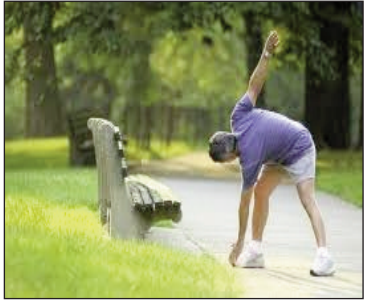


۷ تمرین که بدن شما را دگرگون خواهد کرد



بهترین خبر برای کسانی که در حال تلاش برای تناسب بدن خود هستند این است که شنا ورزش فوق العاده تاثیرگذاری است که برای شما نتایج شگفت آور به ارمغان می آورد. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، به دنبال راه هایی موثر برای تغییر بدن خود هستید؟ چند تمرین های عالی وجود دارد که به شما برای رسیدن به تناسب اندام کمک خواهد کرد. این ورزش ها بسیار آسان هستند و برای تقویت بدن همراه با سوزاندن کالری های اضافی مفید هستند. با این حال، تنها اکتفا کردن به این ورزش ها به اندازه کافی برای تناسب اندام شما کافی نیست، شما باید به طور منظم تغذیه سالم و خواب کافی داشته باشید.

۱. طناب زدن

یک ورزش ارزان و قابل حمل است که شما می توانید در هر نقطه آن را انجام دهید. این تمرین در هر دقیقه کالری بیشتری نسبت به هر تمرین دیگری می سوزاند. طناب زدن یک ورزش مناسب و سرگرم کننده است.

۲. اسکات

این تمرین قدرتمند، کمک می کند تا ماهیچه سرین خود را تقویت می کند و مقدار زیادی کالری می سوزاند. شما می تولید برای افزایش سوزاندن کالری و بالا بردن ضربان قلب، اسکات پرشی را انجام دهید. و با حرکت اسکات با دمبل برای افزایش مقاومت بیشتر انجام دهید. انجام منظم اسکات یکی از بهترین راه ها برای تناسب بدن شما است.

۳. حرکت شنا

متاسفانه بسیاری از مردم از انجام دادن حرکت شنا اجتناب می کنند چون این تمرین کمی سخت تر از بقیه تمرین ها است، اما این تمرین می تواند موجب شگفتی برای بدن شما شود. انواع شناهای مختلف وجود دارد که مقدار زیادی کار ازعضلات مختلف در شانه ها و بازوها می کشد.

سعی کنید انواع متنوع حرکات شنا را انجام دهید تا نسبت به آن بی حوصله نشوید و از ورزش دور نشوید. حرکت شنا را چند روز درهفته برای کمک به ساختن بازوها و به طور کلی تغییر بدن انجام دهید.

۴. لانگز

برای تقویت عضلات پاها حرکت لانگز را انجام دهید. لانگز نتایج شگفت انگیز رابه شما می دهد چون که بر روی هر پا به صورت جداگانه اثر می گذارد و به تناسب بدن کمک می کند. برای افزایش شدت ورزش می توانید حرکت لانگز پرشی را انجام دهید. بهتر است حرکت لانگز را را برای گرفتن بهترین نتایج به صورت ۳ ست ۱۰ تایی در هر روز انجام دهید.

۵. شنا

بهترین خبر برای همه دوستانران شنا و برای کسانی که در حال تلاش برای تناسب بدن خود هستند این است که شنا ورزش فوق العاده تاثیرگذاری است که برای شما نتایج شگفت آور به ارمغان می آورد. شنا کمک می کند تا به صورت اساسی بدن خود را تقویت کنید و از عضلات مختلف کار بکشید.

۶. دویدن

دویدن مزایای بسیاری دارد. دویدن به کاهش استرس، کاهش خطر ابتلا به افسردگی، سوزاندن کالری زیاد و بهبود سلامت کلی شما کمک می کند. دویدن به خصوص اگر در اوایل صبح باشد بسیار لذت بخشی است، دویدن یکی از بهترین تمرینات برای هر روز است که باعث احساس موفقیت می شود.

۷. دوچرخه سواری

دوچرخه سواری یک راه ساده برای کار بر روی پاها و تعریق بیشتر است. دوچرخه سواری را می توان به همراه دوستان یا به تنهایی انجام داد، دوچرخه سواری باعث می شود که اطمینان حاصل کنید که تمرین بسیار مفیدی انجام داده اید... به یاد داشته باشید که این تمرینات بسیار مفید و کافی هستند اما مهم تر از همه انجام مداوم این تمرین ها برای گرفتن نتیجه ی بهتر است.

سلامت

سیب زرد، قرمز یا سبز، خاصیت درمانی کدام یک بیشتر است؟

آب سیب تازه و سیب پخته (کمپوت) نیز تقویت کننده کبد و سم زدای آن است و مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می شود. به همین دلیل مصرف آن برای مبتلایان به درد مفاصل و نقرس توصیه شده است.

	
قند سیب به کندی جذب بدن می شود. بنابراین برای مبتلایان به دیابت، مصرف آن باید پس از مشاوره با متخصص صورت گیرد. با این حال، توصیه می شود که دیابتی ها از سیب های خیلی شیرین استفاده نکنند.	
برخی افراد عادت دارند سیب یا فرآورده های آن را همراه با دانه هایش بخورند.	
دانه های سیب همچون مغز هسته زردآلو حاوی ترکیبی از سیانورند که خوردن مقدار زیاد آن منجر به بروز واکنش های نامطلوب در بدن می شود.	

البته مصرف کم این دانه ها اثر سوئی بر بدن ندارد، اما در هر حال چون مقداری ماده سمی سیانید وارد بدن می شود بار تحمیل شده به کبد و کلیه ها برای پاکسازی این ترکیبات زیاد خواهد بود و بهتر است برعکس پوست سیب، دانه های آن را پیش از مصرف جدا کنید.



نمی شود و بسیار قابل درمان است، اما اغلب در بحث در مورد خطر زوال عقل مورد توجه قرار نمی گیرد.» شناسایی و مدیریت آپنه خواب در میانسانی ممکن است یک فرصت مهم برای حمایت از سلامت بلندمدت مغز باشد.» گزینه های درمانی آپنه انسدادی خواب شامل استفاده از دستگاه فشار مثبت مداوم راه هوایی (CPAP) در شب، کاهش وزن، تغییر شیوه زندگی با دستگاه های سفارشی است. آپنه انسدادی خواب از طریق مطالعه خواب قابل تشخیص است.

یک علت غیرمنتظره برای زخم های پوستی

عفونت های چرکی پوست حتی در افرادی که بهداشت شخصی دقیقی را رعایت می کنند نیز می تواند رخ دهد. باشگاهخبرنگارانجوان؛ جواد فراهانی- دکتر اولگا اولانکینا، متخصص آزمایشگاه هوموست، گزارش می دهد که عفونت های چرکی پوست حتی در افرادی که بهداشت شخصی دقیقی را رعایت می کنند نیز می توانند رخ دهد. به گفته او، این بیماری اغلب به دلیل کاهش خواص محافظتی پوست و ضعف سیستم ایمنی ایجاد می شود، نه بهداشت ناکافی. اولانکینا توضیح می دهد: «درماتیت چرکی یک بیماری پوستی مسری است که توسط باکتری ها، عمدتاً استافیلوکوک ها و استرپتوکوک ها و کمتر شایع، سودوموناس آئروژینوزا، پروتئوس و دیگران ایجاد می شود. برخی از این میکروب ها روی پوست اکثر افراد زندگی می کنند و در شرایط عادی هیچ آسیبی ایجاد نمی کنند. ایجاد این بیماری نیاز به شرایط خاصی دارد که اغلب آسیب های پوستی - خراش ها، بریدگی ها، نیش حشرات یا بثورات پوشک ناشی از تعریق - هستند»

این متخصص خاطرنشان می کند که باکتری های محیط خارجی یا آنهایی که از قبل روی پوست وجود دارند، از طریق این ترک های ریز نفوذ می کنند، جایی که شروع به تکثیر می کنند و منجر به التهاب چرکی می شوند. او می گوید: «بسیاری از مردم معتقدند که درماتیت چرکی فقط کسانی را که خودشان را نمی شویند یا بهداشت شخصی کافی را رعایت نمی کنند، تحت تأثیر قرار می دهد. این نادرست است. درماتیت چرکی افرادی را که به دقت از خود مراقبت می کنند و همچنین کسانی را که بهداشت شخصی را در اولویت قرار نمی دهند، تحت تأثیر قرار می دهد.» به گفته اولانکینا، سلامت کلی بدن نقش کلیدی دارد. اگر سیستم ایمنی ضعیف باشد، یا بیماری های مزمنی مانند دیابت یا اختلالات متابولیک وجود داشته باشد، پوست ممکن است خواص محافظتی خود را از دست بدهد.

این متخصص می گوید: «حتی تعداد کمی از عوامل بیماری زا می توانند در این شرایط باعث التهاب شوند. یعنی، آلودگی خارجی عامل تعیین کننده نیست، بلکه سلامت داخلی بدن - کم خونی، پاسخ ایمنی ضعیف، کمبود ویتامین، اختلالات غدد درون ریز یا عدم تعادل باکتری های مفید در بدن - است.»

اولانکینا اشاره می کند که ایجاد درماتیت چرکی نیاز به ترکیبی از چندین عامل دارد: میکروارگانیزم های بیماری زا یا باکتری های موجود در پوست، ایمنی ضعیف، کاهش عملکرد محافظتی پوست و بیماری های داخلی.

سیب لبنانی معروف است، خاصیت ضدسرطانی بالاتری دارد و مصرف آن همراه با پوست توصیه می شود. البته به دلیل اینکه امروزه برای افزایش ماندگاری سیب ها در انبار، پوشتشان را با مواد شیمیایی مومی و برق واکس می زنند، باید ابتدا پوست سیب را با ابر آغشته به مایع ظرفشویی خوب بشوید و پس از آبکشی میل کنید.

	
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، سیب انواع مختلفی دارد. از نظر رنگ، سیب سبز، زرد، قرمز و از نظر محصول، دو نوع رایج آن در ایران بیشتر به بار می نشیند: «سیب گلاب» با آن عطر و بوی منحصر به فرد و «سیب شمیرانی» با پوستی چرب و طعمی متفاوت که مخصوص نواحی کوهستانی است. این سیب ها از نظر ارزش تغذیه ای تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند، اما از نظر ویژگی های درمانی، در چند مورد از یکدیگر سبقت گرفته اند.	
سیب سبز یا سیب فرانسوی، به دلیل دارا بودن اسیدهای آلی فراوان، ترش تر و مصرف آن برای رفع گرمی و حرارت بدن، التهاب کبد و التیام تهوع و دل به هم خوردگی ناشی از گرم مزاجی یا گرمزدگی بسیار مفید است. فقط باید به یاد داشت مصرف زیاد سیب ترش برای سردمزاجان خوب نیست و اعصاب را کمی ضعیف می کند و کسانی که معده قوی ندارند نباید پس از خوردن سیب خام و ترش، آب سرد بنوشد.	
سیب قرمز به دلیل ویتامین ها و رنگدانه های آنتی اکسیدانی قوی که در پوست قرمز خود دارد، نسبت به سیب زرد که به	

ارتباط آپنه خواب با زوال عقل و از دست دادن حافظه

خرویف در شب می تواند بر عملکرد حافظه و خطر زوال عقل تأثیر بگذارد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، یک مطالعه جدید ارتباط بین آپنه انسدادی خواب، حافظه و خطر زوال عقل را بررسی کرد. محققان از تست شناختی بر روی بزرگسالان ۴۰ تا ۷۷ ساله برای مقایسه افراد با و بدون اختلال خواب استفاده کردند. افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب درمان نشده عملکرد شناختی و حافظه بدتری داشتند. همچنین خطر ابتلا به زوال عقل در آنها بالاتر بود. با این حال، اگر آپنه خواب درمان شود، شرایط تغییر می کند. بزرگسالانی که آپنه خود را مدیریت کردند، نتایج آزمایش مغزی بهتری داشتند. آپنه انسدادی خواب زمانی اتفاق می افتد که راه هوایی در طول خواب تا حدی جمع می شود یا باریک می شود و باعث خرویف شده و تنفس را تحت تأثیر قرار می دهد. پزشکان مدت ها است که گمان می کنند این شرایط ممکن است عاملی در ایجاد زوال عقل

رژیم غذایی گیاهی کوتاه مدت با کاهش التهاب و پیری کند تر مرتبط است



نتایج نشان داد که رژیم غذایی وگان سیستم ایمنی را به سمت حالت التهابی کمتر سوق می دهد و سطوح پایین تری از سلول های محرک التهاب و سطوح بالاتری از سلول هایی را که پاسخ ایمنی را تنظیم می کنند، ترویج می دهد.

محققان گفتند که این تغییرات رزنتیکی با محتوای نمونه های خون بیماران مطابقت نزدیکی داشت.

همچنین به نظر می رسد که رژیم غذایی وگان فعالیت زن های دخیل در مسیرهای مرتبط با سرطان را کاهش می دهد و فعالیت های رزنتیکی دیگری را که می توانند کلسترول را کاهش دهند، پاسخ به انسولین را بهبود بخشند و پاسخ ترمیم DNA را افزایش دهند، تقویت می کند. علاوه بر این، محققان گفتند که رژیم غذایی وگان در طول دوره مطالعه یک ماهه، پیری بیولوژیکی را کند می کند.

مرتز گفت: «این یافته ها این ایده را تقویت می کنند که همه معیارهای پیری بیولوژیکی، زیست شناسی یکسانی را نشان نمی دهند. ساعت های مرتبط با خطر بیماری و سلامت کلی به طور مداوم در یک جهت حرکت می کردند، که نشان می دهد تغییرات غذایی بر مسیرهای مرتبط با سلامت تأثیر می گذارند، نه صرفاً بر گذر زمان.» با این حال، از آنجا که این مطالعه نسبتاً کوچک بود و تغییرات زنی ناچیز بود، مطالعات بزرگتر و طولانی تری برای نشان دادن اینکه آیا رژیم غذایی وگان واقعاً باعث کاهش خطر بیماری می شود یا خیر، مورد نیاز است.

سیب ها از نظر ارزش تغذیه ای تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند، اما از نظر ویژگی های درمانی، در چند مورد از یکدیگر سبقت گرفته اند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، سیب انواع مختلفی دارد. از نظر رنگ، سیب سبز، زرد، قرمز و از نظر محصول، دو نوع رایج آن در ایران بیشتر به بار می نشیند: «سیب گلاب» با آن عطر و بوی منحصر به فرد و «سیب شمیرانی» با پوستی چرب و طعمی متفاوت که مخصوص نواحی کوهستانی است. این سیب ها از نظر ارزش تغذیه ای تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند، اما از نظر ویژگی های درمانی، در چند مورد از یکدیگر سبقت گرفته اند.	
سیب سبز یا سیب فرانسوی، به دلیل دارا بودن اسیدهای آلی فراوان، ترش تر و مصرف آن برای رفع گرمی و حرارت بدن، التهاب کبد و التیام تهوع و دل به هم خوردگی ناشی از گرم مزاجی یا گرمزدگی بسیار مفید است. فقط باید به یاد داشت مصرف زیاد سیب ترش برای سردمزاجان خوب نیست و اعصاب را کمی ضعیف می کند و کسانی که معده قوی ندارند نباید پس از خوردن سیب خام و ترش، آب سرد بنوشد.	
سیب قرمز به دلیل ویتامین ها و رنگدانه های آنتی اکسیدانی قوی که در پوست قرمز خود دارد، نسبت به سیب زرد که به	

سه شنبه ۲۷ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۳ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

بهترین انواع روغن های پخت و پز



روغن های غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ یا امگا ۹ مانند روغن های بذر کتان، زیتون و گردو گزینه های مفیدی هستند.باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر آنتون پولیاکوف، متخصص تغذیه، تأیید می کند که بهترین روغن های سالم، روغن های غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ یا امگا ۹ هستند. به گفته او، روغن های بذر کتان، زیتون و گردو گزینه های مفیدی هستند.پولیاکوف می گوید: «بهترین روغن های سالم، روغن هایی هستند که حاوی امگا ۳ یا امگا ۹ باشند. روغن زیتون، سرشار از امگا ۹ و روغن بذر کتان، سرشار از امگا ۳. از بهترین گزینه ها هستند. روغن گردو نیز به دلیل محتوای خوب امگا ۳ مفید است. روغن های دیگر را نیز می توان مصرف کرد؛ به عنوان مثال، روغن آفتابگردان دارای محتوای اسید اولئیک بالایی است و بنابراین به جای امگا ۶، سرشار از امگا ۹ است. واقعیت این است که رژیم غذایی ما حاوی مقادیر زیادی امگا ۶ است که می تواند با پیامدهای منفی برای سلامتی مانند التهاب مزمن، افزایش لخته شدن خون و خطر بیشتر ابتلا به سرطان همراه باشد.» این متخصص تأکید می کند که حفظ تعادل مناسب اسیدهای چرب امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ در رژیم غذایی به جلوگیری از این اثرات منفی کمک می کند.پولیاکوف می گوید: «روغن نارگیل و روغن MCT(تری گلیسرید با زنجیره متوسط) نیز گزینه های خوبی هستند. آنها منبع خوبی از انرژی هستند، طعم متمایز و خوشمزه ای دارند و می توانند به سالاد اضافه شوند یا در پخت و پز استفاده شوند.»

تاثیر چاقی دوران کودکی بر توانایی زنان در باروری

یک مطالعه جدید می گوید: دخترانی که در دوران کودکی چاق هستند، ممکن است در مراحل بعدی زندگی با مشکل باروری مواجه شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند زنانی که در کودکی چاق بوده اند، احتمال کمتری دارد که در بزرگسالی به راحتی باردار شوند. این خطر با بالا رفتن سن افزایش می یابد. «جینفر بیکر»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان فردریکسبرگ داتمارک می گوید: «ما مشاهده کردیم که این ارتباط از سن ۲۵ تا ۲۹ سالگی پدیدار می شوند. در سنین ۳۰ تا ۳۴ و ۳۵ و ۴۵ سالگی، زمانی که مراقبت های ناباروری بیشتر مورد توجه قرار می گیرد، این ارتباطات حتی برجسته تر می شوند.»برای این مطالعه، محققان بیش از ۶۰ هزار زن دلفمارکی متولدشده بین سال های ۱۹۵۰ تا ۱۹۸۹ را پیگیری کردند. این تیم شاخص توده بدنی (BMI) دوران کودکی آنها را میزن را زایمان در بزرگسالی مقایسه کردند. نتایج نشان داد کودکانی که شاخص توده بدنی (BMI) بالا می داشتند، کمتر احتمال دارد که در اواخر دهه ۲۰ زندگی خود باردار شوند. بین سنین ۳۵ تا ۴۵ سال، ۴۴٪ کمتر احتمال بارداری داشتند.محققان نتیجه گرفتند: «این یافته ها احتمال بارداری را در زنان مبتلا به اضافه وزن در دوران کودکی نشان می دهد که اندازه بدن در دوران کودکی ممکن است با پیامدهای تولید مثلی بعدی در زنان مرتبط باشد و اهمیت رویکردی در طول زندگی برای بررسی سلامت تولید مثل زنان را برجسته می کند.»این حال، این مطالعه نشان نداد که BMI بالای دوران کودکی با ناباروری مرتبط باشد.

به گفته محققان، «اگرچه این مطالعه ثابت نمی کند که چاقی دوران کودکی باعث ناباروری می شود، اما قویاً نشان می دهد که حفظ وزن سالم در دوران کودکی ممکن است بر بتانسیل تولید مثلی دهه های بعد تأثیر بگذارد.»همچنین این مطالعه نشان داد که هر چه زن مسن تر باشد و چاقی دوران کودکی تا بزرگسالی ادامه یابد، باروری بیشتر تحت تأثیر قرار می گیرد.چاقی باعث التهاب خفیف می شود و می تواند به اختلال عملکرد تخمدان منجر شود که هر دو می توانند باردار شدن یا حفظ بارداری را دشوارتر کنند.

مطالعات نشان می دهد:

اختلال در ریتم شبانه روزی بدن ریسک سرطان ریه را افزایش می دهد

بر اساس یک مطالعه جدید، اختلالات ریتم شبانه روزی بدن ممکن است موجب تقویت یک ژن سرطان زا شود که می تواند منجر به بروز نوع خاصی از سرطان ریه شود.به گزارش مهر به نقل از هلت لاین، ریتم های شبانه روزی (ساعت های بیولوژیکی) هستند که مسئول هماهنگی بسیاری از فرآیندهای بدن، از جمله چرخه خواب و بیداری هستند.

اختلا در ریتم شبانه روزی به دلیل شیفت کاری یا جت لگ (پرواززدگی) می تواند بر سلامت و تندرستی تأثیر منفی بگذارد. برخی تحقیقات حتی اختلالات ریتم شبانه روزی را با انواع خاصی از سرطان مرتبط دانسته اند.

اکنون، تحقیقات جدید به ارتباط مولکولی بین اختلال ریتم شبانه روزی و رشد سرطان به پی برده است.یافته های مطالعه نشان می دهد که اختلال در ریتم های شبانه روزی ممکن است ژن سرطان زا را تقویت کند که می تواند منجر به ابتلا به نوع خاصی از سرطان ریه شود.دانشمندان می گویند که این کشف می تواند منجر به تولید داروهایی شود که این ژن را هدف قرار می دهند.ریتم های شبانه روزی به طرق مختلف بر سلامت تأثیر می گذارد. این فرآیندهای بیولوژیکی نقش اساسی در الگوهای خواب، هضم، دمای بدن و ترشح هورمون دارند.

محققان مؤسسه تحقیقاتی اسکریپس در کالیفرنیا، ارتباط بین اختلال ریتم شبانه روزی و افزایش فاکتور شوک حرارتی ۱ (FHS) را کشف کرده اند؛ ژن همضاکنده سرطان که ممکن است باعث سرطان ریه شود.محققان پیشنهاد می کنند که ممکن است بتوان FHS را با داروهایی برای پیشگیری از سرطان در افرادی که اغلب اختلالات ریتم شبانه روزی را تجربه می کنند، هدف قرار داد.