

۶ توصیه برای آنهایی که برای سلامتی ورزش می کنند

زمانی که با یک آسیب دیدگی مواجه هستید و می دانید که انجام ورزش می تواند موجب تشدید آن شود، دنبال کردن برنامه ورزشی عادی شما منطقی به نظر نمی رسد.

گروه تغذیه و سلامت - دو فرد را تصور کنید که در حال دویدن هستند: دونه الف از فعالیتی که انجام می دهد، لذت می برد و احساس قدرت به وی می بخشد. در مقابل، دونه ب تنها به این دلیل که یک کیک مصرف کرده و با احساس گناه از این کار مواجه است، مسافتی طولانی را می دود. در واقع، وی خود را تنبیه کرده و قصد دارد کاری های ورزشی را با بسوزاند. به نظر شما در مورد این دو ورزشکار حرفه ای نیز توجه ویژه ای به ریکاوری و روند بهبودی صدمات خود دارند. در واقع، انجام ورزش نباید با درد، خونریزی یا شکستگی های احتمالی همراه باشد. در شرایط نایاب ورزش می کنید

دویدن در مسیرهای ناهموار و بی زنده، شنا کردن هنگام توفان یا بلند کردن وزنه زمانی که با ناراحتی مواجه هستید، ورزش و ریکاوری و روند بهبودی صدمات خود دارند. در واقع، انجام ورزش نباید با درد، خونریزی یا شکستگی های احتمالی همراه باشد. در شرایط نایاب ورزش می کنید

دویدن در مسیرهای ناهموار و بی زنده، شنا کردن هنگام توفان یا بلند کردن وزنه زمانی که با ناراحتی مواجه هستید، ورزش و ریکاوری و روند بهبودی صدمات خود دارند. در واقع، انجام ورزش نباید با درد، خونریزی یا شکستگی های احتمالی همراه باشد. در شرایط نایاب ورزش می کنید

بیش از حد بر سوزاندن کالری متمرکز هستید همه ما می دانیم که ورزش کردن موجب کالری سوزی می شود و کسر وزن کارآمد است. اما اگر به طور مداوم در تلاش برای سوزاندن کالری های دریاقتی از غذاهای مصرفی خود هستید، این شرایط سالم نیست. افراد مبتلا به بولیمیا از وضعیت وزن و اندام خود راضی نیستند، از این رو تلاش می کنند با روش های غیر معقول، مانند ملین کالرسی های دریافتی از غذاهای مصرفی خود رافع کنند. همچنین، گروهی دیگر از افراد مبتلا به این شرایط برای از بین بردن کالری های دریافتی ورزش بیش از حد را در دستور کار خود قرار می دهند. بولیمیا یک اختلال غذا خوردن است و اگر این شرایط برای شما آشفتگی باشد به پزشک مراجعه کنید.

تمرینات ورزشی را با جذابیت خود گره زده اید تفکر آنی مانند، اگر امروز ورزش نکنم با افزایش چربی بدن مواجه می شوم، اگر ۱۰ کیلو متر ندوم انسان بی ارزشی هستم یا اگر سه ساعت در روز ورزش نکنم همسرم فکر می کند فرد جذابی نیستم، همگی نشانه های یک رابطه ناسالم با ورزش هستند. این با احساسات مخرب گناه و اضطراب که پیشتر به آن اشاره شد، مرتبط است، اما ارزش تکرار را دارد. توجه داشته باشید که تمرینات ورزشی با میزان ارزش، جذابیت و حتی وزن شما پیوند نخورده اند و ایجاد فضا برای چیزهای دیگر در زندگی همواره تصمیم خویشت که به سود سلامت شما خواهد بود.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

اجرای طرح تاکسی اینترنتی در جزیره کیش کلید خورد

وحدت حاکم در جزیره کیش یک ظرفیت ارزشوند برای پیشرفت است

آرامش

تازه های کیش

مجمع، میداندار اصلاح طلبان در ۱۴۰۰

آفتاب

انتخابات ریاست جمهوری در آمریکا پیچیده و مبهم

گوسفندداری؛ عاقبت بردن آزمایش

اعتدال

حمله مرکبار و وروس به تهران

وزنه زدن لاین بارها

صبح

دعای بانک مرکزی و کمک و پر سرپریش

هفت ریشتر زلزله در بهشت

بازار

وابستگی های کوچک بزرگ

کوچ کریم

روشی برای بیدار شدن در ساعت دلخواه بدون زنگ هشدار



می دهد؛ بنابراین شما را بیدار نگه می دارد. اقبال توضیح می دهد که غذاهای سرشار از قند نیز می توانند تحریک کننده باشند و می گوید: «فقدان برانگیختگی را افزایش می دهند و موجب افزایش دوپامین می شوند که در نتیجه آن، احساس بیداری می کنید.» بنابراین او توصیه می کند دست کم از ۳ تا ۲ ساعت قبل از خواب از غذاهای شیرین مانند شیرینی، شکلات و کیک دوری کنید. به گفته مرچنت، برخی به زمان بیشتری برای هضم آن‌ها نیاز دارد. او می گوید: «اگر مشکل خواب دارید سعی کنید در وعده‌های عصرانه از پروتئین لذت می برد و احساس قدرت به وی می بخشد.»

دادن سر روی بالش بسیار مهم است. اقبال می گوید که کمبود خواب به نوبه خود به عادات غذایی ناسالم مربوط می شود و توصیه می کند سعی در حفظ یکگوی خواب و غذا خوردن ثابت داشته باشید تا انرژی بدن شما تأمین شود.

چه موقع آن عصر و چه مقدار باید غذا بخورید؟

شواهد بسیاری وجود دارد که زمان خوردن می تواند بر ریتم شبانه‌روزی شما تأثیر بگذارد. در نتیجه، به گفته اقبال، غذا خوردن خیلی نزدیک به زمان خواب می تواند روی روند خواب شما تأثیر منفی بگذارد. بنابراین بهتر است اوایل شب غذا بخورید و اجازه دهید دو ساعت قبل از خواب غذا را هضم کنید.

غذاهایی که خواب شبانه را شیرین‌تر می کند

متخصصان تغذیه همچنین برای داشتن خواب راحت بیدار و نیاید را رژیم غذایی را عامل بسیار تأثیر گذاری می دانند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که از بعضی غذاها دوری کنید و بعضی دیگر را بخورید تا خواب بهتری داشته باشید. بسیاری از افراد در پایان روز و با وجود دار. افزایش فشار خون، دیابت و سکنه قلبی از جمله شایع ترین بیماری های کم خوابی طولانی مدت است.

غذاهایی که به خوابیدن کمک می کند

مرچنت می گوید کبوی به خواب عالی کمک می کند؛ «در یک مطالعه، شرکت کنندگانی که قبل از خواب به طور منظم کبوی می خوردند، ۴۲ درصد بیشتر خواب می خوردند.» او توضیح می دهد که غذاهای سرشار از ملاتونین هم حال هستند، زیرا ملاتونین هورمونی است که به تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک می کند. اقبال توصیه می کند از آجیل‌هایی مانند گردو و بادام به عنوان منابع خوبی برای این هورمون مهم استفاده کنید، در عین حال، ماهی های چرب مانند سالمون و تن ماهی گزینه خوبی برای وعده عصرانه شما هستند. مرچنت می گوید که این غذاها به عنوان منبع بزرگ از ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳، به تنظیم سروتونین (هورمون مسئول حفظ خواب) کمک می کنند. او می افزاید که شیر هم حاوی ویتامین D است و به خواب خوب کمک می کند.

زیر تغذیه و خواب خوب

مرچنت می گوید که «خوردن وعده‌های غذایی سالم و متعادل با بدنتان پشتیبانی می کند و هورمون‌های شما را تنظیم می کند» و برخی غذاها «بر میزان خواب شما تأثیر می گذارند» این بدان معنی است که خوردن غذاهای حاوی مواد مغذی به مقدار کافی، برای اطمینان از خواب رفتن هنگام قرار

۳ دسته دارویی که باعث ریزش مو می شوند

۱- آنتی بیوتیکها

آنتی بیوتیک‌های تجویز شده به دلیل مصرف مقادیر زیادی ویتامین B و هموکلورین، باعث اختلال در رشد مو و نازکی موقت آن شوند. هموکلورین هپاریس و وارفارین برای رفیق سزای، جلوگیری از لخته شدن خون، کاهش برخی از مشکلات سلامتی در افراد مبتلا به بیماری قلبی استفاده می شود. این داروها پس از حدود سه ماه مصرف می توانند باعث ریزش مو شوند.

۲- داروهای ضد قارچ

داروهای ضد قارچ در برخی از افراد

در برخی موارد ریزش مو ناشی از عوارض جانبی شایع بسیاری از داروهاست. بیشتر اوقات، این داروها فقط باعث ریزش مو می شوند که گاهی مادام الریزش مو با آلورسی، بیماری است که ممکن است همه مردان و زنان در زندگی خود به دلیل وجود برخی مشکلات مربوط به سلامتی، ژنتیک و داروها از آن رخ ببرد. این در حالی است که برخی از اشکال ریزش مو موقتی و برخی دیگر مانند طاسی مادام العمر هستند.

۳ راهکار ساده برای مبارزه با خستگی و افزایش انرژی بدن

دسترس بدن را افزایش دهد. آرام بخشی و ایجاد حس آرامش در افراد یکی دیگر از خواص این گیاه است.

۳- کبوی

نظیر میوه کبوی آشنایی کافی را داشته باشد. کبوی میوه‌ای دلچسب و خوشمزه است و در عین حال می تواند باعث افزایش انرژی بدن شود. برای رفع خستگی و بی حالی افراد باید متیزم دریافتی خود را از طریق خوراکی افزایش دهند. کبوی یکی از منابع سرشار از میزیم است. براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه اوتاگو نیوزیلند مصرف دو عدد کبوی در طول روز می تواند باعث سرزندگی و افزایش انرژی بدن شود. می توانید این میوه را به طور طبیعی مصرف و یا آن را با میوه های دیگر ترکیب کرده و به صورت اسموتی میل کنید

افزایش می دهد. تحقیقات نشان داده است چای سبز نه تنها سطح استرس را کاهش می دهد، بلکه می تواند کیفیت خواب انسان را به میزان قابل توجهی بهبود بخشد.

۲- چسبندگی

چسبندگی گیاهی است که رشد آرامی دارد و یکی از گیاهان شناخته شده در طب سنتی است که به صورت گسترده تجویز می شود. تحقیقات متعدد نشان داده است این گیاه باعث افزایش انرژی در بدن می شود. چسبندگی باعث احساس تازگی شده و برای رفع خستگی و بی حالی بسیار مفید است. شواهد نشان می دهد چسبندگی می تواند باعث تعادل هورمون‌ها و مواد شیمیایی تولید شده در بدن شود. زمان که انرژی فرد تخلیه شود، مصرف این گیاه می تواند به طور قابل توجهی انرژی در

درد که شرایط روحی خود را تقویت کرده و با قدرت از چالش‌های پیش رو عبور کنیم. دانشمندان انگلیسی در این گزارش فراتر از داشتن یک خواب شبانه خوب، پیروی از رژیم غذایی مناسب، و ورزش کردن ۳ راهکار ساده برای مبارزه با خستگی و افزایش انرژی بدن را مطرح می کنند.

۱- جای سبز

مصرف زیاد نوشیدنی‌های حاوی کافئین می تواند باعث اختلال در خواب شده و حس خستگی را در فرد افزایش دهد. تحقیقات نشان داده است میزان کافئین جای سبز به مراتب از قهوه کمتر است. با این حال، هنوز جای سبز به میزان مناسبی کافئین برای کاهش بی حالی و افزایش هوشیاری دارد. است. چای سبز حاوی آمینو اسیدی به نام ال‌تانی است که بهتر از کافئین در بدن عمل می کند و سطح انرژی در دسترس را

۵ علامت که نشان دهنده احتمال ابتلا به کرونا بلند مدت است

سلطنتی لندن نشان می دهد ۱۰ درصد مبتلایان به کرونا بیش از دوره معمول علائم کرونا را با خود به یادگار دارند. از این میان، درصد کمی ممکن است علائم بیماری را برای ماه‌ها پس از بهبودی شاهد باشند. تحقیقات گسترده در انگلیس نشان داده است ۲۵۰ هزار مبتلا به کووید ۱۹ برای بیش از ۳۰ روز علائم بیماری را داشته اند. محققان انگلیسی می گویند علائم در مبتلایان به کووید ۱۹ وجود دارد که صورتی که کشورها نتوانند تا چند هفته آینده از شدت تسویه بیماری بکاهد، زمستان بسیاری تیره‌ای پیش روی جهان خواهد بود. هم اینک که در ماه دوم پاییز قرار داریم ظرفیت بسیاری از بیمارستان‌های کشورهای مختلف تکمیل شده است و دولت‌ها در تلاشند قوانین محدود کننده جدیدی را اعمال کنند. با این حال، این تنها مشکلی نیست که مقامات بهداشتی از آن نگران هستند. بسیاری از بهبود یافتگان از وروس کرونا همچنان دارای علائم این بیماری بوده و در اصطلاح به کرونا یا بلند مدت مبتلا شده اند. کرونا بلند مدت دربرگیرنده بیماری به کار می رود که دوره بهبودی کرونا را طی کرده اند. اما همچنان شاهد عوارض و علائم بلند مدت بیماری هستند. علائم بسیاری در این افراد به طور معمول بسیار طولانی‌تر از دیگر بیماران است و ممکن است ماه‌ها پس از بهبودی نیز مشاهده شود. تحقیقات کالج

صدای فرد خشن، منتشر و دارای خش خشی است

۵- درهای عضلانی

کسانی که در هفته نخست ابتلا به احتمال بیشتری دارد که به کرونا بلند مدت دچار شوند. محققان انگلیسی تأکید دارند از ۵ میان ۵ علامت ذکر شده، مشکلات تنفسی اصلی ترین علائمی است که می تواند پیشگویی کننده ابتلا به کرونا بلند مدت باشد. پیش از محققان بر تازگی و جنسیت در بروز کرونا بلند مدت تحقیق کرده بودند، اما پژوهش کمتری در زمینه علائمی که می تواند پیش‌بینی کننده بروز آن باشد انجام شده بود. شواهد نشان می دهد با افزایش سن به میزان قابل توجهی به خطر ابتلا افراد به کرونای بلند مدت افزوده می شود. این افزایش سن به طور مشخص در افراد بالای ۵۰ سال محسوس است. از سوی دیگر، اگر چه شواهد در گذشته ثابت کرده بود مردان بیشتر از زنان در خطر ابتلا به کرونا بلند مدت هستند و متأسفانه آمار پانیا این گروه جنسیتی بیشتر است، اما تحقیقات دانشمندان نشان داد زنان احتمال بیشتری دارد که به علائم کرونا بلند مدت دچار شوند.

علائم شدید کرونا با ریه‌ها

دانشمندان استرالیایی در تحقیقات خود بیماران که به کرونا بلند مدت مبتلا شده و در بیمارستان بستری بودند را مورد مطالعه



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹