

سالم پیر شدن، یک موفقیت است

نقش تمرینات بدنی در پیشگیری از عوارض سالمندی



آنها بیشتر می‌شود، فرسایش غضروف‌ها و کاهش مایع نرم‌کننده مفاصل نیز از دیگر عواملی است که موجب کندی و دردناک شدن حرکات سالمندان می‌شود.

به گفته عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، تمرینات بدنی نه‌تنها به بهبود عملکرد عضلات و مفاصل کمک می‌کند، بلکه از عوامل مهم رسوب کلسیم در استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان محسوب می‌شود.

بروز پوکی استخوان است، انجام فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی و ورزش‌های سبک، روند پوکی استخوان را کند کرده و به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند.

تمرینات بدنی مناسب فراموش نشود

وی همچنین خاطرنشان کرد: با افزایش سن، انعطاف‌پذیری رباط‌ها، تاندون‌ها و مفاصل کاهش یافته و خطر آسیب‌دیدگی

هشدار، هرگز این مواد را به سالادتان اضافه نکنید!

است مواد شیمیایی داشته باشند که شما تمایلی به خوردنشان نداشته باشید.

میوه‌های خشک شده

اگر عاشق طعم‌های شیرین هستید، ممکن است بخواهید میوه‌های خشک شده را به سالادتان اضافه کنید. اما باید بدانید که میوه‌های خشک شده دارای قند فراوانی هستند و به اندازه‌ی میوه‌ی تازه ارزش غذایی ندارند. اگر می‌خواهید یک چیز شیرین در سالادتان باشد، از میوه‌ی تازه استفاده کنید.

تاینگ‌های ترد و شور

انواع گوشت‌های فرآوری شده پر از چربی و قند و نمک هستند که باید استفاده از آن‌ها در سالاد را فراموش کنید. به جای این نوع پروتئین‌ها بهتر است از جوجه گریل شده یا میگو استفاده کنید

کروتن (نان خشک‌های مکعبی شکل)، تریلا، چیپس سیب زمینی و ... شاید بافت ترد و دوست داشتنی به سالادتان بدهند اما کالری‌شان صفر است.

به جای این مواد غذایی بی‌فایده می‌توانید از کاهوی ترد و تازه و یا خیار استفاده کنید.

سبزیجات نشاسته دار

ذرت و سیب زمینی و حتی نخودفرنگی ممکن است سالم به نظر برسند اما اگر قصد کاهش وزن دارید، می‌توانید به جای این نشاسته‌دارها از لوبیا، عدس و یا سایر حبوبات و بنشن که بافتی مشابه دارند اما مغذی‌ترند استفاده کنید.

گوشت‌های فرآوری شده

انواع گوشت‌های فرآوری شده پر از چربی و قند و نمک هستند که باید استفاده از آن‌ها در سالاد را فراموش کنید. به جای این نوع پروتئین‌ها بهتر است از جوجه گریل شده یا میگو استفاده کنید و از هیچ نوع ماده‌ی غذایی فرآوری شده یا سرخ شده، حتی توفو، استفاده نکنید.منبع:تبیان

چه مدت می توان گوشت و مرغ را در فریزر نگهداری کرد؟



توجهی پایین می‌آیداین متخصص تغذیه ادامه داد: در دمای ۱۲ درجه زیر صفر می‌توان تا حدود ۶ ماه گوشت قرمز را در یخچال نگهداری کرد و اگر دما پایین‌تر از آن باشد به مرور زمان سبب به وجود آمدن کبک در گوشت شده و افراد مصرف‌کننده رامستعد بیماری‌های میکروبی می‌کنندوی اضافه کرد: مدت‌ماندگاری گوشت‌ها متفاوت است به طور مثال مواد غذایی همچون گوشت کبابی و استیکی راتنها در مدت ۱۲ تا ۱۴ ماه، مرغ و بوقلمون قطعه شده ۴ تا ۱۲ ماه، اردک ۶ ماه و گوشت چرخ کرده، دل و جگر راتنها ۳ تا ۴ ماه می‌توان در فریزر یا دمای مناسب نگهداری کرد.صفوی تاکید کرد: البته این زمان به‌طور کلی برای شرایطی است که دمای فریزر ۱۸ درجه سانتی‌گراد زیر صفر باشد، گوشت خون‌آبه نداشتنه باشد و در کیسه نایلونی مناسب نگهداری شود که تماسی با هوا نندارد. این متخصص تغذیه یادآورد شد: اگر گوشت از حالت منجمد خارج شود حتما باید بر اساس نوع گوشت هرچه سریع‌تر آن رامصرف و از ایجاد دوباره آن خودداری کرد، زیرا آهن و ویتامین‌های گوشت از دست می‌رود و حتی در طولانی مدت فرد رامستعد بیماری‌های گوارشی، اسهال و استنراق شدید می‌کند.

دکتری تخصصی سالمندشناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه سالم پیر شدن یک موفقیت است، گفت: تمرینات بدنی مناسب می‌تواند روند بروز بسیاری از عوارض سالمندی را آهسته‌تر کند.

به گزارش ایرنا از وزارت بهداشت، دکتر عبدالرحیم اسداللهی با اشاره به تغییرات طبیعی بدن در دوره سالمندی، اظهار کرد: بعد از ۳۰ سالگی توده و قدرت عضلانی به‌تدریج کاهش می‌یابد و این روند پس از ۶۰ سالگی شدت بیشتری پیدا می‌کند و باید دانست که کم‌تحركی یکی از اصلی‌ترین دلایل کاهش توده عضلانی در سالمندان است، اما با رژیم غذایی سالم و تمرینات بدنی مناسب می‌توان به شکل چشمگیری از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

وی افزایش چربی در دوره سالمندی را از دیگر تغییرات در این دوره زندگی برشمرد و افزود: همچنین با افزایش سن، چربی بدن بیشتر در ناحیه شکم در مردان و در پشت زنان تجمع می‌یابد و موجب افزایش حجم این ناحیه می‌شود، در حالی چربی دست‌ها و پاها کاهش پیدا می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ادامه داد: تغییر دیگر در سالمندی، کاهش قد است که ناشی از کوتاه شدن طول ستون مهره‌ها است، علاوه بر این، عرض شانه‌ها به علت کوچک شدن و چروکیدگی عضلات کاهش می‌یابد؛ با این حال فعالیت بدنی مداوم می‌تواند از پیشرفت سریع این تغییرات جلوگیری کند.دکتر اسداللهی با اشاره به شیوع بالای پوکی استخوان در سالمندان، به ویژه زنان، گفت: کاهش کلسیم در استخوان‌ها و افت سطح برخی هورمون‌ها در زنان سالمند، از دلایل اصلی



اضافه کردن برخی مواد غذایی همچون سس‌های بدون چربی به سالاد که معمولاً حاوی مقدار بسیار زیادی نمک و قند هستند از خاصیت این غذای سالم می‌کاهد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان: سبزیجات برگ‌دار، پروتئین کم چربی و سبزیجات سرشار از فیبر همگی از ترکیبات اصلی یک سالاد

سالم و خوشمزه هستند. اما اگر می‌خواهید سلامت سالادی که می‌خورید زیر سؤال نرود، این چیزها را در سالادتان نریزید:

سس‌های پرچرب

هر چیزی که برچسب پرچرب خورده است، مقدار زیادی

ارتباط مصرف استامینوفن و اوتیسم



بررسی جدید شواهد نشان می‌دهد که مصرف استامینوفن در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلای کودک به اوتیسم یا اختلال بیش فعالی را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که تجزیه و تحلیل ۴۶ مطالعه قبلی شامل بیش از ۱۰۰۰۰۰ شرکت‌کننده، شواهد محکمی را نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض استامینوفن در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلاء به اختلالات مغزی رشدی مانند اوتیسم و اختلال بیش فعالی را افزایش دهد.

«دیدیِه برلاد»، محقق ارشد و استادیار علوم و سیاست‌های سلامت جمعیت در دانشکده پزشکی ایکان در مونت سینیای نیویورک، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که احتمال بیشتری بین ارتباط قرار گرفتن در معرض استامینوفن در دوران بارداری و افزایش خطرات اوتیسم و اختلال بیش فعالی وجود دارد.»

این تیم تحقیق گفت که این ارتباط بالقوه می‌تواند افزایش مدوم اختلالات رشدی در بین کودکان را توضیح دهد.

محققان در مقاله خود نتیجه گرفتند: «از آنجایی که استامینوفن به مسکن توصیه شده برای مادران باردار تبدیل شده است، میزان اختلال بیش فعالی و اوتیسم در دهه‌های گذشته بیش از ۲۰ برابر افزایش یافته است.»

برداد در یک بیانیه خبری افزود: «با توجه به استفاده گسترده از این دارو، حتی افزایش اندک در خطر می‌تواند پیامدهای عمده‌ای در سلامت عمومی داشته باشد.»

با این حال، او گفت مادران باردار قبل از قطع مصرف استامینوفن باید با پزشک خود مشورت کنند.

برادا گفت: «در د یا تب درمان نشده نیز می‌تواند به نوزاد آسیب برساند. مطالعه ما بر اهمیت بحث در مورد ایمن‌ترین رویکرد با ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و در نظر گرفتن گزینه‌های غیر دارویی در صورت امکان تأکید می‌کند.»

محققان گفتند استامینوفن رایج‌ترین داروی بدون نسخه برای درد و تب در دوران بارداری است.

محققان گفتند که این دارو توسط بیش از نیمی از زنان باردار در سراسر جهان مصرف می‌شود و تاکنون امن‌ترین گزینه برای تسکین سردرد، تب و سایر دردها در نظر گرفته شده است.

محققان برای بررسی خود، ۴۶ مطالعه قبلی را که به بررسی ارتباط بالقوه بین مصرف استامینوفن و اختلالات رشدی بعدی پرداخته بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان می‌دهد که در مجموع، ۲۷ مطالعه ارتباط معناداری بین استامینوفن و اختلالاتی مانند اوتیسم یا اختلال بیش فعالی نشان دادند. ۹ مطالعه دیگر هیچ ارتباطی را نشان ندادند و چهار مطالعه نشان دادند که استامینوفن ممکن است در برابر چنین اختلالاتی محافظت ایجاد کند. محققان گفتند که در آینده، زنان باردار باید استامینوفن را با احتیاط و برای مدت زمان محدود تحت نظارت پزشک مصرف کنند.محققان نوشتند: «ما مصرف علاقلانه استامینوفن- کمترین دوز مؤثر، کوتاه‌ترین مدت زمان- را تحت راهنمایی پزشکی، متناسب با ارزیابی‌های ریسک-فایده فردی، به جای یک محدودیت گسترده، توصیه می‌کنیم.»

این تیم افزود: «اگرچه استامینوفن به دلیل مشخصات ایمنی نسبتاً مطلوب در مقایسه با سایر داروها، همچنان مسکن ترجیحی است، اما استفاده از آن باید با احتیاط انجام شود، به ویژه با توجه به پیامدهای بالقوه برای رشد جنین.» این مقاله جدید همچنین بررسی کرد که چگونه استامینوفن ممکن است بر رشد مغز کودک تأثیر بگذارد.محققان گفتند که استامینوفن از سد جفت عبور می‌کند. این می‌تواند هورمون‌ها را مختل کند و باعث ایجاد تغییراتی در بیان ژنتیکی جنین‌های باردار شود که بر رشد مغز تأثیر می‌گذارد. این تیم تحقیقاتی اعلام کرد که تحقیقات بیشتری برای تأیید این یافته‌ها و مشخص کردن دقیق چگونگی تأثیر استامینوفن بر رشد جنین مورد نیاز است.