سطوح مناسب کلسترول براساس سن انسان

■ سطوح کلسترول با افزایش سن بالا می‌رود و از این رو، خطر ابتلا به بیماری قلبی افزایش می‌یابد.

گروه تغذیه و سلامت – سطح کلسترول از نظر سن، وزن و جنسیت متفاوت است. با گذشت زمان، بدن فرد تمایل به تولید کلسترول بیشتری دارد، به این معنی که همه بزرگسالان باید سطح کلسترول خود را به طور منظم، هر ٤ تا ٦ سال بررسی کنند.

کلسترول در سه دسته اندازه گیری می‌شود: کلسترول تام، کلسترول بد یا LDL، کلسترول خوب یا HDL.

تلاش افراد، متعادل سازی سطوح کلسترول است. در حالی که سطح کلسترول تام و LDL باید پایین نگه داشته شود، بیشتر بودن کلسترول HDL می‌تواند از ابتلا شخص به بیماری‌های مرتبط با قلب از جمله حملات قلبی و مغزی، محافظت کند.

رابطه میان افزایش سن و میزان کلسترول‌خون

سطح کلسترول با افزایش سن، افزایش می‌یابد. پزشکان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از افزایش سطح کلسترول با افزایش سن، گام‌هایی را در اوایل زندگی بردارید. کلسترول کنترل نشده برای درمان، بسیار پیچیده‌تر است. در کودکان، کمترین میزان کلسترول وجود دارد و فقط باید یک یا دو بار قبل از ۱۸ سالگی سطح آن‌ها را چک کنند. با این حال، اگر کودک دارای فاکتورهای خطرناکی از افزایش سطح کلسترول است، باید مرتباً تحت کنترل قرار گیرد. به طور معمول، مردان در کل زندگی کلسترول بالاتری نسبت به زنان دارند. سطح کلسترول مرد به طور کلی با افزایش سن افزایش می‌یابد. با این حال، زنان از کلسترول بالا مصون نیستند. کلسترول یک زن اغلب در هنگام یائسگی افزایش می‌یابد.

سطح کلسترول برای بزرگسالان

سطح سالم کلسترول برای بزرگسالان تفاوت زیادی ندارد. تنوع سطح توصیه شده به دلیل شرایط و ملاحظات بهداشتی تغییر می‌کند. سطح کلسترول کل کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر برای بزرگسالان مطلوب در نظر گرفته می‌شود. میزان ۲۰۰ تا ۲۳۹ میلی گرم در دسی لیتر در مرز بالا و ۲٤۰ میلی گرم در دسی لیتر، بالا در نظر گرفته می‌شود. سطح کلسترول LDL باید کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. سطح ۱۰۰ تا ۱۲۹ میلی گرم در دسی لیتر برای افرادی که هیچ مشکلی در سلامتی ندارند قابل قبول است، اما ممکن است بیشتر در مورد افرادی که بیماری قلبی یا عوامل خطرناک بیماری قلبی دارند نگران کننده باشد.

میزان ۱۳۰ تا ۱۵۹ میلی گرم در دسی لیتر در مرز بالا و ۱٦۰ تا ۱۸۹ میلی گرم در دسی لیتر، بالاست. همچنین ۱۹۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بالاتر، بسیار زیاد در نظر گرفته می‌شود. سطح کلسترول HDL باید بالاتر نگه داشته شود. HDL کمتر از ٤۰ میلی گرم در دسی لیتر عامل اصلی خطر ابتلا به بیماری قلبی است. میزان ٤۱ میلی گرم در دسی لیتر تا ۵۹ میلی گرم در دسی لیتر در مرز پایین محسوب می‌شود. میزان مطلوب برای سطح HDL حدود ٦۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بالاتر است.

سطح کلسترول برای کودکان

سطح قابل قبول کلسترول تام و کلسترول LDL در کودکان متفاوت است. دامنه قابل قبول کلسترول تام برای کودک کمتر از ۱۷۰ میلی گرم در دسی لیتر است. کلسترول کل از ۱۷۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر، مرز بالا برای یک کودک است. هرگونه کلسترول کل بیش از ۲۰۰ در کودک، بسیار زیاد است. سطح کلسترول LDL کودک نیز باید پایین‌تر از بزرگسالان باشد. دامنه بهینه کلسترول LDL برای کودک کمتر از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر است. از ۱۱۰ تا ۱۲۹ میلی گرم در دسی لیتر، مرز زیاد است در حالی که بیش از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر، زیاد است.

چند نکته مهم برای کنترل سطح کلسترول

بهترین توصیه به کودکان و نوجوانان برای کنترل سطح کلسترول، داشتن یک سبک زندگی سالم و فعال است که شامل رژیم غذایی سالم و ورزش زیاد است. کودکان کم تحرک و دارای اضافه وزن که رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده دارند، به احتمال زیاد دارای کلسترول بالا هستند. کودکانی که سابقه خانوادگی کلسترول بالا دارند نیز ممکن است در معرض خطر باشند. به طور کلی، هرچه یک فرد بزرگسال زودتر زندگی سالم را شروع کند، برای سطح کلسترول بدن بهتر است. سطح کلسترول به مرور زمان ایجاد می‌شود. تغییر ناگهانی سبک زندگی در نهایت کمک می‌کند، اما هرچه سن فرد بالاتر رود، تأثیر کمتری در سطح کلسترول مشاهده خواهد کرد.

همه بزرگسالان باید برنامه‌های منظم ورزشی را حفظ کنند. کلسترول بالا در هر سنی فرد را در معرض خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی قرار می‌دهد. این خطرات فقط با گذشت زمان افزایش می‌یابد، به خصوص برای بزرگسالانی که برای کاهش کلسترول خود اقدامی نمی‌کنند.

زمان مراجعه به پزشک

کودکان باید قبل از سن ۱۸ سالگی یک یا دو بار برای بررسی کلسترول به پزشک مراجعه کنند اما در دوران بلوغ این کار را انجام نمی‌دهند. اگر کودک از خانواده‌ای باشد که سابقه بیماری قلبی دارد یا دارای اضافه وزن است یا سایر بیماری‌های سلامتی نیز دارد، ممکن است توصیه تغییر کند. بزرگسالان بالای ۲۰ سال هر ٤ تا ٦ سال باید به پزشک مراجعه کنند. برای بزرگسالان بدون هیچ گونه مشکل سلامتی، به طور کلی کافی است. با این حال، افراد باید برای پایین آوردن سطح کلسترول خون خود از پزشک کمک بگیرند.

روش‌های درمان

روش‌هایی وجود دارد که افراد می‌توانند برای کاهش سطح کلسترول و جلوگیری از افزایش آن استفاده کنند. یک روش بالقوه، استفاده از تغییرات درمانی شیوه زندگی (TLC) است که شامل رژیم غذایی، ورزش و مدیریت وزن است. روش دیگر، درمان‌های دارویی است که یا کلسترول و یا جذب آن را را کاهش می‌دهد. در هر سنی، رژیم‌های غذایی کم چربی اشباع و چربی ترانس و فیبرهای محلول و پروتئین زیاد برای کاهش تجمع کلسترول مفید هستند.

رژیم غذایی TLC یک برنامه غذایی کم چربی اشباع و کم کلسترول است. افرادی دارای این رژیم غذایی، باید روزانه کمتر از ۷ درصد کالری از چربی اشباع و کمتر از ۲۰۰ میلی گرم کلسترول غذایی دریافت کنند.

رژیم TLC افراد را به خوردن این غذاها ترغیب می‌کند: میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، مرغ بدون پوست، گوشت کم چربی.

علاوه بر این، رژیم TLC فقط دریافت کالری کافی برای حفظ وزن مطلوب و جلوگیری از افزایش وزن را پیشنهاد می‌کند. افزایش مصرف فیبرهای محلول و مواد غذایی حاوی مواد طبیعی، مانند کره گیاهی می‌تواند قدرت کاهش LDL رژیم غذایی را افزایش دهد. مدیریت مناسب وزن یکی دیگر از موارد اساسی در کاهش کلسترول و جلوگیری از تجمع آن است. افراد دارای اضافه وزن که وزن خود را کاهش می‌دهند می‌توانند به کاهش LDL کمک کنند.

کاهش وزن به ویژه برای افرادی که گروهی از فاکتورهای خطرناک مانند سطح بالای تری گلیسیرید، سطح پایین HDL، مردان دارای اضافه وزن با اندازه گیری دور کمر بیش از ٤۰ اینچ و زنان دارای اضافه وزن با اندازه گیری دور کمر بیش از ۳۵ اینچ را دارند، بسیار مهم است. فعالیت بدنی منظم ۳۰ دقیقه‌ای در بیشتر روزها به همه توصیه می‌شود. این امر همچنین به مدیریت وزن کمک می‌کند که به نوبه خود به کاهش کلسترول کمک می‌کند.

اگر این مراحل کافی نباشد، ممکن است به درمان دارویی نیز نیاز باشد. انواع مختلفی از داروهای کاهش دهنده کلسترول موجود است از جمله استاتین‌ها؛ این داروها مانع تولید کلسترول در کبد می‌شوند. مواد گیرنده اسید صفراوی که میزان چربی جذب شده از غذا را کاهش می‌دهند. مهارکننده‌های جذب کلسترول که باعث کاهش تری گلیسیرید در خون و کاهش میزان کلسترول جذب شده از غذا می‌شوند.

برخی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها مانند نیاسین، در از بین بردن HDL و کاهش تری گلیسیرید در کبد جلوگیری می‌کند. بهترین روش درمانی برای کاهش سطح کلسترول تغییر در سبک زندگی و رژیم غذایی است. در نهایت پزشک، بهترین شخصی است که می‌تواند بهترین راه را برای کاهش سطح کلسترول بد در بدن فرد پیدا کند.

مصرف زیاد چای و قهوه از عوامل ابتلا به این بیماری؛

نیمی از افراد بالای ۵۰ سال دچار پوکی استخوان هستند

گروه تغذیه و سلامت – یک جراح لگن و مفصل گفت: طبق بیانیه سازمان جهانی بهداشت، حدود ۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال درگیر پوکی استخوان هستند.

افشین طاهری اعظم در برنامه «طبیب» با اشاره به اینکه بیماری پوکی استخوان می‌تواند باعث یک شکستگی شود بدون اینکه فرد از قبل علائمی داشته باشد، یادآور شد: طبق بیانیه سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۰، حدود ۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال درگیر پوکی استخوان هستند، اهمیت این قضیه آنجاست که اولین تظاهرات این بیماری ممکن است به دلیل شکستگی لگن و یا شکستی مهره کمر باشد، لذا نشانه‌شناسی علل رخداد این بیماری و اینکه فردی که پوکی استخوان می‌گیرد چه علائمی می‌تواند داشته باشد بسیار مهم است، چون این بیماری است که نه درد دارد و نه علامت.

وی ادامه داد: افرادی که بیشتر در معرض این بیماری هستند باید مرتب چک شوند، چون وقتی فردی دچار شکستگی می‌شود علاوه بر اینکه حجم بالایی از آسیب به فرد وارد می‌شود بار مالی بسیاری هم برای سیستم سلامت دنیا دارد، در همین سال ۲۰۲۰، دولت‌ها ۱۸ میلیارد دلار برای موضوعاتی از جمله شکستگی لگن هزینه کردند.

اگر بخواهیم پوکی استخوان را بررسی کنیم استخوان‌ها یک سری مواد آلی دارند و یک سری مواد کانی، این بدان معناست که یک چرخه‌ای باید کلسیم و فسفر را وارد سیستم استخوانی بکند یعنی موادی تشکیل دهنده آن ساختار طبیعی و مهم استخوان هستند که وقتی این ساختار و تعادل به هم بخورد خلل و فرج استخوان زیادتر و به تعبیری پوک شده و نسبت کلسیم و فسفر و مواد آلی و کانی به هم می‌خورد، چون ٤۰ درصد استخوان از کلسیم است، اما وقتی فردی پوکی دارد این کلسیم افت می‌کند و باعث می‌شود شکنندگی استخوان زیاد شود.

این پزشک متخصص همچنین در خصوص اینکه چه افرادی بیشتر مستعد پوکی استخوان هستند، یادآور شد: ۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال دچار پوکی می‌شوند، منتهی ما دو نوع پوکی داریم، پوکی اولیه و پوکی ثانویه، پوکی اولیه مثل آرتروز یا سفید شدن مو یک فرآیند طبیعی در بدن است، ولی پوکی ثانویه زمانی رخ می‌دهد که فرد دچار بیماری باشد مثلا بیماری دارد که مجبور است کورتون مصرف کند یا سیگار می‌کشد، فعالیت بدنی زیادی ندارد، قهوه و چای زیاد مصرف می‌کند، از داروهای خاصی استفاده می‌کند، آسم دارد، وزن زیاد دارد، مثلا مصرف چهار لیوان قهوه یا چای در روز می‌تواند باعث پوکی استخوان شود، همچنین سردسته بیماری‌هایی که پوکی استخوان به همراه دارد کورتون‌ها هستند یا داروهایی از جمله دگزامتازون.

این جراح لگن و مفصل با اشاره به اینکه فرد ممکن است که اصلا در ابتدا متوجه این قضیه نشود، اظهار کرد: مثلا در خانم‌هایی که یائسه هستند و دچار تغییرات هورمونی می‌شوند، بعد از ۵۳ سالگی، سالی دو تا پنج درصد به خاطر از دست دادن استروژن در خون، بافت استخوانی افت می‌کند، یعنی ممکن است که در عرض ۱۰ سال به شدت بافت استخوانی فرد از بین برود، لذا بانوان در این سنین دقت کنند، چون با استفاده از یک سری از داروها می‌توان جلوی این پوکی را گرفت.

در واقع با یک سری از موارد می‌توان جلوی پوکی استخوان را گرفت افرادی که آفتاب‌گیری مناسبی ندارند، دقت کنند که روزی ۱۰ دقیقه آفتاب‌گیری می‌تواند چرخه ویتامین دی سی را فعال کند، در ایرانیان این ویتامین خیلی پائین است، چراکه علاوه بر پیشگیری بر پوکی استخوان در بالا بردن سیستم ایمنی هم بسیار مؤثر است، اساسا افرادی که دارای افت این ویتامین هستند ممکن است به بیماری‌هایی از جمله ام اس مبتلا شده و یا اینکه التهاب‌های بدن‌شان خیلی زیاد شود.

طاهری اعظم در ادامه تصریح کرد: افرادی که مشکلات گوارشی دارند و جذب کلسیم‌شان مشکل دارد یا اینکه از شربت‌هایی مثل آلومنیوم ام جی، امپرازول یا قرص‌های آهن استفاده می‌کنند همین داروها جذب کلسیم را کم می‌کند و این افراد بیشتر مستعد پوکی استخوان خواهند بود، لذا در صورت لزوم استفاده از این داروها باید روش‌های جایگزین را برای پوکی استخوان هم داشته باشید.

دقت کنید که افت قد در انسان‌ها و گوژپشتی از عوارض و همچنین نشانه‌های پوکی استخوان است، اما با یک سری آزمایش‌های تشخیصی می‌توان آن را تشخیص داد که مهمترین آن‌ها سنجش تراکم استخوان است.

این آزمایش در بانوان باردار توصیه نمی‌شود، اگر سالم هستید و فاکتور خطری ندارید دو تا پنج سال یک‌بار می‌توان این سنجش را انجام داد. وی در پایان یادآور شد: استخوان‌های بدن به لحاظ ساختار متفاوتند، لذا برخی استخوان‌ها بیشتر و زودتر دچار پوکی می‌شوند مثل لگن، کمر، مچ دست که خیلی مستعدترند و بعد هم استخوان‌های محیطی بدن، بنابراین بسته به اینکه چقدر به استخوان‌ها فشار وارد می‌شود و عضلات چقدر تحریک گذاری داشته و چه ساختاری دارند، حساسیت به پوکی در آن‌ها متفاوت خواهد بود.

مثلا یک شکستگی در لگن حتی می‌تواند فرد را به سمت مرگ سوق دهد، شکستگی لگن به ویژه در سالمندان خیلی اهمیت دارد، اگر این افراد پاهشان کوتاه شده و چرخیده مهمترین دلیل آن شکستگی هیپ است، این ناحیه در افراد مسن جوش نمی‌خورد و درمان آن فقط تعویض مفصل است، ولی نواحی پائین‌تر را با اقداماتی از جمله ثابت کردن می‌توان درمان کرد.

در پایان باید به این نکته توجه داشت که پوکی استخوان یک شبه اتفاق نیفتاده و روند آن حتی از کودکی و به ویژه در دوران جوانی آغاز می‌شود لذا ورزش و داشتن تغذیه سالم برای پیشگیری از آن بسیار حائز اهمیت است.

فواید شگفت انگیز پیاز که هرگز انتظارش را نداشتید

گروه تغذیه و سلامت – مصرف پیاز از فواید و خواص بسیار بالایی برخوردار است، این صیفی التهاب را کاهش می‌دهد و با عفونت‌ها مبارزه می‌کند. غذاهایی که می‌خورید تأثیر زیادی بر سلامتی شما دارند. در حالی که برخی می‌توانند به عنوان درمان‌های طبیعی عمل کنند، برخی دیگر می‌توانند علت یک بیماری باشند. برای مثال، غذاهای فرآوری شده که مملو از قند اضافه شده، چربی‌های ناسالم و کربوهیدرات‌های ساده هستند، با بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله سرطان روده بزرگ ارتباط دارند. از طرف دیگر، غذاهای فوق العاده مانند میوه‌ها و سبزیجات با فیبر بالا دارای اجزای قدرتمندی هستند که به توقف پیشرفت این بیماری‌ها کمک می‌کنند. یک نمونه از غذاهای عالی که به مبارزه با سرطان کمک می‌کند، پیاز است.

پیاز حاوی فلاونوئیدهایی است که می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی روده بزرگ را متوقف کند. فلاونوئیدها به طور طبیعی رنگدانه‌های گیاهی هستند که در بدن انسان فعالیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارند. این مطالعه همچنین نشان داد که فلاونوئیدهای موجود در عصاره‌های پیاز به اندازه داروی شیمی درمانی کپسیتابین موثر هستند.

اثر ضد سرطانی پیاز در مطالعات حیوانی و انسانی

در بسیاری از کشورها، پیاز یک درمان طبیعی برای انواع بیماری‌ها مانند برونشیت، سرماخوردگی، کولیک، فشار خون بالا، تب، زخم و ناتوانی جنسی در نظر گرفته می‌شود. استفاده گسترده از آن به عنوان یک دارو، توجه دانشمندان را به خود جلب کرده است و به بررسی کاربرد بالقوه آن در پزشکی مدرن پرداخته اند. شواهد علمی نشان می‌دهد که پیاز ضد قارچ، ضد باکتری و ضد سرطان بوده و همچنین تنظیم کننده قند خون است. از اوایل سال ۲۰۰٦، محققان دانشگاه میلان نقش محافظتی پیاز و سایر سبزیجات آلیوم را در برابر چندین نوع سرطان مشخص کردند. آن‌ها در مطالعه خود به بررسی رابطه بین مصرف پیاز و سیر و خطر انواع سرطان در مری، حفره دهان، حنجره، پستان، تخمدان‌ها، پروستات و کلیه‌ها پرداختند. محققان با استفاده از یک مجموعه داده بزرگ از جمعیت جنوب اروپا، دریافتند که خطر ابتلا به افرادی که مرتبا پیاز و سیر می‌خورند نسبت به افرادی که به ندرت از آن سبزیجات استفاده می‌کنند، کمتر است. حتی کسانی که بطور متوسط پیاز و سیر می‌خوردند از کسانی که به ندرت مصرف می‌کردند، وضعیت بهتری داشتند. این محققان بیان کردند که یافته‌های آن‌ها با آنچه قبلاً توسط مطالعات چین گزارش شده بود، جایی که مردم به طور منظم از سبزیجات آلیوم به عنوان بخشی از رژیم روزانه خود استفاده می‌کردند، یکسان است. در سال ۲۰۱٤، محققان چینی بار دیگر اثرات عصاره پیاز بر سلول‌های سرطانی را بررسی کردند. آن‌ها با آزمایش بر روی موش‌ها دریافتند که فلاونوئیدهای موجود در پیاز، در جلوگیری از افزایش تعداد سلول‌های سرطانی روده بزرگ و تشکیل تومورها نقش دارند. آن‌ها همچنین دریافتند که فلاونوئیدهای پیاز به کاهش کلسترول خون، به ویژه کلسترول بد LDL و سطح تری گلیسیرید، در موش‌ها کمک می‌کند. یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در پیاز نه تنها یک اثر محافظتی در برابر بیماری‌های قلبی دارند، بلکه به بدن در مبارزه با سرطان نیز کمک می‌کنند.

دلایل بیشتر برای خوردن پیاز

پیاز مغذی و خوشمزه، بسیاری از فواید سلامتی را برای شما به همراه دارد. دانشمندان معتقدند که این مزایا به دلیل وجود ترکیبات گیاهی مانند کوئرستین است. آنتی اکسیدان شناخته شده، کوئرستین به دلیل دارا بودن خواص ضد سرطانی، ضد میکروبی و کاهش فشار خون در پیاز، مطرح است. سایر ترکیبات قابل توجه در پیاز شامل ترکیبات گوگرد ارگانیک است که در کاهش کلسترول نقش داشته و فعالیت ضد آسم دارد. سولفیدهای موجود در پیاز علاوه بر جلوگیری از سرطان، در بدن نیز کاربرد دیگری دارند. این ترکیبات ماده معدنی مهمی به نام گوگرد را فراهم می‌کنند که به تولید پروتئین و تشکیل ساختارهای سلولی کمک می‌کند. پیاز همچنین حاوی اسید فولیک، ویتامین B ضروری برای تولید سلول‌های جدید و فیبر غذایی است که برای سلامت روده، حیاتی است. علاوه بر این، پیاز حاوی کلسیم، پتاسیم، آهن، سدیم و ویتامین C است. ویتامین C به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند و از مشکلات جدی سلامتی مانند بیماری‌های قلبی، نقرس، عفونت‌های ویروسی، کمبود آهن و حتی سرطان جلوگیری می‌کند.

۵ نشانه هشداردهنده کمبود ویتامین دی را جدی بگیرید

گروه تغذیه و سلامت – کمبود ویتامین دی در بدن دارای علائم و نشانه هایی است که هر فرد باید آنها را جدی گرفته و در صدد رفع آنها برآید.

۷ نشانه که در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارید

بسیاری از افراد در معرض خطر کمبود ویتامین دی قرار دارند و اما خودشان علائم آن را نمی دانند، در این مطلب با ۷ علامت آشنا می‌شویم که نشان می‌دهند شما در معرض کمبود ویتامین D هستید.

۱. بیماری لثه: اگر پس از مسواک زدن و کشیدن نخ دندان لثه‌تان دچار قرمزی یا خونریزی می‌شود، ممکن است در معرض کمبود ویتامین D باشید. دندانپزشک و پزشک می‌تواند به شما در حل این مسئله کمک کند، اما خوشبختانه افزودن این ویتامین به رژیم غذایی یا صرف زمان بیشتر برای جذب آفتاب بسیار آسان است.

۲. احساس خستگی در طول روز: آیا شب‌ها از خواب بیدار می‌شوید و احساس آرامش نمی‌کنید؟ شاید بعد از چرت بعد از ظهر، احساس کنید که چندین روز است نخوابیده‌اید؟ احساس خستگی در طول روز به خوبی نشانگر کمبود است و باید سریعاً توسط پزشک رفع شود.

۳. افسردگی یا نوسانات خلقی: همه گاهی احساس اندوه دارند، اما اگر هر روز این مشکل را تجربه می‌کنید، وقت آن است که به یک متخصص مراجعه کنید. هنگامی که شما زمان کافی را در معرض آفتاب می‌گذرانید، مغز شما هورمونی ترشح می‌کند به نام سروتونین که به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشید.

بدون آفتاب و ویتامین D، این هورمون وجود ندارد و نتیجه آن احساس افسردگی یا تغییرات خلقی است.

۴. درد عضلات یا مفاصل: درد مزمن در عضلات و مفاصل، می‌تواند بازتاب مستقیم کمبود ویتامین D در بدن باشد. یک خطر کمبود ویتامین D که افراد تجربه کرده‌اند حساسیت بسیار زیاد به درد است. اگر کمبود ویتامین دی داشته باشید، دردهای معمولی هم بسیار شدیدتر حس می‌شوند.

۵. احساس فرسودگی دارید: احساس فرسودگی زمانی است که بدن انرژی لازم را برای ادامه کار به طور معمول ندارد. هنگامی که احساس فرسودگی دارید، طبیعی است که اضطراب و احساس بی‌حالی کلی بدن شما را تسخیر کند. هرچه زمان بیشتری را زیر نور آفتاب بگذرانید، از نظر جسمی وضعیت بهتری خواهید داشت.

دکه مطبوعات

رستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰