

## صبح ورزش کنیم یا عصر؟

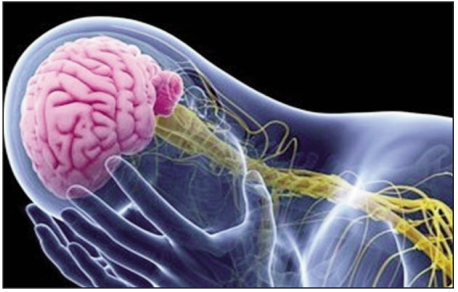
اغلب می‌شنویم و می‌خوانیم که بسیاری از افراد مشهور و موفق صبح زود ورزش می‌کنند اما این موضوع در مورد اکثر ما صدق نمی‌کند و ترجیح می‌دهیم عصرها ورزش کنیم.

به گزارش ایسنا، ورزش چه روز باشد چه شب، برای بدن مفید است، اما بهترین زمان برای این فعالیت سالم چه موقع است؟

مطالعات در این زمینه همچنان ادامه دارد و ورزش در هر زمانی می‌تواند برای تقویت عضلات و بهبود سلامت قلب مفید باشد؛ اما اگر اهداف خاصی در ورزش و تناسب اندام دارید، پاسخ این سوال روشن‌تر می‌شود.

به عنوان مثال، شواهد پزشکی جدید نشان می‌دهد که برای کاهش قند خون، زمان‌بندی فعالیت بدنی نقش مهمی دارد و ساعات عصر نتیجه‌بخش‌تر است. اما در مورد کاهش وزن، یافته‌های مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۳ منتشر شد نشان می‌دهد که ورزش بین ساعت ۷ تا ۹ صبح می‌تواند موثر باشد. متخصصان با بررسی داده‌های ۵۲۰۰ نفر در گروه سنی ۲۰ سال به بالا، دریافتند افرادی که صبح‌ها ورزش متوسط‌ا ستکنین می‌کردند شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی) پایین‌تری نسبت به افرادی داشتند که اواسط روز یا بعدازظهر ورزش می‌کردند.

### اثر داروی فشار خون در جلوگیری از صرع



برخی از افراد پس از زنده ماندن از سکته مغزی به صرع مبتلا می‌شوند، زیرا آسیب‌ی که متحمل شده اند باعث ایجاد زخم و فعالیت الکتریکی نامنظم در مغز آنها می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، اما بر اساس این مطالعه به نظر می‌رسد یک نوع از داروهای فشار خون به بازماندگان سکته کمک می‌کند تا از صرع پس از سکته جلوگیری کنند.نتایج نشان داد بیماران‌ی که از داروهای مسدودکننده گیرنده آنژیوتانسین (ARB) استفاده می‌کنند، نسبت به سایر داروهای فشار خون، احتمال ابتلاء به صرع پس از سکته در آنها بسیار کمتر است. محققان در یادداشت‌های پس زمینه توضیح دادند که داروهای ARB با کاهش اثرات آنژیوتانسین، پروتئینی که باعث پاریک شدن عروق خونی می‌شود، عمل می‌کنند.

به گفته محققان، مسدود کردن این پروتئین ممکن است التهاب را کاهش دهد و جریان خون را در مغز بهبود بخشد و خطر تشنج را کاهش دهد.

دکتر «جاکوמו لوانجلیستا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کیتی ایتالیا، می‌گوید: «مطالعه ما به طور منحصربه‌فردی بر این موضوع متمرکز بود که چگونه داروهای مختلف فشار خون در پیشگیری از صرع پس از سکته موثر هستند.»

لوانجلیستا افزود: «درک اینکه کدام داروهای ضد فشار خون به جلوگیری از عوارضی مانند صرع پس از سکته کمک می‌کنند، می‌تواند منجر به نتایج بهتری برای بیمار شود.»

برای این مطالعه، محققان ۵۲۸ بیمار مبتلا به فشار خون بالا را که دچار سکته مغزی شده بودند، انتخاب کردند. هیچ یک از بیماران در زمان سکته مغزی صرع نداشتند.

به گفته محققان، همه شرکت‌کنندگان از نوعی داروی فشار خون استفاده می‌کردند و ۱۹۴ نفر دو دارو یا بیشتر مصرف می‌کردند.به گفته محققان، به طور کلی، حدود ۷ درصد از شرکت کنندگان در این مطالعه به صرع پس از سکته مغزی مبتلا شدند که با مشاهدات دنیای واقعی که ۶ تا ۸ درصد از قربانیان سکته مغزی به این عارضه مبتلا می‌شوند، مطابقت دارد.

نتایج نشان می‌دهد، بیماران‌ی که داروهای فشار خون غیر از ARB مصرف می‌کنند، به طور چشمگیری در معرض خطر صرع پس از سکته بودند.محققان حدس می‌زنند که مسدود کننده‌های کانال کلسیم و مسدود کننده‌های بتا ممکن است با تحریک بیش از حد مغز، احتمال تشنج را افزایش دهند. در حالی که مهارکننده‌های ACE ممکن است التهاب را در مغز افزایش دهند.تحقیقات بیشتر در بیماران بیشتر برای تأیید این یافته‌ها و بررسی مکانیسم‌های اساسی با جزئیات بیشتر ضروری است.

#### اطلاعاتی در باره ی تخمه هندوانه

#### و خواص آن

درهر چهار گرم از تخمه هندوانه ۲۱ میلی گرم منیزیم وجود داردبه گزارش باشگاه خبرنگاران، متخصصان تغذیه می‌گویند تخمه هندوانه که بیشتر مردم آن را دور می‌ریزند دارای ارزش غذایی بالایی است.تخمه هندوانه منبع غنی از مواد مغذی بوده و کالری آن نیز پایین است و به همین خاطر متخصصان می‌گویند که تخمه هندوانه پوداده می‌تواند جایگزین خوبی برای میان وعده‌های ناسالم باشد.میزان کالری پایین: بررسی‌ها نشان می‌دهد ۲۸ گرم تخمه هندوانه حاوی ۱۵۸ کالری است که با ۲۸ گرم چیپس سیب‌زمینی، کالری مشابهی دارد اما نکته قابل توجه این است که ۲۸ گرم تخمه هندوانه تقریباً ۴۰۰ دانه تخمه می‌شود که مقدار آن برای خوردن در یک وعده واقعاً زیاد است در حالی که ۲۸ گرم چیپس سیب زمینی فقط ۱۵ عدد چیپس می‌شود که اغلب افراد در یک نوبت بیشتر از تعداد چیپس می‌خورند.

منیزیم: یکی از چندین نوع ماده معدنی موجود در تخمه هندوانه منیزیم است. در هر چهار گرم از تخمه هندوانه ۲۱ میلی گرم منیزیم وجود دارد. این ماده معدنی برای بسیاری از عملکردهای بدن ضرورت دارد و مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم از تخمه هندوانه توصیه می‌شود. همچنین در حفظ سلامت و عملکرد اعصاب، عضلات از جمله قلب و استخوان‌های نقش حیاتی دارد. اگرچه یک مشت تخمه هندوانه حاوی ۲۹۰ میلی گرم آهن است. آهن چه این میزان آهن خیلی زیاد نیست اما می‌توان بخشی از آهن مورد نیاز بدن را از طریق تخمه هندوانه تأمین کرد. آهن بخش مهمی از هموگلوبین به حساب می‌آید که اکسیژن را در بدن جابه‌جا می‌کند.اسید فولیک: مصرف اسید فولیک به دلیل تأثیر در عملکرد بهتر مغز و کنترل سطح هوموسیستئین توصیه می‌شود و می‌توان بخشی از نیاز بدن به این ماده را از طریق مصرف تخمه هندوانه تأمین کرد.زنان باردار به میزان بیشتری از اسید فولیک نیاز دارند چرا که کمبود آن با برخی نارسایی‌های مادرزادی مرتبط است.



«تونگیو ما»، پژوهشگر ارشد این تیم تخصصی از دانشگاه پلی تکنیک هنگ کنگ به «ان‌بی‌سی نیوز» گفت با توجه به یافته‌های این تحقیق، «پیشنهاد محتاطانه» او این است که ورزش صبح زود و پیش از صرف صبحانه، می‌تواند به کاهش وزن بیشتر نسبت به سایر ساعات روز منجر شود.

به گزارش ایندپیندنت، یافته‌های پژوهشی که در سال ۲۰۲۲ منتشر شد نشان می‌دهد زنانی که بین ساعت ۶ تا ۸ صبح ورزش می‌کنند در مقایسه با کسانی که

در این مطلب به معرفی برخی خواص و فواید کیوی خواهیم پرداخت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کیوی میوه‌ای کوچک است که خواص و عطر و طعم بسیاری را در خود گنجانیده است. بافت سبزرنگ آن شیرین و تند است. این میوه سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین C، ویتامین K، ویتامین E، اسیدفولیک و پتاسیم است. همچنین کیوی دارای آنتی‌اکسیدان‌های فراوان و منبع بسیار خوبی از فیبر است. دانه‌های سیاه‌رنگ کوچک داخل کیوی و همچنین پوست پرزدار آن نیز خوردنی هستند، البته اغلب مردم ترجیح می‌دهند که پوست آن را جدا کنند.

در این مطلب به معرفی برخی خواص و فواید کیوی خواهیم پرداخت.
موثر در درمان آسم
تصور می‌شود میزان بالای ویتامین C و آنتی‌اکسیدان موجود در کیوی قطعاً می‌تواند در درمان افراد مبتلا به آسم موثر باشد. طبق یک بررسی در سال ۲۰۰۰ میلادی آثار مثبتی در عملکرد ریه‌های افرادی که به‌طور منظم از میوه‌های تازه شامل کیوی استفاده می‌کردند، مشاهده شده است. مصرف میوه‌های تازه مثل کیوی می‌تواند به کاهش خس خس هنگام تنفس در کودکان مشکوک به ابتلا به آسم کمک کند.

##### کمک به گوارش

کیوی دارای مقادیر زیادی فیبر بوده که برای گوارش و هاضمه بسیار مفید است. همچنین این میوه زمستانی حاوی یک آنزیم پروتئولیک به نام آکتینیدین است که در تجزیه پروتئین‌ها موثر است. طبق یک بررسی مشخص شده است که آکتینیدین استخراج شده از کیوی، تجزیه و هضم اغلب پروتئین‌ها را به‌طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

##### تقویت سیستم ایمنی بدن

کیوی‌ها دارای مواد مغذی فراوان و به‌ویژه غنی از ویتامین C هستند. برای درک بهتر این موضوع باید بگوییم یک فنجان کیوی حدود ۲۷۳ درصد از میزان ویتامین C پیشنهادشده روزانه برای بدن را فراهم می‌کند.همان‌طور که می‌دانید ویتامین C یک ماده ضروری برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با بیماری‌ها است.طی یک تحقیق و بررسی مشخص شد مصرف ۳ وعده کیوی در روز، دژنراسیون ماکولا را ۴۶ درصد کاهش می‌دهد. کیوی می‌تواند به پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن بپردازد و احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا را کاهش دهد. این خاصیت کیوی به خصوص در افرادی که بیشتر در معرض این گونه بیماری‌ها هستند از قبیل: افراد مسن و کودکان صدق می‌کند.

##### موثر در سایر خطرات تهدیدکننده سلامتی

استرس اکسیداتیو می‌تواند موجب آسیب به DNA انسان شود که منجر به بروز مشکلاتی در سلامت خواهد شد. البته به لطف وجود آنتی‌اکسیدان‌ها، شواهدی از یک تحقیق و بررسی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف منظم کیوی و یا عصاره کیوی می‌تواند احتمال گرفتار شدن به استرس اکسیداتیو را کاهش دهد.

از آنجایی‌که آسیب DNA اکسیداتیو به‌شدت به سرطان کولون (سرطان روده بزرگ) مرتبط است، بنابراین مصرف منظم کیوی می‌تواند به کاهش احتمال ابتلا به سرطان کولون نیز منجر شود.

##### موثر در کنترل فشارخون

میوه کیوی نه‌تن‌ها در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید و موثر است، بلکه می‌تواند در کنترل فشارخون نیز به کمک انسان بیاید.

طبق شواهدی که طی تحقیقی در سال ۲۰۱۴ به‌دست‌آمده، مشخص شد مواد بیواکتیوی که از مصرف ۳ کیوی در روز حاصل می‌شود، می‌تواند بیشتر از مصرف یک سیب در روز به کاهش فشارخون منجر شود.

این خاصیت کیوی در طولانی‌مدت می‌تواند به کاهش احتمال شرایطی که ناشی از فشارخون بالا هستند (مثل سکته یا حمله قلبی) نیز کمک کند.

اوایل عصر ورزش می‌کنند کاهش بیشتری در چربی شکمی و فشار خون و در عین حال عضلات پای قوی‌تری دارند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش صبحگاهی می‌تواند ساعت مولکولی بدن را که مشخص می‌کند مولکول‌های خاص چه زمانی وظایفی معین را انجام دهند، بازنظیم کند و این امر باعث تقویت سلامت سوخت‌وساز بدن و کاهش وزن می‌شود.علاوه بر این، اگر صبح‌ها ورزش کنید به برنامه‌تان پایبند می‌مانید و احتمال کمتری وجود دارد عاملی پیش‌بینی‌نشده مانع ورزش شما شود.

ورزش صبحگاهی همچنین سبب می‌شود اندروفین در بدن ترشح شود و در طول روز احساس خوبی داشته باشید.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نیز نشان داده است افرادی که روزه متناوب می‌گیرند و صبح با معده خالی ورزش می‌کنند، دو برابر بیشتر از افرادی که پس از صرف غذا ورزش می‌کنند، چربی می‌سوزانند. البته متخصصان متذکر شدند که ورزش با معده خالی برای همه مناسب نیست از جمله افرادی که دیابت دارند و انسولین مصرف می‌کنند، زیرا خطر افت شدید قند خون را افزایش می‌دهد.

«خاویر گونزالس»، یکی از نویسندگان این پژوهش و استاد دانشگاه «پاث» به افراد سالمی که نگرانند پیش از صرف صبحانه، انرژی کافی برای ورزش نداشته باشند توصیه کرد مقداری قهوه تلخ غلیظ بنوشند تا ورزش برایشان راحت‌تر شود.

##### کاهش لخته شدن خون

علاوه بر کنترل فشارخون، کیوی در کاهش لخته شدن خون نیز موثر است. مطابق با نتایج تحقیق و بررسی دانشگاه اسلو، خوردن ۲ تا ۳ کیوی در روز به‌طور قابل توجهی خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهد. همچنین در این تحقیق مشخص شد این میوه میزان چربی خون را نیز کاهش می‌دهد. محققان می‌گویند که آثار کیوی مثل اثر مصرف روزانه آسپیرین برای بهبود سلامت قلب است.

محافظت در برابر از دست دادن بینایی
دژنراسیون ماکولا عامل از دست دادن بینایی است و خوب است که بدانید کیوی از چشمان شما در برابر دژنراسیون ماکولا محافظت می‌کند. این نتیجه، حاصل یک تحقیق و بررسی است که طی آن مشخص شد، مصرف ۳ بار کیوی در روز، دژنراسیون ماکولا را ۳۶ درصد کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد مقادیر بالای زاکزانتین و لوتئین موجود در کیوی باعث این خاصیت می‌شود.

##### خطرات احتمالی ناشی از مصرف کیوی

معمولاً مصرف کیوی برای اغلب مردم خطری ندارد مگر آنکه جزو آن دسته افرادی باشید که به کیوی آلرژی دارند.

علائم آلرژی به کیوی شامل موارد زیر است:

خارش گلو

تورم زبان

مشکل در بلعیدن

استفراغ

کهیر

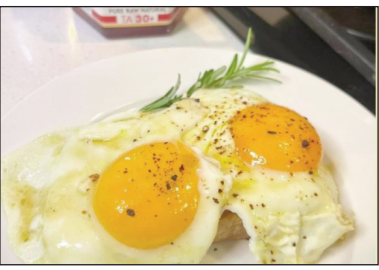
احتمال آلرژی کیوی در افرادی که به فندق، آووکادو، لاتکس، گندم، انجیر و دانه خشخاش آلرژی دارند بیشتر است. در موارد نادر، مصرف کیوی می‌تواند در مواقع خونریزی با آهسته کردن فرآیند لخته شدن خون منجر به افزایش خونریزی شود.

همچنین این ویژگی کیوی می‌تواند منجر به تشدید مشکلات انعقاد خون شود؛ بنابراین افرادی که با مشکلات و اختلالات انعقاد خون (فرآیند لخته شدن خون) مواجه هستند و یا عمل جراحی انجام داده‌اند بهتر است از خوردن این میوه بپرهیزند.

در پایان باید گفت: مصرف ۱ تا ۳ عدد کیوی در روز برای دریافت بهترین میزان مواد مغذی موجود در این میوه زمستانی کافی است.منبع: تبیان

#### تخم مرغ عسلی

##### یا خام نخورید



یک کارشناس مبارزه با بیماری‌ها گفت: از مصرف تخم مرغ خام یا عسلی خودداری کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از وب دا دکتر علی سعادت یار، کارشناس مبارزه با بیماری‌ها ضمن اشاره به راه‌های پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزای پرندگان توصیه کرد: تخم مرغ را به صورت آب پز کلا سفت استفاده کنید.

وی با بیان این که مرغ را بصورت کاملاً پخته بخورید، افزود: هرگز به پرندگان مرده دست نزنید و مرغ و جوجه و سایر پرندگان را در محل سکونت خود نگهداری نکنید.

دکتر سعادت یار خاطرنشان ساخت: از نزدیک شدن و بازی کردن با مرغ و جوجه و سایر پرندگان جلوگیری کنید و همچنین در زمان پرکندن یا آماده سازی و شستشوی مرغ و طیور از دستکش استفاده کنید.

وی با تاکید بر شستشوی دست‌ها با آب و صابون متذکرشد: بعد از تمیز کردن مرغ خام روی تخته آشپز خانه، تخته و سینک ظرفشویی را با آب و صابون بشوئید.

این کارشناس همچنین با تاکید بر اجتناب از شکار پرندگان مهاجر وحشی یادآورشد: هرگونه بیماری یا تلفات پرندگان را به اداره دامپزشکی یا خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی اطلاع دهید.

### ۵ ماده غذایی که نباید خام خورده شود



متخصصان تغذیه اعلام کردند که خوردن برخی مواد غذایی به صورت خام می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی به وجود بیاورد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی مواد غذایی وجود دارند که به دلیل داشتن مواد سمی و آلودگی‌هایی باید از خوردن آن‌ها به صورت خام اجتناب کنید.

متخصصان تغذیه اعلام کردند که خوردن برخی مواد غذایی به صورت خام می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی به وجود بیاورد.

##### سیب زمینی

سیب‌زمینی خام به ویژه آن‌هایی که سبز و جوانه زده‌اند به دلیل تولید «سولانین» سمی هستند. سم «آکالوئید» می‌تواند منجر به اسهال، تهوع، گرفتگی، سردرد و در موارد نادر منجر به مرگ شود. در حقیقت باید مصرف سیب‌زمینی‌های سبز را حتی به صورت پخته نیز از قلم بیندازید.

##### بادمجان

بادمجان خام حاوی سولانین است و همان گونه که اشاره شد در سیب زمینی سبز شده نیز وجود دارد. بادمجان‌های جوان یا آن‌هایی که زود برداشت می‌شوند حاوی بیشترین میزان از این سم هستند و خوردن آن‌ها تأثیرات ناخوشایندی بر معده و روده می‌گذارد.

##### جوانه‌ها

جوانه‌ها از جمله مواد غذایی سالم در نظر گرفته می‌شوند. با این وجود، جوانه‌های یونجه و تریچه می‌توانند حاوی باکتری‌های مضر «تی. کولای، سالمونلا، و لیستریا» باشند.

جوانه‌ها در شرایط گرم و مرطوب پرورش داده می‌شوند، که محیطی مناسب برای تکثیر این باکتری‌ها نیز محسوب می‌شود. بر همین اساس، اگر قصد خرید جوانه‌ها را دارید آن‌ها را به صورت تازه خریداری کرده و پیش از مصرف شستشو و پختن را فراموش نکنید.

##### بادام تلخ

بادامی که می‌شناسیم و از مصرف آن لذت می‌بریم به نام بادام شیرین شناخته می‌شود و فواید سلامت مختلفی را نیز ارائه می‌کند.

اما گونه‌ای دیگر به نام بادام تلخ نیز وجود دارد که حاوی اسید هیدروسیانیک، ترکیبی خطرناک از سیانید هیدروژن و آب است. تنها ۷۰ گرم بادام تلخ برای مرگ یک فرد بالغ کافی است. اما اگر بادام تلخ را بپزید می‌توانید آن را مصرف کنید.

##### آرد

مصرف آرد خام می‌تواند به اندازه مصرف تخم‌مرغ خام مشکل‌آفرین باشد.

طی سال‌های اخیر، سازمان غذا و داروی آمریکا و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا آرد خام را به عنوان یک خطر بالقوه برای سلامت انسان معرفی کرده‌اند. طی سفر خود از ساقه گندم تا قفسه سوپرمارکت، آرد ممکن است با عوامل بیماری‌زا مانند باکتری ئی. کولای در تماس باشد، که تنها در صورت پختن از بین می‌روند. منبع: زندگی آنلاین