



خبرها از عالم علم

تأثیر پیاده روی در بهبود سلامت جسمانی

پیاده روی یکی از مهم ترین فعالیت هایی است که تأثیر بسیار زیادی در بهبود سلامت جسمانی خصوصاً قلب و عروق دارد.

افزایش وزن مثل یک بلبوس، عذاب آور است؛ اغلب کسانی که اضافه وزن دارند، تنها راهکار مقابله با این مشکل را دریافت رژیم غذایی و انجام ورزش هایی مثل پیاده روی می دانند.

پیاده روی منظم مزایای باورنکردنی برای سلامت و تندرستی شما دارد و خیر خوب این است که می تواند به شما در حفظ وزن سالم و کنترل و جلوگیری از بیماری های مختلف از جمله بیماری های قلبی، فشار خون بالا، تقویت استخوانها و عضلات و بهبود خلق و خوی کمک کند.

همچنین بهبود گردش خون، کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و داشتن یک زندگی طولانی تر نیز با داشتن یک برنامه ریزی برای پیاده روی منظم میسر است.

در ادامه این گزارش با برخی مزایا و محسنات پیاده روی در تامین سلامت بدن می آشنا می شویم؛ البته فقط دانستن این مزایا کافی نیست بلکه مهم فرار دادن پیاده روی در برنامه روزهانه زندگی است.

چند مزیت پیاده روی برای بدن

سوزاندن چربی: قدم زدن بیشتر با افزایش میزان متابولیسم بدن، چربی بیشتری را می سوزاند و تحقیقات نشان می دهد پیاده روی برای از بین بردن چربی شکمی که با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی در ارتباط است، بسیار مؤثر است.

در واقع تنها راه مؤثر برای از بین بردن چربی دور شکم، پیاده روی است.

افزایش سوخت و ساز بدن: پیاده روی با شدت متوسط و برای یک مدت زمان طولانی می تواند سوخت و ساز بدن شما را تنظیم کند و در کنترل وزن تأثیر مثبت داشته باشد.

تقویت پاها: پیاده روی برای استخوان ها مفید است. تحقیقات نشان می دهد زنانی که پیاده روی را پشت سر گذاشته اند و تقریباً یک و نیم کیلومتر در روز پیاده روی دارند، چگالی استخوان های کل بدنشان نسبت به زنانی که سلفات های کمتری را می پیمایند بالاتر است.

همچنین پیاده روی برای کاهش سرعت از دست دادن استخوان های پا نیز بسیار مؤثر است. پیاده روی فرایند هضم: قدم زدن منظم برای هضم آسان مواد غذایی دستگاه گوارش را تحریک می کند و مطالعات نشان داده اند که پیاده روی بخصوص بعد از غذا در هضم زودهنگام آن مفید است.

بعلاوه راه رفتن بعد از غذا، خطر بیماری های قلبی عروقی و دیابت را نیز کاهش می دهد. کاهش علائم افسردگی: پیاده روی علائم افسردگی را تسکین می دهد. ۳۰ دقیقه پیاده روی ۳ تا ۵ بار در هر هفته به مدت ۱۲ هفته، علائم افسردگی را حدود ۴۷ درصد کاهش می دهد.

جذب بهتر ویتامین دی: پیاده روی در روزهای آفتابی میزان سنتز ویتامین دی از طریق نور خورشید را افزایش می دهد و این روند برای تقویت استخوان ها و دندان ها ضروری است.

پیشگیری از دیابت نوع ۲: پیاده روی از دیابت نوع دو پیشگیری می کند. برنامه های پیشگیری از دیابت نشان داده اند که ۱۵۰ دقیقه پیاده روی در طی هفته و کاهش فقط ۷ درصد از وزن بدن (حدود ۵ تا ۷ کیلوگرم) می تواند تا ۵۸ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

دیرانجمن جراحان عمومی ایران خبر داد:

آسیب شدید به جمجمه، شایع ترین علت مرگ موتور سواران



جمجمه بوده است.

میر را مدیریت کنیم، یادآور شد؛ موضوع "جراحی کنترل خسارت" عنوان پانلی علمی در چهل و پنجمین کنگره جامعه جراحان ایران است که بحث میسوطی در آن ارائه خواهیم کرد.

وی گفت؛ موضوع جراحی کنترل خسارت در خصوص بیمارستان های کوچکی که ابزارهای پیشرفته رسیدگی به فرد تروما دیده و تجهیزات پیچیده جراحی و کمک درمانی را ندارند مطرح است؛ این مراکز بیمارستانی بخش مراقبت های ویژه و تجهیزات مناسب برای جراحی فورد ترومایی ندارند ولی

برای جراحی فورد ترومایی دارند ولی نظام مدیریت مصدومان ترومایی در کشور و همچنین نظام کنترل آسیب خسارت بدنی که یک جراحی خاص محسوب می شود و در کوتاهترین زمان بعد از بروز تروما کاربرد دارد، قادر خواهیم بود که بسیاری از موارد مرگ و مدیریت است.

رییس اسبق اورژانس کشور، افزود؛ با رعایت اصول رانندگی و استفاده از کلاه ایمنی درصد قابل توجهی از این موارد مرگ بر اثر ضربه شدید به جمجمه و اندامهای حساس قابل پیشگیری و مدیریت است.

در طول روز ساعاتی را به استراحت اختصاص دهید

برای مدیریت استرس، این متخصص توصیه می کند ابتدا با فعالیت بدنی و تکنیک های تمدد اعصاب شروع کنید.

همچنین می توانید مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق را امتحان کنید یا زمانی را با خانواده و دوستان خود سپری کنید. برای فعالیت بدنی، پیاده روی کنید، ورزشی که دوست دارید، انجام دهید یا در کلاس های یوگا اما یک نکته مهم دیگر در مورد کاهش استرس و بهبود بهداشت روانی که شاید بسیاری از مردم از آن غافل می شوند و آن را در ردیف برنامه ریزی های روزمره خود قرار ندهند، توصیه به استراحت کردن است. مطالعات تایید می کند افراد

در طول شبانه روز ساعاتی را برای استراحت کردن برنامه ریزی کنند چون این توصیه به ظاهر ساده، اهمیت قابل توجهی در دور شدن از استرس دارد. در حالی که برخی از استرس ها در زندگی طبیعی است، نظارت بر علائم خاموش و نامحسوس آن مهم است. اگر علائم و مشخصه های استرس در طول زمان تشدید شوند یا شروع به تداخل در زندگی روزمره کنند، ممکن است نشانه این باشد که به کمک یک متخصص بهداشت روان نیاز دارید.

علایم خاموش استرس می تواند زمانی باشد که مردم علاقه خود را به زندگی از دست می دهند به طور مثال از انجام کارهایی که زمانی از آنها لذت می بردند، دست می کشند. آنها همچنین مضطرب و عصبی می شوند یا

کارشناسان می گویند علائم خاموش استرس را می توان به راحتی نادیده گرفت اما تشخیص زودهنگام آنها برای محافظت از سلامت روان مهم است.

به گزارش ایسنا، علائم قابل مشاهده استرس نسبتاً واضح است از جمله تحریک پذیری، عصبانیت، بی حوصلگی و تنش عضلانی.

یک متخصص در این باره گفت: شما ممکن است نتوانید این علائم آشکار را برای مدت طولانی پنهان کنید اما یک نکته مهم دیگر در مورد کاهش استرس و بهبود بهداشت روانی که شاید بسیاری از مردم از آن غافل می شوند و آن را در ردیف برنامه ریزی های روزمره خود قرار ندهند، توصیه به استراحت کردن است. مطالعات تایید می کند افراد

برای مدیریت استرس، این متخصص توصیه می کند ابتدا با فعالیت بدنی و تکنیک های تمدد اعصاب شروع کنید. همچنین می توانید مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق را امتحان کنید یا زمانی را با خانواده و دوستان خود سپری کنید. برای فعالیت بدنی، پیاده روی کنید، ورزشی که دوست دارید، انجام دهید یا در کلاس های یوگا اما یک نکته مهم دیگر در مورد کاهش استرس و بهبود بهداشت روانی که شاید بسیاری از مردم از آن غافل می شوند و آن را در ردیف برنامه ریزی های روزمره خود قرار ندهند، توصیه به استراحت کردن است. مطالعات تایید می کند افراد

خبر پزشکی

کوابانی تأکید کرد:

نقش تغذیه مناسب در کنترل آسم را جدی بگیرید



مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی، نقش تغذیه مناسب را در کاهش علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری آسم مؤثر عنوان کرد.

به گزارش مهر، مینا کوابانی، با تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در کاهش علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری آسم به بیان توصیه هایی به این بیماران پرداخت و گفت: رعایت برنامه غذایی صحیح برای حفظ سلامت، اجتناب از صرف وعده غذایی حجیم و جلوگیری از اتساع معده (پیشگیری از بروز عفونت ها با افزایش مقاومت بدن) از جمله نکات مهم در این افراد است.

وی، شناسایی غذاهای آلرژی زا و حذف آنها از رژیم غذایی را در مبتلایان به آسم آلرژیک بسیار مهم عنوان کرد و افزود: افزایش دریافت آب با رقیق کردن ترشحات نیز می تواند در این بیماران کمک کننده باشد.

کوابانی، بهبود وضعیت تغذیه از طریق دریافت ویتامین ها، مواد معدنی، افزایش دریافت مواد آنتی اکسیدان و غذاهای حاوی سلنیوم را از اصول مهم تغذیه ای در آسم برشمرد و در ادامه به بیان توصیه های مهم تغذیه ای زیر پرداخت.

توصیه های تغذیه ای برای مبتلایان به آسم

مصرف وعده های غذایی کوچک حاوی مقادیر بالای مواد مغذی نظیر پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین، مواد معدنی و انرژی برای کاهش خطر عفونت و ضعف سلامت ضرورت مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های A، B6، روی و ویتامین C به دلیل نقش آنتی اکسیدانی آن

مصرف سایر مواد مغذی مؤثر بر سیستم ایمنی بدن مانند کوئرستین موجود در سیب، انواع پیاز، مرکبات و انواع توت ها. مصرف منابع غذایی حاوی سلنیوم مانند مغزها و ماهی ویتامین E

حذف غذاهای آلرژن (حساسیت زا) در بیمار مبتلا به آسم آلرژیک (برخی غذاهای حساسیت زا نظیر شیر، تخم مرغ، ماهی و غذاهای دریایی). مصرف آب بیشتر در صورت نداشتن منع مصرف

کنترل مقدار نمک مصرفی به دلیل تأثیر در کنترل آسم به ویژه در مردان محدود کردن مصرف چربی های اشباع شده و جامد، جایگزین کردن روغن های غیر اشباع با یک پیوند دوگانه مانند روغن زیتون و در صورت تحمل مصرف گردو و تخم بذک.

کنترل مقدار نمک مصرفی به دلیل تأثیر در کنترل آسم به ویژه در مردان محدود کردن مصرف چربی های اشباع شده و جامد، جایگزین کردن روغن های غیر اشباع با یک پیوند دوگانه مانند روغن زیتون و در صورت تحمل مصرف گردو و تخم بذک.

Section for 'جدول' (Table) with a grid and the number 7486. Includes the title 'جدول' and the number 'شماره ۷۴۸۶'.

Section for 'حل جدول شماره قبل' (Solve the previous puzzle) with a grid and the number 7486. Includes the title 'حل جدول شماره قبل' and the number 'شماره ۷۴۸۶'.

Section for 'آگهی مناقصه' (Tender Notice) with details about a construction project. Includes the title 'آگهی مناقصه' and the number 'شماره ۷۴۸۶'.

Section for 'آگهی دعوای از پستانکاران' (Tender Notice) with details about a construction project. Includes the title 'آگهی دعوای از پستانکاران' and the number 'شماره ۷۴۸۶'.