

پوشیدن کفش های پاشنه بلند ممنوع

سیامک بشر دوست عضو هیئت علمی گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی تهران دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: تغییر سبک زندگی جامعه به سمت ماشینی شدن و افزایش امکانات متنوع، موجب ایجاد محدودیت در فعالیت بدنی افراد شده است.

وی با اشاره به اینکه تغییرات فرسایشی در زانو به شکل تخریب غضروف خود را نشان

می دهد، اظهار داشت: نداشتن فعالیت بدنی مستمر تغییرات نامطلوبی را در فیزیولوژی و آناتومی بدن افراد ایجاد می‌کند که این مسئله منجر به برهم خوردن توازن عضلات، ایجاد فشار بر سیستم

اسکلتی و تغییرات فرسایشی در بدن می‌شود.

بشردوست با تاکید بر اینکه کاهش فعالیت های بدنی افراد را مستعد به تغییرات فرسایشی و ایجاد کمر درد می کند، عنوان کرد: فعالیت های بدنی نامناسب منجر به تغییرات آناتومیک کمر و اختلال در داخل ستون فقرات می شود و همچنین افزایش فشار به کمر منجر به جابه‌جایی دیسک های مهره ای شده و در نهایت فشار دیسک به ریشه های عصبی به صورت درد در ناحیه کمر بروز پیدا می کند. این فیزیوتراپ با تاکید بر اینکه کمر دردهای ناشی از عوارض و مشکلات مادرزادی متوجه درصد کمی از افراد می‌شود، تصریح کرد: کمر دردهای اکتسابی به دلیل بیماری ها، شرایط

زندگی و استفاده نادرست از سیستم عضلات و استخوان ظاهر می‌شوند.

وی با بیان اینکه زنان به واسطه ظرافت فیزیکی‌شان با قرار گرفتن تحت فشار های مستمر در برابر اختلالات کمر آسیب پذیرتر هستند، اضافه کرد: برداری موجب ایجاد تغییرات فیزیکی در بانوان می‌شود و استفاده از کفش های نامناسب به خصوص کفش های دارای پاشنه بلند و نازک منجر به تغییرات در دیسک های ستون فقرات، ایجاد فشار شدید بر آنها و موجب کمر درد می‌شوند به همین دلیل استفاده از کفش های دارای طول پاشنه بیش از سه تا پنج سانت در بانوان توصیه نمی‌شود.

بشر دوست با تاکید بر اینکه ایجاد علائم کمر درد در فرد با توجه به افزایش سن غیرقابل بازگشت است، افزود: تعداد دفعاتی که فرد در طول روز خم می‌شود، وضعیت های نادرست حین ایستادن، خوابیدن، نشستن و رانندگی کردن، فشارهای زیادی به دیسک کمر وارد می‌کند که ایجاد فشارهای مستمر همراه با وضعیت نامناسب عضلات و نبود مراقبت بسته به میزان نیرو و نوع فعالیت بدنی طی ۴ تا ۵ سال می‌تواند فرد را به کمر درد و اختلالات ناشی از آن مبتلا کند. این فیزیوتراپ یادآور شد: حفظ وضعیت بدنی مناسب، انجام فعالیت های سبک، پیاده روی، بلند نکردن اجسام سنگین، خم کردن زانو به جای کمر برای بلند کردن اجسام بالای ۱۰ کیلو، حذف فعالیت های مستمر و زمان‌بر، استراحت بین مسافت در هنگام رانندگی های طولانی مدت و در افرادی که در حالت های ثابت به مدت زیاد قرار می‌گیرند (مانند کارمندان) آسیب های ناشی از آن را در ناحیه کمر به حداقل می‌رسانند.

نکات ایمنی در ورزش برای مبتلایان به دیابت

ورزش کردن بهترین روش برای کمک به کنترل دیابت است اما ضرورت دارد به درستی و با در نظر گرفتن نکات ایمنی انجام شود.

مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا نکات ایمنی زیر را برای کنترل دیابت به کمک ورزش ارائه کرده است:

– در صورت ابتلا به فشارخون بالا، مشکلات چشمی یا مشکلات مرتبط با عروق خونی از انجام حرکت‌های بدنسازی سنگین خودداری کنید.

– در صورت آسیب‌دیدگی عصب‌های پا از جوراب‌های ضخیم و کفش‌های مناسب استفاده کنید و پس از ورزش کردن، سلامت پاها را به لحاظ آسیب‌دیدگی بررسی کنید.

– با پزشک خود در مورد ورزش‌هایی که برای شما بی‌خطر هستند مشورت کنید.

– از افت قند خون به ویژه اگر انسولین مصرف می‌کنید، جلوگیری کنید.

– در صورت وجود «کتون» در ادرار و بالا رفتن قند خون ناشتا تا ۲۵۰ میلی گرم یا بیشتر، ورزش کردن توصیه نمی‌شود.

فواید آب سبزه گندم

برای درمان اگزما و کاهش وزن

به گفته محققان گندم سبزه شده حاوی مواد معدنی و ویتامین های متعددی است که برای سلامت مفید است. حدود ۳۰ گرم گندم سبزشده حاوی ۱۲۰ کالری، ۸ گرم فیبر رژیمی و ۸ گرم پروتئین است. همچنین این گیاه دارای ۲۰ درصد ویتامین A، ۹۲ درصد ویتامین C، ۲۵۶ درصد آهن، و ۱۲ درصد کلسیم است.

خوردن آن به هرسکلی برای سلامت بدن ارزشمند است. اگر آب آن به سختی قابل خوردن است می توانید آن را به اسموتی های خود استفاده کنید تا از فواید آن بهره مند شوید.

ویتامین ها و مواد معدنی

در یک پیمانه آب سبزه گندم، میزان معینی ویتامین و مواد معدنی وجود دارد به همین دلیل بسیار منطقی است که افراد این نوشیدنی را بخورند. انرژی حاصل از این نوشیدنی بلافاصله بعد از مصرف، روش ایده آلی برای آغاز یک روز پرانرژی است.

کاهش چربی

طبق مطالعه انجام شده در سال ۲۰۰۶، میتوکندری کبد موش هایی که آب سبزه گندم مصرف کرده بودند، دارای کاهش در میزان لیپیدها یا چربی ها بود. این ویژگی موجب می شود یک پیمانه سبزه گندم بتواند به کاهش وزن کمک کند.

درمان بیماری پوستی

اگرچه در این رابطه مطالعات بالینی انجام نشده است اما چندین مورد نمونه درمان خانگی نشان داده که سبزه گندم برای درمان اگزما و پسوریازیس مثرتر بوده است. روش درمانی با این گیاه ایکنونه است که یک فنجان آب سبزه گندم در وان آب داغ ریخته شده و به مدت ۳۰ دقیقه مورد استفاده قرارگیرد. روش دیگر ریختن آب سبزه گندم در ظرف یخ و انجماد آن است. سپس مکعب‌های یخی بر روی لکه ها، زخم و پوست آسیب دیده آماده شود.

مکمل های کلسیم به قلب آسیب می‌زنند

نتایج یک تحقیق نشان

می‌دهد که مضرات مصرف

مکمل‌های کلسیم به ویژه برای

قلب از فوائد آن بیشتر است.

در این بررسی آمده است

افرادی که به طور مرتب

از مکمل‌های کلسیم بدون

نسخه مصرف می‌کنند حدود

۲۲ درصد بیشتر احتمال دارد

دچار «کلسیفیکاسیون عروق

کرونر» شوند که فاکتور خطرزایی

در سفت شدن رگ‌ها به حساب می‌آید و نشانه ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

«رین میچو» محقق ارشد این مطالعه از دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز گفت: وقتی

از مکمل‌های معدنی و ویتامین‌ها بخصوص مکمل‌های کلسیم صحبت می‌شود بسیاری از مردم آمریکا تصور می‌کنند مصرف آن همیشه خوب است. اما نتایج این مطالعه حاکی از آن است که مصرف بیش از حد کلسیم به شکل مکمل‌ها ممکن است به قلب و سیستم عروقی آسیب جدی وارد کند. در این مطالعه محققان به بررسی ۲۷۴۲ نفر پرداختند. همچنین میزان مصرف روزانه کلسیم آنان را اندازه گیری کردند. علاوه بر این با استفاده از اسکن قلبی مقدار کلسیم عروق کرونر این افراد مورد بررسی قرار گرفت. محققان با در نظر گرفتن فاکتورهایی همچون سن، جنسیت، نژاد، میزان فعالیت بدنی، استعمال مواد دخانی، درآمد، تحصیلات و وزن دریافتند افرادی که در روز بیش از ۱۴۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف می‌کنند تقریباً ۲۷ درصد کمتر احتمال دارد به کلسیفیکاسیون عروق کرونر مبتلا شوند. اما در مرحله بعد این محققان، افراد شرکت کننده در مطالعه را بر اساس منبع تامین کلسیم تقسیم بندی کرده و دریافتند افرادی که از مکمل‌های کلسیم مصرف می‌کنند ۲۰ درصد بیشتر احتمال دارد مقدار کلسیم عروق کرونر در آنان طی یک دهه از صفر بیشتر شود. محققان تاکید کردند: بدن نسبت به مصرف مکمل‌های کلسیم و غذاهای حاوی کلسیم واکنش متفاوتی نشان می‌دهد و به همین دلیل توصیه می‌شود بیشتر از رژیم‌های غذایی حاوی کلسیم بالا استفاده کنید.

سلامت

یکشنبه ۲۵ مهر ۱۳۹۵ ۱۴ محرم ۱۴۲۸

سال بیست و یکم شماره ۵۸۹۱

گردو سرشار از انواع مواد مغذی، بال‌أخص ریزمغذی‌ها می باشد. در مقایسه‌ای که بین افراد مصرف کننده گردوی درختی و افراد غیر مصرف کننده صورت گرفت؛ مشخص شد، افرادی که روزانه گردو مصرف می کنند، ۵ گرم فیبر بیشتر، ۲۶۰ میلی گرم پتاسیم بیشتر، ۷۳ میلی گرم کلسیم بیشتر، ۹۵ میلی گرم منیزیم بیشتر، ۲/۷ میلی گرم ویتامین E بیشتر و ۱۵۷ میلی گرم سدیم کمتری دریافت می‌نمایند.

تاریخچه

گردو از خانواده مغزهای درختی است. در این خانواده بادام برزیلی، پسته، گردو، فندق، مغز کاج، بادام هندی، گردوی آمریکایی و مغز ماکادامیا وجود دارند.

امروزه چین بزرگ ترین زمین های تولید گردو را دارا می باشد، اما خاستگاه اصلی گردو، کشور هند و ایران (اطراف دریای مازندران) است. در قرن چهارم میلادی رومیان باستان، گردو را از کشورهای آسیایی به اروپا بردند. آنچه که امروز با عنوان گردوی آمریکایی به فروش می رسد از بذره‌ای گردوی انگلیسی است و گردوی انگلیسی نیز عمدتا از طریق هند (که مستعمره انگلیس بوده) به آنجا راه یافته است. در نتیجه می شود نتیجه گرفت که گردو یکی از مغزهای روغنی است که از طریق کشورهایی چون ایران و هند به جهان معرفی شده است.

ارزش غذایی گردو

۱. گردو باید به طور کامل و همراه با پوسته نازکش مصرف شود، زیرا ۹۰ درصد فنول های گردو (فنولیک اسید، تانن و فلاونوئیدها) در پوسته آن وجود دارند.

۲. مصرف یک انس گردو (معادل با ۳۰ گرم، یعنی ۷ عدد گردوی کامل یا ۱۴ عدد گردوی نصفه) در طول روز بدن را برای مقابله با بسیاری از بیماری‌ها مانند سندرم متابولیک، بیماری های قلبی عروقی، فشارخون، دیابت نوع ۲، برخی انواع سرطان‌ها مانند سرطان سینه و پروستات محافظت می کند.

۳. با وجود اینکه گردو ماده ای پر کالری است، اما به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب تک اشباع نشده

و امگا ۳ برای سلامتی قلب بسیار مفید می باشد.

۴. سعی گرم گردو معادل با ۷ عدد گردوی کامل، ۱۱۳ درصد نیاز روزانه بدن به امگا ۳، ۵۳ درصد نیاز روزانه مس، ۵۱ درصد نیاز روزانه منگنز،

۲۰ درصد نیاز روزانه مولیبدنیوم و ۱۹ درصد نیاز روزانه به بیوتین (B۷) را تأمین می کند. این یعنی گردو منبع بسیار خوبی برای منگنز و مس و نیز منبع

محققان به این نتیجه رسیده اند که اشتها، کاهش وزن، متابولیسم و هورمون های زنانه ارتباط نزدیکی با هم دارند. بنابراین بررسی مکاتیسم عملکرد هورمون های خانم ها می تواند به کنترل بهتر وزن یا رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کمک زیادی کند.

در این مطلب به چند هورمون که روی وزن خانم‌ها بیشترین تاثیر را دارند اشاره شده است.

هورمون تیروئید

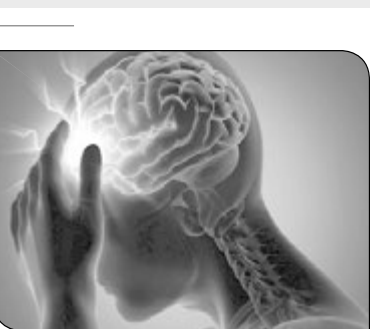
خانم ها بیش از آقایان نسبت به تغییرات و عدم تعادل هورمون ها آسیب پذیر هستند. هورمون ها در هر سنی روی خانم ها موثر بوده و روی زندگی روزمره و سبکل بیولوژیکی آنها تاثیر دارند. یکی از این هورمون های موثر، هورمون تیروئید است. معمولاً کم کاری تیروئید و کمبود هورمون های آن در بین خانم ها رواج بیشتری دارد. این مسئله یکی از عوامل چاقی در خانم ها محسوب می شود. علائم رایج کم کاری تیروئید شامل خستگی، سرمایی بودن، چاقی، خشکی پوست و بیوست می شود. در واقع اضافه وزن نتیجه کاهش میزان سوخت و ساز بدن است که در اثر کم کاری تیروئید اتفاق می افتد.

هورمون استروژن

استروژن هورمون جنسی زنانه است. در طول دوره یائسگی، سطح هورمون استروژن دچار افت شده و باعث بروز اضافه وزن و چاقی پویژه در اطراف شکم می شود. در یائسگی، سلول های چربی خود را به صورت یک منبع دیگر استروژن می یابند که کاری‌های درיافنی را به چربی تبدیل می کند. این مسئله نیز منجر به چاقی مفرط می شود.

استروژن هورمون جنسی زنانه است. در طول دوره یائسگی، سطح هورمون استروژن دچار افت شده و باعث بروز اضافه وزن و چاقی پویژه در اطراف شکم می شود. در یائسگی، سلول های چربی خود

را به صورت یک منبع دیگر استروژن می یابند که کاری‌های دریافنی را به چربی تبدیل می کند. این مسئله نیز منجر به چاقی مفرط می شود.



ممکن است به واسطه یک زمین خوردن و یا برخوردی شدید در یک مسابقه ورزشی، ضربه ای به سر شما وارد شده باشد. در آن لحظه شاید همه چیز خوب به نظر برسد و فعالیت خود را ادامه دهید، اما ممکن است طی هفته های بعدی، برخی نشانه های بلندمدت ناشی از آن ضربه مغزی را تجربه کنید.

در ادامه با برخی از نشانه‌های آسیب مغزی آشنا می‌شویم.

نوسانات خلق و خو

اگر فردی خوشحال و شاد هستید و به طور ناگهانی و بی دلیل احساس غم و اندوه می کنید، این احتمال وجود دارد که قبال دچار آسیب مغزی شده باشید. فردی با آسیب مغزی می تواند طیف گسترده ای از مشکلات روحی از جمله طقیان خشم را تجربه کند.

بخشی از مغز که تکانه ها را کنترل می کند ممکن است تحت تاثیر آسیب قرار گرفته باشد. این شرایط می تواند طی چند ماه نخست پس از بروز آسیب بهبود یابد، اما ممکن هم است که به یک روانشناس یا روانپزشک نیاز داشته باشید.

ارزش‌های غذایی گردو



خوبی برای مولیبدن و بیوتین است.

۵. گردو همچنین دارای مقادیر فراوانی از سایر

ریزمغذی ها مانند کلسیم، کروم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سلنیم، ونادیوم، روی … می باشد.

گردو با وجود اینکه ویتامین B۶ در مقادیر زیادی ندارد، اما ویتامین B۶ موجود در آن زیست دسترسی خوبی دارد.

۶ گردو دارای ریزمغذی های نادری (مانند: مولیبدنیوم، واندیوم، بیوتین، منگنز، مس و …) و فلاونوئیدهایی بی نظیری (مانند: کوئینون جوگلون، فلاونول مورین، تلی ماگراندین) است که در سایر مواد غذایی یا وجود ندارند یا به مقدار بسیار اندکی هستند.

۷. بیشتر ویتامین E مصرفی ما از نوع آلفاتوکوفرول است، اما گردو سرشار نوع دیگری از ویتامین E با نام گاما توکوفرول می باشد که برای پیشگیری از بیماری های قلبی بسیار موثر و مفید است.

چگونه گردو را مصرف کنیم؟

۱. گردو را می توانید آسیاب کنید و در تهیه خورش فسنجان به همراه گوشت یا مرغ استفاده نمایید، که در این حالت زیست دسترسی

ریزمغذی‌های آن مانند آهن، مس و روی افزایش می‌یابد.

۲. برای تزئین غذاهایی چون کَشک بادمجان، حلیم بادمجان، آش، کال جوش، عدسی و … کمی گردوی آسیاب شده استفاده کنید.

۳. سالاد کاهو را با کمی سبب زمینی پخته، گردوی خرد شده و جوانه گندم مغذی و پر خاصیت کنید.

۴. گردوی خرد شده به همراه ماست، کمی خیار و نعناع علاوه بر اینکه باعث متعادل شدن طبیعت گرم گردو می شود؛ یک میان وعده سالم، مقوی و مغذی برای کودکان به حساب می آید.

۵. مصرف گردو به همراه نان و کمی پنیر باعث

می شود که مس موجود در گردو بهتر جذب شود.

۶ برای تزئین دسرهایی که در خانه تهیه می کنید مانند حلوا، شله زرد، شیر برنج، سریال صبحانه و … از کمی گردو استفاده نمایید.

۷. گلوله های مغزی برای کودکانان تهیه کنید.

برای تهیه این گلوله ها می توانید از گردو به همراه خرما، کنجد، دارچین و … استفاده نمایید، یا گردو را به همراه عسل، خلال پسته و بادام و … به صورت توپ های کوچکی در آورید تا کودکان دوست داشته

هورمون هایی که

زنان را چاق می‌کنند

قند دریافت شده استفاده کند. این هورمون همچنین عامل ایجادکننده سندرم تخمدان پلی کستیک است که منجر به نازایی می‌شود. باید بدانید که میزان بالای انسولین در خون به افزایش وزن منتهی می‌شود.

هورمون کورتیزول یا استرس

اضافه وزن و چاقی عامل دیگری نیز دارد که همان هورمون کورتیزول یا هورمون استرس است. بالا بودن میزان کورتیزول به افزایش اشتها و در نهایت چاقی منجر می‌شود. استرس و کم خوابی دو عامل افزایش دهنده میزان کورتیزول خون هستند. سندرم کوشینگ نیز یک وضعیت افراطی است که باعث تولید کورتیزول می‌شود.

توصیه هایایی برای جلوگیری از افزایش وزن در خانم ها

کاهش وزن هرگز مسئله ساده و راحتی نیست. با این حال می توان با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و عادت های غذایی به کاهش وزن و تناسب اندام نزدیک تر شد.
برای این کار به توصیه های زیر عمل کنید:

– کربوهیدرات های برنامه غذایی تان را کاهش دهید.