

۷ فعالیت ورزشی برای مقابله با فشار خون بالا

متخصصان انگلیسی می گویند با انجام برخی فعالیت‌های ورزشی می‌توان مانع بروز علائم فشار خون بالا شده.به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از اکسپرس، فشار خون بالا یکی از مرگبارترین بیماری‌هایی است که رگ‌های خونی و قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری خاموش می‌تواند بدون علامت بوده و فرد برای مدت‌ها از بیماری خود اطلاعی نداشته باشد.تحقیقات نشان داده است دستکم یک چهارم افراد بالغ در بریتانیا از فشار خون بالا رنج می‌برند. با این حال، دانشمندان انگلیسی می‌گویند با انجام برخی فعالیت‌های ورزشی می‌توان از بروز علائم فشار خون بالا جلوگیری به عمل آورد.

فشار خون بالا باعث تشدید فشار به دیواره رگ‌ها که مسئول انتقال خون به اندام‌ها و بافت‌های بدن هستند می‌شود. یافته‌ها موید آن است که فشار خون بالا باعث افزایش خطر ابتلای افراد به سکنه مغزی و حمله قلبی می‌شود. با این وجود می‌توان با انجام برخی اقدامات ساده و تغییر سبک زندگی به کاهش خطر این بیماری کمک کرد.تغییر در فعالیت‌های روزانه‌ای که دارید یکی از این موارد است. برخی ورزش‌ها به طور خاص برای ارتقای سیستم قلبی – عروقی شامل قلب، ریه‌ها و عروق خونی طراحی شده‌اند. این فعالیت‌های هوازی با درگیر کردن گروه بزرگ



عضلات به صورت حرکات تکراری می‌توانند باعث کاهش خطر بروز علائم فشار خون بالا شوند.

این هفت ورزش تخصصی شامل موارد ذیل می‌شود:

- دوچرخه سواری
- پیاده روی سریع
- شنا کردن

۴-انجام حرکات هوازی

۵-یاغیانی

۶-تنیس

۷-آهسته دویدن

متخصصان انگلیسی تأکید دارند ورزش‌های مختلف باعث تأثیرات متفاوت در بدن می‌شوند. برای مثال، اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید، به ورزش‌های هوازی بپردازید. زیرا این ورزش‌ها بیشترین کمک را به قلب و عروق خونی می‌کنند. با این حال، این افراد باید از ورزش‌هایی که فشار زیادی به قلب وارد می‌کنند، اجتناب کنند.

به طور کلی ورزش‌های هوازی به حرکات تکرار شونده و منظم اطلاق می‌شوند که قلب، ریه‌ها، رگ‌های خونی و عضلات را درگیر می‌کنند. در کنار انجام حرکات ورزشی ذکر شده، می‌توانید برای کاهش فشار خون تغییراتی در رژیم غذایی خود به عمل آورید.بهترین و ساده‌ترین راهکار برای کاهش فشار خون، کاستن از نمک طعامی است که به صورت روزانه مصرف می‌کنید. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، افراد بالغ نباید بیش از ۶ گرم نمک در شبانه روز مصرف کنند. این در حالی است که بسیاری از مردم بیش از این مقدار نمک را در رژیم غذایی خود می‌گنجانند.

میوه کپک زده را می‌توان خورد؟



برای تقویت دستگاه گوارش پس از مصرف میوه کپک زده می‌توانید از مواد غذایی تخمیری مانند ماست استفاده کنید. همچنین آب انار می‌تواند به رشد باکتری های مفید دستگاه گوارش کمک کند. افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای بوده و یا در رده افراد در خطر قرار دارند (مانند سالمندان، و یا افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف) بسیار ضروری است که از زمان خرید، پخت و مصرف مواد غذایی مختلف نسبت به سالم بودن آن اطمینان حاصل کنند.

این افراد در صورت مصرف مواد غذایی و میوه‌های کپک زده ممکن است دچار حالت تهوع، استفراغ و اسهال شده و یا علائم مسمومیت غذایی را بروز دهند. این در حالی است که برخی از کپک‌ها از انواع دیگر را خطرناک‌ترند.

برخی از خطرناکترین کپک‌ها تحت رده مایکوتوکسین‌ها دسته بندی می‌شوند. این کپک‌ها بیشتر در مواد غذایی همچون غلات آجیل، کرفس، آب انگور، و سیب یافت می‌شوند. برای حفظ سلامتی خود توصیه می‌شود به شدت از مصرف این مواد غذایی در

متخصصان می‌گویند هر مادهٔ غذایی ممکن است کپک بزند اما بعضی از مواد غذایی محیط رشد بهتری برای کپک‌ها هستند. به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از ایت دیس، شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که میوه کپک زده خورده باشید. همواره این سوال در میان مردم وجود دارد که آیا کپک میوه برای سلامتی مضر است.

متخصصان آمریکایی می‌گویند گرچه طعم میوه کپک زده نامطبوع است، اما در بیشتر موارد برای سلامتی بدن خطرناک نیست. در حقیقت کپک‌ها به وفور در مواد غذایی دیده می‌شوند. حتی برخی از این کپک‌ها مانند کپک‌های موجود در پنیر خوردنی هستند.

در مورد میوه در بسیاری از موارد بدون آنکه افراد خود به وجود کپک در آن پی ببرند، اقدام به مصرفش می‌کنند. با این حال، بدن توانایی هضم این کپک‌ها را داشته و مشکلی جدی برای سلامت فرد به وجود نمی‌آید. به طور معمول خوردن میوه کپک زده عوارض جانی جدی برای فرد به همراه نخواهد داشت. با این حال، ممکن است عوارض جانبی ملایمی همچون حالت تهوع، استفراغ، یاد معده، نفخ، و اسهال در افراد مصرف کننده میوه کپک زده دیده شود. این عوارض به دلیل ناراحتی دستگاه گوارش بروز می‌کند.

چه اتفاقی با مصرف روزانه زردچوبه در بدنتان رخ می‌دهد؟

می‌شود. همچنین زردچوبه به عنوان محافظتی بالقوه در بهبود کولیت اولسروز عمل می‌کند.

البته یک استثنای مهم در این مورد زخم معده است که به مبتلایان توصیه می‌شود از مصرف آن خودداری کنند. زردچوبه می‌تواند باعث افزایش اسید معده شود.

۴. سلامت مغز را افزایش می‌دهد

دانشمندان طی مطالعه‌ای و با استفاده از یک رژیم غذایی غنی شده با کورکومین، عملکرد رفتاری موش‌ها پس از ۶ هفته و ۱۲ هفته را بررسی کردند. در پایان متوجه افزایش حافظه فضایی و غیرفضایی آن‌ها و ارتباط احتمالی بین کورکومین و افزایش توانایی شناختی و نوروپلاستی آن‌ها شدند.

به عبارت دیگر زردچوبه می‌تواند به نورویلاستیسیتی (انعطاف‌پذیری مغز) کمک کند که خارق‌العاده است.

۵. سلامت قلب را بهبود می‌دهد

اگر هر روز زردچوبه بخورید، سلامت قلب‌تان بهبود خواهد یافت. دانشمندان با مشاهده خواص موثر کورکومین در برطرف کردن رسوبات عروق به این نتیجه رسیدند. تجمع رسوبات در سرخرگ‌ها می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکنه شود. به علاوه، کورکومین در کاهش کلسترول بد خون یا ال‌دل‌ای و جلوگیری از ایجاد لخته نیز کمک می‌کند. توجه داشته باشید که کورکومین می‌تواند با برخی داروهای ضد لختهگی خون تداخل داشته باشد.

۶ علائم آرتروز را تسکین می‌دهد

به دلیل خواص ضدالتهابی زردچوبه تصور می‌شود که در تسکین علائم آرتروز مفید واقع شوند. بسیاری از متخصصان سلامت بر این باورند که زردچوبه بیشتر از بسیاری داروهای شیمیایی و بدون نسخه خواص ضدالتهاب دارد.



لنف، سرطان‌های گوارشی، سرطان‌های دستگاه تناسلی و ادراری سرطان سینه، سرطان تخمدان، کارسینوم سلول سنگفرشی سر و گردن، سرطان ریه، ملانوما، سرطان‌های عصبی، و سارکوم توانایی آن در اثرگذاری بر چندین هدف را نشان می‌دهد.

۳. به گوارش کمک کرده و چندین اختلال مرتبط با آن را تسکین می‌دهد

زردچوبه یک ماده موثر در بهبود گوارش و کاهش برخی علائم اختلالات گوارشی نیز هست که تا حدودی به خواص ضدالتهابی قوی آن برمی‌گردد.

مطالعه‌ای در دانشگاه برلیند، تعدادی از مشکلات و ناراحتی‌هایی مختلف را برشمرده است که زردچوبه می‌تواند در آن‌ها مفید واقع شود، از جمله سوء هاضمه و التهاب زخمی روده بزرگ (کولیت اولسروز). یافته‌های کلیدی آن‌ها اینگونه بود: کورکومین تولید صفرا را کیسه صفرا را افزایش می‌دهد که سبب بهبود گوارش

زیاده روی در مصرف موز شما را می‌کشد؟

زیاده روی در مصرف پتاسیم می‌تواند منجر به هایپر کالمی شود. هایپر کالمی به افزایش سطح خونی یون پتاسیم در بدن اطلاق می‌شود که می‌تواند مرگبار باشد. کلیه‌ها نقش ویژه در دفع پتاسیم اضافی از بدن دارند اما در صورتی‌که فرد در مصرف پتاسیم زیاده روی کند، کلیه‌ها در دفع آن ناتوان هستند، در نتیجه سطح پتاسیم در خون افزایش می‌یابد.

این موضوع می‌تواند منجر به درد قفسه سینه، تنگی نفس، و تپش قلب شود. در موارد بسیار جدی این امر باعث ایست قلبی و در نتیجه مرگ می‌شود.

حال به موضوع زیاده روی در مصرف موز باز می‌گردیم. دانشمندان می‌گویند این شایعه که مصرف بیش از ۶ موز احتمال مرگ فرد را

درپی دارد را رد می‌کنند. در حقیقت یک موز تنها ۰۴۷ گرم پتاسیم دارد و فرد باید دستکم ۱۱ موز بخورد تا نیاز روزانه بدن به پتاسیم (معادل ۴۸ گرم) را تأمین کند. درباره رادیواکتیوه بودن موز نیز به هیچ عنوان جای نگرانی نیست. آیا می‌دانید که شما هم اینک

در میان طیف گسترده‌ای از

نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

چگونه در دوران بارداری بیش از حد چاق نشویم؟

اگر وزنی بیش از آن چه پزشک توصیه کرده بود به دست آوردید، با پزشک راجع به آن صحبت کنید. در بیشتر موارد باید تا زایمان صبر کنید و پس از آن وزن اضافی را کاهش دهید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ داشتن رژیم غذایی متعادل و سالم به چنین شما کمک میکند مواد مغذی مورد نیازش را دریافت کرده و رشد سالم داشته باشد. اما واقعا چه مقدار کالری اضافی در دوران بارداری نیاز دارید؟

اگر چه در این دوران به مقداری کالری بیشتر از سابق نیاز دارید، اما بر خلاف باور عموم لازم نیست به اندازه دو نفر غذا بخورید. به طور متوسط زنان باردار تنها به ۳۰۰ کالری بیشتر در روز نیاز دارند. این مقدار کالری بیشتر به آنها کمک میکند در دوران بارداری وزن مناسبی به دست بیاورند.

از پزشک خود بپرسید چه مقدار وزن باید اضافه کنید. زنی که بیش از بارداری وزن متوسطی دارد باید در دوران بارداری، ۱۱ تا ۱۵ کیلوگرم وزن اضافه کند. زنانی که دارای کم وزنی هستند، در دوران بارداری باید ۱۲ تا ۱۸ کیلوگرم وزن اضافه کنند و زنانی که اضافه وزن دارند تنها ۶ تا ۱۱ کیلوگرم وزن باید اضافه کنند.

به طور کلی باید در سه ماهه اول بارداری حدود ۱ تا ۱.۸ کیلوگرم و در باقی دوران بارداری به ازای هر هفته ۴۵۰ گرم وزن اضافه شود. اگر دوقلو باردار هستید باید در دوران بارداری ۱۵ تا ۲۰ کیلو گرم وزن اضافه کنید. این وزن به طور متوسط هفته ای ۰۶ کیلو گرم پس از افزایش وزن معمول در سه ماهه اول بارداری است.

در بارداری دوقلویی اهمیت ویژه ای دارد که به مقدار لازم، وزن اضافه کنید چون وزن شما بر وزن جنین تاثیر میگذارد و چون دوقلوها اغلب پیش از زمان مقرر متولد میشوند، وزن بیشتر هنگام تولد برای سلامتشان اهمیت دارد. هنگام بارداری دوقلویی باید بین ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ کالری در روز دریافت کنید.

وزن اضافی در بدن زن باردار صرف چه میشود؟

گودک: ۳.۶ کیلو گرم
"جفت": ۰.۹ تا ۱.۳ کیلو گرم
"مایع آمنیوتیک": ۰.۹ تا ۱.۳ کیلو گرم
"بافت بدن": ۰.۹ تا ۱.۳ کیلو گرم
"خون": ۱.۸ کیلو گرم
"چربی ذخیره شده برای زایمان و شیردهی": ۲.۲ تا ۴ کیلو گرم

"بدن": ۰.۹ تا ۲.۲ کیلو گرم
"کل وزن اضافی": ۱۱ تا ۱۵.۸ کیلو گرم

آیا کاهش وزن در دوران بارداری بی خطر است؟

اگر زنی اضافه وزن زیادی در بارداری داشته باشد پزشک او ممکن است کاهش وزن را برایش توصیه کند. فرد تنها باید تحت نظر پزشک وزن کم کند اما در اکثر موارد در حین بارداری نباید وزن کم شود یا رژیم لاغری صورت گیرد.

چگونه در دوران بارداری مقدار مناسبی وزن به دست آوریم؟

اگر پزشک توصیه میکند در حین بارداری وزن اضافه کنید، نکات زیر به شما کمک میکند
۵تا ۶ وعده غذایی کم حجم در روز مصرف کنید.
میان وعده ساده و سریع مانند مغزهای گیاهی، کشمش و پنیر و کرakers، برگه های میوه و ماست یا بستنی بخورید.
کره بادام زمینی را بر روی نان تست، کرakers، سیب، موز یا کرفس بمالید و بخورید.
یک قاشق جاییخوری کره بادام زمینی حدود ۱۰۰ کالری و ۷ گرم پروتئین به شما میدهد.
شیر بدون چربی به سبب زمینی پوره، نیمروى همزده و غلات صبحانه اضافه کنید.

افزودنی هایی مانند کره، مارگارین یا کره های گیاهی پنیر خامه ای، خامه ترش، پنیر و آب گوشت به غذای اصلی خود اضافه کنید.

اگر در حین بارداری وزن یش از حد اضافه کردیم، چه کنیم؟

اگر وزنی بیش از آن چه پزشک توصیه کرده بود به دست آوردید، با پزشک راجع به آن صحبت کنید. در بیشتر موارد باید تا زایمان صبر کنید و پس از آن وزن اضافی را کاهش دهید.

در اینجا چند توصیه برای آهسته کردن فرایند اضافه وزن آمده است:

اگر فست قود مصرف میکنید، غذاهای کم چرب مانند سینه مرغ کباب شده با سیب زمینی و کاهو (بدون سس یا مایونز)، سالاد با سس کم چرب، نان ساده و یا سیب زمینی کبابی سفارش دهید. از غذاهایی مانند سیب زمینی سرخ کرده، غذاهای حاوی پنیر پیتزا یا مرغ و جوجه سوخاری بپرهیزید.

از محصولات لبنی کامل (چربی گرفته نشده) اجتناب کنید. شما به حداقل چهار سهم محصولات شیر در روز نیاز دارید اما باید از شیرهای ۱ تا ۲ درصد چربی استفاده کنید که میزان کالری و چربی دریافتی تان را تا حد قابل توجهی کاهش میدهند. همچنین پنیر یا ماست بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید.

نوشیدنیهای شیرین را محدود کنید. از مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، آب میوه، جای سرد، لیموناد یا نوشیدنیهای پودری که مقدار زیادی کالری بدون ارزش غذایی دارند خودداری کنید. به جای این گزینه‌ها میتوانيد از نوشیدن آب، آب معدنی و ماء الشعير بدون شکر لذت ببريد بدون اين که کالری زیادی دریافت کرده باشید.

هنگام پخت غذا به آن نمک اضافه نکنید. نمک موجب احتباس آب در بدن میشود.

میان وعده های پر کالری و شیرین را محدود کنید. کوکی ها، شکلاتها، دوناتها، کیکها، شربتها، عسل و جیپس سیب زمینی همگی مقدار بسیار زیادی کالری و مقدار بسیار کمی ارزش غذایی دارند. به جای مصرف این مواد از میوه های تازه، ماست کم چرب، کیک میوه ای یا میان وعده های کم کالری دیگر بهره ببرید.

حد تعادل در مصرف چربی را حفظ کنید. چربیها عبارتند از روغن، مارگارین، کره، سس، مایونز، خامه، پنیر خامه ای و از این قبیل موارد. گزینه های کم چرب را به جای آنها انتخاب کنید.

غذا را به شیوه سالم بپزید. غذاهای سرخ شده در روغن یا کره کالری و چربی زیادی دارند. روش هوابز، کبابی، آبیوز و بخار پز از جمله سالمترین شیوه‌های پخت غذا هستند. ورزش در حد متوسط میتواند به سوزاندن کالری اضافی کمک کنند. راه رفتن یا شنا کردن معمولاً برای زنان بارداری بی خطر و مفید است. پیش از شروع ورزش، از پزشک خود بپرسید چه ورزشی برایتان مفید است.

بخور نخورهای

بلغمی مزاج ها

در طب سنتی



افراد در صورت شناسایی مزاج خود با کمک طب سنتی می‌توانند با غذاهای سازگار و ناسازگار مزاج‌ها آشنا شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان رعایت مهم‌ترین اصل تغذیه یعنی تعادل در مصرف غذای در طب سنتی از اهمیت بالاتری برخوردار است. در واقع طب سنتی معتقد است برای مصرف غذاهای سازگار هم نباید زیاده روی کنید. همچنین بهتر است غذاهای ناسازگار با مزاج خود را با مصلحات آن در حد اعتدال مصرف کنید.

برای تشخیص دقیق مزاج خود باید به پزشک متخصص طب سنتی مراجعه کنید؛ اما توصیه‌های زیر می‌تواند تا حدی شما را با مزاج بلغمی آشنا کند.

از بارزترین خصوصیت افراد بلغمی می‌توان به هیکل درشت، بدن چاق و پر چربی، کم انرژی، کم جنب و جوش کند بودن در کارها و نبضی ضعیف و سست اشاره کرد. همچنین وجود پوستی نرم، سفید، سرد و عمدتاً مرطوب، موهای کم پشت، قدرت تمرکز و حافظه پایین از دیگر ویژگی‌های افراد دارای مزاج بلغمی محسوب می‌شود.

بهترین خوراکی‌های سازگار برای مزاج بلغمی

از خانواده گوشت‌ها؛ گوشت شتر گوسفند و پرندگان کوچک جزو بهترین خوراکی‌های سازگار با مزاج بلغمی محسوب می‌شوند. همچنین خرما، گردو فندق، سیب شیرین، به، انبه، غلات و حبوبات در گروه خوراکی‌های سازگار قرار می‌گیرند.

از دیگر خوراکی‌های سازگار با مزاج بلغمی می‌توان به سبزیجاتی مانند: ترب نعناع، سیر، پیاز ترخون و مرزه اشاره کرد. همچنین یارچین، زنجبیل، زعفران و زیره جزو ادویه‌های سازگار با این مزاج هستند. البته باید به این نکته توجه داشت که خوراکی‌هایی مانند: شیره خرما، عسل و ارده هم سازگار با این مزاج محسوب می‌شوند.

افراد دارای مزاج بلغمی باید نسبت به مصرف بیش از حد لبنیات بدون مصلح نوشابه، هندوانه، توت فرنگی، هلو، کیوی و مرکبات دقت داشته باشند؛ چرا که این دسته از خوراکی‌ها برای این مزاج ناسازگار هستند. در گروه سبزیجات مواردی مانند: گشنیز، خیار، کدو، چغندر، کاهو و اسفناج برای مزاج بلغمی ناسازگار محسوب می‌شوند.

از دیگر خوراکی‌های ناسازگار برای مزاج بلغمی می‌توان به گوشت گوساله ماهی و مرغ‌های پرورشی و همچنین برنج سفید، جو و تخم کدو اشاره کرد. البته در گروه ادویه و چاشنی‌ها خوراکی‌هایی مانند: لیمو عمانی، سماق، غوره و سس گوجه ناسازگار با این مزاج محسوب می‌شوند.

توصیه می‌شود در صورت اهمیت

داشتن این موضوع برای شما؛ برای

شناخت دقیق مزاج خود به متخصص

طب سنتی مراجعه کنید تا بیشتر با مزاج

خود و همچنین غذاهای سازگار و

ناسازگار با آن آشنا شوید.