

راهکارهای حفظ سلامت مردان در دهه‌های مختلف زندگی

مردانه پای سلامت بایست...

وقتی صحبت از سلامت به میان می‌آید؛ اصولاً آقایان زیر بار هیچ حرفی نمی‌روند؛ به این دلیل که عقیده دارند هر نوع «مراقبت» در شأن قدرت مردانه آنها نیست؛ شاید چون مراقبت امری زنانه می‌دانند و بلافاصله افکاری مانند استراحت و زدن ماسک به صورت، نوشیدن آبمیوه یا مکمل‌های مختلف در ساعات مشخص و استفاده از کرم‌های مختلف در ساعت‌های مختلف به ذهن‌شان خطور می‌کند؛ البته همه اینها راهکارهای خوبی برای حفظ سلامت هستند، اما غافلند از اینکه فارغ از جنسیت، هر دو جنس زن و مرد به مراقبت و توجه جسمی و روانی نیاز دارند. هفته نخست اسفندماه، «هفته سلامت مردان» نامگذاری شده است تا شاید دیدگاه مردان به مفهوم سلامت و مراقبت تغییر کند. به همین بهانه مروری داریم بر نکاتی که باعث حفظ سلامت مردان می‌شوند. این مراقبت‌ها به تفکیک دهه سنی ارائه شده است.

راهکار

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، نیاز منب مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

مرحله اول: نوجوانی

نوجوانی مرحله کسب تجربه و رشد جسمی و روانی است. رشد در همه ابعاد آن در این دهه اتفاق می‌افتد، اما هستند مردانی که این قابلیت را تا دهه ۲۰ زندگی خود دارا هستند. حفظ این ویژگی بستگی به ساختار ژنتیک و مراقبت‌های والدین دارد. نکته مهم در این دهه سنی، رشد در همه ابعاد زندگی اعم از جسمی و روانی است. بنابراین اگر پسر شما در این سن است، باید روی رشد همه‌جانبه او - جسمی و روانی - متمرکز شوید. ورزش منظم و روزانه، سرگرمی‌های

مرحله دوم: دهه ۲۰

این دهه، دهه تجربه است؛ بچه‌ها از دوره دبیرستان و همه محدودیت‌ها آن، وارد دانشگاه می‌شوند. اضافه وزن، خشم و کلافگی، تغییر چهره، تغییر در عادت‌های غذایی، تلاش برای رهایی از سایه پدر و مادر، تلاش برای یافتن شریک زندگی، تلاش برای کسب درآمد و... همگی رفتار و سلامت جسمی و روانی را متلاطم می‌کند.

چه باید کرد؟

۱. کنترل خطرها: رفتارهای پرخطر در این سن افزایش

مرحله سوم: دهه ۳۰ و ۴۰

عارضه اصلی این دهه، استرس و اضطراب است. به این دلیل که تحصیلات به پایان رسیده و باید دوره سرپازی و یافتن کار به نتیجه نهایی خود برسند. از سوی دیگر، یافتن شریک زندگی به معنای واقعی در این سن است. همه این اتفاقات، معمولاً استرس و اضطراب به همراه دارد. استرس و اضطراب می‌تواند ابعاد مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. در این دوره، سوخت‌وساز بدن کند می‌شود. بنابراین نخستین عارضه می‌تواند اضافه وزن باشد.

چه باید کرد؟

۱. کنترل استرس: ورزش، معاشرت، کمک گرفتن از مشاور



مرحله چهارم: دهه ۵۰

شاخص‌ترین اتفاق این دهه، میزان ترشح هورمون تستوسترون است که در سراسری قرار می‌گیرد. بنابراین میزان تجمع چربی در بدن افزایش می‌یابد. ممکن است با اضافه وزن - شاید به شکل موضعی فقط - کاهش حجم موی سر و رشد موها روی گوش و بینی روبه‌رو شوید. همزمان با این اتفاق‌ها، میزان ترشح استروژن و استرادیول (نوعی هورمون جنسی زنانه) افزایش می‌یابد. با این تغییر، ممکن است به حجم توده سینه اضافه شده و از حجم ماهیچه‌ها کاسته شود. همچنین ممکن است اختلال در عملکرد و میل جنسی بروز کند.

چه باید کرد؟

۱. قلب و ریه‌ها: به سلامت قلب خود توجه کنید. اگر سیگار می‌کشید، ریه‌ها را از نظر ابتلا به سرطان بررسی کنید. فشار خون را نیز کنترل کنید.
۲. وضعیت جنسی: اگر در میل جنسی و عملکرد آن اختلالی مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کرده و فقط از او کمک بگیرید.
۳. کنترل سلامت: وضعیت بینایی، شنوایی،

مرحله پنجم: دهه ۶۰ و بعد از آن

این دوره، دوره ناتوانی نیست، دوره استراحت است. بنابراین بیشتر هدف شما از زندگی باید حفظ سلامتی و آرامش و زندگی شاد باشد؛ هر چند در این دوران سخت‌ترین کار همین‌هاست! اگر تا به حال راهکارهایی را برای سلامت جسم و روان پیگیری کرده‌اید، از این به بعد باید دقت بیشتری داشته باشید.

چه باید کرد؟

۱. مراقبت‌های قلبی: اگر از دهه قبل مراقبت‌های منظم پزشکی را شروع کرده‌اید، آنها را ادامه دهید. در صورت نیاز، پزشک تغییراتی در روند مراقبت‌ها خواهد داد.
۲. به علائق خود بپردازید: سعی کنید زندگی را بر اساس علاقه‌های دوست‌داشتنی خود طی کنید تا جسم و روان سالمی داشته باشید. این

نگاه



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

۶ نکته برای آنکه در حین کار به پاهای کمتر آسیب برسند

به پا نخیزید...

نشستن طولانی مدت همان قدر آسیب‌رسان است که ایستادن طولانی مدت. بنابراین اگر شغل شما طوری است که مدت زیادی را روی پا هستید، باید تغییری در شرایط خود ایجاد کنید تا بدن شما آسیب نبیند. برای این منظور باید این موارد را رعایت کنید:

ایستادن طولانی مدت باعث آسیب به استخوان‌ها و ماهیچه‌های پا، گردن و کمر می‌شود. به همین دلیل شما بعد از مدتی کار کردن روی پا، دچار درد مزمن پاها خواهید شد. این درد حتی زمانی که در حال استراحت هستید هم شما را راحت نمی‌گذارد. مشاغلی مانند آشپزی، معلمی، کارمندی، سلمانی و آرایشگاه به ویژه افرادی که مو کوتاه می‌کنند، فروشندگان لباس، کارمندان بخش خدمات و... در معرض این آسیب قرار دارند.

۱. پاهای را دراز کنید: به ازای هر یک ساعت کار، بنشینید و پاهای را از سطح زمین کمی بلند کرده و به مانعی تکیه دهید. علاوه بر این می‌توانید روی زمین دراز کشیده و پاهای را کاملاً در وضعیت افقی و روی زمین قرار دهید.

۲. بنشینید: به ازای هر یک تا یک و نیم ساعت ایستادن روی پا، بنشینید؛ به شکلی که کمر به جایی کاملاً تکیه کند. پاهای را روی چهار پایه دراز کنید.

۳. شلوار تنگ، ممنوع: به هیچ عنوان شلوار تنگ نپوشید. ایستادن خودبه‌خود باعث فشار روی بدن و اختلال در گردش خون در پاها می‌شود. بنابراین از پوشیدن شلوار تنگ خودداری کنید.

۴. جوراب تنگ، ممنوع: بهتر است جوراب ساق بلند نباشد و کش سر جوراب نیز باعث تنگ شدن رگ‌ها و اختلال در عبور خون نشود. بهترین نوع جوراب انواع ساق کوتاه هستند. جوراب نباید به پا فشار بیاورد.

۵. کفش راحت بپوشید: از کفش تخت استفاده نکنید. این نوع کفش‌ها به پا فشار وارد می‌کنند. کفش ورزشی، کاملاً اندازه پا یا قوس وسط کفش که کاملاً فرورفتگی وسط پا را پر کند، بهترین گزینه است.

۶. ویتامین (C): از خوراکی‌های حاوی ویتامین (C) استفاده کنید. به این دلیل که باعث تسهیل گردش خون در رگ‌ها شده و خطر ایجاد لخته خون در رگ‌ها، به ویژه رگ‌های پا را از بین می‌برد. علاوه بر این ویتامین (C) باعث رفع خستگی و بین رفتن رادیکال‌های آزاد شده در بدن - ناشی از آلودگی‌های محیطی و آلودگی‌های محل کار - می‌شود.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز

اگر به بیماری ارثی یا اختلالات روانی ارثی دچار نیستید و به سلامت خود اهمیت داده‌اید، سن نیاز مراجعه به پزشک یا رعایت مراقبت‌های پزشکی - روانپزشکی بالاتر می‌رود، اما هر چه کمتر به سلامت جسم و روان خود اهمیت دهید، به همان نسبت نیز



خوراکی‌های مناسب برای سلامت مردان را بشناسید

انتخاب مردانه با زندگی اضافه

نکته

در مقایسه دانه مردان و زنان، مردان گرایش بیشتری به مصرف گوشت دارند. به همین دلیل هم کمتر مردی را پیدا می‌کنید که گیاهخوار باشد یا میل او به مصرف سبزیجات بیش از گوشت و به قول خودشناسان غذاهای در ست و حسابی باشد؛ اما هر خوراکی‌ای برای مردان مناسب نیست. برای اینکه آنان ضمن رعایت تنوع غذایی و میل آنها به مصرف گوشت، سالم بمانند باید از الگوهای صحیح تغذیه پیروی کنند. به‌ویژه اگر کار آنها به شکلی است که تحرک بدنی کمی دارند. می‌خواهیم با این موارد آشنا شویم.

قرمز سبک خوب است

چربی به مقدار کم مصرف شود.

گوشت گوسفند، معمولاً دلخواه‌تر تن گوشت بین انواع گوشت‌ها است. اما مردان علاوه خاصی به مصرف دل و جگر و کله‌پاچه دارند که مصرف بیش از اندازه آن برای سلامت بدن خوب نیست. گوشت گوسفند یا گوساله باید بدون چربی باشند و به شکل گریل یا کباب شده و یا بخارپز پخته شوند. علاوه بر این حداکثر میزان مجاز مصرف گوشت قرمز، هفته‌ای یکبار است. دل و جگر و کله‌پاچه بهتر است هر چند ماه یکبار مصرف شوند - در صورتی که غلظت خون بالا نباشد - کله‌پاچه نیز هر شش ماه یکبار، بدون اضافه شدن هرگونه

آلبالویی‌ها خوب هستند

گیلاس و آلبالو از بهترین میوه‌ها برای مردان به شمار می‌روند. به این دلیل که آنتی‌اکسیدان آنها که دلیل رنگ قرمز این میوه‌هاست، یکی از مواد مهم برای کنترل التهاب سلولی است. تأثیر آن معادل بعضی از داروهای ضدالتهاب است. بنابراین سعی کنید در فصل این میوه، روزانه تا ۱۰ عدد از آنها را مصرف کنید.

شکلات تلخ، خوب است

شکلات تلخ یکی دیگر از موادی است

که مردان علاوه چندانی به آن ندارند. اما شکلات تلخ حاوی «فلاونول‌ها» است. این ترکیب باعث بهبود جریان خون در رگ‌ها می‌شود. بنابراین خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر باعث از بین رفتن کلسترول بد خون می‌شود. بنابراین مصرف روزانه حدود ۲۸ گرم شکلات تلخ مناسب است.

دریایی چرب خوب است

ماهی‌ها، به‌ویژه انواع حاوی اسید چرب بالا مانند تن، هیرینگ، سالمون و ساردین، از جمله این ماهی‌ها هستند. این ماهی‌ها حاوی اسید چرب امگا (۳) هستند. این

اسید چرب ضدالتهاب بوده و از طرفی باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شود. بهترین مقدار مصرف، دو وعده در هفته به شکل بخارپز یا کبابی است.

گیاه تند خوب است

زنجبیل که آدامس و چیپس و شکل تازه آن اکنون در بازار است، یکی از بهترین ادویه‌های طبیعی برای حفظ سلامت مردان است. این گیاه دارویی خاصیت ضدالتهابی دارد. از سوی دیگر مصرف آن باعث درمان درد و کوفتگی ناشی از میل جنسی مردان را نیز متعادل می‌کند.

زنجبیل را به شکل تازه در جای، دمنوش و یا سالاد و ماست استفاده کنید. به عنوان ادویه نیز می‌توان آن را به انواع غذاها اضافه کرد.

لبنیات خوب است

شیر و ماست حاوی اسیدامینه لوسین هستند. این اسیدامینه در ساخت ماهیچه‌ها و عضلاتی شدن بدن تأثیر مهمی دارد. علاوه بر این حاوی کلسیم و پتاسیم است و نیاز بدن به آب را نیز به خوبی تأمین می‌کند. پروتئین موجود در لبنیات نیز از دیگر امتیازات این خوراکی‌هاست.



گیتی دادمند