

نتایج تحقیقی جدی نشان می دهد که مصرف روزانه مکمل های ویتامین E یا سلنیم از بروز زوال عقل در مردان پیشگیری نمی کند. به گزارش مهر، فردریک اشمیت، سرپرست گروه تحقیق ، در این باره می گوید: براساس این نتایج، ما مصرف مکمل های ویتامین E یا سلنیم را برای پیشگیری از زوال عقل توصیه نمی کنیم. سلنیم یک آنتی اکسیدان ضروری است که در افزایش متابولیسم هورمون نقش دارد. به گفته محققان، بهترین شیوه کاهش خطر زوال عقل، داشتن فعالیت منظم ورزشی نظیر پیاده روی و اتخاذ رژیم غذایی سالم است.

# اصول پیاده روی صحیح

پیاده روی ارزان ترین ورزشی است که تمامی اعضای خانواده می توانند از مزایای آن بهره ببرند. تنها کافی است چند نکته مهم را در نظر بگیرید.

**باید عرق بریزید**

هر شیوه پیاده روی ورزش به حساب نمی آید. بنابراین پیاده روی روزانه تان ورزش محسوب نمی شود. پیاده روی اصولی باید به گونه ای باشد که در آن تمام عضلات بدن حرکت داشته باشد و قلب فعالیت بیشتری کند.

**سرعت**

سرعت راه رفتن باید طوری باشد که عرق کنید و ضربان قلبتان از حالت عادی بالاتر برود. سرعت پیاده روی را دوره ای تنظیم کنید؛ برای مثال، یک تا دو دقیقه با سرعت زیاد و سه تا چهار دقیقه با سرعت کم پیاده روی کنید و یا یک و نیم کیلومتر سریع و سه کیلومتر آرام پیاده روی کنید.

**مدت**

پیاده روی حداقل باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بی وقفه و پیوسته ادامه پیدا کند. قدم زدن همراه دوستان در کنار خرید کردن و دیدن ویتترین مغازه ها نمی تواند فعالیت هوازی مناسبی به عنوان ورزش محسوب شود.

**فرم بدن**

برای پیاده روی اصولی، باید حالت در ست بدن را حفظ کرد. به هیچ وجه قوز نکنید؛ پشتتان باید صاف باشد. شکمتان را کمی تو ببرید و دستانتان را در جهت مخالف هم حرکت دهید.

**شیوه گام برداشتن**

برای راه رفتن باید از روش پاشنه – پنجه استفاده کنید. برای این منظور اول باید پاشنه پا روی زمین قرار بگیرد و بعد پنجه همان پا. وقتی پاشنه از زمین بلند شد،

### چرا بعضی افراد نمی توانند صبح زود بیدار شوند؟

**تازه ها**

صبح زود بیدار شدن برای بعضی افراد کاری سخت یا ناممکن است که به عقیده محققان می تواند ناشی از نوعی جهش ژنتیکی باشد. نتایج بررسی های جدید محققان آمریکایی نشان می دهد نوعی جهش ژنتیک " شب زنده داری" در ترغیب فرد به بیدار ماندن تا دیر هنگام و خواب سنگین صبحگاهی تاثیر

دارد. این جهش که در ژن CRY۱ رخ می دهد، عملکرد ساعت بیولوژیک بدن را کند می کند و ریتم خواب و بیداری به موقع را مختل می سازد. افرادی که دچار چنین مشکلی هستند ریتم بیولوژیک طولانی تری دارند که آنها را به بیدار ماندن تا دیروقت وادار می کند. معمولاً اختلال خواب در افرادی که ریتم خواب منظمی ندارند، دیر تشخیص داده می شود و بی خوابی مزمن و خستگی

طول روز را در پی دارد. در این باره محققان نخست جهش ژن CRY۱ را در بیمار مبتلا به سندروم تاخیر در ریتم خواب بررسی کردند. سپس دریافتند از بین والدین و پدر بزرگ ها و ماد بزرگ های این فرد، ۵ نفر دچار چنین جهشی بوده و زمینه اختلالات خواب داشته اند. ارزیابی وضعیت افراد خانواده هایی که حامل ژن جهش یافته CRY۱ بودند نشان داد که آنها عادات خواب نامنظمی

دارند و نسبت به دیگران از ۲ تا ۴ ساعت دیرتر از خواب بر می خیزند. محققان توصیه می کنند افرادی که شب ها نمی توانند به موقع بخوایند حتما به متخصص مراجعه کنند تا با تشخیص علت مشکل و رعایت برخی توصیه ها، کیفیت خواب خود را بهبود بخشند تا از بروز مشکلات مزمن ناشی از آن در امان بمانند.

**منتر جم: مریم سادات کاظمی / مترجم:** www.TopSanté.fr

## مصرف همزمان مسکن ها مرگبار است

طبق نتایج یک مطالعه، مصرف همزمان مُسکن ها و داروهای آرام بخش متداول برای رفع اضطراب و بی خوابی، بسیار مرگبار است.

به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه استنفورد کالیفرنیا، زمانی که بیماران داروهای آرام بخش حاوی بنزودیازپین ها نظیر زاناکس، کلونوپین یا الوالیم را همراه با مُسکن های حاوی مخدر مانند اوکسی کودتین، پرکوست و ویکودین مصرف می کنند، این ترکیب خطر اوور دوز را افزایش می دهد. اوور دوز به مرگ مصرف کننده دارو می انجامد. در این مطالعه، تیم تحقیق داده های بیش از ۲۰۰ هزار بیمار ۱۸ تا ۶۴ ساله را بررسی کردند.

### فصل بهار، بدن در حال پاکسازی است

در فصل بهار بدن در حال پاکسازی است بنابراین پر خوری و رعایت نکردن رژیم غذایی، موجب ضعیف شدن بدن می شود. باید از خوردن

غذاهای گرم و خشک، ورزش زیاد و حمام مکرر در بهار پرهیز کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، ناصر رضایی پور دستیار تخصصی طب سنتی در باره تدابیر فصل بهار اظهار کرد: در فصل بهار مواد از اند انباشته شده در بدن از حالت انجماد خارج می شود و در بدن به جریان می افتد. همچنین بهتر است در این فصل به جای آب از عرق کاسنی یا عرق شاه تره استفاده شود و از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی، خوراکی های تلخ، تند و تیز و شور که مزاج گرم دارد مانند آجیل شور و گردو پرهیز کرد. در این فصل مصرف نوشیدنی های خنک مانند شربت ریواس، شربت عناب، شربت نارنج، لیمو " به مناسب است.

### اسانس طبیعی برای کاهش اضطراب

گیرنده های بو در بینی پیام های شیمیایی را از طریق عصب بویایی به سیستم لیمبیک (سامانه عصبی احساسی) می فرستد؛ ناحیه ای از مغز که با احساسات اصلی همچون ترس، عصبانیت و یادآوری خاطره سر و کار دارد. در سال ۲۰۱۳ نیز محققان در مطالعه ای دریافتند سیگنال های بویایی ناشی از اسانس ها بر ترکیبات شیمیایی مغز تاثیر گذار است و در نتیجه بر سلامت جسم و روان انسان اثر می گذارد.

سایت مدیکال دیلی در مطلبی به معرفی تعدادی اسانس قوی پرداخته که در کاهش میزان استرس و اضطراب موثر است

**گل سرخ:**

این اسانس پس از استو قودوس دومین رایحه شناخته شده در کاهش میزان افسردگی و اضطراب است. همچنین با احساس غم، شوک و ترس مقابله می کند.

**بابونه:**

رایحه بابونه خواص متفاوتی دارد که کاهش زودرنجی، اضطراب، نگرانی و فکر و خیال، بخشی از آن است.

**ترنج:**

به طور طبیعی از ترنج برای درمان افسردگی استفاده می شود اما خاصیت استرس زدایی آن نیز شناخته شده است.

**مسحکندر:**

اسانس صمغ کندر آرامش بخش است و برای درمان افسردگی و اضطراب مفید است.

### کیک گوشت

#### آشپزی من

**مواد لازم**

آرد- دونیم پیمانه
تخم مرغ- ۴ عدد
ماست- یک پیمانه
روغن- سه چهارم پیمانه
بیکنیگ پودر- دو قاشق مرباخوری
نمک، فلفل، پودر سیرو آویشن - به میزان لازم

**طرز تهیه**

ابتدا تخم مرغ ها را با همزن ۵ دقیقه هم بزیند. بعد نمک، فلفل، آویشن و پودر سیرو اضافه کنید. ماست و بیکنیگ پودر را بریزید و آرد الک شده را اضافه کنید و با لیسک آرام هم بزیند. برای مواد میانی هم همه مواد به جز پنیر را مخلوط کنید و کمی تفت دهید و یک استکان آب اضافه کنید و درش را بگذارید تا بپزد.
نیمی از مواد کیک را داخل قالب چرب کرده بریزید و نیمی از پنیر پیتزا را اضافه کنید. بعد مواد میانی را روی آن بریزید و کامل پخش کنید. بعد نیمه دیگر مواد کیک را اضافه کنید. می توانید مواد داخل قالب مافین هم بریزید و به صورت مافین تهیه کنید. کیک را در فر با دمای ۱۸۰ درجه در طبقه وسط بگذارید تا به مدت حدود ۴۵ دقیقه بپزد و طلایی رنگ شود.

#### سلامت

### چرا بعضی ها بارژیم گیاهی وزن کم نمی کنند؟

شدن دارند، کالری دریافتی خود را در طول روز بررسی کنند؛ به گونه ای که باید سهم هر وعده غذایی را کاهش داد و میزان مواد تشکیل دهنده آن را کم کرد.

**وعده های غذایی روزانه را رعایت نمی کنید**

با انتخاب رژیم گیاهخواری، گزینه های انتخابی افزایش می یابد؛ بنابراین باید بین انواع مواد غذایی تعادل برقرار و برخی گروه ها را محدود کنید.

قند خون تنها برای تامین انرژی بدن لازم است و وقتی این ماده بیشتر از حد می شود، انرژی بدن به بیشتر از حد لازم می رسد بنابراین قند اضافی در قالب چربی در بدن ذخیره می شود.



گاهی فرآیند کاهش وزن حتی با اتخاذ رژیم گیاهی هم به خوبی پیش نمی رود، «دیلی میل» برخی دلایل عدم کاهش وزن به دنبال رژیم های گیاهخواری را بیان می کند.

**پروتئین کافی دریافت نمی کنید**

پروتئین از جمله گروه های غذایی است که باید در رژیم های گیاهخواری سهمی برای آن قائل شد و از این گروه غذایی به میزان متعادل بهره مند شد. به عبارتی پروتئین بخشی ضروری در برنامه کاهش وزن به شمار می رود. دانشمندان مطالعاتی را بین زنان و مردانی که برای لاغر شدن رژیم گرفته بودند، انجام دادند و دریافتند گروهی که در رژیم غذایی روزانه خود دو تا سه وعده پروتئین گنجانده بودند، بیشتر چربی اضافی را از دست داده و در کاهش وزن موفقیت بیشتری کسب کرده بودند. قرار دادن پروتئین در رژیم گیاهخواری برای عده ای دشوار است اما به معنای ناممکن بودن آن نیست. به عنوان مثال، لوبیا و حبوبات منبع مناسب و کافی پروتئین است و می توان آن را به رژیم گیاهخواری افزود.

**حجم بالایی غذا می خورید**

یکی دیگر از عواملی که مانع کاهش وزن می شود و فرد حتی اضافه وزن پیدا می کند، این است که مواد مغذی مصرفی بیشتر از نیاز بدن می شود.

به همین دلیل محققان توصیه می کنند افرادی که قصد لاغر