

هر روز یک سیب بخورید و یک فنجان چای بنوشید

حتما بارها و بارها شنیده‌اید که خوردن یک عدد سیب در روز می تواند شما را در برابر بیماری های بسیاری واکسینه کند. اما خوردن سیب تنها کاری نیست که برای حفظ سلامتتان باید انجام دهید. محققان می گویند اگر هر روز یک فنجان چای بنوشید هم می توانید چند سال عمرتان را طولانی تر کنید. با توجه به بررسی های انجام شده، کسانی که هر روز یک فنجان چای می نوشند، ۳۵ درصد کمتر گرفتار بیماری های قلبی و عروقی می شوند و احتمال رسوب کلسیم در رگ های آن ها، کمتر از کسانی است که اهل نوشیدن چای نیستند. به عبارت دیگر، محققان می گویند اگر در روز یک فنجان چای بنوشید، به احتمال یک سوم کمتر از دیگران دچار بیماری های قلبی می شوید که از دلایل اصلی مرگومیر ایرانیان است.

یکشنبه ● ۲۲ فروردین ۱۳۹۵ ● شماره چهل و هشت

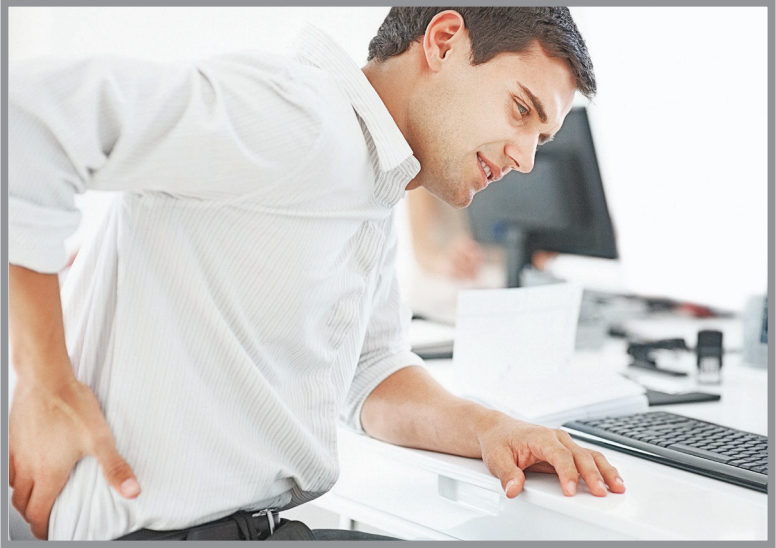
A T I V E H N O



دویدن علیه سرطان!

دویدن، عمر مبتلایان به سرطان را طولانی تر می کند

بیماری شده‌اید، علاوه بر پیگیری درمان‌هایی که پزشکتان توصیه کرده، دویدن را هم امتحان کنید. بررسی‌های پژوهشگران نشان می‌دهد که با دویدن می‌توانید سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کند کنید و شانس‌تان برای درمان این بیماری را بالا ببرید. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، با دویدن اندازه تومورهای سرطانی هم تا ۵۰ درصد کاهش پیدا می‌کند و سیستم ایمنی بیمارانی که به این مشکل دچار شده‌اند، تقویت می‌شود. گرچه در صورتی که گرفتار این مشکل شسود، مجبور به صرف هزینه زیادی برای شیمی درمانی خواهید شد، اما در کنار این نمایش پر هزینه، می‌توانید دویدن که دارویی ارزان قیمت است را هم امتحان کنید.



افسرده‌ها کم‌رود می‌گیرند

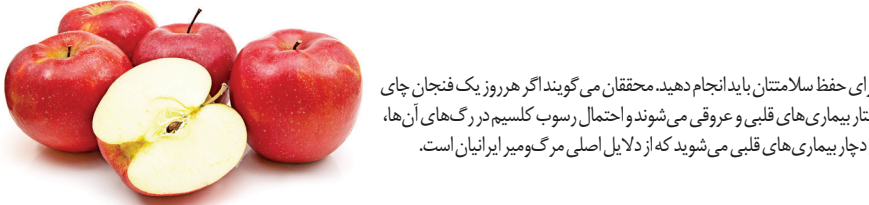
کم‌رود دارید؟ سراغ روان‌پزشک هم بروید

آمدن آستانه احساس درد در افراد افسرده باشد و شاید هم کم‌تحرك شدن و از دست رفتن انگیزه فعالیت در آن‌ها، دلیل تشدید چنین دردهایی باشد. البته محققان بر این باورند که زن‌ها هم می‌توانند در این مورد تاثیرگذار باشند و برخی افراد را بیشتر از دیگران مستعد دچار شدن به این دردها کنند. با این حال، آنچه ثابت شده این است که در ۴۸ درصد کسانی که از کم‌رود رنج می‌برند، نشانه‌های افسردگی دیده می‌شود و با توجه به چنین آماری، نمی‌توان نقش بیماری‌ها و اختلالات روانی را در ابتلا به بیماری‌های جسمی مثل کم‌رود نادیده گرفت.

بازنشسته‌ها مراقب کلیه‌هایشان باشند

با این راه‌ها کلیه‌هایتان را سالم نگه دارید

می‌توانید خطر بیمار شدن کلیه‌هایتان را تا اندازه زیادی پایین بیاورید. گذشته از این، برای اینکه به‌موقع بیماری‌هایی که می‌توانند روی کلیه‌هایتان تاثیر منفی بگذارند را درمان کنید، به طور مرتب قند خونتان کنترل کنید. یادتان باشد که دیابتی‌ها بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های کلیه هستند، اما علاوه بر دیابتی‌ها، کسانی که دچار فشارخون بالا می‌شوند هم دیر یا زود با بیماری‌های کلیه درگیر می‌شوند. پس یک دستگاه کنترل فشارخون بخريد و مطمئن ش‌سويد که به چنین مشکلی دچار نشده‌اید. نوشیدن آب کافی، سیگار نکشیدن، کم کردن وزن و حفظ تناسب‌اندام هم می‌تواند به حفظ سلامت کلیه‌های شما کمک زیادی کند.



رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن

به آوای قلبتان گوش کنید

با این هشدارها و توصیه‌ها از قلبتان بهتر مراقبت کنید

بیماری‌های قلبی اولین دلیل مرگ ایرانی‌هاست؛ اما بسیاری از ایرانی‌ها هنوز هم نمی‌دانند که چطور پای این بیماری‌ها به زندگی‌شان باز می‌شود. برای اینکه بپذیرید جانتان در خطر است و احتمال دارد به جمع میلیون‌ها ایرانی که به خاطر مشکلات قلبی از دنیا می‌روند وارد شوید، حتما نباید وقت‌بالاتر رفتن از پله نفستان بگیری و وقتی حرص می‌خورید دست چپتان درد بگیرد. اگر شما در زندگی هر روزه‌تان مشکلاتی از قبیل آنچه در ادامه می‌آوریم را تجربه می‌کنید، بعید نیست همین حالا یکی از بیماران بی‌خبری باشید که نمی‌دانند باید در مان را از همین امروز شروع کنند.



در کدام خیابان زندگی می‌کنید؟

ساکن شمال شهر هستید یا در یکی از خیابان‌های جنوب شهر روزهایتان را می‌گذرانید؟ محققان می‌گویند مهم نیست در کدام شهر زندگی می‌کنید؛ از نظر آن‌ها در هر شهر و کشوری که باشید، در صورتی که در محله‌های فقیرنشین زندگی کنید، به احتمال سه برابر بیشتر از اهالی شمال شهر دچار مشکلات قلبی می‌شوید.

ز یاد آتی بیوتیک می‌خورید؟

اگر از کسانی هستید که به محض دیدن نشانه‌های سرماخوردگی یا ورم کردن لته‌هایشان، بدون مراجعه به متخصص آنتی‌بیوتیک می‌خورند، بعید نیست دیر یا زود به بیماری‌های قلبی دچار شوید. بررسی‌هانشان می‌دهد آنتی‌بیوتیک‌هایی مثل آزیترومایسین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بالا می‌برند.

قرص کلسیم می‌خورید؟

اهل شیر و پنیر خوردن نیستید و به خاطر سالم نگه داشتن استخوان‌هایتان از مکمل‌های کلسیم کمک می‌گیرید؟ شاید بسیاری از خانم‌ها با تجویز پزشک چاره‌ای جز مصرف این مکمل‌ها نداشته باشند اما از نظر محققان نباید به جای رساندن این ماده معدنی با مصرف ماهی و شیر و خوراکی‌هایی از این دست، سراغ مکمل‌های دارویی کلسیم رفت؛ چرا که با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، مصرف این مکمل‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد.

سینه‌پهلو کرده‌اید؟

شمایی که هر سال دچار آنفلوآنزا یا عفونت‌های دستگاه تنفسی می‌شوید، ۵ برابر بیشتر از دیگران در معرض دچار شدن به حملات قلبی هستید. عفونت می‌تواند تغییراتی را در وضعیت بدن ایجاد کند و موجب حمله قلبی یا سکنه مغزی شود. برای اینکه به همین سادگی قلبتان از کار نیفتد، از سال بعد حتما واکسن آنفلوآنزا بزنید.

کلیسترول HDL شما پایین است؟

حتما عبارت «کلیسترول خوب» را شنیده‌اید. کلیسترول HDL برخلاف کلیسترول بدی که به بدنتان آسیب می‌زند، از قلبتان محافظت می‌کند. شما با ورزش و پایین آوردن وزن‌تان می‌توانید عدد این کلیسترول را در آزمایش‌هایتان بالا ببرید و مطمئن شوید که برای حفظ سلامت قلبتان قدمی موثر برداشته‌اید.

مشکلات کلیوی دارید؟

نیازی نیست در خانواده‌تان سابقه ابتلا به مشکلات قلبی وجود

افسرده‌اید؟

هرچقدر هم که بگوییم کم است! اگر حال و هوای روانی‌تان را جدی نگیرید و فکری به حال خلقتان که هر روز تنگ‌تر می‌شود نکنید، سلامت جستم‌تان را به خطر می‌اندازید. محققان می‌گویند افسرده‌ها بیشتر از دیگران در معرض دچار شدن به حملات قلبی هستند. انگار واقعا قلب آدم‌ها با افسردگی می‌شکند و از کار می‌افتد. آمارها نشان می‌دهد که زنان افسرده دو برابر بیشتر از خانم‌های دیگر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.

با رنبستان کل کل می‌کنید؟

شاید رئیس‌ی که مدام از کارهایتان خرده می‌گیرد و بیشتر از توانتان روی دوش شما بار می‌گذارد نداند که با سلامت شما بازی می‌کند. اما حتی اگر او از این موضوع بی‌خبر باشد، خودتان نباید اجازه دهید که تنش‌های میان شما و مدیرتان با زندگی‌تان بازی کنند. بررسی‌هانشان می‌دهد اختلاف کارمندا و کارفرماها زمینه‌دچار شدنشان به مشکلات قلبی را فراهم می‌کند و خطر ایست قلبی را تا ۳۳ درصد بالا می‌برد.

بیماری لته دارید؟

اصلا فکرش را هم می‌کردید که سلامت دهان و دندان می‌تواند به سلامت قلب مربوط باشد؟ اصلا می‌دانستید که اگر مرتب به دندان‌پزشک مراجعه نکنید و به فکر سلامت لته و دندان‌هایتان نباشید قلبتان از کار می‌افتد؟ محققان می‌گویند کسانی که بیماری‌های لته خود را درمان نمی‌کنند، به احتمال ۲۵ درصد بیشتر از دیگران گرفتار بیماری‌های قلبی می‌شوند. از نظر آن‌ها باکتری‌های دهان باعث ایجاد التهاب مزمن در رگ‌های خونی می‌شوند و به قلب شما آسیب می‌زند.

دیابت دارید؟

اگرچه بیشتر افراد مبتلا به دیابت از دچار شدن به عوارضی مانند قطع عضو یا از دست دادن بینایی می‌ترسند، اما مرگ به دلیل بیماری‌های قلبی یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که دیابتی‌ها گرفتارش می‌شوند. افراد مبتلا به دیابت حدود دو تا چهار برابر بیشتر از دیگر همسالانشان به خاطر بیماری‌های قلبی می‌میرند. درست است که دیابت درمان‌شدنی نیست اما اگر با وجود مبتلا بودن به این بیماری، رژیم غذایی‌تان را اصلاح کنید و ورزش را هم در برنامه زندگی‌تان بگنجانید، به احتمال کمتری گرفتار مشکلاتی از این دست می‌شوید.



● بهبود ●

● کامیار عطایی ●

این خوراکی‌ها

لالایی می‌خوانند

هیچ چیز سخت‌تر از این نیست که بعد از یک روز پرکار، با بدنی خسته سرتان را روی بالش‌ت بگذارید اما خواب به چشمتان نیاید و فردا خسته‌تر از قبل برای دوباره کار کردن آماده شوید. اگر شما هم از آن آدم‌هایی هستید که حتی در اوج خستگی خواب به چشمتان نمی‌آید، سراغ داروهای طبیعی که در ادامه معرفی می‌کنیم بروید. با خوردن این خوراکی‌ها می‌توانید از بی‌خوابی کلافه‌کننده خلاص شوید و از آسیب‌هایی که کم‌خوابی به شما می‌رساند جلوگیری کنید.

■ موز

یکی از مواد لازم برای خوب خوابیدن منیزیم است. با کمک این ماده معدنی عضلات‌تان شل می‌شود و برای یک خواب آرام آماده می‌ش‌س‌وید. موز نه‌تنها به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند و عملکرد شناختی مغز را بهبود می‌بخشد، بلکه می‌تواند خوابی آرام و عمیق را هم به شما هدیه کند.

■ بوقلمون

با خوردن بوقلمون در وعده شام، می‌توانید به بدنتان تریپتوفان بیشتری برسانید. این ماده شیمیایی به خواب‌آلود شدن‌تان کمک می‌کند و فشاری که در طول روز تحمل کرده‌اید و باعث بی‌خوابی‌تان در شب می‌شود را از بین می‌برد.

■ سیب‌زمینی

با خوردن سیب‌زمینی آب‌پز در شب، خوابی آرام و رویایی را می‌توانید به خودتان هدیه کنید. سیب‌زمینی هم حاوی کربوهیدرات است و هم پتاسیم زیادی دارد. اما اگر امشب میلی به خوردن سیب‌زمینی ندارید، سراغ لوبیا قرمز بروید تا شب عمیق و خوب بخوابید.

■ گیلاس

ملاتونین فراوانی که در گیلاس وجود دارد، ساعت بدنتان را تنظیم می‌کند و نمی‌گذارد بی‌خوابی کلافه‌تان کند. پس اگر بی‌خوابی زیادی را تجربه کرده‌اید، تابستان امسال بیش از همیشه گیلاس بخورید و ساعت رام‌نشدنی بدنتان را بالاخره تنظیم کنید.

کارشناس صنایع غذایی

● بهبود ●

● آسایراهمی ●

کم‌روی شده‌اید؟

موهایتان می‌ریزد؟ تنها با دیدن این نشانه نباید سراغ مکمل‌های زینک یا همان روی بروید. کمبود روی تنها باعث ریختن موهایتان نمی‌شود.

بلکه عوارضی مثل ایجاد لکه‌های سفیدرنگ روی ناخن‌ها، لایه‌لایه شدن ناخن‌ها یا کم کردن رشد ناخن‌ها را هم ایجاد می‌کند. گذشته از این، اگر سرتان مدام شوره می‌زند، احتمالا روی بدنتان کم است. سوءهاضمه و از دست دادن اشتها یکی دیگر از نشانه‌های کمبود این ماده مهم معدنی در بدن است و اگر به اندازه کافی روی مصرف نکنید، احتمالا آنکه و بنورات پوستی هم دست از سرتان بر نمی‌دارد. گذشته از این، متخصصان می‌گویند آمادگی مغز افرادی که گرفتار این کمبود هستند پایین‌تر است و بیشتر مستعد ابتلا به اختلال‌های عصبی هستند. خستگی مزمن، کاهش تمرکز، ابتلا به آلرژی یا اختلالات خودایمنی، کاهش وزن و بروز عفونت‌های مختلف، از نشانه‌های دیگر چنین کمبودی است. اگر در کنار دیدن برخی از نشانه‌های گفته‌شده، این روزها اعصاب‌تان ضعیف شده و زود دچار استرس می‌شوید هم بعید نیست گرفتار کمبود روی شده باشید.

براساس گزارش موسسه ملی بهداشت، مردان ۱۴ سال به بالا، باید هر روز ۱۱ میلی‌گرم روی مصرف کنند و زنان ۱۴ تا ۱۸ ساله به ۹ میلی‌گرم روی در روز نیاز دارند. زنان ۱۹ سال به بالا هم با توجه به گزارش این موسسه باید هر روز ۸ میلی‌گرم روی مصرف کنند و کودکان ۹ تا ۱۳ ساله هم به همان اندازه روی در روز نیازمندند.

در صورتی که فکر می‌کنید تا امروز کمتر از این میزان به بدنتان روی رسانده‌اید، با انجام یک آزمایش خون مطمئن شوید بدنتان چقدر به این ماده معدنی نیازمند است. اگر مطمئن شدید به میزان بیشتری از این ماده معدنی نیازمندید بیش از قبل سراغ تخم‌مرغ، جگر، گوشت بره، گاو و گوساله، میگو، قارچ، کدو، اسفناج، مارچوبه، برگ چغندر، خربزه، نخود سبز، دانه کنوئبل، دانه خردل، کلم بروکلی، سویا، زنجبیل، فلفل سیاه و پودر فلفل قرمز بروید یا در صورت تجویز پزشک با مصرف مکمل‌های دارویی حال خود را بهتر کنید.