

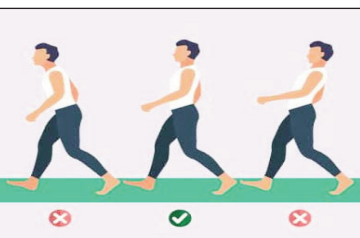
با مصرف ماست با سرماخوردگی مبارزه کنید!



بهرتر است برای سرماخوردگی تان سراغ این گزینه سالم و بی ضرر بروید و آن را در برنامه غذایی تان تا بهبود کامل از این بیماری بگنجانید وهم به سلامت استخوان هایتان کمک کنید
هم سرماخوردگی تان را درمان کنید
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت:«در بین لبنیات بهترین نوع آن ماست کم چرب است و به دلیل اینکه پروتئین و کلسیم خوبی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود، در ارتقای سلامت بدن نقش موثری دارد.»دکتر احمد اسماعیل زاده گفت: «ماست حاوی یکسری میکرواکانیسم‌های مفید برای سلامت بدن است از این رو توصیه می‌شود حتما این ماده غذایی در برنامه غذایی گنجانده‌شود،به‌ویژه در کودکانی که در پاییز و زمستان مرتب دچار سرماخوردگی می‌شوند»

وی در ادامه افزود: «ماست همچنین حاوی پروبیوتیک است و از دیگر موادغذایی حاوی پروبیوتیک می‌توان به دوغ و کشک اشاره کرد که نقش موثری در ارتقای سلامت بدن دارند.» اسماعیل زاده، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در نهایت خاطرنشان کرد: «افرادی که قصد کاهش وزن دارند ماست را در برنامه غذایی خود بگنجانند چراکه کلسیم موجود در این ماده غذایی به کنترل وزن و همچنین پیشگیری از پوکی استخوان و دیابت کمک می‌کند. علاوه بر این، نقش موثری در رشد قدی کودکان دارد بنابراین نباید در گنجاندن آن در برنامه غذایی کوتاهی شود.»

روش صحیح پیاده روی



روش صحیح پیاده رویدر طول پیاده‌روی یک بطری آب همراه داشته باشید تا مانع کم آبی بدن شود. ۱۵ دقیقه پیش از شروع پیاده‌روی نیم لیتر آب بنوشید و نیم لیتر دیگر آب نیز پس از سرد کردن خودتان بنوشید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان ، یک شخص عادی روزانه بین ۲۵۰۰ تا ۵۰۰۰ گام پیاده‌روی می‌کند. گرچه این مسافت ممکن است زیاد به نظر برسد، شاید بخولید با ترتیب دادن یک برنامه ورزشی پیاده‌روی به میزان آن بیفزایید.

پیاده‌روی سریع میزان مصرف اکسیژن را افزایش می‌دهد، قلب شما برای پمپ کردن خون بیشتر تقویت می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و فشار خون را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی همچنین روند پیشرفت آرتروز را کند می‌کند، سرعت از دست رفتن توده استخوانی را در پوکی استخوان کاهش می‌دهد و عضلات را تقویت می‌کند.

اگر در حال بهبودی از جراحی یا جراحت اخیر هستید، باید پیش از شروع یک برنامه پیاده‌روی با دکترتان مشورت کنید. ممکن است بتوانید فشار ملایم پیاده‌روی را تحمل کنید، بدون اینکه آسیب‌دیدگی‌تان بدتر شود. پیاده‌روی به بسیاری از افراد کمک کرده است که از درد آرتروز و کمردرد رهاای یابند. پیاده‌روی استرس را کاهش می‌دهد، به شما کمک می‌کند چشم انداز مثبتی از زندگی پیدا کنید و می‌تواند باعث شود احساس جواتر بودن کنید . می‌توانید به تنهایی یا با دوستانتان تقریباً در هر جای و هر زمانی که بربایران راحت است، پیاده‌روی کنید. تنها افرادی که به آن نیاز دارید، یک جفت کشش است باید راحت و پشیمیان با باشد و باعث ایجاد تاول یا پینه با نشود. کشش‌هایی را انتخاب کنید که از قوس پا حمایت کنند و پاشنه پا را اندکی بالا ببرند. در کش‌های پیاده‌روی باید مواد سفتی پاشنه پا را احاطه کنند تا مانع از لق زدن پاشنه یا حین راه رفتن شوند. پنجه کشش نیز باید فضای کافی برای پا داشته باشد و در عین حال بیش از حد دراز نباشد. هنگامی که برنامه ورزشی‌تان را شروع می‌کنید با پیاده‌روی آهسته برای ۲ دقیقه خودتان را گرم کنید، بعد سرعت پیاده‌روی‌تان را بالا ببرید تا سرعت ضریان قلبتان افزایش یابد و تنفس‌های عمیق‌تر انجام دهید. بعد حدود ۱۵ دقیقه پیاده‌روی سریع انجام دهید. در حالیکه پیاده‌روی می‌کنید، دست‌هایتان را تابت‌دهید. هنگام راه رفتن شکم‌تان را تو دهید، پشتتان را صاف کنید و سرتان را بالا نگه‌دارید. پنجه‌های پاهایتان را به جلو متوجه کنید و با گام‌های بلندی در حدی که برای شما راحت باشد و به شما فشار نیاورد، پیاده روی کنید.

پیاده‌روی‌تان را با پنج دقیقه سرد کردن و چند حرکت کششی ملایم تمام کنید.

در مرحله بعد باید این برنامه پیاده‌روی به صورتی کاری معمول درآورید. این برنامه را ۳ تا ۴ روز در هفته با روزهای استراحت در میان آنها شروع کنید. پس از ۲ هفته ۵ دقیقه به بخش پیاده‌روی سریع بیفزایید. این افزایش ۵ دقیقه‌ای را برای هر ۲ هفته ادامه دهید تا زمانی که به تدریج قدرت و تحمل بدنی‌تان افزایش یابد.

سلامت

چاقی را با این سبزی ضر به فنی کنید

می‌شود «لاکتوکاریوم» نامیده می‌شود. لاکتوکاریوم خواص آراهمشخ مشابه مواد مخدر دارد اما فاقد عوارض جانبی آن است. کافی‌است چند برگ کاهو میل کنید و یا آب کاهو بنوشید تا خوب بخوابید.

به همین دلیل می‌توان این سبزی را همراه خوب لاغری و تناسب اندام دانست. کاهو فاقد چربی است و شما می‌توانید با خیال راحت از آن مصرف کنید. این سبزی پرخاصیت حاوی فیبر و سلولز است. بنابراین علاوه بر اینکه شما را به خوبی سیر می‌کند باعث بهبود گوارش نیز می‌شود. همین تأثیر نیز باعث می‌شود که در کوتاه مدت به راحتی وزن کم کنید.

فیبرها همچنین باعث دفع اسیدهای صفراوی می‌شود.
برای داشتن قلبی سالم کاهو را فراموش نکنید
ویتامین C و بتاکاروتن موجود در کاهو از اکسایش کلسترول پیشگیری می‌کنند.

در نتیجه امکان تجمع پلاک‌ها و تشکیل لخته کاهش پیدا می‌کند. توصیه می‌کنیم سالاد سزار را دریابید. چون حاوی مواد مغذی سالم برای سلامت قلب است. ۵۰۰ گرم کاهو حاوی ۴۰ درصد نیاز روزانه‌ی ما به اسید فولیک است و ۱۰ درصد نیاز روزانه به فیبر را تأمین می‌کند.

نتایج پژوهش‌های محققان فرانسوی نشان می‌دهد هرچه جذب اسیدفولیک از طریق مواد غذایی بالاتر باشد خطر ابتلا به سکنه‌ی مغزی و بروز بیماری‌های قلبی عروقی کاهش پیدا می‌کند.

باید بداندیکه فیبرهای محلول در آب نیز میزان کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد که این مسئله نیز باعث ارتقای سلامت قلب می‌شود.

کاهو حاوی پروتئین‌های کامل

۲۰ درصد کالری موجود در کاهو به پروتئین‌های موجود در آن مربوط می‌شود.برای کامل کردن یک وعده‌ی غذایی حتماً کاهو میل کنید.

کاهو با بی خوابی‌های تان مقابله می‌کند
متأسفانه هر روز به تعداد افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند افزوده می‌شود. مایع سفید رنگی که با خرد کردن کاهو سرازیر



کاهو خاصیت آنکالینه دارد
مواد معدنی موجود در کاهو به دفع توکسین‌ها یا همان مواد سمی بدن کمک کرده و تعادل اسیدی باذی را حفظ می‌کند. در صورت تعادل اسید و باز، بدن شما انرژی زیاد، پوست شفاف تر و سالم تر و خواب راحت تری را تجربه خواهد کرد.

کاهو شاخص گلیسمی پایینی دارد
شاخص گلیسمی کاهو بالا نیست. از آنجایی که این سبزی کالری اندکی دارد شاخص گلیسمی آن نیز بسیار پایین است. این قبیل مواد غذایی برای افرادی که نگران قند خون خود هستند بسیار مناسب است.

کاهو طعم دلچسپی دارد
کاهو با وجود اینکه کم کالری است اما طعم دلچسب و کمابیش شیرینی دارد.این سبزی پرخاصیت علاوه بر اینکه سالم است لذت فراوانی به مصرف کننده می‌دهد. ترکیب کردن آن با سبزیجات دیگری مانند کلم، خیار، گوجه

فرنگی، کلم قرمز و غیره علاوه بر افزایش طعم آن باعث جذب مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتری می‌شود.

کاهو برای مقابله با سرطان

نتایج پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که کاهو خطر

ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

به عقیده‌ی محققان مصرف منظم کاهو یعنی چندین مرتبه در هفته باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه می‌شود.

کاهو برای مقابله با بیماری‌های نورودژنراتیو
نتایج بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در کاهو باعث حفاظت هر چه بیشتر از نورون‌ها یا همان سلول‌های عصبی می‌شوند و به این ترتیب از ابتلا به برخی بیماری‌های نورودژنراتیو مانند آلزایمر پیشگیری می‌کنند. البته محققان معتقد هستند که نیاز به بررسی‌های تکمیلی برای اثبات تأثیر این سبزی روی روی انسان همچنان وجود دارد.

مواد معدنی موجود در کاهو به دفع توکسین‌ها یا همان مواد سمی بدن کمک کرده و تعادل اسیدی بازی را حفظ می‌کند. در صورت تعادل اسید و باز، بدن شما انرژی زیاد، پوست شفاف تر و سالم تر و خواب راحت تری را تجربه خواهد کرد.

کاهو برای تقویت چشم‌ها
ترکیب کاهو، اسفناج، کلم قرمز و غیره بتاکاروتن، ویتامین A، لوتئین و زناگزانتین خوبی به بدن می‌رسانند که همگی برای داشتن چشم‌های سالم مورد نیاز هستند.

ویتامین A به تقویت دید شبانه کمک زیادی می‌کند. لوتئین و ز آگزانتین دو رنگدانه‌ی طبیعی هستند که به فیلتر شدن نور شدید کمک می‌کنند.

افزودن مقداری هویج رنده شده به سالادتان ویتامین‌های مورد نیاز چشم‌ها را به میزان زیادی تأمین می‌کند.

کاهو را با سس سرکه میل کنید
کاروتنوئیدها به همراه میزان اندکی چربی بهتر جذب بدن می‌شوند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف سالاد فصل تشکیل شده از کاهو، گوجه فرنگی، هویج، اسفناج و غیره به همراه سس سرکه میزان زیادی کاروتنوئید جذب خون می‌کند.

چربی موجود در سرکه باعث می‌شود که کاراتنوئیدها بهتر جذب بدن شوند.

کدام ورزش خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد؟

درباره سایر انواع فعالیت بدنی نیز نشانه‌هایی مشاهده شد، اما شواهد بسیار ضعیف‌تر بود. فعالیت‌های خانگی ظاهرا تأثیرات مفیدی داشتند اما فقط یک پژوهش اطلاعات کافی برای بررسی آنها ارائه کرده بود.

فعالیت بدنی هنگام رفت‌وآمد نیز با افزایش اندکی در خطر زوال عقل همراه بود اما این نتیجه نیز فقط بر اساس دو تحقیق به دست آمده است. پژوهشگران تأکید کردند برای نتیجه‌گیری قطعی درباره فعالیت‌های خانگی یا رفت‌وآمد فعال، شواهد کافی وجود ندارد.

این پژوهش محدودیت‌های دیگری نیز دارد. بیشتر شرکت‌کنندگان میزان فعالیت بدنی خود را گزارش کرده بودند بنابراین اطلاعات ممکن است تحت تأثیر ضعف حافظه یا تفاوت افراد در ارزیابی میزان فعالیتشان قرار گرفته باشد. همچنین بیشتر تحقیقات در کشورهای پردرآمد انجام شده‌اند. این موضوع خلا مهمی ایجاد می‌کند زیرا پیش‌بینی می‌شود برخی از بزرگ‌ترین افزایش‌ها در موارد زوال عقل در کشورهای دارای منابع اقتصادی کمتر رخ دهد. مهم‌تر از همه، نتایج این پژوهش نمی‌تواند رابطه علت و معلولی را اثبات کند. افراد به‌طور تصادفی برای چند دهه در مشاغل فیزیکی سنگین یا کم‌تحرك قرار نمی‌گیرند بنابراین تفاوت‌های متعدد میان این گروه‌ها، ممکن است بر نتایج تأثیر گذاشته باشد.

از این رو، پژوهشگران توصیه نمی‌کنند افراد از فعالیت‌های بدنی در محیط کار اجتناب کنند. در عوض، یافته‌ها نشان می‌دهد که نباید به‌طور خودکار تصور کرد فعالیت بدنی شغلی تمام فواید ورزش اختیاری را به همراه دارد.

این پژوهش به سرپرستی دیوید رایکلن و با مشارکت ناتان فتر در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی انجام شده و نتایج آن در نشریه «سلامت عمومی لانتت» (The Lancet Public Health) منتشر شده است. پژوهش کنونی بیش از ۲.۴ میلیون شرکت‌کننده را در برمی‌گرفت و به همین دلیل حجم شواهد بررسی شده در آن بسیار قابل توجه است.

در مجموع، این پژوهش شواهد قدرتمندی درباره ارتباط نوع فعالیت بدنی با خطر زوال عقل ارائه می‌کند اما ثابت نمی‌کند که فعالیت فیزیکی شغلی باعث افزایش خطر زوال عقل می‌شود. حجم بسیار بالایی داده‌های از نقاط قوت اصلی پژوهش است، در حالی که اتکا به گزارش شخصی افراد درباره فعالیت بدنی و تفاوت میان مشاغل، از محدودیت‌های مهم آن به شمار می‌روند.پیام عملی این یافته‌ها برای افراد این نیست که از فعالیت بدنی در محیط کار هراس داشته باشند بلکه افرادی که مشاغل فیزیکی سنگین دارند، ممکن است همچنان از فرصت‌هایی برای ورزش لذت‌بخش در اوقات فراغت، استراحت کافی و شرایط کاری سالم‌تر بهره‌مند شوند.

سایت نوریج گزارش کرد، این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که پیشگیری از زوال عقل برای دولت‌ها و جوامع ممکن است فراتر از توصیه ساده به «ورزش کردن» باشد. ایجاد پارک‌ها و مسیرهای پیاده‌روی ایمن، محافظت از کارگران در برابر شرایط زیان‌بار محیط کار و فراهم کردن زمان کافی برای فعالیت بدنی اختیاری، همگی می‌توانند بخشی از راهبردهای حفاظت از سلامت مغز باشند.

چهارشنبه ۴ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۹ / سال سی و دوم **نور خورستان** ۷

علاقه به شیرینی جات می‌تواند بر تصمیمات شما تأثیر گذارد



محققان می‌گویند که علاقه به شیرینی جات نظیر بستنی، آب‌نبات، شکلات و شیرینی ممکن است درپچه‌ای به نحوه تصمیم‌گیری افراد باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند افرادی که علاقه به شیرینی دارند، بیشتر مستعد انتخاب‌های آنی هستند- اما نه لزوماً به این دلیل که بی‌صبر هستند.

در عوض، به نظر می‌رسد که این افراد بیشتر به مدیریت ریسک و به دست آوردن یک پاداش کوچک‌تر و سریع علاقه دارند تا اینکه مطمئن نباشند که آیا یک پاداش با تأخیر نتیجه می‌دهد یا خیر.

«آنا دیویدوویچ»، دستیار تحقیقاتی در مرکز شناخت و تصمیم‌گیری در دانشگاه HSE در مسکو، گفت: «ما عادت داریم که تکانشگری را به عنوان ناتوانی در به تأخیر انداختن تأمین خواسته‌ها در نظر بگیریم. با این حال، یافته‌های ما به مکانیسم متفاوتی اشاره دارد: انتخاب یک پاداش فوری کوچک‌تر ممکن است ناشی از تمایل به اجتناب از عدم قطعیت باشد تا تمایل به دریافت پاداش در اسرع وقت».

در آزمایش‌هایی که شامل ۱۴۹ بزرگسال جوان بود، محققان ترجیح آنها به شیرینی‌ها را با نحوه عملکردشان در وظایف ارزیابی رفتار تکانشی مقایسه کردند.

نتایج نشان داد افرادی که به شیرینی علاقه داشتند، بیشتر احتمال داشت پاداش کوچک‌تر اما تضمین‌شده را انتخاب کنند و تمایل داشتند پاداش فوری کوچک‌تر را به پاداش تأخیری بزرگ‌تر ترجیح دهند.

با این حال، محققان دریافته‌ند که وقتی هر دو پاداش کوچک‌تر و بزرگ‌تر شامل تأخیر بودند، آنها بیشتر مایل بودند برای پاداش بزرگ‌تر منتظر بمانند.

این مطالعه می‌گوید، به طور کلی، تکانشگری در بین علاقه‌مندان به شیرینی تا حد زیادی پس از اینکه محققان سطح ریسک‌گریزی هر فرد را در نظر گرفتند، از بین رفت.

محققان گفتند که تمایل به اجتناب از عدم قطعیت در بین افرادی که به شیرینی علاقه دارند، می‌تواند با سیستم اویپوئیدی مغز مرتبط باشد.

به گفته محققان، افرادی که عاشق شیرینی هستند، نه تنها ممکن است از پاداش‌ها لذت بیشتری ببرند، بلکه ممکن است ضررهای احتمالی را نیز با شدت بیشتری درک کنند.

خواص درمانی پاچه گوسفند و گاو



یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مغز گاو و گوسفند به اندازه ۸ تخم مرغ کلسترول دارد، گفت: مصرف نارنج و لیموی تازه همراه کله و پاچه، جذب چربی را در بدن کاهش می‌دهد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، مرضی صفوی در رابطه با خواص درمانی پاچه گوسفند و گاو اظهار داشت: پاچه گوسفند در مقایسه با سایر قسمت‌های آن که مورد مصرف غذایی قرار می‌گیرد چربی کمتری دارد و منبع پروتئینی مناسب برای بدن به شمار می‌رود.

وی افزود: پاچه گوسفند و گاو به دلیل اینکه حاوی کلسترول بوده مصرف آن بیشتر از دو بار در ماه توصیه نمی‌شود ولی با این وجود نسبت به مغز کلسترول بسیار کمتری داشته و در واقع مصرف آن برای درمان پوکی استخوان و افرادی که مدام دچار شکستگی استخوان می‌شوند، مناسب است.

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه مصرف مغز گاو و گوسفند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود، تصریح کرد: هر مغز گاو و گوسفند به اندازه ۸ تخم مرغ کلسترول داشته بنابراین مصرف آن برای بدن ضرر دارد، البته مصرف مقدار اندک آن در فواصل طولانی برای نوجوانان در حال رشد موردی ندارد.

صفوی با اشاره به اینکه بدن انسان روزانه به ۳ واحد گوشت و پروتئین نیاز دارد، گفت: زبان گوسفند ۳ واحد و پاچه ۲ واحد پروتئین به شمار می‌رود، بنابراین بیماریانی که کلسترول داشته و یا دچار نقرس هستند نباید از کله پاچه استفاده کنند.

وی افزود: مصرف آبغوره، نارنج و لیموی تازه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان همراه کله‌پاچه جذب چربی را کاهش می‌دهد، همچنین بهتر است کله‌پاچه را به عنوان غذای اصلی و در وعده ظهر استفاده کنیم.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: افرادی که عادت دارند هنگام ظهر، وعده ناهار را زودتر میل کنند، بهتر است از مصرف کله پاچه برای صبحانه بپرهیزند.

منبع: فارس