

با رعایت ۳ نکته ساده از شروع سال

به تناسب اندام برسید

هیچ چیز پیچیده‌ی وجود ندارد، نکته اصلی این است که برای رسیدن به تناسب اندام، کار را شروع کنید.به گزارش ایسنا، سال نو نقطه عطفی در زندگی بسیاری از مردم است.چه بسیار دختران و مردان جوانی که در روزهای آخر سال می گویند: از شروع سال زندگی جدیدی را آغاز می کنم.

سلامتی، تناسب اندام، شغل، خانواده – اینها چیزهایی هستند که مردم بیشتر به آنها اهمیت می دهند. ژورنال tSport۲۴ عادلانی را معرفی کرده است که با رعایت آنها زندگی را سالم تر و شادتر می کند. این عادات می توانند به راحتی از شروع سال جدید اجرا شوند. این عادات می توانند خیلی به ما کمک کنند تا از شروع سال جدید به تناسب اندام برسیم و از سلامت بیشتری برخوردار باشیم.

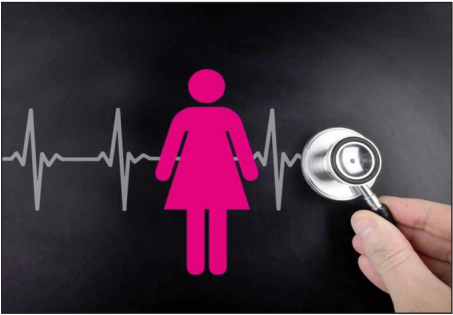
روز را با یک لیوان آب گرم شروع کنید

انسان بدون آب نمی تواند زندگی کند. با کمک آب اکسیژن به تمام سلول ها منتقل می شود و فقط آب می تواند تشنگی را رفع کند. نوشیدن یک لیوان آب در صبح با معده خالی یک عادت سالم است که اجرای آن نیز آسان خواهد بود. با این حال، بهتر است آب گرم بنوشید. آب در دمای بدن شما (۴۰ تا درجه) بدن شما را بیدار و تحریک می کند و باعث افزایش تولید آنزیم های لوزالمعده، تحرك روده و کاهش اسیدی شدن معده می شود.

خوردن آب گرم در ابتدای روز به اندام های گوارشی کمک می کند تا غذا را سریع تر و راحت تر در طول روز هضم کنند. آب سرد، به خصوص با معده خالی، مخاط معده را تحریک می کند و باعث اسپاسم می شود. این در حالی است که آب گرم کاملاً برای افراد مفید است. این عادت را می توان از اولین روز سال اجرا کرد. می توان کتری را با آب پر کنید. وقتی از خواب بیدار شدید، کتری را روشن کنید. وقتی آب به جوش آمد صبر کنید

برداشتن تخمدان احتمال آلزایمر

را در زنان افزایش می دهد



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که تخمدان‌های خود را در سنین پایین برداشته‌اند و همچنین حامل ژن مستعد ابتلا به بیماری آلزایمر هستند، با احتمال بالاتر ابتلا به آلزایمر مواجه هستند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، با این حال، محققان کانادایی تاکید کردند که هرگونه خطر اضافی برای زوال عقل در میان این زنان را می‌توان با هورمون درمانی کاهش داد. دکتر «اسم فولر تامسون»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه تورنتو، گفت: «این یافته اهمیت درمان‌های مبتنی بر استروژن را در کاهش خطر ابتلاء به آلزایمر برای زنانی که تخمدان‌های خود را قبل از ۵۰ سالگی با جراحی برداشته‌اند برجسته می‌کند.»

زنان پیش از یائسگی ممکن است به هر دلیل پزشکی، برداشتن تخمدان‌ها (اوپوفورکتومی) را انتخاب کنند. به عنوان مثال، اندومتریوز، که با افزایش خطر زئتیکی برای سرطان تخمدان یا سندرم پیش از قاعدگی شدید مرتبط است می‌تواند یک زن را به انجام این روش جراحی سوق دهد. با این حال، مدت‌هاست که مشخص شده است که استرادیول، هورمونی که توسط تخمدان‌ها تولید می‌شود، به نظر می‌رسد از سلامت مغز در زنان محافظت می‌کند و به پیشگیری از زوال عقل کمک می‌کند.

زنان (و مردان) که حامل ژن خاصی به نام EAPo۴ هستند، در حال حاضر در معرض خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر هستند.

تیم فولر تامسون تعجب کرد که چگونه از دست دادن زودرس تخمدان‌ها ممکن است بر خطر زوال عقل در زنان حامل EAPo۴ تأثیر بگذارد.

محققان از داده‌های تقریباً ۳۵۰۰۰ زن انگلیسی که همگی ۶۰ سال یا بالاتر بودند، استفاده کردند.

حدود ۴۰۰ نفر از زنان قبل از ۴۹ سالگی تحت عمل جراحی اوفورکتومی قرار گرفته بودند که میانگین سنی آنها در زمان عمل ۴۳ سال بود. حدود ۳۰۰۰ زن دیگر به طور متوسط

در سن ۵۴ سالگی یائسگی طبیعی را تجربه کرده بودند.

این مطالعه نشان داد زنانی که تخمدان‌هایشان برداشته شده و حامل ژن EAPo۴ بودند، در مقایسه با زنانی که یائسگی طبیعی را پشت سر گذاشته‌اند و حامل این ژن نیستند، بیش از چهار برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر قرار دارند.

دکتر «گیلیان اینشتین»، سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «اوپوفورکتومی و کاهش هورمونی ناشی از آن ممکن است با آلل EAPo۴ ارتباط برقرار کند و خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را افزایش دهد، و زنانی را که اوفورکتومی انجام داده و دارای ژن EAPo۴ هم هستند در معرض خطر مضاعف قرار دهند.» با این حال، عوامل دیگری ممکن است به زنان کمک کند تا از زوال عقل پیشگیری کنند.

به عنوان مثال، این مطالعه نشان داد که سطح تحصیلات بالا با کاهش ۹ درصدی خطر آلزایمر مرتبط است.

و در یافته‌ای که همچنان گیج کننده است، به نظر می‌رسد افزایش وزن بدن به کاهش خطر آلزایمر کمک می‌کند- اما فقط در میان زنانی که تخمدان‌های خود را زود هنگام برداشته‌اند. محققان بر این باورند که تولید استروژن توسط سلول‌های چربی، هورمونی شبیه استروژن، ممکن است این مزیت را توضیح دهد.

همچنین، این مطالعه نشان داد برای زنانی که تحت اوفورکتومی قرار گرفته بودند، شروع هورمون درمانی خطر زوال عقل را به نصف کاهش داد.

فولر تامسون گفت: «با این حال، هورمون درمانی با خطر کمتر ابتلاء به بیماری آلزایمر در میان افرادی که در سن ۵۱ سالگی یا بالاتر یائسگی طبیعی داشتند، ارتباط نداشت.»



تا با دمای محیط برسد. مهم است که آب داغ نباشد چون باعث زخم معده و آسیب به دستگاه گوارش می شود.

هر روز ۱۰ هزار قدم پیاده روی کنید

سازمان جهانی بهداشت بر اساس مطالعات بسیاری محاسبه کرده است که ۶ کیلومتر یا ۱۰ هزار قدم پیاده روی روزانه به پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها کمک می کند. رعایت این نکته نیز باعث می شود تندرست و سلامت بمانید. برای رسیدن به این هدف، بهتر است ساعت هوشمند یا ردیاب تهیه کنید. اگر از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می کنید، به جای اینکه منتظر اتوبوس بمانید، چند ایستگاه پیاده روی کنید. اگر با ماشین شخصی سفر می کنید، ماشین خود را دورتر از مقصدی که قصد دارید بروید پارک کنید. عادت کنید که حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی کنید: صبح قبل از کار یا عصر بعد از آن قدم بزنید و از سرد بودن هوا نترسید: می توانید لباس گرم لباس بپوشید. در ایام تعطیلات در خانه نشینید: به طبیعت بروید، در پارک ها قدم بزنید و به دویدن بپردازید. رفتن به سالن های ورزشی را هم فراموش

نکنید. یک ساعت تردمیل در باشگاه نیز باعث می شود شما به این هدف برسید. برای اینکه از دویدن یا پیاده روی خسته نشوید، هدفون تهیه کنید و موسیقی، پادکست یا کتاب صوتی گوش دهید.

شکر را به طور کامل قطع کنید

بسیار پیچیده و ترسناک به نظر می رسد اما قصد نداریم بار دیگر در مورد مضرات شکر بنویسم. هزاران مطالعه انجام شده است که ثابت می کند قند بدن انسان را از بین می برد و می تواند باعث بیماری های زیادی شود. یک مطالعه در کانادا در سال ۲۰۱۷ منتشر شد و نشان داد کسانی که شکر زیادی دریافت می کنند ۲۸ درصد بیشتر از سایرین در خطر مرگ زودرس هستند. اما چطور قند را ترک کنیم؟ بهتر است از قدم های کوچک شروع کنید. اولین کاری که باید انجام دهید این است که از افزودن شکر به قهوه یا چای خود اجتناب کنید. می توان دمنوش های میوه ای و گیاهی را جایگزین کنید. آیا نمی تولید قهوه بدون قند بنوشید؟ در طول تعطیلات، می توانید قهوه را به طور کلی کنار بگذارید.

مرحله دوم کم کردن محصولات موجود در آشپزخانه و خواندن برچسب های مواد غذایی در فروشگاه ها است. ما نمی ای قندی که می خوریم را بدون اینکه بدانیم مصرف می کنیم.

امروزه تعداد زیادی از محصولات حاوی شکر هستند و ممکن است اطلاع ندلشته باشیم. سس سالاد و سس کچاپ، سوپ های آماده، ژامبون، سوسیس، نان، چیپس و حتی شکلات تلخ که بسیار سالم در نظر گرفته می شود، حاوی قند هستند. باید چکار کنیم؟ به دنبال جایگزین باشید. شاید مولای که بخوایم جایگزین کنیم گران باشند اما ما چیزی با ارزش تر از سلامتی نداریم.

میوه ها، انواع توت ها، کاکائو و عسل را به غذاهای خانگی نان اضافه کنید و با خوردن آنها نیازی به شکر حس نخواهید کرد. از طعم طبیعی غذاهای طبیعی و کامل لذت ببرید و شکر را در کمترین زمان ممکن فراموش خواهید کرد.

پیشگیری از سرطان روده بزرگ با میوه و سبزی



سرطان روده بزرگ به آزمایشات بالینی بیشتری نیاز است.

محققان خاطرنشان کردند که سرطان های دستگاه گوارش- مری، معده، لوزالمعده، سرطان روده کوچک، کولون، رکتوم و مقعد- مسئول یک مورد از هر ۴ مورد سرطان و ۱ مورد از هر ۳ مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان هستند.

ملاکو افزود: «با افزایش تعداد موارد ابتلاء به سرطان های دستگاه گوارش، مانند سرطان روده، در سراسر جهان، و در افراد زیر ۵۰ سال، زمان اقدام برای محافظت از سلامت گوارشی افراد فرا رسیده است.»

دهند. تأکید بر فیبر و چربی های سالم باید بخشی جدایی ناپذیر از رژیم غذایی همه باشد.»

بررسی شواهد قبلی نشان داد که افزایش ۱۴ درصدی خطر سرطان روده بزرگ با الگوی غذایی ناسالم از مصرف بیشتر گوشت قرمز و فرآوری شده، الکل، کربوهیدرات های تصفیه شده و نوشیدنی های شیرین مرتبط است.

همان بررسی نشان داد که خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ با مصرف بیشتر میوه ها، غلات کامل، حبوبات، سبزیجات، شیر و سایر محصولات لبنی ۱۷ درصد کاهش می یابد.

محققان افزودند که برای بررسی کامل تأثیر رژیم غذایی بر

تغذیه مناسب راهکاری مؤثر برای کاهش اثرات آلودگی هوا

افزود: این ویتامین، یک آنتی اکسیدان قوی است که در کاهش التهاب و مقابله با رادیکال های آزاد نقش بسزایی دارد. مصرف میوه‌هایی همچون پرتقال، لیموترش، انار، نارنگی و سبزیجاتی مانند اسفناج و فلفل دلمه‌ای به‌ویژه در روزهای آلوده توصیه می‌شود.

تأثیر مواد غذایی حاوی ویتامین E

وی خاطر نشان کرد: ویتامین E که در روغن های خوراکی مانند روغن کانولا و همچنین مغزهایی مانند بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد، با کاهش فاکتورهای التهابی به محافظت از بدن در برابر اثرات آلودگی هوا کمک می‌کند.

مصرف ویتامین A

اسماعیل زاده در ادامه بیان کرد: ویتامین A که در میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی و زردآلو یافت می‌شود، اثرات مضر ناشی از آلودگی را کاهش می‌دهد. مصرف تخم‌مرغ و شیر نیز به‌عنوان منابع خوب این ویتامین توصیه می‌شود.

مکمل ویتامین D

وی تأکید کرد: ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. افراد باید با انجام یک آزمایش ساده از وضعیت این ویتامین در بدن خود مطلع شوند و در صورت کمبود، با مشورت متخصصان تغذیه مکمل مصرف کنند.

مصرف سبزیجات خانواده کلم

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه تصریح کرد: کلم بروکلی، گل کلم و کلم‌برگ موادی دارند که به دفع سموم بدن کمک کرده و اثرات منفی آلودگی هوا بر ریه‌ها را کاهش می‌دهند.

افزودن زردچوبه به غذا

وی افزود: زردچوبه به دلیل وجود کورکومین، ماده‌ای مفید برای بهبود عملکرد ریه است و استفاده از آن در غذاهای توصیه می‌شود.

کنترل وزن بدن

اسماعیل زاده خاطرنشان کرد: چاقی و اضافه‌وزن با افزایش التهاب و فشار بر ارگان‌های بدن، سیستم ایمنی را در مقابله با آلودگی هوا تضعیف می‌کند. افرادی که با این مشکل مواجه هستند، باید برای کاهش وزن به متخصصان تغذیه مراجعه کنند.

نابار اعلام وزارت بهداشت، وی در پایان با تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در کاهش آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا گفت: رعایت این توصیه‌های تغذیه‌ای می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی اثرات مخرب آلودگی هوا را کاهش داده و سلامت عمومی جامعه را بهبود بخشد.

رژیم غذایی با پروتئین بالا

برای کاهش وزن



دلشتن یک رژیم غذایی با پروتئین بالا ممکن است به شما کمک کند گرسنگی خود را مهار کنید و در نتیجه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش ایسنا، شما می‌توانید تأثیر این نوع رژیم غذایی را با افزودن مقادری پروتئین اضافی به وعده‌های غذایی خود امتحان کنید. یک هفته به خود فرصت دهید و به تدریج پروتئین را افزایش دهید.

به یاد داشته باشید، کالری‌ها هنوز به حساب می‌آیند.

اگر قصد دارید مقدار زیادی پروتئین به رژیم غذایی خود اضافه کنید یا اگر بیماری کبدی یا کلیوی دارید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

بهترین منابع پروتئین

منابع پروتئینی غنی از مواد مغذی و چربی اشباع شده و کالری کمتری انتخاب کنید، مانند:

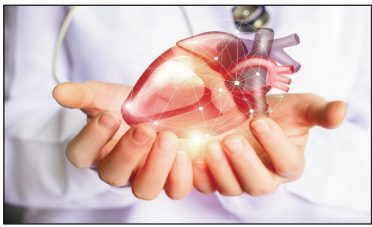
- گوشت های بدون چربی
- غذاهای دریایی
- لوبیا
- سویا
- لبنیات کم چرب
- تخم مرغ
- آجیل و دانه‌ها

چقدر پروتئین دریافت می‌کنید؟ چند گرم پروتئین در این غذاها وجود دارد:

- ۱/۲ فنجان پنیر خامه‌ای کم چرب: ۱۲.۴ گرم
- ۱/۲ فنجان عدس پخته: ۹ گرم
- ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی به سبک طبیعی (۷ گرم) یا کره بادام (۶.۷ گرم)
- ۲/۱ فنجان لوبیا پخته شده: ۷.۷ گرم
- یک عدد تخم مرغ بزرگ: ۶ گرم
- کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها
- به گزارش «وب‌ام‌دی»، در حالی که پروتئین را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنید باید کربوهیدرات‌های سالم را هم مصرف کنید. مانند:
- میوه‌ها
- سبزیجات
- غلات کامل
- لوبیا و حبوبات (هر دو نیز پروتئین دارند)
- شیر و ماست کم چرب (هر دو پروتئین دارند)
- همچنین چربی‌های سالم مانند:
- آجیل و کره‌های آجیل به سبک طبیعی
- دانه‌ها
- زیتون
- روغن زیتون فوق بکر
- ماهی
- آووکادو

ارتباط روماتیسم مفصلی با ابتلا

به بیماری های قلبی



یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد ابتلا به روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید)، خطر ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از وبگاه فیز، دکتر یومکو کاونو از بیمارستان بریگهام و زنان در شهر بوستون در آمریکا و همکارانش خطر ابتلای بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی به انواع نارسایی قلبی را با گروه کنترل (شامل افرادی که به روماتیسم مفصلی مبتلا نبودند) مقایسه کردند. گروه کنترل شامل شرکت‌کنندگانی است که در طول آزمایش، درمان‌های مرتبط با پژوهش را دریافت نمی‌کنند. ۱۴۴۵ بیمار مبتلا به روماتیسم مفصلی و ۴۳۳۵ نفر در گروه کنترل این پژوهش شرکت داشتند.

نارسانای قلبی زمانی رخ می‌دهد که قلب قادر به پمپاژ خون کافی نیست و نمی‌تواند جریان خون کافی را به اعضای بدن برساند.

پژوهشگران دریافتند نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ‌شده (HFpEF) شایع‌ترین زیرگروه نارسایی قلبی در هر دو گروه است: ۶۵ درصد افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی و ۵۹ درصد افرادی که به روماتیسم مفصلی مبتلا نبودند، به نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ‌شده مبتلا بودند.

در نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ‌شده، قلب بیش از حد سفت است. هنگامی که قلب پمپاژ می‌کند، آرام و آهسته کار نمی‌کند و به طور کامل از خون پر نمی‌شود. این نوع نارسایی قلبی به عنوان «نارسایی قلبی دیاستولی» شناخته می‌شود. در نارسایی قلبی با کاهش کسر جهشی، قلب بیش از حد ضعیف شده است.

پژوهشگران پی بردند بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی در مقایسه با شرکت‌کنندگان گروه کنترل، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به نارسایی قلبی قرار دارند؛ همچنین احتمال ابتلای آن‌ها به نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ‌شده نیز بیشتر است.