مصرف ماست و پنیر مانع حمله قلبی در مردان میانسال می‌شود

تحقیقات جدید نشان داده است که مصرف ماست و پنیر می‌تواند از مردان میانسال در برابر حملات قلبی محافظت کند.

به گزارش گروه علمی ایرنا از «گت‌ساری»، مردان در سن ۴۲ تا ۶۰ سال که به طور منظم مقدار زیادی محصولات لبنیاتی تخمیری در طول مدت حداقل ۲۰ سال مصرف کرده‌اند با ریسک کمتری برای ابتلا به بیماری‌های عروقی قلب روبه‌رو می‌شوند. محققان فنلاندی در عین حال می‌گویند مردانی که محصولات لبنی غیر تخمیری مانند شیر زیاد مصرف می‌کنند اتفاقا با ریسک بیشتری برای بیماری قلبی روبه‌رو هستند.

محصولات لبنی تخمیری مانند پنیر، ماست، کفیر و شیر ترش محصولاتی هستند که با اسید لاکتیک تخمیر شده‌اند و هم دوام بیشتری دارند و هم طعم بهتری پیدا می‌کنند.

بیماری عروقی قلب بر اثر تجمیع رسوبات چربی در دیواره عروق و شریان‌های پیرامون قلب ایجاد می‌شود و علت اصلی حملات قلبی است. مطالعات پیشین نشان

داده‌اند که محصولات لبنی تخمیری بیش از محصولات لبنی ساده موجب بهبود سطح کلسترول و کاهش ریسک بیماری قلبی می‌شوند اما تحقیقات کمی در این خصوص انجام شده است.

در این حال محققان دانشگاه شرق فنلاند اقدام به مقایسه تاثیر محصولات لبنی تخمیری و غیر تخمیری بر روی ریسک بیماری قلبی کرده‌اند. در این تحقیق، بررسی سابقه تغذیه‌ای حدود ۲ هزار نفر بین سال‌های ۱۹۸۴ تا ۱۹۸۹ شروع شده و به طور میانگین حدود ۲۰ سال ادامه داشته است.

در طول زمان پیگیری‌ها ۴۷۲ تن از این افراد رویداد بیماری قلبی را تجربه کردند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه بر اساس نحوه مصرف محصولات مختلف لبنی به گروه‌های مختلف تقسیم شدند. این محققان افراد با بیشترین و کمترین میزان مصرف محصولات لبنی را مقایسه کردند و نتیجه بررسی‌ها نشان داد مصرف بیشتر محصولات لبنی تخمیری در مدت طولانی‌تر با ریسک کمتر بیماری قلبی مرتبط است.

«یرکی ورتانن» استاد دانشگاه شرق فنلاند گفت: در کشور فنلاند عادت مصرف محصولات لبنی در طول دهه‌های گذشته تغییر کرده و مثلا مصرف شیر و شیر ترش کاهش یافته است در حالی که محبوبیت محصولاتی مانند ماست و پنیر افزایش پیدا کرده است.

این تحقیق شواهد و مدارک بیشتری درباره مزایای محصولات لبنی تخمیری بر محصولات غیر تخمیری فراهم کرده است.

گیاهان دارویی خطرناک را بشناسیم

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: مصرف ناآگاهانه و خودسرانه بسیاری از گیاهان دارویی می‌توانند سبب بروز مسمومیت در انسان شوند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان، دکتر داود سلمان پور گفت: در سال‌های اخیر گرایش مردم به مصرف داروهای گیاهی و گیاهان دارویی افزایش یافته است. مصرف ناآگاهانه و خودسرانه بسیاری از گیاهان دارویی می‌تواند سبب بروز مسمومیت در انسان شود.

وی افزود: گیاهان تزئینی مانند دیفن باخیا و خرزهره که در باغچه منازل و آپارتمان‌های مسکونی کاشته و نگهداری می‌شوند نیز می‌توانند در صورت مصرف تماس دست به گیاه و یا اشتباهی بلعیده شدن توسط کودک یا حیوان خانگی می‌تواند مسمومیت ایجاد کند.

دکتر سلمان پور با بیان اینکه برخی از گیاهان مانند شوکران، خرزهره، تاتوره، گل انگشتانه و کرچک قادر به ایجاد مسمومیت‌های شدید و حتی کشنده در انسان و حیوان هستند، ادامه داد: بروز مسمومیت‌های گیاهی در کشاورزان، باغداران، شکارچیان و کارگران مزارع و گلخانه‌ها به علت تماس بیشتر با انواع گیاهان سمی شیوع بیشتری دارد. مسمومیت با گیاهان در بسیاری از موارد از نظر شدت نوع خفیف یا متوسط بوده، به طوری که با درمان اولیه علایم و نشانه‌های مسمومیت کاهش یافته و برطرف می‌شود.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی دزفول اضافه کرد: گیاهان در بسیاری از کشورهای جهان به عنوان یکی از علل مهم بروز مسمومیت‌ها به خصوص در کودکان زیر ۵ سال است. کنجکاوی کودکان و وجود جذابیت در شکل و رنگ بخش‌های مختلف یک گیاه سمی مثل میوه، دانه و برگ از عوامل مسمومیت در کودکان می‌باشد.

وی در پایان اقدامات اولیه برای فرد مسموم را یادآور شد و گفت: در صورت بروز مسمومیت باید با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت و بدون اتلاف وقت فرد مسموم به بیمارستان منتقل شود.

کدام ماده غذایی فشارخون را سریع پایین می‌آورد؟

فشارخون بالا، شایع‌ترین عامل خطر قابل پیشگیری برای بیماری قلبی است.

به گزارش ایسنا، بنابر آخرین آمار «فدراسیون جهانی قلب» برآورد می‌شود که این عارضه ۱.۳ میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و هر ساله جان حدود ۱۰ میلیون نفر را می‌گیرد.

پزشکان همواره تاکید می‌کنند که تغییر در سبک زندگی و اصلاح رژیم غذایی می‌تواند به پایین آوردن سطح فشار خون و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک کند.

به گزارش هلث‌لاین، متخصصان می‌گویند مصرف هیچ خوردنی‌ای به تنهایی نمی‌تواند فشار خون را به سرعت پایین بیاورد اما پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب و غنی از غذاهای حاوی مواد مغذی خاص (مانند پتاسیم و منیزیم) ممکن است به کاهش یا حفظ فشار خون سالم در طولانی مدت کمک کند.

متخصصان قلب، رژیم غذایی «دَش» (DASH) را برای افراد مبتلا به فشار خون بالا یا کسانی که به دنبال حفظ سطح مطلوب فشار خون هستند، توصیه می‌کنند که شامل مواد غذایی نظیر میوه، سبزیجات و غلات کامل است.

این نوع رژیم غذایی بر مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات کم چرب، غلات، گوشت مرغ و ماهی و خشکبار تاکید دارد و مصرف چربی‌های اشباع شده، کلسترول، گوشت قرمز، مواد قندی و نوشیدنی‌های حاوی قند را محدود می‌کند.

همچنین برخی خوردنی‌هایی که برای پایین آوردن فشارخون مفیدند عبارتند از:

- مرکبات- ماهی سالمون و سایر ماهی‌های چرب- سبزی‌های برگ‌دار- آجیل و دانه‌ها

نمونه‌هایی از آجیل و دانه‌ها برای خوردن به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل با تمرکز بر کاهش فشار خون:

تخم کدوتخم کتان‌دانه چیاپسته‌گردوبادام- حبوبات- توت‌ها- روغن زیتون- هویج- تخم مرغ- گوجه فرنگی- بروکلی- ماست- گیاهان و ادویه‌ها

برخی از گیاهان و ادویه‌ها که ممکن است بر اساس نتایج تحقیقات حیوانی و انسانی به کاهش فشار خون کمک کنند:

تخم کرفس گشنیز زعفران علف لیمو فلفل سیاه سیر پودر پیاز پودر فلفل قرمز پونه کوهی زیره سبز فلفل قرمز جینسینگ دارچین هل ریحان زنجبیل

- سیب زمینی- کیوی- گوشت‌های بدون چربی

وزارت کشاورزی ایالات متحده «گوشت بدون چربی» را هر گوشتی با کمتر از ۱۰ گرم چربی، ۵.۴ گرم یا کمتر چربی اشباع شده و کمتر از ۹۵ میلی گرم کلسترول در هر ۱۰۰ گرم تعریف می‌کند.

چرا با گلودرد از خواب بیدار می‌شویم؟

بیدار شدن با حس گلودرد یک تجربه ناخوشایند است و در صورتی که ادامه یابد و تشدید شود ممکن است حتی صحبت کردن، قورت دادن و تنفس راحت را هم دشوار کند.

به گزارش ایسنا، متخصصان سلامت می‌گویند اگر متوجه شدید که این مشکل را به طور منظم تجربه می‌کنید، مهم است که علل بالقوه آن را شناسایی کنید تا بتوانید اقداماتی را برای پیشگیری در آینده، انجام دهید.

در این مطلب، برخی از رایج‌ترین دلایلی که ممکن است عامل گلودرد صبحگاهی باشند را بررسی می‌کنیم.

عوامل اصلی که باعث خشک شدن گلو در شب می‌شوند

یکی از عواملی که باید در نظر داشت این است که بدن به طور طبیعی بزاق کمتری در طول خواب تولید می‌کند. به این دلیل که سیستم عصبی پاراسمپاتیک که مسئول استراحت و هضم است، در این زمان فعال تر است و تولید بزاق و همچنین عملکردهای دیگر مانند ضربان قلب و تنفس را کندتر می‌کند. علاوه بر این، زمانی که دراز می‌کشید، سر شما اغلب در موقعیتی قرار می‌گیرد که می‌تواند جریان بزاق به دهان را مسدود کند و این وضعیت می‌تواند تولید بزاق را در هنگام خواب کاهش دهد.

در عین حال تنفس از راه دهان نیز در طول شب زیاد است و به خشکی دهان و تولید کمتر بزاق کمک می‌کند که منجر به احساس گلودرد در صبح می‌شود. علاوه بر این، احتمال استنشاق گرد و غبار، گرده و سایر آلاینده‌هایی که می‌توانند گلو را تحریک کرده و درد را بدتر کنند، بیشتر است.

دلایل احتمالی برای گلو درد صبحگاهی

همانطور که گفته شد، اگرچه محرک‌های گلودرد شما در صبح ممکن است از نظر پزشکی جدی نباشند اما مهم است که آنها را شناسایی کرده و به آنها رسیدگی کنید زیرا می‌توانند بر خواب و عملکرد کلی روزانه شما تأثیر منفی بگذارند.

× هوای خشک

خوابیدن در اتاقی با هوای خشک می‌تواند باعث خشکی و تحریک غشاهای مخاطی گلو و در نهایت منجر به گلودرد شود. این امر به ویژه در ماه‌های زمستان که از سیستم‌های گرمایشی استفاده می‌شود، رایج است.

برای جلوگیری از این امر، می توانید از یک مرطوب کننده برای مرطوب کردن هوای اتاق خواب خود استفاده کنید و دمای اتاق خود را در حد مناسب نگه دارید. توصیه می شود برای جلوگیری از رشد کپک، رطوبت داخل خانه را در حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد و در دمای ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتیگراد حفظ کنید.

× کم آبی بدن

کم آبی می‌تواند باعث خشکی دهان و گلو در هنگام خواب شود که این فاکتور هم به نوبه خود می‌تواند منجر به گلودرد در هنگام بیدار شدن شود. یکی از دلایل اصلی کم آبی بدن در شب، عدم مصرف آب کافی در طول روز یا مصرف غذاهای شور یا الکل قبل از خواب است. همانطور که گفته شد کاهش تولید بزاق در طول خواب احساس درد در گلو را تشدید می‌کند. علاوه بر این، تعریق شبانه نیز می‌تواند به کم آبی بدن کمک کند.

برای جلوگیری از کم آبی بدن، در طول روز آب کافی بنوشید. هیدراته ماندن نه تنها عملکرد خوب بدن را بهبود می‌بخشد بلکه منجر به خواب بهتر نیز می‌شود. داده‌های مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ منتشر شد، ارتباط بین کم آبی و کوتاه شدن مدت خواب را نشان می‌دهد، بنابراین مطمئن شوید که در طول روز به میزان کافی آب می‌نوشید. همچنین در صورت نیاز یک لیوان آب روی میز کنار تختخواب خود بگذارید تا در صورت نیاز در طول شب به آن دسترسی داشته باشید.

بُیماری رفلاکس معده (GERD)

رفلاکس معده وضعیتی است که در آن اسید معده به مری برگشته و باعث تحریک و درد می‌شود. این وضعیت اغلب در هنگام شب تشدید شده و منجر به ناراحتی گلو هنگام بیدار شدن در صبح می‌شود. علاوه بر این، علائم GERD مانند سوزش سر دل (درد قفسه سینه)، حالت تهوع، استفراغ و گرفتگی صدا نیز می‌توانند خواب را مختل کنند و منجر به محرومیت از خواب یا خواب نامناسب شوند. توجه به این نکته مهم است که کمبود خواب همچنین می‌تواند محرک GERD باشد.

برای متوقف کردن این الگوی چرخه‌ای گلودرد، علائم و کمبود خواب، می‌توانید ابتدا تغییراتی را در رژیم غذایی خود ایجاد کنید مثلا وعده‌های غذایی کوچک‌تر بخورید، از مصرف غذاهایی که باعث رفلاکس اسید می‌شوند، اجتناب کنید (مانند غذاهای تند، چرب، شور و اجتناب از کافئین و الکل) و شام خود را ۲ یا ۳ ساعت قبل از رفتن به رختخواب بخورید.

راه حل بالقوه دیگر نیز می‌تواند این باشد که سر تخت خود را ۱۰ سانتیمتر بالا ببرید و از یک بالش دیگر استفاده کنید تا اسید به معده برگردد. در صورتی که تمام این تغییرات کافی نباشد، از پزشک خود در مورد مصرف داروهای بدون نسخه مانند آنتی اسیدها مشورت بگیرید.

× خروپف و آپنه خواب

خروپف با تنفس دهانی مشخص می‌شود که به دلیل جریان مداوم هوا منجر به خشکی دهان و گلو می‌شود. علاوه بر این، لرزش بافت‌های نرم در گلو و پشت دهان که مشخصه خروپف است، می‌تواند باعث تحریک و التهاب شود و منجر به احساس خراشیدگی در گلو در هنگام صبح شود.

همچنین شایان ذکر است که خروپف می‌تواند یکی از علائم آپنه خواب باشد، وضعیتی که با دوره‌های مکرر انسداد جزئی یا کامل راه هوایی در طول خواب مشخص می‌شود. این انسدادها می‌توانند باعث ارتعاش بیشتر بافت‌های گلو شوند که منجر به تحریک و التهاب بیشتر می‌شود. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهند که خشکی دهان در صبح نیز می‌تواند با آپنه خواب مرتبط باشد و بنابراین، باید در تشخیص آپنه خواب در نظر گرفته شود - همراه با خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز و فشار خون بالا.

همچنین خوابیدن به پهلو می‌تواند به کاهش خروپف و آپنه خواب کمک کند.

با این حال، مشورت گرفتن از یک متخصص در این زمینه می‌تواند موثرتر باشد.

× عفونت‌ها

هم عفونت‌های ویروسی و هم باکتریایی می‌توانند عامل مهمی در بروز گلودرد هنگام بیدار شدن از خواب شبانه باشند. عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی (URTIs) علل شایعی هستند و شامل سرماخوردگی، آنفلوآنزا (هر دو ویروسی) و عفونت‌های جدی‌تر مانند گلودرد استرپتوکوکی که توسط باکتری ایجاد می‌شود، هستند.

هنگامی که عفونت دارید، بدن شما در تلاش برای دفع میکروب‌ها، مخاط اضافی تولید می‌کند. این مخاط اضافی می‌تواند باعث احساس خشکی، خراشیدگی و درد در گلو شود. همچنین ممکن است هنگام صحبت کردن یا بلعیدن درد داشته باشید و احساس تورم در گلوی خود داشته باشید. علاوه بر این، سایر علائم مرتبط با این نوع عفونت ممکن است شامل تب، بدن درد، تورم غدد لنفاوی و سرفه باشد.

توجه به این نکته مهم است که گلودرد ناشی از عفونت باکتریایی باید توسط پزشک درمان شود زیرا ممکن است به آنتی‌بیوتیک نیاز باشد. در حالی که عفونت‌های ویروسی معمولاً پس از چند روز با رعایت اصول بهداشتی، خواب مناسب و مصرف مایعات و داروهای کنترل‌کننده علائم بیماری، از بین می‌روند.

پس از همه گیری کووید، همه ما می‌دانیم که برای جلوگیری از عفونت‌ها، رعایت بهداشت خوب مانند شستن مرتب دست‌ها و اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار، ضروری است.

× آلرژی

آلرژی‌ها به دلیل ایجاد اختلال در خواب، به سختی به خواب رفتن یا ماندن در خواب و همچنین آبریزش بینی، سرفه، خارش چشم و گلو درد معروف هستند. در واقع، هنگامی که در معرض یک آلرژن (ماده محرک محیطی یا فصلی) قرار می‌گیرید، بدن شما هیستامین تولید می‌کند که باعث ایجاد التهاب در گلو و سایر قسمت‌های سیستم تنفسی می‌شود. این التهاب می‌تواند منجر به احساس خشکی، خراشیدگی و درد در گلو شود.

برای تسکین گلودرد ناشی از آلرژی، می‌توانید توصیه‌های زیر را بکار بگیرید:

در صورت امکان از ماده حساسیت‌زا اجتناب و بهداشت فردی را رعایت کنید.

استفاده از یک مرطوب کننده برای اضافه کردن رطوبت به هوا یا یک تصفیه کننده هوا برای فیلتر کردن اکثر آلرژن‌های رایج مانند گرد و غبار، گرده یا کپک. این کار کیفیت هوا را بهبود می‌بخشد و به کاهش واکنش‌های آلرژیک و خواب بهتر کمک می‌کند.

برای از بین بردن آلرژن‌ها و مخاط، از محلول آب نمک یا همان سرم شستشوی بینی استفاده کنید.

اگر کنترل علائم شما ممکن نیست، در صورت نیاز برای مصرف آنتی‌هیستامین‌های بدون نسخه با پزشک خود مشورت کنید. با این حال، به خاطر داشته باشید که آنها ممکن است خشکی دهان را تشدید کنند و باعث بی‌خوابی شوند.

× آلودگی

قرار گرفتن در معرض آلاینده‌هایی مانند دود، آفت‌کش‌ها و گرد و غبار می‌تواند سیستم تنفسی را تحریک کند و منجر به التهاب در گلو و در نتیجه درد، سرفه و مشکل در تنفس شود. این علائم ممکن است در صبح زمانی که هوا معمولا سردتر است، آشکارتر شود. اگر از آسم رنج می‌برید یا آلرژی دارید، استنشاق هوای آلوده نیز می‌تواند به تشدید علائم، داشتن خواب بد شبانه و مشکل در بیدار شدن کمک کند.

کیفیت خوب هوا در اتاق خواب شما می‌تواند به دور نگه داشتن آلودگی در هنگام خواب کمک کند. برای این منظور حداقل از سیگار کشیدن یا استفاده مداوم از شمع و عود اجتناب کنید و سعی کنید با باز کردن پنجره‌ها یا همچنین استفاده از دستگاه تصفیه هوا، جریان هوای مطلوبی در اتاق خود داشته باشید.

سیگار

مواد شیمیایی و آلاینده‌های موجود در دود سیگار نیز می‌توانند گلو و سایر قسمت‌های دستگاه تنفسی شما را خشک کنند. هنگامی که سیگار می‌کشید، دود وارد ریه‌های شما می‌شود و می‌تواند باعث تحریک و التهاب راه‌های هوایی شود که به نوبه خود می‌تواند منجر به گلودرد، سرفه، مشکل در تنفس و سایر مشکلات دستگاه تنفسی فوقانی شود. همه اینها می‌تواند خواب را سخت‌تر و ناراحتی را در صبح تشدید کند. علاوه بر این، سیگار کشیدن می‌تواند غشای مخاطی گلو را خشک کرده و آن را در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر کند.

همانطور که می توانید حدس بزنید، موثرترین راه برای پیشگیری و تسکین گلودرد، ترک سیگار است. داشتن عادات سبک زندگی سالم‌تر، نوشیدن آب فراوان برای هیدراته نگه داشتن گلو و تمیز نگه داشتن هوای اتاق خواب اولین گام‌ها برای سلامت کلی هستند.

صحبت کردن بیش از حد معمول یا خیلی بلند

آیا تا به حال بعد از شرکت در یک کنسرت یا سخنرانی طولانی در محل کار با گلودرد از خواب بیدار شده اید؟ استفاده بیش از حد از صدا برای مدت طولانی یا صدای بلند، می‌تواند بر عضلات و بافت‌های گلو فشار وارد کند که همچنین منجر به التهاب و تحریک تارهای صوتی می‌شود. در نتیجه، ممکن است صدای شما خشن به نظر برسد و پس از بیدار شدن از خواب احساس ناراحتی در آن ناحیه کنید.

به گزارش «اسلیپ سایکل»، یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش گلودرد ناشی از حرف زدن زیاد یا بلند صحبت کردن، استراحت دادن به حنجره‌تان است. نوشیدن آب فراوان برای هیدراته نگه داشتن گلو نیز می‌تواند به تسکین درد کمک کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

گلودرد صبحگاهی می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد و معمولاً مشکلی جدی برای سلامتی نیست. با این حال، اگر درد بیش از یک هفته طول بکشد، باید با یک پزشک برای بررسی دقیق‌تر به منظور یافتن علت زمینه‌ای مشورت کنید.

افت و خیزش بدن را بهتر بشناسیم

همان‌طور که می‌دانید خداوند متعال بدن انسان را طوری طراحی کرده است که می تواند با هر شرایطی خود را سازگار و کنترل کند و اگر ما علم آناتومی و فیزیولوژی داشته باشیم شرایط را برای بهبود عملکرد بدن فراهم می‌کنیم.

افت و خیزش بدن بدین معنا است زمانی که بدن به اصطلاح خالی می‌کند و دیگر توان بلند کردن وزنه های قبل را ندارد در چنین شرایطی باید یک تا دو روز به بدن استراحت داده شود یا تمرین بسیار سبک انجام شود تا بدن خود را ریکاوری کند و از اورترنینگ خودداری شود.

در جای دیگر می‌بینید که بدن شما ۲ الی۳ ماه هر چقدر ازش کار بکشید با شما همراهی و یاری می‌کند و در هیچ جای تمرین و ورزش برای شما کم نمی آورد، اینجا شما می‌توانید با برنامه تمرین درست توسط یک مربی مجرب و دانا رکوردهای خود را افزایش دهید، شناخت اندام و اناتومی بدن نقش بسیار مهمی را در رشد عضلات بازی می‌کند و از آسیب ها جلوگیری می کند، بعنوان مثال شما در حال انجام حرکات پرس می‌بینید که در زیر یک وزنه خاص پس از بلند کردن از روی سکن پرس سینه دست‌های شما یا پاهای شما در زیر اسکات شروع به لرزش می‌کند این بدین معناست که بدن شما دیگر خالی کرده است یا توان انجام حرکات را ندارد و احتمال دررفتگی یا کشیدگی یا پارگی بافت‌های هم بند و عضلات و تاندونها بسیار زیاد است در چنین مواقعی بلافاصله وزنه را سر جای خودش بگذارید و تمرینات را قطع یا سبک کنید زیرا با سبک کردن وزنه نه تنها آسیب نمی بینید بلکه بدنه خود را ریکاوری کرده و بعد از تمرین به خود استراحت کامل بدهید.

به یاد داشته باشید زمانی که بدن شما اورترنینگ شده باشد حتماً تا مدتی بدن را از تمرین سنگین دور کنید زیرا سیستم عصبی خود مختار توسط اعصاب سمپاتیک و پاراسماتیک اجازه انجام حرکات سنگین را به شما نمی دهد چنانچه فشار وارد شود منجر به پارگی یا دررفتگی یا کشیدگی و آسیب های جدی به بدن می شود. هر چه ما در مورد بدن خودمان اطلاعات کسب کنیم بیشتر با آن برخورد می کنیم.

وزشکاران عزیز باید توجه داشته باشند اگر حس کردید که بدن شما مثلاً امروز حس تمرین ندارد یا خسته است تحت هیچ شرایطی بدن را مجاب به تمرینات شدید و سنگین نکنید زیرا باعث صدمات جدی به بدن می شود، در چنین مواقعی تمرینات سبک انجام شود تا بدن بتواند خود را بازنگری کند و از استراحت و تغذیه خوبی هم برخوردار باشید و زمانی که بدن شما خیزش دارد و می‌تواند در تمرینات شدتی و قدرتی سنگین شما را یاری کند، به تمرینات اهمیت بیشتری بدهید و با توجه به برنامه تمرینی به شدت و افزایش وزنه زیر نظر مربی اقدام کنید، به یاد داشته باشید تمرین ۲۰٪ تا ۳۰٪ استراحت و تغذیه ۷۰٪تا۸۰٪ برای رشد بدن ضروری است.

در شرایط ناپایدار بدن هیچ گونه فشاری بر بدن وارد نکنید تا بدن پروسه ناپایداری خودش را طی کند و در شرایط پایدار بدن حتماً به تمرینات توجه خاصی داشته باشید البته مدت تمرینات نباید بیشتر از ۳۰ الی ۴۰ دقیقه طول بکشد.

افشین حیدری دکترای مدیریت پژوهشی