

## ۶ ورزش موثر برای کاهش کلسترول خون

اضافه وزن موجب تمایل بدن به افزایش LDL در خون می‌شود. این نوع از کلسترول با بیماری‌های قلبی ارتباط مستقیم دارد.

دقیقا اینکه چه مقدار ورزش برای کاهش کلسترول خون مورد نیاز است، هنوز مورد بحث است. به طور کلی سازمان جهانی بهداشت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش را با شدت متوسط به بالا در طول روز توصیه می‌کند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، موثرترین فعالیت‌های بدنی برای کاهش سطح کلسترول بد شامل موارد زیر است:

**وزنه‌برداری:** تمرینات قدرتی می‌تواند سلامت قلب را از چند راه ممکن از جمله با کاهش کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب و کاهش فشارخون بهبود بخشد. با افزودن تمرینات قلبی عروقی به روال ورزشی خود می‌توانید از فواید بیشتری بهره‌مند شوید.

**یوگا:** تنفس پیوسته و منسجم می‌تواند کمک شایانی به دفع کلسترول خون کند. در این تمرین شما بر روی تنفس خود (دم و بازدم) تمرکز می‌کنید. تمرین منظم

#### اهمیت صبحانه در

#### سلامتی گوارش

**صبحانه احتمال ابتلا به یبوست را کاهش می‌دهد**



فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد گفت: افرادی که دچار یبوست هستند حتما باید صبحانه خود را اکامل میل کنند. ناصر ابراهیمی دریانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران در خصوص بیماری‌های التهابی روده گفت: با توجه به وجود سه وعده غذایی در تغذیه روزانه، صبحانه مهم‌ترین نقش را در سلامتی افراد ایفا می‌کند بخصوص در افرادی که دچار یبوست هستند حتما باید صبحانه خود را کامل بخورند.

وی افزود: وقتی غذا وارد معده می‌شود، به صورت غیر ارادی حرکات روده‌ها (پریستالتیسم) آغاز می‌شود که به دفع افراد کمک می‌کند؛ بنابراین اهمیت خوردن صبحانه کامل، نه تنها به دریافت انرژی مورد نیاز ساعات اولیه روز کمک می‌کند، بلکه باعث برطرف شدن یبوست در فرد نیز می‌شود. استاد دانشگاه تهران در پاسخ به این سوال که آیا بیماری التهابی روده با بیماری کرون تفاوت دارد، گفت: در بیماری التهابی روده درگیری تنها شامل روده‌هاست، اما در بیماری کرون، گرفتاری از دهان تا مقعد است، در فردی که دچار کولیت اولسروز است، درگیری فقط در ناحیه کولون است و فرد در مدفوع خود نیز خون می‌بینند. فردی که مبتلا به بیماری کرون است: آفت‌های مکرر دهانی، تب و درد شکم پیدای می‌کنند.

وی بیان کرد: مبتلایان به کولیت اولسروز و بیماری کرون گاهی با علائم غیر روده‌ای مانند علائم مفصلی التهاب مفصل (آرتریت) به پزشک مراجعه می‌کنند و روماتولوژیست برای بیمار تشخیص روماتیسم روده‌ای می‌دهد. (گاهی هم افراد با کم‌ر درد مراجعه می‌کنند) دریانی در آخر توصیه کرد: سلامتی دستگاه گوارش از اساسی‌ترین و اصلی‌ترین مسائل زندگی است. سبک غذا خوردن، زمان گذشتن برای صرف غذا و نخوردن مواد قندی بخصوص در افراد چاق، از مهمترین نکات حفظ سلامت دستگاه گوارشی به شمار می‌رود.

### تاثیر تغذیه بر سلامت پوست و مو بسیار بیشتر از محصولات آرایشی و بهداشتی

یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گفت: تغذیه مهم‌ترین عامل در رشد پوست و مو است.رضا همایونفر متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با حضور در برنامه ضریان شبکه سلامت گفت: برخلاف تصور عامه، تاثیر تغذیه سالم بر سلامت پوست و مو بسیار بیشتر از اثرات محصولات آرایشی و بهداشتی است زیرا کیفیت خونی که به این اندام‌ها می‌رسد، تعیین کننده سلامت پوست و مو است. همچنین تغذیه مناسب می‌تواند سرعت ریزش مو را در افرادی که به صورت ژنتیکی مبتلا به ریزش مو هستند، کم کند و در افرادی که استعداد ژنتیکی ریزش مو را ندارند، متوقف کند.عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی افزود: پوست و مو بعد از گلوبول‌های قرمز خون سریع‌ترین سرعت تکثیر را در بین قسمت‌های مختلف بدن دارند و تغذیه مهم‌ترین عامل در رشد پوست و مو است. همایونفر گفت: اسیدهای چرب امگا ۳ نقش لاکر ناپذیری در حفظ سلامت پوست دارند و مردم مناطقی که مقدار بسیار زیادی ماهی مصرف می‌کنند تقریبا هیچ وقت به آکنه مبتلا نمی‌شوند. یکی از بهترین منابع اسید های چرب امگا۳، روغن کانولا است. انواع آبزیان و مغز گردو از منابع غنی امگا ۳ محسوب می‌شوند.



تنفس موجب افزایش خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی و نیز رساندن مواد غذایی به ارگان‌های بدن خواهد شد. همین امر موجب کاهش تشکیل پلاک در شریان‌ها شده و سلامت قلبی عروقی را به دنبال خواهد داشت.

**پیاده‌روی:** انجمن قلب آمریکا اعلام کرده که پیاده‌روی موثرترین ورزش برای کاهش سطح کلسترول است. ورزشی که هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد. ورزش‌های هوازی باعث بهبود استفاده از اکسیژن و افزایش سلامت قلب و ریه‌ها

می‌شوند. از آنجا که این ورزش‌ها صرف بیشتر انرژی را به همراه دارند، منجر به کاهش کلسترول نیز خواهند شد. پیاده‌روی سریع خود عاملی برای پیشگیری از تصلب شرائین و لخته شدن خون است.

**دویدن:** دقیقا مانند پیاده‌روی، با افزایش ضریان قلب منجر به کاهش سطح کلسترول می‌شود. اینکه دویدن ۵.۲ برابر راه رفتن انرژی مصرف می‌کند، دور از انتظار نیست و واضح است که هرچه انرژی بیشتری استفاده کنید کالری بیشتری نیز خواهید سوزاند.

**دوچرخه‌سواری:** تحقیقان نشان داده است که دوچرخه‌سواری یک ورزش هوازی بی‌خطر و موثر برای سوزاندن کالری و کاهش کلسترول بد است. کارشناسان توصیه می‌کنند که از دوچرخه به عنوان یک ابزار برای رفتن به محل کار و انجام امور روزمره استفاده کنید. با این حال اگر این کار برایتان مقدور نیست، می‌توانید از دوچرخه‌های ثابت برای سود بردن از منافع آنها استفاده کنید. هدف انجام حداقل ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری برای ۵ روز در هفته است و این میزان را می‌توانید به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته افزایش دهید.

**دوچرخه سواری:** تحقیقان نشان داده است که دوچرخه‌سواری یک ورزش هوازی بی‌خطر و موثر برای سوزاندن کالری و کاهش کلسترول بد است. کارشناسان توصیه می‌کنند که از دوچرخه به عنوان یک ابزار برای رفتن به محل کار و انجام امور روزمره استفاده کنید. با این حال اگر این کار برایتان مقدور نیست، می‌توانید از دوچرخه‌های ثابت برای سود بردن از منافع آنها استفاده کنید. هدف انجام حداقل ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری برای ۵ روز در هفته است و این میزان را می‌توانید به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته افزایش دهید.

دوچرخه سواری: تحقیقان نشان داده است که دوچرخه‌سواری یک ورزش هوازی بی‌خطر و موثر برای سوزاندن کالری و کاهش کلسترول بد است. کارشناسان توصیه می‌کنند که از دوچرخه به عنوان یک ابزار برای رفتن به محل کار و انجام امور روزمره استفاده کنید. با این حال اگر این کار برایتان مقدور نیست، می‌توانید از دوچرخه‌های ثابت برای سود بردن از منافع آنها استفاده کنید. هدف انجام حداقل ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری برای ۵ روز در هفته است و این میزان را می‌توانید به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته افزایش دهید.

# کاربردهای عجیب گلاب که شما را شگفت زده می کند

بریزید و روزانه روی لب‌هایتان بمالید. این کار را چند بار در طول روز تکرار کنید تا لب‌هایتان خوشرنگ شود.

#### ۵ رفع مشکلات گوارشی

معمولا تا صحبت از مشکلات گوارش و دل درد می‌شود، همه نوشیدن مقداری عرق نعناع را توصیه می‌کنند، در صورتی که اسید موجود در عرق نعناع می‌تواند برای معده‌های اسیدی مضر هم باشد. اگر مشکلات گوارشی دارید، می‌توانید مقداری عرق نعناع را با آب رقیق کنید؛ سپس کمی گلاب به آن اضافه کنید و هنگام نفخ یا دل درد آن را بنوشید.

#### ۶ خوشبو کننده هوا

گلاب یکی از بهترین خوشبوکننده‌های طبیعی است که به محیط زیست آسیب نمی‌زند و استفاده از آن موجب افزایش گازهای گلخانه‌ای نخواهد شد. اگر منزل شما بعد از تهیه یک غذای مخصوص یا سرخ کردنِ بوی بد گرفته است، کافی است کمی آب و گلاب را داخل یک شیشه اسپری بریزید و در هوا اسپری کنید تا فضای خانه خوشبو و مطبوع شود.

#### ۷ شستشوی چشم‌ها با گلاب

گلاب یکی از بهترین مواد طبیعی برای شستشوی چشم است؛ زیرا خواص ضد عفونی کننده و ضد باکتریایی دارد. به خصوص افرادی که مبتلا به آب مروارید هستند، برای وضوح دید بهتر است این کار را انجام بدهند. کمی گلاب را با عرق رازیانه مخلوط کنید و به صورت روزانه چشم‌ها را با آن بشویید. (البته در این یک مورد خاص بهتر است پیش از انجام دادن آن با پزشکتان مشورت کنید).

#### ۸ رفع سردرد و تقویت حافظه

به گزارش وب گاه فرادید، اگر به میگرن یا سردردهای مزمن مبتلا هستید، بهتر است به جای خوردن انواع مسکن‌های قوی که برای بدن بسیار مضر هستند، اینبار درمان با گلاب را امتحان کنید. اگر به صورت مداوم هر روز و روزی چندین بار گلاب را چند ثانیه بو بکشید، در رفع سردردهای مزمن بسیار موثر است؛ همچنین این کار به مرور زمان موجب تقویت حافظه خواهد شد.



قرص‌های خوشبو کننده دهان استفاده کنید، این توصیه را جدی بگیرید. گلاب یکی از بهترین خوشبو کننده‌های طبیعی برای دهان است. بعد از اینکه مسواک زدید، با بعد از خوردن غذا مقداری گلاب را داخل دهانتان نگه دارید و کمی آن را قرقره کنید. گلاب بوی بد ناشی از معده، دندان خراب یا لثه‌ها را در دهان از بین می‌برد؛ همچنین به رفع زخم و آفت‌های دهانی کمک می‌کند.

#### ۳ یک آرام بخش قوی

گلاب می‌تواند برای آن دسته از افرادی که در طول روز مدام استرس دارند یا قبل از خواب دچار مشکلات بی‌خوابی و فکر و خیال‌های پریشان هستند، یک آرام بخش قوی و موثر باشد. کافی است مقداری آب و گلاب را با هم مخلوط کنید و روزانه میل کنید تا استرس شما کاهش پیدا کند یا هر شب نیم ساعت قبل از خواب مقداری آب و گلاب بنوشید و از تاثیر آن شگفت زده شوید.

#### ۴ خوشرنگ شدن لب

لب‌ها معمولا در حالت عادی و بدون آرایش بی‌رنگ و گاه رنگ پریده هستند. شما می‌توانید مقداری گلاب را روی پد بهداشتی

## هشدار کم آبی بدن بعد از ۶۰ سالگی

سالمندان به دلیل کاهش توده عضلانی بیشتر در معرض خطر کم آبی هستند.

کم آبی بدن در همه سنین تأثیر می‌گذارد، اما بزرگسالان ۶۰ سال به بالا بیشتر در معرض خطر هستند. با افزایش سن، بدن ماهیچه‌های بیشتری را از دست می‌دهد و چربی بیشتری به دست می‌آورد. این بر توانایی در حفظ مقدار طبیعی آب بدن (TBW) تأثیر می‌گذارد.

سالمندان به دلیل کاهش توده عضلانی بیشتر در معرض خطر کم آبی هستند. کم آبی بدن در افراد مسن می‌تواند خطرناک باشد، به این دلیل که برخی از علائم این وضعیت با سایر بیماری‌ها همپوشانی دارد و ممکن است علت اصلی آن به اشتباه تشخیص داده شود. مثلا خشکی دهان می‌تواند به عنوان عارضه جانبی داروهای روزانه اشتباه گرفته شود. این می‌تواند منجر به تأخیر در تشخیص کم آبی در بزرگسالان مسن شود.

احساس تشنگی تنها راهی است که نشان می‌دهد بدن به آب نیاز دارد. با این حال، از آنجا که پاسخ تشنگی با افزایش سن ضعیف می‌شود، افراد مسن شاید ندانند که نیاز به نوشیدن دارند. پس ۲ نکته مهم قابل توجه است؛ اول، ایجاد عادت برای خوردن مایعات

## مادران باردار به سلامت دهان و دندان اهمیت بدهند

مواد غذایی توجه کمتری به بهداشت دهان و دندان دارند. در دوران بارداری به ویژه ماه‌های آخر به دلیل کاهش ظرفیت معده، مقادیر کمتر ولی دفعات بیشتری غذای خوردن و ممکن است کمتر مسواک بزنند. بنابراین امکان تشکیل پلاک میکروبی که عامل پوسیدگی دندان است در آنان افزایش می‌یابد.

به گفته ولی زاده، نتایج مطالعات نشان داده که التهاب لثه در دوران بارداری می‌تواند عامل خطری برای ایجاد زایمان زودرس و تولد نوزاد کم وزن باشد.

وی با تأکید بر اهمیت مراقبت از دهان و دندان در سه ماهه اول بارداری گفت در این دوران به دلیل تغییرات حس چشایی و افزایش رفleks معده، تهوع و استفراغ صبحگاهی و استفراغ‌های مکرر سطوح دندان متناوبا در معرض اسید قرار می‌گیرند. این اسید می‌تواند باعث سخت دندان را حل کرده و باعث پوسیدگی آن شود.

ولی زاده به مادران بارداری که دچار استفراغ هستند، توصیه کرد: بعد از استفراغ دهان را با آب بشویند زیرا این کار به شست و شوی اسید معده از فضای دهان کمک می‌کند.

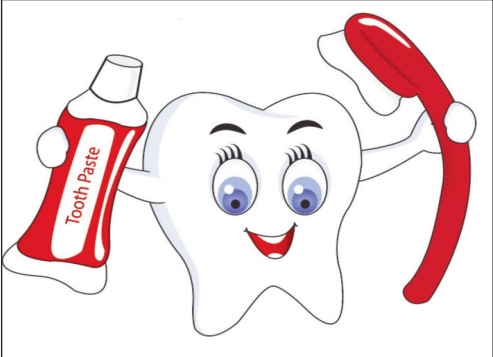
وی با اشاره به تشکیل اندام‌ها و تکامل جنین در سه ماهه اول بارداری، خاطرنشان کرد: بهتر است درمان‌های دندانپزشکی طولانی مدت در این دوره انجام نشود.

این کارشناس سلامت دهان و دندان گفت: مادران باردار در سه



آب شود. در این شرایط، استفاده از نوشیدنی‌هایی که حاوی الکترولیت هستند می‌تواند مفید باشد. به عنوان مثال می‌توان به نوشیدنی‌های ورزشی اشاره کرد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، شایع‌ترین علائم کم آبی خفیف شامل سردرد، حالت تهوع و تغییرات در ادرار (ادرار تیره و کاهش مقدار آن) می‌شود. افراد اگر آب نخوردن روز به روز تحریک پذیرتر (کج خلق یا زودرنج‌تر) می‌شوند، نفس کشیدن‌شان سخت می‌شود و نشانه‌های حواس پرتی بروز می‌کند که مطمئنا نشان دهنده علائم بیماری کم آبی بدن است.



ماهه دوم بارداری راحت‌تر می‌توانند روی صندلی دندانپزشکی قرار گیرند بنابراین این دوران بهترین زمان برای انجام درمان‌های دندانپزشکی در طول بارداری به‌شمار می‌آید.

وی با اشاره به اینکه گاهی در دوران بارداری شاهد افزایش موضعی بافت لثه هستیم که تمومور حاملگی نامیده می‌شود به مادران باردار توصیه کرد: هرگونه تغییر بافت دهان حتماً باید توسط دندانپزشک ویزیت شود.

ولی زاده یادآور شد: تمومور حاملگی، سرطانی نیست و عموماً فاقد درد است و معمولاً پس از حاملگی نیز برطرف می‌شود.

وی با اشاره به افزایش وزن مادر در سه ماهه آخر بارداری، گفت: مادران باردار نباید مدت زیادی در حالت خوابیده به پشت روی صندلی قرار گیرند، بنابراین در این دوره بهتر است فقط درمان‌های کوتاه مدت و اورژانسی دندانپزشکی برای وی انجام شود.

محققان می‌گویند:

#### آدامس جویدن موجب ایجاد

#### نفخ می‌شود



به گفته محققان، بلع بیش از حد هوا هنگام جویدن آدامس می‌تواند علت بروز نفخ باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از دبلی اکسپرس، این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که آدامس با دهان باز جویده می‌شود و هوای اضافی را وارد روده‌ها می‌کند.

برای جلوگیری از این امر، محققان توصیه می‌کنند هنگام استفاده از آدامس، دهان خود را بسته نگه دارید.

یکی دیگر از دلایلی که جویدن آدامس می‌تواند منجر به نفخ شود، ترکیب آن است. برخی از انواع آدامس‌های بدون قند، اغلب حاوی سوربیتول و زایلیتول هستند که به عنوان یک شیرین‌کننده عمل می‌کنند.

برای برخی افراد، این مواد می‌توانند باعث ایجاد گاز شده یا حتی به عنوان ملین عمل کنند. شیرین‌کننده‌های مصنوعی نیز می‌توانند باعث گرفتگی عضلات و اسهال مزمن شوند. هضم ناقص و تخمیر این شیرین‌کننده‌ها در روده بزرگ اغلب منجر به بروز این مشکلات دردناک می‌شود.

به جز آدامس، غذاهای دیگری نیز وجود دارند که باعث نفخ می‌شوند که شامل لوبیا، پیاز، کلم بروکلی، کلم پیچ، جولنه‌ها و گل کلم هستند. دلیل نفخ آوردی آنها می‌تواند به دلیل فیبر و قند موجود در آنها باشد.

محققان توصیه می‌کنند که مصرف غذاهایی از این قبیل را کاهش دهید و در عین حال مصرف روزانه ۵ وعده میوه و سبزیجات را حفظ کنید.

برخی از دلایل دیگر نفخ عبارتند از یبوست، بیماری سیلیاک و سندرم روده تحریک پذیر.

#### متخصص تغذیه:

#### شلغم قاتل یبوست است

#### خاصیت ضد سرطانی شلغم



یک متخصص تغذیه گفت: در فصل زمستان، بی تحرکی افراد، باعث چاقی و یبوست می‌شود و شلغم بهترین راه درمان یبوست است.

به گزارش خبرگزاری مهر، منصور رضایی دکترای تغذیه و رژیم غذایی در گفتگو با رادیو سلامت، افزود: در فصل زمستان، تمایل بدن انسان، به خوراکی‌های چرب زیاد است و افراد تحرک زیادی هم ندارند از این رو، همین امر موجب می‌شود اواخر اسفند، افراد دچار چاقی شوند.

وی ادامه داد: در فصل زمستان مصرف سبزیجات همچون شلغم، گل کلم، هویج و... خوب است زیرا که خواص زیادی دارند. به طور مثال، شلغم نشاسته هم ندارد و خود شلغم، قاتل یبوست است.این دکترای تغذیه و رژیم غذایی ادامه داد: همچنین، بوی شلغم باعث می‌شود تا خشکی هوای زمستان گرفته شود. همان طور که می‌دانید، هوای خشک برای ریه خوب نیست و شلغم قاتل بیماری‌های تنفسی است. سرفه‌های افرادی که مشکلات تنفسی دارند با شلغم کمتر می‌شود. فواید دیگری هم شلغم دارد که بعدها در طول تاریخ کشف خواهد شد.

وی تأکید کرد: نفخ دستگاه گوارش، به خاطر کربوهیدرات است که توصیه می‌شود افراد شلغم را خوب بجوند و خوب بپزند و همچنین در کنار شلغم، از سبزیجات معطر مثل نعناع، ترخون و ... که نفخ شلغم را می‌گیرد و خودشان هم خیلی مفید هستند، استفاده کنند. حبوبات هم باید قبل از مصرف خیسانده شوند تا ارزش غذایی آنها بیش‌تر شود و نفخ شان کمتر گردد.

رضایی در پاسخ به این پرسش که شلغم برای تیروئید بد است، گفت: بله، کلم، ترب، سویا، گردو، شلغم، هنگامی که خام مصرف شوند، مشکل ایجاد می‌کنند؛ اما اگر پخته شود، احتمال بدتر کردن تیروئید را فراهم نمی‌کند.

وی در پایان با این بیان اینکه شلغم فشار را بالا نمی‌برد مگر آنکه نمک بیش از حد به آن زده باشند، اظهار دلست: شلغم، یک سبزی بسیار مفید برای دیابتی‌ها است؛ اما نه به خاطر انسولین بلکه به خاطر فیبر و ویتامین‌ها؛ شلغم خام، ضد سرطان است؛ اما برای نفخ و تیروئید خوب نیست.