



تاریخ
۲
آذر
۱۳۹۶
پنج‌شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

کسی که گل سرخ را می‌خواهد

باید جفای خارها را تحمل کند

آلمانی

صفحه
۵
شماره
۲۱۱۰
سال
بیست و سوم

سلامت



عادت‌های روزانه مؤثر برای پیشگیری از پوکی استخوان!



مصرف روزانه گریپ‌فروت: تحقیقات اخیر نشان داده که افزودن گریپ‌فروت به رژیم غذایی باعث جلوگیری از کاهش توده استخوانی می‌شود. گریپ‌فروت همچنین جذب کلسیم و منیزیم را در بدن افزایش می‌دهد. گریپ‌فروت ترکیبات گیاهی به نام لیکوپن و نارینجین دارد که سلامت استخوان‌ها را افزایش می‌دهند. لیکوپن در گوجه‌فرنگی، اسفناج و توت‌فرنگی نیز یافت می‌شود.

یافت راه‌هایی برای کاهش استرس: استرس به افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان کمک می‌کند. برای کاهش استرس یوگا، مدیتیشن، پیاده‌روی و یا یادگیری موسیقی را به برنامه‌های زندگی‌تان اضافه کنید.

دریافت کافی ویتامین دی: ویتامین دی از دسته ویتامین‌های محلول در چربی است، این ویتامین با افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده‌ها به رشد و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند، لازم است بداندیم ویتامین دی ۳ از انواع دیگر ویتامین‌های دی در بدن، از اهمیت بیشتری برای کاهش پوکی استخوان برخوردار است. در موارد کمبود سطح ویتامین دی در بدن معمولاً مصرف خوراکی آن با دوزهای روزانه یا هفتگی، به‌صورت سهمابه، همراه یک آمپول تزریقی توصیه می‌شود.

سالم‌ترین گزینه‌های غذایی برای مردانی که گیاه‌خوار هستند!

دارد. در یک رژیم غذایی متعادل، کینوا می‌تواند به کاهش وزن و دستیابی به اهداف تناسب‌اندام کمک زیادی کند.

آجیل و دانه‌ها: هر ۱ اونس (۲۸ گرم) از آجیل‌ها و دانه‌ها شامل ۱۲٫۵ گرم پروتئین است. علاوه بر این، آجیل و دانه‌ها منابع بزرگ آهن، فیبر، منیزیم، روی، سلنیوم و ویتامین ای هستند. آن‌ها همچنین حاوی مقدار خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها و دیگر ترکیبات گیاهی مفید هستند.

کاکائو: پودر کاکائو منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها است و ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد. شکلات تیره نیز دارای سطح بالایی از کاکائو بوده و باعث آزاد شدن اندروپین در بدن می‌شود.

سویا: سویا یک منبع کامل پروتئین است و تمام اسیدهای آمینه بدن را برای عملکرد درست آن تأمین می‌کند. علاوه بر دانه‌های سویا، شما می‌توانید پروتئین آن را از ماست سویا و شیر سویا نیز به دست بیاورید. فقط یک‌چهارم فنجان از پودر سویا حاوی ۱۷ گرم پروتئین است. ۱ فنجان شیر سویا نیز ۸ گرم پروتئین به بدن می‌رساند. نخود، انواع نخود و حبوبات ازجمله نخودفرنگی، عدس، لوبیا سیاه و ... علاوه بر این‌که فیبر و ویتامین‌های بدن را تأمین می‌کنند، سرشار از پروتئین هستند. بسیاری از حبوبات حاوی ۱۵ تا ۲۰ گرم پروتئین در هر فنجان پخته‌شده هستند.

برای گیاهخوارانی که می‌خواهند سالم بمانند مصرف یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی با طیف غذاهای غنی‌شده بسیار مهم است. در ادامه به ذکر مواد غذایی پرداختیم برای مردانی که تمایلی به محصولات حیوانی ندارند. در ادامه بخوانید:

توت‌ها: این میوه‌ها سرشار از فیبر، ویتامین‌های ضروری و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. زغال‌اخته بین میوه‌های خانواده توت قدرت آنتی‌اکسیدانی بسیار بالا دارد و موسسه تحقیقات سرطان آمریکا خاصیت ضد سرطانی این میوه را ثابت کرده است. حتی اگر خارج از فصل هستید، می‌توانید این میوه را به‌صورت خشک‌شده به رژیم‌تان اضافه کنید و یا همراه با غلات، در وعده صبحانه مصرف نمایید.

سیر: برخی مطالعات نشان داده که سبزیجات خانواده پیاز ازجمله سیر خاصیت کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات را دارند. سیر همچنین نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را دارد. سیر سرشار از مواد مغذی ازجمله ویتامین ب ۶ و منگنز است و خواص ضدالتهابی قوی دارد. سیر یک ادویه سالم برای کسانی است که رژیم غذایی گیاه‌خواری می‌دهند.

کینوا: نوعی از غلات سرشار از پروتئین و مواد معدنی ضروری است و مصرف آن مقادیر زیادی آهن و منیزیم به بدن می‌رساند. کینوا در هر فنجان حاوی ۸ گرم پروتئین است و ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی



فواید دویدن روزانه

با دویدن سپری می‌کنید. بر اساس مطالعات فراوان، دستورالعمل‌های خوبی برای فعالیت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته با شدت و سطح کم، مانند راه رفتن برای برخورداری از مزایای سلامت مطلوب نوشته‌شده است. اگر شدت و سطح فعالیت شما افزایش یابد، دستورالعمل‌ها می‌گویند که شما با صرف زمان کمتر برای ورزش به همان مزایا برسید. به همین دلیل است که فقط ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت دویدن به‌جای راه رفتن کافی است. ما اعتقاد داریم که هر فعالیتی بهتر از هیچ‌گونه فعالیت است، بنابراین اگر ۵ دقیقه نقطه شروع شما است، بسیار فوق‌العاده است، اما شما باید برای افزایش سطح و زمان فعالیت خود تلاش کنید.

فعالیت شما فقط به دویدن اختصاص ندارد. درواقع صرف بیشتر از ۵۱ دقیقه دویدن در هفته همراه با دیگر ورزش‌ها بسیار مفید است.



بر اساس یک مطالعه که در مجله یک کالج آمریکایی قلب و عروق منتشرشده است که ارتباط بین دویدن و خطر مرگ در بیش از ۵۵۰۰۰ بزرگسال در بیش از ۱۵ سال را تجزیه‌وتحلیل می‌کرد. دانشمندان دریافتند که افرادی که در طول هفته می‌دوند، ۴۵ درصد خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلب را و ۳۰ درصد خطر مرگ به هر علتی را نسبت به کسانی که نمی‌دوند، کاهش می‌دهند.

در این دوره ۱۵ ساله، ۳۴۱۳ تن از شرکت‌کنندگان به دلایل گوناگون فوت کردند. در مقایسه با ۶٫۸ درصد مرگ کسانی که نمی‌دویدند، از دوندگان ۴٫۳ درصد فوت شدند و در بیماری‌های قلبی به‌طور مشخص، ۱٫۳ درصد از دوندگان در مقایسه با ۲٫۶ درصد از کسانی که نمی‌دویدند، درصد کمتری از مرگ داشتند.

این اعداد ممکن است به آن اندازه که شما ممکن است فکر کنید چشمگیر به نظر نرسند اما آن‌ها آمار معنی‌داری هستند. این بدان معناست که احتمال این تعداد از مرگ به‌سادگی با شانس رخ‌داده باشد، بسیار کم است.

چیزی که در اینجا تعجب‌آور است این است که میزانی که هر فرد می‌دود مهم به نظر نمی‌رسد. مسیری را برای ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر کسانی که سریع‌تر می‌دوند، بیشتر از زندگی می‌کنند؛ اما آن‌ها از کسانی که کمتر می‌دوند، ازجمله مردمی که به‌اندازه خیلی کمی در حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز با سرعت کم می‌دوند، به‌طور قابل‌توجهی طولانی‌تر زندگی نمی‌کنند! پژوهشگران دقیقاً نمی‌دانند که مردم به‌طور متوسط در روز درواقع به‌اندازه ۵ تا ۱۰ دقیقه می‌دوند. چیزی که آن‌ها می‌دانند این است که آن‌ها بیشتر از حدود ۵۱ دقیقه دویدن را در هر هفته را دارند. این می‌تواند ۵۰ دقیقه در یک روز در هفته باشد یا به‌صورت بی‌قاعده به مدت ۱۵ دقیقه در روز چهارشنبه یا ۳۵ دویدن دقیقه در آخر هفته باشد. درواقع، اکثر مردم فقط برای ۵ دقیقه دویدن بیرون نمی‌روند اما آنچه این یافته‌ها نشان می‌دهد این است که دویدن بیشتر از ۵۱ دقیقه در هفته فایده‌های زیادی وجود دارد و مهم نیست که چگونه شما چگونه آن مدت‌زمان را

میوه‌هایی با میزان قند پایین



افراد اغلب برای کاهش میزان قند دریافتی بدن تنها به کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و شکلات توجه دارند و اغلب از قند موجود در میوه‌های شیرین غفلت می‌کنند. تمامی میوه‌ها حاوی قند هستند اما در برخی از آن‌ها میزان بالاتری از این ماده وجود دارد. هرچند مصرف میوه روشی سالم برای افزودن مواد مغذی به رژیم غذایی است اما برخی میوه‌ها از قبیل موز و انبه نسبت به سایرین حاوی میزان قند بالاتری هستند.

در این مقاله به معرفی برخی از میوه‌هایی پرداخته‌ایم که از پایین‌ترین سطح قند برخوردارند و درعین‌حال فیبر، ویتامین‌ها و املاح ضروری را به بدن می‌رسانند.

توت‌فرنگی: این میوه سرشار از فیبر خوراکی و میزان پایینی قند است. همچنین توت‌فرنگی منبع غنی از ویتامین C به‌حساب می‌آید.

هلو: اگرچه هلو طعم شیرینی دارد، یک عدد هلو متوسط تنها حاوی ۱۳ گرم قند است.

بلک‌بری (تمشک آبی): بلک بری همچون توت‌فرنگی حاوی چهارتا پنج گرم قند است و منبع غنی از آنتی‌اکسیدان به‌حساب می‌آید.

لیموتروش: این میوه حاوی مقدار کمی قند و سطح بالایی ویتامین C است و گزینه افزودنی عالی برای رژیم غذایی محسوب می‌شود.

طالبی: این میوه تابستانی حاوی مقدار کمی قند و میزان مطلوبی از

درمان کبد چرب با گیاهان طبیعی

در درمان اختلالات کبدی و صفراست. تحقیقات نشان داده عصاره برگ گیاه دارای اثر آنتی‌اکسیدانی و محرک سلول‌های کبدی است. گل قاصدک نیز یک گیاه معروف بارویش جهانی است که در گروه گیاهان با خواص صفرابر، مدر، مسهل و اشتها‌آور قرار دارد. مصرف گل قاصدک در اختلالات کبدی ریشه تاریخی دارد. برگ‌های آن مدر و ریشه‌های آن دارای خواص صفرابر و تنظیم‌کننده فعالیت کبدی است. این گیاه هم‌کنون در اختلالات کبدی و صفراوی به‌طور گسترده‌ای مصرف می‌شود.

شیرین‌بیان نیز یکی دیگر از گیاهان پرمصرف در جهان است. این گیاه نیز دارای خواص ضدالتهاب و محافظت‌کننده کبد است. مدت ۲۰ سال است در ژاپن از شیرین‌بیان به‌عنوان دارو در درمان هپاتیت مزمن استفاده می‌شود.

زردچوبه از خانواده زنجبیل است و به‌طور گسترده‌ای در درمان بیماری‌های مختلف در طب سنتی تجویز می‌شود. این گیاه دارای انواع آنتی‌اکسیدان‌های محلول در چربی و آب است که مهم‌ترین آن‌ها کورکومین است. خواص محافظ کبدی این گیاه به دلیل اثر آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و تقویت مسمومیت زدایی کبدی است. گیاه خار مریم یکی دیگر از گیاهان دارویی است که از آن برای درمان و پیشگیری از بیماری کبدی استفاده می‌کنند. این گیاه نیز از آنجاکه ترکیبی به نام سیلی مارین دارد، می‌تواند در کاهش میزان جذب چربی به‌ویژه چربی بد (آل دی آل)، تری گلیسیرید و کاهش جذب کلسترول مؤثر باشد.

فراموش نکنید متأسفانه بیماری کبد چرب هیچ درمان دارویی قطعی ندارد، اما برای بهبود این ناراحتی می‌توان اختلالات زمینه‌ساز را کنترل کرد. ورزش روزانه، کاهش وزن و عدم استفاده از غذاهای چرب و پرکالری مانند فست فودها و مصرف مرتب میوه و سبزیجات تنها راه‌حل‌های اصلی درمان کبد چرب است.

کبد چرب یک بیماری درمان‌پذیر است، ولی بعضی‌اوقات می‌تواند باعث اثرات و عوارض خطرناکی شود. این بیماری معمولاً نشانه و علامتی ندارد و باعث آسیب همیشگی و برگشت‌ناپذیر نمی‌شود. بیشتر موارد کبد چرب در ۵۰ تا ۶۰ سالگی تشخیص داده می‌شود. زمانی که کبد چرب به دلیل سایر مشکلات رخ می‌دهد، خطرناک است و باید به‌موقع برای درمان اقدام کرد.

در حالت عادی وجود چربی در کبد طبیعی است؛ اما اگر این میزان از چربی بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است.

عوامل زیادی که بسیاری از آن‌ها جنبه ژنتیک دارند در بروز کبد چرب غیرالکلی مؤثرند. مطالعات نشان داده عوامل زمینه‌ساز دیابت و بیماری‌های قلبی و برخی بیماری‌های متابولیسم با بروز کبد چرب غیرالکلی در رابطه است. میان این عوامل، دیابت یک علت مهم و شناخته‌شده در ایجاد کبد چرب است و هر چه طول مدت ابتلا به دیابت طولانی باشد یا درمان آن ناقص انجام شود، احتمال ابتلا به کبد چرب در این افراد بیشتر است و در آن‌ها ابتلا به التهاب ناشی از کبد چرب بیشتر از افراد عادی است.

اما یکی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به کبد چرب اعتیاد به الکل است، بعضی از داروها همچون آسپرین، داروهای استروئیدی، تاموکسیفن و تتراسیکلین و اختلالات متابولیک نیز از دیگر دلایل بروز عارضه کبد چرب است.

ویتامین‌های حاوی آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین E می‌تواند به‌عنوان یک داروی کمکی برای بهبود کبد چرب عمل کند، ولی نمی‌توان آن را به‌عنوان دارویی که این بیماری را از بین می‌برد، تلقی کرد. همچنین بعضی گیاهان با داشتن نقش محافظت‌کنندگی از سلول‌های کبدی می‌توانند در درمان کبد چرب به‌عنوان مکمل مورداستفاده قرار گیرند. کنگر فرنگی یک گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای، اروپایی و آفریقایی است. این گیاه مصرف غذای دارد و در طب سنتی دارای سابقه طولانی

کام‌هایی برای پیشگیری از اضافه‌وزن بعد از لاغری

متابولیسم بالاتری نسبت به چربی‌ها دارند؛ بنابراین طبق یک برنامه ورزشی منظم، عضلات بدن خود را تقویت کنید.

خوردن غذاهای حجیم‌کننده معده: براساس تحقیقات انجام‌شده افرادی که با خوردن مواد پرکننده حجم معده در وعده‌های غذایی خود، احساس سیری می‌کنند بیشتر از دیگران موفق به کاهش و کنترل وزن خود می‌شوند. این مواد غذایی شامل میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات سبوس‌دار و پروتئین‌های بدون چربی است.

اجتناب از وسوسه: با داشتن کنترل بر روی رفتارهای خود، می‌توانید جلوی وسوسه‌های احتمالی را بگیرید. برای مثال با دیدن یک دسر خوشمزه وسوسه نمی‌شوید و کنترل تغذیه خود را در دست دارید.

محاسبه میزان کالری دریافتی: روش دیگر برای کنترل کردن وزن آن است که به‌صورت منظم کالری مصرفی روزانه خود را حساب کنید. بر اساس تحقیقات، زنانی که کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز دریافت می‌کنند، به‌خوبی می‌توانند وزن خود را کنترل کنند.

برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی: همان‌طور که طبق یک رژیم غذایی خاص موفق به کاهش وزن شده‌اید، رژیم مناسب دیگری نیز برای کنترل وزن خود در نظر بگیرید و طبق یک برنامه غذایی تعیین‌شده، عمل نمایید.

افزایش فعالیت فیزیکی: هر فرد باید حداقل ۵ روز هفته ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشد و هر چه میزان این فعالیت بیشتر باشد افراد می‌توانند وزن خود را بهتر کنترل نمایند. بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه فعالیت فیزیکی روزانه، بهترین روش برای کنترل وزن است.

اندازه‌گیری چربی‌ها: بزرگ‌ترین فاکتور در کنترل وزن، اندازه‌گیری مقدار غذای موردنیاز بدن و میزان چربی آن در هر وعده‌غذایی است. در این صورت همیشه به خوردن یک مقدار مشخص غذا عادت کرده و از خوردن بیشتر از آن مقدار که منجر به اضافه‌وزن می‌گردد، جلوگیری می‌شود.

اندازه‌گیری روزانه وزن: افرادی که روزانه وزن خود را اندازه‌گیری می‌کنند، دو برابر دیگران در کنترل وزن خود موفق هستند. به‌این‌ترتیب شما به‌محض افزایش وزن مطلع شده و قادر به کنترل آن هستید.



دغدغه کاهش وزن به‌تنهایی کافی و مؤثر نیست بلکه نگهداری وزن کاهش‌یافته و آگاهی از روش‌های آن مسئله‌ای مهم‌تر به نظر می‌رسد. در این مطلب روش‌های مؤثر برای کنترل و نگهداری وزن که متخصصان رژیم‌های غذایی توصیه کرده‌اند و افراد موفق در این زمینه به کار گرفته‌اند را ذکر کرده‌ایم.

مصرف لبنیات: افرادی که روزانه ۲ یا ۳ وعده لبنیات کم‌چرب مصرف می‌کنند، در کنترل وزن خود، نسبت به کسانی که یک وعده لبنیات می‌خورند، موفق‌ترند. علاوه بر این مصرف لبنیات به استحکام و سلامتی استخوان‌ها به‌ویژه در زنان کمک می‌کند.

پر کردن بشقاب با مقادیر مشخص غذا: دقت کنید که نصف بشقاب شما باید با سبزیجات و بقیه آن با مقادیر مساوی غلات سبوس‌دار و مواد پروتئینی پر شود.

اجتناب از تماشای زیاد تلویزیون: افرادی که کمتر از ۱۰ ساعت در هفته تلویزیون تماشا می‌کنند، بیشتر از دیگران موفق به کنترل وزن خود می‌شوند. علاوه بر این تماشای بیش‌ازحد تلویزیون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد.

مصرف صبحانه: خوردن یک صبحانه کامل همراه با میوه‌ها می‌تواند از خوردن میان وعده‌های مختلف در طول روز جلوگیری کرده و درنتیجه به کنترل وزن کمک کند.

افزایش حجم عضلات: هرچه بدن شما عضلانی‌تر باشد، سوخت‌وساز یا متابولیسم آن بالاتر است. تحقیقات نشان می‌دهند، ماهیچه‌ها