

بدون رفتن به باشگاه ورزشی لاغر

شوید



بسیاری از افراد تصمیم می گیرند که فعالیت بدنی بیشتری انجام دهند و سبک زندگی سالم تری را دنبال کنند اما مشغله های کاری، شرایط نامساعد آب و هوایی یا نبود فضای مناسب موجب می شود این تصمیم ها خیلی زود به فراموشی سپرده شوند.

برای لاغر شدن و سلامت بودن، ساده ترین و در دسترس ترین ورزش پیاده روی است، فعالیتی که حتی بدون خروج از خانه نیز می توان با برداشتن ۱۰ هزار قدم در روز انجام داد.

چرا ۱۰ هزار قدم اهمیت دارد؟

پیاده روی روزانه تا حدود ۱۰ هزار قدم، به بهبود سلامت قلب و عروق، افزایش متابولیسم بدن، کنترل وزن و کاهش استرس کمک می کند. این فعالیت هوازی کم خطر، برای همه گروه های سنی و در هر سطح آمادگی جسمانی مناسب و بدون نیاز به تجهیزات خاص یا عضویت در باشگاه قابل انجام است.

شروع با گام های کوتاه تر

راه رفتن ۱۰ هزار قدم به صورت یک جا ممکن است خسته کننده باشد. کارشناسان توصیه کردند این میزان به بخش های کوچک تر تقسیم شود، برای مثال ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی در صبح، بعدازظهر و شب که کمتر خسته کننده خواهد بود و فشار کمتری به بدن وارد می کند.

پیاده روی در دل فعالیت های روزمره

افزودن قدم ها به کارهای عادی روزانه یکی از ساده ترین روش هاست. راه رفتن هنگام صحبت با تلفن، قدم زدن در زمان جلسات آنلاین، حرکت در خانه هنگام گوش کردن به موسیقی یا حتی راه رفتن در زمان انتظار برای آماده شدن غذا، همگی می توانند به افزایش تعداد قدم ها کمک کنند.

خانه را به مسیر پیاده روی تبدیل کنید

برای پیاده روی به فضای بزرگ نیاز نیست. راهرو، اتاق نشیمن، بالکن یا حتی حرکت در مسیرهای کوتاه رفت و برگشت در خانه می تواند نقش مسیر پیاده روی را ایفا کند و به تدریج به عادت روزانه تبدیل شود.

حرکت هم زمان با تماشای تلویزیون

تماشای برنامه های تلویزیونی به معنای نشستن نیست. می توان هنگام دیدن برنامه های مورد علاقه یا حتی در زمان پخش تبلیغات، در خانه قدم زد. این روش به تنهایی می تواند در یک برنامه ۳۰ دقیقه ای، دو تا ۳۰۰۰ قدم به همراه داشته باشد.

موسیقی و چالش های قدم شماری

گوش کردن به موسیقی پرانرژی، پیاده روی را جذاب تر می کند. تعیین اهداف ساعتی، مانند ۲۵۰ تا ۵۰۰ قدم در هر ساعت همچنین استفاده از اپلیکیشن ها یا دستبندهای هوشمند، انگیزه را افزایش داده و امکان پایش پیشرفت را فراهم می کند.

درگیر کردن خانواده و ایجاد سرگرمی

پیاده روی در خانه می تواند به فعالیتی جمعی و سرگرم کننده تبدیل شود. همراهی اعضای خانواده، انجام بازی های حرکتی یا تعیین پاداش های کوچک برای رسیدن به هدف روزانه، موجب افزایش انگیزه و تداوم این عادت می شود.

نبات

رسیدن به ۱۰ هزار قدم در همه روزها ضروری نیست، حتی ۷۰۰۰ تا ۸۰۰۰ قدم نیز فواید قابل توجهی برای سلامتی دارد. مهم ترین نکته، حفظ تحرک و ایجاد عادت پایدار، نه رسیدن به عددی دقیق است.

جمع بندی

سایت هلت گزارش کرد، پیاده روی روزانه ۱۰ هزار قدم در خانه، با کمی برنامه ریزی و خلاقیت، کاملاً قابل تحقق است.

افزودن تدریجی حرکت به برنامه روزانه و تبدیل آن به بخشی از سبک زندگی، می تواند به پایبندی به تصمیم های تناسب اندام کمک کند و سلامت جسم و روان را بهبود بخشد.

سلامت

معجزه چای را بشناسیم



۵ تا فنجان چای بنوشید.

برای حفظ خواص ترکیبات چای در بهداشت دهان و دندان بهتر است به جای شکر یا قند آن را با شترین کننده های طبیعی مانند شیرین بیان یا عسل طبیعی میل کنید.

البته یادتان باشد که نوشیدن چای برای مراقبت از دندان ها هیچ گاه جای مسواک را نمی گیرد.

بنابراین برای مراقبت از دندان ها در گام اول نیاز به مسواک زدن با دقت و استفاده از نخ دندان هست. توجه داشته باشید که حتی استفاده از جای کیسه ای و یا مصرف زیاد چای و قهوه ی پررنگ ممکن است در طولانی مدت موجب تغییر رنگ دندان هایتان شود.

توصیه می کنیم که هر سال یک مرتبه به دندانپزشک مراجعه کنید تا از سلامت دندان هایتان مطمئن شوید.

چای سبز حافظ سلول های عصبی
چای سبز اثرات مثبتی در حفظ عملکرد ذهنی افراد سالمند دارد. ترکیبات آن (اپیگالوکاتچین ۳- گالات) خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد و به حفظ عملکرد ذهنی مانند تقویت حافظه، قدرت جهت یابی و تمرکز کمک می کند. پولیفنول های موجود در این چای برای پیشگیری از استرس اکسیداتیو مؤثر است.

این ترکیبات از اثرات منفی رادیکال های آزاد در بدن پیشگیری می کنند. رادیکال های آزاد به غشای سلولی حمله کرده و باعث بروز بیماری های دژنراتیو مانند پارکینسون یا آلزایمر می شوند. توصیه می شود روزانه ۱۱ تا ۲۲ لیوان چای میل کنید. منبع:تییان

برای صبحانه هرگز اینها را نخورید



متأسفانه این نسخه های کم چرب ناسالم هستند؛ زیرا حاوی مقدار زیادی مواد افزودنی مصنوعی هستند.

محصولات کم چرب عطر و طعم ندارند، از این رو تولیدکنندگان به این محصولات طعم دهنده های مصنوعی و مقدار زیادی شکر اضافه می کنند. در واقع چربی، کمتر از شیرینی مضر است. شیرینی شاخص قند خون را بالا می برد. شکر بیشتر برابر است با غذای ناسالم تر.

۳- نان تست و موادی که روی آن مالیده می شوند

نان تست و چیزهایی که به همراه آن مصرف می شود مانند مربا و کره، رژیم غذایی صبح شما را خراب می کند و به بدن شما آسیب می رساند.

نان تست حاوی هیچ گونه مواد مغذی، ویتامین و مواد معدنی نیست، بلکه تنها سرشار از کربوهیدرات است. موادی که به همراه نان تست مصرف می شوند، به سرعت قند خون را افزایش می دهند و ساعاتی پس از مصرف، دوباره میل به خوردن غذاهای شیرین به وجود می آید. همه این ها تنها یک چرخه معیوب است، مگر اینکه پروتئین و مواد غذایی فیبردار را جایگزین این شیرینی ها

چای سبز اثرات مثبتی در حفظ عملکرد ذهنی افراد سالمند دارد. ترکیبات آن (اپیگالوکاتچین ۳- گالات) خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد و به حفظ عملکرد ذهنی مانند تقویت حافظه، قدرت جهت یابی و تمرکز کمک می کند.

به گزارش گروه ویگردی باشگاه خبرنگاران جوان، چای با انواع مختلفی که دارد برای سلامتی یا لذت بردن از یک نوشیدنی سالم، مفید است و خواص زیادی نیز دارد. با ما باشید تا نگاهی مختصر به خواص آن داشته باشیم.

در کشوری مانند چین چای از دوران باستان شناخته شده و مصرف می شود. امروزه چای دومین نوشیدنی پر مصرف مردم جهان، بعد از آب محسوب می شود. بنابراین لازم است که در خصوص آن بیشتر بدانید.

چای سبز: آنتی اکسیدانی قوی

چای سبز در بین انواع چای ها شهرت زیادی دارد و خواص آن برای سلامتی بدن بیش از پیش به اثبات رسیده است. پولیفنول های موجود در این نوع چای و کاتچین آن آنتی اکسیدان هایی هستند که فعالیت رادیکال های آزاد را روی غشای سلولی خنثی می کنند و بنابراین تأثیر زیادی در مقابله با آنها دارند. رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که به طور طبیعی زمانی که بدن انرژی خود را تأمین می کنند تولید می شوند. این مولکول ها در طولانی مدت روی سلول های بدن تأثیر منفی گذاشته و زمینه ساز بروز بیماری های قلبی و برخی سرطان ها می شوند. برای آزاد کردن خواص آنتی اکسیدانی موجود در چای سبز بهتر است آن را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه دم کنید.

چای برای کاهش وزن

در کشوری مانند فرانسه ۳۲ درصد بالغین دچار اضافه وزن هستند. متأسفانه مشکل اضافه وزن و چاقی در کشور ما نیز بیشتر شده است. اضافه وزن مشکلاتی برای سلامت قلب ما ایجاد می کند.

برای کاهش وزن بدن مجبور است که انرژی بیشتری هدر داده و کالری بیشتری بسوزاند. ترکیبات چای یعنی تئین و کاتچین باعث انرژی سوزی می شوند بدون این که توده بدنی را کاهش دهند. نتایج برخی پژوهش ها نشان می دهند افرادی که تغذیه متعادلی دارند و چای مصرف می کنند (بدون مصرف دیگر نوشیدنی کافئین دار) در طولانی مدت وزن بیشتری از دست می دهند. به نظر می رسد که تأثیر چای در انرژی سوزی در صورتی که میزان اپیگالوکاتچین ۳- گالات آن به میزان کافی است بیشتر است.

نتایج بررسی هایی که در Department of Agriculture United States انجام شده است، نشان می دهد دم کردن چای سبز باعث می شود که این ترکیب به میزان ۲۰ برابر افزایش یابد. اگر رژیم گرفته اید توصیه می شود به چای نوشیدنی های شیرین از چای سبز استفاده کنید.

چای جاوا برای مقابله با سنگ کلیه

چای جاوا یا اورتوزیفون قرن هاست که در هند و اندونزی

چای سبز: آنتی اکسیدانی قوی

به گزارش گروه ویگردی باشگاه خبرنگاران جوان، چای با انواع مختلفی که دارد برای سلامتی یا لذت بردن از یک نوشیدنی سالم، مفید است و خواص زیادی نیز دارد. با ما باشید تا نگاهی مختصر به خواص آن داشته باشیم.

در کشوری مانند چین چای از دوران باستان شناخته شده و مصرف می شود. امروزه چای دومین نوشیدنی پر مصرف مردم جهان، بعد از آب محسوب می شود. بنابراین لازم است که در خصوص آن بیشتر بدانید.

چای سبز: آنتی اکسیدانی قوی

چای سبز در بین انواع چای ها شهرت زیادی دارد و خواص آن برای سلامتی بدن بیش از پیش به اثبات رسیده است. پولیفنول های موجود در این نوع چای و کاتچین آن آنتی اکسیدان هایی هستند که فعالیت رادیکال های آزاد را روی غشای سلولی خنثی می کنند و بنابراین تأثیر زیادی در مقابله با آنها دارند. رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که به طور طبیعی زمانی که بدن انرژی خود را تأمین می کنند تولید می شوند. این مولکول ها در طولانی مدت روی سلول های بدن تأثیر منفی گذاشته و زمینه ساز بروز بیماری های قلبی و برخی سرطان ها می شوند. برای آزاد کردن خواص آنتی اکسیدانی موجود در چای سبز بهتر است آن را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه دم کنید.

چای برای کاهش وزن

در کشوری مانند فرانسه ۳۲ درصد بالغین دچار اضافه وزن هستند. متأسفانه مشکل اضافه وزن و چاقی در کشور ما نیز بیشتر شده است. اضافه وزن مشکلاتی برای سلامت قلب ما ایجاد می کند.

برای کاهش وزن بدن مجبور است که انرژی بیشتری هدر داده و کالری بیشتری بسوزاند. ترکیبات چای یعنی تئین و کاتچین باعث انرژی سوزی می شوند بدون این که توده بدنی را کاهش دهند. نتایج برخی پژوهش ها نشان می دهند افرادی که تغذیه متعادلی دارند و چای مصرف می کنند (بدون مصرف دیگر نوشیدنی کافئین دار) در طولانی مدت وزن بیشتری از دست می دهند. به نظر می رسد که تأثیر چای در انرژی سوزی در صورتی که میزان اپیگالوکاتچین ۳- گالات آن به میزان کافی است بیشتر است.

یک خوردنی کم کالری برای کاهش نفخ

نفخ، یکی از مشکلات شایع گوارشی است که می تواند زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد و گاهی حتی آزاردهنده باشد.

به گزارش ایسنا، احساس نفخ و یبوست، عارضه گوارشی آزاردهنده ای است که در موارد شدید حتی می تواند زندگی فرد را مختل کند.

اگر احساس می کنید کمی دچار یبوست شده اید، یک خوردنی کم کالری خاص که می تواند به شما کمک کند نفخ را برطرف کند، کدو سبز است.

کارشناسان تغذیه می گویند کدو سبز از این نظر، برنده است چون چند معیار را یک جا دارد. به گفته آنها، این صیفی، به طور طبیعی کم کالری و سرشار از آب است که همین به تنهایی به دفع نفخ اضافی کمک می کند.

بر اساس اعلام کلینیک مايو، زمانی که با یبوست دست و پنجه نرم می کنید، مهم است مطمئن شوید رژیم غذایی شما سرشار از فیبر است و آب زیادی می نوشید. هرچند به جز کدو سبز، سبزیجات محبوبی مانند ذرت و قارچ نیز وجود دارند که

دوشنبه ۲۲ دی ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۹۲ / سال سی و دوم

ماجراهای پنهان نوشابه ای که

هر روز می نوشید



افرادی که طرفدار پروپاقرص نوشابه های گازدار هستند، خبر ندارند این نوشیدنی چه بلایی بر سر سلامت آنها می آورد.

به گزارش خبرنگار مهر، پژوهش های جدید نشان داده اند که حتی مصرف روزانه فقط ۲۵۰ میلی لیتر نوشابه یعنی یک لیوان معمولیف می تواند روند آهسته و خطرناک را در کبد آغاز کند.

قندهای ساده ای مانند فروکتوز به طور مستقیم وارد مسیرهای متابولیکی کبد می شوندو آن را وادار می کنند چربی بسازد، درست مثل کارخانه ای که بیش از ظرفیتش کار می کند.

در نتیجه آن، تجمع چربی در بافت کبد و آغاز بیماری کبد چرب غیرالکلی است که بی صدا رشد می کند و سال ها بی علامت می ماند. اما ماجرا به همین جا ختم نمی شود، زیرا؛ تحقیقات سال ۲۰۲۵ روی بیش از نیم میلیون نفر در آمریکا و اروپا، نشان داد کسانی که هر روز نوشیدنی های شیرین مصرف می کنند، تا ۸۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد و مرگ ناشی از نارسایی کبدی هستند.

حتی نوشابه های رژیمی که بدون قند تبلیغات می شوند، بی گناه نیستند.

شیرین کننده های مصنوعی می توانند ترکیب باکتری های روده را تغییر دهند و به طور غیر مستقیم بر سلامت کبد اثر منفی بگذارند. یعنی حتی اگر طعم شیرینی در دهان نمی ماند، کبد همچنان زیر فشار است. باید به این موضوع توجه داشته باشیم که، کبد، لندلی فوق العاده مقاوم و بازسازی پذیر است؛ اما هر روز نوشیدن نوشابه مثر صربه ای کوچک اما مداوم بر یک دیوار بتنی است؛ روز اول شاید اتفاقی نیافتد، اما سال ها بعد ترک بر می دارد. بنابراین، کاستن از یک لیون نوشابه ای که روزانه می نوشید، می تواند روند پیری سلول های کبدی را کند کند، چربی تجمع یافته را کاهش دهد و انرژی بدن را برگرداند.

فوق تخصص سایکوسوماتیک مطرح کرد

نقش عوامل روانی در بروز،

تشدید و تداوم بیماری های

جسمی

عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر اهمیت پزشکی روان تنی گفت: پزشکی روان تنی شاخه ای از علوم پزشکی است که به بررسی تأثیر عوامل روان شناختی، وضعیت های روانی و شرایط هیجانی افراد بر بروز، تشدید یا تداوم بیماری های جسمی می پردزد.

به گزارش ایسنا، دکتر علی اکبری درباره بیماری های روان تنی اظهار داشت: در بسیاری از بیماری های جسمی، عوامل روان شناختی نقش تعیین کننده ای دارند. به عنوان مثال، اضطراب می تواند موجب تشدید علائم آسم شود یا استرس و اضطراب در بیماران مبتلا به پرفشاری خون، وضعیت بیماری را وخیم تر کند. این تأثیرات محدود به یک بیماری خاص نیست و طیف وسیعی از بیماری های جسمی را شامل می شود.

او با اشاره به اینکه یکی از حوزه های مهم فعالیت پزشکی روان تنی، بررسی تأثیر شرایط روانی بر بیماری های جسمی است، تصریح کرد: بیماری های قلبی عروقی، اختلالات گوارشی، بیماری های تنفسی و حتی برخی بیماری های مزمن، همگی می توانند تحت تأثیر استرس، اضطراب و فشارهای روانی قرار گیرند.

فوق تخصص سایکوسوماتیک دانشگاه، حوزه مهم دیگر پزشکی روان تنی را ارائه مشاوره های روان پزشکی به بیماران بستری در بیمارستان های عمومی و مراکز درمانی جسمی دانست و افزود: به همین دلیل، وجود بخش های روان تنی در بیمارستان های جنرال و مراکز دیسکال یک ضرورت است؛ چرا که بسیاری از بیماران جسمی به طور هم زمان دچار مشکلات روانی یا واکنش های استرس زا هستند و نیاز به مداخله تخصصی دارند.

اکبری با تأکید بر نقش استرس در سلامت جسم اظهار کرد: استرس می تواند در بروز یا تشدید بسیاری از بیماری های جسمی نقش داشته باشد و نادیده گرفتن وضعیت روانی بیمار، روند درمان بیماری جسمی را با اختلال مواجه می کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی در ادامه با اشاره به شرایط شغلی کارکنان حوزه بهداشت و درمان گفت: افرادی که در دانشگاه های علوم پزشکی، بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی فعالیت می کنند، به ویژه کارکنانی که ارتباط مستقیم و مداوم با بیماران دارند، معمولاً با فشار کاری و استرس بالاتری روبه رو هستند و این مسئله می تواند به عنوان یک عامل خطر در بروز یا تشدید بیماری های جسمی آنان مطرح باشد.

رئیس بیمارستان تخصصی ابن سینا در پایان تأکید کرد: با آموزش روش های مناسب، اجرای مداخلات علمی و کاهش استرس های شغلی در محیط های کاری، می توان در بلندمدت به بهبود سلامت جسمی کارکنان نظام سلامت کمک کرد و در این مسیر، پزشکی روان تنی نقش مؤثر و مداخله گرانه ای در برتقای هم زمان سلامت جسم و روان ایفا می کند.