زندگی سالم با ۱۵۰دقیقه ورزش در هفته

براساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی، همه افراد برای زندگی سالم‌تر باید در هفته حداقل ۱۵۰دقیقه ورزش با شدت متوسط یا حداقل ۷۵دقیقه با شدت بالا انجام دهند.

دکتر احمد یاری، مدرس دانشگاه و مشاور صنایع در حوزه سلامت، ایمنی و محیط‌زیست با بیان این مطالب افزود: نشستن و کار با صفحه‌نمایش به میزان بیش از سه‌ساعت در روز با افزایش خطر بروز مشکلات و دردگردن همراه است. درواقع افزایش زمان نشستن به مشکلات متعددی در سلامت منجر می‌شود.

وی با اشاره به اینکه شرایط اسکلتی-عضلانی مهم‌ترین عامل ناتوانی در سراسر جهان است و کمردرد تنها علت اصلی ناتوانی در ۱۶۰کشور است، افزود: متاسفانه ناتوانی مرتبط با شرایط اسکلتی-عضلانی در حال افزایش است و پیش‌بینی می‌شود که در دهه‌های آینده افزایش یابد./جام‌جم دیلی

طب سنتی در آینه

بورانی اسفناج و ماست زیر ذره‌بین

فاخره بهبهانی

سلامت

یکی از باورهای منتسب به طب سنتی که در برخی کانال‌ها یا گروه‌های مجازی منتشر می‌شود، توصیه به مصرف‌نکردن بورانی اسفناج با ماست است. در واقع از دیدگاه طب سنتی عقیده بر این است که اسفناج به دلیل داشتن اگزالات در صورت ترکیب‌شدن با ماست، جذب کلسیم ماست را کاهش می‌دهد و حتی گفته‌شده از ترکیب محصولات لبنی با مواد غذایی حاوی اگزالات نظیر چغندر، تره فرنگی و جعفری اجتناب شود. از سوی دیگر ادعا می‌شود مصرف اسفناج خام یا پخته به دلیل میزان بالای آهن و کلسیم برای رفع کم‌خونی و پوکی استخوان مفید است اما این باورها چقدر واقعیت دارد؟

اگزالات، نوعی ترکیب است که بسیاری از گیاهان این ماده را از اکسیداسیون ناقص قندها می‌سازند. اگزالات از طریق ادرار و مدفوع دفع می‌شود. البته امکان دارد اگزالات با کلسیم ادرار تشکیل سنگ بدهد. به همین دلیل باید منابع غذایی حاوی اگزالات مانند اسفناج در برنامه غذایی روزانه محدود شود.

اسفناج با وجود کلسیم و آهن بالایی که دارد به‌دلیل این‌که حاوی ترکیبات اگزالاتی است، به طرز چشمگیری قدرت جذب آهن و کلسیم را کاهش می‌دهد. در نتیجه منبع خوب آهن و کلسیم به شمار نمی‌رود و مصرف خام یا پخته آن نمی‌تواند به رفع کم‌خونی ناشی از فقر آهن یا پوکی استخوان کمک چندانی کند.

اگزالات اسفناج می‌تواند تا حدودی مانع جذب کلسیم ماست شود اما چون ماست حاوی مقادیر زیاد کلسیم و ویتامین D قابل جذب است، مقادیر کم اسفناج، تاثیر قابل توجهی بر جذب کلسیم ماست ندارد. مصرف زیاد اسفناج به دلیل اگزالات فراوانی که دارد، باید محدود شود اما خوب است بدانید این سبزی به دلیل وجود رنگدانه‌های سبزی به نام کلروفیل منبع غنی منیزیم است. ضمن این‌که حاوی ویتامین‌های A، C، E، K، اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی نظیر مس، فسفر و منگنز است و به‌دلیل داشتن ترکیبات شبه‌تریاکی با پیوستن به گیرنده‌های خاصی در دستگاه عصبی موجب حالت سرخوشی و شادابی می‌شود. در نتیجه بورانی اسفناج و ماست کم‌چرب با وجود تداخلاتی که دارند می‌تواند تامین‌کننده سایر مواد مغذی برای بدن باشد و پیش‌غذای مطلوبی به‌شمار برود. از دیدگاه طب سنتی، افرادی که سردمزاج هستند باید اسفناج را با ادویه‌های گرم مانند فلفل، دارچین، زنجبیل و هل مصرف کنند. مصرف بورانی اسفناج برای افراد مبتلا به یبوست مفید است ولی بهتر است ادویه‌های گرم به آن بیفزایند. اسفناج برای مبتلایان به ورم مفاصل و سنگ کلیه و مثانه مناسب نیست.

چرا پس از عبور از دهه سنی خاص، ناگهان اضافه وزن می‌آید و نمی‌رود؟

شگردهای عبور از اضافه‌وزن پس از میانسالی

بعد از ۴۰ سالگی، به‌تدریج بدن وارد مرحله تحلیل می‌شود. در واقع تا این سن بدن درحال عضله‌سازی یا حفظ ساختار بدنی است؛ اما پس از این سن، عضله‌ها به‌تدریج تحلیل رفته و از حجم آنها کاسته شده و چربی جایگزین عضله‌ها می‌شود

مهتاب خسروشاهی

سلامت

ایستادن مقابل آینه خوشایندتان نیست. شلوارها و دامن‌ها تنگ شده‌اند و باید از کنار هرکدام درز باز کنید تا دوباره اندازه‌تان شود. اگر تا دیروز «اضافه وزن» برای شما مفهومی نداشت، حالا به دغدغه بزرگ زندگی تبدیل شده است. این عارضه دقیقا از وقتی که از ۴۰ یا ۵۰ سالگی عبور کرده‌اید؛ سر و کله‌اش پیدا شده است. چرا این اتفاق افتاده است؟ چرا از سنی به بعد، در همه افراد- حتی آنهایی که پرخور و کم وزن بوده‌اند- دچار اضافه‌وزن و بدشکلی بدن می‌شوند؟ برای جلوگیری از ادامه این روند چه باید کرد؟ این سوالات را از دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران پرسیده‌ایم که پاسخ‌هایشان را در ادامه می‌خوانید.

درباره بحران ۴۰ و ۵۰ سالگی در زن‌ها و مردها شنیده‌ایم. اما آنچه بیشتر روی آن تمرکز می‌شود، بیشتر شامل تغییرات روانی آغاز این دهه‌های زندگی در زن‌ها و مردهاست. اما همه ماجرا در تغییرات روانی خلاصه نمی‌شود. دکتر کوروش جعفریان درباره شروع تغییرات جسمی توضیح می‌دهد: «بعد از ۴۰ سالگی، به‌تدریج بدن وارد مرحله تحلیل می‌شود. در واقع تا این سن بدن درحال عضله‌سازی یا حفظ ساختار بدنی است؛ اما پس از این سن، عضله‌ها به‌تدریج تحلیل رفته و از حجم آنها کاسته شده و چربی جایگزین عضله‌ها می‌شود. نکته اینجاست که با وجود تحلیل عضله‌ها، وزن کم نشده و حتی شاهد اضافه وزن نیز هستیم». او اضافه می‌کند: «بنابراین نخستین علت برای اضافه وزن، ورود به دهه جدید زندگی و شروع طبیعی تغییرات این دوره است.»

کم‌کم، کم می‌آیند

راه می‌روید، اما مانند قبل عرق نمی‌کنید و حتی بوی عرق تغییر کرده است. مثل قبل زود گرسنه نمی‌شوید و حتی بعد از مصرف وعده کوچکی غذا، ساعت‌های طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید. چرا؟ این متخصص تغذیه توضیح می‌دهد: «وضعیت ترشح هورمون‌ها از این سن در بدن تغییر می‌کند؛ خصوصا هورمون‌های جنسی. میزان ترشح هورمون استروژن در بدن خانم‌ها و تستسترون در بدن آقایان تغییر می‌کند. همین تغییرات زمینه‌ساز تحلیل عضله‌هاست.» او ادامه می‌دهد: «سوخت‌وساز بدن تغییر می‌کند. بنابراین بدن به غذای کمتری نیاز دارد؛ یا باید نیاز به آن را کاهش داده یا فعالیت بدنی را افزایش داد.»

سلول‌ها چموش می‌شوند

شاید سلول‌های بدن از این همه شیرینی و شکلاتی که در تمام این سال‌ها مصرف کرده‌ایم، کلافه شده‌اند! این واکنش سلول‌های بدن به تغذیه نامناسب ماست. دکتر جعفریان می‌گوید: «سلول‌های بدن از سنی به بعد، نسبت به هورمون «انسولین» مقاوم می‌شوند. مقاومت به انسولین باعث انبارشدن موادغذایی به شکل بافت چربی در بدن و اضافه وزن می‌شود. این مسأله، خود عاملی برای تشدید مقاومت به انسولین است و بدن وارد چرخه مقاومت به انسولین و ذخیره چربی می‌شود.»

روان به وزن اضافه می‌شود

وقتی روان خسته است نمی‌توان از جسم انتظار سلامت داشت. دکتر جعفریان توضیح می‌دهد: «اگرچه از ۴۰ سالگی به بلوغ فکری و آرامش می‌رسید، اما فشارهای مختلف زندگی، شغلی، اقتصادی و... چالش‌های مختلف ذهنی ایجاد کرده و آسیب‌ها و فشارهای روانی بر سلامت یا بیماری جسم تاثیر مستقیم دارند.»

با خودمان این قرارها را بگذاریم

حالا می‌دانیم که چرا پس از ۴۰ سالگی، دچار اضافه وزن می‌شویم؛ حتی اگر حجم غذای مصرفی افزایش نیافته باشد. برای آن که بتوانیم با وجود ورود به این سن، کماکان از وضع بدنی مناسبی برخوردار باشیم، دکتر جعفریان این راهکارها را توصیه می‌کند:

یکی از دو راه: اگر هنوز دچار اضافه وزن نشده یا اگر دچار این تغییر شده‌اید، دو راه در پیش دارید؛ نخست افزایش فعالیت بدنی و دوم کاهش حجم غذای مصرفی.

خسته نشوید: از ۴۰ سالگی بسیاری از افراد دچار کاهش فعالیت بدنی می‌شوند. اما دقیقا در همین زمان نیاز به «جبران‌سازی» داریم. ورزش‌های هوازی- مقاومتی برای چربی‌سوزی و عضله‌سازی مناسب هستند. اگر وزن شما متعادل است، روزانه ۴۵ دقیقه و اگر دچار اضافه وزن هستید، روزانه حداقل به یک ساعت ورزش نیاز دارید. بسته به توان بدنی، نوع ورزش را انتخاب کنید. برای مثال اگر دچار مشکلات عضلانی یا گرفتگی عصب سیاتیک هستید، ورزش‌های آبی توصیه می‌شود.

بشقاب را کوچک کنید: مقدار مصرف مواد غذایی باید تغییر کند. به این دلیل که با بالارفتن سن، بدن به انرژی کمتر اما به «ریزمغذی‌های» بیشتری نیاز دارد. انواع میوه و سبزی تازه، به اندازه مناسب توصیه می‌شود. سه واحد سبزیجات و دو واحد میوه در روز مناسب است. اگر دچار مشکلات گوارشی نیستید، مصرف سبزی‌ها مانعی ندارد. اما در انتخاب نوع میوه‌ها باید دقت کنید. به این دلیل که بعضی از آنها مانند موز و سیب، کالری بالایی دارند.

نان را تغییر دهید: از نان سبوس‌دار و مغزدار و ماکارونی سبوس‌دار استفاده کنید و مصرف برنج را کاهش دهید. می‌توانید به سبوس بهداشتی به سالاد، برنج و سیب‌زمینی اضافه کنید.

روغن مناسب: بهترین روغن، روغن زیتون (به ویژه بکر و فرابکر) است. روغن کنجد و کانولا بعد از روغن زیتون قرار دارند. منابع چربی اشباع و غذاهای سرخ‌کردنی را به حداقل رسانده و برای سرخ‌کردن فقط از روغن مایع مخصوص سرخ‌کردن استفاده کنید. روغن سویا و آفتابگردان نیز بعد از آن سه روغن قرار دارد.

زرد و محلی مناسب نیست: متاسفانه نظارت دقیقی روی تولید روغن حیوانی، محلی یا زرد وجود ندارد و بیشتر آنها تقلبی و ناشی از مخلوط چند نوع روغن هستند؛ این نخستین نکته درباره مضربودن مصرف این روغن‌هاست. این روغن‌ها را می‌توان درحد معقول استفاده کرد؛ این میزان را یک تا دو بار در هفته به مقدار کم می‌توان به برنج اضافه کرد. اما روغن دنبه، روغن مطلوبی نیست و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را بالا می‌برد.

لبنیات را فراموش نکنید: بالا رفتن قیمت لبنیات باعث حذف آنها از سبد غذایی مردم و کاهش مصرف آن به کمتر از ۲۵ کیلوگرم در سال، یعنی نصف متوسط جهانی شده است. این درحالی است که این گروه از خوراکی‌ها سرشار از کلسیم و پروتئین هستند و به حفظ سلامت اسکلت استخوانی و عضله‌ها کمک می‌کنند. املاح و ویتامین‌ها از دیگر ویژگی‌های لبنیات هستند.

پروتئین ضروری است: در سن میانسالی و سالمندی، نیاز بدن به پروتئین دوباره افزایش می‌یابد تا عضله‌ها دچار تحلیل و آسیب نشوند. مصرف پروتئین‌های گیاهی به‌ویژه حبوبات و تخم‌مرغ (روزانه یک عدد تخم‌مرغ) توصیه می‌شود. مصرف گوشت سفید مانند انواع ماکیان و ماهی و مصرف هفته‌ای یکبار گوشت قرمز مناسب است.

ممنوع است: مصرف فست‌فودها و حتی غذاهای خانگی رستورانی مناسب نیست. بهتر است به سمت مصرف غذای خانگی حرکت کنید.

گیاهخواری خوب است: رژیم غذایی گیاهخواری با رعایت دریافت پروتئین به مقدار کافی برای جلوگیری از تحلیل عضله‌ها توصیه می‌شود.

خانم‌ها سرحال‌تر هستند

در مقایسه، وضعیت جسمی خانم‌ها و آقایان در ۴۰ سالگی، خانم‌ها از توان بدن بهتری برخوردار هستند. به این دلیل که میزان ترشح هورمون‌های خانم‌ها در ۴۰ سالگی هنوز به شکل جدی کاهش پیدا نکرده و اگر خانمی تا ۵۰ سالگی از خود به‌خوبی مراقبت کرده باشد، کمتر دچار بیماری‌های متابولیکی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و... می‌شود. اما در آقایان، پس از ۴۰ سالگی، تحلیل جسمی و روانی بیشتر دیده می‌شود. شیوع بسیاری از بیماری‌ها در آقایان از همین سن بوده و همان‌طور که در خانم‌ها دوره یائسگی وجود دارد، در آقایان نیز شبیه به این وضعیت از ۴۵ تا ۵۰ سالگی آغاز می‌شود.

به چربی شکم رسیدگی کنید

یکی از مسائل پیش‌آمده، تجمع چربی در نقاطی از بدن به‌ویژه شکم است. این نکته هم باعث تغییر نامناسب در ساختار ظاهری بدن شده و هم خطر بروز سکته قلبی یا مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهد. این مسأله در هر دو جنس دیده می‌شود. بنابراین اولویت، جلوگیری از تجمع چربی در ناحیه شکم است. بنابراین با ورزش موضعی و تغذیه مناسب می‌توان این عارضه را برطرف کرد. سن شروع تجمع چربی در ناحیه شکم در آقایان زودتر از خانم‌هاست. برای از بین بردن چربی شکمی فقط باید از ورزش و رژیم غذایی مناسب تحت نظر متخصص تغذیه کمک گرفته شود.

بیشتر بدانیم

۵نشانه عجیب ابتلا به آلزایمر زودرس

یاسمین مشرف

سلامت

براساس آمار، هر سه ثانیه یک نفر در جهان به آلزایمر مبتلا می‌شود که برخی از این افراد از آلزایمر زودرس رنج می‌برند. گاهی علائم عجیبی ابتلای زودرس افراد به این بیماری را هشدار می‌دهند. موارد زیر تعدادی از این علائم هستند؛ البته این علائم می‌توانند ناشی از سایر مشکلات سلامت نیز باشند:

سرقت یا دیگر قانون‌شکنی‌ها: این نوع رفتار اغلب از نشانه‌های فراموشی پیشانی گیجگاهی (FTD) یک اختلال مغزی پیش‌رونده وابسته به سن است که به‌طور معمول بزرگسالان ۴۵ تا ۶۵ساله را درگیر می‌کند. عملکرد اجرایی افراد یا توانایی آنها در تصمیم‌گیری برای مثال تشخیص درست از نادرست می‌تواند تحت‌تأثیر این بیماری قرار گیرد.

افتادن‌های مکرر: در یک تحقیق، اسکن مغزی افرادی که زیاد زمین می‌خوردند موردبررسی قرار گرفت و مشخص شد بین زمین‌خوردن‌های زیاد و شروع زودهنگام بیماری آلزایمر ارتباط وجود دارد. اگر شما یا یکی از عزیزان‌تان افتادن مکرر را تجربه می‌کنید این مشکل را به پزشک اطلاع دهید زیرا ممکن است نشانه یک مشکل شناختی باشد.

خوردن چیزهای نامناسب: قبل از بروز آلزایمر، بیماران نسبت به همسالان سالمند خود تمایل بیشتری به غذا خوردن - حدود ۵۰۰کالری بیشتر در روز - پیدا می‌کنند بااین‌وجود کاهش وزن دارند. برخی افراد قبل از ابتلا به بیماری تمایل به خوردن اشیای غیرخوراکی دارند. محققان دلیل این امر را نمی‌دانند اما از آنجا که آلزایمر و زوال‌عقل بر حافظه تأثیر می‌گذارد ممکن است علتش این باشد که مغز سیگنال‌های گرسنگی را دریافت می‌کند اما نمی‌تواند تشخیص دهد چگونه به آنها واکنش نشان دهد.

افسردگی: اگر فردی در طول زندگی خود هرگز دچار افسردگی بالینی نشود اما در مراحل بعدی زندگی (بعد از ۵۰سالگی) به آن مبتلا شود، می‌توان آن را نشانه اولیه آلزایمر دانست. به عبارت دقیق‌تر، ابتلا به افسردگی در سنین بالاتر، احتمال ابتلا به آلزایمر یا سایر اختلالات شناختی را افزایش می‌دهد. بهتر است هرچه زودتر افسردگی را درمان کنید زیرا برخی محققان معتقدند هورمون‌های آزادشده در مغز فرد افسرده ممکن است به نواحی خاصی از آن آسیب برساند و به ایجاد آلزایمر یا دیگر انواع زوال عقل منجر شود.

خیره‌شدن بدون تمرکز: بیماری آلزایمر تغییر در عملکرد شناختی و اجرایی در مغز است به این معنی که توانایی فرد در به‌خاطرسپردن حقایق، خاطرات و اطلاعات و همچنین توانایی تصمیم‌گیری او دچار اختلال می‌شود. به‌گفته کارشناسان اساسا این بیماری بر توانایی تمرکز مغز تاثیر می‌گذارد؛ بنابراین خیره‌شدن به حالتی بی‌توجه ممکن است نشانه اولیه بروز این مشکل در مغز باشد.

منبع: considerable.com

حل سودوکو ۳۹۶۰

۳	۹	۶	۷	۲	۵	۱	۴	۸
۷	۴	۵	۱	۸	۶	۲	۳	۹
۱	۲	۸	۴	۹	۳	۷	۶	۵
۶	۷	۹	۲	۴	۱	۸	۵	۳
۵	۸	۳	۶	۷	۹	۴	۲	۱
۴	۱	۲	۵	۳	۸	۶	۹	۷
۲	۳	۷	۸	۵	۴	۹	۱	۶
۹	۶	۴	۳	۱	۷	۵	۸	۲
۸	۵	۱	۹	۶	۲	۳	۷	۴

۴	۸	۱	۳	۷	۵	۲	۶	۹
۹	۵	۲	۸	۶	۴	۳	۷	۱
۳	۷	۶	۲	۹	۱	۵	۴	۸
۲	۱	۳	۵	۸	۶	۴	۹	۷
۷	۶	۴	۹	۲	۳	۸	۱	۵
۸	۹	۵	۱	۴	۷	۶	۳	۲
۵	۴	۹	۷	۳	۲	۱	۸	۶
۶	۲	۸	۴	۱	۹	۷	۵	۳
۱	۳	۷	۶	۵	۸	۹	۲	۴

۵	۴	۹	۲	۳	۷	۸	۵	۴
۲	۸	۱	۹	۶	۴	۳	۱	۷
۳	۶	۷	۸	۵	۱	۹	۲	۶
۱	۹	۴	۵	۷	۳	۲	۶	۸
۶	۷	۲	۴	۸	۹	۱	۵	۳
۸	۵	۳	۱	۲	۶	۴	۷	۹
۳	۱	۵	۸	۴	۷	۶	۲	۹
۶	۴	۸	۲	۵	۹	۳	۷	۱
۹	۲	۷	۶	۳	۱	۴	۸	۵

۸	۱	۹	۵	۲	۳	۶	۴	۷
۴	۷	۵	۸	۱	۶	۳	۹	۲
۶	۳	۲	۹	۴	۷	۸	۱	۵
۹	۲	۸	۶	۵	۱	۴	۷	۳
۷	۵	۳	۴	۸	۹	۲	۶	۱
۱	۴	۶	۷	۳	۲	۵	۸	۹
۵	۶	۷	۳	۹	۸	۱	۲	۴
۲	۸	۴	۱	۷	۵	۹	۳	۶
۳	۹	۱	۲	۶	۴	۷	۵	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۹۶۱

	۹						۶	
۱	۴			۸			۲	۵
		۷			۶	۸		
		۱	۳		۹			
	۷			۱			۵	
			۵		۲	۹		
		۴	۸			۷		
۷	۶			۳			۹	۸
	۲						۴	

			۸		۲			
				۹				
			۳		۴			

	۷						۲	
۸	۵			۹			۷	۶
		۶			۱	۹		
		۸	۳		۶			
	۹			۴			۱	
			۹		۷	۵		
		۳	۱			۷		
۵	۸			۲			۴	۱
	۴						۶	

	۳					۱		
۱	۶			۳			۷	۴
		۷			۱	۸		
		۸	۷		۴			
	۲			۸			۶	
			۶		۲	۷		
		۳	۹			۶		
	۹			۳			۱	۸
			۵		۷	۶		
		۳	۸			۵		
۵	۱			۳			۸	۷
	۲						۶	