

محققان می گویند با ورود زنان به دوره یائسگی، تغییراتی در بدن ایجاد می شود که ورزش می تواند برخی از آن ها را تعدیل کند. طبق اعلام انجمن ورزش آمریکا، ورزش بعد از شروع یائسگی به طر قی که ذکر می کنیم به حفظ سلامت بدن کمک می کند: کاهش خطر بیماری قلبی و پوکی استخوان (هر دو بعد از یائسگی بسیار شایع است)، بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب و افسردگی، کمک به کاهش چربی دور شکم، تقویت استخوان های بدن، بهبود میزان کلسترول و حفظ تناسب اندام.

احتباس آب در بدن؛ دلایل و راهکارها

احتباس آب برای کوتاه مدت مشکلی جدی محسوب نمی شود؛ اما در بلندمدت می تواند آثار زیان باری برای بدن انسان به همراه داشته باشد. بخش عمده بدن از آب تشکیل شده است. آب در خون، استخوان، عضلات و اندام ها وجود دارد. در شرایطی که بدن انسان برای عملکرد درست و بهینه به آب نیاز دارد، گاهی ممکن است میزان بیش از اندازه آن را حفظ کند. این تجمع آب در بدن به عنوان احتباس آب شناخته می شود. بیماری های زمینه ای که احتباس آب می تواند یکی از عوارض جانبی آن ها باشد، شامل سیروز کبدی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، پره اکلامپسی (یک بیماری خطرناک مرتبط با بارداری) و سندروم پیش از قاعدگی است.

رژیم غذایی

سدیم یک ماده مغذی ضروری برای فعالیت های بدن انسان است، با این حال ما به مقدار کمی از آن نیاز داریم. در بسیاری از موارد، غذاهایی که مصرف می کنیم نمک زیادی دارد که به احتباس آب و افزایش وزن منجر می شود. **توصیه:** در قدم نخست، به مقدار توصیه شده نمک مصرف کنید که بنا بر گزارش سازمان غذا و داروی آمریکا برابر با ۲،۳۰۰ میلی گرم یا کمتر در روز است. شاید مقدار زیادی به نظر برسد، اما در واقع حدود یک قاشق چای خوری نمک می شود.

در قدم دوم، با استفاده از جایگزین هایی مانند گیاهان دارویی و ادویه میزان مصرف نمک را کم کنید. زیره، شوید، سیر، زنجبیل، پیاز و فلفل از جمله گزینه های مناسب است. با آلیمو، خردل و سرکه نیز می توان بدون استفاده از نمک، عطر و طعم غذا را تغییر داد.

سیک زندگی

نشستن یا ایستادن طولانی مدت باعث می



شود تا بافت های بدن آب را نگه دارد. سبک زندگی کم تحرک و غیرفعال می تواند موجب احتباس آب در بدن شود. **توصیه:** حفظ گردش خون در سراسر بدن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر به دلیل شغل خود مجبور هستید مدتی طولانی را در حالت نشسته سپری کنید، از وقت

یک لیوان آب چغندر، فشارخون را کاهش می دهد

تغذیه

یک لیوان آب چغندر موجب کاهش فشارخون می شود و خطر حمله قلبی را کاهش می دهد. به گزارش مهر، مطالعه محققان دانشگاه کونولف کانادا نشان می دهد یک لیوان آب چغندر که

منبع نیترات رژیمی است، می تواند به شکل چشمگیری موجب کاهش فشارخون و همچنین خطر حمله قلبی شود. نیترات رژیمی ترکیبی است که با گشاد کردن عروق خون، موجب

کاهش فشارخون می شود. فشارخون عامل اصلی بروز حمله قلبی است. یافته ها نشان داد این مکمل می تواند موجب کاهش تحرک بیش از حد سیستم عصبی سمپاتیک شود که

با بیماری قلبی اتفاق می افتد و تپش قلب را سریع تر می کند. این مطالعه نشان می دهد مکمل نیترات رژیمی فواید متعددی برای سلامت قلب و عروق دارد.

بهترین لبنیات برای سالمندان کدام است؟

کافه سلامت

متخصصان ایرلندی دریافتند که مصرف ماست برای افزایش استحکام استخوان و کاهش شکستگی در سالمندان موثر است. به گزارش ایسنا، افراد مسن باید مصرف ماست را افزایش دهند، زیرا ماست با افزایش استحکام استخوان لگن در ارتباط است و خطر ابتلا به پوکی استخوان را در مردان و زنان مسن کاهش می دهد. پوکی استخوان، بیماری مزمنی است که با کاهش استحکام استخوان و افزایش خطر شکستگی آن همراه است. این یافته ها نشان می دهد، افزایش هرواحد ماست در زنان با کاهش ۳۱ درصدی خطر ابتلا به استئوپروز (پوکی استخوان) همراه است. مصرف ماست در مردان نیز خطر ابتلا به پوکی استخوان را ۵۲ درصد کاهش می دهد. محققان ایرلندی اظهار کردند: ماست منبعی از مواد مغذی مختلف و مفید برای استخوان است. نتایج بررسی ها نشان داده است ارتباط قابل توجهی بین سلامت استخوان و مصرف یک محصول ساده و ارزان مانند ماست وجود دارد.

کاهش خطر سکته قلبی در زنان با افزایش سال های باروری

بزشکی

مطالعه ای جدید نشان می دهد به ازای هر یک سال افزایش سن باروری زنان، ۳ درصد از خطر آژن بین یا سکته قلبی کاهش می یابد. به گزارش مهر و به گفته محققان دانشگاه فلوریدا این نتایج در زنان ۶۰ سال و بالاتر به اثبات رسیده است. محققان با ارزیابی خطر مشکلات قلبی -عروقی و مغز و اعصاب در زنان براساس طول مدت سال های باروری شان دریافتند سال های تولید هورمون استروژن در بدن زنان با کاهش خطر بروز مشکلات قلبی و عروقی و سکته مرتبط است. براین اساس محققان تاکید می کنند که ترشح هورمون استروژن در زنان موجب کاهش خطر مشکلات قلبی می شود.

بیماری پارکینسون از روده ها آغاز می شود

بیشتر بدانیم

مطالعه اخیر محققان نشان می دهد بیماری پارکینسون از روده آغاز و از طریق عصب واگ در مغز پخش می شود. به گزارش مهر، عصب واگ طولانی ترین عصب مغزی و دهمین زوج اعصاب مغزی از ۱۲ جفت عصب مغز است که در بلعیدن غذا، صحبت کردن، فعالیت های پاراسمپاتیک و هاضمه نقش دارد. این عصب مانند بیشتر اعصاب مغزی از ساقه مغز آغاز و به شاخه های متعددی تقسیم می شود که عصب دهی اغلب عضلات حلق و حنجره، مری، معده و پاراسمپاتیک قلب، ریه، کبد و طحال را انجام می دهد. عصب شماره ۱۰ اطلاعات حسی درونی را از شکم و سینه دریافت می کند. این مطالعه نشان می دهد که بیماری پارکینسون از روده ها آغاز می شود. دلیل دیگر صحت این فرضیه این است که افراد مبتلا به پارکینسون اغلب دچار مشکلات دستگاه گوارش نظیر یبوست هستند که از چندین دهه قبل از بروز بیماری آغاز می شود.

پرسش و پاسخ

سید جواد علوی
کارشناس طب سنتی - برنا

نوشیدن آب در چه زمان هایی مضر است؟

آب خواص بسیار زیادی دارد اما در برخی از موارد این نوشیدنی حیات بخش می تواند سلامت شما را به صورت جدی تهدید کند.

حفظ سلامت کبد از دیدگاه طب سنتی

نانی که خمیرش خوب رسیده و نمکش معتدل باشد برای کبد مفید است؛ مویز، انجیر و فندق برای کبد مفید است. پیاپی خوردن غذاهای گوناگون روی هم و رعایت نکردن ترتیب غذا به کبد آسیب می زند. نوشیدن آب سرد هنگام ناشتا، پس از حمام گرم، جماع و ورزش برای کبد مضر است، مداومت بر مصرف غذاهای غلیظ مانند گوشت گاو، نان روغنی، نان فطیر و غذاهای لزج مثل پاچه برای کبد مضر است.

حفظ سلامت معده از دیدگاه طب سنتی

روی هم خوری غذاهای مختلف، پر خوری، خوردن غذاهای چرب و لزج، قی کردن متواتر، گرسنگی مفرط و خوردن آب در میان غذا به معده آسیب می رساند. استفاده از ادویه گرم (متناسب با مزاج) مانند زیره، دارچین و هل باعث تقویت معده می شود. از شربت های مقوی معده می توان به سکنجبین، شربت لیمو، ترنج، غوره، انار و زرشک اشاره کرد. همچنین زنجبیل پرورده، معجون مقوی معده است.



سلامت

«جنگ شیمیایی» در بدن

لکترین ها، پروتئین های گیاهی متصل به کربوهیدرات هاست. لکترین ها در بیشتر غذاهایی که مصرف می کنیم، وجود دارد و به گفته دکتر «استیون گاندیری»، جراح قلب، به میزان زیاد بسیار سمی است. بر همین اساس است که پس از مصرف، لکترین ها شرایطی ایجاد می کند که به عنوان «جنگ شیمیایی» در بدن شناخته می شود. این به اصطلاح جنگ موجب شکل گیری التهاب می شود که زمینه ساز افزایش وزن و ابتلا به بیماری هایی مانند اختلالات خود ایمیجی، دیابت، سندروم روده نشدت پذیر و بیماری قلبی است. میزان لکترین به ویژه در حبوبات مانند لوبیا سیاه، سویا، لوبیا قرمز و عدس و محصولات غلات بالاست. به گزارش «ایران اکونومیست»، لکترین همچنین در برخی میوه ها و سبزی ها (به ویژه گوجه فرنگی) و محصولات لبنی مانند شیر و تخم مرغ یافت می شود.

آیا باید مصرف این مواد غذایی را متوقف کنیم؟

به گفته دکتر گاندیری در شرایط ایده آل پاسخ مثبت است؛ اما وی به این نکته اشاره می کند که قطع مصرف مواد غذایی سرشار از لکترین برای همه مردم امکان پذیر نیست و از این رو، کاهش مصرف را پیشنهاد می کند. ابتدا، پوست و دانه های میوه ها و سبزی ها را پیش از مصرف آن ها جدا کنید، چرا که بیشتر لکترین ها در پوست و دانه های گیاهان یافت می شود. سپس، خرید میوه های رسیده و مخصوص فصل را مد نظر قرار دهید که از لکترین های کمتری نسبت به میوه های نوبر برخوردار است. سوم، حبوبات را در زودپز آماده کنید که بهترین روش برای تخریب کامل لکترین ها محسوب می شود.

