

فواید دویدن در هوای سرد



دویدن می تواند در رهایی از استرس، افسردگی، و احساسات بد به انسان کمک کند. همچنین، بر اساس مطالعه منتشر شده افرادی که در فضای آزاد ورزش می کنند می توانند انرژی بیشتری کسب کرده و خطر افسردگی را کاهش دهند. ورزش احساس شادی و انرژی بیشتر را برای شما به ارمغان می آورد.

پیشگیری از یبوی زودرس

یکی دیگر از فواید دویدن در آب و هوای سرد پیشگیری از یبوی زودرس است. دویدن در آب و هوای سرد با کاهش تمایل بدن برای تجربه از دست دادن توده استخوانی و عضلانی پیوند خورده است. این نکته را فراموش نکنید که به میزان کافی آب بنوشید تا از کم آبی بدن به واسطه سرما پیشگیری می تواند احساس آرامش و راحتی را در شما ایجاد کند.

نکاتی برای دویدن در آب و هوای سرد

تأمین آب مسود نیاز بدن هنگام دویدن در آب و هوای سرد از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. لذت ببرید.

به طور حتم به انرژی تبدیل خواهد شد.

کمک به کاهش وزن

یکی از بهترین روش ها برای پشتیبانی از رژیم غذایی انجام ورزش است. دویدن در آب و هوای سرد می تواند گزینه ای خوب در این زمینه باشد. این کار به سوزاندن کالری و چربی بیشتر کمک می کند و بر همین اساس روشی مفید برای مدیریت وزن بدن است.

بهبود خلق و خو

آیا پس از سپری کردن ساعات کاری روزانه خود احساس خستگی می کنید؟ یا فردی احساسات شما را جریحه دار کرده است؟ دویدن در آب و هوای سرد می تواند به بهبود شرایط خلق و خوی شما کمک کند. ورزشی که در آب و هوای سرد انجام می دهید می تواند احساس آرامش و راحتی را در شما ایجاد کند.

افزون بر این، در مواجهه با سرمای هوا، بدن طی دویدن با انجام تمرینات ورزشی گرم تر می شود.

تیبان: شما می توانید در هر زمانی از شبانه روز بدوید و این در شرایطی است که از فواید سلامت این فعالیت ورزشی، مانند محافظت از سلامت قلب، بهره مند می شوید. اما با آغاز فصل سرما شاید برخی افراد علاقه ای به انجام این کار نداشته باشند. اگر درباره دویدن در هوای سرد دیدگاهی محافظه کارانه دارید، باید بدانید که انجام این کار همچنان می تواند فواید سلامت مختلفی را ارائه کند.

آب و هوای ایده آل

آیا پس از دویدن مسافتی یک مایلی (۱۶ کیلومتر) در بدن خود احساس گرمای شدید می کنید؟ این شرایط با فرآیند گرمایی بدن پیوند خورده است. اگر قصد دارید هنگام دویدن احساس خوبی داشته باشید، آب و هوای سرد می تواند برای شما ایده آل باشد.

به گفته تام هالند، فیزیولوژیست ورزشی، مربی و مولف کتاب روش مارتن، آب و هوای سرد می تواند استرس گرمایی را کاهش دهد و دویدن را آسان تر نماید. در واقع، آب و هوای سرد با ایجاد آرامش در بدن بر آن تاثیرگذار است. از این رو، اگر قصد دارید تجربه ای لذت بخش از دویدن داشته باشید و از فواید آن بهره مند شوید، انجام این کار در آب و هوای سرد می تواند بهترین گزینه برای شما باشد.

تقویت سلامت قلب

دویدن یکی از بهترین فعالیت ها برای ارتقا سلامت قلب محسوب می شود. اما اگر این کار را در آب و هوای سرد انجام دهید، منافع آن هرچه بیشتر تقویت می شود. آب و هوای سرد می تواند قلب را به سخت تر کار کردن تشویق کرده و جریان خون در بدن تقویت شود. در حقیقت، دویدن در آب و هوای سرد به تقویت عضله قلب کمک می کند.

کالری سوزی بیشتر

سوزاندن کالری بیشتر هنگام دویدن در آب و هوای سرد غیر قابل انکار است. با پوشیدن لباس مناسب هنگام دویدن در آب و هوای سرد می توانید به کالری سوزی بیشتر کمک کنید.

تأمین انرژی بدن

اگر تصمیم دارید در آب و هوای سرد بدوید، می توانید از بهترین فواید سلامت این کار بهره مند شوید. یکی از فواید سلامت دویدن در آب و هوای سرد افزایش انرژی بدن است. با انجام این کار، شما می توانید کالری بیشتری سوزانید و تعریق صورت کمتری در نتیجه، این کار به افزایش سطوح انرژی در بدن کمک می کند. این نکته را نیز به خاطر داشته باشید که همواره وعده های غذایی خود را پیش از دویدن در آب و هوای سرد مصرف کنید، زیرا غذا

چرا سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصل زمستان شایع تر است؟

ایستنا: سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیماری های رایج فصل پاییز و زمستان هستند اما چرا افراد در این دو فصل بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری ها هستند؟

عفونت های ویروسی که عامل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستند عامل دردسرها به حساب می آیند. طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا هر ساله سرماخوردگی معمولی دلیل اصلی غیبت دانش آموزان در مدرسه و بزرگسالان در محل کار است.

درحالی که بیشتر سرماخوردگی ها به خودی خود رفع می شوند هر سال آنفلوآنزا در سراسر جهان حدود ۲۵۰ تا ۵۰۰ هزار قربانی بر جا می گذارد. اما چرا کاهش دما باعث می شود ویروس ها به این شدت شیوع پیدا کنند. برای پاسخ به این پرسش باید ابتدا به تفاوت بین آنفلوآنزا و سرماخوردگی معمولی اشاره کنیم زیرا ویروس های عامل آن ها ضرورتاً به یک شیوه رفتار نمی کنند.

بیشتر مواقع سرماخوردگی معمولی با علائمی همچون گلودرد، کپش شدن بینی و سرفه خود را نشان می دهد. بیش از ۲۰۰ ویروس وجود دارد که موجب این علائم سرماخوردگی معمولی می شوند اما «راینو ویروس» ها اصلی ترین عامل هستند.

اما آنفلوآنزا از ویروس آنفلوآنزا نامی می شود که به سه نوع آنفلوآنزای A، B و C تقسیم می شود. سرماخوردگی های معمولی و آنفلوآنزا علائم مشترک بسیاری دارند اما عفونت ناشی از آنفلوآنزا اغلب با بالا رفتن دمای بدن، درد و عرق سرد خود را نشان می دهد.

عوامل متعددی بر چگونگی رفتار ویروس ها و واکنش سیستم ایمنی در مقابله با عفونت ها تاثیر دارند که شامل طیف گسترده ای از فاکتورها همچون کاهش دما، افزایش مدت زمان حضور در مناطق پر رفت و آمد و کاهش میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید می شود.

ویروس های آنفلوآنزا و سرماخوردگی معمولی از طریق بینی وارد بدن می شوند. هر چند جدارهای بینی دارای مکانیزم دفاعی پیچیده ای است که با این عاملان میکروبی مقابله می کند اما سرمای هوا موجب خنکی مجرای بینی شده و روند پاک سازی مخاط را کند می کند. در این وضعیت ویروس ها می توانند برای مدت زمان بیشتری در مخاط بمانند و راهی برای ورود به بدن پیدا کنند. زمانیکه ویروس بر این مکانیزم دفاعی نفوذ کند سیستم ایمنی کنترل مقابله با ویروس ها را بر عهده می گیرد اما سردی هوا با کاهش فعالیت این سیستم هم مرتبط است.

همچنین در فصل زمستان سطح اشعه فرابنفش نسبت به تابستان کمتر است که تاثیر مستقیمی بر میزان ویتامین D تولید شده در بدن دارد. ویتامین D در تولید مولکول های ضد میکروبی نقش دارد. در نتیجه برخی بسر این باورند مصرف مکمل های ویتامین D در ماه های سرد سال می تواند از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری کند. هر چند نتایج یک بررسی که به تازگی منتشر شده حاکی از آن است که سطح بالای مکمل ویتامین D هیچ تاثیری در این خصوص ندارد.

دلیل دیگری می تواند به شیوع آنفلوآنزا و سرما خوردگی در فصل پاییز و زمستان کمک کند این است که افراد مدت زمان بیشتری را در فضاهای بسته می گذرانند که از هوای مطلوب و قابل تحمل کمتری برخوردار است.

با وجود این شرایط چگونه می توانیم خود را در برابر ویروس آنفلوآنزا و سرماخوردگی حفظ کنیم؟

بهترین روش برای جلوگیری از سرماخوردگی شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون، خودداری از تماس دست با چشم، بینی و دهان و حفظ فاصله با افراد آلوده با این ویروس هاست. رعایت این نکات برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا هم توصیه می شود. همچنین تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا برای جلوگیری از ابتلا به آن پیشنهاد می شود.

خون بندناف نوزادان را دور نریزد



ایستنا: خون بند ناف که به عنوان خون جفتی شناخته شده، خونی است که در جنین در حال تکوین در بدن مادر جریان دارد. پس از تولد نوزاد، خون باقیمانده در بند ناف و جفت که غنی از سلول های بنیادی است متأسفانه به عنوان یک زیاده بیولوژیک دور ریخته می شود.

سلول های بنیادی که از بند ناف گرفته می شوند بسیار پروتان و نامیرا هستند و همچنین در اثر تکثیرهای بی در پی دچار پیری نمی شوند؛ به طوری که با تریقی و یا جایگزینی آن ها در مناطقی که به صورت جدی آسیب دیده اند، می توانیم به بهبودی آن ها کمک کنیم.

همه والدینی که در آستانه تولد فرزند هستند، باید نسبت به ذخیره سازی خون بند ناف اطلاعات لازم را کسب کنند تا در صورت تمایل از این فرصت که تنها در زمان زایمان در اختیار خانواده است، استفاده کنند. از سال ۸۸ بانک خون بند ناف رویان در استان کردستان نیز فعالیت خود را آغاز کرده و توانست بیش از ۸۰۰ نمونه خون بند ناف را در این استان ذخیره سازی کند.

از این سلول ها نه تنها فرد صاحب بند ناف که مادر، خواهر و دیگر خویشاوندان درجه یک قدرت استفاده از دریافت پیوند این سلول های بنیادی را دارند تا از طریق آن بتوانند بیماری هایی همچون سرطان خون و تالاسمی را درمان کنند. عضویت در بانک خون خصوصی دارای هزینه بوده که در ابتدا هزینه عقد قرارداد و همچنین در ادامه هزینه شارژ سالانه جهت نگهداری نمونه خون بندناف پرداخت می شود و هزینه عقد قرارداد حدود ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار تومان است.

با ذخیره سازی این خون می توان بیماری هایی همچون کم خونی آپلاستیک، کم خونی فانکونی، هموگلوبینوری حمله ای شبانه، لوسمی حاد و مزمن، بیماری های نقص در تولید لنفوسیت ها، انواع لنفوم، تالاسمی ماژور، کم خونی سلول داسی شکل، اختلالات سیستم ایمنی مادرزادی، نقص ارثی پلاکتی، بیماری های ارثی، آلزایمر، دیابت، پارکینسون، بیماری MS، صدمات نخاعی، سکنه های قلبی و مغزی، بیماری های کبدی و دیستروفی عضلانی را درمان کرد.

بندناف واسطه جنین و مادر برای رساندن اکسیژن و مواد غذایی در طول بارداری است و طول طبیعی بندناف بین ۴۰ تا ۷۰ سانتی متر بوده و دارای دو شریان و یک ورید است.

با خون بند ناف می توان بیش از ۶۰ نوع بیماری را درمان کرد، اما در حال حاضر در کشورمان فقط بیماری هایی که منشأ خونی دارند از جمله تالاسمی، سرطان خون و کم خونی ها با استفاده از سلول های بنیادی خون بند ناف قابل درمان هستند.

با توزیع بروشور در مطب های متخصصین زنان و زایمان و نصب بنر اطلاع رسانی در مراکز سونوگرافی می توان سطح آگاهی خانواده ها و جامعه را در این خصوص بالا برد.

ذخیره سازی خون بند ناف یک فرصت طلایی برای پدر و مادر هاست تا با ذخیره سازی این خون زندگی خود و فرزندشان را در آینده بهتر کنند.

با آجیل و خشکبار، سلامت قلبتان را افزایش دهید

علاوه بر بیماری های قلبی، مصرف آجیل ها از بدن در برابر بسیاری از بیماری های جدی مانند سرطان، دیابت، بیماری های تنفسی و آلزایمر محافظت می کند.

البته بنابراین تحقیقات ارتباطی نیز بین مقدار آجیل مصرف شده و کاهش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی ذکر شده است. در این بخش از تحقیقات گزارش شده کسانی که پنج وعده یا بیشتر در هفته آجیل می خوردند ریسک ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی در آن ها ۱۴ درصد ۲۰ درصد پایین تر خواهد بود.

مصرف بادام زمینی و گردو علاوه بر کاهش ریسک ابتلا به بیماری های فوق، احتمال بروز افراد دیابتیک و یا کسانی که بنا بر شرایط بدنی و یا بیماری های خاصی که دارند باید مقدار کالری روزانه مصرفی در رژیم غذایی خود را مدیریت کنند، مقدار مصرف آجیل خود را می توانند بنا بر کالری انواع آن ها به شرح زیر تنظیم کنند.

کالری یک مشت آجیل که تقریباً برابر با ۳۵/۲۸ گرم است، عبارت است از:

- ۲۳ عدد بادام دارای ۱۶۲ کالری انرژی، ۱۴ گرم چربی غیراشباع و ۶ گرم پروتئین است.
- ۷ عدد گردوی کامل دارای ۱۸۳ کالری انرژی، ۱۶ گرم چربی غیراشباع و ۴ گرم پروتئین است.
- ۴۵ عدد پسته دارای ۱۵۲ کالری انرژی، ۱۱ گرم چربی غیراشباع و ۶ گرم پروتئین است.

البته آنچه همواره توصیه می شود این است که مشورت با یک متخصص تغذیه خصوصاً اگر مبتلا به بیماری خاصی هستید بسیار در این زمینه مفید و کارساز خواهد بود.

رژیم غذایی کاهش وزن موجب افزایش طول عمر می شود

مهر: تحقیق جدید نشان می دهد افراد چاقی که از یک رژیم غذایی کاهش وزن کم چرب پیروی می کنند می توانند به طول عمرشان بیافزایند. محققان دریافتند رژیم غذایی کم چرب به کاهش ریسک کلی مرگ در افراد چاق تا ۱۸ درصد کمک می کند.

دکتر آلیسون اوونل، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آبردین اسکاتلند، در این باره می گوید: «کاهش وزن از طریق کاهش مصرف کالری با رژیم های غذایی کم چرب که حاوی قند و کربوهیدرات های تصفیه شده کمی هم هستند، موجب کاهش مرگ زودهنگام در افراد چاق می شود.»

با این حال هنوز این مطالعه مشخص نکرده است که این رژیم های غذایی ریسک سرطان یا بیماری

تیبان: مطالعاتی که اخیراً در دانشگاه هاروارد انجام گرفته نشان داده است که خوردن یک مشت آجیل، دو بار در هفته ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد.

این مطالعه که روی بیشتر از ۲۰۰۰۰ نفر از افراد که بیشتر آن ها در بیش از سه دهه از زندگی، آجیل را در برنامه غذایی خود مصرف کرده بودند، انجام شده است، نشان داده که همه انواع آجیل ها در جلوگیری از بزرگترین و مهلک ترین بیماری های کمک می کنند.

جالب آنکه بر طبق تحقیقات جدید، برخلاف گزارشات قبلی، هیچ گواهی مبنی بر تاثیر آجیل ها در اضافه وزن افراد، علی رغم کالری بالای که دارند، وجود ندارد.

مصرف یک مقدار کم اما مرتب و با قاعده از گردو، بادام، فندق، پسته و بادام زمینی در رژیم غذایی نتایج شگرفی در سلامت افراد خواهد داشت و این تاثیرات در مقایسه با کسانی که به ندرت آجیل مصرف می کنند و یا اصلاً مصرف نمی کنند، بسیار چشمگیر خواهد بود.

بیماری های قلبی-عروقی امراضی مانند سکتته های قلبی هستند که در نتیجه کاهش جریان خون به قلب، مغز یا سایر اندام های بدن به علت مسدود و یا باریک شدن سرخرگ ها ایجاد می شوند.

مصرف بادام زمینی و گردو علاوه بر کاهش ریسک ابتلا به بیماری های فوق، احتمال بروز سکتته را نیز کاهش خواهد داد

بیماری های وابسته به سرخرگ های کرونر قلب نیز زمانی ایجاد می شود که مواد چرب در دیواره سرخرگ ها انباشته شده آن ها را مسدود می کند و باعث ایجاد حملات قلبی در افراد می شود.

آجیل های خام و ترجیحاً پوست نکنده و فرآوری نشده، می توانند به عنوان کپسول های طبیعی مفید برای سلامتی، ضمیمه رژیم غذایی افراد مبتلا به بیماری ها و امراض قلبی شده و از ابتلای افراد سالم به بیماری های قلبی-عروقی وابسته به افزایش سن نیز جلوگیری کنند.

کسانی که هر کدام از انواع آجیل ها را در هفته دو بار یا بیشتر مصرف می کنند، احتمال ابتلا به بیماری های وابسته به سرخرگ های کرونر قلب در آن ها ۲۳ درصد و احتمال ابتلا به بیماری های

مهر: تحقیق جدید نشان می دهد درمان تهاجمی بیماری لته می تواند به کاهش فشارخون در افراد در معرض ریسک فشارخون بالا کمک کند.

این مطالعه شامل ۱۰۷ زن و مرد چینی ۱۸ سال به بالا بود که مبتلا به علائم پیش فشارخون (فشارخون در انتهای حد نرمال) و بیماری لته متوسط تا شدید بودند. نیمی از آنها تحت درمان وسیع بیماری لته قرار گرفتند و نیمی فقط درمان استاندارد را دریافت کردند.

درمان استاندارد شامل دستورالعمل های اولیه حفظ بهداشت دهان و دندان و تمیز کردن دندان ها با حذب پلاک بالای کف دندان بود. درمان وسیع و گسترده شامل درمان استاندارد و همچنین تمیز کردن ریشه دندان ها، درمان آنتی بیوتیک و کشیدن دندان، در صورت لزوم، بود. یافته ها نشان داد یک ماه بعد از درمان بیماری لته، فشارخون سیستولیک (عدد بالا) در گروه تحت درمان گسترده در مقایسه با گروه درمان استاندارد ۳ عدد پایین تر بود. البته هیچ تفاوتی در فشارخون دیاستولیک (عدد پایین) مشاهده نشد.

سه ماه بعد از درمان، فشارخون سیستولیک حدود ۴ عدد در گروه گسترده پایین تر بود. شش ماه بعد از درمان، فشارخون سیستولیک حدود ۱۱ عدد و فشارخون دیاستولیک حدود ۱۰ عدد در گروه درمان گسترده پایین تر بود.

دکتر جون تائو، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سان یات سن چین، در این باره می گوید: «ما برای اولین بار اثبات کردیم که تنها درمان گسترده لته می تواند میزان فشارخون را کاهش دهد، از التهاب پیشگیری کرده و عملکرد اندوتلیال را بهبود بخشد.»

رژیم غذایی کاهش وزن موجب افزایش طول عمر می شود

مهر: شواهد جدید پزشکی نشان می دهد افراد چاقی که از یک رژیم غذایی کاهش وزن کم چرب پیروی می کنند می توانند به طول عمرشان بیافزایند. محققان دریافتند رژیم غذایی کم چرب به کاهش ریسک کلی مرگ در افراد چاق تا ۱۸ درصد کمک می کند.

دکتر آلیسون اوونل، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آبردین اسکاتلند، در این باره می گوید: «کاهش وزن از طریق کاهش مصرف کالری با رژیم های غذایی کم چرب که حاوی قند و کربوهیدرات های تصفیه شده کمی هم هستند، موجب کاهش مرگ زودهنگام در افراد چاق می شود.»

با این حال هنوز این مطالعه مشخص نکرده است که این رژیم های غذایی ریسک سرطان یا بیماری

مهر: تحقیق جدید نشان می دهد درمان تهاجمی بیماری لته می تواند به کاهش فشارخون در افراد در معرض ریسک فشارخون بالا کمک کند.

این مطالعه شامل ۱۰۷ زن و مرد چینی ۱۸ سال به بالا بود که مبتلا به علائم پیش فشارخون (فشارخون در انتهای حد نرمال) و بیماری لته متوسط تا شدید بودند. نیمی از آنها تحت درمان وسیع بیماری لته قرار گرفتند و نیمی فقط درمان استاندارد را دریافت کردند.

درمان استاندارد شامل دستورالعمل های اولیه حفظ بهداشت دهان و دندان و تمیز کردن دندان ها با حذب پلاک بالای کف دندان بود. درمان وسیع و گسترده شامل درمان استاندارد و همچنین تمیز کردن ریشه دندان ها، درمان آنتی بیوتیک و کشیدن دندان، در صورت لزوم، بود. یافته ها نشان داد یک ماه بعد از درمان بیماری لته، فشارخون سیستولیک (عدد بالا) در گروه تحت درمان گسترده در مقایسه با گروه درمان استاندارد ۳ عدد پایین تر بود. البته هیچ تفاوتی در فشارخون دیاستولیک (عدد پایین) مشاهده نشد.

سه ماه بعد از درمان، فشارخون سیستولیک حدود ۴ عدد در گروه گسترده پایین تر بود. شش ماه بعد از درمان، فشارخون سیستولیک حدود ۱۱ عدد و فشارخون دیاستولیک حدود ۱۰ عدد در گروه درمان گسترده پایین تر بود.

دکتر جون تائو، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سان یات سن چین، در این باره می گوید: «ما برای اولین بار اثبات کردیم که تنها درمان گسترده لته می تواند میزان فشارخون را کاهش دهد، از التهاب پیشگیری کرده و عملکرد اندوتلیال را بهبود بخشد.»

