

کمبود خواب چه تاثیری بر افزایش چربی شکم دارد؟!



یک پزشک توضیح داد که چه ارتباطی بین کمبود خواب و چربی شکم وجود دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان:دکتر نلی مارکوشینا، متخصص غدد درون‌ریز، توضیح می‌دهد که چرا کمبود خواب، حتی زمانی که مصرف غذا زیاد نباشد، منجر به تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شود.

به گفته دکتر نلی مارکوشینا، کمبود خواب مزمن باعث تجمع چربی در ناحیه شکم، حتی در افرادی که کالری اضافی مصرف نمی‌کنند، می‌شود.

او می‌گوید: «کمبود خواب منجر به افزایش سطح کورتیزول – هورمون استرس – می‌شود. سطح بالای مزمن کورتیزول به تجمع چربی احشایی کمک می‌کند که در اطراف اندام‌های داخلی، به ویژه در ناحیه شکم، تجمع می‌یابد. این نوع چاقی از نظر افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و اختلالات متابولیک، خطرناک‌ترین نوع چاقی محسوب می‌شود.» علاوه بر این، کمبود خواب بر هورمون‌هایی که اشتها را تنظیم می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. تولید لپتین، هورمون مسئول سیری، کاهش می‌یابد، در حالی که سطح گرلین – هورمون گرسنگی – افزایش می‌یابد. در نتیجه، افراد به خصوص هنگام مصرف غذاهای پر قند و چرب، احساس گرسنگی بیشتری می‌کنند. بسیاری متوجه نمی‌شوند که بیشتر از حد معمول میان وعده می‌خورند یا اندازه وعده‌های غذایی خود را افزایش می‌دهند.این پزشک می‌گوید: «مکانیسم مهم دیگری هم وجود دارد. کمبود خواب، حساسیت بافت به انسولین را کاهش می‌دهد که می‌تواند به مرور زمان منجر به مقاومت به انسولین شود، که عامل اصلی در ایجاد چاقی شکمی است.»به گفته او، کاهش فعالیت بدنی نیز عامل مهمی است. پس از یک شب بی‌خوابی، افراد معمولاً احساس خستگی می‌کنند، فعالیت کمتری دارند، کمتر ورزش می‌کنند و انرژی کمتری مصرف می‌کنند. حتی اگر رژیم غذایی آنها تقریباً ثابت بماند، تعادل انرژی آنها به تدریج به سمت تجمع چربی تغییر می‌کند.علاوه بر این، کمبود خواب می‌تواند احتباس مایعات را افزایش دهد. افزایش سطح هورمون استرس و عدم تعادل آب و نمک گاهی اوقات می‌تواند منجر به نفخ و احساس نفخ در صبح شود. در حالی که این همیشه به طور مستقیم با تجمع چربی مرتبط نیست، کمبود خواب منظم می‌تواند به مرور زمان به افزایش دور کمر کمک کند.این پزشک خاطرنشان می‌کند که به بزرگسالان توصیه می‌شود ۷ تا ۹ ساعت در شب بخوابند. با این حال، اگر کمبود خواب مزمن به یک عادت تبدیل شود، کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و ورزش به تنهایی بسیار دشوارتر می‌شود.

آیا سونا مادون قرمز به ریکاوری پس از تمرین کمک می کند؟

سونا‌های مادون قرمز به عنوان راهی برای کمک به ریکاوری پس از تمرین و کاهش درد و خستگی عضلات، به طور فزاینده‌ای در بین ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام محبوب شده اند.
باشگاه خبرنگاران جوان: سونای مادون قرمز با استفاده از پنهلای مادون قرمز برای گرم کردن مستقیم بدن کار میکنند و به فرد اجازه میدهد در دماهای پایینتری نسبت به سونا‌های سنتی عمل کند. در حالی که گرما ممکن است به گشاد شدن رگ‌های خونی و فعال شدن برخی پاسخهای سلولی مرتبط با محافظت از بافت کمک کند، این لزوماً به معنای ترمیم سریعتر عضلات نیست.مطالعات نشان میدهد که گرما ممکن است راحتی را افزایش داده و درد را کاهش دهد، اما هیچ مدرک محکمی وجود ندارد که نشان دهد آسیب عضلانی را کاهش می‌دهد یا ریکاوری پس از ورزش را تسریع می‌کند.بررسی ۱۴ مطالعه در سال ۲۰۲۵ نتایج متفاوتی در مورد استفاده از گرمکننده‌های تمام بدن پس از ورزش نشان داد. برخی از مطالعات مزایای محدودی را گزارش کردند، در حالی که برخی دیگر هیچ اثر واضحی پیدا نکردند. شواهد علمی به دلیل روشهای مختلف تحقیق و نگرانیها در مورد سوگیری، عموماً از کیفیت پایین تا متوسطی برخوردار بودند.

در مطالعه ای که در سال ۲۰۲۳ روی بازیکنان بسکتبال انجام شد، یک جلسه سونای مادون قرمز پس از تمرین مقاومتی به کاهش درد و بهبود جزئی عملکرد پرش کمک کرد، اما سرعت دودیدن یا قدرت پا را بهبود نبخشید و همچنین بر شاخصهای آسیب عضلانی یا کیفیت خواب تأثیری نداشت.محققان معتقدند که هر گونه بهبود سریع در عملکرد ممکن است به دلیل افزایش دمای عضلات باشد، اثری که بیشتر شبیه گرم کردن است تا بهبودی سریعتر. گرما ممکن است مزایای دیگری نیز داشته باشد، مانند کمک به ورزشکاران برای سازگاری با هوای گرم در صورت استفاده منظم، اما این مزیت با تسریع بهبودی پس از ورزش متفاوت است.

سلامت

غذاهایی که برای حفظ سلامت مغز باید از آنها اجتناب کرد



صورت عدم درمان با آنتی سم مناسب می‌تواند کشنده باشد.
بزرگترین خطر در این واقعیت نهفته است که این سم بی مزه و بی بو است، به این معنی که تشخیص آلودگی صرفاً با نگاه کردن یا بوییدن غذا غیرممکن است. حتی اگر غذا کاملاً گرم شود، ممکن است گرما برای خنثی کردن سم کافی نباشد، و دور انداختن کل قوطی تنها گزینه ی ایمن است.

از آلودگی به باکتری ای به نام کلستریدیوم بوتولینوم است که باعث بوتولیسم می‌شود.»

او توضیح می‌دهد که این باکتری سم بوتولینوم تولید می‌کند، یکی از قوی‌ترین سموم شناخته شده برای بشر. مقدار بسیار کمی از آن می‌تواند سیگنال‌های عصبی بین مغز و عضلات را مختل کند و منجر به فلج شل، تاری دید و نارسایی تنفسی شود و در

«پیلاتس» در شبکه‌های اجتماعی؛ مرز باریک میان خودمراقبتی و نمایش بی نقص

«خودمراقبتی» تبلیغ می‌شود، گاه بیش از آنکه به سلامت جسم و روان مربوط باشد، به نمایش مداوم یک تصویر بی نقص از خود وابسته است. در برخی از ویدئوهای پر بازدید، تولیدکنندگان محتوا سبک زندگی خود را بر پایه خرید، ورزش، نوشیدنی‌های خاص و زیبایی ظاهری تعریف می‌کنند؛ در حالی که تجربه روزمره بخش بزرگی از جامعه، فاصله زیادی با این تصویر آرمانی ارائه شده دارد.

از سوی دیگر، روان‌شناسان هشدار می‌دهند که تأکید افراطی بر دیده شدن، جلب توجه از طریق ظاهر و پیروی بی وقفه از ترندها، در صورت تداوم می‌تواند با برخی ویژگی‌های ناسالم رفتاری همپوشانی پیدا کند. هرچند تشخیص اختلالات شخصیت، تنها در صلاحیت متخصصان سلامت روان و پس از ارزیابی بالینی است، اما بازتابی مداوم این الگوها در فضای مجازی می‌تواند انتظارات غیرواقع بینانه از بدن، زیبایی و سبک زندگی را تقویت کند.

در این میان، نقش الگوریتم‌ها نیز قابل تأمل است. سامانه‌های پیشنهاد محتوا، بر اساس میزان تعامل کاربران عمل می‌کنند؛ بنابراین محتوایی را بیشتر نمایش می‌دهند که بیشتر دیده، پسندیده و بازشر شود، نه الزاماً محتوایی که سالم‌تر یا واقع بینانه تر کاربردی و مفید باشد؛ چنانکه مثلاً در مورد پیلاتس هم با ابزارها و امکانات بسیار ارزان تر می‌توان هدف اصلی را که سلامت است تأمین کرد؛ اما در نقطه مقابل، چرخه‌ای شکل می‌گیرد که در آن نمایش یک زندگی ایده آل، خود به عاملی برای تولید و تکرار همان الگو تبدیل می‌شود. شاید مهم‌ترین پرسش این باشد که اگر معیار سلامت، آرامش و حتی زنانگی، بیش از هر زمان دیگری توسط الگوریتم‌ها و تصاویر شبکه‌های اجتماعی تعریف می‌شود، آیا هنوز انتخاب‌های ما حاصل خواست و نیاز واقعی خودمان است یا آنچه انتخاب می‌کنیم، پیش از ما توسط الگوریتم‌ها انتخاب شده است؟.



میان «سلامت» و «ظاهر سالم» را کمرنگ می‌کند.
از منظر نظریه یادگیری اجتماعی «آلبرت بندورا»، این روند را می‌توان در چهار مرحله تحلیل کرد. نخست، تکرار این تصاویر توجه مخاطب را جلب می‌کند. سپس این تصاویر به عنوان الگوی ذهنی از «زن موفق» یا «زندگی ایده آل» در حافظه تثبیت می‌شوند. در مرحله بعد، کاربر برای بازتولید این تصویر تلاش می‌کند؛ از انتخاب پوشش و تغذیه گرفته تا حضور در استودیوهای مشابه. در نهایت نیز پاداش‌هایی مانند لایک، بازدید و افزایش دنبال کنندة، انگیزه ادامه این رفتار را تقویت می‌کند.

اما این بازتولید برای همه امکان پذیر نیست. هزینه بالای کلاس‌های پیلاتس رفورمر، تجهیزات ورزشی و محصولات جانبی، باعث می‌شود این سبک زندگی بیش از آن که یک انتخاب همگانی باشد، به نشانه‌ای از موقعیت اقتصادی و اجتماعی تبدیل شود. در چنین شرایطی، ورزشی که با هدف بهبود کیفیت زندگی طراحی شده بود، برای بخشی از کاربران به کالایی فرهنگی و نمادی از تعلق به یک طبقه اجتماعی بدل می‌شود.

منتقدان این روند معتقدند آنچه امروز با عنوان

یک متخصص مغز و اعصاب در مورد نوعی غذا که می‌تواند باعث فلج و مرگ شود هشدار داد.

باشگاه خبرنگاران جوان: جواد فراهانی- در یک هشدار بهداشتی که توجه زیادی را به خود جلب کرده است، یک متخصص مغز و اعصاب آمریکایی سه غذایی را که برای حفظ سلامت مغز خود کاملاً از آنها اجتناب می‌کند، فاش کرد و خاطرنشان کرد که یکی از آنها در برخی موارد می‌تواند کشنده باشد.

بایبینگ چن، متخصص مغز و اعصاب، که در رسانه‌های اجتماعی با نام "دکتر پنگ" شناخته می‌شود، اخیراً لیستی از غذاهایی را که از آنها اجتناب می‌کند در حساب اینستاگرام خود به اشتراک گذاشت و تأکید کرد که مغز - عضوی که مسئول کنترل تمام عملکردها، حرکات، افکار و احساسات بدن است - سزاوار مراقبت ویژه است و تغذیه مناسب نقش محوری در حفظ سلامت آن دارد.

پزشک به نوعی غذا اشاره کرد که او کاملاً از آن اجتناب می‌کند، خطری که می‌تواند منجر به فلج، از دست دادن بینایی و حتی در موارد نادر مرگ شود. «غذاهای کنسرو شده در قوطی‌های آسیب دیده»

دکتر چن در مورد غذاهای کنسرو شده در قوطی‌های آسیب دیده هشدار داد، به این معنی که قوطی‌هایی که دچار آسیب فیزیکی مانند تورم، ترک خوردگی یا فرورفتگی‌های عمیق شده‌اند، خطرناک هستند.

دکتر چن می‌گوید: «اگر قوطی برآمده، ترک خورده یا فرورفتگی‌های عمیقی دلشته باشد، این نشانه‌ی هشداردهنده‌ای

«پیلاتس» در شبکه‌های اجتماعی؛ مرز باریک میان خودمراقبتی و نمایش بی نقص

«پیلاتس» روزگاری روشی برای بازگرداندن توان جسمی سربازان زخمی بود؛ اما امروز در شبکه‌های اجتماعی، بیش از آن که با سلامت و توان‌بخشی شناخته شود، با لباس‌های ورزشی گران‌قیمت، نوشیدنی‌های خاص و تصاویری از زندگی بی نقص گره خورده؛ این تغییر، تنها یک دگرگونی در سبک ارائه یک ورزش نیست، بلکه به باور برخی پژوهشگران، نشانه‌ای از بازتعریف خودمراقبتی و ورزش در عصر الگوریتم‌های هوش مصنوعی است.

به گزارش اسپنا، «جوزف پیلاتس»، بوکسور و هنرمند سیرک آلمانی، در دوران اسارت خود در جنگ جهانی اول، روشی را برای تقویت عضلات و بازتوانی جسمی زندانیان طراحی کرد. او این شیوه را «کنترل‌لوزی» (کنترل شناسی) نامید؛ مجموعه‌ای از حرکات کنترل شده که با هدف افزایش تعادل، انعطاف پذیری و تقویت عضلات مرکزی بدن انجام می‌شد. این روش پس از پایان جنگ، به همراه جوزف پیلاتس و همسرش «کلارا» به آمریکا راه یافت و به تدریج میان رقصندگان حرفه‌ای، ورزشکاران و بیماران نیازمند توان بخشی رواج پیدا کرد. با این حال، آنچه امروز در اینستاگرام و تیک‌تاک از پیلاتس دیده می‌شود، فاصله قابل توجهی با فلسفه اولیه آن دارد.

در شبکه‌های اجتماعی، پیلاتس دیگر صرفاً یک ورزش نیست؛ بلکه بخشی از یک «زیبایی شناسی» (استتیک) مشخص و یک «سبک زندگی» (لایف استایل) قابل نمایش محسوب می‌شود. ویدئوهایی از کلاس‌های مجهز، ست‌های ورزشی برند، نوشیدنی‌هایی مانند ماچا، اسموتی‌های رنگارنگ و چهره‌هایی که همیشه آرام، آراسته و بدون خستگی به نظر می‌رسند، تصویری آرمانی از زندگی را به مخاطب عرضه می‌کنند.

الگوریتم‌های هوش مصنوعی این پلتفرم‌ها نیز به دلیل میزان بالای تعامل کاربران با چنین محتواهایی، آنها را بیشتر در معرض دید قرار می‌دهند. در نتیجه، کاربران بارها و بارها با یک الگوی مشابه روبه‌رو می‌شوند؛ الگویی که به مرور، مرز

بهترین سبزیجات برای سلامت قلب به جنسیت بستگی دارد



نشان می‌دهد که مردان و زنان ممکن است برخی از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی سبزیجات را به طور متفاوتی فرآوری کنند.»

به عنوان مثال، ترکیبات موجود در حبوبات ممکن است تأثیر قوی‌تری بر تستوسترون داشته باشند، در حالی که ترکیبات موجود در سبزیجات چلیپایی ممکن است تأثیر بیشتری بر هورمون‌های زنانه مانند استروژن و پروژسترون داشته باشند.

مطالعات بیشتری مورد نیاز است، اما محققان می‌گویند که این سبزیجات مقرون به صرفه هستند و به راحتی می‌توان آنها را به وعده‌های غذایی روزانه اضافه کرد.

فشار خون بالا، افزایش دور کمر، کلسترول ناسالم و قند خون بالا را داشته باشند.

در همین حال، زنان جوان بیشترین فایده را از سبزیجات چلیپایی- مانند کلم بروکلی، گل کلم و کلم- که با علائم هشدار دهنده اولیه کمتر بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط بودند، بدست آوردند.

فقط یک وعده در روز مصرف سبزیجات مناسب با خطر بسیار کمتر برای سلامتی- حتی در افراد اوایل دهه ۲۰ زندگی- مرتبط بود.

«ترز اوسالیوان» از موسسه تحقیقات نوآوری تغذیه و سلامت دانشگاه ادیت کوان در استرالیا گفت: «یافته‌های ما

دوشنبه ۱۲ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۲۴ / سال سی و دوم
نورخوزستان
۷

روش‌های موثر در پیشگیری از حملات شدید آسم



به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد اتخاذ برخی شیوه‌ها در زندگی می‌تواند منجر به کنترل علائم آسم و کاهش ابتلا به حملات شدید شود. در اینجا ۵ پیشنهاد برای رسیدن به این هدف مطرح شده است:

مصرف زنجبیل: پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داروهای آسم منجر به ریلکس شدن عضلات موجود در مجاری تنفسی می‌شود، این داروها بتا آگونیست نامیده می‌شوند. تحقیقات اخیر حاکی از آن است که زنجبیل نیز فرآیند مشابهی را بر روی مجاری تنفسی انجام می‌دهد. بافت‌هایی که در معرض زنجبیل خالص قرار می‌گیرند کمتر منقبض می‌شوند و بیشتر در حالت آرامش قرار دارند.

اسیدهای چرب امگا ۳: در بیماران مبتلا به آسم که رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ را دنبال می‌کنند، افزایش کیفیت زندگی با تکیه کمتر بر داروهای ضد آسم گزارش شده است. گردو، ماهی آزاد و دانه‌های کدو تنبل، سرشار از این نوع چربی‌ها هستند.
ویتامین ب ۶: این ویتامین که با عنوان پیریدوکسین شناخته شده، بخصوص برای افراد مبتلا به آسم که به استروئیدها وابسته هستند، مفید است. افزودن مکمل ویتامین ب ۶ به رژیم غذایی بیماران وقوع حمله‌های آسمی را کاهش می‌دهد. از منابع ویتامین ب ۶ می‌توان سیب زمینی، غلات صبحانه، نان، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، انواع لوبیاهای پخته، موز، مغزها و دانه‌ها خصوصاً دانه آفتاب گردان را نام برد.

یوگا: مطالعات متعدد نشان داده است که نفس کشیدن عمیق حین یوگا، منجر به بهبود علائم آسم و کاهش حملات مکرر در این بیماری می‌شود. تمرینات یوگا شامل تمرکز بر تنفس عمیق و طولانی مدت برای بهبود جریان هوا است.

ویتامین سی: تحقیقات نشان داده است که یک رژیم غذایی سرشار از ویتامین سی خس خس سینه در کودکان مبتلا به آسم را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، مصرف ویتامین سی می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به اقباض برونش ایجاد شده بواسطه فعالیت‌های ورزشی موثر باشد

فربد داروهای چاقی را نخورید



یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: افراد نباید فربد داروهای چاقی را بخورند، زیرا ممکن است عوارض جبران‌ناپذیری را برای آنان به همراه داشته باشد.
باشگاه خبرنگاران جوان –اعظم امینی گفت، این روزها افراد سالم عموماً دختران و پسران جوان که لاغر بوده و تمایل به افزایش وزن دارند با مراجعه به صفحات مجازی فروش دارو، عطاری‌ها و یا به توصیه دوستان و فامیل از پودرها و یا دمنوش‌هایی که به ظاهر عنوان می‌شود صد درصد گیاهی بوده و رنگ و لعاب و بوی داروهای سنتی گیاهی دارند، استفاده کرده و پس از مدت کوتاهی دچار عوارض غیرقابل برگشت در بدن می‌شوند.

وی تصریح کرد: در اصل این داروها حاوی داروی شیمیایی از دسته کورتیکو استروئید (کورتون) بوده و افراد مصرف کنند از محتویات آنها بی‌اطلاع هستند.

امینی ادامه داد: داروی کورتیکو استروئیدی (کورتون) در مواردی که به صلاحدید پزشک و در بیماری‌های خاص برای بیماران تجویز شده و با مقدار تنظیم شده و پایش عوارض ناخواسته احتمالی بوده چنین عوارضی را ایجاد نمی‌کند و مصرف آنها برای بیماران انتخاب‌شده و خاص ضروری هست. اما در این داروهای غیرمجاز مقادیر خیلی زیادی از دارو ناگهان وارد بدن فرد شده و در نتیجه عوارض شدید و ناگهانی را ایجاد می‌کند.

وی اضافه کرد: یکی از این عوارض نکروز سر استخوان ران است که بعد از دو تا سه ماه از مصرف دارو به تدریج با درد ناحیه لگن و جلوی ران خود را نشان داده و کم کم لگنش هم به آن اضافه می‌شود که درنهایت حتی با قطع داروی مصرفی، استخوان کاملاً از بین رفته و نیازمند تعویض مفصل ران خواهند شد.

این فوق تخصص روماتولوژی گفت: این مورد در کنار عوارض دیگری مانند جوش صورت، پرمویی، چاقی تنه‌ای شامل شکم و قوز پشت تنه، دیابت، افزایش فشارخون، آب‌مروارید در چشم و افسردگی متأسفانه باعث اختلال در زندگی فرد خواهد شد.

وی به خانواده‌ها و جوانان توصیه کرد: نباید فربد صفحات مجازی فروش دارو و یا عطاری‌هایی که این داروها را به فروش می‌رسانند خورده و برای افزایش و یا کاهش وزن همیشه اصلاح سبک زندگی، ورزش منظم و تغذیه مناسب را سرلوحه کار خود قرار دهند تا خدای ناکرده دچار عوارض فوق نشوند.

منبع: وبدا