

تاریخ
۱
تیر
۱۳۹۹
یکشنبه

طبلوع

روزنامه

تغییری که ۱۰ سال دیگر در بدن شما رخ می‌دهد



نمناک – بدن انسان یک سیستم حرفه‌ای و البته پیچیده است که به تنهایی بخشی از قدرت پروردگار در خلقت را ثابت می‌کند؛ بخوانید تا بیشتر به این حقیقت نزدیک شوید.

چندین تغییر حتمی که هر ۱۰ سال در بدن شما اتفاق می‌افتد بدن‌های ما هر روز تغییر می‌کنند اما ما فقط به آنها بعد چند سال یا حتی چند دهه بعد توجه می‌کنیم. ما اغلب از آنچه که واقعاً هستیم احساس جوان‌تری می‌کنیم. هیچ چیز آزردهنده نیست و همه‌چیز خوب به نظر می‌رسد و ما فکر می‌کنیم که هیچ چیز در حال تغییر نیست، اما این تغییر بدن حتی اگر هم‌اکنون به آنها توجه نکنیم. در حال رخ دادن هست، ما سعی می‌کنیم از سلامت خود مراقبت کنیم و باور کنیم که بهتر است قبل از بروز هر مشکلی به آن توجه کنیم.

این بار در بخش سلامت نمناک می‌خواهیم شما را در مورد تغییراتی که هر ۱۰ سال برای بدنمان اتفاق می‌افتد، آگاه کنیم و همچنین نکاتی را ارائه دهیم که درباره نحوه آهسته آهسته کردن آنها به شما کمک خواهد کرد.

از ۲۰ تا ۳۰ سالگی:

این زمانی است که بیشتر مردم احساس جوانی و پر از انرژی بودن می‌کنند و به ندرت در مورد پیری فکر می‌کنند اما حتی در این سن تغییرات کوچکی رخ می‌دهند و اگر در سن ۲۰ یا ۲۵ سالگی به آنها فکر نکنید ممکن است از آنچه در ۳۰ سالگی برای شما اتفاق می‌افتد شگمت‌زده شوید.

در طی این مدت رشد استخوان‌های شما متوقف می‌شود، تولید کلاژن کاهش می‌یابد، دندان‌های مقلتان ظاهر می‌شوند، البته، بدن هر فرد متفاوت است. برای مثال، برخی افراد در سن ۱۶ سالگی دندان‌های عقل دارند و برخی هرگز آنها را نمی‌بینند، اما اغلب فرایندها برای همه یکسان هستند، بنابراین باید این حقایق را در نظر بگیرید.

نکته: حتی اگر در سن ۲۰ سالگی وزن اضافی نداشته باشید عادت به مراقبت از آنچه می‌خورید مهم است، چون اگر بیش از حد در فست فود زیاد‌روزی کنید تا سن ۳۰ سالگی ممکن است بدن شما تغییر کند و چاق شوید، حتی اگر به هیچ محصولی با کلاژن در این سن نیاز نداشته باشید، اما سعی کنید غذاهایی را بخورید که حاوی آن هستند. توقف رشد استخوان‌های بدن از تغییرات بدن در سی‌سالگی

از ۳۰ تا ۴۰ سالگی:

وقتی بعضی از افراد ۳۰سال سن دارند، اما هنوز هم شبیه ۲۵سالگی‌شان هستند، این چیز خوبی است. یا این حال، تغییر در بدن سریع‌تر می‌شود و اگر هیچ کاری انجام ندهید، این تغییرات به زودی قابل مشاهده خواهند شد، تغییرات در این سن می‌تواند شامل این موارد باشد: کاهش میزان ماهیچه، کاهش مقدار بافت ماهیچه، افزایش چربی، کاهش در میزان کلاژن و الاستین. نکته: اگر شما همیشه هیچ کاری انجام نمی‌دادید، باید یک فعالیت فیزیکی داشته باشید، اگر هیچ ورزشی انجام ندهید، میزان ماهیچه‌تان ممکن است بد به نظر برسد، بسیار مهم است که از پوست خود مراقبت کنید و از حمام آفتاب گرفتن اجتناب کنید.

از ۴۰ تا ۵۰ سالگی:

برخی دانشمندان بر این باورند که بدن انسان در سن ۳۸ سالگی به اوج نمو خود می‌رسد و بعد از آن، پیر شدن واقعی شروع می‌شود، تغییراتی که سریع‌تر و سریع‌تر اتفاق می‌افتند، عبارتند از: کاهش تعداد سلول‌های عصبی؛ تجمع چربی در بدن؛ ضعیف شدن بینایی؛ کاهش استروژن و فشار خون بالاتر در زنان.

نکته: در این سن، فعالیت فیزیکی ضروری است، به حمایت از عملکرد نرمال قلب کمک می‌کند و بافت ماهیچه را کاهش می‌دهد، اگر به ورزش کردن عادت ندارید، باید با انجام کاری مانند پیاده روی یا شنا کردن شروع کنید، هم چنین شما باید فشار خون خود را چک کنید؛ خطر داشتن یک بیماری قلبی عروقی در این سن به شدت افزایش می‌یابد.

افزایش فشارخون از تغییرات بدن در ۴۰ سالگی

از ۵۰ تا ۶۰ سالگی:

در سن ۶۰ سالگی، ظاهر مردم بسیار تغییر می‌کند و این تنها به خاطر ژن‌های آنها نیست، بلکه به خاطر سبک زندگی آنها می‌باشد؛ از جمله عادات غذایی، فعالیت فیزیکی و غیره.

اکثر مردم تغییرات مشابهی را در طول این دوره از زندگی تجربه می‌کنند، مانند سلول‌های مغز و دیگر سلول‌ها به طور دائم آسیب دیده‌اند؛ خطر داشتن مشکلات شکمی افزایش می‌یابد؛ حافظه بدتر می‌شود.

نکته: در این سن بیشتر تغییرات با عملکرد مغز مرتبط هستند و این چیزی است که باید بیشتر به آن توجه کنید و چنانچه بخش سلامت نمناک بارها و بارها اشاره کرده است مهارت‌های جدید را ایجاد کنید، چیزهای جدید را تجربه کنید، کتاب بخوانید و سعی کنید کارهایی را انجام دهید که خارج از وضعیت عادی هستند.

در این سن، بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که تمرکز کردن و حفظ کردن چیزها سخت است. به همین دلیل است که باید غذاهایی را بخورید و داروهایی را مصرف کنید که عملکرد مغز را بهبود می‌بخشند.

ضرب‌المثل‌های جهان

قبل از آن که از رودخانه عبور کنی، به قماش نگو

"دهن گنده"

جامایکایی

صفحه
۶
شماره
۲۸۲۰
سال
بیست و پنجم

سلامت



۴۰ نکته سلامتی که در ۱۰دقیقه انجام می شوند!



طرفداری - براساس تحقیقاتی که در دانشگاه میشیگان صورت گرفته یک زندگی سالم به چهار امر مهم بستگی دارد: عدم استعمال دخانیات، پایین نگه داشتن وزن، تغذیه مناسب، ورزش.

جالب است بدانید از بین ۱۵۳۰۰۰ نفر که مورد بررسی قرار گرفته شده‌اند، فقط ۳ همه چهار مورد بالا را رعایت می‌کردند. اکثر مردم وقتی وارد زندگی بزرگسالی می‌شوند به دلیل مشغله‌های مختلف دچار عادت‌های بد و ناسالم می‌شوند. همه ما بارها و بارها مقالاتی مثل همین را خوانده‌ایم و تصمیم گرفته‌ایم آنها را عملی کنیم ولی نکرده‌ایم. ولی اگر هرگز شروع نکنیم مطمئن باشید ضرر بزرگی خواهیم کرد و بعدها افسوس خواهیم خورد. چون زمان و سلامتی و جوانی دیگر هرگز باز نخواهند گشت. آیا عاقلانه‌تر نیست با کمی غلبه بر احساس تنبلی چندین سال زندگی شادتر و سالم‌تری برای خود بسازیم؟

در زیر ۴۰ کار مفید برای سلامتی آورده شده که انجام دادن آنها حداکثر ده دقیقه طول خواهند کشید، فکر می‌کنم برای شروع یک زندگی سالم خوب باشد:

۱-سواک بزنید.۲-۱۵ تا بشین پاشو بروید.۳-صاف بنشینید.

۴-یک سبب بخورید. ۵ -تیتراهای مربوط به سلامتی روزنامه‌ها را بخوانید.

۶-بایستید و کمی به بدنتان کش و قوس بدهید.۷-۱۰ بار وزن بدن را از طرفین روی یکی از پاهایتان بیاندازید.

۸-یک لیوان آب بنوشید.۹- لیخند بزنید. ۱۰-یک نقل قول خوب و روحیه بخش برای دوستانتان ارسال کنید.

۱۱-یک نفس عمیق بکشید.۱۲-ده دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید.۱۳-کمربندتان را ببندید.

۱۴-دست‌هایتان را بشویید.۱۵-به مادرتان تلفن کنید.۱۶-یک دستور غذای خوب و سالم را به دوستانتان بدهید.

۱۷-خودکاری که نمی‌نویسد را دور بیندازید. ۱۸-هنگام آگهی‌های بازرگانی تلویزیون ۱۰ تا شنا بروید.

۱۹-کمی فلفل به سالادتان اضافه کنید.۲۰-کنترل تلویزیون را کمی دور بگذارید

۲۱-برای عوض کردن کانال بلند شوید.

۲۱-پنجره‌ای را باز کنید.۲۲-ظرفی در یک ویلاگ بنویسید.۲۳-فرزندانتان را بغل کنید

۲۴-کمی کرم مرطوب کننده و ویتامینه به دستانتان بزنید.۲۵-از کسی که لیاقتش را دارد تشکر کنید.

۲۶-لباس‌هایتان را برای فردا آماده کنید.۲۷-یک بار به جای چای، قهوه بنوشید.

۲۸-کلیدهایتان را یک جای مشخص قرار دهید.۲۹-نامه یا ایمیلی دوستانه برای یکی از دوستانتان بفرستید.

۳۰-به یک موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید و ذهنتان را آزاد کنید.۳۱-۱۰ دقیقه استراحت کنید.

۳۲-سبز کار و صفحه نمایشگرتان را تمیز کنید. ۳۳-به پارک بروید.

۳۴-یکی از دوستان خوبتان را برای یک شام سالم دعوت کنید.۳۵-یک خوردنی برای فقیری تهیه کنید و به او بدهید.

۳۶-چشم‌انتان را ببندید و فکر کنید چه چیزهای خوبی در زندگی دارید. ۳۷-این مطلب را با دوستانتان به اشتراک بگذارید.

۳۸-دست و صورتتان را بشویید و ۳ دقیقه از پنجره به دوردت نگاه کنید. (برای چشم مفید است)

۳۹-برای پرهنده‌ها دانه بریزید.۴۰-یکی از کارهای بالا را همین حالا انجام دهید! کارهای بالا هر کدام به نحوی مفید هستند و باعث سلامتی جسمی، اجتماعی و روانی می‌شوند. انجام دادن هر کدام از آنها حداکثر ۱۰ دقیقه طول خواهد کشید. پس تنبلی را کنار بگذارید و همین‌الآن چند تا را انتخاب کرده و انجام دهید. مثلاً ابتدا لیخند بزنید سپس یک لیوان آب بنوشید. سپس یک سبب را در حالی که از پنجره به بیرون نگاه می‌کنید بخورید.

استرس احتمال مرگ بیماران کرونایی را افزایش می‌دهد!

طبق مطالعات انجام شده توسط محققان امپریال کالج لندن، میزان بالای استرس در بدن افراد مبتلا به کرونا، تهدیدی برای جان آنها است.

به گزارش خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا، طبق مطالعه‌ای که توسط یک محقق هندی در انگلستان انجام شده است، بیماران مبتلا به کرونا که سطح بسیار بالایی از هورمون استرس "کورتیزول" در خون آنها وجود دارد، احتمال بیشتری برای مرگ آنها وجود دارد.

پایگاه خبری hindustantimes نوشت: این مطالعه در مجله The Lancet Diabetes & Endocrinology منتشر شده است، نخستین داده‌هایی است که نشان می‌دهد میزان کورتیزول نشانگر شدت بیماری در مبتلایان است.

محققان به سرپرستی پروفسور والیجت دیلو از امپریال کالج لندن در انگلستان اظهار داشتند که می‌توان با توجه به سطح استرس و میزان کورتیزول موجود در بدن مبتلایان، بیماران را که احتمال بیشتری برای مرگ آنها بر اثر ویروس کرونا وجود دارد شناسایی کرد.

محققان گفتند که کورتیزول توسط بدن در پاسخ به استرس‌هایی مانند بیماری، ایجاد تغییرات در متابولیسم، عملکرد قلب و سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود تا بدن ما در مقابله با آنان ایمن شود.

به گفته محققان مقادیر بیش از حد کورتیزول در طول بیماری می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به افزایش خطر عفونت در مبتلایان شود؛ همچنین کمی میزان آن نیز می‌تواند تهدید کننده باشد.

در عوض، مغز شما نیاز به انرژی پایدار از کربوهیدرات سالم مانند میوه‌ها، غلات سبوس دار و حبوبات دارد.

بقولات سرشار از پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها هستند و همین امر موجب می‌شود این مواد انتخاب عالی برای سلامت مغز باشند. منابع بهتر شامل غلات سبوس دار عاری از گلوتن و کربوهیدرات‌هاست. این منابع دربرگیرنده برنج قهوه‌ای، برنج وحشی، آرد بادام، آرد تاپیوکا و کینواست. برنج قهوه‌ای مواد مغذی بیشتری دارد و گزینه بهتری نسبت به برنج سفید است. این برنج دربرگیرنده ویتامین E است و فیبر بالایی در خود دارد. کینوا نیز می‌تواند انتخاب خوبی برای سلامت مغز شما باشد. این ماده پروتئین کاملی است و سرشار از آهن، ویتامین B و فیبر است.

قانون چهارم: اگر افسردگی یا هر بیماری اعصاب دیگری دارید، از موادی که گلوتن دارند، دوری کنید

افرادی که مبتلا به بیماری‌های روحی هستند معمولاً نشانه‌های مشابهی با افراد مبتلا به بیماری سلیاک دارند اما این افراد پاسخ سیستم ایمنی متفاوتی از خود نشان می‌دهند. همچنین افرادی که بیماری روحی داشتند در مقایسه با گروهی که هیچ بیماری نداشتند پاسخ و واکنش متفاوتی به گلوتن دادند.

قانون پنجم: سه وعده غذایی سالم و کامل بخورید

اطمینان حاصل کنید که روزانه سه وعده غذایی با میان وعده‌های سالم مصرف می‌کنید. اینکار به بدن شما کمک می‌کند سطح قند خون را در حالت پایدار و ثابت نگه دارد. قند خون یکی از سوخت‌های اصلی مغز محسوب می‌شود و برای بهبود عملکرد آن ضروری است. برای اینکه مغز بتواند از قند خون به درستی استفاده کند باید به صورت ثابت و آرام در خون جریان داشته باشد. این موضوع دقیقاً برعکس چیزی است که افراد در وعده‌های غذایی خود رعایت می‌کنند. بیشتر افراد وعده‌های اصلی را نادیده می‌گیرند و از قند و شیرینی زیادی استفاده می‌کنند. بهتر است در روز سه وعده غذایی ثابت به همراه چند میان وعده داشته باشید.

قانون ششم: اسیدهای چرب ترانس، هیدروژنه و غذاهایی که حاوی این اسیدهای چرب هستند را از برنامه غذایی حذف کنید

به طور کامل از خوردن مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس و هیدروژنه خودداری کنید. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس باعث می‌شود غشای سلولی مغز قابل نفوذ شود. همین امر به ویروس‌ها اجازه می‌دهد دسترسی بیشتری به مغز داشته باشند، سیگنال‌های مغزی را دچار اختلال کنند، کارکرد و عملکرد سلول‌های مغزی را از بین ببرند و باعث کاهش عملکرد شناختی آن شوند. اگر همه این دلایلی که ذکر کردیم به اندازه کافی برای شما هشدار دهنده نبود باید بدانید که اسیدهای چرب ترانس در غلاف میلین قرار می‌گیرند. اسیدهای چرب ترانس خطر ابتلا به سکنه مغزی را نیز افزایش می‌دهند.

غلاف میلین یک پوشش محافظتی است که از اعصاب و سلول‌های مغزی مراقبت می‌کند. همین امر موجب تغییر رسانایی الکتریکی اعصاب و سلول‌های مغزی می‌شود و تأثیر منفی بر روی ارتباطات بدن می‌گذارد.

قانون هفتم: از مصرف قند زیاد پرهیز کنید

به هرگونه قند نه بگوئید، کلوچه و کیک و یا هرچه که است، اگر چیزی شیرین دلتان می‌خواهد، این نیاز را با میوه برطرف کنید، سالاد میوه بهترین گزینه است. افسردگی و یا بیماری‌های روحی و روانی هیچ گونه قندی را بر نمی‌تابد، پس میوه را به هر چیزی ترجیح دهید. قانون هشتم: برای پخت و پز از روغن نارگیل یا روغن زیتون عالی و تازه تصفیه شده استفاده کنید

در مصرف روغن‌های دیگر که مضرات زیادی دارند، دوری کنید. با اینکه روغن نارگیل حاوی اسیدهای چرب اشباع‌شده است اما تحقیقات و مطالعات انجام شده نشان می‌دهد این اسیدهای چرب در بدن رفتار متفاوتی دارند.

قانون نهم: حداقل یک دوم پیمانه در روز از بقولات استفاده کنید

شما می‌توانید از هر نوع بقولاتی که دوست داریدشید استفاده کنید. نخود، لوبیای سیاه، لوبیای قرمز، لوبیا چیتی، عدس و سایر بقولات انتخاب خوبی برای سلامت مغز شما هستند.

قانون دهم: شیرین کننده‌های غیر طبیعی، هرگز نباید وارد وعده غذایی شما شوند

با تفکر به اینکه نباید در مصرف هیچگونه شیرینی جات و شکر افراط کرد، فقط و فقط از شیرین کننده‌های طبیعی استفاده کنید.

تغذیه سالم بر اساس بودجه



خرید هوشمندانه: قبل از رفتن به سوپرمارکت، لیستی از خرید خود تهیه کرده و بر اساس آن خرید کنید.

تصور غلطی است که تغذیه مناسب، گران و پرهزینه است. درواقع این‌گونه نیست. راه‌های بسیاری وجود دارد که شما می‌توانید به کمک آنها، درحالی که تغذیه مناسب و رژیم متوازنی را حفظ

می‌کنید، پول خود را نیز پس‌انداز کنید. نکته‌های عملی زیر را دنبال کنید. آنها به شما کمک می‌کنند تا هزینه خرید را پس‌انداز کرده و هم‌زمان، از تغذیه مناسب برخوردار باشید!