

استخوان‌ها در پاسخ به فعالیت

فیزیکی، قوی تر می‌شوند



یک متخصص فیزیوتراپی گفت: استخوان‌ها بافت‌هایی زنده و هوشمند هستند که در پاسخ به فشار و فعالیت فیزیکی، قوی‌تر می‌شوند؛ بنابراین ورزش منظم می‌تواند یکی از موثرترین راه‌های پیشگیری و حتی کنترل پوکی استخوان باشد. به گزارش ایسنا، دکتر گلجاریان – متخصص فیزیوتراپی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل با اشاره به اینکه پوکی استخوان یکی از بیماری‌های خاموش و شایع در سنین میانسالی و سالمندی است، گفت: در این بیماری، تراکم و کیفیت استخوان کاهش می‌یابد و حتی یک‌زمین خوردن ساده می‌تواند به شکستگی‌های جدی در لگن، ستون فقرات یا مچ دست منجر شود.

وی افزود: خبر خوب این است که استخوان‌ها بافت‌هایی زنده و هوشمند هستند که در پاسخ به فشار و فعالیت فیزیکی، قوی‌تر می‌شوند؛ بنابراین ورزش منظم می‌تواند یکی از موثرترین راه‌های پیشگیری و حتی کنترل پوکی استخوان باشد. گلجاریان با اشاره به نقش فعالیت بدنی در حفظ استحکام و تراکم استخوان گفت: ورزش‌های تحمل وزن مانند پیاده‌روی تند، دویدن آرام، بالا رفتن از پله و حتی پرش‌های سبک، از موثرترین روش‌ها برای تحریک استخوان‌ها به ساخت بافت جدید هستند. این حرکات با وارد کردن فشار کنترل‌شده به استخوان، روند تقویت طبیعی آن را فعال می‌کنند.

وی افزود: در کنار این فعالیت‌ها، تمرینات قدرتی یا مقاومتی با استفاده از وزنه، دستگاه‌های بدنسازی یا کش‌های ورزشی، باعث انتقال نیروی عضلات به استخوان و افزایش استحکام آن می‌شوند. همچنین، تمرینات تعادلی و عملکردی مانند راه رفتن روی خط باریک یا تمرینات با چشمان بسته ایستادن روی یک پا نقش مهمی در کاهش خطر زمین خوردن و پیشگیری از شکستگی‌ها دارند و به ویژه برای سالمندان بسیار توصیه می‌شوند.این عضو هیأت علمی دانشگاه تأکید کرد: برای پیشگیری از پوکی استخوان، افراد باید حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته (مانند پیاده‌روی تند) داشته باشند و دو روز در هفته را به تمرینات قدرتی اختصاص دهند.بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی افزود: افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند یا سابقه شکستگی دارند، باید برنامه ورزشی خود را تحت نظر پزشک یا فیزیوتراپیست انجام دهند تا ایمنی حرکات حفظ شود.

گلجاریان در پایان خاطرنشان کرد: ورزش تنها بخشی از مراقبت از استخوان‌هاست. تغذیه مناسب، مصرف کافی کلسیم و ویتامین D، ترک سیگار و الکل و انجام سنجش تراکم استخوان در صورت نیاز، همگی در کنار تحرک منظم، پایه‌های اصلی سلامت استخوان محسوب می‌شوند.

وی تأکید کرد: پیام نهایی ساده است: حرکت کنید؛ استخوان‌ها و عضلات شما این تلاش را با قدرت و استحکام بیشتر پاسخ خواهند داد.

استفاده از گوشی سلامت چشم را

تهدید می‌کند

استفاده از موبایل پس از ساعت ۱۰ شب ترشح هورمون خواب را مختل و به چشم‌ها آسیب می‌زند.
باشگاه خبرنگاران جوان – یک متخصص چشم می‌گوید که افراد از ساعت ۱۰ شب به بعد نباید از گوشی‌های همراه استفاده کنند.
حسین محمد ربیع متخصص چشم و فوق تخصص قرینه در خصوص عوارض استفاده از موبایل در هنگام خواب گفت: استفاده از تلفن‌های هوشمند در محیط‌هایی که نور آن کم باشد، آسیب بیشتری به چشم می‌رساند. وی در ادامه بیان کرد: از آنجایی که هورمونی در مغز ترشح می‌شود که به طور طبیعی در انسان احساس خواب ایجاد می‌کند نگاه کردن به نور آبی گوشی‌های موبایل در شب از ترشح آن هورمون جلوگیری کرده و باعث می‌شود تا خواب انسان به تعویق بیفتد؛ بنابراین فرد دچار اختلال خواب شود.

محمد ربیع در خصوص زمان مناسب استفاده از موبایل در شب توضیح داد: افراد از ساعت ۱۰ شب به بعد، نباید از گوشی‌های همراه استفاده کنند تا مغز و بدنشان برای یک خواب آرام و راحت آماده شود؛ همچنین در استفاده شبانه از ابزارهای دیجیتال که محیط تاریک است، آسیب به چشم بیشتر خواهد بود. این متخصص چشم در آخر توصیه کرد که در زمان استفاده از صفحه نمایشگر باید محیط روشن باشد و صفحه‌ای که فعال است از پشت به آن نور تابیده نشود تا باعث خستگی چشم نشود.

ویتامین‌هایی که کمبود آنها منجر

به زوال عقل می‌شود

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهند که کمبود برخی ویتامین‌ها به ویژه "B۱۲" و فولات "B۹" می‌تواند به زوال شناختی، زوال عقل و بیماری قلبی منجر شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ویتامین‌های گروه B نقش کلّیده‌ای در سلامت انسان دارند و بر عملکرد مغز، سلامت قلب و عروق، بهبودی پس از جراحی بای‌پس عروق، پیشگیری از نقص لوله عصبی و حتی خطر ابتلا به سرطان تأثیر می‌گذارند.

سلامت شناختی یکی از بر مطالعه‌ترین حوزه‌های تحقیقات ویتامین B است. حدود ۴۰ درصد از افراد ۷۵ تا ۸۰ ساله، توانایی جذب ویتامین B۱۲ موجود در غذا را از دست می‌دهند و این کمبود منجر به زوال سلامت عصبی، به ویژه در مغز و نخاع شده و خطر زوال عقل را در سالمندان افزایش می‌دهد.

بیماری آلزایمر با تجمع دو پروتئین «آمیلوئید» و «تائو» در مغز ارتباط پیدا می‌کند که به صورت پلاک‌ها و گره‌های تجمع می‌یابند و باعث می‌شود در عملکرد نوروها اختلال ایجاد شود. به منظور تشخیص کمبود B۱۲ معمولا دو آزمایش انجام می‌شود، اولین آزمایش، آزمایش AMM، اسید متیل مالونیک را اندازه گیری می‌کند، یک محصول جانبی متابولیک که در صورت تا کافی بودن سطح B۱۲ افزایش می‌یابد.

حفظ سلامت قلب فواید بی شماری

از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، سکنه مغزی، حمله قلبی و حتی زوال عقل دارد.

خوردن غذاهای سالم یکی از گام‌های بزرگ برای محافظت از قلب است. بسیاری از مردم رژیم غذایی خود را نادیده می‌گیرند تا زمانی که در سنین بالاتر دچار علائم قلبی عروقی شوند.

در ادامه پنج مورد از بهترین مواد غذایی برای سلامت قلب عنوان می‌شود.

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی بالاترین درصد چربی تک غیراشباع است که به گفته انجمن قلب آمریکا برای قلب عالی

است. این ماده خوراکی به کاهش کلسترول بد LDL و افزایش کلسترول خوب HDL کمک می‌کند. شما باید بین ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری در روز مصرف کنید، زیرا روغن زیتون سرشار از چربی است.

کینوآ

به گفته مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده، کینوآ از جمله غلات غنی از فیبر و بدون گلوتن از آمریکای جنوبی است که حاوی آنتی اکسیدان‌ها و تمام ۹ اسید آمینه ضروری است. آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای آمینه به محافظت و ترمیم سلول‌ها و کاهش خطر بیماری کمک می‌کنند. به علاوه، فیبر ممکن است کلسترول و فشار خون را کاهش دهد.

سلامت

تأثیر ۵ خوراکی در تقویت سلامت قلب



یک متاآنالیز مطالعاتی نشان داد که خوردن کینواوزن بدن، سطح LDL و چندین عامل پرخطر کلیدی دیگر برای بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. سازمان قلب آمریکا مصرف حداقل سه وعده غلات کامل مانند کینوا را در روز توصیه می‌کند.

لوبیا سیاه

به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، لوبیا سیاه سرشار از فیبر است که به بدن کمک می‌کند سطح کلسترول سالم را حفظ کند و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. همچنین پروتئین بالایی دارد، به همین دلیل است که گاهی اوقات از آن‌ها به عنوان یک «بر غذا» یاد

می‌شود. متخصصان خوردن حدود ۱ تا ۳ فنجان لوبیا در هفته را توصیه می‌کنند. انواع کم نمک می‌تواند به ویژه برای سلامت قلب مفید باشد.

گردو

گردو حاوی مقدار زیادی اسید آلفا لینولنیک است که در بدن به انواع خاصی از اسیدهای چرب امگا ۳ تبدیل می‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ به روش‌های مختلفی از جمله کاهش چربی‌های تری گلیسیرید در بدن به محافظت از سلامت قلب کمک می‌کند.

علاوه بر این، مطالعه اخیر نشان داد که مصرف منظم گردو به مدت دو سال، یک نشانگر التهابی کلیدی مرتبط با بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می‌دهد. از آنجایی که گردو کالری بالایی دارد، سعی کنید اندازه سهم خود را به کمتر از یک فنجان در هفته محدود کنید.

ماهی سالمون

ماهی سالمون نه تنها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت قلب است، بلکه این ماهی صورتی همچنین دارای مقدار زیادی ویتامین B۶ است که به حفظ تعادل اسید آمینه‌ای به نام هموسیتستین برای سلامت مطلوب قلب کمک می‌کند. ماهی سالمون همچنین چربی اشباع شده کمی دارد و انجمن قلب آمریکا خوردن دو وعده (۸۵ گرم) در هفته را برای کمک به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه توصیه می‌کند.

میوه پاییزی برای سلامتی و زیبایی

ویتامین‌های A و C، کاروتن،

کلسیم و فسفر، نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد قلب، تقویت بینایی و رشد و استحکام استخوان‌های جنین دارد. مصرف خرمالو برای زنان به مقابله با کم‌خونی کمک می‌کند و منبعی عالی برای افزایش انرژی و تقویت قوای جسمانی است.

علاوه بر این، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خرمالو می‌توانند به بهبود سلامت پوست، پاکسازی کبد و پیشگیری از برخی انواع سرطان کمک کنند.

با این حال، مصرف بیش از حد این میوه ممکن است در برخی افراد موجب بیوست یا مشکلات گوارشی شود، بنابراین بهتر است به میزان متعادل و منظم استفاده شود. به طور کلی، خرمالو برای زنان یک انتخاب طبیعی و مفید برای حفظ سلامت و شادابی بدن است و گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه می‌تواند فواید زیادی به همراه داشته باشد.

یکی از مشکلاتی که خانم‌ها در ماه‌های پایانی بارداری با آن مواجه هستند، بیوست است. به همین دلیل توصیه می‌شود خانم‌های باردار خرمالو را با توصیه پزشک مصرف کنند. البته در طب سنتی طبع و مزاج افراد را هم در ایجاد بیوست مؤثر دانسته‌اند.

افزایش رشد جنین

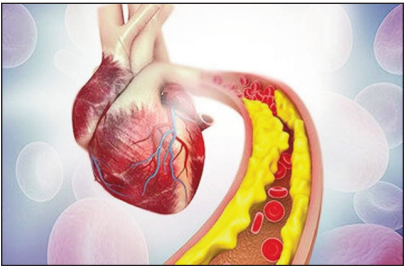
پزشکان متخصص معمولاً در دوران بارداری مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه را برای حفظ سلامت مادر و رشد بهتر جنین توصیه می‌کنند. در این میان، خرمالو در بارداری یکی از میوه‌های بسیار مفید و مغذی است. این میوه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به سلامت مادر و جنین کمک کند. وجود فسفر و کلسیم در خرمالو باعث تقویت استخوان‌ها و رشد مناسب جنین می‌شود. همچنین، مصرف خرمالو در بارداری به دلیل داشتن فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از بیوست – یکی از مشکلات شایع دوران بارداری – کمک می‌کند. ویتامین C موجود در خرمالو نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن مادر و جذب بهتر آهن کمک می‌کند که برای جلوگیری از کم‌خونی در بارداری ضروری است.

با این حال، لازم است خانم‌های باردار در مصرف هر نوع ماده غذایی از جمله خرمالو تعادل را رعایت کنند. زیاده‌روی در مصرف خرمالو ممکن است باعث افزایش قند خون شود، بنابراین مصرف خرمالو در بارداری باید زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام گیرد تا بهترین نتیجه برای سلامت مادر و جنین حاصل شود.

خواص خرمالو برای تقویت بینایی

کسانی که با بیماری‌های چشمی مواجه هستند، معمولاً از کمبود ویتامین A در بدن رنج می‌برند. برای جلوگیری از این

چگونه کلسترول خون را کاهش دهیم؟



بهترین راه برای کاهش کلسترول، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس است.

وقتی صحبت از کلسترول می‌شود، مهم است که اعداد آن را بدانید. هیپرلیپیدمی (افزایش چربی خون) به این معنی است که خون شما دارای چربی زیادی مانند کلسترول و تری گلیسیرید است، یکی از انواع چربی خون، هیپر کلسترولمی، به این معنی است که کلسترول بد (LDL) در خون شما زیاد است. این وضعیت، تجمع چربی در شریان‌ها و خطر انسداد را افزایش می‌دهد.

یکی دیگر از راه‌هایی که می‌تواند اعداد کلسترول شما را نامتعادل نشان دهد، زمانی است که سطح کلسترول خوب شما (HDL) بسیار پایین است. با کاهش HDL برای حذف کلسترول از شریان‌ها، خطر ابتلا به پلاک‌های آترواسکلروتیک و انسداد افزایش می‌یابد. اگر هیپرلیپیدمی در شما تشخیص داده شود، وضعیت سلامتی کلی شما و سایر عوامل خطر مانند سیگار کشیدن یا فشار خون بالا به عنوان راه‌هایی در درمان کمک خواهد کرد. این عوامل خطر می‌توانند با کلسترول LDL بالا یا سطح کلسترول پایین HDL ترکیب شوند و بر سلامت قلب و عروق شما تأثیر بگذارند.

خبر خوب این است که کلسترول بالا را می‌توان کم کرده و خطر بیماری قلبی و سکنه را کاهش داد. اگر ۲۰ سال یا بیشتر دارید، کلسترول خود را آزمایش کنید و با پزشک خود برای تنظیم سطح کلسترول همکاری کنید. اغلب، تغییر رفتارها می‌تواند به حفظ اعداد مربوطه در سطح نرمال کمک کند. اگر تغییرات سبک زندگی به تنهایی باعث بهبود سطح کلسترول شما نشد، ممکن است دارو تجویز شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تغییرات سبک زندگی برای کاهش کلسترول خون عبارتند از:

رژیم غذایی سالم برای قلب

از دیدگاه تغذیه، بهترین راه برای کاهش کلسترول، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس است. متخصصان توصیه می‌کنند که چربی اشباع شده را به کمتر از شش درصد کالری روزانه محدود کنید و میزان چربی ترانس مصرفی را به حداقل برسانید. کاهش این چربی‌ها به معنای محدود کردن مصرف گوشت قرمز و محصولات لبنی تهیه شده با شیر کامل (پرچرب) است. به جای آن شیر کم چربی، محصولات لبنی بسیار کم چرب یا بدون چربی را انتخاب کنید. همچنین به معنای محدود کردن غذاهای سرخ شده و پخت و پز با روغن‌های سالم مانند روغن گیاهی است.

رژیم غذایی سالم برای قلب بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، مرغ، ماهی، آجیل و روغن‌های گیاهی غیر گرمسیری تأکید دارد. در حالی که مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری شده، غذاها و نوشیدنی‌های شیرین شده با سدیم و شکر را محدود می‌کند.

برای کاهش سطح کلسترول غذای سالم ببزید. یک برنامه غذایی سالم برای سلامت قلب می‌تواند به شما در کنترل سطح کلسترول خون کمک کند.

از نظر بدنی فعال تر شوید

سبک زندگی بی‌تحرک، کلسترول HDL(کلسترول خوب) را کاهش می‌دهد HDL کمتر به این معنی است که کلسترول خوب کمتری برای حذف کلسترول بد از شریان‌های شما وجود دارد. فعالیت بدنی مهم است. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته برای کاهش کلسترول و فشار خون بالا کافی است. شما گزینه‌های زیادی دارید که شامل پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه سواری یا حتی کار در حیاط و... است.

ترک سیگار

سیگار کشیدن و استعمال دخانیات کلسترول HDL را کاهش می‌دهد. بدتر از آن، زمانی که فردی با سطح کلسترول نامطلوب سیگار می‌کشد، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در او افزایش می‌یابد. سیگار همچنین خطر سایر عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا و دیابت را افزایش می‌دهد.

با ترک سیگار، افراد سیگاری می‌توانند کلسترول LDL خود را کاهش داده و سطح کلسترول HDL خود را افزایش دهند. همچنین ترک سیگار می‌تواند به محافظت از شریان‌های آن‌ها کمک کند. افراد غیرسیگاری باید از قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنند.

کاهش وزن

اضافه وزن یا چاقی باعث افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می‌شود، اما کاهش وزن بین پنج تا ۱۰ درصد می‌تواند به بهبود عدد کلسترول کمک کند.

مشاوره با متخصص مراقبت‌های بهداشتی

متخصص مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف سلامتی خود از جمله حفظ کلسترول در سطوح سالم برسید. تصمیم‌گیری با تیم مراقبت‌های بهداشتی بهترین راه برای ایجاد یک برنامه درمانی است که بیشتر به آن پایبند خواهید بود.