



تاریخ	۱
دی	۱۳۹۸
یکشنبه	

سخن بزرگان

آیا زندگی آنقدر عزیز و صلح آنقدر شیرین است که به بهای زنجیر و اسارت خریداری شود؟

پاتریک هانری

صفحه	۵
شماره	۲۶۸۸
سال	بیست و پنجم

سلامت



آیا این حقیقت دارد که بدن سازی قدر را کوتاه می کند؟



تمرین های با وزنه از قسمت های اصلی و بنیادی هر برنامه تمرینی است. مقصود شما از تمرین هرچه باشد، کاهش وزن، افزایش وزن، عضله سازی یا حفظ فرم بدن، افزودن تمرین های با وزنه به برنامه تمرینی روزانه، شما را در رسیدن به هدفتان کمک خواهد کرد. ممکن است جوانان و نوجوانان و والدین آنها درخصوص تأثیر تمرین های منفی بدن سازی بر کوه تاهی قد نگران باشند. برای بررسی این مسئله با ما همراه باشید.

تأثیر بدن سازی بر صفحات رشد استخوان

صفحات اپی فیزیال که به نام صفحات رشد استخوان شناخته می شوند، در کودکان و بزرگسالان مسئول رشد استخوان ها هستند. این صفحات در انتهای استخوان ها قرار گرفته اند. این صفحات در طول رشد کودک تقسیم شده و دوباره ساخته می شوند، این کار به رشد استخوان منجر می شود. مرحله های رشد این صفحات درجایی متوقف می شود که شخص به بیشترین قد ممکن رسیده باشد، در این زمان صفحات گفته شده انتهای استخوان های شما را تشکیل می دهند.

وزنه برداری به سبک ستی، بادی ویت (مبتنی بر وزن بدن مثل باریکس)، تمرین های ژیمناستیک و همین طور استقامتی است. همان گونه که می بینید، تنوع، تحرک و نشاط در این رشته ورزشی نوظهور بیشتر است و برای کودکان و نوجوانان شاید قدری جذاب تر باشد. هرچند در تمرین بدن سازی معمولی هم مربی کودک شما می تواند برنامه را به فرمی دلنشین تر و جذاب تر تنظیم کند.

در انجام چه حرکات بدن سازی باید احتیاط کرد؟

حرکات بدن سازی را می توان از سن هشت سالگی آغاز کرد ولی نباید به صورت جهشی و پرتابی باشد چراکه در این صورت به بدن آسیب می رساند.

طبق مطالعاتی که در دانشگاه جانز هاپکینز انجام شده معلوم شد که انجام درست حرکات بدن سازی نه تنها سبب جلوگیری از رشد کودکان و نوجوانان نشده بلکه سبب افزایش ۳۰ تا ۵۰ درصدی قدرت بدنی و به طبع آن افزایش رشد این اشخاص را به همراه داشته است.

آیا رفتن به باشگاه، برای افزایش قد مناسب است؟

برای افزایش قد، دو عامل مهم هستند: ژنتیک و تغذیه. این دو، چنانچه به طور جدی مورد توجه قرار گیرند، می تواند قد شخصی را که در سن رشد است، افزایش دهد ولی برای افرادی که مایل به افزایش قد خود با انجام یک تمرین هستند، هنوز هم بعضی از تمرین های بسیار خوبی وجود دارد که می تواند سبب افزایش چهار تا هشت سانتی قد شود. باریکس و آویزان شدن، یکی از بهترین تمرینات برای افزایش قد است، اجازه می دهد تا کم کم نخاع و فاصله بین مهره ها افزایش یابد.

لاغری با حلقه هولاهوپ

حلقه لاغری یا حلقه های هولاهوپ از یونان باستان آمده است البته این وسیله اوایل برای کار دیگری مورداستفاده قرار می گرفت. حلقه زدن یک ورزش فوق العاده برای کل بدن به حساب می آید، به دلیل آن که علاوه بر کالری سوزی، باعث کاهش وزن و آب شدن چربی های شکمی می شود. در ادامه مقاله به فواید حلقه زدن و تأثیر آن در کاهش وزن و آب کردن چربی های شکمی پرداخته شده است.

در یونان ورزشکاران حلقه هایی از چوب تهیه می کردند و برای سرگرم ساختن مردم از آن استفاده می کردند رفته رفته این حلقه ها وسیله ای برای سرگرمی بچه ها شد و درگذر زمان با تغییراتی که در آن ایجاد گردید به یکی از بهترین و پرکاربردترین وسیله های لاغری تبدیل شد.

حلقه زدن باعث کالری سوزی می شود. هولاهوپ یک تمرین کامل برای کل بدن و قاتل چربی های شکم است که سبب تراشیده شدن کمر و تقویت عضلات شکم می شود. مطالعات نشان می دهند که ورزش با حلقه لاغری سبب از بین رفتن چربی های احشایی بدن می شود، چربی های که بسیار دشوار از بین می روند و عروق و بر اساس استفاده کار لری



حلقه زدن باعث کالری سوزی می شود.

می سوزاند. کالری سوزی نهایی به فاکتورهای زیادی مانند سن، جنسیت، وزن، شدت حرکات و سطح تناسب اندام اشخاص بستگی دارد. این حلقه های لاغری علاوه بر لاغری بر انعطاف بدنی هم تأثیر خیلی بالایی دارند و به تعادل و تمرکز بسیار کمک می کنند.

انتخاب شرط نخست

هولاهوپ اندازه های مختلفی دارد. در صورتی که اندازه آن مناسب با سن و توانایی به چرخش درآوردن و حفظ تعادل نباشد، به حلقه بی مصرفی تبدیل می شود که هیچ تأثیر ورزشی نخواهد داشت.

البته اندازه هولاهوپ می تواند با برداشتن یا افزودن حلقه های اتصالی تغییر کند. ولی بهتر است از آغاز هولاهوپ مناسب خریداری شود. رعایت این نکته به خصوص برای انواعی که یک تکه بوده و از هم جدا نمی شوند بسیار مهم است. تا هشت سال: برای کودکان تا سن ده سالگی، اندازه کوچک هولاهوپ مناسب است. تا ۱۴ سال: برای این رده سنی، اندازه متوسط مناسب است.

۱۴ سال به بالا: اندازه بزرگ مناسب این رده سنی است.

لاغری با هولاهوپ

دو نوع حلقه هولاهوپ وجود دارد

۱. حلقه هولاهوپ وزنی که برای افزایش قدرت و استقامت عضلات بدن و برای ورزشکاران حرفه ای توصیه می شود.

۲. حلقه های هولاهوپ ساده و بدون وزن که برای اشخاص تازه کار مناسب است. قطر دایره حدود ۱۰۱ سانتیمتر برای کمر و حدود ۹۰ الی ۱۰۰ سانتیمتر برای اندام های فوقانی و تحتانی مناسب است.

لباس های مناسب پیوشد

بهترین روش برای استفاده از حلقه، پوشیدن لباس و شلوار تنگ یا لااقل سایز خودتان است.

در صورتی که می توانید بدون کشش ورزش کنید، حتماً این کار را انجام دهید. از دست بند یا النگو استفاده نکنید، برای این که ممکن است به حلقه گیر کرده و حواستان را پرت کند.

آموزش ورزش با حلقه لاغری

تمرین های متعدد و مفرحی با حلقه هولاهوپ با دست، پا و کمر برای تقویت کل بدن و چربی سوزی وجود دارند. برای آغاز ورزش با حلقه لاغری بهتر است از تمرین اصلی و اساسی هولاهوپ یعنی چرخش دور کمر آغاز کنید.

وزن ایده آل برای خانمها چقدر است؟



اکثر مردم گمان می کنند که برای محاسبه وزن ایده آل خوش، تنها باید به قدشان توجه کنند ولی واقعیت این است که برای محاسبه دقیق وزن ایده آل، به جز قد، جنسیت و اندازه استخوان بندی هم باید در نظر گرفته شود.

– قدتان را اندازه بگیرید و یادداشت کنید.

– وزن ایده آل برای یک خانم با استخوان بندی معمولی و قد ۱۵۴ سانتیمتر (پنج فوت)، ۴۵ کیلوگرم (۱۰۰ پوند) است. اکنون چنانچه شما کوتاه تر یا بلندتر از ۱۵۴ سانتی متر هستید، نخست باید محاسبه کنید که این تفاوت چند سانتیمتر است؟

– چنانچه بلندتر از ۱۵۴ سانتیمتر هستید به ازای هر سانتیمتر یک کیلو کم کنید.

– چنانچه کوتاه تر از ۱۵۴ سانتیمتر (پنج فوت)، ۴۵ کیلوگرم (۱۰۰ پوند) است. اکنون چنانچه شما کوتاه تر یا بلندتر از ۱۵۴ سانتی متر هستید، نخست باید محاسبه کنید که این تفاوت چند سانتیمتر است؟

– چنانچه بلندتر از ۱۵۴ سانتیمتر هستید به ازای هر سانتیمتر یک کیلو به ۴۵ کیلو اضافه کنید و چنانچه کوتاه تر از ۱۵۴ سانتیمتر به ازای هر سانتیمتر یک کیلو از ۴۵ کیلو کم کنید.

– اکنون با استفاده از متر دور مچ دستتان را اندازه بگیرید.

– اگر اندازه دور مچ دستتان حدود ۱۵ سانتیمتر است، استخوان بندی شما معمولی است، چنانچه اندازه دور مچتان کم تر از ۱۵ سانتیمتر است، استخوان بندی شما ریز است و چنانچه بیش از ۱۵ سانتیمتر است استخوان بندی شما درشت است.

– چنانچه استخوان بندی شما ریز است، برای محاسبه دقیق وزن ایده آل خویشتن ۱۰ درصد از وزنی که در بالا محاسبه کردید را کسر کنید و چنانچه استخوان بندی شما درشت است یک درصد به وزنی که در بالا محاسبه کردید اضافه کنید.

غذاهایی برای محفوظ ماندن در برابر سرطان پوست

چهار فناند قهوه در روز احتمال بروز این سرطان را ۲۰ درصد کاهش می دهد.

فلفل: فلفل ها حاوی ترکیبات شیمیایی خاصی به نام کپسایسین هستند. طعم تند این مواد غذایی نیز مدیون همین ترکیبات شیمیایی است. زمانی که این ترکیبات وارد سلول های سرطانی پوست می شوند شروع به از بین بردن آن ها می کنند. در واقع فلفل ها به خصوص انواع تند آن سلول های سرطان زا را به کشتن می دهند.

برای همین اگر شما عاشق غذاهای تند و فلفل هستید شانس بیشتری برای پیشگیری از سرطان پوست دارید. از این گذشته نتایج پژوهش ها نشان داده است سبزیجات دیگری مانند پیاز و بروکلی نیز به نابودی سلول های سرطانی کمک می کنند. اگر فلفل دوست ندارید پیاز و بروکلی میل کنید.



رب و سس گوجه فرنگی علاوه کچاپ، سرطان زا هستند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد مصرف روزانه پوره گوجه فرنگی مقاومت پوست در برابر اشعه های ماورای بنفش را ۳۰ درصد افزایش می دهد. از طرف دیگر مصرف این ماده غذایی مفید میزان کلسترول را نیز بالا می برد.

قهوه: تحقیقات نشان داده که قهوه نه تنها باعث افزایش انرژی در طول روز می شود، بلکه از پوست شما نیز به واسطه خاصیت آنتی اکسیدانی اش محافظت می کند و سلول های پوست که در نتیجه آفتاب آسیب دیده اند را قبل از این که سرطانی شوند، از بین می برد. طبق نتایج به دست آمده مصرف هر فنجان قهوه احتمال ابتلا به ملانوما را کمتر می کند.

این تحقیق نشان داده است که مصرف روزی سه تا

برای محفوظ ماندن در برابر خطرات اشعه ماوراء بنفش، شما باید از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید، اما این همه ماجرا نیست. به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، اضافه کردن برخی از گزینه های غذایی به رژیم روزانه، علاوه بر کرم های ضد آفتاب، سدی در برابر ابتلا به سرطان کشنده پوست است:

فیبره: برای در امان ماندن از سرطان پوست سهم کمی به مواد غذایی چرب (چربی های ناسالم) بدهید و تا جایی که می توانید فیبره های غذایی مصرف کنید. فیبره ها باعث می شوند که روده ها با سرعت بیشتری از شر توکسین های سرطان زا خلاص شوند.

در این صورت این توکسین ها یا همان سموم بدن انباشته نمی شوند و نمی تواند مدت زمان طولانی در ارگان های حیاتی بدن تلنبار شوند. خوردن مواد غذایی سرشار از فیبر مثل میوه و سبزیجات تازه و دانه های کامل کمک بیشتری به پیشگیری از ملانوم (سرطان پوست) می کند.

چای سبز: نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد مصرف چای سبز به خصوص زمانی که به آن لیموترش اضافه کرده باشید از ابتلا به سرطان پوست پیشگیری می کند. افرادی که به طور مرتب چای سبز یا چای سیاه می نوشند یعنی روزانه حداقل دو فنجان، شانس بیشتری برای دور ماندن از سرطان پوست دارند. کلا چای سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که جلوی پیشرفت سلول های سرطان زا را می گیرد.

گوجه فرنگی ها: گوجه فرنگی محافظ شما در برابر ابتلا به سرطان پوست است و تحقیقات نشان داده لیکوپن موجود در آن، آنتی اکسیدانی است که از شما در برابر اثرات مخرب UV محافظت می کند. البته فراموش نکنید که محصولات گوجه فرنگی از جمله

جدول قد و وزن بر اساس سن

نسبت قد به وزن ایده آل در سنین گوناگون متفاوت است. آنچه وزن سالم برای شخص ۷۰ ساله به شمار می آید، اضافه وزن برای جوان ۲۰ ساله است.

شاخص BMI بر اساس سن در زنان به پنج گروه تقسیم می شود:

۱. اگر بین ۲۰ تا ۲۹ سال سن دارید، متوسط BMI باید ۲۴ باشد.

۲. اگر سن شما بین ۳۰ تا ۳۹ سال باشد، BMI میانگین ۲۶.۴ است.

۳. اگر بین ۴۰ تا ۴۹ سال سن دارید، میانگین BMI باید ۲۷.۸ باشد.

۴. اگر بین ۵۰ ساله و ۵۹ سال سن دارید، BMI میانگین ۲۸.۴ است.

۵. اگر از ۶۰ تا ۶۹ سال سن داشته باشید، شاخص BMI سالم معادل ۲۷.۵ است.

جدول Bmi در سنین مختلف در جدول زیر به طور تصویری می توانید این اعداد برای سنین مختلف (برای زنان) را مشاهده کنید.

خانم ها به سبب برخورداری از استخوان بندی ظریف تر، متوسط وزنی کمتری نسبت به آقایان دارند. به عنوان مثال وزن مطلوب برای قد ۱۶۳ در بانوان ۵۳ تا ۶۳ کیلوگرم است. با توجه به جدول، وزن ایده آل برای قد ۱۶۵ سانتیمتر ۵۵ تا ۶۷ کیلوگرم است. همچنین وزن مطلوب برای قد ۱۶۸ سانتی متر ۵۷ تا ۷۰ کیلوگرم است.