ورزش مناسب برای نوجوانان چیست؟

۱۲سالگی؛ در این سن ورزش تان را انتخاب کنید

به گزارش نامه نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، تحقیقاتی که کارشناسان انجام داده‌اند نشان می‌دهد در ۱۰ تا ۱۲ سالگی بچه‌ها راه‌شان را انتخاب می کنند. آنها که روحیه گروهی بیشتری دارند، رشته‌هایی مثل فوتبال، والیبال و بسکتبال را انتخاب می کنند و بعضی‌ها هم دوست دارند ورزش های انفرادی را انجام بدهند. البته این انتخاب بستگی به این دارد که بچه در چه شرایطی فعالیت کرده در دوران برگزاری جام جهانی فوتبال گرایش ها به این رشته بیشتر است. در این سن اگر دیگر تیم‌های ملی کشوری که بچه‌ها آنجا زندگی می کنند، نتیجه خوبی گرفته باشند، بچه‌ها آن رشته را انتخاب می کنند، نمونه‌اش در خود ایران اتفاق افتاد؛ سال گذشته بعد از بازی‌های تیم ملی والیبال در لیگ جهانی، تعداد بچه‌هایی که در کلاس های والیبال ثبت نام کرده بودند، رشد قابل توجهی داشت.

به روحیه بچه ها توجه کنید

فدراسیون‌های ورزشی برای بچه‌هایی که در سنین پایین هستند، مسابقه می گذارند. مسابقات گروه سنی نونهالان در رشته‌هایی مثل کشتی، تکواندو، کاراته و... برگزار می‌شود. کارشناسان روانشناسی خیلی با این موضوع موافق نیستند. آنها معتقدند برگزاری مسابقاتی که تعیین بازنده و برنده در آن اتفاق مهمی است و برنده مدال می گیرد و در فضایی عمومی تشویق می‌شود، می تواند آسیب های غیرقابل جبرانی داشته باشد. شکست در سن‌های پایین، کودک را از ادامه یک فعالیت ورزشی منصرف می کند. بچه‌ها از ۱۴ سالگی به بعد باخت و بردرا درک می کنند و فهم این موضوع برای‌شان حل می‌شود. توصیه کارشناسان این است که مسابقات جدی از این سن به بعد برگزار شود.

هشت سالگی؛ بهترین سن برای شروع

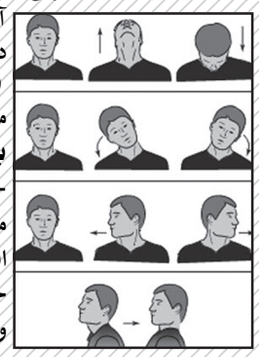
باتوجه به فعالیت هایی که بچه‌ها درسن پایین داشته‌اند، می توان تشخیص داد آنها به چه ورزش هایی علاقه و در چه رشته‌هایی استعداد دارند. علاقه به دویدن، شنا کردن، بازی با توپ و.. می تواند بهترین کمک برای والدین و مربیان در انتخاب رشته ورزشی بچه‌ها باشد. در هشت سالگی می‌شود آموزش در یک رشته خاص را برای بچه‌ها شروع کرد. برگزاری مسابقه در این سن هم مشکلات چندانی برای بچه‌ها ایجاد نمی کند، البته به این شرط که بچه‌هایی که در یک سطح هستند با هم رقابت کنند و شکست در روحیه آنها تاثیرات مخربی نگذارد. در این سن باید لذت بردن بچه‌ها از ورزشی که انجام می‌دهند در اولویت باشد.

مواظب آسیب ها باشید

بعضی از پدر و مادرها اصرار دارند بچه‌های‌شان حرکات های ورزشی را به درستی انجام بدهند و انتظاراتی بالاتر از توان‌شان از آنها دارند که هم این انتظارات و هم استرس هایی ناشی از برگزاری مسابقات در سنین پایین می تواند روان بچه‌ها را به هم بریزد. اولین راهی هم که به نظر آنها می‌رسد این است که دیگر ورزش نکنند. آسیب دیدن در سن پایین می تواند برای همیشه یک بچه را از ورزش زده کند. تحمل درد در سنین پایین کم است و این دردها بچه‌ها را از ورزش دور می کنند. توصیه‌ها این است که حرکات براساس توان بچه‌ها و علاقه‌شان انتخاب شود و از اصرار به انجام یک ورزش جلوگیری شود.

نرمش هایی مفید برای گردن وشانه

توجه: در صورتی که انجام هر کدام از حرکات باعث ایجاد درد قابل توجه گردن یا شانه و انتشار آن به دست یا سینه شما شده با پزشک خود مشاوره نمائید. این حرکات به گونه ای هستند که براحتی در محل کار شما نیز قابل انجامند، برای بدست آوردن نتیجه ی بهتر سعی کنید روزی چند بار آن ها را انجام دهید.



الف - حرکات کششی :

*در حالی که رو به جلو نگاه می کنید ابتدا به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید. به طوری که چانه شما به سینه‌تان نزدیک شود و چشمهایتان به زمین نگاه کند. سپس به آرامی سر را به سمت عقب برده و سقف را نگاه کنید. در حالی که سر در وضعیت معمولی قرار دارد ابتدا سر و گردن را به سمت راست حرکت دهید به گونه‌ای که بدون حرکت شانه گوش راست به شانه همین طرف نزدیک شود، سپس به آرامی سر را به وضعیت اول برگردانده همین حرکت را به سمت مقابل تکرار کنید.

* در حالی که سر در وضعیت معمولی قرار دارد به آرامی سر خود را حول محور عمود بر سطح افق بچرخانید. بطوریکه ابتدا سمت راست و سپس سمت چپ خود را ببینید. برای انجام حرکات شانه : ابتدا دست ها را به سمت جلو بکشید و سپس به آرامی دست ها را به سمت بالای سر ببرید و پس از ده ثانیه به حالت اول بر گردانید. همین حرکت را ده مرتبه تکرار کنید. سپس دست ها را به دو طرف بدن کشیده و باز هم سعی کنید ه آرامی آنها را به سمت بالای سر ببرید (ده مرتبه)

در حرکت بعدی دستهایتان را کاملا به سمت جلو بکشید (مثل حرکت اول شانه) سپس به آرامی آنها را حول محور شانه به چرخانید(عقب و جلو ، هر کدام ده بار)

ب - نرمش های قدرتی :

-در این چند تمرین سعی می شود با ایجاد مقاومت در مقابل نیروی وارده با دست ، قدرت عضلات گردن را افزایش دهیم .مدت این تمرین حدود ۲۰ ثانیه برای هر حرکت خواهد بود. توجه داشته باشید که میزان نیروی وارده با دست به گردن و بلعکس باید در حد متوسط باشد. در حقیقت باید با فشار دست از حرکت گردن جلوگیری کنیم در تمرین آخر ، انگشتان دو دست را دریکدیگر قفل کرده، پشت سر خود قرار دهید حالا سعی کنید آرنج های خود را به عقب برده و به دیوار پشت سر نزدیک کنید.

ژیمناستیک واقعا قد را کوتاه می کند؟

"بچه‌ها را کلاس ژیمناستیک نبرید، می گویند قدشان کوتاه می‌ماند." این جمله‌ای است که این سال‌های اخیر در خانواده‌هایی که فرزندان‌شان در سن خردسالی هستند، شنیده می‌شود. ژیمناستیک ورزش پایه است حتی کارشناسان این رشته می گویند یادگیری حرکات ژیمناستیک از دوومیدانی و شنا هم ضروری تر است.

هر کسی که در بچگی ژیمناست کار بوده، در دوران بزرگسالی می تواند ورزشکار خوبی باشد. اما این ذهنیت اشتباه در خانواده‌ها که این رشته باعث کوتاهی قد می‌شود، دلیلی شده تا کلاس های ژیمناستیک رونق کمتری داشته باشند. کارشناسان به خانواده‌ها اطمینان می دهند که کوتاهی قد هیچ ربطی به ژیمناستیک ندارد، مگر اینکه آنها در سن پایین تر از ۹ سال حرکات حرفه‌ای انجام بدهند.

دلایل کوتاهی قد چیست؟

چه عواملی باعث کوتاهی قد می شود؟ اگر این عوامل را بشناسیم، شاید کمتر به بیراهه برویم. تغذیه، ژنتیک و سلامت کلی بدن سه فاکتور اصلی در تعیین قد است. اگر ژن کوتاهی قد در خانواده داریم، باید انتظار داشته باشیم که دختر یا پسرمان کوتاه قد شود. تغذیه در دوران بارداری مادر و نونهالی بچه‌ها هم در رشد قد آنها اهمیت ویژه‌ای دارد. اگر این تغذیه نباشد، نمی شود دلیل دیگری برای کوتاهی قد آورد. میزان ترشح هورمون‌ها هم یکی از عواملی است که در تعیین قد افراد موثر است.

هورمون تیروئیدی، کورتیزول و هورمون‌های جنسی (استروژن و تستوسترون) مهم‌ترین این هورمون‌ها هستند. این باور غلط است اما چرا تصور عمومی این است که ژیمناستیک قد را کوتاه می کند. پخش مسابقات ژیمناستیک از شبکه‌های تلویزیونی و ماهواره‌ای، یک نتیجه گیری ناامید کننده و اشتباه برای همه داشته و آن اینکه هر کسی ژیمناستیک کار کند، کوتاه قد می‌شود. محمدرضا کاظمی از کارشناسان این رشته توضیحاتی در این باره می‌دهد که شاید همه را قانع کند: "هر رشته‌ای طبیعت خاص خود را دارد و براساس آن است که ورزشکاران در آن رشته موفق می‌شوند. اگر می‌بینید بیشتر ورزشکاران ژیمناست کار کوتاه‌قد هستند به این دلیل است که افراد کوتاه قد بهتر می توانند حرکات مخصوص این رشته را انجام بدهند." در مسابقات داخلی هم همیشه بچه‌هایی که قد کوتاهی تری دارند، موفق تر هستند.

کاظمی می گوید: "حرکات ژیمناستیک به چابکی، انعطاف پذیری و سرعت عمل بالایی نیاز دارد. این ویژگی ها را در آدم‌هایی با قد کوتاه‌تر بیشتر می‌شود، دید. این رشته آدم‌هایی سبک با توده عضلات بالا می‌خواهد." برخلاف نظر بقیه، کاظمی معتقد است که ژیمناستیک حتی به رشد قد کمک هم می کند: "هر ورزشی که انجام بدهیم به رشد کمک می کند. ژیمناستیک هم از این قضیه مستثنی نیست."

تمرین در خانه ممنوع

علاوه بر سن انتخاب، سالنی هم که بچه‌ها باید آنجا آموزش ببینند، مهم است. تعداد کسانی که در ژیمناستیک آسیب دیده‌اند و برای همیشه روی تخت خوابیده‌اند (به دلیل قطع نخاع) کم نیست. پایین بودن یا حتی بالا بودن قیمت یک کلاس نمی تواند دلیلی باشد که شما حتما همان‌جا فرزندتان را ثبت نام کنید. دقت داشته باشید که کف سالن، تشک و دیگر وسایل هم حتما استاندارد باشند. فرسودگی وسایل ژیمناستیک می تواند بیشترین آسیب را به بچه‌ها بزند. کلاس هایی که زیرنظر فدراسیون ژیمناستیک هستند، می توانند بهترین انتخاب باشند.

تغذیه نقش کلیدی در عملکرد مناسب یک ورزشکار

اهمیت بکارگیری تغذیه مناسب ورزشی به قدری است که آنرا به عنوان بخشی از آماده سازی یک بازیکن یا ورزشکار برای کسب بهترین عملکرد به حساب می آورند، در این زمینه هردوی وعده های غذایی - هم پیش از ورزش یا رقابت و هم پس از آن - از اهمیت برخوردارند لذا کسب اطلاعاتی پایه ای و مفید درباره تغذیه ورزشی ارزشمند است. هیچ ماده غذایی وجود ندارد که بتوان در روز یا ساعات قبل از مسابقه مصرف نمود و بدین ترتیب عادت غذایی غلط در زمان تمرین را جبران کرد. همانگونه که رسیدن به بالاترین سطح آمادگی جسمانی ماهها زمان می برد، رسیدن بدن به وضعیت مطلوب تغذیه ای نیز ماهها طول می کشد. تغذیه مناسب در طول زمان تمرین کمک خواهد کرد که بتوانید سخت تر تمرین کنید، حجم عضلات را افزایش دهید و ذخایر انرژی مورد نیاز برای بهترین کارآیی در رقابت را اندوخته نمایید.

چگونگی و زمان مصرف وعده های غذایی :

وعده های غذایی موجب بازسازی گلیکوژن عضلات و کبد می شوند که این گلیکوژن در طی ورزش و تمرین به انرژی تبدیل می شود.

مصرف مقادیر کافی مایعات نیز به اندازه وعده های غذایی مهم است تا از آب رسانی مناسب به بدن اطمینان حاصل کنیم. در مورد مقادیر مصرف بایستی حد متعادل رعایت شود یعنی نه خیلی زیاد و پر و نه وضعیت گرسنگی یکی از اصول مهم در تغذیه ورزشی، زمان مصرف وعده های غذایی است. زمان مصرف غذای پیش از مسابقه به حجم آن و زمانی از روز که مسابقه برگزار می شود بستگی دارد. اگر غذایی سنگین میل کنید زمان طولانی تری برای هضم آن لازم است به طوریکه بایستی حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از شروع تمرین یا ورزش آنرا مصرف کنید . در مورد غذاهای سبک می توانید پس از ۱ تا ۲ ساعت بسته به مقدار مصرف فعالیتتان را شروع کنید . معمولاً بهترین منابع غذایی گلیکوژن دار از نظر کربوهیدرات غنی و دارای چربی کمی هستند . کربوهیرات به مولکولهای گلوکز که منابع انرژی آماده برای عملکرد ورزشی به شمار می روند ، تجزیه می شود. پروتئین و چربی کند تر جذب می شوند و دیر هضمند لذا باید زودتر از غذاهای پر کربوهیدرات مصرف گردند حال آنکه غذاهای کم حجم و مایع سریعتر هضم می شوند.

مصرف مایعات :

آب از مهمترین مایعات موجود در بدن می باشد. از آنجایی که آب بر خلاف مواد غذایی دیگر در بدن ذخیره نمی شود لذا بایستی مقادیر کافی آن قبل از تمرین مورد مصرف قرار گیرد. مصرف آب یا دیگر مایعات سبک بلافاصله قبل از فعالیت ورزشی، در طی فعالیت و پس از آن لازم است . گاهی اوقات تغذیه قبل از تمرین می تواند به صورت غذاهای مایع باشد که این نوع غذاها در مقایسه با غذاهای جامد سریعتر هضم شده و بنابراین ناراحتی معده‌ای ایجاد نمی کنند به علاوه مایعات نیز همراه آنها مصرف می شوند.

اگر می خواهید کودکتان اهل پس انداز باشد !

پارسا هنوز جمع زدن بلد نیست اما ارزش صرفه جویی را می داند. پدر پارسا آموزش صرفه‌جویی به فرزندانش را از زمانی که بچه‌هایش حتی درست نمی توانستند جمله بسازند، شروع کرد. کارشناسان معتقدند داشتن سواد مالی یکی از مهارت های زندگی است که باید از سنین کم به کودک آموزش داده شود. این مسئله باعث می‌شود در بزرگسالی کمتر دچار اشتباه‌های پرهزینه شوند. متخصصان می گویند داشتن مهارت مالی و پولی بیشتر از تحصیلات دانشگاهی در موفقیت فرد نقش دارد. پس هر چه زودتر شروع کنید، بهتر است. بچه‌های یک تا ۲ ساله ارزش پول را نمی فهمند اما می توان مفهوم کاهش ضایعات را به آنها یاد داد. برای مثال اگر پسر شما یک لیوان شیر خواست و فقط نصف آن را خورد، به او بگویید که بقیه شیر را هدر داده است و نمی تواند به این زودی دوباره شیر بخورد. حسن عسگری‌فر، روانشناس و مشاور به شما می گوید در هر سنی چه آموزشی مناسب تر است.

به تفاوت ها فکر کنید

در خانواده‌هایی که اقتصاد جایگاه تعریف شده‌ای دارد و البته این تعاریف به زبان خود کودک نیز برای او شرح داده می‌شود، کودک یکی از شرکای واقعی خانواده است و از یک مصرف کننده صرف در طول عمرش از کودکی به نوجوانی و جوانی به یک شریک و سرمایه گذار مالی تبدیل می‌شود، طوری که در نوجوانی و جوانی در تصمیمات اقتصادی خانواده دخیل و تاثیرگذار خواهد بود. انتظاری که از یک نوجوان آموزش داده شده در دنیای مهارتهای اقتصادی وجود دارد، مسلما در یک کودک ۳ تا ۵ ساله محدود است. داشتن یک قلک برای کودک ۳ ساله همانقدر حائز اهمیت است که داشتن یک دفترچه حساب پس انداز برای یک نوجوان و البته مدیریت خانواده و گاه نظارت و حمایت ایشان برای پربار شدن همان قلک یا دفترچه حساب پس‌انداز فرزندان.

۳ تا ٤ سالگی پول چیست؟

بدون شک ممکن است برای آموزش توالت رفتن کودک ۳ یا ۴ ساله‌تان بیشتر درگیر باشید اما یادتان باشد که باید کلاس هایی هم برای آموزش پول برایش بگذارید. در این سن او نمی تواند بفهمد مفهوم پول چیست اما شما می توانید کم کم تفاوت سکه‌های مختلف را به او آموزش دهید. یک راه این است که یک بازی بامزه راه بیندازید.

به او بگویید سکه‌ها را در اندازه و رنگ‌های مختلف قرار دهد. بازی نمایشی هم می توانید انجام دهید، مثلا بازی فروشگاه یا رستوران.

مواد لازم این بازی تمام اسباب بازی‌هایی است که کودک می‌خواهد بفروشد، با مقداری پول.

التهاب مفصل شما را به پوکی استخوان مبتلا می کند

مبتلایان به التهاب مفصل که در سنین پایین به این بیماری مبتلا شده‌اند به دلیل استفاده زیاد از داروهایی مانند کورتون در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

اسماعیل ابراهیمی، متخصص ارتوپد و فیزیوتراپی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: افراد مبتلا به رماتیسم یا انواع التهاب های مفصلی به دلیل درمان‌هایی که انجام می‌دهند به پوکی استخوان مبتلا خواهند شد.

وی افزود: افرادیکه به رماتیسم شدید مبتلا هستند به اجبار در دراز مدت از داروی کورتون استفاده می کنند. این دارو پوکی استخوان را در فرد ایجاد می کند، همچنین آرتروزها بیشتر در سنین بالا و پس از یائسگی در خانم‌ها به وجود می آید. بروز این بیماری در این سنین با پوکی استخوان در فرد نیز همراه است.

این ارتوپد و فیزیوتراپ با اشاره به التهاب های مفصلی در سنین پایین

اظهار داشت: افرادیکه در سنین پایین به التهاب مفاصل دچار می‌شوند. داروهای عمومی مانند کورتون را برای درمان بیماری خود به کار می‌برند، این داروها در نتیجه فرد را به پوکی استخوان مبتلا می کند. ابراهیمی ادامه داد: پوکی استخوان نوعا به دلیل کهولت سن و تحرک نداشتن در فرد به وجود می آید، متخصصین رماتیسم به مبتلایان به این بیماری، حرکت در آب، تحرک داشتن و وارد نکردن فشار زیاد به مفاصل را برای جلوگیری از ابتلای آن‌ها به پوکی استخوان توصیه می کنند.

وی تصریح کرد: فرد چاقی که به بیماری آرتروز مبتلا می‌شود، خود را در معرض پوکی استخوان قرار می‌دهد به طور حتم درمانهای غیر جراحی نتیجه خوبی به همراه نخواهد داشت باید افراد مبتلا به رماتیسم اقداماتی را در جهت جلوگیری از پوکی استخوان زودرس خود انجام دهند.

گوش، عامل ۷۰ درصد سرگیجه های واقعی

اگر سرگیجه فرد شدید است یا شغل او، مشاغلی، مانند رانندگی، کار در ارتفاع و یا با دستگاه‌های ظریف یا خطرناک باشد نیز باید بیمار در نخستین فرصت، به پزشک مراجعه کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، علل به وجود آمدن سرگیجه واقعی را گوش و یا مخچه دانست و افزود: عفونت های گوش و مشکلات سیستم تعادلی یا برهم خوردن نظم مایعات داخلی در این عضو، می تواند علت سرگیجه باشد. ابوالفضل قبادی جراح و متخصص گوش و حلق و بینی در گفت وگو با ایسنا، اظهار کرد: سرگیجه، احساس حرکت محیط یا دوران شخص است، به عبارت دیگر می توان گفت که سرگیجه، توهم حرکت است. وی در مورد علائم سرگیجه اعلام کرد: عدم تعادل بیمار می تواند همراه با علائم دیگری، مانند تهوع، استفراغ، اختلال در راه رفتن و تنفس، تعریق و تپش قلب باشد. قبادی، ادامه داد: عفونت های گوش و مشکلات سیستم تعادلی یا برهم خوردن نظم مایعات داخلی در این عضو و همچنین ضایعات مغزی مانند نقص خونسازی تومورها، MS و هر بیماری درگیر کننده مخچه فرد، می تواند علت سرگیجه باشد. وی با بیان اینکه درمان سرگیجه، به طور عمده، دارویی است و به ندرت نیاز به عمل جراحی دارد، خاطرنشان کرد: مهم ترین نکته در سرگیجه، پیگیری علت یا علت ها است و برای درمان، بیشتر از داروهای کاهنده حساسیت سیستم تعادلی و آرام‌بخش، استفاده می‌شود ولی در پیشگیری آن معاینه کامل گوش و حلق و بینی و اعصاب با کمک نوار گوش بررسی و MRI نیز الزامی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین درباره اینکه چه مواقع، بیمار باید به پزشک مراجعه کند، گفت: اگر حملات سرگیجه تکرر شونده باشد و در زندگی روزمره فرد، اختلال ایجاد کند، موضوع باید پیگیری شود. وی با تاکید به اینکه اگر سرگیجه فرد شدید است یا شغل او، مشاغلی، مانند رانندگی، کار در ارتفاع و یا با دستگاه‌های ظریف یا خطرناک باشد نیز باید بیمار در نخستین فرصت، به پزشک مراجعه کند.

مصرف بیش از حد عسل ممنوع

متخصصین با ذکر این موضوع که عسل همچنان یک نوع قند است متذکر شدند: قند تصفیه شده (ساکاروز) در بدن انسان توسط انسولین در لوزالمعده تولید و پردازش می شود.

برخی از محققان انگلیسی می گویند: مصرف بیش از حد عسل مانند سایر فرآورده‌های دیگر قندی می تواند عامل بروز چاقی، مشکلات کبدی و ناراحتی های قلبی برای افراد شود.

به گزارش ایرنا از هلث، نتایج تحقیقات جدید در انگلیس نشان می دهد که عسل همانند سایر فرآورده ها دارای فروکتوز و در صورت مصرف زیاد قادر به ایجاد اختلال در سیستم سلامتی فرد است. البته این خاصیت مشابه در دانه های ریز شکر بسیار بیشتر از عسل است. این محققان می گویند، بسیاری از افراد به تصور اینکه عسل بیماری زا نیست آن را بی رویه مصرف می کنند و علت آن این است که در بسیاری از رسانه به مشکلات ناشی از مصرف شکر و قند پرداخته شده است و عوارض مصرف زیاد از حد عسل کمتر رسانه‌ای شده است. شرکت تحقیقات بازار مینتل اعلام کرده که در شش دهه گذشته بازار عسل در انگلیس بالغ بر ۱۱۲ میلیون پوند سود داشته است. این درحالی است که مصرف کنندگان اطلاعات لازم در مورد میزان و نوع مصرف آن را ندارند. اکثر مصرف کنندگان به اشتباه تصور می کنند استفاده

ازعسل به هر میزان برای آنها بیماری به همراه نخواهد داشت. این محققان می گویند: براساس تحقیقات پزشکی به طور قطع مصرف عسل از شکر و قند برای افراد بهتر است اما همگان باید در مصرف این ماده مهم غذایی نیز رعایت های پزشکی را مد نظر قرار دهند. براساس این تحقیقات: مصرف کم عسل به جای مصرف کم شکر برای بدن کافی است؛ زیرا ۵۵ درصد عسل حاوی قند فروکتوز (قندمیوه) است که زیاده‌روی در خوردن آن انسان را دچار مشکلات جسمی مختلف می کند. آنها با ذکر این موضوع که عسل همچنان یک نوع قند است متذکر شدند: قند تصفیه شده (ساکاروز) در بدن انسان توسط انسولین در لوزالمعده تولید و پردازش می‌شود. عسل نیز حدود ۵۵ درصد فروکتوز، قند میوه است که این قند توسط کبد پردازش می‌شود، اما با وجود تفاوت شیمیایی، بدن ما هنوز به عسل به عنوان یک قند مانند شکر واکنش نشان می‌دهد، بنابراین مصرف زیاد آن انسان را حتی دچار بیماری دیابت نیز می کند. اتفاقی که در مصرف بیش از حد عسل در بدن می افتد دقیقا مشابه مصرف زیاد شکر است. قند دریافتی زیاد لوزالمعده را وادار به تولید انسولین اضافی می کند و مازاد آن در بدن به صورت چربی ذخیره می شود و این رخداد دقیقا آغاز فرایند چاق شدن انسان است. مشکلات قلبی و بیماری های کبدی عوارض دیگری از زیاده روی در مصرف هر نوع قند حتی عسل است.

کشف اثرات عجیب تولد در هر فصل بر مغز انسان

کارشناسان سرانجام رابطه‌ای عجیب بین تولد در هر یک از فصول سال و تغییرات شیمیایی در مغز افراد را کشف کردند.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران، دانشمندان با مطالعه برروی عملکرد مغزی افراد و همینطور بررسی مواد شیمیایی موجود در مغز افراد دریافته‌اند که تغییرات آب و هوایی در هنگام تولد بر فعالیت های مغزی و خلق و خوی افراد موثر است. گفتنی است، بر اساس این تغییرات کودکان بدنیا آمده در فصول سرد سال مانند زمستان و پاییز کمتر دچار افسردگی می شوند بررسی ها نشان می دهند، همینطور افراد بدنیا آمده در فصل بهار از انرژی و شادابی بیشتری به نسبت متولدین سایر فصول برخوردار هستند. دانشمندان این نتایج را با تحقیق برروی بیش از ۴۰۰ نفر که در فصول مختلف سال بدنیا آمده‌اند بدست آورده‌اند.

بر اساس این تحقیقات افراد بدنیا آمده در فصل تابستان بیشتر دچار نوسانات خلقی از جمله تندخویی و بد اخلاقی می شوند. تحقیقات بیشتر در خصوص این پروژه همچنان توسط پژوهشگران ادامه دارد.