

### «پیاده‌روی ژاپنی»؛ روشی برای کاهش وزن و تناسب اندام



یک روش تناسب اندام که به عنوان پیاده‌روی ژاپنی شناخته می‌شود، توجه‌ها را به خود جلب کرده است و نویدبخش مزایای سلامتی عمده با حداقل تجهیزات و زمان است.

باشگاه خبرنگاران جوان - پیاده‌روی ژاپنی بر اساس پیاده‌روی‌های سریع و آهسته به صورت دوره‌ای، توسط پروفیسور «هیروشی یبنی» و دانشیار «شیزونه ماسوکی» در دانشگاه «شینشو» در «ماسوموتو» ژاپن توسعه داده شد. این روش شامل تناوب بین سه دقیقه پیاده‌روی با شدت بالاتر و سه دقیقه با شدت پایین‌تر است که هر بار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و چهار بار در هفته تکرار می‌شود.

پیاده‌روی با شدت بالاتر باید در سطحی انجام شود

که «تا حدودی سخت» باشد. به طور مثال در این سطح، هنوز می‌توان صحبت کرد، اما انجام یک مکالمه کامل، دشوارتر خواهد بود.

پیاده‌روی با شدت پایین‌تر باید در سطحی انجام شود که «سبک» باشد. در این سطح، صحبت کردن باید راحت باشد، هرچند کمی دشوارتر از یک مکالمه بدون زحمت است.

پیاده‌روی ژاپنی به تمرینات اینتروال با شدت بالا یا HIIT تشبیه شده است و به عنوان «پیاده‌روی با شدت بالا» از آن یاد می‌شود، اگرچه از «HIIT واقعی کم‌فشارتر است و با شدت کمتری انجام می‌شود.

همچنین انجام آن آسان است و فقط به یک کرومومتر و فضای پیاده‌روی نیاز دارد. به برنامه‌ریزی کمی نیاز دارد و نسبت به سایر اهداف پیاده‌روی، مانند رسیدن به ۱۰ هزار قدم در روز، زمان کمتری می‌برد. این امر آن را برای اکثر افراد مناسب می‌کند.

شواهد مطالعاتی چه می‌گویند؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، پیاده‌روی ژاپنی مزایای قابل توجهی برای سلامتی دارد.

یک مطالعه در سال ۲۰۰۷ در ژاپن، این روش را با پیاده‌روی مداوم با شدت کمتر، با هدف دستیابی به ۸۰۰۰ قدم در روز مقایسه کرد. شرکت‌کنندگانی که از رویکرد پیاده‌روی ژاپنی پیروی کردند، کاهش قابل توجهی در وزن را تجربه کردند. فشار خون نیز کاهش یافت - بیشتر از کسانی که از برنامه پیاده‌روی مداوم با شدت کمتر پیروی کردند.

قدرت پا و آمادگی جسمانی نیز در این مطالعه اندازه‌گیری شد. هر دو مورد در افرادی که برنامه پیاده‌روی ژاپنی را دنبال می‌کردند، در مقایسه با افرادی که پیاده‌روی مداوم با شدت متوسط را انجام می‌دادند، به میزان بیشتری بهبود یافتند.

یک مطالعه طولانی‌مدت‌تر نیز نشان داد که پیاده‌روی ژاپنی از کاهش قدرت و تناسب اندام که افزایش سن اتفاق می‌افتد، محافظت می‌کند.

این پیشرفت‌ها در سلامت همچنین نشان می‌دهد که پیاده‌روی ژاپنی می‌تواند به افراد کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند، اگرچه این موضوع هنوز به طور مستقیم مورد مطالعه قرار نگرفته است.

چند نکته در مورد این روش جدید پیاده‌روی وجود دارد که باید در نظر گرفته شود. در مطالعه سال ۲۰۰۷ میلادی حدود ۲۲ درصد از افراد، برنامه پیاده‌روی ژاپنی را کامل نکردند. برای برنامه با شدت کمتر با هدف ۸۰۰۰ قدم در روز، حدود ۱۷ درصد آن را کامل نکردند. این بدان معناست که پیاده‌روی ژاپنی ممکن است برای همه مناسب نباشد و ممکن است آسان‌تر یا جذابیت‌ار از اهداف ساده مبتنی بر قدم زدن نباشد. همچنین نشان داده شده است که رسیدن به تعداد مشخصی قدم در روز به افراد کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند. برای افراد ۶۰ سال به بالا، هدف باید حدود ۶۰۰۰ تا ۸۰۰۰ قدم در روز و برای افراد زیر ۶۰ سال ۸۰۰۰ تا ۱۰ هزار قدم باشد. اما هنوز به نظر نمی‌رسد شواهد مشابهی برای پیاده‌روی ژاپنی وجود داشته باشد؛ بنابراین آیا این روش پیاده‌روی واقعاً بهترین و نهایی‌ترین راه است؟ یا اینکه کمتر به نوح ورزشی که انجام می‌دهید اهمیت می‌دهد و بیشتر به تعداد دفعات و شدت انجام آن اهمیت می‌دهد؟ پاسخ احتمالاً مورد دوم است.

حقیقات به ما می‌گوید افرادی که مرتباً تعداد دفعات بیشتری فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام می‌دهند، صرف نظر از مدت زمان هر جلسه، عمر طولانی‌تری دارند.

این بدان معناست که باید بر انجام منظم فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید تمرکز کنیم و آن را به یک عادت تبدیل کنیم. اگر این فعالیت، پیاده‌روی ژاپنی باشد، انتخاب ارزشمندی است.

سبک زندگی بی‌تحرک خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی متابولیک مانند چاقی شکمی، فشار خون بالا، دیابت نوع دو، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی بیماری‌های التهابی و سرطان‌ها را به شدت افزایش می‌دهد.

این در حالی است که به گفته متخصصان دانشکده پزشکی هاروارد، پیاده‌روی مزایای کمتر شناخته شده‌ای دارد.

پیاده‌روی اثر زن‌های افزایش دهنده وزن را خنثی می‌کند، اثر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی فرد را تقویت می‌کند. همچنین می‌تواند درد مفاصل ناشی از آرتروز را کاهش دهد. حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای می‌تواند میل به شکلات را هم به‌طور کلی از بین ببرد.منبع: ایسنا

## فواید خوردن پنیر

پنیر یک فرآورده لبنی است که غنی از کلسیم بوده و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها توصیه می‌شود. پنیر یک فرآورده لبنی است که طرفداران بسیاری دارد. ایرانی‌ها در وعده صبحانه از ترکیب نان، پنیر و گردو بسیار استفاده می‌کنند و علاقه شدید به خوردن آن دارند. پنیرها انواع مختلفی دارند که پزشکان و کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند از انواع کم چرب و کم‌نمک آنها استفاده شود تا بدن دچار برخی عوارض نشود. در دنیا انواع بسیاری از پنیر موجود است، اما مردم ایران بیشتر تمایل به خوردن پنیرهای لیقوان، موزارلا، فتا و دانهارکی دارند. شایعات بسیاری در رابطه با مصرف پنیر وجود دارد و بسیاری گمان می‌کنند که این فرآورده لبنی برای سلامتی مضر است؛ درحالی‌که پنیر خواص بی‌شماری دارد.

جالب است بدانید که پنیر به دلیل داشتن سلنیوم و اسید لینولئیک که خاصیت ضد سرطانی دارد می‌تواند از بروز سرطان جلوگیری کند. همچنین مواد معدنی و ویتامین B موجود در پنیر مانع رشد سلول‌های سرطانی در بدن می‌شود. پنیر همانند شیر منبع غنی از پروتئین است که در ترویج فشارخون پایین، افزایش مواد معدنی و همچنین تأمین انرژی بدن بسیار مؤثر است.

### کاهش وزن تنها معیار سلامت نیست

پژوهش بین‌المللی جدیدی که ۷۶۱ نفر را در سه مطالعه بزرگ دنبال کرده، نشان داده که حتی کسانی که در کاهش چشمگیر وزن «ناموفق» بودند، همچنان دستاوردهای مهمی در سلامتی داشته‌اند.

باشگاه خبرنگاران جوان - صنعت رژیم‌های غذایی می‌خواهد شما باور کنید که اگر وزن کم نمی‌کنید، پس وقت‌تان را تلف می‌کنید. اما پژوهش بین‌المللی جدیدی که ۷۶۱ نفر را در سه مطالعه بزرگ دنبال کرده، نشان داده است که حتی کسانی که در کاهش چشمگیر وزن «ناموفق» بودند، همچنان دستاوردهای مهمی در سلامتی داشته‌اند.

دستاوردهایی که بسیار مهم‌تر از فقط پوشیدن لباس‌هایی با سایز کوچک‌تر است.

این پژوهش که در مجله اروپایی پیشگیری قلبی‌عروقی منتشر شد، وضعیت شرکت‌کنندگان را که برنامه‌های فشرده‌ی تغییر سبک زندگی را در مدت زمان ۱۸ تا ۲۴ ماه تجربه کرده‌اند، بررسی کرده است. محققان مشاهده کردند که حتی افرادی که کاهش وزن چشمگیری نداشتند یا اصلا وزن کم نکرده بودند، همچنان از فواید مهمی برای سلامت بهره‌مند شده بودند که می‌تواند آنها را از بیماری قلبی، دیابت و سایر بیماری‌های تهدیدکننده نجات دهد.

به نقل از اس اف، صنعت رژیم غذایی معمولاً روی عدد ترازو تمرکز دارد، اما این پژوهش امیدوی واقعی برای میلیون‌ها نفر است که با کاهش وزن چشمگیر یا حفظ آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. این مطالعه نشان می‌دهد که به‌جای اینکه کاهش وزن را همچون آزمونی با نتیجه قبولی یا رد ببینیم، عادت‌های سالم، فارغ از عدد ترازو، همچنان سودمند هستند.

تعریف جدیدی از موفقیت در کاهش وزن دانشمندان داده‌ای سه مطالعه مجزا را بررسی کردند. به‌طور میانگین، شرکت‌کنندگان ۵۰ ساله بودند و شاخص توده بدنی (BMI) آنها در محدوده چاقی قرار داشت. آنها برنامه‌های ساختاریافته شامل رژیم مدیترانه‌ای، رژیم کم‌کربوهیدرات و ورزش منظم را دنبال کردند.

پژوهشگران افراد را به سه گروه تقسیم کردند. ۳۶ درصد از افراد در گروهی قرار می‌گرفتند که کاهش وزن موفق داشتند و بیش از پنج درصد از وزن اولیه خود را کم کردند. ۳۶ درصد دیگر از افراد کاهش وزن متوسطی داشتند و بین صفر تا پنج درصد وزن کم کردند و ۲۸ درصد دیگر مقاوم در برابر کاهش وزن بودند و وزن کم نکردند یا حتی افزایش وزن داشتند.

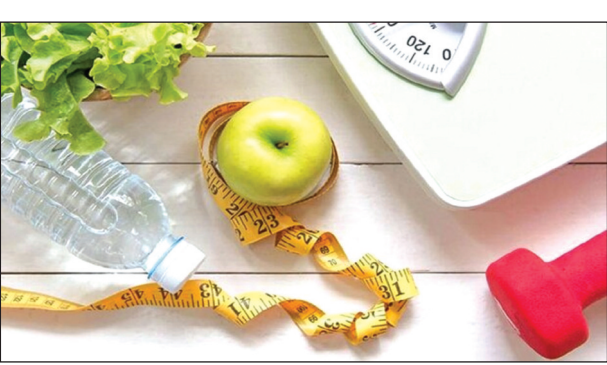
اما نکته جالب اینجاست که گروه «مقاوم» هم در شاخص‌های کلیدی سلامت، بهبودهای مهمی را تجربه کردند و حتی با وجود تغییر اندک یا نبود کاهش وزن شاهد این تأثیرات بودند.

#### سلامت



که می‌توان با استفاده از آن دندان‌ی سالم و محکم داشت، پنیر است. از سوی دیگر وجود کلسیم و فسفر در پنیر می‌توانند باکتری و اسیدلکتیک را در دهان کشته و به حفاظت از مینا دندان کمک کنند.

**حل مشکل بی‌خوابی با خوردن پنیر**
مطالعات علمی بیانگر این است که خوردن پنیر موجب کاهش حساسیت و آلرژی‌های فصلی می‌شود. همچنین بیان این نکته مهم و ضروری است که پنیر مشکل بی‌خوابی را حل می‌کند. پنیر به دلیل داشتن آمینواسیدی به نام تریپتوفان می‌تواند موجب ارتقا خواب بهتر و کاهش سطح استرس در بدن شود.منبع: آنا



می‌دهند. مطالعه‌همچنین نشان داد که پابندی به تغییر سبک زندگی، صرف‌نظر از نتایج بر کاهش وزن، باعث بهبود فشار خون، عملکرد کبد و حساسیت انسولینی می‌شود که در پیشگیری از دیابت نوع ۲ بسیار مهم است.

چرا برخی بدن‌ها در برابر کاهش وزن مقاوم‌اند؟
شرکت‌کنندگانی که در کاهش وزن مقاومت نشان دادند، اغلب جوان‌تر و بیشتر زن بودند. همچنین اندازه‌دور کمر و چربی کبدی اولیه آنها نسبت به گروه موفق، کمتر بود.

پژوهشگران همچنین الگوهای خاصی از دی‌ان‌ای را شناسایی کردند که می‌تواند پیش‌بینی کند چه کسی احتمال بیشتری برای موفقیت در کاهش وزن دارد. با استفاده از روشی به‌نام متیلاسیون دی‌ان‌ای، آنها ۱۲ نشانگر ژنتیکی را شناسایی کردند که توانستند با دقت ۷۳ درصد موفقیت در کاهش وزن را پیش‌بینی کنند.

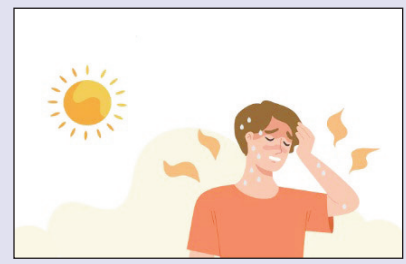
اگرچه این پژوهش ژنتیکی هنوز در مراحل اولیه است، اما نشان می‌دهد که مقاومت بدن در برابر کاهش وزن صرفاً به اراده یا انضباط فردی مربوط نیست بلکه ممکن است در کد ژنتیکی‌تان نوشته شده باشد.

تغییر سبک زندگی به‌جای دنبال‌کردن راحل‌های سریع در شرایطی که نرخ چاقی همچنان رو به افزایش است، برنامه‌های رژیم غذایی سنتی برای بسیاری افراد کارساز نیستند. این برنامه‌ها معمولاً افراد را فقط بر اساس عدد ترازو قضاوت می‌کنند و موفقیت‌های متابولیکی مهم را نادیده می‌گیرند. در عوض، باید تمرکزمان را روی تغییرات سبک زندگی پایدار بگذاریم، نه اهداف سنگین کاهش وزن. این رویکرد می‌تواند کمک کند افراد بیشتری به سبک زندگی سالم پایبند بمانند، حتی اگر وزن‌شان کم نشود یا در عدد خاصی متوقف شود.

اثرآه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی نیز کم‌کم در حال تغییر نگاه خود هستند. آنها بیشتر به شاخص‌های سلامت متابولیک توجه می‌کنند و کمتر فقط روی شاخص توده‌بدنی تمرکز دارند. سفر در مسیر سلامتی نباید همه‌باهیج باشد. هر تغییر مثبت در سبک زندگی، حتی قدم‌های کوچک، می‌تواند فواید قابل‌اندازه‌گیری داشته باشد و از بیماری‌های مزمن جلوگیری کند. هر بهبودی در سلامت، ارزش جشن گرفتن دارد بدون توجه به اینکه عدد روی ترازو چه می‌گوید.منبع: ایسنا

#### توصیه‌های ساده برای پیشگیری از

#### گرم‌زدگی



کرده و سلامت خود را حفظ کنند. از جمله نکاتی که رعایت آن‌ها در فصل گرم سال توصیه می‌شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

یکی از مواردی که افراد باید در فصل گرم سال به آن توجه داشته باشند خودداری از مصرف مواد غذایی تند است. به گفته کارشناسان مواد غذایی تند میزان سوخت و ساز در بدن را افزایش داده و حرارت بدن را بالا می‌برد.

یکی دیگر از نکات ضروری خودداری از مصرف میوه‌های خشک در هوای گرم است. مصرف میوه‌های خشک در فصل گرم سال حرارت قابل توجهی در بدن ایجاد می‌کند.همچنین با افزایش دما به افراد توصیه می‌شود از مصرف مواد غذایی سرخ شده خودداری کنند، زیرا وجود روغن و چربی مازاد در این مواد غذایی فرایند هضم را با مشکل روبرو کرده و احساس سوزش در معده و همچنین مری به همراه دارد. نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار نیز در فصل گرم سال توصیه نمی‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد کافئین موجب تولید حرارت در بدن می‌شود که در نهایت رطوبت بدن را کاهش می‌دهد.نوشیدن میزان آب کافی از جمله نکاتی است که باید در فصل گرم سال رعایت شود. مصرف روزانه هشت لیوان آب در شرایط عادی آب و هوایی توصیه می‌شود که با گرم شدن هوا لازم است میزان بیشتری آب مصرف شود.همچنین مصرف میوه‌های فصل تابستان همچون هندوانه و طالبی که سرشار از آب است به منظور حفظ رطوبت بدن و بهبود سیستم گوارش توصیه می‌شود.منبع: ایسنا

نورخوارسان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

### مصرف جگر خام باعث رفع کم‌خونی می‌شود؟



وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف جگر خام برای کم‌خونی نه تنها بی‌اساس است، بلکه می‌تواند باعث بیماری‌های عفونی و انگلی مانند تب کریمه کنگو و سیاه زخم شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف جگر خام باعث رفع کم‌خونی می‌شود؟، مطرح کرد: اگرچه گوشت و جگر یکی از منابع غنی آهن به حساب می‌آید، اما مصرف آن به صورت خام و نیمه پخته می‌تواند سبب انتقال عوامل بیماری‌زا و بروز بیماری‌های عفونی و انگلی مانند تب کریمه کنگو و سیاه زخم شود.

بنابراین، برای رفع کم‌خونی باید از پخت کامل جگر و گوشت اطمینان حاصل کرده و سپس مصرف شود.

#### خواص شگفت انگیز روغن‌های گیاهی

#### در درمان خانگی بیماری‌ها



روغن‌های گیاهی را بهتر بشناسیم و برای درمان‌های خانگی باخیال راحت از آنها استفاده کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از مشکلات سلامتی به علت خوراک نامناسب برایمان رخ می‌دهند. عدم توجه به الگوهای مناسب خوراکی قطعا برایمان مشکل ساز خواهند بود. شاید شما هم تجربه داشته باشید که برای درمان بیماری به پزشک مراجعه و دوره‌ای داروهای شیمیایی را مصرف کنید؛ اما پس از اتمام داروها، علائم بیماری باز گردد. در این صورت با مواد طبیعی و گیاهی خود را درمان کنید که مصرف طولانی مدت آن برای بدن ضرر نداشته باشد.

روغن سیر

۱. جلوگیری از ریزش مو: روغن سیر را روی بخار آب گرم کنید. روی پوست سر بزنید و مالش دهید. روغن سیر به رویش جدید موها نیز کمک می‌کند. بگذارید ۴ ساعت بماند و سپس آبکشی کنید.

۲. درمان عفونت‌های گوش: سیر به دلیل داشتن خواص آنتی‌باکتریال، عفونت‌های باکتریایی گوش را درمان می‌کند. با گوش پاک‌کن هر شب در داخل گوش بمالید.
۳. درمان شوره سر: سیر به دلیل دارا بودن گوگرد، درمان شوره سر است. روغن سیر را روی حرارت غیر مستقیم گرم کنید و روی پوست سر ماساژ دهید. با یک حوله سر خود را بپوشانید که گرم بماند سپس بعد از ۴ ساعت آبکشی کنید.

روغن زنجبیل

۱. افزایش جریان خون و درمان آکنه و جوش صورت: عدم جریان خون کافی در رگ‌ها باعث جوش و آکنه می‌شود که در این صورت روغن زنجبیل می‌تواند به شما کمک کند. این روغن را آخر شب با گوش پاک‌کن روی جوش‌ها بزنید و بخوابید.

۲. بهبود دردهای عضلانی: به علت خواص این روغن که باعث افزایش جریان در عضلات می‌شود می‌توانید آن را در دردهای عضلانی خود نیز امتحان کنید.

۳. رفع حالت تهوع: در طب سنتی علت حالت تهوع، طبع سرد معده شناخته شده است. خوردن کمی از روغن زنجبیل (به علت طبع گرم زنجبیل) این مشکل را برطرف می‌کند.

روغن زراخانه

۱. تنظیم هورمون استروژن (زنانه): روغن رزاینه تنظیم‌کننده هورمون‌های استروژن در زنان است که موجب کاهش موهای زائد، تنظیم قاعدگی و درخشش پوست می‌شود.
۲. ضد پیری پوست: مالش این روغن از مشکلات پوستی در کاهش و افزیش وزن جلوگیری می‌کند.
۳. موثر در تقویت حافظه و حس بویایی: بوی رزاینه محرک اعصاب است و استشمام آن موجب افزایش حافظه و حس بویایی می‌شود.

روغن تخم کتان

۱. تقویت سیستم قلبی و عروقی: روغن تخم کتان دارای امگا‌های ۶،۳ و ۹ است که موجب تقویت سیستم قلبی و عروقی می‌شود.

۲. رفع یبوست: مصرف این روغن با سالاد درمان یبوست است.۳. تقویت ساقه مو: این روغن را روی شعله غیر مستقیم گرم کنید و روی ساقه مو ماساژ دهید و با حوله موها را بپوشانید. ۴ ساعت بعد آبکشی کنید.

روغن کرچک

۱. درمان قوری یبوست: این روغن به علت غلظت و خواص ملین‌کننده خود به رفع یبوست در سریع‌ترین زمان کمک می‌کند.۲. درمان دردهای مفصلی: خوردن و مالیدن این روغن روی مفاصلی که درد می‌کند به کاهش دردهای مفصلی کمک می‌کند.

۳. تقویت مزه و لبرو: این روغن به علت داشتن مقادیر بالای ویتامین‌ای برای تقویت لبرو و مزه بسیار موثر است.منبع:ایرنا