رژیم خودسرانه «فستینگ» ممنوع

یک کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی معتقد است رژیم فستینگ چنانچه به صورت خودسرانه و بدون نظر متخصص تغذیه انجام شود، می‌تواند عوارض جدی برای سلامت افراد داشته باشد.

علی اشرف رشیدی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به رژیم فستینگ به عنوان یکی از رژیم‌های پرطرفدار برای کاهش سریع وزن، گفت: مبنای این رژیم بر پایه روزه‌داری دوره‌ای است، بگونه‌ای که فرد چند ساعت از روز بجز آب و برخی نوشیدنی‌ها چیز دیگری نمی‌خورد.

وی ادامه داد: اگرچه این رژیم جدید نیست و از گذشته نیز در کتاب‌های تغذیه وجود داشته، اما اخیرا بین افراد بسیار رایج شده است.

این کارشناس تغذیه پرطرفدارترین نوع رژیم فستینگ را رژیم ۱۶-۸ اعلام کرد که در این روش فرد ۱۶ ساعت از روز بجز آب، چای کمرنگ و قهوه بدون شکر چیزی دیگری نمی‌خورد و هشت ساعت فرصت دارد غذاهای مناسب مصرف کند.

رشیدی با بیان اینکه در این هشت ساعت فرد می‌تواند مرغ و ماهی، انواع سبزیجات و میوه، غلات، حبوبات، نان قهوه‌ای، جو دوسر، روغن زیتون فرابکر و کنجد، لبنیات کم چرب، دانه‌های روغنی و... استفاده کند، گفت: مصرف مواد غذایی از جمله

گوشت قرمز فراوان، گوشت‌های فرآوری شده، نان سفید، پاستا، میوه خشک، روغن ترانس، نوشابه، نوشیدنی‌های شیرین، شکلات، شکر، چیپس و ... غیرمجاز است.

وی از مزایا و معایب این نوع رژیم یاد کرد و خاطرنشان کرد: رژیم فستینگ به عنوان گزینه اول برای کاهش وزن افراد توصیه نمی‌شود. به علاوه اگر افرادی اصرار به اجرای آن دارند باید این کار حتما تحت نظر کارشناس تغذیه صورت بگیرد.

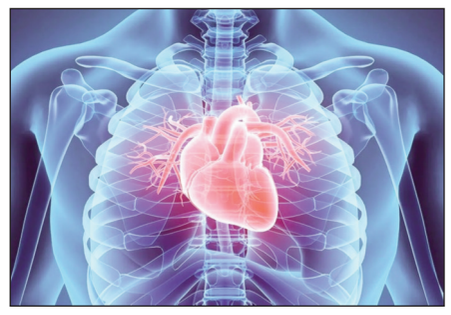
این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به منع رژیم فستینگ در افراد دارای دیابت، بیماری‌های کبدی و کلیوی، زنان باردار، زنان شیرده، نوجوانان در سن رشد و... افزود: سایر افراد نیز باید با توجه به شرایط جسمی که دارند، این رژیم را حتما تحت نظر متخصص اجرا کنند.

رشیدی اظهار کرد: رژیم فستینگ می‌تواند منجر به سردرد، تهوع، نفخ، تغییرات خلقی -به دلیل کاهش گلوگز در اختیار بدن برای سوخت و ساز-، اضطراب، خستگی، بوی بدن دهان و... شود، اما در مقابل گفته می‌شود که تا حدودی بر بهبود کیفیت خواب، سم‌زدایی از بدن و پیشگیری از دیابت موثر است.

وی با بیان اینکه کاهش وزن حاصل از رژیم فستینگ بسته به شرایط بدنی فرد می‌تواند حتی بین شش تا هفت کیلوگرم در ماه نیز باشد، یادآور شد: میزان کاهشی وزن فرد به عوامل مختلی از جمله شرایط بدنی، فعالیت بدنی، ژنتیک، عادات غذایی و... بستگی دارد.این کارشناس تغذیه این میزان کاهش وزن در زمان کوتاه را برای بدن مضر دانست و با بیان اینکه استاندارد کاهش وزن بدن یک فرد در طول ماه حداکثر سه کیلوگرم است، گفت: کاهش وزن ناگهانی می‌تواند عوارضی از جمله کم آبی بدن، آسیب به عضلات و... را به دنبال داشته باشد.

رشیدی اضافه کرد: به علاوه چنانچه افراد اصرار به رژیم فستینگ دارند، باید آن را به صورت دوره‌های متناوب انجام دهند و زمان آن برای بیش از یک ماه توصیه نمی‌شود.

افزایش فاکتورهای پرخطر سلامت قلب



بر اساس گزارش سالانه انجمن قلب آمریکا عوامل خطر عمده سلامت قلب مانند چاقی، دیابت و فشار خون بالا همچنان در حال افزایش هستند.

به گزارش خبرنگار مهربه نقل ازمدیسننت، گزارش جدید می گوید که این خطرات تلاش ها برای نجات جان انسان ها از بیماری های قلبی، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری های کشنده مرتبط با قلب را خنثی می کنند.

گزارش آمار بیماری های قلبی و سکته مغزی در سال ۲۰۲۵ می گوید به طور کلی، در سال ۲۰۲۲ افزایش جزئی در مرگ های مرتبط با مشکلات قلبی مشاهده شد.

این گزارش نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد مرگ‌های مرتبط با قلب پس از یک افزایش بزرگ در طول همه‌گیری کووید در حال کاهش است- اما بیماری قلبی همچنان قاتل شماره ۱ در ایالات متحده است.

دکتر «کیتچرچول»، رئیس انجمن قلب آمریکا، خاطرنشان کرد که هر ۳۴ ثانیه یک نفر بر اثر بیماری قلبی جان خود را از دست می‌دهد.

وی خاطرنشان کرد که بیماری قلبی و سکته در مجموع بیشتر از مجموع همه انواع سرطان‌ها و مرگ‌های تصادفی- علل شماره ۲ و شماره ۳ مرگ و میر- جان انسان‌ها را می گیرند.

به گفته محققان، اضافه وزن به تنهایی «امید به زندگی را تا ۲.۴ سال در مقایسه با وزن سالم کاهش می‌دهد».

در این گزارش اشاره شده است که مبارزه با بیماری قلبی نه تنها جان انسان‌ها را نجات می‌دهد، بلکه هزینه مالی دولت‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

این گزارش می‌گوید داروهای جدید برای مبارزه با چاقی و سایر عوامل خطر یا در حال حاضر در دسترس هستند یا در آینده در دسترس قرار خواهند گرفت، اما این درمان‌های گران‌قیمت، لزوماً به افرادی که بیشتر به آنها نیاز دارند، نمی‌رسند.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون با دو عدد بیان می‌شود: عدد بالایی یا فشار سیستولیک، نیرویی است که خون هنگام پمپاژ از قلب به دیواره‌شریان‌ها وارد می‌کند. عدد پایینی یا فشار دیاستولیک، همان فشار را بین ضربان‌قلب اندازه‌گیری می‌کند.

به گزارش ایسنا،فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ است. فشار خون در طول روز به طور طبیعی نوسان دارد، به‌ویژه زمانی که فعال‌هستیدیا استرس دارید اما زمانی که فشار خون به طور مداوم ۱۳۰ روی ۸۰ یا بالاتر باشد، باعث سخت شدن شریان‌ها می‌شود و قلب را به کار بیشتری وادار می‌کند.

برای اندازه‌گیری فشار خون، به مراجعه به پزشک نیازی نیست ودر داروخانه‌ها و مراکز بهداشتی هم امکان اندازه‌گیری فشار خون وجود دارد حتی می‌توان از دستگاه‌های خانگی استفاده کرد.

انجمن پزشکی آمریکا برای جلوگیری از خوانش نادرست فشار خون توصیه‌هایی دارد:در جایی راحت بنشینید و پاهایتان را روی زمین بگذارید، طوری که روی هم نباشد. کاف دستگاه فشار خون را روی بازوی برهنه ببندید، نه روی لباس.حواستان هم باشد که دستتان آویزان نباشد وآن را روی سطحی بگذارید.

به گزارش ایندیپندنت، برای کنترل فشار خون بالا، تغییرسبک زندگی اولین قدم است. کاهش وزن، ورزش کردن، مصرف میوه‌و سبزیجات بیشتر، محدود کردن مصرف نمک و عدم مصرف الکل همچنین کنترل استرس از جمله نکات مهم در کنترل فشار خون‌هستند.

همچنین اگرفشار خون به ۱۴۰ بر ۹۰ رسیده باشد، مصرف دارو ضروری است.

کلید سلامت روده ها

تحقیقات نشان می دهد که خوردن فیبر بیشتر با سلامت بهتر روده و باکتری های مضر کمتر در روده مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهربه نقل ازهلثدی نیوز، در این مطالعه،میکروبیوم های روده بیش از ۱۲۰۰۰ نفر در ۴۵ کشور مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد افرادی که سطوح بالاتری از باکتری مفید روده به نام Faecalibacterium دارند، دارای باکتری‌های مضر کمتری مانند E.coli هستند.

«الکساندر آلمیدا»، محقق ارشد از دانشگاه کمبریج، می گوید: «نکته اصلی مطالعه ما این است که میکروبیوم روده نقش مهمی در کاهش رشد باکتری‌های بالقوه مضر در روده دارد، و به نظر می‌رسد این تأثیر ممکن است از طریق رژیم غذایی تعدیل شود.»

باکتری فکالی باکتریوم در غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات، لوبیا و غلات کامل رشد می کند. این باکتری اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می کند، ترکیباتی که برای سلامت روده مفید هستند.

تحقیقات نشان داده اندکه وجود پایین‌تر این باکتری‌ها با بیماری‌های گوارشی مانند بیماری التهابی روده مرتبط هستند.

دکتر «والترویلت»، استاد دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، در بیانیه‌ای گفت: «شواهد واقعاً محکمی وجود دارد که فیبر به دیابت، کنترل وزن و بیماری‌های قلبی عروقی کمک می کند».

به گفته ویلت، بزرگسالان روزانه به حدود ۳۰ گرم فیبر نیاز دارند.

برخی از مواد غذایی با فیبر بالا عبارتند از:

غلات سبوس دار شیرین نشده (۱۴ گرم در ک فنجان) در مقابل غلات جو دوسر تست شده (۳ گرم در هر فنجان)

لوبیا (۱۳.۲ گرم در هر فنجان) در مقابل مارچوبه (۲.۹ گرم در هر فنجان)

دانه کدو تنبل (۵.۲ گرم در هر اونس) در مقابل فندق (۲.۸ گرم در هر اونس)

تمشک (۸ گرم در هر فنجان) در مقابلبلوبری(۳.۶ گرم در هر فنجان)

به گفته محققان، یک رژیم غذایی با فیبر بالا ممکن است از روده بزرگ محافظت کند.

اهمیت کاهش مصرف نمک در حفظ سلامت استخوان‌ها

با افزایش سن، به‌ویژه در دوران یائسگی، اگر دردهای استخوانی آغاز شود، می‌تواند نشانه‌ای از خطر ابتلا به پوکی استخوان باشد.

احمد اسماعیل‌زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره راهکارهای تغذیه‌ای برای پیشگیری از پوکی استخوان اظهار کرد: برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، توصیه می‌شود که لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف نکنید و روزانه سه واحد از آن، شامل شیر و ماست، مصرف کنید. از آنجا که پنیر و دوغ حاوی نمک بالایی هستند و نمک زیاد باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود، بهتر است برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، شیر و ماست در اولویت قرار گیرند.

براساس وزارت بهداشت، وی افزود: در سنین میانسالی، استخوان‌ها معمولاً در وضعیت مناسبی قرار دارند، اما با افزایش سن، ابتدا مرحله‌ای به نام استئوپنی (کاهش تراکم استخوان) آغاز می‌شود که می‌تواند با دردهای استخوانی همراه باشد و در صورت عدم پیشگیری و مراقبت، به مرحله پوکی استخوان منجر شود. بنابراین، حفظ تعادل در رژیم غذایی و توجه به مصرف منظم لبنیات از گام‌های مهم برای داشتن استخوان‌هایی سالم و قوی در دوران سالمندی است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: اگر در مرحله‌ای هستیم که دردهای استخوانی آغاز شده است، باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشیم. گنجاندن لبنیات در برنامه غذایی روزانه ضروری است. همچنین مصرف سبزیجات و میوه‌ها که به قلیایی شدن ادرار کمک می کنند، بسیار توصیه می‌شود، چراکه این ویژگی باعث کاهش دفع کلسیم از بدن می‌شود و نقش موثری در تقویت و سلامت استخوان‌ها دارد.

اسماعیل زاده عنوان کرد: در سنین بالاتر، به‌ویژه برای خانم‌هایی که وارد دوران یائسگی می‌شوند، نیاز به مصرف مکمل‌های کلسیم افزایش پیدا می کند. در این دوران، بدن به کلسیم بیشتری نیاز دارد و سه واحد لبنیات تنها می‌تواند حدود ۷۵۰ میلی‌گرم کلسیم تأمین کند. بنابراین، بخش باقی‌مانده‌ی این نیاز باید از طریق مصرف مکمل‌ها جبران شود.

وی همچنین افزود: افرادی که در معرض خطر ابتلا به سنگ‌های کلیوی هستند، باید دقت داشته باشند که از مکمل‌های کلسیم نوع سیترات استفاده کنند، چراکه نوع کربنات ممکن است خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد. توجه به این نکات می‌تواند در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از عوارض دوران سالمندی موثر باشد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: برای افرادی که نیاز به مکمل کلسیم دارند، بسته به شرایط بدنی آنها توصیه می‌شود مکمل کلسیم را هفته‌ای یک تا دو بار یا حتی در برخی موارد به صورت روزانه مصرف کنند. اما باید به این نکته توجه کرد که

وضعیت ویتامین D بدن نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

اسماعیل زاده توضیح داد: اگر سطح ویتامین D در بدن مناسب نباشد، حتی با مصرف لبنیات و مکمل‌های کلسیم، بدن قادر به جذب کافی کلسیم نخواهد بود. بنابراین، برای تأمین سلامت استخوان‌ها، نه‌تنها مصرف کلسیم بلکه توجه به میزان ویتامین D بدن نیز ضروری است. این دو ماده در کنار یکدیگر نقش کلیدی در پیشگیری از پوکی استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها دارند.

وی تاکید کرد: این نکته به این معنا نیست که مکمل کلسیمی که مصرف می کنیم حتماً باید حاوی ویتامین D باشد. اگرچه بسیاری از مکمل‌های کلسیم موجود در بازار همراه با ویتامین D عرضه می‌شوند، اما ویتامینی که جذب کلسیم را ممکن می‌سازد، ویتامین D موجود در بدن است، نه آنچه در قرص وجود دارد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: مکمل‌های حاوی ویتامین D باید به بدن وارد شوند تا در مراحل بعدی نیازهای ما را برطرف کنند. بنابراین، اگر قرصی مصرف می‌کنید که ویتامین D ندارد، اما سطح ویتامین D بدن شما مناسب است، می‌توانید با خیال راحت از آن مکمل استفاده کنید. به‌ویژه برای افرادی که در معرض خطر پوکی استخوان و سالمندی قرار دارند، استفاده منظم از قرص کلسیم اهمیت بسیاری دارد.

اسماعیل زاده خاطرنشان کرد: مصرف مکمل‌های کلسیم در صورت نیاز، گنجاندن لبنیات در رژیم غذایی، مصرف فراوان میوه و سبزیجات و محدود کردن مصرف گوشت قرمز از جمله عوامل مؤثر در کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان است. مصرف زیاد گوشت قرمز به دلیل افزایش دفع ادراری کلسیم، توصیه نمی‌شود و باید به حد اعتدال باشد.

وی با اشاره به نقش مضر نمک در سلامت استخوان‌ها گفت: نمک یکی از عوامل اصلی در بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند پوکی استخوان، پرفشاری خون و حتی سرطان معده است. سدیم موجود در نمک موجب افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود و خطر پوکی استخوان را به‌طور قابل توجهی بالا می‌برد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: برای پیشگیری از این عوارض، لازم است در تمام مراحل زندگی، از کودکی تا سالمندی، مصرف نمک را به حداقل برسانید و از این ماده با احتیاط استفاده کنید.

اسماعیل زاده ادامه داد: بدن انسان به‌طور متوسط در طول روز تنها به حدود یک قاشق مرباخوری نمک نیاز دارد. اما این به معنای آن نیست که هر روز باید این مقدار نمک را مستقیماً مصرف کنیم. باید به این نکته توجه کنیم که نمک مصرفی ما تنها به نمکی که در نمکدان است و بر روی غذاها می‌پاشیم محدود نمی‌شود.

وی افزود: بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم به‌طور طبیعی حاوی نمک هستند. برای مثال، نان و برنج مقدار قابل توجهی نمک دارند و حتی برخی از میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی سدیم هستند. بنابراین، باید دقت کنیم که مصرف کلی نمک از تمامی منابع، از حد مجاز فراتر نرود تا از بروز مشکلاتی مانند پوکی استخوان و بیماری‌های دیگر جلوگیری کنیم.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: نمک پنهان در مواد غذایی مختلف به صورت ناخواسته وارد بدن ما می‌شود و همان مقدار یک قاشق مرباخوری نمک مورد نیاز بدن در طول روز، شامل مجموع تمام نمک‌های پنهان و آشکاری است که مصرف می‌کنیم.

اسماعیل زاده خاطرنشان کرد: به همین دلیل، باید در مصرف نمک با دقت و احتیاط عمل کنیم، به‌ویژه اگر دچار دردهای استخوانی هستیم یا نگران ابتلا به پوکی استخوان در دوران سالمندی باشیم. رعایت این نکات می‌تواند نقش مؤثری در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از عوارض ناشی از مصرف بیش از حد نمک داشته باشد.

وی افزود: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند دفع ادراری کلسیم را افزایش دهد و به سلامت استخوان‌ها آسیب برساند. بنابراین، توصیه می‌شود که نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید و تنها در هنگام پخت‌وپز، از مقدار مناسبی نمک یددار تصفیه‌شده استفاده کنید.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان کرد: مواد غذایی مصرفی ما نیز نباید شور باشند؛ از مصرف زیاد غذاهای کنسروی، خیارشور، و ترشی‌های شور خودداری کنید و نان‌های شور را از برنامه غذایی حذف کنید. همچنین، غذاهای رستورانی و فست‌فودها معمولاً حاوی مقادیر بالایی نمک هستند که اگر مصرف آنها را محدود نکنیم، مقدار زیادی نمک وارد بدن می‌شود و خطر ابتلا به پوکی استخوان به‌ویژه در سنین بالاتر افزایش می‌یابد. انتخاب تغذیه‌ای سالم و کاهش نمک دریافتی، یکی از راه‌های مؤثر در حفظ سلامت استخوان‌ها است.منبع: برنا

کاهش قند خون نوع ۲ رفع گرفتگی عروق و اختلال نروپاتی پا

کسانی که دچار بیماری قندخون Blood suger از نوع دوم می شوند براثر کاهش هورمون انسولین و مصرف رژیم غذایی بیش از حد است که این عمل نه تنها قند خون را بالا می برد بلکه در کور شدن چشم، زخم کف پا و آسیب به عروق و نوروپاتی در ناحیه دست و پا(پنجه پا) که یک نوع آسیب به ناحیه عصب پایه است و منجر به آسیب زدن به دیواره عروق خونی در بدن می‌شود که این عمل بیشتر در شب درد آن به سراغ این گونه افراد با نشانه های گزگز پا - بی حسی- درد در ناحیه آسیب دیده، و تورم عروق خونی ایجاد می شود که این مشکلات را می توان با ساده ترین و کم هزینه ترین روش های درمان به خودمان هدیه کنیم و به یاد داشته باشیم که هیچ ثروت و نعمتی بالاتر از سلامتی نیست.گام اول:حذف کامل شیرینی و قند و شکر چه سفید چه قرمز(نبات - پولکی - مصرف خیلی کم خرما در صبح و غیره)به جای اینها شما باید دمنوشتان حال هر چه که هست(چای - قهوه- و غیره)یا تلخ نوشیده شود یا با شکلات تلخ از نوع سیاه با درصد بالا میل کنید این عمل موجب کاهش قند خون می شود و دوم اینکه شکلات تلخ سیاه برای سلامت قلب بسیار مفید است.گام دوم:روزانه با توجه به شدت و کاهش قندخون در بدن با نمونه آزمایشگاه که قندش بالا است یا در حد متوسط بالا است روزانه اگر قند خون بالا بود دو فنجان چای خوری کوچک یک وعده بعد از ناشتا و یک وعده بعد از شام چز کوهی دم کرده مصرف شود که در کاهش سریع قند خون موثر است.گام سوم:کاهش مصرف کربوهیدارات‌ها مخصوصاً نان - برنج- به یاد داشته باشید که هیچ نوع مواد خوراکی را بطور کامل حذف نکنید زیرا بدن آسیب می بیند مصرف مواد کربوهیدراتی مانند: نان، برنج، ماکارانی،عسل، بیسکویت هاو غیره را کم کنید و سعی کنید بیشتر غذایی که فیبر و پروتئین بالا دارند مانند سبزیجات، گوشت قرمز و ماهی و مرغ که در هضم و جذب و دفع بدن کمک بسیار بالایی کرده و حاوی قند نمی باشد مصرف کنید .مصرف پروتئین و نیمه پروتئین مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و نیمه پروتئین مانند حبوبات و سویا و تخم مرغ را در برنامه غذایی خود بگنجانید. مصرف نان، یک عدد در صبح بهتر است سبوس دار باشد و سعی کنید نان را در وعده های ناهار یا شام حذف کنید. به یاد داشته باشید که تا قبل از ۷ غروب شام مصرف شود و اگر قصد مصرف میوه جات داشتید در طول روز صبحها یا ظهر از هر نوع میوه به اندازه کم مصرف کنید و چنانچه میل به مصرف میوه در شب میوه داشتید سعی کنید انار یا سیب درختی یا خیار مصرف کنید آن هم یک ساعت قبل بعد از غذا زیرا باعث فاسد شدن غذا و ریفلاکس معده و بیماری های گوارشی می شود. هم چنین برای مصرف چای یک ساعت قبل و بعد از وعده غذایی باشد قبل از غذای خود سبزیجات شروع کنید زیرا نمی گذارد بعد از آن که غذا خوردید قند جذب بدن شود در ابتدای روده کوچک می چسبد و باعث عدم جذب قند خون می شود در نتیجه قند خون شما بالا نمی رود هر روز صبح بعد از صرف صبحانه پروتئین مانند تخم مرغ را در برنامه غذایی تان بگنجانید حتماً نیم قاشق عسل طبیعی میل کنید زیرا از قطع شدن عضو بدن شما بر اثر قند بالا و زخم شدن پا جلوگیری می کند. روزی ۳۰تا ۴۵ دقیقه ورزش مفید مثل راه رفتن یا پیاده روی، دویدن نرم، دوچرخه سواری، شنا و بدنسازی را در تایم روزانه خود در نظر بگیرید و از پرخوری حتماً پرهیز کنید زیرا تمام عامل بیماریهای انسان از پرخوری - بی تحرکی - و اعصاب و روان است که باعث اختلال در کار غدد داخل و ضعف در عضلات و آتروفی قلب می شود. پیاده روی و ورزش بدنسازی در سلامت قلب و عروق مخصوصاً برای کسانی که دچار بیماری نوروپاتی و گرفتگی عروق پا دارند بسیار مفید است . بیاد داشته باشید که ماساژ آن ناحیه آسیب دیده، نوروپاتی و گرفتگی عروق با روغن هایی مانند سیاه دانه یا کنجد و بادام تلخ بسیار در تسلی و کاهش درد و باز شدن عروق کف پا و ترمیم عصب نوروپاتی در ناحیه پا مفید است هر شب حتما ماساژ انجام شود از پرخوری مخصوصاً در شب پرهیز کنید و مطمئن باشید که با این روش ها نه تنها قند خون شما کاهش و خوب می شود بلکه افت های آسیب دیده ترمیم و به سلامت کامل برمی گردد.تغذیه سالم، افکار سالم و ورزش بهترین هدیه که سلامت است را به بدن می دهد. سعی کنید در مورد خودتان هم مثبت فکر کنید و مثبت حرف بزنید زیرا بدن قادر به تشخیص کلام مثبت و منفی بر روی خودش است.

دکتر افشین حیدری
دکترای مدیریت پژوهشی