پس از یک سالگی، کودک می‌تواند از غذای خانواده مصرف کند، اما شیر مادر همچنان بخش مهمی از رژیم غذایی او باقی می‌ماند. در این دوره، باید از ارائه غذاهای تند و پرنمک خودداری شود.

دو سالگی و ادامه شیردهی چگونه است؟

وی افزود: سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که شیردهی تا دو سال و در صورت تمایل مادر و کودک، حتی بیشتر ادامه یابد. در برخی فرهنگ‌ها، شیردهی تا سه یا چهار سالگی نیز رایج است و مادر برای کاهش استرس کودک و جلوگیری از مشکلات جسمی مادر، از شیر گرفتن باید تدریجی بوده و از حذف یک وعده ظهر گاهی، پس از دو هفته، حذف وعده صبحگاهی، حذف وعده عصرگاهی و در نهایت، حذف وعده شبانگاهی که بیشترین وابستگی را دارد.

راوری خاطرنشان کرد: مادر باید در این دوره از نمایش پستان به کودک پرهیز کند و با بازی و سرگرمی توجه او را منحرف و سرگرم کند، همچنین روش‌های جایگزین مانند لیوان مخصوص کودک و میان وعده‌های سالم کمک‌کننده هستند.

هشدار یک پزشک انگلیسی درباره سیگار الکترونیکی

نویسنده یک مطالعه بحث‌برانگیز در انگلیس می‌گوید سیگار الکترونیکی می‌تواند از سیگار معمولی خطرناک‌تر باشد و مصرف‌کنندگان را در صورت استفاده طولانی‌مدت در معرض خطر زوال عقل، بیماری قلبی و نارسایی اندام‌های مختلف قرار می‌دهد.

به گزارش ایسنا، «مرکز ملی بهداشت و سلامت بریتانیا» مضرات سیگار الکترونیکی را بسیار کمتر از سیگار اعلام کرده اما دکتر «ماکسیم بویدن»، مسئول اولین مطالعه کنترل‌شده جهانی درباره آثار طولانی‌مدت سیگار الکترونیکی در دانشگاه متروپولیتن منچستر که در ماه مارس به پایان می‌رسد، معتقد است خطرات سیگار الکترونیکی بیشتر از سیگار معمولی است.

او می‌گوید افرادی که سیگار معمولی می‌کشند برای استعمال آن معمولا به فضای باز می‌روند و پس از تمام شدن یک نخ سیگار باید سیگار دیگری را روشن کنند، در حالی که می‌توان بدون وقفه به کشیدن سیگارهای الکترونیکی ادامه داد و تعداد پک‌ها اصلا به نظر نمی‌آید و به این زودی هم تمام نمی‌شود. از طرفی کشیدن سیگارهای الکترونیکی در بیشتر مکان‌ها آزاد است و همین باعث می‌شود دسترسی به آن راحت‌تر باشد.

بنابر گزارش نشریه منچستر ایوینینگ‌نیوز، در طول این مطالعه که در موسسه ورزشی دانشگاه انجام شد، شرکت‌کنندگان در سنین بین ۱۸ تا ۴۵ سال با میانگین سنی ۲۷ سال که از نظر تناسب اندام و فعالیت بدنی مشابه بودند، به‌طور منظم تحت آزمایش‌های منظم قرار گرفتند تا میزان انعطاف‌پذیری رگ‌های خونی و سرعت جریان خون به مغز آنها اندازه‌گیری شود.

نتایج به‌دست‌آمده از افراد سیگاری و مصرف‌کنندگان سیگارالکترونیکی، عددی ثابت را نشان می‌داد که حاکی از آسیب‌دیدگی دیواره شریان‌ها بود؛ به این معنا که دیگر توانایی گشاد شدن نداشتند. این یک نشانه تقریبا قطعی از بروز مشکلات جدی قلبی و عروقی در آینده است. آزمایش‌های بیشتر هم تایید کردند که جریان خون در افراد سیگاری و مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی به‌طور مشابهی مختل می‌شود که این امر آنها را در معرض خطر ابتلا به اختلالات شناختی از جمله زوال عقل قرار می‌دهد.

دکتر بویدن معتقد است این آسیب ناشی از التهاب ایجادشده مرتبط با مصرف نیکوتین و نیز فلزات و مواد شیمیایی موجود در سیگارهای الکترونیکی از جمله پروپیلن گلیکول و گلیسیرین گیاهی است. ترکیبات موجود در طعم‌دهنده‌های شیمیایی مانند ترکیبات «کربونیل» به دلیل ایجاد التهاب و استرس اکسیداتیو می‌توانند به دیواره داخلی شریان‌ها آسیب بزنند و سبب مرگ سلولی شوند.

او تاکید کرد: وقتی این ترکیب از فلزات و مواد شیمیایی را وارد بدنتان می‌کنید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که هیچ اتفاقی نیفتد.

موارد تکان‌دهنده دیگری از جمله نارسایی ناگهانی ریه، غش کردن یا استفراغ مایعی سبزرنگ و نگران‌کننده هم در اثر مصرف زیاد سیگارهای الکترونیکی گزارش شده است.

دکتر بویدن که به‌زودی نتایج مطالعه‌اش را منتشر خواهد کرد، می‌گوید شواهدی در اختیار دارد که نشان می‌دهد حتی تناسب اندام مصرف‌کنندگان جوان سیگارهای الکترونیکی هم می‌تواند دچار اختلال شود. او معتقد است که سیگارهای الکترونیکی در واقع می‌توانند

شناخت مزاج افراد، بهترین راه در درمان چاقی است

یک متخصص طب سنتی، چاقی را یکی از مشکلات شایع در دنیای امروز دانست و گفت: شناخت مزاج افراد، بهترین راه در درمان چاقی است.

صادق شکری عضو هیات علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با بیان اینکه از دیدگاه طب ایرانی چاقی می‌تواند به دلیل افزایش کمیت و یا تغییر در کیفیت متعادل اخلاط تولید شده در بدن باشد، خاطر نشان کرد: عدم رعایت سبک زندگی سالم مانند مصرف بی رویه غذاهای با کالری بالا مانند نان سفید، شیرینی‌ها و غذاهای چرب، کم تحرکی، استرس و اختلال در عملکرد دستگاه گوارش، از عوامل موثر در بروز چاقی است و راهکارهای طب ایرانی برای کنترل وزن، بسته به نوع مزاج پایه بیمار و مشکلات زمینه‌ای همراه متفاوت است.

وی، کاهش میزان غذای مصرفی و محدود کردن کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها را بر اساس شاخص توده بدنی بسیار مهم دانست و افزود: مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه مانند کرفس، هویج، نعنا، ریحان و میوه‌هایی مانند سیب و گلابی به دلیل داشتن فیبر بالا، به بهبود هضم و اجابت مزاج منظم و کاهش اشتها کمک می‌کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، استفاده از گیاهان دارویی را منوط به دانستن مزاج بیمار و همچنین صلاحدید پزشک متخصص عنوان کرد و گفت: انجام بادکش گرم، روغن مالی موضعی، ماساژ و اعمال یداوی می‌تواند در کاهش چربی‌های موضعی اثر گذار باشد. همچنین داشتن فعالیت ورزشی منظم به بهبود جریان خون، افزایش حرارت بدن و کاهش رطوبت اضافی کمک می‌کند.

شکری با اشاره به تاثیر تغییرات پایدار در سبک زندگی به عنوان یکی از بهترین عوامل کنترل وزن و پیشگیری از چاقی، خاطرنشان کرد: طب ایرانی با تأکید بر تعادل بدن و استفاده از روش‌های طبیعی، می‌تواند به افراد در رسیدن به وزن ایده آل کمک کند.

وی تأکید کرد: قبل از شروع هرگونه برنامه کاهش وزن، بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا برنامه متناسب با شرایط بدنی فرد ارائه شود.

این متخصص طب سنتی در پایان کاهش وزن را یک فرآیند تدریجی دانست و صبر و پشتکار را از عوامل مهم عنوان کرد و گفت: با رعایت توصیه‌های طب ایرانی و داشتن سبک زندگی سالم، می‌توان به وزن مناسب و سلامت کلی بدن دست یافت.منبع: وزارت بهداشت

خاصیت های بی شمار سمنو

متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمحال و بختیاری گفت: جوانه گندم ماده اصلی تشکیل دهنده سمنو است که غنی از ویتامین‌های گروه B مانند B۶، B۱و همچنین ویتامین E است، در جوانه گندم موادی مانند سلنیوم و منیزیم نیز وجود دارد که تاثیر بالایی در پیشگیری از ابتلا به سرطان دارند.

سیاوش فاضلیان در گفت‌وگو با ایسنا در خصوص فواید سمنو، اظهار کرد: سمنو یک دسر خوشمزه، مقوی و انرژی‌زا است که یکی از ارکان اصلی سفره هفت‌سین نیز محسوب می‌شود، ماده اصلی تشکیل‌دهنده سمنو جوانه گندم است البته می‌توان از جوانه جو نیز در طبخ آن استفاده کرد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه جوانه گندم ماده بسیار مفیدی است، افزود: این ماده غذایی غنی از ویتامین‌های گروه B مانند B۶، B۱ و همچنین ویتامین E است، در جوانه گندم موادی مانند سلنیوم و منیزیم نیز وجود دارد که تاثیر بالایی در پیشگیری از ابتلا به سرطان دارند.

وی ادامه داد: بسیاری از متخصصان معتقد هستند که جوانه گندم در سلامتی پوست بسیار حائز اهمیت است و می‌تواند با مواد آنتی اکسیدان که در خود دارد به شادابی و زیبایی پوست کمک بالایی داشته باشد همچنین افرادی که به یبوست مبتلا هستند و یا احساس خستگی و بی‌حالی دارند می‌توانند برای رفع این مشکلات از سمنو استفاده کنند.

فاضلیان عنوان کرد: والدین می‌توانند در تمامی طول سال از سمنو به عنوان یک میان‌وعده برای کودکانی که بد غذا هستند و از خوردن نان، برنج و درمجموع گروه غلات امتناع می‌کنند و میل بیشتری برای خوردن مواد غذایی با ارزش پایین دارند استفاده کرده و مصرف سمنو را تنها مختص عید نوروز و روزهای ابتدایی سال تصور نکنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه بانوان باردار و شیرده نسبت به سایر افرد نیاز بیشتری به ریز مغذی‌ها دارند، اضافه کرد: این افراد می‌توانند برای تامین مواد مورد نیاز بدن خود از سمنو استفاده کنند زیرا سمنو به دلیل داشتن جوانه گندم یا جوانه جو مقدار قابل توجهی از ویتامین گروه B بدن را تامین می‌کند همچنین ویتامین‌های C، E، بتاکاروتن و سلنیوم می‌توانند از اکسیداسیون چربی‌ها در بدن جلوگیری کنند و منیزیم موجود در آن نیز موجب کنترل فشارخون فرد می‌شود.

وی تصریح کرد: مصرف سمنو توسط ورزشکاران از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا گلیکوژن عضلات افراد به دلیل انجام ورزش‌های سنگین تخلیه می‌شود اما مصرف سمنو می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد همچنین سمنو به دلیل داشتن میزان بالای کالری و کربوهیدرات می‌تواند نیاز بدن ورزشکاران را تامین کند، وجود ویتامین‌های گروه B در سمنو که در تامین انرژی و چرخه تنفسی نقش دارند موجب بهبود عملکرد ورزشی این افراد می‌شود همچنین یکی دیگر از مواد موجود در سمنو که برای ورزشکاران مفید است و موجب جلوگیری از گرفتگی عضلات آن‌ها می‌شود منیزیم است.

فاضلیان یادآور شد: جوانه‌ها مانند جوانه گندم و جو مقدار زیادی آب و فیبر دارند که این مواد موجب دفع کامل مدفوع شده و درنتیجه از سرطان روده پیشگیری می‌کند همچنین مصرف سمنو برای افرادی که به یبوست مبتلا هستند می‌تواند موجب عملکرد بهتر دستگاه گوارش شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمحال و بختیاری بیان کرد: در فرآیند جوانه زدن گندم ویتامین‌ها و املاح معدنی موجود در گندم ممکن است چندین برابر شوند و پروتئین‌ها نیز قابلیت هضم بهتری پیدا می‌کنند همچنین در فرآیند جوانه‌زنی نشاسته تجزیه شده و به واحد کوچک‌تری به نام مالتوز تبدیل می‌شود که درنتیجه شیرینی طعم سمنو را به دنبال دارد و توصیه می‌شود افراد از مراکزی سمنو تهیه کنند که برای پخت از شکر استفاده نمی‌کنند.

وی افزود: با توجه به این موضوع که در هر ۱۰۰ گرم از سمنو حدود ۳۰۰ کالری، انرژی موجود است افرادی که وزن بالایی دارند و به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند باید از افراط در مصرف سمنو پرهیز کنند زیرا مصرف بیش از حد سمنو موجب افزایش وزن می‌شود و درنتیجه فرد را در معرض خطر ابتلا به دیابت و چربی خون بالا قرار می‌دهد.

فاضلیان با بیان اینکه تهیه سمنو از مراکز معتبر بسیار مهم است، ادامه داد: افراد برای خرید سمنو به مراکز روباز مراجعه نکنند زیرا در چنین شرایطی سمنو به روش‌های مختلف مانند گرد و خاک دچار آلودگی می‌شود همچنین درصورتی که سمنو طعم ترشیدگی داشته باشد نشان‌دهنده فاسد بودن آن است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمحال و بختیاری خاطرنشان کرد: افرادی که اقدام به پخت سمنو می‌کنند می‌توانند از بادام و منابع اسیدهای چرب امگا سه مانند گردو در طبخ استفاده کنند و یا به عنوان تزئین روی سمنو به کار ببرند زیرا در این صورت میزان ریزمغذی‌های سمنو افزایش پیدا می‌کند.

توصیه هایی برای سلامت قلب و عروق

سبک زندگی سالم موارد مختلف از رژیم غذایی سالم تا ورزش منظم را شامل می‌شود.

به گزارش ایسنا، در ایالات متحده، فوریه «ماه سلامت قلب» در نظر گرفته می‌شود و به همین مناسبت پزشکان و مراقبان بهداشتی با آگاهی‌رسانی در مورد عوامل خطرزای این بیماری، بر پیروی از سبک زندگی سالم به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مربوط به قلب و عروق تاکید می‌کنند.

در ادامه به چند توصیه مفید در همین رابطه خواهیم پرداخت:

رژیم غذایی مفید برای قلب

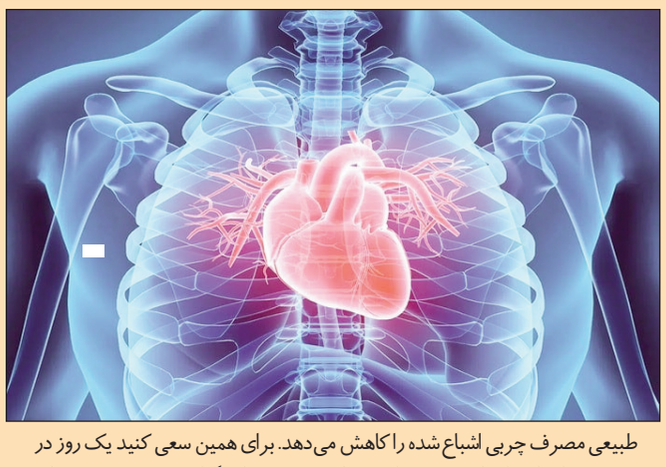
رژیم غذایی دَش (DASH) که به عنوان روشی برای کاهش فشار خون بالا از طریق تغذیه شناخته می‌شود و بر کاهش مصرف سدیم، استفاده از ادویه‌ها به جای نمک برای طعم‌دهی به غذا، مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و منابع پروتئینی سالم‌تر مانند مغزها، مرغ و ماهی بیشتر تاکید دارد برای تقویت سلامتی قلب و عروق توصیه می‌شود. این مواد غذایی غنی از پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فیبرند.

کارشناسان توصیه می‌کنند چنانچه به مصرف میوه‌ها و سبزیجات زیاد عادت ندارید به جای تغییر کلی برنامه غذایی خود، آنها را به تدریج به رژیم غذایی‌تان اضافه و بر غذاهای غنی از فیبر تمرکز کنید. مثلا می‌توانید به ساندویچ مورد علاقه‌تان کمی اسفناج یا هویج اضافه کنید یا اینکه به پاستای محبوبتان قارچ، فلفل دلمه‌ای یا نخود فرنگی بیفزایید.

کاهش مصرف سدیم حتی به میزان ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند سلامت قلب را به میزان چشمگیری بهبود بخشد. برای حفظ طعم و مزه غذا بدون استفاده زیاد از نمک می‌توان از چاشنی‌های بدون نمک مانند گیاهان و ادویه‌ها استفاده کرد. ریحان، رزماری و نعنا طعم‌هایی خاص و تند دارند که با میوه‌ها، سبزیجات و گوشت‌ها به‌خوبی ترکیب می‌شوند. از پودر سیر و پودر پیاز (نه نمک سیر یا پیاز) هم می‌توان برای ایجاد طعم شوری بدون استفاده از نمک واقعی بهره برد. لیمو، زنجبیل و فلفل و سرکه هم گزینه‌های عالی برای مزه‌دار کردن غذا هستند.

در مورد غذاهای بسته‌بندی‌شده و تنقلات، سراغ آنهایی بروید که در هر وعده کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم سدیم دارند زیرا بیشتر سدیم دریافتی بدن از غذاهای بسته‌بندی شده و آماده می‌آید. بنابراین خواندن برچسب تغذیه روی خوراکی‌ها به کنترل مصرف سدیم کمک خواهد کند.

چون تمام گوشت‌ها چربی‌های اشباع‌شده دارند، کاهش مصرف گوشت به طور



طبیعی مصرف چربی اشباع‌شده را کاهش می‌دهد. برای همین سعی کنید یک روز در هفته به جای استفاده از پروتئین‌های حیوانی، پروتئین‌های گیاهی مصرف کنید. برای این کار حبوبات، عدس، توفو، مغزها و دانه‌ها را امتحان کنید. این روش هم به شما کمک می‌کند که مصرف چربی اشباع‌شده را کاهش دهید و هم مصرف فیبرتان را افزایش خواهد داد.

فعالیت بدنی‌تان را بیشتر کنید

به گزارش ایندیپندنت، افزایش فعالیت بدنی و تحرک تنها به معنای ورزش کردن نیست. طبق یک مطالعه جدید، انجام دادن کارهای ساده‌ای مانند چند دقیقه حمل یک ساک خرید سنگین یا بالا رفتن از پله‌ها به جای استفاده از آسانسور می‌تواند خطر حمله قلبی را به نصف کاهش دهد. البته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا خاطر نشان می‌کند مزایای این فعالیت‌های بدنی تصادفی هرگز به اندازه ورزش منظم که دست‌کم ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام شود، نخواهد بود.

با این حال برای کسانی که در طول روز پشت میز می‌نشینند و اصلا تحرک ندارند، این راهکارها مثل استفاده از پله به جای آسانسور، راه رفتن هنگام تلفن صحبت کردن، حمل کیسه‌های سنگین خرید، پارک کردن خودرو در فاصله‌ای دورتر از مقصد، انجام دادن حرکات کششی یا راه رفتن حین تماشای تلویزیون هم می‌تواند تاثیر زیادی بر سلامتی داشته باشد و به کاهش خطر حمله قلبی و مشکلات قلبی عروقی کمک کند.

فشار خونتان را کنترل کنید

بسیاری از مردم از جمله بسیاری از بزرگسالان جوان حتی متوجه نمی‌شوند که فشار خونشان بالاست. بنابراین اندازه‌گیری فشار خون باید به عنوان بخشی از روال مراجعه به پزشک و بررسی سلامتی در نظر گرفته شود.

از جایتان بلند شوید و حرکت کنید

طبق یک مطالعه جدید، نشستن بیش از ۱۰ ساعت و نیم در روز با افزایش خطر نارسایی قلبی یا مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط است. این موضوع حتی برای افرادی که به معیار توصیه‌شده ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هفته پایبندند، هم صدق می‌کند و به گفته متخصصان، نشستن یا دراز کشیدن بیش از حد حتی بر سلامت قلب افراد فعال و ورزشکار هم تاثیر منفی می‌گذارد.

بر اساس مطالعه‌ای که نوامبر ۲۰۲۳ در مجله قلب اروپا منتشر شد، برای سلامت قلب و عروق حتی خوابیدن هم از نشستن بهتر است.

نشستن طولانی‌مدت به دلیل پیامدهای منفی برای سلامتی، تحت عنوان «سیگار کشیدن جدید» نام گرفته و بیشتر ناشی از تاثیر بی‌تحرکی بر کاهش جریان خون است. از همین رو بلند شدن از پشت میز کار پس از هر ۲۰ دقیقه و پیاده‌روی کوتاه حین کار یا حتی انجام دادن کارهای خانه توصیه می‌شود.

به میزان متعادل قهوه بنوشید

مصرف متوسط قهوه به‌ویژه یک تا سه فنجان در روز با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌متابولیک مانند دیابت نوع ۲، سکته مغزی و بیماری قلبی‌عروقی مرتبط است. متخصصان با تحلیل داده‌های بیش از نیم میلیون نفر متوجه شدند افرادی که به طور متعادل کافئین مصرف می‌کنند، تقریبا ۴۱ درصد کمتر احتمال دارد که به بیماری‌های قلبی‌متابولیک مبتلا شوند. بیشترین کاهش خطر در افرادی مشاهده شد که حدود سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند.

با وجود آنکه مصرف قهوه و کافئین با فواید بالقوه سلامت مانند انبساط عروق خونی و کاهش کلسترول بد ارتباط دارد، کارشناسان هشدار می‌دهند که همه نوشیدنی‌های کافئین‌دار یکسان نیستند و در نوشیدن قهوه و چای هم باید اعتدال را رعایت کرد.